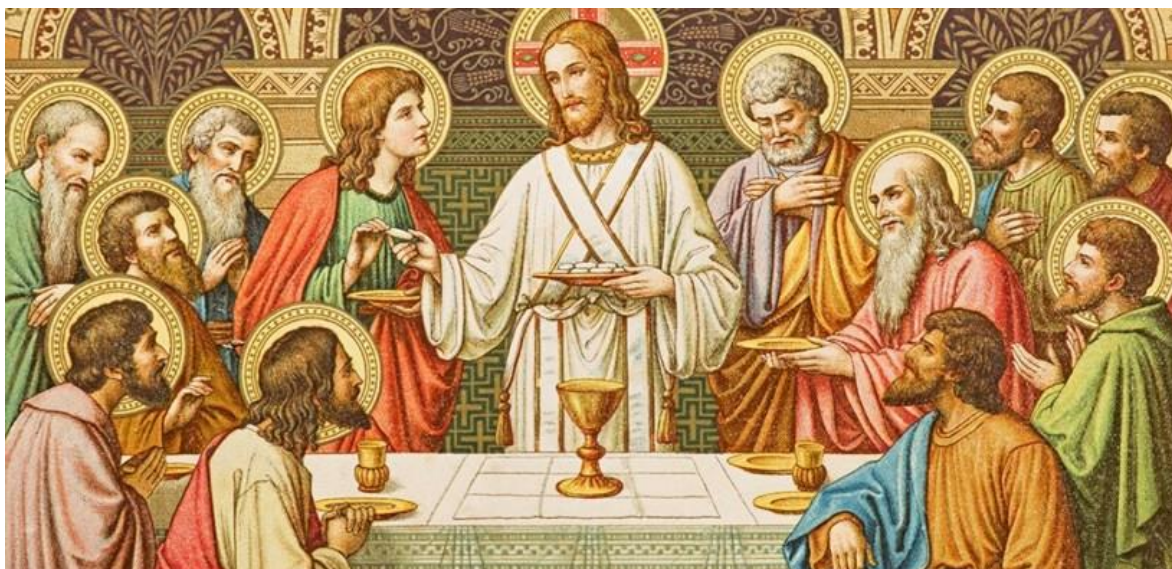


El por qué y el cómo hacer una comunión espiritual

[Michael R. Heinlein](#) 14 de marzo de 2020



Shutterstock

Los católicos de todo el mundo están experimentando un ayuno inesperado y desafortunado de la Eucaristía, que viene a raíz del nuevo coronavirus COVID-19. En muchos sentidos, la imposibilidad de muchos para recibir la Santa Comunión se ha convertido en una penitencia de Cuaresma inimaginable.

Los católicos en los últimos días, en otros países del mundo, han visto a sus arzobispos y obispos suspender la celebración pública de la Santa Misa o conceder dispensas de la obligación de asistir a la Misa dominical, todo con la esperanza de ayudar prevenir la propagación del virus practicando el "distanciamiento social".

¿Cómo pueden los católicos dar sentido a esta ausencia de adoración pública o recepción del Cuerpo y la Sangre de nuestro Señor? Podría ser útil echar un breve vistazo a la situación de los demás, la práctica católica regular y luego considerar maneras de aprovechar al máximo la situación y seguir creciendo en nuestra relación con el Señor dados los obstáculos actuales.

Obligación de Misa y Comunión

En primer lugar, hay que decir que la obligación de asistir a la Misa dominical y la recepción de la Santa Comunión son dos cosas diferentes. De hecho, no todos los católicos reciben la Santa Comunión en la Misa. Por ejemplo, los católicos están obligados a abstenerse de recibir la Santa Comunión cuando están en el estado de pecado mortal. No adherirse al ayuno eucarístico —es decir, abstenerse de alimentos y bebidas distintos del agua una hora antes de la recepción de la Santa

Comunión— también puede impedir que los católicos reciban la Comunión. También hay que considerar a los católicos que se quedan en casa que a menudo no pueden recibir la Eucaristía con la frecuencia que les gustaría. Otros católicos podrían vivir en regiones distantes, al igual que los pioneros católicos en América o los habitantes modernos de la Amazonía, en donde la recepción de la Eucaristía es una rareza preciada. Hay también inmigrantes y católicos encarcelados, o aquellos que están sufriendo los efectos de la guerra, etc.

En segundo lugar, cabe destacar que la recepción frecuente de la Santa Comunión, en realidad, es un fenómeno más reciente, comúnmente ligado al fomento de la práctica por el Papa San Pío X (Papa de 1903-1914). Durante muchos siglos, la recepción regular de la Santa Comunión no fue muy regular en absoluto. Tomemos, por ejemplo, San Luis IX (1214-1270), el monarca francés famoso por su propia santidad, que recibió la Santa Comunión sólo seis veces al año, y que se pensaba que era frecuente en ese momento. De hecho, la obligación de recibir la Santa Comunión permanece hasta el día de hoy sólo una vez al año para los católicos, y esto es en algún momento durante la temporada de Pascua, a menudo conocido como nuestro "deber u obligación de Pascua".

Esta interesante dicotomía —que la Iglesia exige a los católicos que asistan a Misa los domingos y días santos de obligación (alrededor de 60 días por año), mientras que obliga a los católicos a recibir la Santa Comunión sólo una vez al año, de acuerdo con la ley universal, nos dice que nuestra obligación de participar en la Misa no está supeditada a recibir la Santa Comunión. Al mismo tiempo, nos dice el Catecismo de la Iglesia Católica, que no se debe restar importancia a entender que "la Iglesia recomienda calurosamente que los fieles reciban la Santa Comunión cada vez que participen en la celebración de la Eucaristía" (núm. 1417).

Un acto de toda la Iglesia

Debido a que todos los bautizados se incorporan al cuerpo de Cristo, cada vez que Cristo se ofrece al Padre en la Eucaristía, toda la Iglesia está presente místicamente y se ofrece al Padre, "total y completo", como lo indica el Catecismo (núm. 1368). Esto significa que, a pesar de la actual falta de encuentros públicos, sabemos que la celebración de la Misa continúa. Nuestros sacerdotes celebrarán la Misa sin nosotros, pero ofreciendo el Sacrificio Eucarístico por nuestro bien.

Todos los miembros de la Iglesia —los miembros del propio cuerpo de Cristo— están unidos a él en todas y cada una de las Misas. Como tal, todos estamos juntos ofrecidos al Padre en sacrificio, como relata el Catecismo:

"En la Eucaristía, el sacrificio de Cristo se convierte también en el sacrificio de los miembros de su Cuerpo. La vida de los fieles, sus alabanzas, sufrimientos, oración y obra, están unidos a los de Cristo y con su ofrenda total, y así adquieren un nuevo valor. El sacrificio de Cristo presente en el altar hace posible que todas las generaciones de cristianos estén unidos a su ofrenda" (núm. 1368).

En estos días, también somos capaces de aprovechar la tecnología y asistir a la misa "prácticamente". Muchos obispos y sacerdotes, e incluso el Papa, están ofreciendo transmisiones en vivo de sus misas diarias en beneficio de los fieles. Este es un método del siglo XXI para lograr lo que hizo San Carlos Borromeo (1538-1584), cuando durante un brote de peste en Milán durante su mandato como arzobispo allí, ordenó la celebración de la Misa en lugares abiertos para que la gente pudiera verla desde sus Casas.

Practicar la Comunión Espiritual

Es importante recordar que, aunque nuestra obligación de asistir a la Misa podría ser dispensada, nunca se nos dispensa de honrar el Tercer Mandamiento a "santificar el día de reposo o de guardar". El domingo queda por reservar como otra oportunidad para crecer en comunión con el Señor. Cuando no podemos asistir físicamente a la Misa, podemos considerar la práctica de la "**Comunión Espiritual**", un acto al que los santos han dado un testimonio constante.

La Comunión Espiritual es una práctica tradicional de expresar al Señor nuestro anhelo por Él y nuestro deseo de que entre en nuestros corazones. Santa Teresa de Ávila (1515-1582) dijo: "Cuando no recibes la comunión y no asistes a la Misa, puedes hacer una comunión espiritual, que es una práctica muy beneficiosa; por ella el amor de Dios quedará gratamente impreso en ti."

San Juan María Vianney (1786-1859), el famoso sacerdote campesino de Ars, Francia, dijo una vez "cuando sentimos que el amor de Dios se enfría, hagamos instantáneamente una Comunión espiritual. Cuando no podamos ir a la iglesia, volvamos hacia el tabernáculo; ningún muro puede sacarnos del buen Dios".

¿Cómo podríamos hacer una Comunión espiritual? San Pedro Julián Eymard (1811-1868), el "apóstol de la Eucaristía" francés, sugirió el siguiente formato:

"Si no recibes (Santa Comunión) sacramentalmente, recíbela espiritualmente haciendo los siguientes actos: concibe un deseo real de estar unido a Jesucristo reconociendo la necesidad que tienes de amar Su Vida; despiértate a la contrición perfecta por todos tus pecados, pasados y presentes, considerando la bondad infinita y la santidad de Dios; recibir a Jesucristo en espíritu más íntimamente en tu alma, suplicándole que te dé la gracia de vivir enteramente por Él, ya que sólo puedes vivir por él; imita a Zaqueo en sus buenas resoluciones y agradece a nuestro Señor que has sido capaz de escuchar la Santa Misa, y hacer una Comunión Espiritual; ofrecer en acción de gracias un acto especial de homenaje, un sacrificio, un acto de virtud, y suplicar la bendición de Jesucristo sobre ti mismo, todos tus parientes y amigos."

Si bien la Iglesia no prescribe ninguna fórmula para hacer un acto de comunión espiritual, las oraciones compuestas por varios santos forman parte del rico tesoro

de devociones de la Iglesia. Uno de los actos más populares de comunión espiritual proviene de San Alfonso María de Liguori (1696-1787):

"Jesús mío, creo que estás presente en el Santísimo Sacramento del Altar. Te amo por encima de todas las cosas y deseo recibirte en mi alma. Pero como ahora no puedo recibirte sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón. Te abrazo como si ya estuvieras allí, y me uno totalmente contigo. Nunca permitas que me separe de Ti. Amén."

Otras formas de comunión

Aunque anhelamos una unidad más plena y una comunión con el Señor, debemos consolarnos con sus propias palabras: «Porque donde dos o tres están reunidos en mi nombre, allí estoy Yo en medio de ellos» (Mt 18, 20).

La Iglesia es verdaderamente un solo cuerpo, unido en Cristo, que es el Verbo eterno de Dios hecho carne (véase Jn 1, 14). Crecemos en unión con el Señor mediante la lectura de las Escrituras; en efecto, Cristo nos alimenta con su Palabra, que la Constitución del Concilio Vaticano II sobre la Palabra de Dios ("Dei Verbum") llama "alimento para el alma" (núm. 21)". La Iglesia siempre ha venerado las Escrituras divinas del mismo lado que venera el cuerpo del Señor, ya que, especialmente en la sagrada liturgia, recibe y ofrece incesantemente a los fieles el pan de vida de la mesa tanto de la Palabra de Dios, como del cuerpo de Cristo" ("Dei Verbum", No 21).

Cuando no podemos asistir a la Misa o recibir la Santa Comunión, podemos unirnos más estrechamente leyendo, estudiando, orando y compartiendo sobre las Escrituras. Considere las lecturas diarias ofrecidas en el Leccionario. Practique el método meditativo y reflexivo de orar con la palabra de Dios (*Lectio divina*). Encontrar al Señor a través de los salmos y oraciones de la Liturgia de las Horas, que el Catecismo afirma, "es como una extensión de la celebración eucarística, no excluye sino de manera complementaria las diversas devociones del Pueblo de Dios, especialmente la adoración y el culto del Santísimo Sacramento" (núm. 1178). Y está el Santo Rosario, que, señaló el Papa San Juan Pablo II, nos pone "en comunión viva con Jesús" ("Rosarium Virginis Mariae", No 2).

Comunión Viviente

Por último, recuerden que la asistencia a la Misa y la recepción de la Santa Comunión son actos de adoración a Dios. Por nuestro bautismo, e intensificado en la recepción de la Santa Comunión, nos conformamos cada vez más a Cristo. San Agustín (354-430) escribió: «¡Si tú, por lo tanto, eres el cuerpo y los miembros de Cristo, es vuestro propio misterio el que está sobre la mesa del Señor! ¡Es tu propio misterio el que estás recibiendo! Estás diciendo 'Amén' a lo que eres: tu respuesta es una firma personal, afirmando tu fe. Cuando escuchas 'El cuerpo de Cristo',

respondes 'Amén'. ¡Sé un miembro del cuerpo de Cristo, entonces, para que tu "Amén" suene verdadero!" (Sermón 272).

San Pablo también dice que nuestra vida moral, cuando se ordena debidamente, es un acto de adoración. En efecto, con nuestra vida podemos adorar y vivir en comunión con Jesús. Dice: "Por tanto, hermanos, por la misericordia de Dios, ofrezcan sus cuerpos como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios, que ése sea su adoración espiritual" (Rm 12, 1). Aquí, como enseñó el Papa Benedicto XVI, San Pablo "habla de la liturgia como vida. Nosotros mismos, nuestro cuerpo; nosotros en nuestro cuerpo y cómo nuestro cuerpo debe ser liturgia. Esta es la novedad del Nuevo Testamento, y lo volveremos a ver más tarde: Cristo se ofrece a sí mismo y, por lo tanto, reemplaza todos los demás sacrificios. Y quiere 'atraernos' a la comunión de su Cuerpo. Nuestro cuerpo, con el suyo, se convierte en la gloria de Dios, se convierte en liturgia... la verdadera liturgia es la de nuestro cuerpo, de nuestro ser en el Cuerpo de Cristo, tal como Cristo mismo hizo la liturgia del mundo, la liturgia cósmica, que se esfuerza por atraer a todas las personas a sí misma."

*Michael R. Heinlein es editor de [Simply Catholic](#). Escribe desde Indiana.
Envíenos sus comentarios al oursunvis@osv.com*