

# 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.