



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

Jesús sabía muy bien que nuestro caminar sería arduo y difícil, que encontraríamos retos superiores a nuestras fuerzas y que en este camino por el desierto de la vida necesitaríamos un amor fiel, que nos diera la fortaleza para subir hasta la cumbre y la seguridad de que estaría siempre a nuestro lado. Por eso se quedó con nosotros en la Eucaristía.

### ¿Qué necesitas para hacer una comunión espiritual?

**Una comunión espiritual es una práctica de devoción eucarística sumamente sencilla que se puede hacer en cualquier lugar y circunstancia.** No se requiere nada exterior, bastan las disposiciones internas que explicaremos a continuación.

El primer interesado en nuestra unión con Dios es Dios mismo. Jesús dijo a sus discípulos: He deseado ardientemente comer esta pascua con ustedes antes de padecer, (Lc 22, 15). Y para saciar su ardiente deseo de estar con nosotros, el Señor se quedó en la Eucaristía. Este regalo de Jesús es el don de sí mismo; Jesús se nos da como alimento espiritual y al recibirle con fe y amor, transforma nuestra manera de pensar, de sentir y de actuar con la suya.

**Lo mejor sería recibirle todos los días en el Santísimo Sacramento de la Eucaristía, pero cuando esto no sea posible podemos hacer comuniones espirituales recordando el mandato de Jesús de permanecer en su amor, sabiendo que Él es la Vid y nosotros los sarmientos.**

**Una comunión espiritual responde al deseo de recibirlo, sentir esa sed que sólo puede aplacar la presencia del Señor.** Mi corazón te dice: Yo busco tu rostro, Señor, no me ocultes tu rostro (Sal 27). Hay que reconocernos necesitados de Dios, de su luz y

de su consuelo. Sabemos que si Él no nos muestra su rostro, nuestra búsqueda será vana; pero sabemos también que es Él quien inspira en nosotros este deseo, quien nos enseña a buscarle y quien anhela ardientemente entrar en el jardín de nuestro corazón y llenarlo de vida.

El amor es una fuerza unitiva que lleva al amado a estar y gozar con la persona amada. Así es como en cada comunión espiritual le decimos a Jesús que deseamos estar con Él, que lo amamos, que le necesitamos y que confiamos en Él.

**El silencio y el recogimiento interior son disposiciones indispensables para este ejercicio, pues se trata de entrar en la ermita interior que llevamos dentro del corazón para abrazar a Jesús con fuerza y permanecer con Él adorándole en fe y amor.**

### Pasos para hacer una comunión espiritual

- Avivar la memoria de Cristo Eucaristía y manifestarle el ardiente deseo que tenemos de recibirle.
- Un acto de fe nos pone en la presencia de Cristo con el deseo de estar con Él porque le amamos y le necesitamos.
- Le decimos expresamente que desearíamos recibirle en la comunión sacramental, pero que, no pudiendo hacerlo, le pedimos que venga espiritualmente a nuestro corazón.

Se puede usar el formulario tradicional de San Alfonso María de Liguori:

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.

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.

Estos mismos sentimientos se pueden expresar con un lenguaje coloquial:

Jesús, ya te extraño; aunque desearía recibir la comunión sacramental en este momento, tengo que esperar hasta la tarde, por eso te pido que vengas ahora espiritualmente a mi corazón.

- Hacer un acto de fe y de confianza de que ya está dentro de nosotros.
- Gozarse en su presencia y en su compañía como cuando le recibimos sacramentalmente.

- Pedirle que no permita que nos separemos de Él.
- 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.

### Advertencias

Aunque la comunión espiritual es una práctica sumamente fecunda para avanzar en nuestro camino de santidad, no puede suplir la comunión sacramental. **La participación en la celebración eucarística y la comunión sacramental, ojalá diaria, es vital para la vida del cristiano.**