

COMUNIÓN ESPIRITUAL: 7 COSAS QUE DEBES SABER

1. ¿Que es la Comunión espiritual?

Consiste, como su nombre lo indica, en comulgar espiritualmente, en recibir la Sagrada Comunión no físicamente (es decir, no en la boca), sino sólo en el alma.

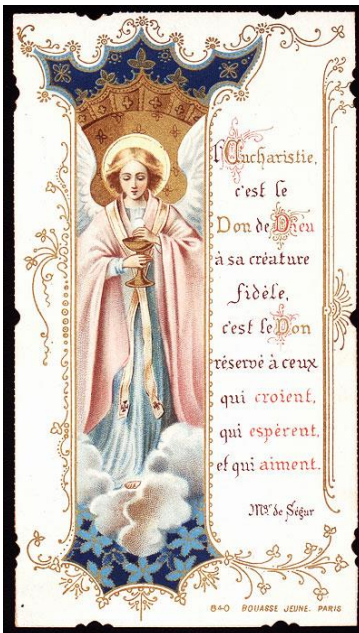
2. ¿Quién puede hacer la Comunión espiritual?

A diferencia de la Comunión física, que sólo puede ser recibida por los católicos bautizados debidamente preparados, cualquier persona, incluso aunque no sea católica, puede realizar una Comunión espiritual.

3. ¿Cómo hacer la Comunión espiritual?

Lo primero es tener un gran amor al Señor y un gran deseo de recibirlo, y, sabiendo que no es posible recibirlo físicamente, disponerse a recibirlo espiritualmente.

Lo segundo es que la persona le pida a Jesús que venga a su corazón. Puede pedírselo con sus propias palabras, o puede emplear una bella y conocida oración escrita por san Alfonso María Ligorio, que se ha utilizado durante siglos con esa intención:



ORACIÓN PARA LA COMUNIÓN ESPIRITUAL

Creo, Jesús 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.

4. ¿Cuándo hacer la Comunión espiritual?

Puede hacerse siempre. A diferencia de la Comunión física, que sólo puede recibirse una vez al día, máximo dos (y la segunda, por razones justificadas y sólo en Misa), la Comunión espiritual puede hacerse varias veces al día. Hay quien acostumbra hacerla en la mañana al despertar y en la noche al acostarse; hay quien acostumbra ir a Misa entre semana y si un día no puede ir, hace

la Comunión espiritual. Y, desde luego, hay quien asiste a Misa el domingo y por alguna razón no puede comulgar físicamente, por lo que recurre a la Comunión espiritual.

5. ¿Dónde hacer la Comunión espiritual?

La Comunión espiritual no sólo puede hacerse en la iglesia, sino en casa o en cualquier lugar donde se encuentre quien desee realizarla.

6. ¿Por qué hacer la Comunión espiritual?

Porque no se puede recibir físicamente la Comunión. ¿Y por qué no se puede? Hay diversas razones, por ejemplo, no haber guardado el ayuno eucarístico de una hora sin comer ni beber nada antes de comulgar; o tener conciencia de pecado grave y no haberse confesado; o estar en situación irregular; o no haber hecho todavía la Primera Comunión, o no ser católico, etcétera.

7. ¿Para qué hacer la Comunión espiritual?

Es una manera de mostrarle a Jesús que si no lo recibimos físicamente es porque no podemos, no porque no queramos. Con la Comunión espiritual le expresamos nuestro amor, que deseamos recibirlo en nuestro corazón, y que lo adoramos, y reconocemos como nuestro Dios y Señor.

Alejandra María Sosa Elízaga

(Publicado originalmente en [Desde La FE](#), semanario que edita la Arquidiócesis de México)