

## ¿Qué es la Comunión Espiritual?

Santo Tomas de Aquino describe la comunión espiritual como “un deseo ardiente de recibir a Jesús sacramentalmente y abrazarlo” en los momentos o circunstancias cuando no lo podemos recibir en la Eucaristía.

Santa Teresa de Jesús escribo: “Y cuando no comulgas y oyes misa, puedes comulgar espiritualmente, es una práctica excelente, y con el hecho [de comulgar espiritualmente] se imprime el amor del Señor sobre nosotros” [Camino de Perfección, Ch. 35.]

### Elementos de la Comunión Espiritual

1. Haz un acto de fe. Lo principal es expresar tu fe en la misericordia del Señor y en la presencia de Jesús dentro la Eucaristía.
2. Haz un acto de amor. Por ejemplo: “O Señor Dios, te amo sobre todas las cosas.”
3. Expresa tu deseo de recibir a Jesús.
4. Invita a Jesús entrar dentro tu corazón espiritualmente.

No hay oración ni formulario, pero hay ejemplos de comunión espirituales en libros de oración que ayudan a enfocar al sacramento. Lo siguiente es una oración de comunión espiritual atribuido al Santo Alphonsus Liguori:

Jesús mío

Creo que estas real y verdaderamente en el Santísimo Sacramento

Te amo sobre todas las cosas y deseo vivamente recibirte dentro de mi alma.

Pero no puedo hacerlo ahora sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón.

Y como si ya te hubiera recibido, te abrazo y me uno a Ti.

Señor, no me permitas que jamás me aparte de Ti.

Amen.

### Recursos para aquellos que no pueden asistir a la Misa.

Lecturas diarias en inglés y español de La Conferencia de Obispos Católicos en los Estados Unidos:

[http://www.usccb.org/bible/index.cfm?utm\\_source=google-adwords&utm\\_medium=cpc&utm\\_content=catholicbible&utm\\_campaign=NABRE](http://www.usccb.org/bible/index.cfm?utm_source=google-adwords&utm_medium=cpc&utm_content=catholicbible&utm_campaign=NABRE)

Oraciones, lecturas para la misa y lecturas adicionales espirituales:

Publicación Magnificat, una guía espiritual que incluye la Misa diaria:

<https://latina.magnificat.net/gratis>

*Give Us This Day*—recurso digital (en inglés) que incluye los textos para la misa diaria:  
<https://giveusthisday.org/Digital>

## **Oraciones Adicionales**

Oh María,  
Tú resplandeces siempre en nuestro camino  
como signo de salvación y esperanza.  
Nosotros nos encomendamos a Ti, salud de los enfermos,  
que ante la Cruz fuiste asociada al dolor de Jesús manteniendo firme tu fe.  
Tú, Salvación del Pueblo Romano,  
sabes lo que necesitamos y estamos seguros de que proveerás  
para que, como en Caná de Galilea,  
pueda regresar la alegría y la fiesta  
después de este momento de prueba.  
Ayúdanos, Madre del Divino Amor,  
a conformarnos a la voluntad del Padre  
y a hacer lo que nos dirá Jesús,  
que ha tomado sobre sí nuestros sufrimientos.  
Y ha tomado sobre sí nuestros dolores  
para llevarnos, a través de la Cruz, al gozo de la Resurrección. Amén.

Bajo tu protección, buscamos refugio, Santa Madre de Dios.  
No desprecies las súplicas de los que estamos en la prueba  
y líbranos de todo peligro, ¡oh Virgen gloriosa y bendita!

*Oración ofrecida por el Papa Francisco, durante la audiencia general el miércoles 11 de marzo del 2020*

Página web de la revista *America*, para una oración en inglés y español:  
<https://www.americamagazine.org/faith/2020/03/02/coronavirus-prayer>