

¿Qué Hago si no Puedo Asistir a Misa?

Estamos obligados a asistir a Misa todos los domingos y en cualquier otro día santo de precepto. A veces, sin embargo, simplemente no podemos estar allí. Estar enfermo o las obligaciones de cuidar a una persona enferma¹, haber dado a luz en las últimas 6 semanas, condiciones climáticas peligrosas y otros riesgos para la seguridad, no poder encontrar un camino hasta allí, y la imposibilidad moral de asistir a una Misa determinada (p. ej., debido a las herejías pronunciadas desde el púlpito, abusos litúrgicos, etc.) -- la vida es así.

Y a veces no hay Misa disponible con suficiente facilidad. La regla general con respecto a la disponibilidad de la Misa es que si uno debe viajar más de una hora para llegar a ella, uno no es culpable de pecado por no asistir.

No hay culpa por faltar a Misa en este tipo de circunstancias; el pecado mortal siempre requiere no solo de materia grave y conocimiento, sino también del consentimiento de la voluntad, y Dios nunca exige de nosotros lo imposible.

En todo este tipo de situaciones en las que no podemos asistir a Misa el domingo, se nos anima a hacer lo que se conoce como una “Comunión espiritual”, un acto que expresa lo que Santo Tomás de Aquino describió como “un deseo ardiente de recibir a Jesús en el Santísimo Sacramento y de abrazarlo con amor”. En una Comunión espiritual, nosotros, con corazones contritos y humildes, le pedimos a nuestro Señor que venga a nosotros de la misma manera que lo haría si pudiéramos recibir el Sacramento. Esto se puede hacer tantas veces como uno quiera, informalmente con las palabras de uno mismo o mediante una de las oraciones tradicionales que aparecen a continuación.

¿Cuál es el valor de esta práctica? Las gracias *recibidas* pueden ser tan grandes - o mayores - que las recibidas por algunas personas en el Sacramento mismo. Aunque, por supuesto, el Sacramento en sí es *intrínsecamente* superior, nuestra disposición hacia el Sacramento afecta si y cómo recibimos sus frutos. Una metáfora que podría aclarar el punto: imaginemos a una mujer que no puede estar con su marido pero que lo desea en contraste con una mujer que tiene la presencia de su marido pero no se interesa por él. ¿Qué marido estaría más dispuesto a expresar su amor por su esposa?

Cómo recibir la Comunión Espiritual

San Leonardo de Puerto-Mauricio ofrece este consejo para recibir la Comunión Espiritual:

Para facilitar una práctica de tan gran excelencia, reflexiona sobre lo

que tengo que decir. Cuando el sacerdote esté a punto de darse la Comunión en la santa Misa, tú, manteniéndote sereno exterior e interiormente, suscita en tu corazón un acto de verdadera contrición, y golpea humildemente tu pecho, en señal de que te reconoces indigno de tan grande gracia; haz todos esos actos de amor, de entrega, de humildad y demás, que estás acostumbrado a hacer cuando comulgas sacramentalmente, y luego desea con vivo anhelo recibir a tu buen Jesús, velado en el sacramento para tu beneficio.

Y para encender tu devoción, imagina que María Santísima, o algún santo, tu santa abogada, te está dando la partícula sagrada; imagínate recibéndola, y luego, abrazando a Jesús en tu corazón, respóndele, una y otra vez, con palabras interiores movidas por el amor: “Ven, Jesús, amado mío, entra en este mi pobre corazón; ven y sacia mis deseos; ven y santifica mi alma; ¡ven, dulcísimo Jesús, ven!” Dicho esto, quédate quieto; contempla a tu buen Dios dentro de ti y, como si realmente hubieras comulgado, adóralo, dale gracias y realiza todos aquellos actos interiores a los que estás acostumbrado después de la Comunión sacramental.

Aquí hay una selección de algunas oraciones formales diferentes para orar siguiendo el consejo de San Leonardo, aunque puedes orar con tus propias palabras, si lo prefieres:

Acto de Comunión Espiritual

por San Alfonso de Liguorio (1696-1787 d.C.)

Jesús mío, creo que estás presente en el Santísimo Sacramento. Te amo sobre todas las cosas y te deseo en mi alma. Puesto que ahora no puedo recibirte sacramentalmente, ven al menos espiritualmente dentro de mi corazón. Como si ya estuvieras ahí, te abrazo y me uno por completo a Ti; no permitas que me separe de Ti.

Acto de Comunión Espiritual

Oh Inmaculada Reina del Cielo y de la Tierra y Madre de Dios: creo que Tu amadísimo Hijo, Nuestro Señor Jesucristo, está verdadera, real y sustancialmente contenido en el Santísimo Sacramento. Lo amo sobre todas las cosas y anhelo recibirlo en mi corazón. Puesto que ahora no puedo recibirlo sacramentalmente, ten la bondad de ponerlo espiritualmente en mi alma.

Oh Jesús mío, te abrazo como a Uno que ya ha venido y me uno enteramente a Ti. Nunca permitas que me separe de Ti. Amén.

Acto de Comunión Espiritual

Como no puedo hoy gozar de la dicha de asistir a los santos Misterios, ¡oh Dios mío!, me transporto en espíritu al pie de Tu altar; me uno a la Iglesia, que por manos del sacerdote, ofrece a vuestro adorable Hijo en el Santo Sacrificio; me ofrezco con Él, por Él y en Su Nombre. Te adoro, te alabo y te doy gracias, implorando Tu misericordia, invocando Tu ayuda y presentándote la adoración que te debo a Ti como mi Creador, el amor que te corresponde como mi Salvador.

Aplica a mi alma, te lo suplico, oh Jesús misericordioso, Tus infinitos méritos; aplícalos también a aquellos por quienes deseo orar especialmente. Deseo comulgar espiritualmente, para que Tu Sangre me purifique, Tu Carne me fortalezca y Tu Espíritu me santifique. Que nunca olvide que Tú, mi divino Redentor, has muerto por mí; que pueda morir a todo lo que no eres Tú, para que en el futuro pueda vivir eternamente contigo. Amén.

Nota:

¹ Si alguien está postrado en cama y no puede ir a la Iglesia para recibir la Eucaristía durante un largo período de tiempo - especialmente durante la Pascua – y esta persona tampoco necesita la Extremaunción, pídele a su sacerdote que le haga una visita por enfermedad.