

Contrizione Perfetta e Comunione Spirituale

Cosa fare se non puoi andare alla Confessione o ricevere la Santa Comunione a causa del virus COVID-19



Se devi isolarti o metterti in quarantena a causa del virus COVID-19 è improbabile che tu possa ricevere i sacramenti normalmente.

In queste circostanze ci sono devozioni che ti permettono di ricevere l'assoluzione per i tuoi peccati (sotto certe condizioni) e la consolazione della grazia Eucaristica.

Queste devozioni sono ufficialmente incoraggiate dalla Chiesa e sono state praticate da santi.

Come fare un atto di Contrizione Perfetta

Attraverso un atto di Contrizione Perfetta puoi ricevere il perdono dei tuoi peccati fuori dalla confessione, anche peccati mortali, a condizione che tu ti determini a correggere la tua vita e fare una ferma risoluzione di recarti alla confessione sacramentale al più presto, quando diventa possibile.

La Contrizione Perfetta è una grazia di Dio, dunque chiedi sinceramente che ti sia concesso questo dono durante il giorno precedente a quello in cui farai atto di contrizione: "Mio Dio, concedimi la Contrizione Perfetta per i miei peccati".

1. Nella realtà o nella tua mente inginocchiati ai piedi di un crocifisso e ripeti mentalmente: "Gesù, mio Dio e mio Salvatore, nel mezzo della tua agonia ti ricordasti di me, soffristi per me, desiderasti purificarmi dai miei peccati".
2. La Contrizione è "perfetta" se ti penti dei tuoi peccati perché ami Dio e sei sinceramente pentito di averLo offeso e aver causato le sofferenze di Cristo sulla Croce. Davanti al Cristo Crocifisso ricorda i tuoi peccati e pentiti perché hanno causato a nostro Signore le Sue sofferenze sulla Croce. PromettiGli che con il Suo aiuto non peccherai più.
3. Recita, lentamente e sinceramente, un atto di contrizione concentrandoti sulla bontà di Dio e sul tuo amore per Gesù: "O mio Dio, dal momento che Tu sei così buono sono sinceramente pentito di aver peccato contro di Te e con l'aiuto della tua grazia non peccherò più. Amen".
4. Fai una ferma risoluzione di andare alla confessione sacramentale al più presto, appena diventa possibile.

Come fare la Comunione Spirituale

La chiave per la Comunione Spirituale è far crescere nel tuo cuore un costante desiderio per il Santissimo Sacramento.

1. Se sei conscio di aver compiuto peccati mortali, fa' un Atto di Perfetta Contrizione.
2. Immagina le sacre parole e le azioni della Messa, o guardale online o in TV.
3. Recita tutti gli atti di fede, umiltà, dolore, adorazione, carità e di domanda che usualmente esprimi prima della Santa Comunione.
4. Desidera sinceramente di ricevere Nostro Signore presente — in Corpo, Sangue, Anima e Divinità — nel Santissimo Sacramento.
5. Recita questa preghiera di Sant'Alfonso de' Liguori: "Gesù mio, credo che sei presente nel Santissimo Sacramento. Ti amo sopra ogni cosa e ti desidero nell'anima mia. Poiché ora non posso riceverti nella Santa Comunione, vieni almeno spiritualmente nel mio cuore. Come già venuto, ti abbraccio e mi unisco a te; non permettere che mi allontani più. Amen."
6. Dopo alcuni momenti di adorazione silenziosa recita tutti quegli atti di fede, umiltà, carità, ringraziamento e offerta che normalmente compi nelle preghiere dopo la Santa Comunione.