

Contrición perfecta y Comunión Espiritual

Qué hacer si no puede asistir a la Confesión o a la Santa Comunión debido al COVID-19 coronavirus



Si debe aislarse o está en cuarentena debido al COVID-19 coronavirus es muy posible que no pueda recibir los sacramentos de manera normal.

En estas circunstancias hay devociones a través de las cuales usted puede recibir la absolución de sus pecados (bajo determinadas condiciones) y el consuelo de la gracia Eucarística.

Estas devociones están oficialmente de apoyadas por la Iglesia y han sido practicadas por santos.

Como hacer un acto de Contrición perfecta

A través del acto de Contrición perfecta usted recibe el perdón por sus pecados fuera de la confesión, incluso pecados mortales, bajo la condición de que usted haga el propósito de corregir su vida y hacer una resolución firme de asistir al sacramento de la confesión tan pronto como esto sea posible para usted.

1. La Contrición perfecta es una gracia de Dios, por lo tanto, pida sinceramente esta gracia durante todo el día antes de hacer su acto de contrición: “Mi Dios, concédeme contrición perfecta por todos mis pecados”.
2. La Contrición es “perfecta” si usted se arrepiente de sus pecados porque usted ama a Dios y lamenta haberle ofendido y causado los sufrimientos de Cristo en la Cruz. Ante Cristo Crucificado recuerde sus pecados, arrepíentase de ellos porque le han traído a Nuestro Señor Sus sufrimientos en la Cruz. Prométale, con Su ayuda, que no volverá a pecar.
3. Recite, lenta y sinceramente, un acto de contrición enfocado en la bondad de Dios y su amor por Jesús: “Oh, mi Dios, porque Tú eres tan bueno, lamento muchísimo que haya pecado contra Ti y, con la ayuda de Tu gracia, no volveré a pecar otra vez. Amén”.
4. Haga un firme propósito de asistir al sacramento de la confesión tan pronto como sea posible.

Como realizar la Comunión Espiritual

La clave para la Comunión Espiritual es hacer crecer en su corazón un constante deseo por la Sagrada Comunión.

1. Si usted es consciente de un pecado grave o mortal, haga el Acto de Contrición perfecta.
2. Imagine las sagradas palabras y acciones de la Misa o mírela online o por TV.
3. Haga todos esos actos de fe, humildad, pesar, adoración, amor y deseo que usted normalmente expresa antes de la Santa Comunión.
4. Deseo, con gran ardor, recibir a nuestro Señor presente – Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad- en la Sagrada Comunión.
5. Diga esta oración de San Alfonso María Liguorio: “Creo, Jesús mío, que estáis en el Santísimo Sacramento; os amo sobre todas las cosas y deseo recibirlos en mi alma. Ya que ahora no puedo hacerlo sacramentalmente, venid al menos espiritualmente a mi corazón. Como si ya os hubiese recibido, os abrazo y me uno todo a Vos. Señor, no os apartéis nunca de mí. Amén”.
6. Momentos después de adoración silenciosa haga todos los actos de fe, humildad, amor, acción de gracias y ofrendas que usted normalmente realiza después de la Sagrada Comunión.