



La Comunión frecuente

«Un capitán de navío que comulgaba todos los días, también montaba en cólera ruidosa por su carácter. Un oficial le dijo:

Hay algo que no entiendo, mi capitán, usted es piadoso, comulga todos los días, y sin embargo, le suele dominar la cólera.

Y el capitán le contestó:

Muchacho, si no comulgara todos los días, ya hace tiempo que los hubiera arrojado a todos por la borda »

La Eucaristía es centro de la vida de la Iglesia, su columna vertebral, la presencia real de Jesucristo entre nosotros. Es el gran tesoro de la Iglesia y de cada uno de los cristianos.

La Iglesia, conociendo la grandeza de la Eucaristía y sabiendo que la comunión es indispensable para que el alma viva y se fortalezca, nos pide en su tercer mandamiento que comulguemos al menos una vez al año en tiempo de Pascua, para que, a la vez que nos alimentamos, recordemos también la Resurrección de Jesús.

Pero, como los frutos de la Eucaristía son tan maravillosos, la Iglesia nos invita y aconseja vivamente que comulguemos frecuentemente: cada día, si es posible.

Si todos los miembros de la Iglesia nos alimentamos frecuentemente del Cuerpo y la Sangre de Jesucristo, estaremos unidos íntimamente a Él y nos fortaleceremos, fortaleciendo así a toda la Iglesia.

Si el sarmiento permanece unido a la vid, dará mucho fruto y su fruto permanecerá .

San Francisco de Sales, en su Introducción a la vida devota nos habla de la comunión frecuente:

«Si les preguntan por qué comulgan tan a menudo, respondan que es para aprender a amar a Dios, para limpiarse de las propias imperfecciones, librarse de sus miserias y consolarse en sus quebrantos.

Dos clases de gente necesitan comulgar a menudo:

- *Los perfectos, porque no deben alejarse de Aquel que es fuente y manantial de su perfección y los imperfectos, para que puedan aspirar a la perfección;*
- *Los fuertes para no debilitarse y los débiles para fortalecerse;*
- *Los enfermos para sanar y los sanos para no enfermar...*

Y en cuanto a ti, imperfecto, débil y enfermo, debes comulgar frecuentemente para recibir a Aquél que es tu perfección, tu fuerza y tu médico.

Los que tienen poco trabajo, necesitan comulgar frecuentemente porque les sobra tiempo y la ociosidad es peligrosa para el espíritu, y los que están muy atareados, por la necesidad de alimento que requiere un arduo trabajo.

Digan a los que les pregunten, que comulgan a menudo para aprender a hacerlo bien, porque es imposible hacer algo bien si no se practica con mucha frecuencia.

Comulguen a menudo, lo más a menudo que puedan.

Creedme, si las liebres en las montañas se vuelven blancas en invierno de tanto ver la nieve, así ustedes también, de adorar y comer la misma hermosura, bondad y pureza en este divino Sacramento, llegarán a ser hermosura, bondad y pureza.»

La comunión espiritual

Cuando no sea posible por una u otra razón recibir a Cristo en forma sacramental, o en cualquier momento en que uno desee ardientemente recibir a Jesús, se le puede recibir espiritualmente, pronunciando la siguiente fórmula con fervor, demostrándole a Jesús el deseo sincero de estar con Él. Con la comunión espiritual, Jesús nos dará las gracias que necesitemos en ese momento para ser fieles a nuestra misión de ser testigos del Amor de Dios ante todos los hombres.

Creo Señor mío que éstas realmente presente en el Santísimo Sacramento del altar.

Te amo sobre todas las cosas y deseo ardientemente recibirte dentro de mi alma; pero, no pudiendo hacerlo ahora sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón.

Y como si te hubiese recibido, me abrazo y me uno todo a Ti;

Oh Señor, no permitas que me separe de Ti.

Comentarios al autor

- **Lucrecia Rego de Planas** lplanas@catholic.net