

¿QUÉ DEBO HACER SI NO PUEDO IR A MISA?

Dispensa por coronavirus y oraciones



Archdiócesis de Washington



Se recomienda a los católicos hacer una "comuni3n espiritual".

San Juan Pablo II escribe que "es conveniente cultivar en el 3nimo el deseo constante del Sacramento eucarístico. De aqu3 ha nacido la pr3ctica de la "comuni3n espiritual", felizmente difundida desde hace siglos en la Iglesia y recomendada por Santos maestros de la vida espiritual. Santa Teresa de Jes3s escribi3: "Cuando [...] no comulg3redes y oy3redes misa, pod3is comulgar espiritualmente, que es de grand3simo provecho [...], que es mucho lo que se imprime el amor ans3 deste Se3or" (*Enc3clica Iglesia de Eucaristia*, 34).

Igualmente se alienta a los cat3licos de la arquidi3cesis a que vean nuestra Misa dominical en la televisi3n local. La Misa se transmite cada domingo a las 10:30 a.m. por el canal WDCW-50 y por streaming gratuito en l3nea en adw.org/tvmass.

¿Qu3 es la dispensa de asistir a Misa?

Una dispensa autorizada por el Obispo diocesano libera a los cat3licos de su obligaci3n de participar en la Misa dominical. Debido a que las Misas p3blicas se han cancelado en la Arquidi3cesis de Washington hasta nuevo aviso, esto significa que, si usted vive en el territorio de la Arquidi3cesis de Washington, lo correcto es permanecer en casa para su propia seguridad y la de los dem3s.

Si bien causa pesar el no poder participar en la Misa, nadie debe sentirse culpable por no hacerlo, pues usted tiene libertad de conciencia para quedarse en casa. Se anima a los fieles cat3licos a ofrecer su enfermedad o el cuidado pastoral que reciban en beneficio de personas que est3n gravemente enfermas y de las que hayan fallecido.

¿C3mo puedo hacer la comuni3n espiritual?

A continuaci3n se ofrecen recomendaciones para hacer una "comuni3n espiritual" cuando no se puede participar en el Santo Sacrificio de la Misa. Las recomendaciones pueden adaptarse seg3n las necesidades personales y familiares.

- Re3nase con quienes haya en su hogar y comience un tiempo de oraci3n haci3ndose la se3al de la cruz.
- Dese tiempo suficiente para leer y reflexionar sobre las lecturas de la Misa dominical. Las lecturas pueden encontrarse en <http://usccb.org/bible/lecturas/031520.cfm> y una reflexi3n sobre el Evangelio del domingo en youtube.com/washarchdiocese (disponible solo en ingl3s).
- Comparta sus intenciones de oraci3n en silencio o en voz alta.
- Rece el Padre Nuestro.
- Rece alguna de las siguientes oraciones de comuni3n espiritual que aparecen m3s abajo.
- Termine con la se3al de la cruz.

Oraci3n al Sant3simo Redentor (Anima Christi)

Alma de Cristo, santif3came.
Cuerpo de Cristo, s3lvame.
Sangre de Cristo, embri3game.
Agua del costado de Cristo, l3vame.
Pasi3n de Cristo, conf3rtame.
¡Oh, buen Jes3s!, 3yeme.
Dentro de tus llagas, esc3ndeme.
No permitas que me aparte de Ti.
Del maligno enemigo, defi3ndeme.
En la hora de mi muerte, ll3mame.
Y m3ndame ir a Ti.
Para que con tus santos te alabe.
Por los siglos de los siglos.

Am3n.

Oraci3n a Nuestro Se3or Jes3s Crucificado

M3rame, oh mi amado y buen Jes3s, postrado a los pies de tu divina presencia. Te ruego y suplico con gran fervor de mi alma, te dignes grabar en mi coraz3n sentimientos viv3simos de fe, esperanza y caridad, arrepentimiento sincero de mis pecados y prop3sito firme de nunca m3s ofenderte. Mientras yo, con todo el amor y dolor de que soy capaz, considero y medito en tus cinco llagas, teniendo en cuenta aquello que dijo de ti, oh mi Dios, el santo profeta David: "Han taladrado mis manos y mis pies, y se pueden contar todos mis huesos" (Salmo 21, 17-18).

Acto de Comuni3n Espiritual por San Alfonso Mar3a de Ligorio

Creo, Jes3s m3o, que est3s real y verdaderamente en el cielo y en el Sant3simo Sacramento del Altar. Os amo sobre todas las cosas y deseo vivamente recibirte dentro de mi alma, pero no pudiendo hacerlo ahora sacramentalmente, venid al menos espiritualmente a mi coraz3n.
Y como si ya os hubiese recibido, os abrazo y me uno del todo a Ti. Se3or, no permitas que jam3s me aparte de Ti.

Am3n.



Archdiócesis de Washington