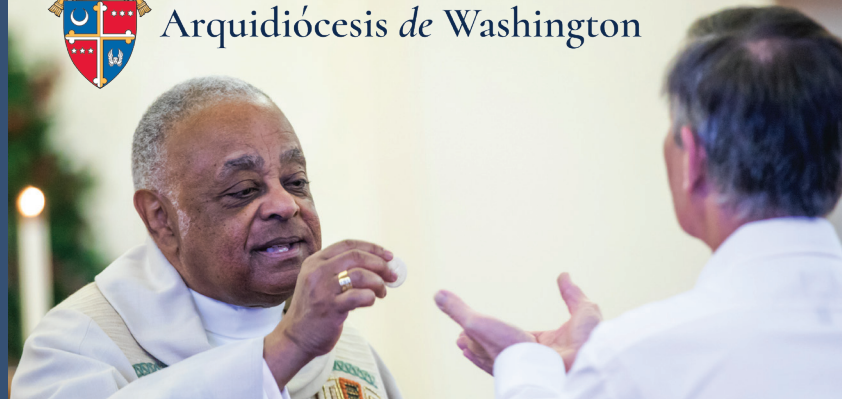


¿QUÉ DEBO HACER SI NO PUEDO IR A MISA?

Dispensa por coronavirus y oraciones



Arquidiócesis de Washington



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

San Juan Pablo II escribe que "es conveniente cultivar en el ánimo el deseo constante del Sacramento eucarístico. De aquí ha nacido la práctica de la "comunión espiritual", felizmente difundida desde hace siglos en la Iglesia y recomendada por Santos maestros de la vida espiritual. Santa Teresa de Jesús escribió: "Cuando [...] no comulgáredes y oyéredes misa, podéis comulgar espiritualmente, que es de grandísimo provecho [...], que es mucho lo que se imprime el amor así deste Señor" (*Encíclica Ecclesia de Eucharistia*, 34).

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

¿Qué es la dispensa de asistir a Misa?

La dispensa emitida por un obispo diocesano libera a los fieles católicos de la obligación de asistir a Misa los domingos y los días de precepto. La asistencia a las Misas públicas en la Arquidiócesis de Washington se encuentra gravemente restringida debido a las directivas de salud pública emitidas con motivo de la pandemia. Por consiguiente, si usted vive en el territorio de la Arquidiócesis de Washington, puede permanecer en casa con el fin de resguardar su seguridad y la de los demás.

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 católicos a ofrecer su enfermedad o el cuidado pastoral que reciban en beneficio de personas que estén gravemente enfermas y de las que hayan fallecido.

¿Cómo puedo hacer la comunión espiritual?

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

- Reúnase con quienes haya en su hogar y comience un tiempo de oración haciéndose la señal 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 reflexión sobre el Evangelio del domingo en [youtube.com/washarchdiocese](https://www.youtube.com/watch?v=washarchdiocese) (disponible solo en inglés).
- Comparta sus intenciones de oración en silencio o en voz alta.
- Rece el Padre Nuestro.
- Rece alguna de las siguientes oraciones de comunión espiritual que aparecen más abajo.
- Termine con la señal de la cruz.

Oración al Santísimo Redentor (Anima Christi)

Alma de Cristo, santifícame.
Cuerpo de Cristo, sálvame.
Sangre de Cristo, embriágame.
Agua del costado de Cristo, lávame.
Pasión de Cristo, confórtame.
¡Oh, buen Jesús!, óyeme.
Dentro de tus llagas, escóndeme.
No permitas que me aparte de Ti.
Del maligno enemigo, defiéndeme.
En la hora de mi muerte, llámame.
Y mándame ir a Ti.
Para que con tus santos te alabe.
Por los siglos de los siglos.

Amén.

Oración a Nuestro Señor Jesús Crucificado

Mírame, oh mi amado y buen Jesús, postrado a los pies de tu divina presencia. Te ruego y suplico con gran fervor de mi alma, te dignes grabar en mi corazón sentimientos vivísimos de fe, esperanza y caridad, arrepentimiento sincero de mis pecados y propósito firme de nunca más 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 Comunión Espiritual por San Alfonso María de Ligorio

Creo, Jesús mío, que estás real y verdaderamente en el cielo y en el Santísimo 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 corazón.
Y como si ya os hubiese recibido, os abrazo y me uno del todo a Ti. Señor, no permitas que jamás me aparte de Ti.

Amén.

