

## KOMUNIA DUCHOWA – SKARB DO ODKRYCIA

W sytuacji, gdy duża liczba katolików nie może przystąpić do Komunii Świętej, konieczna jest głębsza refleksja nad znaczeniem i sposobem przeżywania Komunii duchowej. Na stronie internetowej e-KAI znajduje się artykuł ks. prof. Ireneusza Mroczkowskiego, profesora nauk teologicznych, specjalisty z zakresu teologii moralnej i etyki, zatytułowany „Komunia duchowa – praktyczne porady” (<https://ekai.pl/eucharystia-komunia-duchowa-i-pragnienie-komunii-swietej-w-czasach-pandemii/>). Znajdziemy w nim przypomnienie nauki Kościoła na ten temat, w tym również teksty św. Jana Pawła II i Benedykta XVI.

Pomocne będą zapewne również świadectwa osób, które od wielu lat praktykują Komunię duchową oraz podane poniżej refleksje na ten temat.

### Świadectwo

„Komunię duchową przyjmuję dość często od kilku lat, zawsze wtedy, gdy nie mogę uczestniczyć w codziennej Eucharystii. Ponieważ mam dość słabe zdrowie, zdarzają się dłuższe okresy, kiedy nie mogę wyjść z domu. W tym trudnym dla mnie czasie uczestniczę w Eucharystii poprzez transmisje radiową lub telewizyjną i przyjmuję Komunię Duchową. Dla mnie najlepszym czasem na ten akt jest moment Komunii św. podczas transmitowanej mszy św.

Zauważyłam, że im częściej praktykuję przyjmowanie Komunii Duchowej, tym mocniej, głębiej ją przeżywam i tym większym jest ona dla mnie umocnieniem. Szczególnie w ostatnim czasie, kiedy z powodu epidemii nie mogę wychodzić, Komunia Duchowa jest dla mnie znakiem miłosiernej miłości Bożej, która wypełnia i rozpala moje serce, umacnia moją wiarę, nadzieję i miłość” (Jolanta OV).

Pani Jolanta wskazuje na prosty i bliski jej samej, a pewnie także wielu wiernym, sposób zaproszenia Pana Jezusa do swego serca. Przeżywa to zbawcze wydarzenie śledząc transmisję Mszy Świętej. Czyni tak od wielu lat i stara się przeżywać to wydarzenie coraz piękniej. Komunia duchowa nie jest bowiem umiejętnością, którą się posiada w jakimś doskonalszym stopniu od pierwszego jej przeżycia. Z czasem jednak, gdy człowiek z wiarą i miłością zaprasza Jezusa do swego serca, doświadczenie zjednoczenia z Nim jest coraz większe. Komunia duchowa staje się skarbem, który człowiek coraz bardziej odkrywa.

Przeżycie Komunii duchowej w czasie słuchania lub oglądania Mszy Świętej za pośrednictwem środków przekazu, jest owocniejsze, gdy człowiek się wcześniej do tego przeżycia przygotowuje, a po zakończeniu transmisji trwa w dziękczynieniu.

### „Eucharystyczny wzór”

W celebracji Eucharystii Komunia Święta jest uwieńczeniem wielu przeżyć. Najpierw są obrzędy wstępne z aktem pokuty, potem rozważanie słowa Bożego z (wyznaniem wiary i) modlitwą wstawienniczą, następnie udział w śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa, uobecnianych pod osłoną znaków, a dopiero po tych przeżyciach następuje wydarzenie, ku któremu wszystko zmierzało. To dar sakramentalnej komunii, łaska zjednoczenia z Jezusem, Synem Bożym, mocą Ducha Świętego. Człowiek, który dostąpił tego zaszczytu, śpiewa pieśń uwielbienia.

Ten „eucharystyczny wzór” jest bardzo pomocny w przeżywaniu Komunii duchowej także wtedy, gdy ktoś przeżywa to piękne i niezwykle wydarzenie osobno, nie śledząc transmisji Mszy Świętej. Wtedy przeżycie Komunii duchowej może mieć następujący przebieg:

Wybierz miejsce, w którym możesz się skupić. Skieruj swoje myśli i swoje serce ku Bogu. Rozpocznij modlitwę znakiem krzyża. Proś o łaskę godnego przeżycia Duchowej komunii. Módl się także do Maryi, która najpiękniej przyjęła Jezusa i uczy nas otwierać serce na Jego przyjdzie.

#### *Akt pokuty*

Wzbudź w sobie szczerzy żal za popełnione grzechy. Możesz odmówić spowiedź powszechną.

#### *Rozważenie słowa Bożego i wyznanie wiary*

Odczytaj wybrany fragment słowa Bożego. Wskazane jest rozważenie czytań mszalnych przeznaczonych na dany dzień. Można też rozważyć inny wybrany tekst, np.:

Jezus powiedział: „Jeśli Mnie kto miłuje, będzie zachowywał moją naukę, a Ojciec mój umiłuje go, i przyjdziemy do niego, i będziemy u niego przebywać” (J 14, 23).

Jezus powiedział: „Ja jestem drogą i prawdą i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej, jak tylko przeze Mnie” (J 14,6).

Jezus powiedział: „Wytrwajcie we Mnie, a Ja będę trwał w was. Podobnie jak latorośl nie może przynosić owocu sama z siebie, jeśli nie trwa w winnym krzewie, tak samo i wy, jeśli we Mnie trwać nie będziecie” (J 15,4).

Jezus powiedział: „Jam jest Alfa i Omega, mówi Pan Bóg, Który jest, Który był i Który przychodzi, Wszchemogący” (Ap 1,8).

Po rozważeniu słowa Bożego wyznaj wiarę w obecność Pana i Jego nieskończoną miłość, np. Wierzę, Panie, że zawsze byłeś ze mną, wierzę, że jesteś we mnie i nieustannie mnie prowadzisz, wierzę, że przychodzisz, abyśmy jeszcze bardziej byli jedno, jak Ty jesteś jedno z Twoim Ojcem w Duchu Świętym (por. J 17,21).

#### *Wspomnienie Paschy Pana Jezusa*

Przenieś się myślą do Wieczernika, gdzie Jezus daje siebie za pokarm, przemieniając chleb w swoje Ciało i wino w swoją Krew. Pomyśl o Jego miłości, objawionej w męce, śmierci i zmartwychwstaniu. Jezus powiedział nad chlebem: „To jest Ciało moje za was wydane”. To „Ciało wydane” przyjmujemy w Komunii Świętej. Jednoczymy się z Panem, który nas do końca umiłował i daje nam udział w tej miłości. Tej jedności pragniemy również wtedy, gdy przyjmujemy Komunię duchową.

#### *Zaproszenie Pana Jezusa i przyjęcie Go*

Obrzęd Komunii Świętej, przeżywany podczas Eucharystii, jest bardzo bogaty w modlitwy i znaki. Rozpoczyna się od „Ojcze nasz”, potem są inne modlitwy, a w końcu kapłan, ukazując wszystkim konsekrowaną Hostię, mówi: „Oto Baranek Boży...”. Zgromadzeni wierni odpowiadają: „Panie nie jestem godzien...”. Kapłan znów ukazuje konsekrowaną Hostię, tym razem indywidualnie, mówiąc: „Ciało Chrystusa”. Przyjmujący odpowiada: „Amen”.

Gdy przyjmujesz Komunię duchową nie widzisz tych znaków ani nie słyszysz słów wypowiedzianych przez kapłana, ale w sercu przeżywasz to misterium. Z wiarą odmów „Ojcze nasz” prosząc o dar zjednoczenia z Jezusem, Jego Synem. Wsłuchaj się w głos Ojca: „To jest mój Syn umiłowany” i zaprosz Pana Jezusa, aby do Ciebie przyszedł. Proś Go, aby jeszcze bardziej wszedł w twoje życie, a ty abyś jeszcze bardziej należał do Niego. Proś Ducha Świętego, aby sprawił cud komunii między tobą, a Jezusem, bo tylko Duch Święty jest źródłem prawdziwej jedności.

Uwierz, że ten, który był i który jest, znów przyszedł. Jest w tobie, a ty jesteś w Nim. Przywitaj Go z wdzięcznością i radością. Oczyma wiary staraj się zobaczyć Jego wielkość i miłość, Jego dobroć i miłosierdzie, Jego pragnienie bycia z tobą i pragnienie, abyś ty był z Nim. Powiedz Mu o swoim życiu i sprawach, które nosisz w sercu.

### *Dziękczynienie*

Wielki jest dar Komunii i wielkie jest dziękczynienie człowieka, który taki dar otrzymał. Nie zapomnij o dziękczynieniu i uwielbieniu. Niech trwa i nieustannie wzrasta twoje zdumienie, że sam Bóg do ciebie przychodzi i w tobie przebywa. Wielbij Boga z Maryją, bo również tobie wielkie rzeczy Bóg uczynił i święte jest imię Jego.

Zakończ przeżycie Komunii duchowej znakiem krzyża.

Ks. dr Stanisław Szczepaniec

*Przeżyj również medytacje o Komunii z Jezusem*