



ISTITUTO DI CRISTO RE SOMMO SACERDOTE

Come nutrire la propria anima in tempo di crisi e convertirsi al Signore

Quest'anno il Signore ci domanda di vivere una Quaresima molto particolare, e a causa della minaccia di questo nemico insidioso e invisibile, il *coronavirus*, siamo chiamati alla **conversione**, in un clima di particolare austerità, con spirito di penitenza e compunzione. A Lourdes, a Fatima, la Madonna ha ricordato la necessità vitale della preghiera e della penitenza.

Abbiamo anche il dolore di vederci precluso il culto pubblico, è una prova che il Signore ci chiede di sopportare con Fede, Speranza e Pazienza.

In questo frangente la Chiesa ci esorta alla pratica della Comunione spirituale e ci insegna: "I nostri padri distinsero giustamente e saggiamente tre modi di ricevere questo Sacramento. Insegnano infatti che alcuni lo ricevono solo *sacramentalmente*, come i peccatori; altri solo *spiritualmente*, e sono quelli che mangiando quel pane celeste solo col desiderio, per la fede viva che opera per mezzo della carità, ne traggono frutto e vantaggio; i terzi lo ricevono *sacramentalmente e insieme spiritualmente*." (Conc. di Trento, Decreto sull'Eucaristia, 11 ottobre 1551).

"Quando non vi comunicate e non partecipate alla Messa, potete comunicarvi spiritualmente, la qual cosa è assai vantaggiosa... Così in voi si imprime molto dell'amore di Nostro Signore." (S. Teresa d'Avila, *Cammino di perfezione* cap. 35)

"Quanto poi siano gradite a Dio queste comunioni spirituali e quante grazie egli per mezzo loro dispensi, il Signore lo diede ad intendere a quella sua serva suor Paola Maresca fondatrice del monastero di Santa Caterina da Siena in Napoli, quando le fece vedere, come si narra nella sua vita, due vasi preziosi, uno d'oro e l'altro d'argento; e le disse che in quello d'oro Egli conservava le sue Comunioni sacramentali, e in quello d'argento le sue Comunioni spirituali." (Sant'Alfonso Maria de Liguori, Dottore della Chiesa, *La visita al Ss. Sacramento*, Introduzione).

Come si fa la Comunione spirituale?

Per goderne tutti i frutti, è necessario essere in grazia di Dio. Nel caso la nostra anima sia macchiata dai peccati, occorre quindi confessarsi.

Questa è la formula composta da Sant'Alfonso Maria de Liguori :

Gesù mio, credo che voi siete nel Santissimo Sacramento. Vi amo sopra ogni cosa.

Vi desidero nell'anima mia. Giacché ora non posso ricevervi sacramentalmente, venite almeno spiritualmente nel mio cuore (si faccia una pausa).

Come già venuto, Vi abbraccio e tutto mi unisco a Voi.

Non permettete che io mi separi più da Voi.

Cari fedeli, la vita non si ferma, ancora meno la vita delle nostre anime che cercano Dio. Vi proponiamo in seguito delle idee pratiche per combattere in modo efficace il virus che mette in pericolo la nostra sorte eterna. Nella tempesta, troveremo la salvezza solo in Gesù e Maria, e solo loro hanno il giusto rimedio per salvarci da questa situazione.

La santa Messa:

- A casa potete leggere i testi della messa nei vostri messali. Vi ricordiamo che in quaresima ogni giorno c'è una messa diversa. I sacerdoti fedeli celebrano quotidianamente il Sacrificio di Nostro Signore, che è l'attuazione della vittoria di Gesù Cristo sul peccato, il male e la morte.

- Potete fare spesso la comunione spirituale.

- Dovete far celebrare delle sante Messe: in questi tempi è il vero ed unico rimedio contro i pericoli di questa vita e soprattutto contro il pericolo della Morte eterna.

L'Ufficio divino:

- Se avete un breviario potete unirvi alla preghiera della Chiesa pregando l'ufficio divino. Si trova anche sul sito: www.divinumofficium.com

- Qui in diretta l'ufficio benedettino: www.barroux.org/en/liturgie/listen-to-our-offices.html

In chiesa:

Se potete uscire per fare la spesa, dovete cercare le chiese che sono aperte (come le nostre), dove Nostro Signore vi invita a:

- **Pregare.** Le chiese sono un luogo sacro, e la preghiera esprime il culto dovuto a Dio. Più che mai, adoriamo il Santissimo Sacramento. Venite adoremus.

- **Meditare:** aiutati dalle Sacre Scritture o dagli scritti dei santi, è molto utile passare un tempo a contemplare il Signore per essere uniti a Lui.

- **Recitare il santo Rosario della Madonna** meditando sui diversi misteri.

- **Pregare la Via Crucis**, leggendo le meditazioni nei vostri messali o nei libretti.

- **Confessarvi:** vi ricordiamo che i vostri sacerdoti hanno ricevuto la facoltà e il dovere di confessare anche a rischio della propria vita, dunque non temono le malattie.

A casa:

- Anche a casa, come nelle chiese, dovete pregare, meditare, recitare il santo Rosario e fare la Via Crucis. Il male si scongiura con la preghiera e la penitenza.

- In questi tempi di apostasia, siete nella necessità di formare la vostra fede. Troverete grande profitto nella lettura di questi libri: "Alle sorgenti della Gioia" con San Francesco di Sales; "L'Imitazione di Cristo" di Tommaso da Kempis; "Il combattimento spirituale" di Lorenzo Scupoli; "L'Introduzione alla vita devota (Filotea)" di San Francesco di Sales; o la "Storia di un'anima" di santa Teresina del Bambino Gesù.

- Ovviamente potete chiedere dei consigli precisi, chiamando i sacerdoti. Ricordatevi di far celebrare delle sante Messe!

In tutti i luoghi:

Il cristiano riceve la sua forza da Gesù Cristo che lo sostiene, pertanto egli deve essere la forza e il sostegno degli altri, perché porta Nostro Signore nella sua anima.

Epistola di San Paolo agli Efesini (6:10-17): Attingete forza nel Signore e nel vigore della sua potenza. Rivestitevi dell'armatura di Dio, per poter resistere alle insidie del diavolo. La nostra battaglia infatti non è contro creature fatte di sangue e di carne, ma contro i Principati e le Potestà, contro i dominatori di questo mondo di tenebra, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni sotto il cielo.

Prendete perciò l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno malvagio e restare in piedi dopo aver superato tutte le prove. State dunque ben fermi, cinti i fianchi con la verità, rivestiti con la corazza della giustizia, e avendo come calzatura ai piedi lo zelo per propagare il vangelo della pace. Tenete sempre in mano lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutti i dardi infuocati del maligno; prendete anche l'elmo della Salvezza e la spada dello Spirito, cioè la parola di Dio.

VERITATEM FACIENTES IN CARITATE

Seguite le notizie dell'Istituto di Cristo Re Sommo Sacerdote sul sito: www.icrss.it