

## Jak przyjmuje się Komunię duchową?

**Pierwszym krokiem** jest wzbudzenie pragnienia przyjęcia Komunii duchowej. Nie chodzi o to, by wygenerować w sobie jakieś płomienne uczucia czy wielkie emocje, ale o akt wiary i woli. Czasami uczucia się pojawiają i nie należy ich odrzucać, tylko przyjmując jako pewien fakt, ale wcale nie muszą się pojawiać.

**Drugi krok**, to samo przyjęcie takiej Komunii duchowej.

Można temu wydarzeniu nadać formę osobistej „liturgii”. Wtedy należy:

- wzbudzić akt żalu (zakończony choćby „spowiedzią powszechną” lub „Panie, zmiłuj się”),
- przeczytać fragment Ewangelii (na przykład ten przypadający na dany dzień),
- pomodlić się Modlitwą Pańską,
- odmówić „Baranku Boży...”
- zaprosić Jezusa do swojego serca.

Ale może ono mieć bardzo prostą formę krótkiej modlitwy, zwłaszcza kiedy w niesprzyjających okolicznościach chcemy się zjednoczyć ze Zbawicielem. Przykładowo:

***Wierzę, Jezu, że jesteś rzeczywiście obecny w Eucharystii. Kocham Cię! Żałuję za grzechy, którymi Cię obraziłem. Przyjdź do mojego serca, oddaję Ci się cały! Nie pozwól mi nigdy odłączyć się od Ciebie!***

albo

***O mój Jezu, wierzę, że jesteś prawdziwie obecny w Najświętszym Sakramencie. Kocham Cię nade wszystko i pragnę Cię posiadać w mej duszy.***

Warto jednak zadbać, by dokonywało się to w skupieniu i w spokoju. By okazać szacunek temu, co wówczas następuje. Nie będzie przesadą, jeśli osoba przyjmująca Komunię Świętą duchową ukleśnie (jeśli stan zdrowia na to pozwala), by także ciałem podkreślić wagę tego wydarzenia.

**Zjednoczenie z Bogiem to cel życia każdego chrześcijanina, to przedsmak nieba. Dlatego Komunia jest tak cenna.**

