

KOMUNIA DUCHOWA

Słowo „communio” pochodzi z języka łacińskiego i oznacza: „zjednoczenie”, „połączenie”, „więź” – stąd nasza „komunia święta”. Kiedy podczas Mszy świętej przystępujemy do Komunii św., wtedy dokonuje się nasze communio, czyli nasze zjednoczenie z Panem Bogiem. Bóg pod postacią Chleba, przychodzi do człowieka. Człowiek jednoczy się z Nim. Dlatego każda Msza św. i każde przyjęcie Komunii św. jest dla człowieka WIELKIM ŚWIĘTEM, bo jednoczymy się wtedy z naszym Stwórcą, Panem i Zbawicielem – JEZUSEM CHRYSYTEM! Szczęśliwi są ci, którzy mogą codziennie uczestniczyć w Eucharystii w pełni i zjednoczyć się z Panem Bogiem.

Niestety, ludzie chorzy i starsi, jeśli nie wychodzą z domu, nie mają takiej możliwości. Czekają na pierwszy piątek miesiąca, kiedy kapłan z parafii przychodzi do nich i przynosi im Pana Jezusa. Raz na miesiąc mogą połączyć się sakramentalnie z Chrystusem! A przez pozostałe dni miesiąca? Czy mają żyć tylko tęsknotą i oczekiwaniem? Absolutnie nie! Kościół uczy nas o Komunii duchowej, o Komunii pragnienia. Podobnie osoby, które są w pracy i nie mogą uczestniczyć w Eucharystii. Czy to oznacza, że są pozbawieni tych dóbr duchowych? Absolutnie nie! Mogą uczestniczyć podobnie jak osoby chore i ci przeszkodzeni w dobrach duchowych Kościoła właśnie przez Komunią św. pragnienia, czyli duchowo. „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). Nawet nie wychodząc z mieszkania, leżąc w łóżku można każdego dnia (a nawet kilka razy w ciągu jednego dnia), czy też pracując, przyklęknąć w duchu przed tabernakulum, kryjącym w sobie Jezusa Eucharystycznego i wyznać Mu swoją nędzę, poprosić Go o nawiedzenie i połączyć się z Nim przez żywą wiarę, gorącą miłość i wielkie pragnienie. Najważniejszy w Komunii duchowej jest akt doskonałej miłości Boga, ponieważ ten, kto trwa w miłości, ten trwa w Bogu, a Bóg w nim (1 J 4,16). Kiedy trwamy w miłości, trwamy w Bogu. A wtedy możemy przyjść blisko Jezusa, usiąść Mu jak dziecko na kolanach, przytulić się do Niego i opowiedzieć o swojej samotności, pracy, przeszkodzie, chorobie czy niezrozumieniu przez najbliższych. Chrystus nie pozostawi nas bez odpowiedzi, nie pozostawi nas pełnych tęsknoty. Przyjdzie z obfitą łaską w Komunii duchowej.

Do komunii duchowej nawiązał święty Jan Paweł II najpierw w Liście do Konferencji Episkopatów z dnia 6 sierpnia 1983 r. Czytamy w nim następujące stwierdzenie: „Poszczególnym wiernym czy wspólnotom, którzy z powodu prześladowań lub braku kapłanów są pozbawieni, przez dłuższy czy krótszy czas, możliwości celebrowania świętej Eucharystii, nie brakuje jednak łaski Odkupiciela. Jeśli ożywiani wewnątrz pragnieniem sakramentu i zjednoczeni w modlitwie z całym Kościołem wzywają Pana i wnoszą do Niego swoje serca, w mocy Ducha Świętego żyją w komunii z Kościołem, żywym Ciałem Chrystusa, i z samym Panem. Chociaż, zjednoczeni z Kościołem za pośrednictwem pragnienia sakramentu, wydawaliby się zewnętrznie dalecy od Niego, to wewnątrz i rzeczywiście są w komunii z Nim i dzięki temu otrzymują owoce sakramentu”.

O komunii duchowej Jan Paweł II. przypomniał także w encyklice poświęconej tajemnicy Eucharystii w numerze 34: „W Eucharystii znajduje swój kres wszelkie ludzkie pragnienie, ponieważ tu otrzymujemy

Boga i Bóg wchodzi w doskonałe zjednoczenie z nami. Właśnie dlatego warto pielęgnować w duszy stałe pragnienie Sakramentu Eucharystii. Tak narodziła się praktyka „komunii duchowej”, szczęśliwie zakorzeniona od wieków w Kościele i zalecana przez świętych mistrzów życia duchowego. Św. Teresa od Jezusa pisała: „Kiedy nie przystępujecie do komunii i nie uczestniczycie we mszy świętej, najbardziej korzystną rzeczą jest praktyka komunii duchowej. Dzięki niej obficie jesteście naznaczeni miłością naszego Pana”.

Błogosławione jest to pragnienie zbliżenia się do tego Świętego Ognia, który napełnia Bożą miłością! Pisał o tym nasz papież w numerze 25 i dał takie świadectwo: „Pięknie jest zatrzymać się z Nim i jak umiłowany Uczeń oprzeć głowę na Jego piersi (por. J 13,25), poczuć dotknięcie nieskończoną miłością Jego Serca. Jeżeli chrześcijaństwo ma się wyróżniać w naszych czasach przede wszystkim „sztuką modlitwy”, jak nie odczuwać odnowionej potrzeby dłuższego zatrzymania się przed Chrystusem obecnym w Najświętszym Sakramencie na duchowej rozmowie, na cichej adoracji w postawie pełnej miłości? Ileż to razy, moi drodzy Bracia i Siostry, przeżywałem to doświadczenie i otrzymałem dzięki niemu siłę, pociechę i wsparcie!”

Wydaje się, że skoro Ojciec Święty wspomina taki rodzaj Komunii św., i polecając ją, moglibyśmy taką praktykę stosować w naszym życiu duchowym, oczywiście pamiętając, że na pierwszym miejscu ma być Komunia sakramentalna. Komunia duchowa to łączność człowieka z Jezusem eucharystycznym. Realizuje się przez pragnienie przyjęcia Komunii sakramentalnej.

Przyjmować komunię duchową to jednoczyć się z Jezusem eucharystycznym obecnym w Eucharystii. Jednocześnie to pragnienie – jak pisze św. Paweł w liście do Galatów – posiada swój fundament w wierze ożywionej przez miłość (Gal 5,6).

Jak przyjąć komunię duchową? Po prostu pragnieniem, dlatego nazywamy ją również komunią pragnienia. Wyrażmy taką prośbę serdeczną, żeby Pan Jezus raczył przyjść do mnie i być ze mną, chociaż nie mogę Go przyjąć sakramentalnie, można kierować do Niego to pragnienie, słuchając radiowej, telewizyjnej czy nadawanej przez internet mszy świętej; albo łącząc się duchowo z mszą św. odprawianą w najbliższym kościele. Dobrze jest wtedy najpierw upokorzyć się przed Panem Jezusem i wyznać Mu swoją niegodność, i dopiero potem prosić Go o przyjście do swej duszy, choć nie mogę Go teraz przyjąć sakramentalnie. Niektórzy – nawet jeżeli tego dnia przystąpili do komunii sakramentalnej – przyjmują komunię pragnienia, ilekroć wstępują do kościoła choćby tylko na krótko, na adorację Najświętszego Sakramentu. Są tacy, którzy mają zwyczaj przyjmować komunię pragnienia codziennie podczas modlitwy porannej czy wieczornej, a zazwyczaj są to ci sami, którzy do sakramentu komunii świętej przystępują często, a nawet codziennie. Najlepiej można to uczynić w miejscu odosobnionym, na przykład w pokoju, gdzie aktualnie nikogo nie ma. Odosobnienie gwarantuje łatwość skupienia oraz intymność duchowego spotkania z Bogiem. Najpierw należy wzbudzić żywą wiarę w obecność Jezusa Chrystusa. Można w tym celu odmówić akty wiary, nadziei i miłości, albo posłużyć się inną modlitwą spontanicznie przez siebie ułożoną. Następnie należy ufnie otworzyć swoje serce na Boga i odmawiając modlitwę „Ojcze nasz” przyjąć pokorną postawę dziecka Bożego. Taka postawa będzie świadczyć o naszym zaufaniu wobec woli Boskiego Odkupiciela, który cały pragnie się udzielać wierzącemu. Kiedy osiągniemy taki stan ducha, wówczas należy poprosić Jezusa Chrystusa, aby przyszedł do naszego

serca i zamieszkał w nim. Trzeba to uczynić prostymi słowami, np.: Przyjdź, Panie Jezu, Chlebie życia i zamieszkał w moim sercu, bym zawsze należał tylko do Ciebie. Następnie odmawiamy, tak jak w czasie Mszy świętej, *Baranku Boży...* i wyobrażamy sobie przychodzącego do naszego serca Chrystusa. W ciszy tego duchowego wydarzenia należy trwać przez kilka chwil. Potem uwielbiamy Boga i dziękujemy Mu za otrzymaną łaskę. Tak przyjętą Komunię duchową można powtarzać wielokrotnie w ciągu dnia. Bardzo przyczynia się ona do duchowego postępu. Możliwość komunii pragnienia jest wielką szansą religijną dla tych kobiet i mężczyzn, którzy nie mogą przystępować do Stołu Pańskiego z powodu przeszkód (np. związku niesakramentalnego). Jak bardzo jest ta praktyka potrzebna i wręcz zbawienna dla tych osób. Warto mówić o tej praktyce tym właśnie parom niesakramentalnym czy też osobom, których drogi życiowe się poplątały. Niemożność Komunii świętej sakramentalnej, nie oznacza dla tych osób jakiejś ekskomuniki przecież pozostają oni w Kościele, posiadają swoje prawa i obowiązki i potrzebują specjalnej troski. Szczególną taką pomocą jest właśnie komunია pragnienia.

Skuteczność i owocność komunii duchowej

Komunia święta, którą przyjmujemy podczas Eucharystii, czyni z nas świątynię Bożą, bo „już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus” (Gal 2,20), stajemy się zatem niczym żywe tabernakulum, bardziej umiłowane przez Jezusa niż każde inne. Komunia święta utrzymuje w nas i wzmacnia łaskę uświęcającą. Karmienie się systematycznie Ciałem Jezusa zmniejsza w nas złe skłonności i pokusy jest ona najpotężniejszym środkiem do zwyciężenia pokus nieczystych i zachowania cnoty czystości; jest lekarstwem przeciw złym skłonnościom. Jezus leczył przecież wszelkie choroby i słabości. Daje nadto odwagę, zapal i siły do czynienia dobrze, jak mówił św. Jan Chryzostom: odchodząc od stołu Pańskiego, stajemy się straszni nawet dla samych szatanów. Komunia święta oczyszcza nas z grzechów powszednich i zachowuje od grzechów śmiertelnych. Słabości dnia codziennego nie powinny nas jednak powstrzymywać przed komunią: a jak nauczał św. Franciszek Salezy: „dwa są rodzaje ludzi, którzy powinni się często komunikować: doskonali, aby stać się jeszcze doskonalszymi, i niedoskonali, aby stać się doskonałymi; mocni, żeby nie osłabnąć, słabi, by się stać mocnymi”. Inny święty, św. Wincenty Ferreriusz uczył, że: „więcej postąpisz przez jedną komunię dobrą niż przez tydzień postu o chlebie i wodzie: otrzymujesz tu bowiem ze wszystkimi łaskami samego Pana Jezusa, który jest chlebem żywota”. Podkreślmy jeszcze jeden wymiar przyjmowania Komunii świętej – wymiar eschatologiczny – komunია święta jest zadatkiem naszego chwalebego zmartwychwstania. Komunia święta składa w naszym ciele „ziarno nieśmiertelności”, które rozwinie się w dzień ostateczny: „Kto spożywa moje Ciało i pije moją Krew, ma życie wieczne, a Ja go wskrzeszę w dniu ostatecznym” (J 6,54). Nie ma zatem prawdziwego życia chrześcijańskiego bez Eucharystii i nie ma pełnego przeżycia Eucharystii bez Komunii świętej.

Skutki komunii duchowej są tej samej natury co Komunii sakramentalnej (eucharystycznej), a więc pomnożenie łaski uświęcającej, łaski miłości, czystości życia, jedności. Wydaje się, że nie należy zbytnio rozdzielać skutków komunii duchowej i sakramentalnej. Duchowa dąży bowiem do sakramentalnej. Sakramentalna przedłuża się w duchowej, jakby jej wymaga. Spór o „więcej”, o „większą łaskę” w komunii duchowej czy sakramentalnej nie rozstrzyga się przez zwiększenie częstotliwości Komunii, lecz zasada się

na intensywności przygotowania się do niej. Ważne jest ze strony przyjmującego, aby jak to tylko możliwe, przygotował się do jej przyjęcia, by nastawił się na łaski Boże, by otworzył się na działanie Boga w swoim życiu, by był gotowy przyjąć to wszystko czym chce obdarzyć przyjmującego Jezus Chrystus.

Kilka propozycji przyjęcia Komunii duchowej

* * * * *

Panie Jezu, ponieważ nie mogę w tej chwili przyjąć Ciebie w Świętym Sakramencie Eucharystii (tu można wymienić, dlaczego), błagam Cię, abys przyszedł duchowo do mojego serca w duchu Twojej świętości, w prawdzie Twojej dobroci, w pełni Twojej władzy, w łączności z Twoimi tajemnicami i w doskonałości Twoich dróg. O Panie, wierzę, zawierzam, wychwalam Ciebie. Żałuję za wszystkie moje grzechy. O Najświętszy Sakramencie, o Boski Sakramencie, zawsze niech będzie Twoja chwała i dziękczynienie.

* * * * *

O czci najgodniejszy Jezu, wierzę mocno, że w tym Najświętszym Sakramencie istotnie jesteś obecny – kocham Cię nade wszystko. Dla Miłości Twojej żałuję za wszystkie grzechy moje i brzydzę się nimi. Postaram się współpracować z Twoją Łaską i nie popadać w grzechy. Jakże, dusza moja pragnie Cię teraz przyjąć, ale że Cię teraz rzeczywiście w Najświętszym Sakramencie przyjąć nie mogę, więc przynajmniej duchownym sposobem, proszę Cię, przyjdź z łaską Twoją do serca mojego. O słodki Jezu! Już Cię teraz ściskam i przytulam Ciebie do mego serca, jakby już prawdziwie obecnego. Złącz i zjednocz mnie z Tobą; nie dopuszczaj, Panie, abym się miał kiedykolwiek oderwać od Ciebie. Amen.

* * * * *

O mój Jezu, wierzę, że jesteś prawdziwie obecny w Najświętszym Sakramencie. Kocham Cię nade wszystko i pragnę Cię posiadać w mej duszy. Skoro nie mogę Cię teraz przyjąć sakramentalnie, przyjdź duchowo do mego serca. Miłuję Cię już obecnego w mym sercu i łączę się całkowicie z Tobą; nigdy nie pozwól mi oddalić się od Ciebie.

* * * * *

Ty, Panie, stworzyłeś mnie dla siebie i moje serce tak długo będzie niespokojne, dopóki nie spocznie w Tobie. Jestem miotany wieloma problemami: burzą się we mnie myśli, niespełnione są pragnienia, brakuje mi zdrowia, nie umiem kochać i wierzyć w Ciebie tak jak trzeba, A jednak pragnę i łaknę Ciebie, mój Panie. Nie odsyłaj mnie głodnego. Nakarm mego ducha Chlebem, który zstąpił z nieba.

* * * * *

Kocham Ciebie, o Boże, kocham serdecznie! Kocham, bo Ty pierwszy mnie umiłowałeś! Biegnę dzisiaj do Ciebie, przychodzą do Ciebie jak żebrak proszący o kromkę chleba. Panie, wejdź znów w moje życie. Rozlej łaskę tam, gdzie jest najtrudniej. Naucz mnie słuchać Ciebie i wypełniać Twoją świętą wolę.

* * * * *

Pragnę Cię przyjąć Panie z tą samą czystością, pokorą i pobożnością, z jaką przyjęła Cię Twoja Najświętsza Matka, z duchem i żarliwością świętych. O mój Jezu, wierzę że jesteś prawdziwie obecny w Najświętszym Sakramencie. Kocham Cię nade wszystko i pragnę Cię posiadać w mej duszy. Skoro nie mogę Cię teraz przyjąć sakramentalnie, przyjdź duchowo do mego serca. Miłuję Cię już obecnego w mym sercu i łączę się całkowicie z Tobą; nigdy nie pozwól mi oddalić się od Ciebie.

* * * * *

Mój Jezu, wierzę w Ciebie w tym Najświętszym Sakramencie! Mam nadzieję w Łasce i Miłosierdziu Twoim! Miłuję Cię nade wszystko! Z miłości ku Tobie żałuję serdecznie za wszystkie moje grzechy! Wolę tysiąc razy umrzeć, niżeli Cię obrazić. Pragnę Cię przyjąć. Przyjdź, mój Jezu! Przyjdź do mej duszy!

* * * * *

O Najśłodszy Jezu, wierzę mocno i żywo, że jesteś obecny w Najświętszym Sakramencie Miłości. Pragnę najgoręcej połączyć się z Tobą, boś Ty jest moją jedyną radością, szczęściem i życiem. W tej chwili jednak nie mogę Cię przyjąć sakramentalnie, przybądź przeto duchowo do serca mego i napełnij je Twymi łaskami. Oddaję Ci o Panie całkowicie serce, ciało i duszę i wszystko, co posiadam, nie daj mi się nigdy rozłączyć z Tobą. Amen.

* * * * *

Jezu, Tobie żyję, Tobie umieram, Jezu, Twoim jestem w życiu i śmierci. Amen.

* * * * *

Jezu pragnę Cię przyjąć z taką wiarą, nadzieją i miłością, jak Maryja w chwili Zwiastowania.

* * * * *

Przyjdź, o mój Panie, a ja Cię przyjmę z miłością Matki Najświętszej i z gorliwością świętych... Ojciec nasz... Zdrowaś Maryjo... Chwała Ojcu...