



Komunia duchowa.

Święci zalecali ją jako najpożyteczniejszą z duchowych praktyk

Wielu świętych praktykowało ją i zalecało jako najpożyteczniejszą z duchowych praktyk. Przypominali o niej Jan Paweł II i Benedykt XVI.

Co oznacza „komunia”?

Łacińskie „communio” znaczy tyle co „**jedność**” i taki właśnie jest cel sakramentalnej Komunii świętej (przyjmowania Ciała i Krwi Jezusa w Eucharystii) pod postaciami chleba i wina. Przystępując do niej, nie przyjmujemy „tabletki z krzyżykiem”, która ma zaradzić naszym mniej lub bardziej poważnym duchowym czy cielesnym bolączkom, ale **jednoczymy się z Jezusem**.

On mi się daje, ja Go przyjmuję. On trwa we mnie, ja w Nim. Jest we mnie, żyję Jego życiem – życiem Syna Bożego zjednoczonego z Ojcem w Duchu Św. **Przyjmuję więc w sobie życie Trójcy Świętej, zostaję włączony w Jej życie**. Taki jest sens i cel przyjmowania Komunii. Należałoby więc raczej mówić o wchodzeniu w Komunię, trwaniu w niej i życiu nią.

Co to jest komunია duchowa?

Komunia duchowa to akt duchowy, modlitewny, którego celem jest osiągnięcie takiego zjednoczenia z Jezusem (czy może lepiej: wejście w takie zjednoczenie), jakie daje nam przyjmowanie Go w sakramencie Jego Ciała i Krwi, ale **poza przestrzenią sakramentalną**.

Jeśli weźmiemy pod uwagę, że to zjednoczenie z Jezusem (a przez Niego z Ojcem w Duchu) jest nadrzędnym i ostatecznym celem naszego życia duchowego i wiary, to nie potrzeba już tłumaczyć, dlaczego święci mówili o komunii duchowej jako o „najbardziej korzystnej” (poza samą Eucharystią) praktyce religijnej.

Jak przyjmuje się komunię duchową?

Zasadniczo komunია duchowa polega na **wzbudzeniu w swoim sercu gorącego pragnienia zjednoczenia z Jezusem** tak i z takimi samymi skutkami, jak to się dzieje wówczas, gdy przyjmujemy Eucharystię.

Praktyka ta zakłada więc na wstępie miłość do Jezusa i pragnienie bycia z Nim w jedności, wiarę w Jego realną obecność w Eucharystii, świadomość (przynajmniej ogólną) jak wielkim jest ona darem i w związku z tym gorące pragnienie jej przyjęcia. Nie chodzi tu jednak tyle o wygenerowanie w sobie jakichś płomiennych uczuć czy emocji (mogą się one pojawić i nie należy nimi „gardzić”, ale pojawić się wcale nie muszą), ile o akt rozumu, wiary i woli.

Sam „sposób” przyjęcia komunii duchowej może być bardzo prosty i mieć **formę krótkiej modlitwy czy wręcz aktu strzelistego**. Na przykład: „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 i jeszcze krócej.

Oczywiście warto zadbać, by dokonywało się to w spokoju i skupieniu, z szacunkiem właściwym randze tego, co ma się dokonać. Wcale **nie od rzeczy byłoby uklęknąć**, przyjąć odpowiednią postawę ciała wyrażającą cześć, miłość, szacunek.

Można aktowi komunii duchowej nadać **formę swoistej „liturgii”**: 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...” i następnie w największym możliwym skupieniu zaprosić Jezusa do swojego serca. Ale komunია duchowa może być nieraz aktem bardzo krótkim, „szybkim” a niemniej intensywnym, gdy w obliczu trudności, niebezpieczeństwa chcę jeszcze ściślej zjednoczyć się ze Zbawicielem.

Kiedy należy przyjmować komunię duchową?

Zaleca się ją szczególnie tym, którzy nie mogą uczestniczyć w mszy świętej (zwłaszcza niedzielnej) – a więc chorym, opiekującym się nimi, uwięzionym, niebędącym w stanie dotrzeć do kościoła. Ale mogą ją przyjmować także wszyscy inni, także wówczas, gdy danego dnia uczestniczyli już lub zamierzają uczestniczyć w Eucharystii.

Można komunię duchową praktykować **wielokrotnie** w ciągu jednego dnia. Właściwie „ideałem”, byłoby trwać w niej nieustannie, a przynajmniej możliwie często.

Warunki przyjmowania komunii duchowej?

Tu, szczerze mówiąc, opinie są różne. Ale spróbujmy wziąć to „na zdrowy rozsądek”. Jeśli trwam w grzechu ciężkim (tzn. nie jestem w stanie łaski uświęcającej), to samo to uniemożliwia mi zjednoczenie się z Bogiem czy to przez Komunię sakramentalną, czy przez jakikolwiek inny akt. Grzech ciężki stanowi tu realną i obiektywną przeszkodą dla takiego pełnego zjednoczenia. Warto więc rozróżnić między (możliwie pełną) komunią duchową, a tęsknotą za zjednoczeniem z Jezusem w Eucharystii (komunia duchowa zawsze jest aktem tęsknoty za Eucharystią!). Jeśli jestem (tymczasowo, przez dłuższy okres czasu lub stale) w stanie uniemożliwiającym mi przyjmowanie Komunii sakramentalnej, to niejako „analogicznie” uniemożliwia mi to pełną komunię duchową.

Wtedy chyba właściwiej byłoby **uczciwie powiedzieć Jezusowi: Tęsknię za Tobą!** Chciałbym móc przyjąć Cię w Eucharystii! Mam w sobie wielki, straszny głód przyjmowania Cię w Twoim Ciele i Krwi! Pomóż mi, spraw by przyszedł taki moment, w którym to będzie mogło się stać.

Jasne, że tęsknota nie jest tym samym, co obecność i trwanie w ścisłym zespoleńiu, ale... – posłużmy się przykładem (niedoskonałym jak każdy przykład): Marynarz na dalekim, powiedzmy rocznym rejsie i jego żona w domu. Jasne, że tęsknić za sobą patrząc w gwiazdy i wdychając w przestrzeń to nie to samo, co porozmawiać przez Skype’a. A rozmowa przez Skype’a przy najlepszej nawet jakości połączenia nijak się ma do sytuacji, w której można się objąć, przytulić, pocałować, położyć w jednym łóżku. Ale gdy dzielą nas tysiące kilometrów, a zasięg padł, to wdychanie do tych samych gwiazd też jest formą trwania w jedności – **ma swoją wartość i swoje realne skutki w nas i między nami**.