



## 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 i frutti, è necessario essere in grazia di Dio. Nel caso la nostra anima sia macchiata dai peccati mortali, 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 malattia, nella tempesta, troveremo la salvezza solo in Gesù e Maria, e solo loro hanno il giusto rimedio per salvarci da questa situazione. Nostro Signore ha detto: "Senza di me non potete fare nulla."

### **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 durante la giornata la comunione spirituale.

- Dovete far celebrare delle sante Messe: in questi tempi è il vero rimedio contro i pericoli di questa vita e soprattutto contro il pericolo della Morte eterna che minaccia chi non si converte.

### **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](http://www.divinumofficium.com)

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

### **La santa Messa:**

Troverete tutte le cerimonie trasmesse a cura dell'Istituto di Cristo Re Sommo Sacerdote a questo link: <http://missa.icrsp.org/>

### **In chiesa:**

Se potete uscire liberamente per fare la spesa, è di vostro dovere cercare le chiese vicine a voi ancora aperte (come le chiese dell'Istituto). In chiesa 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 tutti coloro che lo chiedono.

- Avendo ricevuto il perdono dei peccati, potete fare **la santa Comunione**, e ricevere il pane degli Angeli, Corpo, Sangue, Anima e Divinità di nostro Salvatore, cibo dell'anima, rimedio salvifico.

### **A casa:**

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

- Per sostenere la vostra Fede, la vostra Speranza e la vostra Carità in questi tempi difficili, vi consigliamo di leggere 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 per debellare il flagello, e potete unirvi spiritualmente al Santo Sacrificio.

### **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.