

San Francisco de Sales

MODO DE COMULGAR

Comienza en la noche precedente a prepararte para la comunión con frecuentes aspiraciones y deseos amorosos, retirándote un poco antes, para poderte levantar más temprano. Y si te despiertas durante el sueño, que el corazón y la boca se te llenen del perfume de algunas palabras olorosas mediante las cuales tu alma quede embalsamada para recibir al Esposo, que, velando mientras tú duermes, se prepara para concederte mil gracias y favores si estás dispuesta a recibirlas. Por la mañana levántate con gran alegría, ante la dicha que te espera; y puesto que ya te habrás confesado, ve con gran confianza y al mismo tiempo con gran humildad a comer el manjar espiritual que preserva el alma para la inmortalidad. Después que hayas dicho las palabras sagradas: Señor, yo no soy digna, no muevas la cabeza ni los labios, ni para rezar, ni para suspirar; sino que, entreabriendo dulce y medianamente la boca y levantando el rostro cuanto sea necesario para dar comodidad al sacerdote de que vea lo que hace, recibe llena de fe, de esperanza y de caridad a Aquel, por el cual y para el cual crees, esperas y amas. ¡Oh Filotea!, imagínate que, así como la abeja, habiendo libado sobre las flores el rocío del cielo y el azúcar más exquisita de la tierra; convertido en miel lo lleva a la colmena, el sacerdote, habiendo tomado de sobre el altar al Salvador del mundo, verdadero Hijo de Dios, que como el rocío ha bajado del cielo, verdadero Hijo de María, que como una flor ha salido de la tierra de nuestra humanidad, lo coloca como alimento en tu boca y en tu alma. Después que lo hayas recibido, invita a tu corazón a rendir homenaje a este Rey de salud; trata con El de tus asuntos íntimos; contéplale en tu interior, donde El ha venido a morar para dicha tuya; finalmente, hazle la mejor acogida posible y compórtate de manera que en todas tus acciones se eche de ver que Dios está contigo.

Cuando no puedas tener la dicha de comulgar en la Santa Misa sacramentalmente, hazlo al menos espiritualmente, uniéndote mediante un ardiente deseo a la carne vivificadora del Salvador. Tu primer propósito en la comunión debe ser avanzar, fortificarte y buscar todo consuelo en el amor de Dios, pues debes recibir por amor lo que sólo el amor te puede dar. No existe acto alguno donde el Salvador se muestre más amante ni más amable que en éste, en el que se anonada, por así decirlo, y se convierte en manjar a fin de penetrar en nuestras almas y unirse íntimamente al corazón y a los cuerpos de los fieles.

Si los mundanos te preguntan por qué comulgas con tanta frecuencia, diles para aprender a amar a Dios, para purificarte de tus imperfecciones, para librarte de tus miserias, para hallar consuelo en tus aflicciones, para encontrar apoyo en tus flaquezas. Diles que hay dos clases de personas que deben comulgar frecuentemente: los perfectos, pues estando bien dispuestos harían un gran disparate si no se acercasen al manantial y fuente de la perfección, y los imperfectos, para llegar a la perfección; los fuertes, para no

convertirse en débiles, y los débiles, para llegar a ser fuertes; los enfermos, para ser sanados, y los sanos, para no caer enfermos; y que tú, como imperfecta, débil y enferma, tienes necesidad de comulgar frecuentemente para conseguir la perfección, la fuerza y la medicina necesarias a tu alma. Diles que los que no están entregados a los negocios del mundo deben comulgar frecuentemente, puesto que tienen comodidad para hacerlo; y los que están muy ocupados también, porque tienen mucha necesidad de ello; y que el que trabaja mucho y el que se siente afligido por las penas, debe comer manjares nutritivos. Diles que recibes la Sagrada Comunión para aprender a hacerlo, pues acto que no se repite, difícilmente se aprende a ejecutarlo bien.

Comulga frecuentemente, Filotea, lo más frecuentemente que puedas con el permiso de tu padre espiritual. Las liebres de nuestras montañas en el invierno se vuelven blancas, porque ni ven ni comen otra cosa más que nieve; también tú te volverás hermosa, buena y pura a fuerza de adorar y de comer la hermosura, la bondad y la pureza misma en este Santo Sacramento.

(Obras Selectas I,'Introducción a la vida devota', BAC, Madrid 1953, Págs. 119-120.)