

Spiritual Communion

— The Church encourages frequent, even daily Holy Communion, but if at any time we cannot go to Mass in or out of this season of the coronavirus, or if one cannot receive Holy Communion for some other reason, we can still unite ourselves to the Eucharist through making a spiritual Communion.

— By making an Act of Spiritual Communion, we express our faith in Christ's Real Presence in the Eucharist and ask him to unite himself with us.

Here is the Act of Spiritual Communion
written by St. Alphonsus de Liguori:

My Jesus,
I believe

that you are present in the Most Holy Sacrament.

I love you above all things,

and I desire to receive you into my soul.

Since I cannot at this moment

receive you sacramentally,

come at least spiritually into my heart.

I embrace you as if you were already there

and unite myself wholly to you.

Never permit me to be separated from you.

— Amen.

Communion spirituelle

— L'Église encourage les fidèles à célébrer le sacrement de l'Eucharistie fréquemment, chaque jour lorsque cela est possible, mais si nous ne pouvons le faire comme cela peut arriver durant une épidémie – comme celle que nous connaissons présentement avec le coronavirus – ou en autres temps, nous pouvons tout de même nous unir à Dieu en faisant une Communion spirituelle.

— Pour ce faire, nous devons exprimer ouvertement et sincèrement notre foi en la présence réelle du Christ dans l'Eucharistie et lui demander de venir se donner à nous afin que nous puissions davantage nous unir à lui.

La prière suivante rédigée par
saint Alphonse-Marie de Liguori peut servir à cette fin :

Mon Jésus, je crois à votre présence
dans le Très Saint Sacrement.

Je vous aime plus que toute chose
et je désire que vous veniez dans mon âme.

Je ne puis maintenant vous recevoir sacramentellement
dans mon cœur :

venez-y au moins spirituellement.

Je vous embrasse comme si vous étiez déjà venu,
et je m'unis à vous tout entier.

Ne permettez pas que j'aie jamais le malheur
de me séparer de vous.

— Amen.