

### **Cómo prepararte para hacer una comunión espiritual**

- Haz un momento de silencio.
  - Escoge un lugar que te aleje de todos los ruidos y distracciones.
- Ponte en la presencia de Dios.
  - Respira profundamente y dí: En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.
- Expresa con tus palabras que deseas recibirlo en tu corazón.
  - Únete a Cristo con tu pensamiento y con tus palabras. Y dí la siguiente oración:

*Señor que tanto me amas,  
que derramaste tu sangre por mí;  
que sin buscarte ni recordarte  
me has hecho tantos bienes  
y me tienes preparado otros mayores;  
dígnate unirte conmigo en comunión espiritual.  
Deseo recibirte con toda humildad  
y amor. Amén.*

- Haz un momento de silencio en acción de gracias
  - Decir: Gracias Señor por unirte a mi corazón espiritualmente.

Hermana Martha Alvarado Moreno, HSMG  
Asistente Regional de Formación de Fe