

**Impediti, per causa di forza maggiore, ad assistere alla celebrazione della Santa Messa e a comunicarsi sacramentalmente, si possono recitare le seguenti preghiere.**

### **Atto di contrizione**

Signore, io detesto tutti i miei peccati, perché sono un'offesa a Te, e mi rendono indegno di riceverTi nel mio cuore; propongo con la Tua grazia di non commetterne più per l'avvenire, di fuggirne le occasioni e di fare penitenza.

Delle tante e tante colpe il mio cuore, o Signore, si pente; e propone fermamente di mai più, mai più peccare!

### **Atto di carità**

Mio Dio, Ti amo con tutto il cuore sopra ogni cosa, perché sei bene infinito e nostra eterna felicità; e per amor Tuo amo il prossimo come me stesso, e perdono le offese ricevute. Signore, che io Ti ami sempre più.

### **Comunione spirituale**

(Proporsi di confessarsi non appena possibile)

Gesù mio, io credo che sei realmente presente nel Santissimo Sacramento.

Ti amo sopra ogni cosa e Ti desidero nell'anima mia.

Poiché ora non posso riceverTi sacramentalmente, vieni almeno spiritualmente nel mio cuore. Come già venuto, io Ti abbraccio e tutto mi unisco a Te; non permettere che io abbia mai a separarmi da Te.

Eterno Padre, io Ti offro il Sangue Preziosissimo di Gesù Cristo in sconto dei miei peccati, in suffragio delle anime del purgatorio e per i bisogni della Santa Chiesa.

### **Assolvere il precetto domenicale e festivo**

Non potendo assistere alla Santa Messa per forza maggiore, è opportuno recitare delle preghiere e possibilmente il Santo Rosario, nella stessa ora in cui si sa che un sacerdote sta celebrando il Divino Sacrificio. Se si possiede un Messalino, si possono anche recitare le preghiere della Santa Messa del giorno.