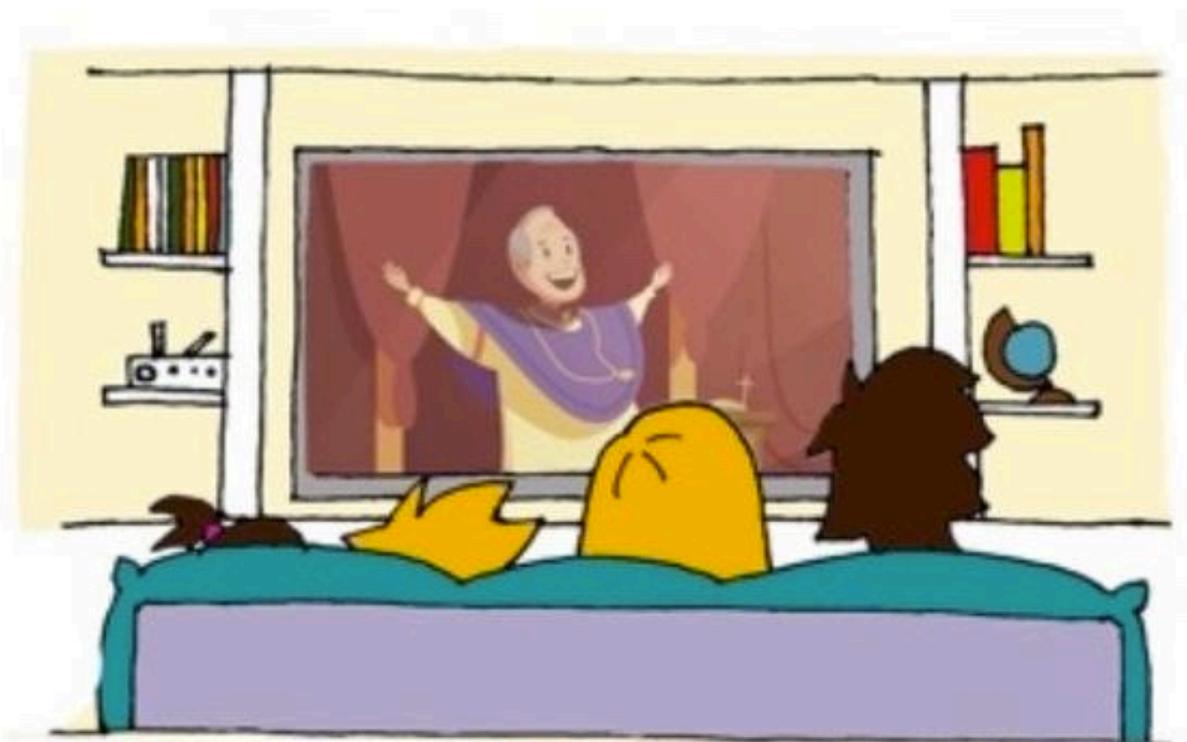


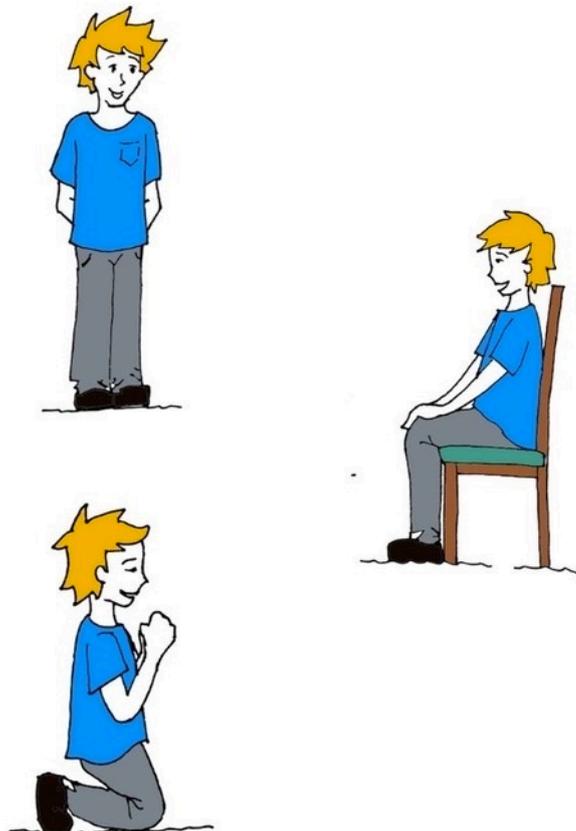
# Seis dicas para viver bem a Missa online

A quarentena e o isolamento necessário desses dias pode ser uma oportunidade para participar diariamente na Santa Missa. Embora a grande maioria de nós não tenha a possibilidade de ir a uma igreja, temos mais tempo para acompanhar a missa *on-line* a cada dia. Mais uma vez, a tecnologia pode-nos ajudar, embora seja mais difícil manter a atenção e a piedade. Aqui estão algumas dicas que o podem ajudar a seguir a missa online com mais devoção.



1. **É melhor não ouvir a missa sozinho.** Se puder, faça-o como a família ou com um dos seus irmãos ou irmãs ou filhos. União é força e será mais fácil para se concentrar. [Escolha a Missa que melhor se adapta a todos pelo horário](#) e faça deste um dos momentos familiares do dia.
2. **Cuide do espaço.** Coloque uma cruz ou uma imagem de Nossa Senhora perto da televisão ou do computador.
3. **... e do vestuário:** vista-se dignamente para a missa. Deixe o seu pijama para dormir e o seu fato de treino para o desporto
4. **Acompanhe a Missa como se estivesse na igreja:** levante-se para a leitura do Evangelho, ponha-se de joelhos para a Consagração, etc. Os gestos são importantes.

As posturas são a oração dos sentidos.  
Também te podes unir em casa



5. No momento da comunhão, **reze uma comunhão espiritual:**

*Eu quisera Senhor receber-vos com aquela pureza, humildade e devoção com que vos recebeu a Vossa Santíssima Mãe com o espírito e o fervor dos santos.*

*Meu Jesus, creio que estais no Santíssimo Sacramento, amo-Vos sobre todas as coisas, desejo-Vos na minha alma. E, já que agora não posso receber-Vos sacramentalmente, vinde espiritualmente ao meu coração.*

*(silêncio)*

*Como já tendo vindo, eu Vos abraço e me uno a Vós.  
Não permitais que me separe de vós.  
Amen.*

6. **Não tenha pressa:** a Missa tem um valor incalculável e, precisamente nestes momentos, há muitas coisas pelas quais rezar. Fique alguns momentos depois da missa para rezar pelos doentes, pelos profissionais de saúde e do governo e, claro, pela Igreja, pelo Papa, pelos bispos e pela paróquia.