

# Sechs Tipps, um die Hl. Messe online gut mitzuleben

Die Quarantäne und die notwendige Isolation dieser Tage kann eine Gelegenheit sein, an der täglichen Heiligen Messe teilzunehmen. Obwohl die grosse Mehrheit von uns nicht die Möglichkeit hat, zur Kirche zu gehen, haben wir jeden Tag mehr Zeit, die Messe online mitzuverfolgen.

19.03.2020

**Die Quarantäne und die notwendige Isolation dieser Tage kann eine Gelegenheit sein, an der täglichen Heiligen Messe teilzunehmen. Obwohl die grosse Mehrheit von uns nicht die Möglichkeit hat, zur Kirche zu gehen, haben wir jeden Tag mehr Zeit, die Messe online mitzuverfolgen. Wieder einmal kommt uns die Technik zu Hilfe, obwohl es logischerweise etwas schwieriger für uns ist, Aufmerksamkeit und Frömmigkeit aufrechtzuerhalten. Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können, die Messe online mit mehr Hingabe zu hören.**

1. Es ist besser, die Hl. Messe nicht allein zu hören. Wenn Sie können, tun Sie es als Familie oder mit einem Ihrer Geschwister oder Kinder. Einheit ist Stärke und es wird Ihnen leichter fallen, sich zu konzentrieren. Wählen Sie die Messe, die Ihnen

allen am besten passt, gemäss Ihrem Zeitplan, und machen Sie diese zu einem der familiären Momente des Tages.

2. Achten Sie auf die Einrichtung: Sie können ein Kreuz oder ein Bild der Gottesmutter in der Nähe des Fernsehers oder des Computers aufstellen.

3. ... und auf die Kleidung: sich für die Messe gut kleiden. Lassen Sie Ihren Schlafanzug zum Schlafen und Ihren Trainingsanzug zum Sport.

4. Folgen Sie der Hl. Messe, als wären Sie in der Pfarrei: Stehen Sie zur Lesung des Evangeliums auf, knien Sie sich für die Wandlung nieder usw. Gesten sind wichtig.

5. Beten Sie im Augenblick der Hl. Kommunion eine geistliche Kommunion. Sie können diejenige beten, die der heilige Josefmaria gebetet hat (*"Ich möchte dich*

*empfangen, Herr, mit jener Reinheit, Demut und Andacht, mit der deine heiligste Mutter dich empfang, mit dem Geist und der Inbrunst der Heiligen"), oder eine andere.*

6. Nur keine Eile: Die Hl. Messe hat einen unglaublichen Wert, und gerade in diesen Momenten gibt es viele Anliegen, für die man beten kann. Bleiben Sie einige Augenblicke nach der Messe, um Gott zu bitten für alle Verstorbenen und Kranken, für die Angestellten im Gesundheitswesen, für die Regierung und natürlich für die Kirche, den Papst, unsere Bischöfe und die Pfarrei.