

opusdei.org

Sei consigli per vivere bene la Messa in streaming online

La quarantena e l'isolamento forzato di questi giorni possono rivelarsi un'opportunità per partecipare ogni giorno alla Santa Messa. Ancora una volta la tecnologia viene in nostro aiuto, anche se è naturale che ci costi un po' di più mantenere l'attenzione e l'attitudine alla preghiera. Ecco dunque alcuni consigli che possono aiutarti a seguire con maggiore devozione la Messa in streaming.

09/05/2020

1. Meglio non seguire la Messa da solo. È preferibile ascoltarla in famiglia o con qualcuno dei tuoi fratelli o con i figli. L'unione fa la forza e ti sarà più facile concentrarti. Scegliete la Messa migliore per tutti come orario e trasformate questa occasione in uno dei momenti della giornata in cui la famiglia sta insieme.

2. Cura l'ambiente in cui ti trovi: puoi mettere una croce o un'immagine della Madonna vicino alla TV o al computer.

3. Cura il vestiario: vestiti bene per la Messa. Riserva il pigiama per dormire e la tuta per fare sport.

4. Segui la Messa come se fossi in chiesa: alzati alla lettura del Vangelo,

mettiti in ginocchio al momento della Consacrazione, ecc. I gesti sono importanti.

5. Al momento della comunione recita una comunione spirituale: ti può servire quella che recitava san Josemaría (*Vorrei, Signore, riceverti con la purezza, l'umiltà e la devozione con cui ti ricevette la tua Santissima Madre, con lo spirito e il fervore dei santi*) o un'altra.

6. Non avere fretta: la Messa ha un valore incredibile e proprio in questi momenti sono molte le cose per le quali pregare. Dopo la Messa fermati per alcuni momenti per pregare Dio per tutti i defunti, i malati, il personale sanitario e il governo, e naturalmente per la Chiesa, per il Papa, per i nostri vescovi e per la parrocchia.

Se vuoi approfondire ancora di più, puoi leggere l'ebook gratuito [Catechesi sulla Santa Messa di papa](#)

Francesco, o vedere la nostra serie di video su Che cos'è la Santa Messa.
Qui puoi scaricare questi consigli in PDF, per inviarli a chi vuoi!

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it-it/article/sei-consigli-per-
vivere-bene-la-messa-in-streaming-
online/](https://opusdei.org/it-it/article/sei-consigli-per-vivere-bene-la-messa-in-streaming-online/) (21/03/2026)