

# **Volg je de Mis online? 6 Tips**

De komende weken zal het voor enkelen van ons fysiek onmogelijk zijn om naar een kerk te gaan. De Mis is echter ook digitaal te volgen. Hierbij enkele suggesties.

21-3-2020

Quarantaine en gedwongen isolatie hoeven geen obstakel voor dagelijks deelname aan de Heilige Mis te zijn. Veel bisdommen en katholieke media-kanalen bieden de mogelijkheid om de Mis online of op

televisie te volgen. Natuurlijk, het is niet altijd eenvoudig om zo de Mis met aandacht te volgen. Daarom enkele suggesties om de Mis in deze situatie met meer devotie te volgen.

**#1. Verenig je met anderen.** Het is beter om de Mis niet alleen te volgen, maar zo mogelijk met je gezin. Samen met anderen is het veel eenvoudiger om je te concentreren. Kies het tijdstip voor de Mis die het best past bij ieders agenda, maak het dé gezinsgebeurtenis van de dag.

**#2. Creëer de juiste sfeer.** Verzorg de atmosfeer in de kamer. Bijvoorbeeld: je zou een kruisbeeld of een afbeelding van Onze Lieve Vrouwe bij je tv of computer kunnen plaatsen, steek een paar kaarsen aan als je die hebt.

**#3. Kleed jezelf goed.** Kleed jezelf voor de gelegenheid. Je bent weliswaar thuis, maar bewaar je

pyjama voor bedtijd en je sportkleding voor het joggen.

**#4. Beweeg tijdens de Mis.** Probeer de Mis thuis op dezelfde wijze bij te wonen als wat normaal in je parochie is, staand als het Evangelie wordt gelezen, zittend tijdens het offertorium, geknield tijdens de consecratie, etc. Deze bewegingen hebben een diepere betekenis.

**#5. Bid een geestelijke communie.** Ofschoon je Jezus niet kunt ontvangen in de Eucharistie, kun je wel een geestelijke communie bidden. Deze tekst bad de heilige Jozefmaria: “Ik zou U willen ontvangen Heer, met die zuiverheid, nederigheid en toewijding waarmee uw Allerheiligste Moeder U ontving, en met de geest en vurigheid van de heiligen.” Maar er zijn ook veel andere teksten.

**#6. Waarom haastige spoed?** Geen haast. De Mis is ongelooflijk

waardevol. En er is nu zoveel om voor te bidden. Blijf na de Mis nog even bidden: voor de overledenen, de zieken, de zorgmedewerkers, regeringsfunctionarissen, en, vanzelfsprekend, de Kerk, de paus, onze bisschoppen en je parochie.

---

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door <https://opusdei.org/nl-be/article/volg-je-de-mis-online-6-tips/>  
(16-3-2026)