

opusdei.org

Sex råd för att följa mässan online på bästa sätt

I denna tid av påtvingad vistelse i hemmet kan vi delta i den heliga mässan varje dag på ett annat sätt. Eftersom inga mässor firas offentligt för mässdeltagare behöver vi följa dem online. Denna artikel hjälper oss att utnyttja denna nya situation.

2020-11-26

Genom de tekniska redskap vi har idag kan vi använda vår uppmärksamhet och utöva vår fromhet på ett annorlunda sätt. Här kommer sex råd som kan hjälpa dig följa mässan online på bästa sätt.

1. Hör inte mässan ensam. Om du kan, följ den tillsammans med familjen eller andra. Det finns en styrka i att vara tillsammans, och det blir lättare för dig att koncentrera dig då. Välj den mässa som tidsmässigt passar alla bäst och gör den här tiden till en stund med familjen.

2. Tänk på "iscensättningen": ställ ett krucifix eller en Mariabild nära skärmen som ni följer mässan genom.

3. Tänk på klädseln: klä dig för mässan hemma som du skulle gjort i kyrkan.

4. Försök att följa mässan som om du var i kyrkan. Res dig för att lyssna på

evangeliet, ställ dig på knä vid förvandlingen av brödet och vinet, osv. Gesterna är viktiga för vår dialog med Gud.

5. Vid kommunionutdelningen kan du läsa en andlig kommunion. Den som den helige Josemaría tyckte om att läsa var: *Jag önskar att ta emot dig, Herre, med den renhet, ödmjukhet och andakt med vilken din allraheligaste Moder tog emot dig, med helgonens anda och glöd*. Du kan också använda en annan formulering.

6. Ha inte bråttom. Mässan är av oersättligt värde. Dessutom finns det många böneämnen för tillfället. Stanna upp några minuter efter mässan för att be för alla de avlidna, de sjuka, sjukvårdspersonalen, regeringen och förstås för Kyrkan, för påven, för vår biskop och församlingen.

Nedan finns en länk till en kort video på engelska om mässans djupa betydelse.

Påvens katekes om den heliga Mässan

pdf | Dokument automatiskt skapad från <https://opusdei.org/sv-se/article/rad-massa-hemma/> (2025-04-12)