

A vasárnap megszentelése a családban (vagy egyedül)

A hívek a járvány idején **felmentést kapnak** a szentmisén való részvétel kötelezettsége alól, de buzdítunk mindenkit a **vasárnap megszentelésére**: a Szentírásolvasásra, imádságra, az Úrral töltött csendes együttlétre, a hitről való családi beszélgetésre.

Segítségül néhány gondolat – alkalmazza ki-ki családi élethelyzetéhez (kicsiny gyerekek, kamaszok, egyedülállók, stb.) mérten bölcsen.

Lehetőség van

- az **online miseközvetítésbe** bekapcsolódni,
 - <http://orszagutiferencesek.hu/sentmise-es-zsolozsma-online/>
- vagy **közös imaidőt** az Úrnak szentelni, pl. így:

1. Jelöljete ki közösen előre a napban **egy konkrét időszakot**, amit az Úrral való találkozásnak szenteltek
 - akár már hét közben vagy szombaton
2. Készítsetek elő **néhány segítő eszközt**, ami az imádságban segíthet
 - egy kereszt, egy ikon, egy égő gyertya, egy kis terítő, egy kisvirág...
 - Szentírás, Adoremus, igenaptár
 - énekes könyv, hangszer...
3. Igyekeztek **minden zavaró tényezőt előre kiszűrni**
 - telefon, számítógép kikapcsolva
 - az ebéd alatt a gáz elzárva... stb.
4. Keressétek ki a **vasárnapi szentírási szakaszokat** már előre
 - lásd: <http://orszagutiferencesek.hu/husveti-keszulet-nagybojt/>
5. Helyezkedjete el **kényelmesen** (nem tunyán), hogy összeszedettek tudjatok lenni és maradni
6. Egy kezdő **ének** és a **keresztvetés** után tartsatok rövid **bűnbánatot** visszatekintve a hétre, mondjátok el közösen a **bánatimát**, kérjétek Isten megújító oltalmát, bocsánatát, gyógyítását
 - egymástól is bocsánatot lehet kérni, ha van rá ok...
 - élénekelhetitek az Uram irgalmazz éneket
7. Olvassátok el a **szentírási szakaszokat**
 - egyet vagy többet, élethelyzetnek megfelelően
 - tartsatok köztük rövid csendet
 - tudatosítsátok, mit olvastatok
 - a családfő röviden 1-2 gondolatot fűzhet az igerészhez
 - beszélgetsetek róla, kiben milyen gondolatot ébreszt
8. Fogalmazzatok meg személyes, esetleg közös **elhatározást, kérést, fohászokat**
9. Elimádkozhatjátok együtt a **Hitvallást**
10. Imádkozzátok el a **Miatyánkot**
 - a kiengesztelődés jelével köszönhetitek egymást
11. A családfő áldást kérhet: **Áldjon meg minket a Mindenható Isten, az Atya, a Fiú és a Szentlélek! Ámen**
12. **Énnekel** zárhatjátok az imádságot