**DEZ INDICAÇÕES PARA PARTICIPAR NA EUCARISTIA TELEDIFUNDIDA**

1. **Prepare a sua casa e faça dela uma pequenina Igreja.** Tenha habitualmente preparado, em casa, o «*recanto da oração*»: uma mesa ou uma cómoda com uma toalha, uma vela, uma cruz, uma Bíblia aberta, alguma imagem sagrada, nomeadamente da Virgem Santa Maria, modelo da Igreja orante.Desligue até a campainha!
2. **Prepare a sua mente.** Não é uma transmissão qualquer. É a Santa Missa. Tome consciência do que será transmitido.Não se coloque na posição de espectador de um show ou de consumidor de «ofertas digitais». O objetivo há de ser o de celebrar o Mistério Pascal. E, já que o não pode fazer presencialmente, frequentando a sua Igreja, faça-o da forma que lhe for possível, sem sair de casa. Entre no clima e oração como se estivesse a entrar na igreja. Convide o Senhor a entrar em sua casa!
3. **Prepare o seu coração.** Não basta preparar o lugar, deve preparar-se também a pessoa: tal e qual como quando se vai à Igreja e se procura chegar uns 10 minutos antes para sossegar; faça silêncio, recolha a inteligência, a memória, os afetos, habitualmente tão dispersos, para serenar da lufa-lufa do dia a dia, pacificar-se, predispor-se a acolher a Palavra de Deus e o mistério que «hoje» acontece. Antes de começar a emissão, pergunte-se:

*O que é que eu agradeço ou o que é que eu ofereço nesta celebração? O que é que eu vou colocar no altar para oferecer a Deus? Quais as intenções de cada um, ou da família, que oferecemos a Deus neste momento, que iremos celebrar desta forma excecional?*

1. **Celebre de corpo e alma.** Que o exterior corresponda ao interior. Tire o pijama, levante-se da cama, arrume-se. Se não vive só, convide a sua família para rezarem juntos ou, pelo menos, para colaborar: nada de barulho, distração ou conversa. Durante a celebração, mantenha em casa os mesmos gestos, atitudes e palavras com que toma parte na celebração quando vai à Igreja: sente-se, esteja de pé, ajoelhe-se… Naturalmente, tendo em conta e respeitando as limitações físicas de cada pessoa que Deus bem conhece. Mas nunca recostado na poltrona como se se tratasse de seguir um espetáculo!
2. **Valorize o silêncio.** O silêncio, que é parte integrante da ação litúrgica, também não pode faltar aí em casa. Supõe-se que toda a família esteja sintonizada; quando assim não é, a busca do silêncio exigirá mais esforço, mas nem por isso se deve desistir desse esforço. Porque o silêncio – ao menos interior – é a atmosfera do Espírito.
3. **Escute a Palavra de Deus, com toda a atenção.** Se não percebeu bem, se quer voltar aos textos, não faltam aplicações e *sites*, onde pode encontrar os textos da Liturgia da Palavra de cada dia.
4. **Participe no ofertório.** Se tal lhe for possível, coloque num pequenino mealheiro a sua oferta, ou a da família, para depois a partilhar com a Igreja, ou com uma pessoa ou instituição, para que esta continue a cumprir a sua missão. Dando do que é seu, dê-se a si mesmo(a). Una-se, de modo real, à dádiva que Jesus faz de Si mesmo, na Eucaristia. Oportunamente, entregue o fruto desta partilha.
5. **Já que não pode comungar a presença real de Cristo na Hóstia consagrada, faça uma comunhão espiritual.** Se aquele que preside não propuser uma oração, faça esta ou outra oração:

*Senhor Jesus, vivo e ressuscitado: muito desejaria eu receber-Te no Pão consagrado da Eucaristia. Vem hoje ao meu coração; habita-me e consola-me. Faz em mim a Tua morada e dá-me coragem para viver estes dias difíceis. Que chegue depressa o dia de poder celebrar, com todos os irmãos, esta Santa Eucaristia. Ámen*.

1. **No final da emissão, dê graças a Deus. Faça o sinal da cruz.** A sós, faça um breve momento de oração individual. Se vive em família, faça uma partilha sobre «o que a Palavra de Deus suscitou no coração de cada um» e acrescente, ou acrescentem, o assumir de algum propósito, pessoal e/ou familiar.
2. Mande uma mensagem de paz e confiança a outras pessoas. Encaminhe o *link* da transmissão da Missapara os seus familiares ou amigos, que não puderam acompanhar ao vivo.

**Nota breve:** obviamente, todas estas indicações são gerais e cada pessoa ou família terá de as adaptar à sua medida.