

A Eucaristia é Fonte e Cume da vida e da missão da Igreja.
Para te ajudar a viver melhor as celebrações eucarísticas pelos meios de comunicação, reunimos algumas orientações importantes.

1 – Prepara a tua mente

Não é uma transmissão qualquer. Toma consciência do que será transmitido.

2 – Prepara o teu espírito

Imagina que estás na Igreja. Faz silêncio. Convida o Senhor para visitar a tua casa.

3 – Prepara o teu corpo

Que o exterior corresponda ao interior. Tira o pijama! Levanta-te da cama! Arruma-te!

4 – Prepara a tua casa

Cria um ambiente diferente: uma vela, o crucifixo, a Bíblia. A tua casa é uma pequena Igreja! Desliga o telemóvel.

5 – Pede a colaboração

Convida a tua família para rezar contigo ou, pelo menos, colaborar: distrações, conversas.

6 – Reza e canta

Segue a Missa, responde e canta! [Descarrega](#) o ritual da missa.

7 – Acompanha a Liturgia da Palavra

Lê as leituras na Bíblia ou na [Liturgia Diária](#). Escuta o que Deus está a dizer!

8 – Acompanha a Liturgia Eucarística

Cristo faz-se presente com o Seu corpo, sangue, alma e divindade! A consagração é um grandíssimo milagre! Se puderes, ajoelha-te nesse momento.

9 – Faz a tua Comunhão Espiritual

Não se compara com a comunhão sacramental. Mas é um meio para estimular a nossa alma a unir-se ainda mais a Jesus!

10 – Bênção final

Dá graças a Deus. Faz o sinal da cruz. Envia uma mensagem de paz e confiança para outras pessoas. Partilha a ligação da Missa com outros. Partilha fotos da tua família em oração.

Comunhão Espiritual

Creio, meu Jesus, que estais realmente presente no Santíssimo Sacramento do Altar. Amo-Vos sobre todas as coisas e desejo receber-Vos na minha alma.

Mas como agora não Vos posso receber sacramentalmente, vinde, pelo menos espiritualmente, ao meu coração.

Como se já Vos tiver recebido, abraço-Vos e me uno todo a Vós.

Não permitais, Senhor, que nunca me separe de Vós. Ámen.