

## Når man nu ikke kan komme til messe om søndagen

De stærke bestræbelser på at begrænse følgerne af coronaepidemien har ført til drastiske forholdsregler i både de civile og det kirkelige liv. Udover at tage de nødvendige hygiejniske hensyn opfordres vi til mindst mulig fysisk kontakt og til kun at mødes i mindre grupper. Mange af disse tiltag har skullet gøres hurtigt og fra den ene dag til den anden.

Som allerede meddelt er den naturlige deltagelse i søndagsmessen også blevet så godt som umuliggjort, fordi alle offentlige messer i bispedømmet indtil videre er indstillet. Vi har haft travlt med at fokusere på det, der ikke kan lade sig gøre og ikke foreslået mange alternativer. Det er ikke helt godt nok, så derfor bringes der her nogle forslag til, hvordan man kan markere søndagen, selv om man ikke kan komme til messe.

### Alternativer til deltagelse i søndagsmessen

Søndagen er ugens hviledag og skal i særlig grad også helliges Gud og vort åndelige liv. Deltagelse i søndagsmessen er den vigtigste måde at gøre dette på, når man ikke er forhindret i det. Dog kan og bør man også markere søndagen som helligdag, selv om man ikke kan komme til messe. Det kan ske ved

1. at følge livestreamingen af messerne i domkirken på [www.katolslk.dk](http://www.katolslk.dk)
2. på tv, radio og computer at følge én af de mange transmitterede messer på udenlandske både kirkelige og verdslige kanaler.
3. individuelt, men ikke mindst som familie at samles i bøn og oplæsning af søndagens liturgiske læsninger, som kan findes på nettet eller i bispedømmets liturgiske kalender.

Ingen af disse forslag gør det muligt at deltage i eukaristien, hvilket nok er det største savn. Dog behøver man ikke at være helt uden eukaristisk kontakt med Kristus. Kirken kender og anbefaler, hvad der kaldes ”åndelig kommunion,” som består i, at man i bøn bekender sin tro på Kristi nærvær i eukaristien og udtrykker ønsket om og længslen efter at være forenet med ham.

På side 484-491 i ”Bønnebog for Den katolske Kirke” findes der et stor udvalg af kommuniionsbønner. En bøn ved åndelig kommunion findes på side 491-92 og lyder:

*Herre, Jesus Kristus,  
Du som er til stede i Altrets helligste Sakramente,  
jeg tror på dig, jeg håber på dig, jeg elsker dig.  
Lad intet skille mig fra dig,  
lad alt føre til større fællesskab med dig;  
lad min længsel efter dig komme for dagen i min kærlighed til dig  
og til dem, jeg møder på min vej. Amen.*

Under den nuværende krise må vi undvære mange berettigede goder. Må dette pålagte afsavn styrke vor påskønnelse af dem, ikke mindst deltagelsen i eukaristien og lade vor længsel efter den snart gå i opfyldelse. Lad dette være genstand for vor bøn sammen med bønnen for alle, som lider under coronavirussen, enten ved at være smittet med den eller være ramt af dens følger for menneskeligt samkvem.

København, den 14. marts, 2020

+Czeslaw