

## 8 TIPS om de eucharistieviering via het scherm mee te beleven

In corona-kerkelijke lock-down is het de enige manier om toch de zondagse viering mee te vieren: via tv, internet of radio. Hieronder acht tips om dat op een biddende wijze te doen.

### TIP 1. Maak van je woonkamer of bureau een plaats van gebed

Ruim wat op zodat de plek rust uitstraalt.

Plaats in de buurt van het scherm (of radio) op een tafel of kast een icoon of (kruis)beeld, samen met een kaars.

### TIP 2. Ontsteek een kaars vóór het begin van de viering

Samen met huisgenoten bewust de kaars aansteken, 5 minuutjes voor aanvang van de viering, helpt om een stille tijd van voorbereiding in te gaan.

Als er kinderen meevieren, vinden die vast leuk om een kleine processie te houden. Ontsteek de kaars(en) bijvoorbeeld in de keuken en laat de kinderen de icoon of het kruisbeeld dragen van de keuken naar de plaats waar je de viering zal volgen. Zo wordt de voorbereiding een kleine 'pelgrimstocht'.

### TIP 3. Lichaamshoudingen

Ga niet 'luilekker' in de zetel liggen, zoals je bij andere programma's misschien doet. Gebruik eventueel een stoel (of bidbankje) die een ontvankelijke gebedshouding mogelijk maakt.

Neem (indien mogelijk) de houdingen aan die je in de kerk zou aannemen:

- maak het kruisteken bij het begin en bij de zegen aan het einde van de viering; en bekruis je hoofd, mond en hart bij het beluisteren van het evangelie;
- staan bij de openingsritus tot net met het gebed van de dag; het evangelie; de geloofsbelijdenis; de voorbeden; het eucharistische gebed; de communieritus; het gebed na de communie en de zegen;
- aandachtig zitten bij de 1ste en 2de lezing; de psalmen bij de lezingen; de preek en de stille tijd na de communie.

–

### TIP 4. Samen spreken, zingen en luisteren

Spreek luidop de vaste antwoorden uit, en zing mee waar je kan.

Volg de lezingen mee in een Bijbel of het lectionarium.

Je kan de lezingen ook al even vooraf doornemen, zo wordt het volgen van de viering een echt actief luisteren naar het Woord van God voor ons vandaag.

### TIP 5. Gebedsintenties

Nog meer dan anders kan je bewust bidden voor elkaar, voor wie eenzaam zijn, voor de zieken, de zorgverleners en allen die verantwoordelijkheid dragen om ons door deze crisis te leiden.

In de voorbereidingstijd kan je misschien al enkele persoonlijke gebedsintenties noteren.

### TIP 6. Vredegroet en collecte

Probeer de vredegroet te ontvangen als een woord dat Christus persoonlijk tot jou spreekt, en wens die vrede in je hart ook aan de mensen met wie je je verbonden wil weten. Besef dat miljoenen mensen dezelfde woorden beluisteren en meebidden.

Kinderen kunnen op het moment van de vredeswens eventueel door het raam zwaaien naar toevallige passanten, of expliciet de naam noemen van de mensen aan wie ze de vrede willen toewensen.

Zeker in deze veertigdagentijd nodigt de Kerk ons uit om onze solidariteit concreet te maken. Nu we dat niet kunnen doen via de collecte kan je overwegen om een overschrijving te doen aan Broederlijk Delen of aan een andere organisatie die zich inzet voor armen, vluchtelingen of andere kwetsbare mensen.

### TIP 7. Onze Vader

Met open handen het Onze Vader bidden kan een manier zijn om je eigen leven en dat van allen die je dierbaar zijn, in handen te leggen van de God van alle leven.

### TIP 8. Gebed bij de geestelijke communie

Met de gebeden hieronder, of met eigen woorden, kan je je verlangen uitdrukken om te delen in de communie, ook al is dit in deze uitzonderlijke tijd niet fysiek mogelijk. In gemeenschap met velen bidden we daarom met aandrang dat Jezus Christus in ons hart en in ons gezin aanwezig komt, met zijn liefde en kracht.

O Zoon van God,  
door uw menswording hebt Gij U verenigd met ons bestaan.  
In de gaven van brood en wijn deelt Gij uw leven met ons.  
Nu ik deze gaven niet daadwerkelijk kan ontvangen,  
bid ik U: kom in mijn hart,  
verlicht mijn geest en sterk mijn liefde,  
en geef dat ik nooit gescheiden ben van U,  
die met God de Vader en de heilige Geest  
leeft en leven geeft in de eeuwen der eeuwen. Amen.

O heilige Geest,  
in de gaven van brood en wijn  
geeft Gij ons deel aan het leven van Christus,  
en voert Gij ons mee in zijn opgang tot de Vader.  
Nu ik deze gaven niet lichamelijk kan ontvangen,  
bid ik U: verhef mijn hart tot Hem  
in wie mijn leven met Christus verborgen is  
en schenk mij de gerechtigheid, vrede en vreugde  
van uw Koninkrijk. Amen.