**Duhovne spodbude katoliškim vernikom v času koronavirusa**

* 15 marec 2020



Zbrali smo nekaj duhovnih spodbud katoliškim vernikom:

1. **Dnevno prebiranje Božje besede ali brevirja (**[**www.hozana.si**](http://www.hozana.si/)**)**
2. Vsak dan verniki naj preberejo odlomek dnevne Božje besede in  premišljujejo o vsebini. Berila, psalm in evangelij so navedeni v  katoliških koledarjih ter na spletni strani [www.hozana.si](http://www.hozana.si/). Lahko zmolijo del ali celoten brevir.

 Slovenska katoliška založba Družina preko revije *Magnificat* ponuja v času, ko so zaradi izrednih razmer **odpovedanesvete maše in je omejen dostop do bogoslužnih prostorov**, prost dostop do vseh molitvenih vsebin. V postnem času vse do velike noči [**odpirajo popolnoma prost dostop do bogoslužno-molitvene revije Magnficat v spletni obliki**](http://url7702.druzina.si/ls/click?upn=lcfZp8oxQ89fm1o6-2F25LcfNdwrW2xoA4sAk4amCpPFwI3Vo20HMdo52H7nhkjUL-2B-2BLS2ov65Wl-2Fs8p7Z2MeySrV3CfRYbGfZzvNcIWiQIVqNiR9G5nCQrw7KIHMKYHi0-2BwXFMI-2FTqGGf-2FaotpeIrIkv6QD-2BZINwFvV0Hl-2Beu-2BkSbvVffBQuAnKLmQRYrUEzhCT-2FP06KIsXPJCqBNteRoV1wBPcnAhh-2Bj8h7CHckXRKwWmeXKFbSxKvC2k1VX5Cg-2FZLMh4uIHyFkOrsjFHffVQ1pftzEHSum6Jwaiufe6-2BejLSfGe1meRtod8dg6dsFyYIqFh4cbeo5Me7BzdrCc68Rkzd-2Bfa-2B75iVUvpjx5Qu6Bs9x-2FgrFfy8mSk9j2C5xLHkiYBVwNYW4uzqebegWRCUYmVjFTD26Cgy85ln0JAyis-3D-quA_ZtNDAWEq5tIL3-2F44Ufs0W9Z76cTfcnEiKPzQ-2Fpwu-2BW5tObuPKYHLVgdt5bPDthy-2FCt30c1FqkF9Zj0xffU94cHYzmUz3-2FfkpHtVvQlqWQ-2F1ULSJbqtb16mP7fAEV0VwLcgTOupQsO5KVukb5J-2FlS1LueiTtfoyChqUdEpYYMJDDQcgBf1QHwQGYQifQnBmNhE0mW2LlJ84vGdvDruGeQwWXaPwyWavqA2AzJwVJgFqM-3D).  Za vsak dan so na voljo: dnevna berila, evangelij, mašna  besedila, jutranja in  večerna molitev,mediatcije, življenjepisi svetnikov in  razmišljanja. Revija je dostopna na pametnih telefonih ali na  računalniku.

1. **Spremljanje molitve (rožni venec, adoracija Najsvetejšega ipd.) ali svete maše preko spleta oz. radia ali televizije.**
2. Nacionalne in lokalne medijske hiše ter številne župnije ponujajo  prenos v živo svetih maš, adoracije Najsvetejšega zakramenta ter drugih  molitev. Prenos je mogoče spremljati tudi na socialnih omrežjih. Verniki  naj dejavno spremljajo vsaj nedeljsko sveto mašo preko medijev.
* **[Adoracija v živo](https://www.youtube.com/channel/UCqTZCcuVKqthM42d-bXy3aw)**
* **Prenos**[**molitve slovenskih škofov**](https://katoliska-cerkev.si/spremljanje-svetih-mas-preko-spleta-radia-in-televizije)

 **3. Prejem duhovnega obhajila**

 Škofje ordinariji do preklica podeljujejo slovenskim katoličanom  spregled od dolžnosti udeležbe pri nedeljski sveti maši. Verniki naj  nadomestijo odsotnost od svetega bogoslužja z molitvijo, postom, dobrimi  deli, prebiranjem Božje besede, spremljanjem svete maše po radiu, TV  oziroma spletu ter s [**prejemom duhovnega obhajila**](https://katoliska-cerkev.si/kako-prejemamo-duhovno-obhajilo).

 **4.**[**Molitev za zdravje**](https://katoliska-cerkev.si/molitev-za-zdravje-v-casu-epidemije-koronavirusa)

 V času epidemije škofje vabijo vse duhovnike, redovnike, redovnice in vernike, da molijo [molitev za zdravje](https://katoliska-cerkev.si/molitev-za-zdravje-v-casu-epidemije-koronavirusa).

* [Molitvena ura za zdravje](https://katoliska-cerkev.si/media/datoteke/2020/MU_za_zdravje_in_bolne_2020.pdf)
* [Molitvena ura k sv. Roku](https://katoliska-cerkev.si/media/datoteke/2020/05_zgibanka_molitev_k_svetemu_Roku.pdf)

 **5. Sveta tihota**

 »Brez tihote Bog izgine v hrupu. Če svet ne bo ponovno odkril tihote,  je izgubljen. Potem se zemlja pogreza v nič. Dnevi v tihoti, samoti in  popolnem postu so velika pomoč. So neverjetna milost, počasno  očiščevanje, osebno srečanje z Bogom … Dnevi v tihoti, samoti in postu,  ko se hraniš samo z Božjo besedo, človeku omogočajo, da usmeri svoje  življenje k bistvenemu« (kard. Robert Sarah, *Moč tihote*, misel št. 134).

 Vernike vabimo, da namenijo čas sveti tihoti.

 **6. Kateheza za 3. postno nedeljo (Slovenski katehetski urad)**

 [Prenos datoteke](https://katoliska-cerkev.si/media/datoteke/2020/3_%20postna%20nedelja.pdf)

 **7. Prostovoljstvo**
 Slovenska karitas je v sklopu programa *youngCaritas*  pričela z  vseslovenskim povabilom mladim, da izrazijo pripravljenost za  sodelovanje v predvidenem  prostovoljskem delu za zagotavljanje pomoči  ljudem v stiski v času epidemije. V sklopu prostovoljskega projekta [*NAŠ KRAJ, NAŠE SRCE*](https://katoliska-cerkev.si/povabilo-mladim-k-vpisu-v-bazo-prostovoljce-za-sodelovanje-pri-oskrbi-ranljivih-skupin-v-casu-epidemije)se mladi lahko prijavijo za nudenje pomoči ranljivim skupinam v lokalnem okolju.

 **8. Marijine pesmi**

 Povezava do [Marijinih pesmi](https://avdio.ognjisce.si/oddaja/okd_2019_06_02_228_Velika_noc_7), [pesmi z notami](http://www.stolnica.com/Marijine_pesmi.php) ter [Mladinska pesmarica](https://www.cecilija.net/wp-content/uploads/2011/12/Mladinska-pesmarica-2011.pdf).

Vir: Katoliška Cerkev