**Kako prejemamo duhovno obhajilo?**

*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.*

**Če nikakor ni mogoče, da bi sodelovali pri sveti maši in prejeli sveto obhajilo, je primerno, da ga prejmemo v duhovni obliki.**

Možna in priporočena oblika:

1) Na mirnem kraju se umirimo in se nato pokrižamo.

2) Zavemo se Božje navzočnosti in obudimo ter zmolimo kesanje.

3) Preberemo evangelij dneva.

4) Nekaj časa premišljujemo ob Božji besedi (bodite pozorni na to, kaj vam govori in kakšne občutke prebuja v vas).

5) Zmolimo veroizpoved.

6) Sledi duhovno obhajilo.

*Jezus, verjamem, da si navzoč v Najsvetejšem zakramentu. Zahvaljujem se Ti za Tvojo ljubezen do mene, ki si mi jo izkazal s svojo smrtjo na križu. Želim Te ljubiti bolj kakor vse drugo, predvsem pa Te želim sprejeti v svojo dušo. Ker Te ne morem prejeti zakramentalno, Te prosim, da prideš k meni duhovno: prosim Te, da vstopiš v moje srce in prebivaš v njem.*

(Kratek premor, da se povežemo z Jezusom …)

*Hvala, Jezus, za to duhovno obhajilo, hvala za Tvoj objem, hvala za to duhovno združitev s Teboj. Ne dovoli, da bi se ločil od Tebe, ampak mi pomagaj, da ostanem v Tebi.*

6) Molitev končamo z znamenjem križa.

Msgr. dr. Marjan Turnšek