**Výzva biskupov k pôstu**

 "Kto je zdravý, prijmite **pozvanie k prísnemu pôstu** a modlitbám počas nasledujúcich piatkov Pôstneho obdobia: urobme to podľa striktných pravidiel, ktoré zachovávame na Popolcovú stredu a Veľký Piatok. Obetujme tento pôst a naše modlitby za odvrátenie šírenia nákazy! A tiež za všetkých chorých, za zdravotníkov, a aj za tých, ktorí sa v spoločnosti starajú o zvládnutie náročnej situácie."

**Duchovné sväté prijímanie**

V situácii, keď pre veriacich nie je možné fyzicky sa zúčastňovať prijímania Eucharistie vo svätých omšiach, a k dispozícii je len sledovanie rozhlasových či televíznych prenosov bohoslužieb, povzbudzujeme **k duchovnému svätému prijímaniu**. Počas prenosov svätých omší sa môžu veriaci počas prijímania celebranta a asistencie pomodliť doma nasledovnú modlitbu:

 **Môj Ježišu, verím, že si v Prevelebnej Oltárnej Sviatosti z lásky ku mne skutočne prítomný. Klaniam sa Ti a milujem Ťa nadovšetko. Z lásky k Tebe ľutujem všetky svoje hriechy. Chcem sa hriechov chrániť. Moja duša túži po Tebe. Ale keďže Ťa teraz sviatostne prijať nemôžem, príď aspoň duchovne so svojou milosťou do môjho srdca. Objímam Ťa a spájam sa celkom s Tebou. Nedaj, aby som sa niekedy od Teba odlúčil. Amen.**