

TÁBORI ZSOLOZSMÁSKÖNYV

**902. KUCSERA FERENC CSERKÉSZCSAPAT - GRÓF
SZÉCHENYI ISTVÁN RAJ - 2026. TÉLI TÁBOR**

ÁLTALÁNOS RÉSZ

IMÁDSÁGRA HÍVÁS

(Nyisd meg Uram, ajkamat neved dicséretére; tisztítsd meg szívemet minden hiába-
való és vétkes gondolattól; világosítsd meg értelmemet, gyújtsd lángra szívemet,
hogy ezt a zsolozsmát méltón, figyelmesen, áhítattal végezzem, és meghallgatásra
méltó legyek isteni fölséged színe előtt. Krisztus, a mi Urunk által.)

IMAÓRA KEZDETE

V. Nyisd meg, Uram, ajkamat,
F. Hogy dicséredetet hirdesse szavam.

Krisz-tus U - runk - at, az ér - tünk kí - sér - tet - tet és gyö -
tör - tet, * jöj - je - tek, i - mág - juk! Jöj - je - tek, ör - ven -
dez-zünk az Úr-nak, és ujjongjunk üdvünk szik - lá - ja e - lőtt! Lépjünk
szí - ne e - lé há - la - dal - lal, ma - gasz - tal - juk ót han - gos é - nek -
szó - val! ANT. Mert az Úr va - ló - ban nagy Is - ten, az

összes isteneknél di - csőbb ki - rály. A föld mélységei az ó kezében van -

nak, és övé a hegyek min - den or - ma. Ö - vé a ten - ger, az ó mű -

ve, a szárazföld is az ó keze al - ko - tá - sa. * Jöj - je - tek,

boruljunk le, hódoljunk e - lőt - te, hull - junk térdre Urunk, Alko - tónk e -

lött, mert ó a mi Is - te-nünk, mi meg há - za né - pe és ke - zé -

nek nyá - ja. **ANT.** Bárcsak hallgatnátok ma az ó sza - vá - ra: „Ne

legyetek ke - mény szí - vű - ek, mint Meribánál, Massza nap - jána a pusztá -

ban, a - hol a - tyá - i - tok meg - kí - sér - tet - tek en - gem, és

próbára tettek, bár látták szá - mos cso - dá - mat. * Negy - ven

évig terhemre volt ez a nem-ze-dék, azt mond-tam: Ez a nép tévely-gő szí-
 vű. Nem is-mer-ték meg u - ta - i - mat, e - zért ha - ra-gomban ki-
 mond-tam es - kü - met: Nyu-gal - mam helyére nem jut-hat - nak el!"
 Di - cső - ség az Atyának és Fiúnak és Szentlé - lek Is - ten-nek, mi-kép-
 pen kezdetben va la, most és min-den-kor és mindörökkön ö - rök-ké!
 Á - men. * ANT.

OLVASMÁNYOS IMAÓRA

Imaóra kezdete, mint a Reggeli dicséretben, azonban elmarad, ha az Imádságra hívás az Olvasmányos imaórát előzi meg.

IMAÓRA BEFEJEZÉSE

- V. Mondjunk áldást az Úrnak!
F. Istennek legyen hála!

REGGELI DICSERET

IMAÓRA KEZDETE

- V. Istenem, jöjj segítségemre!
F. Uram, segíts meg engem! Dicsőség az Atyának a Fiúnak és a Szentléleknek, miképpen kezdetben, most és mindörökké. Amen.

IMAÓRA BEFEJEZÉSE

V. Az Úr áldjon meg minket, védelmezzen minden rossztól és vezessen el az örök életre!

F. Amen.

NAPKÖZI IMAÓRA

Imaóra kezdete, mint a Reggeli dicséretben.

HIMNUSZ

U-runk ez ó - rán szom-ja-zott, ke-resztfán tes - te lan - ka-dott: a -
kik most zsol-tárt mon - da-nak, a - zok-nak é - gi szomjat ad.

És éhséget kelt, mennyeit,
mit önmagával csillapít,
segít megvetni rosszakat,
erényre ő gyújt vágyakat.

Teremtő Lelke kincseit
a zsoltárt mondók élvezik:
lehűti lázas test hevét,
olvasztja fázó szív jegét.

Kérleljük Krisztust s az Atyát,
kettőjük Lelkét egyaránt:
egyetlen Úr az ég felett,
imánk hallgasd meg.
Hármas-Egy! Ámen.

ZSOLTÁROZÁS

Antifóna

É - lek én, * mond-ja az Úr: nem a - ka-rom ha - lá - lát a bű -
nös-nek, ha-nem in - kább hogy meg - té - jen és él - jen.



tonus irregularis

Imaóra befejezése, mint az Olvasmányos imaórában.

ESTI DICSERET

Imaóra kezdete, mint a Reggeli dicséretben.

Imaóra befejezése, mint a Reggeli dicséretben.

BEFEJEZŐ IMAÓRA

Imaóra kezdete, mint a Reggeli dicséretben.

LELKIISMERET-VIZSGÁLAT

Dicséretes dolog most a lelkiismeret-vizsgálat, amely közös végzés esetén a mise bűnbánati formája szerint történhet.

HIMNUSZ

Szombaton és vasárnap este:



Im - már a nap le - ál - do - zott, Te - remtőnk, ké - rünk té - ge - det, légy ke -



gyes és ma - radj ve - lünk, ó - riz - zed, óv - jad né - pe - det!

Álmodjék rólad a szívünk,
álmunkban is te légy velünk,
téged dicsérjen énekkünk,
midőn új napra ébredünk!

Adj nekünk üdvös életet,
szítsd fel a szív fáradt tüzét,
a ránk törő rút éjhomályt
világosságod rontsa szét!

Kérünk, mindenható Atyánk,
Úr Jézus Krisztus érdemén,
ki Szentlélekkel és veled
uralkodik, s örökre él. Ámen.

RÖVID VÁLASZOS ÉNEK

U - ram, ke - zed - be a - ján - lom lel - ke - met. Meg - vál - tot - tál min -
 ket U - runk, hú - sé - ges Is - te-nünk. Di - cső - ség az A - tyá - nak, a
 Fi - ú - nak, és a Szent - lé - lek - nek.

NUNC DIMITTIS

Lk 2,29-32

Tarts meg, U - ram, vir - rasz - tá - sunkban, ó - rizz meg al - vá - sunkban,
 hogy a Krisztus - sal vir - rasz - szunk, és bé - kes - ség - ben nyu - god - junk!

Minden sor intummal.

1. ré tó

Krisztus a pogányok világossága és Izrael dicsősége

29. Most bocsátod el szolgádat, / Uram, * a te igéd szerint békes/ségen. **30.** (!) Mert látták / szemeim * a te üdvössé/gedet. **31.** (!) Akit / rendeltél * minden népek színe / előtt, **32.** Hogy fény legyen a népek világossá/gára, * és dicsőségére néped-nek, Izrá/elnek. **33.** Dicsőség az Atyanak és / Fiúnak * és Szentlélek / Istennek, **34.** Miképpen kezdetben vala, most és / mindenkor * és mindenkor örökké! / Ámen.

IMAÓRA BEFEJEZÉSE

V. A nyugodalmas éjszakát és a jó halál kegyelmét adja meg nekünk a mindenható Isten!

F. Amen.

SZŰZ MÁRIA ZÁRÓANTIFÓNÁJA

A - ve Re - gi - na cae - lo - rum, * a - ve, Do - mi - na an - ge - lo - rum,
 sal - ve ra - dix, sal - ve, por - ta, ex - qua mun - do lux est or - ta. Gau - de,
 Vir - go glo - ri - o - sa, su - per om - nes spe - ci - o - sa; va - le, o val -
 de de - co - ra, et pro no - bis Christum ex - o - ra.

ZSOLTÁROS RÉSZ

PÉNTEK

ESTI DICSERET

HIMNUSZ

Úr Jé-zus, szent negy-ven - na - pos böj - töd vál - la - juk új - ra
 most: üd-vünk - re pél - dát adsz ne - künk, hogy fé - kez - zük ter - mé - sze -
 tünk.

Légy hát az Egyház támasza,
légy bánatunknak orvosa;
megtört szívünk kér gyógyulást:
adj bánát szülte tisztlást!

Áraszd ránk bő kegyelmedet,
bocsáss meg régi bűnöket,
s lelkünket újaktól te óvd,
örök jóságú Alkotónk!

Kérünk, hogy évi böjtjeink
és más vezeklő tetteink
számunkra tőled nyerjenek
boldog húsvéti ünnepet!

Kegyes Háromság, tégedet
imádjának már mindenek,
s kiket megújít nagy kegyed,
zengjük dicső új éneked. Ámen.

1. antifóna



Meghall - ja az Úr i - mág-sá - gom sza - vát. **1. ré tonus**

114. zsoltár Háláadás

Sok szorongatás közepette kell bejutnunk az Isten országába (ApCsel 14, 21).

1. Szeretem az / Urat, * mert meghallgatta esdeklő / szavamat. **2.** Hozzám fordította / fülét, * amikor segítségül hívtam a nehéz / napokban. **3.** A halál kötelékei körülfontak / engem, * és elértek az alvilág / csapdái. **4.** Gyötrelem és fájdalom várt rám mindenütt, † az Úr nevét kiáltottam / akkor: * „Uram, mentsd meg az / életem!” **5.** Igazságos az Úr és / jóságos, * irgalmas hozzánk a mi / Istenünk. **6.** Oltalmába fogadja a / gyöngét; * nyomorult voltam, de_ő / fölemelt. **7.** Lelkem, nyugodj meg / újra, * mert az Úr jót tett / veled. **8.** Megmentette életemet a haláltól, † szememet a könnyhulla/tástól, * és lábamat az elbu/kástól. **9.** Az Úr előtt / járhatok * az élők / földjén.

2. antifóna



Az Úr - tól a mi se - gít - sé-günk. **2. tónus**

120. zsoltár Néünk őrzője

Nem éheznek, és nem szomjaznak többé, a nap nem égeti őket, sem másfajta hőség (Jel 7, 16).

1. Tekintetem a hegyek felé / emelem, * honnét is jöhetne segít/ségem? **2.** Segít-séget csak az Úrtól / kaphatok, * aki az eget és a földet terem/tette. **3.** Ő nem hagyja, hogy meginogjon / lábad, * nem szunnyad az, aki óriz / téged. **4.** Bizony sosem szunnyad, sosem / alszik, * aki őre Izra/elnek. **5.** Az Úr a te őrződ, † az Úr oltalmaz / téged, * ő áll jobbold / felöl. **6.** Napközben a nap heve nem / éget, * és a hold nem árt neked / éjjel. **7.** Megvéd az Úr minden / bajtól, * és megőrzi lel/kedet. **8.** Az Úr megőriz jár/todban keltedben, * mostantól fogva és mindö/rökké.

3. antifóna



Az i - ga - zak ta - ná - csá - ban és gyü - le - ke - ze - té - ben na - gyok



az Úr mű - ve - i. **8. szó tónus**

A hódolat éneke

3. Nagy és csodálatos minden / műved, * mindenható Urunk, / Istenünk. **3.** Hűségek és igazak / útjaid, * nemzetek / Király! **4.** Ki ne félne, tisztelne téged, / Urunk, * ki ne dicsérné / nevedet? **4.** Egyedül csak te vagy a Szent, † eljön minden nemzet, és színed elé / borul, * mert nyilvánvalóvá lett, ahogyan / ítéltél.

RÖVID OLVASMÁNY

Jak 5,16,19-20

Valljátok meg egymásnak bűneiteket, és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok. † Igen hatható az igaz ember buzgó könyörgése. * Testvéreim, ha valaki közületek letér az igazság útjáról, és akad, aki visszatéríti, az tudja meg, hogy aki a bűnöst letéríti a tévelygés útjáról, megmenti lelkét a haláltól, és tömérdek búnre fátyolt borít.

RÖVID VÁLASZOS ÉNEK



Így szól - tam: U - ram, * Kö - nyö - rülj raj - tam! Gyó - gyíts meg en - gem,



mert vét - kez - tem el - le - ned. Di - cső - ség az A - tyá - nak a Fi - ú -



nak és a Szent-lé - lek - nek.

MAGNIFICAT

Lk 1,46-55



El - fog - ni i - gye - kez - tek, * de fél - tek a nép - től, mert pró - fé - tá-



nak tar - tot - ták ót. 3. tónus

Minden sor intummal.

A lélek az Úrban ujjong

1. (+) Magasztalja lelkem az / Urat, * és szívem ujjong üdvözítő Iste/nemben. **2.** Tekintetre méltatta alázatos szolgálóle/ányát: * Íme, ezentúl boldognak hirdetnek az összes nemze/dékek, **3.** mert nagyon művelt velem ő, aki Ha/talmas: * ő, akit Szentnek / hívunk. **4.** Nemzedékről nemzedékre megmarad irgalma a/zokon, * akik isten/félők. **5.** Csodát művelt erős kar/jával: * a kevelykedőket széjjel/szórta, **6.** hatalmasokat elűzött trón/jukról, * kicsinyeket pedig felma/gaszta; **7.** az éhezőket minden jóval be/tölti, * a gazdagokat elbocsátja üres / kézzel. **8.** Gondjába vette gyermekét, Iz/raelt: * megemlékezett irlgal/máról, **9.** melyet atyáinknak hajdan me/gígért, * Ábrahámnak és utódainak mindö/rökké.

FOHÁSZOK

Imádjuk az emberi nem Megváltóját, aki halálával legyőzte a halált, és feltámadásával újjáalkotta az életet. Kérjük alázatos lélekkel.

Szenteld meg népedet, amelyet véreddel megváltottál!

Isteni Megváltónk, engedd, hogy a bűnbánattal szorosabban kapcsolódjunk szenvedésedhez,

— és így eljussunk a feltámadás dicsőségére!

Engedd, hogy elnyerjük Édesanyádnak, a szomorúak vigasztalójának pártfogását,

— és erősítsük a szomorkodókat azzal a vigasztalással, amellyel te erősítesz minket!

Add meg híveidnek, hogy megpróbáltatásai által szenvedésed részeseivé legyenek,

— s így valósuljon meg bennük megváltásod!

Te megaláztad magad, és engedelmes lettél a halálig, mégpedig a kereszthalálig,

— növeld szolgáidban az engedelmességet és a türelmet!

Elhunyt testvéreinket részesítsd tested dicsőséges feltámadásában,

— és egykor tégy minket is társaikká!
Mi Atyánk...

KÖNYÖRGÉS

Mindenható Istenünk, adj erőt, hogy a közelgő ünnepekre töredelmes bűnbánattal tisztítsuk meg lelkünket. A mi Urunk, Jézus Krisztus, a te Fiad által, aki veled él és uralkodik a Szentlélekkel egységen, Isten mindenrőkön-örökké.

BEFEJEZŐ IMAÓRA

HIMNUSZ

Az általános részben található himnusz dallamára.

Krisztus, tündöklő nappalunk,
az éj árnyát eloszlatalad,
kit fényből fénynek vall a hit
és fényvel áldod szentjeid.

Esengünk hozzád, szent Urunk,
míg tart az éj, vigyázz reánk,
találunk benned pihenést,
adj nyugodalmat éjszakát.

Mikor lecsukjuk két szemünk,
a szívünk virrasszon veled,
őrködjék minden jobb kezed
hűséges híveid felett.

Védelmezőnk, tekints le ránk,
igázd le ellenségeink,
vezesd szolgáidat, kikért
véred váltsága volt a bér.

Legyen most néked, Krisztusunk,
és szent Atyádnak tisztelet,
s a Szentléleknek is veled
zengjen dicséret szüntelen.
Ámen.

ZSOLTÁROZÁS

Antifóna

U-ram, sza - ba - dí - tó Is - te - nem, éj - jel - nap - pal te - hoz - zád ki - ál -
tok! 4. tónus

87. zsoltár
Súlyos beteg imája

Ez a ti órátok, a sötétség hatalmáé (Lk 22, 53).

2. Uram, szabadító / Istenem, * éjjel nappal tehozzád / kiáltok. **3.** Imádságom jusson színed / elé, * hajlítsd füledet kéré/semre! **4.** Mert a lelkek tele gyötre/lemmel, * életem közel van a holtak orszá/gához. **5.** A sírba szállók közé számí/tanak, * olyan ember vagyok, aki a végét / járja. **6.** A halottak között van a / fekhelyem, * mint aki megsebesítve a sírban / alszik, **7.** akinek már emlékét sem őrzik / többé, * és aki már kiszakadt a / kezedből. **8.** A verem mélyére / vetettél, * a sötétségbe és a halál árnyé/kába. **9.** Rám nehezedett súlyos / haragod, * örvényeid fölöttem össze/csapnak. **10.** Ismerőseimet távol tartod / tőlem, * utálatossá tettél / előttük. **11.** Fogoly vagyok, szabadulásom / nincsen, * szemem elsvád a / kíntol. **12.** Uram, egész nap hozzád / kiáltok, * és kezemet feléd / tárom. **13.** Csodákat talán a holtaknak / teszel, * vagy az árnyak fölkelnek, hogy / áldjanak? **14.** Vajon irgalmadat hirdeti valaki a / sírban, * vagy hűségedet a pusztulás / helyén? **15.** Vajon csodádat meglátja valaki a / sötétben, * vagy igazságodat a feledés / földjén? **16.** De én hozzád kiáltok, / Uram, * már kora reggél eléd siet imád/ságom. **17.** Miért taszítasz el magadtól, / Uram, * arcodat miért rejted el / tőlem? **18.** Nyomorult vagyok, és halálra vált ifjúkorom / óta, * megzavart és földre nyomott csapásaid / súlya. **19.** Rám zúdult / haragod, * és feldült a tőled való / rettegés. **20.** Hullámzik körülöttem egész nap, mint az / árvíz, * már már összecsap / fölöttem. **21.** Elszaktítottad tőlem jó baráta/imat, * már csak a sötétség ismer / engem.

RÖVID OLVASMÁNY

Jer 14, 9

Itt élsz közöttünk, Uram, † a te nevedet viseljük. * Ne hagyj el hát minket, Urunk, Istenünk!

KÖNYÖRGÉS

Mindenható Istenünk, add, hogy sírjában nyugvó egyszülött Fiad mellett hűségesen kitartsunk, és méltók legyünk vele együtt új életre támadni. Aki él és uralkodik mindörökkön-örökké.

SZOMBAT

OLVASMÁNYOS IMAÓRA

HIMNUSZ



Ez most a ked - ve - ző i - dő, ke-gyel - mek nap - ja ránk ra-gyog: a



ZSOLTÁROZÁS

1. antifóna



Lá - to-gass meg min - ket üd-vös - sé - ged-del! **8. dó tonus**

105. zsoltár

Az Úr jósága, a nép hútlensége

Mindez előkép számunkra, a mi okulásunkra írták meg, akik a végső időkben élünk (1 Kor 10, 11).

I.

1. Adjatok hálát az Úrnak, / mert jó, * irgalma örökké / megmarad. **2.** Ki tudná elmondani az Úr hatalmas / tetteit, * dicséretét hiánytalanul hirdetni ki / képes? **3.** Boldog, aki megtartja a / törvényt, * akinek tettei mindenkor / igazak. **4.** Gondolj ránk, Urunk, hiszen szereted / népedet, * látogass hozzánk segítsé/geddel; **5.** hadd lássuk választottaid boldogságát, † hadd örvendjünk nemzeted örö/méne, * és dicsekedjünk öröksé/geddel. **6.** Atyáinkkal együtt mi is / vétkeztünk, * bűnbe estünk, gonoszat csele/kedtünk. **7.** Atyáink Egyiptomban nem értették meg csodáidat, † mérhetetlen irgalmadra nem / gondoltak, * és lázadoztak, amikor elértek a / Vörös tengert. **8.** De az Úr megszabadította őket / nevéért, * hogy megismertesse / hatalmát. **9.** Rákiáltott a / Vörös tengerre, és az / kiszáradt, * a mély tengeren, akár a pusztán, vezette át / őket. **10.** Gyűlölöik hatalmából kimentette / őket, * s megszabadította ellenségeik / kezéből. **11.** Sanyargatókat elnyelte a / tenger, * egy sem maradt életben / közülük. **12.** Hittek ezért ígérete/iben, * és dicséretét éne/kelték. **13.** De csakhamar megfeledkeztek tette/iről, * és nem bíztak Isten terve/iben. **14.** Telhetetlen vágyra gerjedtek a / pusztában, * a sivatagban Istant kísér/tették. **15.** Kielégítette akkor sóvárgá/sukat, * és torkig jóllakatta / őket. **16.** A táborban pártot ütöttek Mózes / ellen, * és Áron ellen, aki az Úr / szentje. **17.** De meghasadt a föld, s elnyelte / Datánt, * és eltemette Abiron / hadát. **18.** Lobogó láng csapott fel seregük / ellen, * láng emésztette el a búnnö/söket.

2. antifóna



El - fe - lej - tet - ték Is - tent, ki meg-men-tet - te ó - ket!



1. lá tónus

II.

19. Borjút öntötték Hóreb / hegyénél, * és leborultak az arany képmás / előtt. **20.** Dicsőségüket fölcse/rélték * a füvet legelő borgú / képével. **21.** Elfeleadták szabadító Iste/nüket, * aki Egyiptomban jeleket / művelt, **22.** Kám földjén / csodákat, * a / Vörös tengernél félelmetes / dolgokat. **23.** Már arra gondolt, hogy eltörli / őket, * ha nem lett volna Mózes, akit kivá/lasztott. **23.** Ám ő résen állt színe / előtt, * elfordította az Úr haragját, hogy ne ártson / nekik. **24.** Semmiré sem becsülték a megígért / földet, * nem hittek ígérete/inek. **25.** Zúgolódva ültek sátraik / mélyén, * nem törödtek Isten / szavával. **26.** Ekkor fölemelt kézzel megesküdött / nekik, * hogy eltiporja őket a / pusztában, **27.** szétszórja nemzetsegüket a pogányok / között, * elszéleszti őket messze orszá/gokba. **28.** Aztán meg Baalpeort kezdték / imádni, * holt bálványnak adott áldozatból lako/máztak. **29.** minden tettükkel Istant inge/relték, * romlás zúdult ezért / fejükre. **30.** Fölállt akkor Pinehász, és ítéletet / tartott, * mire megszűnt a / csapás. **31.** Ez érdemül számított / neki * nemzedékeken át, minden/rökre. **32.** Meriba vizénél is felháborították, * még Mózest is bajba / sodorták, **33.** mert keserűségbe hajszolták / lelkét, * és ő meg-gondolatlan szóra nyitotta / száját.

3. antifóna

Ments meg min-ket, U - ram, gyűjts ösz - sze min - ket a nem - ze - tek kö-

zül!

1. lá tónus

III.

34. Nem irtották ki a pogányo/kat sem, * noha az Úr meghagyta / nekik. **35.** Elvegyültek a pogányok / közé, * és cselekedeteiket elta/nulták. **36.** Bálvánnyaik

szolgálatára adták / magukat, * és ez lett végül a / vesztük. **37.** Saját fiaikat áldozatul / adták, * és lányaikat a démo/noknak. **38.** Ártatlan vért ontottak, † saját fiaik és lányaik / vérét; * Kánaán bálványainak áldozták / őket. **39.** Vérrel szenyezték be az országot, † bemocskolták magukat cselekedete/ikkkel, * hitszegőkké váltak tetteik / által. **40.** Haragra lobbant akkor népe ellen / az Úr, * és megutálta öröök/ségét. **41.** Pogányok kezére adta / őket, * gyűlölőik uralkoáltak / rajtuk. **42.** Ellenségeik sanyargatták / őket, * megalázást szenvedtek azok keze / alatt. **43.** Újra meg újra mentésükre jött, † ők azonban szándékaikkal tovább inge/relték, * és bűneikbe vissza/estek. **44.** Ám ismét rátekintett nyomorúsá/gukra, * és meghallgatta könyörgé/süket. **45.** Visszaemlékezett a velük kötött szövet/ségre, * nagy szeretettel megkönyörült / rajtuk. **46.** Szánalmat ébresztett azok / szívében, * akik fogásba hurcolták / őket. **47.** Szabadíts meg minket, Urunk, / Istenünk, * és gyűjts egybe a pogányok / közül, **47.** hogy szent nevedet magasz/taljuk, * és dicséreted legyen dicsék/vésünk. **48.** Áldott legyen az Úr, Izrael Istene, † öröktől fogva minden/rökké. * Az egész nép mondja: „Úgy legyen! Úgy / legyen!”

V. Aki az igazsághoz szabja tetteit, a világosságra megy,
F. Hadd derüljön fény a tetteire.

ELSŐ OLVASMÁNY

20,1-17

A Kivonulás könyvéből

Isten kihirdeti a törvényt a Sírai-hegyen

A Sírai-hegyen az Úr ezeket jelentette ki: „Én vagyok az Úr, a te Istened, én hoztalak ki Egyiptom földjéről, a szolgáság házából.

Senki mást ne tekints Istennek, csak engem!

Ne csinálj magadnak faragott képet vagy hasonmást arról, ami fent van az égen, vagy lent a földön, vagy a vizekben a föld alatt! Ne borulj le ilyen képek előtt, és ne tiszted őket, mert én, az Úr, a te Istened, feltékeny Isten vagyok. Azoknak vétkét, akik gyűlölnek engem, megtorlom fiaikon, unokáikon és dédunokáikon. De ezredízig irgalmasságot gyakorlok azokkal, akik szeretnek, és megtartják parancsaimat.

Uradnak, Istenednek a nevét ne vedd hiába, mert az Úr nem hagyja büntetlenül azt, aki nevét hiába veszi.

Gondolj a szombatra, és szenteld meg! Hat napig dolgozzál, és végezd minden munkádat! A hetedik nap azonban az Úrnak, a te Istenednek a pihenő napja, ezért semmiféle munkát nem szabad végezned, sem neked, sem fiadnak, sem lányodnak, sem szolgádnak, sem szolgálónak, sem állatodnak, sem a kapuidon belül tartózkodó idegennek. Az Úr ugyanis hat nap alatt teremtette az eget és a földet, a tengert és minden, ami bennük van; a hetedik napon azonban megpihent. Az Úr a hetedik napot megáldotta és megszentelte.

Tiszted apádat és anyádat, hogy sokáig élj azon a földön, amelyet az Úr, a te Istened ad neked.

Ne ölj!

Ne törj házasságot!

Ne lopj!

Ne tégy hamis tanúságot embertársad ellen!

Ne kívánd el embertársad házát, ne kívánd el embertársad feleségét, sem szolgáját, sem szolgálólányát, sem szarvasmarháját, sem szamarát, sem más egyebet, ami az övé!"

VÁLASZOS ÉNEK

Zsolt 18,8. 9; Róm 13,8. 10

V. Az Úr törvénye szeplőtelen: megújítja a lelket; † az Úr rendelése hűséges: megokosítja a tudatlant. * Az Úr parancsa világos: fényt gyújt a szemnek.

F. Aki embertársát szereti, † a többi törvényt is megtartja. * A törvény tökéletes teljesítése a szeretet.

MÁSODIK OLVASMÁNY

Szent Ambrus püspöknek „Elfordulás a világtól” című értekezéséből

(Cap. 6, 36; 7, 44; 8, 45; 9, 52: CSEL 32, 192. 198-199. 204)

Ragaszkodunk Istenhez, az egyetlen igazi jóhoz!

Ahol az ember szíve van, ott van a kincse is; az Úr pedig nem szokta megtagadni jó adományát azoktól, akik azt kérlik.

Tehát mivel az Úr jó, és leginkább azokhoz jó, akik hűségesen kitartanak mellette, ragaszkodunk hozzá, legyünk vele egész lelkünkkel, egész szívünkkel, minden erőnkkel, hogy fényében legyünk, lássuk dicsőségét, és élvezzük a mennyei gyönyörűség kegyelmét. Arra a jóra irányítsuk figyelmünket, abban legyünk, abban éljünk, és ahoz ragaszkodunk, amely meghalad minden értelmet és minden megfontolást, meg örök békét és nyugalmat ad; ez a béke pedig minden érteleм és elgondolás felett áll.

Ez az a jó, amely minden betölt, s mi minden által benne élünk, és tőle függünk, nála nagyobb nincsen, hiszen isteni. Senki sem jó, csak egyedül Isten, tehát ami jó, az isteni, és ami isteni, az jó, ezért mondja a Szentírás: *Ha megnyitod kezedet, mindenek jóval telnek el* (Zsolt 103, 28). Méltán Isten jósága révén kapunk minden olyan jót, amihez rossz nem keveredik.

Ezt a jót ígeri a Szentírás a hívőknek, amikor ezt mondja: *A föld legjavából esztek* (Iz 1, 19).

Meghaltunk Krisztussal; Krisztus halálát hordozzuk testünkben, hogy Krisztus élete is megnyilvánuljon bennünk. Tehát már nem a saját életünköt éljük, hanem Krisztusét, az ártatlanság, a tisztaág, az egyszerűség életét, és a minden erénnel teljes életet. Feltámadtunk Krisztussal, hogy benne éljünk, hozzá emelkedjünk fel, hogy az a kígyó, amely megsebezze a sarkunkat, újra ránk ne találjon a földön.

Meneküljünk innen! Elmenekülhetsz lélekben, még ha a test visszatart is. Képes vagy rá, hogy itt is légy, és az Úrnál is legyél, ha hozzá ragaszkodik a lelked, ha gondolataidban utána jársz, ha a hitben, még nem látás szerint követed utait, ha hozzá menekülsz. Hiszen menedék és erő az, akihez Dávid így szólt: *Hozzád menekülttem, és nem csalódtam* (vö. Zsolt 76, 3).

Tehát mivel menedék az Isten - Isten azonban az égben és az egek fölött van -, el kell hát futnunk innen oda, ahol béke van, ahol küszködés nélküli nyugalom van, ahol a nagy nyugalom napját ünnepeljük, ahogy Mózes mondja: *A föld szombatja is tápláljon téged* (Lev 25, 6). Istenben megnyugodni és az ő szépségében gyönyörködni ugyanis olyan, mint egy örömmel és nyugalommal teljes lakoma.

Fussunk, mint a szarvasok, a vizek forrásaihoz; amire Dávid szomjazott, szomjazza azt a mi lelkünk is. Ki ez a forrás? Halljad: *Tenálad van az életforrása* (Zsolt 35, 10). Ennek a forrásnak mondja a lelkem: *Mikor mehetek, és jelenhetek meg színed előtt?* (vö. Zsolt 41, 3) A forrás ugyanis az Isten.

VÁLASZOS ÉNEK

Mt 22,37; MTörv 10,12

- V. Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, † teljes lelkedből és teljes elmédből. * Ez a legnagyobb, az első parancs.
F. Mit kíván tőled az Úr? † Csak azt, hogy Uradat, Istenedet féld és szeresd, * az Úrnak, a te Istenednek szíved, lelked mélyéből szolgálj.

REGGELI DICSRÉT

HIMNUSZ

Üd-vös-ség nap-ja, Krisz-tu-sunk, ha-sítsd szét vak-sá-gunk kö-dét,
hogy fel-ra-gyog-jon az e-reény, mi-dőn re-ánk nap-palt ho-zol.

Adtál üdvünkre szent időt,
adj hát bűnbánó szívet is,
hogy jóságod térítse meg,
kiket sokáig túrt kegyed.

Hadd vezekeljünk némiképp
a bűnbocsánat díjaként:
hisz bűneink bármily nagyok:
csodás irgalmad még nagyobb.

Jön már a nap, fényes napod,
és minden újra felvirít;
mi is vigadjunk boldogan,
hogy szent kegyelmed ránk ragyog.

A nagy mindenség téged áld,
kegyes Háromság, és imád,
bocsánatodban újulók,
mi is mondunk új éneket! Ámen.

ZSOLTÁROZÁS

1. antifóna



Mily fön - sé - ge - sek * a te mű - ve - id, U-ram. **8. szó tónus**

91. zsoltár

A teremtő Isten dicsérete

Dicsőítjük az egyszülött Fiút tettei miatt (Szt. Atanáz).

2. Jó dolog az Urat / áldani, * énekkel magasztalni nevedet, / Fölséges; **3.** már hajnalban hirdetni jósá/godat, * és éjszaka zengeni hűsé/gedet, **4.** tízhúrú lanton és hárfa/zé/nével, * citera mellett éne/kelve. **5.** Mert örömmel töltének el alkotá/said, * kezed művei láttán örven/dezem. **6.** Mily nagyszerűek a te műveid, / Uram, * gondolataid mily mélysé/gesek! **7.** Az oktalan ember föl nem / fogja, * és nem érti meg őket az / esztelen. **8.** Sarjadhatnak a bűnösök, akár / a fű, * és virágoszthatnak a gonosz/tevők, **9.** sorsuk mégis örökös / pusztulás; * te azonban, Uram, fölséges vagy / örökké. **10.** Mert íme, ellenségeid, Uram, † mert íme, ellenségeid / elvesznek, * és elpusztulnak minden a gonosz/tevők. **11.** Erőt adsz nekem, bikáéhoz / hasonlót, * és félkentél színtiszta / olajjal. **12.** Szemem ellenségeimre / lenéz, * s a rám törő gonoszok vesztéről hall a / fülem. **13.** Virul az igaz, akár a / pálma, * úgy növekszik, mint a Libanon / cédrusa. **14.** Az Úr házában van elül/tetve, * Istenének csarnokában bont / virágot. **15.** Gyümölcsöt érlel öreg korá/ban is, * termékeny marad, szépen / zöldellő. **16.** Hirdeti, hogy igaz az / Isten, * ő a menedékem, nincs benne / hamisság.

2. antifóna

KANTIKUM

MTörv 32,1-12



Ma-gasz-tal - já - tok * Is - te - nün-ket. **6. tónus**

Isten jótéteményei népével

Hányszor akartam egybegyűjteni fiaidat, ahogy a tyúk szárnya alá gyűjtí csibéit (Mt 23, 37).

1. Hallgassátok, egek, / szavamat, * hallja meg a föld is szám / igéit! **2.** Tanításom esőként perme/tezzen, * szavam úgy szálljon le, mint a / harmat, **3.** mint mikor zápor hull a / rétre, * és a sarjadó füvet eső / öntözi. **3.** Az Úr nevét hívom segít/ségül, * magasztaljátok Iste/nünket! **4.** Mert tökéletes minden / műve, * és igazságos minden / útja. **4.** Hűséges és feddhetetlen az / Isten, * ő maga az igazság

és egye/nesség! **5.** Vétkeztek ellene, elromlottak, nem fia/i már; * gonosz és elfajzott nemze/dék ez. **6.** Ezzel fizetsz most az / Úrnak, * te oktalan, / balga nép? **7.** Vajon nem tulajdon Atyád ó / neked, * aki létrehívott, alkotott, és / fönn tart? **7.** Emlékezz csak a régi / időkre, * vedd sorra az egyes nemzedé/kek! **7.** Kérdezed atyádat, és ó / megtanít, * vagy őseidet, ók majd elmondják / neked! **8.** Amikor a Mennybenlakó szétválasztotta a / népeket, * amikor különválasztotta Ádám / fiait, **8.** és kijelölte a népek hatá/rait, * Izraelt is, fiainak száma / szerint: **9.** az Úr osztályrésze lett az ó / népe, * Jákob az ó kimért örök/sége. **10.** A pusztában találta / meg őt, * a félelem helyén, a zord magányosság / földjén. **10.** Körülvette, és tanít/gatta, * és mint a szeme fényét, úgy / őrizte. **11.** Mint fiókáit repülni tanító / sasmadár, * amely fölöttük / lebeg, **11.** kitárta szárnyát, őt meg föle/melte, * és tulajdon vállain / vitte. **12.** Vezére az Úr volt / egyedül, * és idegen isten nem volt / vele.

3. antifóna

Mily cso - dá - la - tos * a te ne - ved U - runk az e - gész föld - ön.

1. ré tónus

8. zsoltár

Isten fönsége és az ember méltósága

Mindent lába alá vetett, őt magát meg az egész Egyház fejévé tette (Ef 1, 22).

2. Uram, mi / Urunk, * a te neved széles e világon mily csodá/latos! **2.** Az egeknél fensé/gesebb * a te dicső/séged! **3.** Kisdedek és csecsemők ajkán † zendítesz dicsséretet ellenségeiddel / szemben, * hogy elnémíts ellenséget és / lázadót. **4.** Szemlélem az eget: ujjaid / műve az; * a holdat és a csillagokat: te alkottad / óket. **5.** Ugyan mi az ember, hogy törődpsz / vele, * az ember fia, hogy gondod / van rá? **6.** Kevéssel tetted kisebbé az angyaloknál, † dicsőséggel és fényvel koro/náztad, * fölérne emelte kezed műve/inek. **7.** Mindent az ó lába alá / vetettél: * minden juhot, barmot, a mező / vadait, **8.** az ég madarait s a tenger / halait, * amelyek a tenger ösvényeit / járják. **10.** Uram, mi / Urunk, * a te neved széles e világon mily csodá/latos!

RÖVID OLVASMÁNY

Iz 1,16-18

Mosdjatok meg, s tisztlujatok meg! El gonosz tetteitekkel színem elől, ne tegyetek többé rosszat! † Tanuljatok meg jót tenni: keressétek az igazságot, segítsétek az

elnyomottakat, szolgáltassatok igazságot az árvának, s védelmezzétek az özvegyet! Aztán gyertek, s szálljatok velem perbe! - mondja az Úr. * Ha olyanok volnának is bűneitek, mint a skarlát, fehérek lesznek, mint a hó; és ha olyan vörösek is, mint a bíbor, olyanok lesznek, mint a gyapjú.

RÖVID VÁLASZOS ÉNEK

Ó sa - ba - dít meg en - gem * a va - dá - szok csap - dá - já - tól. És
a dur - va be - széd - től. Di - cső - ség az A - tyá - nak a Fi - ú - nak
és a Szent - lé - lek - nek.

BENEDICTUS

Lk 1,68-79

El - me - gyek * a - tyám - hoz és mon - dom ne - ki: A - tyám,
fo - gadj en - gem nap - szá - mo - sa - id kö - zé.

1. lá tónus

Minden sor intiummal.

Ének a Messiásról és Előfutáráról

1. (+) Áldott az Úr; atyáink / Istene, * mert meglátogatta és megváltotta az ő / népéit;
2. erős szabadítót támasztott / minékünk * szolgájának, Dávidnak család/jából.
3. Amint szoltott a szentek / szájával, * ősidők óta a próféták ajka / által,
4. megszabadít az ellenség / kezéből, * mindenektől, akik gyűlölettel néznek / minket;
5. atyáinkkal irgalmat / gyakorol, * hogy szent szövetségére emlé/kezzék,
6. az es-

küre, amelyet Ábrahám atyánknak / esküdött, * hogy nekünk váltja be, amit / ígért; **7.** hogy félelem nélkül és megszabadulva az ellenség / kezéből, * neki szolgálatot telje/sítsünk: **8.** szentségen és igazságban járunk / előtte * napról napra, amíg / élünk. **9.** Téged pedig, gyermek, † a fölösleges Isten prófétájának fognak / mondani, * mert az Úr előtt jársz, egyengetni az Ő / útját; **10.** az üdvösségi ismeretére tanítod / nemzetét, * hogy bocsánatot nyerjen minden / bűnük **11.** Istenünk irgalmas / szívétől, * amellyel meglátogat minket felkelő Napunk a magas/ságból, **12.** hogy fényt hozzon azoknak, akik sötétségen és halálos homályban / ülnek, * lépteinket pedig a béke útjára vezé/relje.

FOHÁSZOK

Mindig és mindenütt adjunk hálát Krisztus Urunknak, aki üdvözít bennünket, és kérjük bizalommal:

Urunk, siess segítségünkre kegyelmeddel!

Add, hogy tisztán meg tudjuk őrizni testünket,

— és így lakást vehessen benne a Szentlélek!

Taníts arra, hogy már kora reggeltől testvéreink szolgálatára szenteljük magunkat,

— és egész nap mindenben teljesítsük akaratodat!

Add, hogy az örök életre megmaradó kenyereset keressük,

— amelyet te adsz nekünk!

Járjon közben értünk Édesanyád, a bűnösök menedéke,

— hogy jóságosan megbocsásd bűneinket!

Mi Atyánk...

KÖNYÖRGÉS

Istenünk, te már ezen a földön mennyei javakban részesítesz minket, amikor szentségeiddel belekapcsolsz mennyei életedbe. Kérünk, kormányozz minket földi utainkon, és vezess el örök világosságodra. A mi Urunk.

NAPKÖZI IMAÓRA - DÉLBEN

118. zsoltár 81-88

XI. (Kaf)

81. Kimerült a lelkem, míg várom segítsé/gedet, * de nagyon reménykedem igé/idben. **82.** Kifáradt a szemem, míg ígéretedre / várok, * azt kérdem: „Mikor vigasz/talsz meg?” **83.** Kiszáradtam, mint borostömlő a / füstön, * de rendel/kezé seidet nem / felejem. **84.** Ki tudja, hány napja van még / szolgádnak? * Mikor ítélezekel már üldöző/imen? **85.** Kiásták a vermet számonra a / gőgősök, * akik nem élnek törvényeid / szerint. **86.** Kipróbált húség minden parancso/latod; * álnokul üldöznek, segíts meg / engem. **87.** Kis híja, hogy el nem törölnek a föld

/ színéről, * de én nem hagyom el parancsa/idat. **88.** Kegyelmed szerint él tess / engem, * ajkad bizonyságait / megőrzöm.

60. zsoltár

Sorsüldözött ember imádsága

Az örökkévaló javakat remélő igaz ember imája (Szt. Hiláriusz).

2. Hallgasd meg, Istenem, panaszos / szavamat, * figyelj imádsá/gomra! **3.** A föld széléről kiáltok hozzád, † miközben szorong a / szívem; * hozzáférhetetlen kősziklára állíts / engem. **4.** Te vagy az én remény/ségem, * és erős bástyám az ellenség / ellen. **5.** Hadd lakjam hajlékban minden/rökre, * hadd leltek oltalmat védőszárnyaid / alatt, **6.** mert te, Istenem, meghallgatod imádsá/gomat, * és a neved tiszteleinek szánt örökséget megadod / nekem. **7.** Adj napokat a király napja/ihoz, * és sok nemzedékkel mérjed / éveit, **8.** ülhessen trónján Isten színe előtt minden/rökre, * tartsa meg őt szereteted és / hűséged! **9.** Akkor minden/rökké dicsőítem / nevedet, * és amit fogadtam, napról napra telje/sítem.

63. zsoltár

Oltalomkeresés a támadókkal szemben

Leginkább az Úr szenvedéséről van szó ebben a zsoltárban (Szt. Ágoston).

2. Hallgasd meg, Istenem, panaszkodó / szavamat, * őrizz meg engem, hogy ellen-ségeimtől ne kelljen / fénem! **3.** A gonoszok cselszövése elől / rejs el, * szabadít meg a gonosztevők dühöngé/sétől. **4.** Nyelvüket, mint a kardot, jó élesre fenték, † mérgezett nyíl minden / szavuk, * hogy rejtekükből leterítsék az ártatlan / embert. **5.** Gyorsan röpítik nyilaikat, nem félnek / semmitől, * egyre vakmerőbbek gonosz / terveik. **6.** Egymást biztatják a gonoszságra, titokban tört / vetnek, * és azt kérdik: „Ki láthat / minket?” **7.** Kiforralták gonosz tervüket, † szándékukat végre is / hajtották; * mély titok az ember, örvénylő titok a / szíve. **8.** De nyilát kiröpíti Istén, † váratlan csapással / rajtuk üt, * és saját nyelvük törébe ejti / őket. **9.** Akik látják, fejüket / csóválják, * és félelem fog el minden / embert. **10.** Hirdetik az Úr nagy / tetteit, * és műveit / megértik. **11.** Az igaz örvend az Úrban, és őbenne / bízik, * őbenne dicsekszik minden igaz / szívű.

RÖVID OLVASMÁNY

Iz 44,21-22

Gondolj arra, hogy szolgám vagy, Izrael! Én alkottalak, a szolgám vagy. † Nem felel-kezem el rólaid. Elsöpröm gonoszságaidat, mint a felhőt, és vétkeidet, mint a ködöt.

* Térj vissza hozzám: megváltottalak!

V. Fordítsd el bűneimtől arcodat,

F. És minden gonoszságomat töröld el!

Könyörgés, mint a Reggeli dicséretben.