

TÁBORI ZSOLOZSMÁSKÖNYV

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

ÁLTALÁNOS RÉSZ

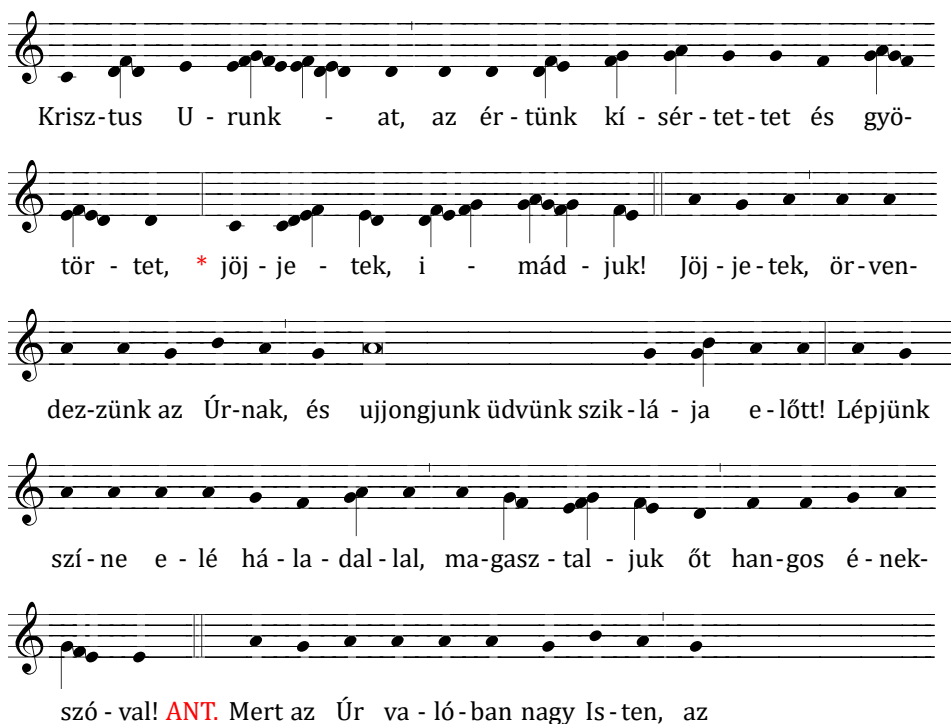
IMÁDSÁGRA HÍVÁS

(Nyisd meg Uram, ajkamat neved dicséretére; tisztítsd meg szívemet minden hiába-
való és vétkes gondolatától; 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.)

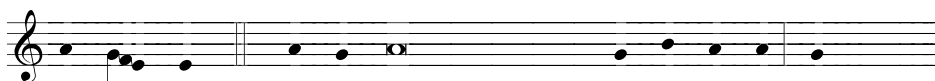
IMAÓRA KEZDETE

V. Nyisd meg, Uram, ajkamat,

F. Hogy dicséretedet hirdesse szavam.



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





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 DICSÉRET

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, védelmezzon 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 - tér - jen és él - jen.



tonus irregularis

Imaóra befejezése, mint az Olvasmányos imaórában.

ESTI DICSÉRET

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-



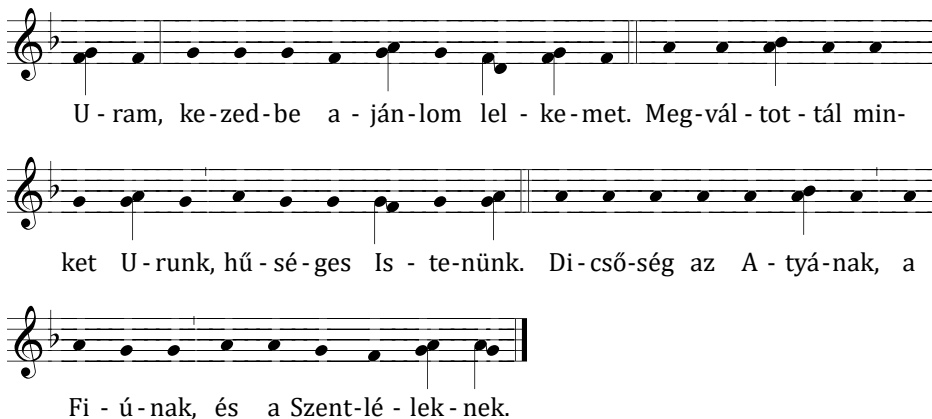
gyes és ma-radj ve - lünk, ő - riz-zed, óv-jad né - pe-det!

Álmodjék rólad a szívünk,
ál munkban is te légy velünk,
téged dicsérjen énekünk,
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 - rung, 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, ő - rizz meg al - vá - sunkban,
hogy a Krisztus - sal vir - rasz - szunk, és bé - kes - ség - ben nyu - god - junk!

Minden sor intiummal.

1. ré tő

Krisztus a pogányok világossága és Izrael dicsősége

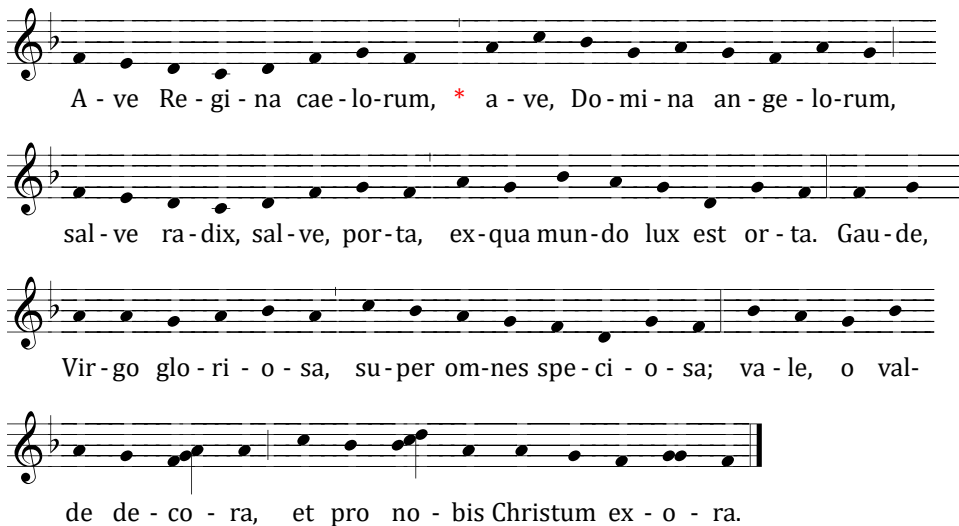
29. Most bocsátod el szolgádat, / Uram, * a te ígéd szerint békes/ségben. **30.** (!) Mert látták / szemeim * a te üdvössé/gedet. **31.** (!) Akit / rendeltél * minden népek színe / előtt, **32.** Hogy fény legyen a népek világossá/gára, * és dicsőségére népednek, Izrá/elnek. **33.** Dicsőség az Atyának és / Fiúnak * és Szentlélek / Istennek, **34.** Miképpen kezdetben vala, most és / mindenkor * és mindörökkön 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 DICSÉRET

HIMNUSZ



Úr Jé - zus, szent negy - ven - na - pos böj - tőd vál - lal - 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 bánat szülte tisztulást!

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
imádjanak már mindenek,
s kiket megújít nagy kegyed,
zengjük dicső új éneked. Ámen.

1. antifóna



Meghall - ja az Úr i - mád - sá - gom sza - vát. 1. ré tónus

114. zsoltár

Hálaadás

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. Gyötremelem 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

Népünk 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. Segítséget csak az Úrtól / kaphatok, * aki az eget és a földet terem/tette. 3. Ő nem hagyja, hogy meginogjon / lábad, * nem szunnyad az, aki őriz / téged. 4. Bizony sosem szunnyad, sosem / alszik, * aki őre Izra/elnek. 5. Az Úr a te őrződ, † az Úr oltalmaz / téged, * ő áll jobbod / felől. 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 / Királya! 4. Ki ne félne, tisztelne téged, / Urunk, * ki ne dicsélné / 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 hathatós 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 bűnre 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 őt. 3. tónus

Minden sor intiummal.

A lélek az Úrban ujjong

1. (+) Magasztalja lelkem az / Urat, * és szívem ujjong üdvöztítő Iste/nemben. 2. Tekintetre méltatta alázatos szolgálóle/ányát: * Íme, ezentúl boldognak hirdetnek az összes nemze/dékek, 3. mert nagyot 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 kevélykedőket széjjel/szórta, 6. hatalmasokat elűzött trón/jukról, * kicsinyeket pedig felma/gasztalt; 7. az éhezőket minden jóval be/tölti, * a gazdagokat elbocsátja üres / kézzel. 8. Gondjába vette gyermekét, Iz/rael: * megemlékezett irgal/máról, 9. melyet atyáinknak hajdan me/gígért, * Ábrahámnak és utódainak mindö/rökké.

FOHÁSZOK

Imadjuk 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 megpróbáltatásaik által szenvedésed részeseivé legyenek,

— s így valósuljon meg bennük megváltásod!

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

— növelj szolgálóidban 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 egységben, Isten mindörökkön-örökké.

BEFEJEZŐ IMAÓRA

HIMNUSZ

Az általános részben található himnusz dallamára.

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

Mikor lecsukjuk két szemünk,
a szívünk virrasszon veled,
örkődjék mindig jobb kezed
hűsége híveid felett.

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

Védelmezőnk, tekints le ránk,
igázd le ellenségeink,
vezesd szolgálodat, 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



2. Uram, szabadító / Istenem, * éjjel nappal tehozzád / kiáltok. 3. Imádságom jusson színed / elé, * hajlítsd füledet kéré/semre! 4. Mert a lelkem tele gyötrel/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 elsorvad a / kintől. 12. Uram, egész nap hozzád / kiáltok, * és kezemet feléd / tárom. 13. Csodákat talán a holtaknak / teszel, * vagy az árnyak fölkelnek, hogy / áldjanak? 14. Vajon irgalmat hirdet valaki a / sírban, * vagy hűségedet a pusztulás / helyén? 15. Vajon csodáidat meglátja valaki a / sötétben, * vagy igazságodat a feledés / földjén? 16. De én hozzád kiáltok, / Uram, * már kora reggel eléd siet imád/ságom. 17. Miért taszítasz el magadtól, / Uram, * arcodat miért rejtet el / tőlem? 18. Nyomorult vagyok, és halálra vált ifjúkorom / óta, * megzavart és földre nyomott csapásaid / súlya. 19. Rám zúdult / haragod, * és feldúlt a tőled való / rettegés. 20. Hullámszik körülöttem egész nap, mint az / árvíz, * már már összecsap / fölöttem. 21. Elszakítottad tőlem jó barátá/imat, * már csak a sötétség ismer / engem.

RÖVID OLVASMÁNY

Jér 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

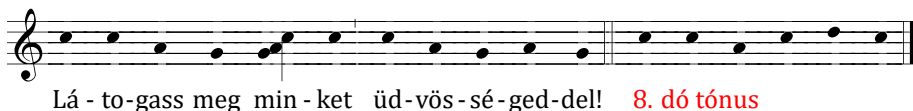


Ez most a ked - ve - ző i - dő, ke - gyel - mek nap - ja ránk ra - gyog: a



ZSOLTÁROZÁS

1. antifóna



105. zsoltár

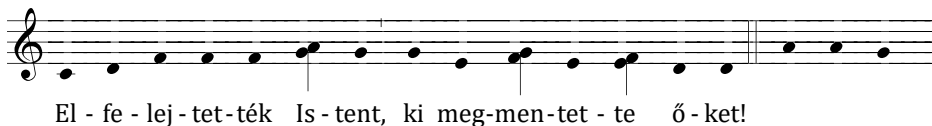
Az Úr jósága, a nép hűtlensége

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 segítség/geddel; **5.** hadd lássuk választottaid boldogságát, † hadd örvendjünk nemzeted örö/mének, * és dicselkedjünk 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 elérték 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.** Gyűlölőik hatalmából kimentette / őket, * s megszabadította ellenségeik / kezéből. **11.** Sanyargatóikat elnyelte a / tenger, * egy sem maradt életben / közülük. **12.** Hittek ezért ígérete/iben, * és dicséretét éne/kelték. **13.** De csakhamar megfélekeztek tette/iról, * és nem bíztak Isten terve/iben. **14.** Telhetetlen vágyra gerjedtek a / pusztában, * a sivatagban Istent 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 bűnő/söket.

2. antifóna



1. lá tónus

II.

19. Borjút öntöttek Hóreb / hegyénél, * és leborultak az arany képmás / előtt. **20.** Dicsőségüket fölcse/rélték * a füvet legelő borjú / képével. **21.** Elfeledték 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.** Semmire sem becsülték a megígért / földet, * nem hittek ígérete/inek. **25.** Zúgolódva ültek sátraik / mélyén, * nem törődtek Isten / szavával. **26.** Ekkor fölemelt kézzel megesküdött / nekik, * hogy eltiporja őket a / pusztában, **27.** szétszórja nemzetségüket a pogányok / között, * elszéleszti őket messze orszá/gokba. **28.** Aztán meg Baalpeort kezdték / imádni, * holt bálványnak adott áldozatból lako/máztak. **29.** Minden tettükkel Istent inge/relték, * romlás zúdult e_zért / fejükre. **30.** Fölállt akkor Pinehász, és ítéletet / tartott, * mire megszűnt a / csapás. **31.** Ez érdemül számított / neki * nemzedékeken át, m_indő/rökre. **32.** Meriba vizénél is felháborí/tották, * még Mózeset is bajba / sodorták, **33.** mert keserűségbe hajszolták / lelkét, * és ő meg-gondolatlan szóra nyitotta / száját.

3. antifóna



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.** Bálványaik

szolgálatára adták / magukat, * és ez lett végül a / vesztük. **37.** Saját fiaikat áldozatul / adták, * és lányaik a démo/noknak. **38.** Ártatlan vért ontottak, † saját fiaik és lányaik / vérét; * Kánaán bálványainak áldozták / őket. **39.** Vérral szennyezték be az országot, † bemocskolták magukat cselekedete/ikkel, * hitszegőkké váltak tetteik / által. **40.** Haragra lobbant akkor népe ellen / az Úr, * és megutálta örök/ségét. **41.** Pogányok kezére adta / őket, * gyűlölködők uralkodtak / 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 fogságba 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 mindö/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 Sínai-hegyen

A Sínai-hegyen az Úr ezeket jelentette ki: „Én vagyok az Úr, a te Istened, én hoztalak ki Egyiptom földjéről, a szolgaság 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 tiszteld őket, mert én, az Úr, a te Istened, féltékeny Isten vagyok. Azoknak vétékét, akik gyűlölnék engem, megtorlom fiaikon, unokáikon és dédunokáikon. De ezredízíg 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 szolgálólányodnak, sem állatodnak, sem a kapuidon belül tartózkodó idegennek. Az Úr ugyanis hat nap alatt teremtetted az eget és a földet, a tengert és mindent, ami bennük van; a hetedik napon azonban megpihent. Az Úr a hetedik napot megáldotta és megszentelte.

Tiszteld 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 szolgálóját, 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)

Ragaszkodjunk 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 kérik.

Tehát mivel az Úr jó, és leginkább azokhoz jó, akik hűségesen kitartanak mellette, ragaszkodjunk 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 ahhoz ragaszkodjunk, amely meghalad minden értelmet és minden megfontolást, meg örök békét és nyugalmat ad; ez a béke pedig minden értelem és elgondolás felett áll.

Ez az a jó, amely mindent betölt, s mi mindnyájan 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 ígéri 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 életünket éljük, hanem Krisztusét, az ártatlanság, a tisztaság, az egyszerűség életét, és a minden erőnnel teljes életet. Feltámadtunk Krisztussal, hogy benne éljünk, hozzá emelkedjünk fel, hogy az a kígyó, amely megsebezte 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 menekültem, és nem csalódtam* (vö. Zsolt 76, 3).

Tehát mivel menedék az Isten - Isten azonban az égből 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 élet forrása* (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 DICSÉRET

HIMNUSZ



Üd - vös - ség nap - ja, Krisz - tu - sunk, ha - sítsd szét vak - szá - gunk kö - döt,



hogy fel - ra - gyog - jon az e - rény, mi - dőn re - ánk nap - palt ho - zol.

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

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

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

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

ZSOLTÁROZÁS

1. antifóna



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

91. zsoltár

A teremő Isten dicsérete

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

2. Jó dolog az Urat / áldani, * énekel magasztalni nevedet, / Fölséges; 3. már hánalban hirdetni jósa/godat, * és éjszaka zengeni hűsé/gedet, 4. tízhúrú lanton és hárfaze/nével, * citera mellett éne/kelve. 5. Mert örömmel töltenek 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 virágozhatnak 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 mind a gonosz/tevők. 11. Erőt adsz nekem, bikáéhoz / hasonlót, * és fölkenntél 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

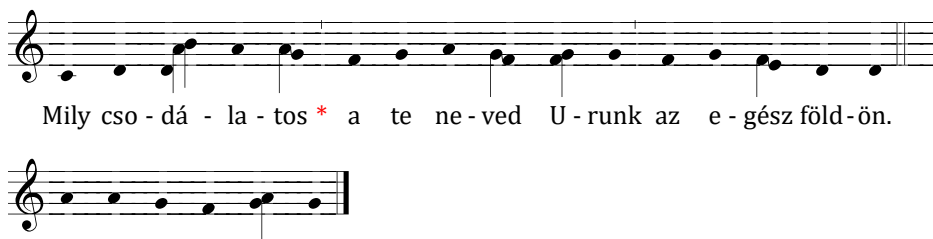
Isten jótéteményei népével

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

1. Hallgassátok, egek, / szavamat, * hallja meg a föld is szám / igéit! 2. Tanításom esőként perme/tezzén, * szavam úgy szálljon le, mint a / harmat, 3. mint mikor zápor hull a / rétre, * és a sarjadó fűvet 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? **6.** Vajon nem tulajdon Atyád ő / neked, * aki létrehívott, alkotott, és / fönntart? **7.** Emlékezz csak a régi / időkre, * vedd sorra az egyes nemzedék/eket! **7.** Kérdezd atyádat, és ő / megtanít, * vagy őseidet, ők majd elmondják / neked! **8.** Amikor a Mennybenlakó szétválasztotta a / népeket, * amikor különválasztotta Ádám / fiait, **8.** és kijelölte a népek hatá/rait, * Izrael is, fiainak száma / szerint: **9.** az Úr osztályrésze lett az ő / népe, * Jákob az ő 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



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 fenség/gesebb * a te dicső/séged! **3.** Kisdedek és csecsemők ajkán † zendítesz dicséretet ellenségeiddel / szemben, * hogy elnémíts ellenséget és / lázadót. **4.** Szemlélem az eget: ujjaid / műve az; * a holdat és a csillagokat: te alkottad / őket. **5.** Ugyan mi az ember, hogy törődsz / vele, * az ember fia, hogy gondod / van rá? **6.** Kevéssel tetted kisebbé az angyaloknál, † dicsőséggel és fénnel koro/náztad, * fölébe emelted kezéd műve/inek. **7.** Mindent az ő lába alá / vetettél: * minden juhot, barmot, a mező / vadjait, **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!

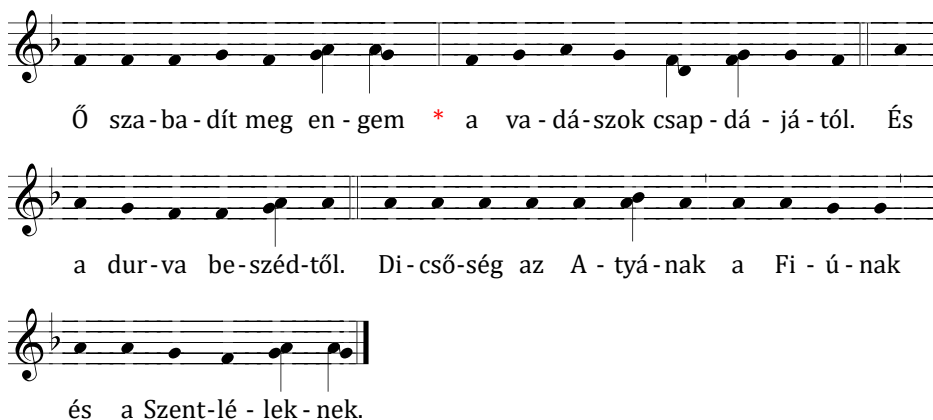
RÖVID OLVASMÁNY

Iz 1,16-18

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

elnyomottakat, szolgáltatassatok 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.

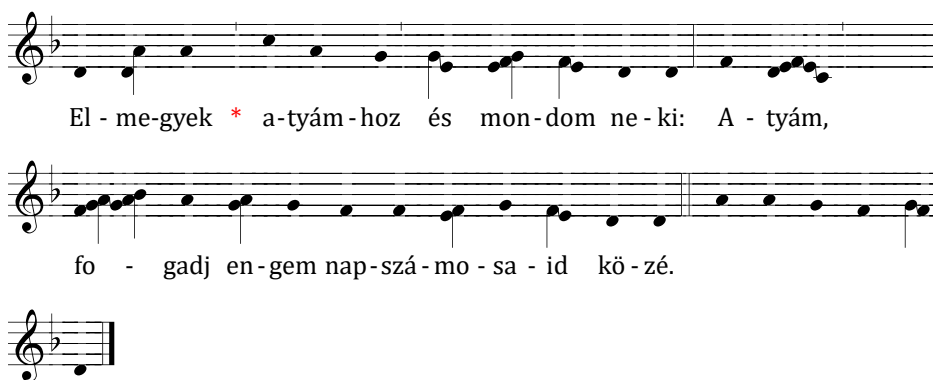
RÖVID VÁLASZOS ÉNEK



Ő sza - 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 / népét;
 2. erős szabadtót támasztott / minékünk * szolgájának, Dávidnak család/jából. 3.
 Amint szólott a szentek / szájával, * ősidők óta a próféták ajka / által, 4. megsz-
 abadít az ellenség / kezéből, * mindazoktól, 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.** szentségben és igazságban járjunk / előtte * napról napra, amíg / élünk. **9.** Téged pedig, gyermek, † a fölséges Isten prófétájának fognak / mondani, * mert az Úr előtt jársz, egyengetni az ő / útját; **10.** az üdvösség ismeretére tanítod / nemzetét, * hogy bocsánatot nyerjen minden / bűnük **11.** Istenünk irgalmas / szívéből, * amellyel meglátogat minket felkelő Napunk a magas/ságból, **12.** hogy fényt hozzon azoknak, akik sötétségben 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 kenyeret keressük,

— amelyet te adsz nekünk!

Járjon közben értünk Édesanyád, a bűnösök menedéke,

— hogy jószágosan megbocsásd bűneinket!

Mi Atyánk...

KÖNYÖRGÉS

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

NAPKÖZI IMAÓRA - DÉLBN

118. zsoltár 81-88

XI. (Kaf)

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

/ színéről, * de én nem hagyom el parancsa/ídat. **88.** Kegyelmed szerint éltes / 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 hajlékodban mindö/rökre, * hadd leljek oltalmat védőszárnyaid / alatt, **6.** mert te, Istenem, meghallgatod imádsá/gomat, * és a neved tisztelőinek szánt örökséget megadod / nekem. **7.** Adj napokat a király napja/ihoz, * és sok nemzedékkel mérjed / éveit, **8.** ülhessen trónján Isten színe előtt mindö/rökre, * tartsa meg őt szereteted és / hűséged! **9.** Akkor mindörökké 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 ellenségeimtől ne kelljen / félnem! **3.** A gonoszok cselszövése elől / rejts el, * szabadíts 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 gonosszágra, 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 nyílat kiröptíti Isten, † 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 feledkezem el rólad. Elsőpröm gonosszágaiddat, 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.