

# 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 -

lőtt, 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

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

### 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.

## 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 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 - já - n - 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 - tár - sunkban, ó - rizz meg al - vá - sunkban,  
 hogy a Krisztus - sal vir - rasz - szunk, és bé - kes - ség - ben nyu - god - junk! 1. ré tó  
 minden sor intummal.

### Krisztus a pogányok világossága és Izrael dicsősége

**29.** Most bocsátod el szolgádat, / Uram, \* a te igéd szerint békés/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 néped-nek, Izrá/elnek. **33.** Dicsőség az Atyanak és / Fiúnak \* és Szentlélek / Istennek, **34.** Miképpen kezdetben vala, most és / mindenkor \* és mindenkor örökkön örökké! / Ámen.

### IMAÓRA BEFEJEZÉSE

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

F. Amen.

### SZÚZ 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,



## ZSOLTÁROS RÉSZ

### PÉNTEK

#### ESTI DICSERET

#### HIMNUSZ

Úr Jé-zus, szent negy-ven - na - pos böj - töd 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 tisztaulást!

Áraszd ránk bő kegyelmedet,  
bocsáss meg régi bűnöket,  
s lelkünket újakról 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 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.** Gyötrelem és fájdalom várt rám mindenütt, † az Úr nevét kiáltottam / akkor: \* „Uram, mentsd meg az / életem!” **5.** Igazságos az Úr és / jóságos, \* irgalmas hozzáink 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 jöhetsz 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 jobbold / 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 minden/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 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 intúmmal.

### A lélek az Úrban ujjong

**1.** Magasztalja lelkem az / Urat, \* és szívem ujjong üdvözítő Iste/nemben. **2.** Tek-intetre 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 kevélykedőket széjjel/szórta, **6.** hatalmasokat elűzött trón/jukról, \* kicsinyeket pedig felma/gaszta; **7.** az éhezőket minden jóval be/tölti, \* a gazdagokat elbocsátja üres / kézzel. **8.** Gond-jába vette gyermekét, Iz/raelt: \* megemlékezett irgal/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 megalázta 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 eloszlattad,  
kit fényból fénynek vall a hit  
és fénnyel 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 - gó 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 földet kéré/semré! **4.** Mert a lelkem 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 fölöttetem össze/csapnak. **10.** Ismerőseimet távol tartod / tölem, \* utálatossá tettél / előttük. **11.** Fogoly vagyok, szabadulásom / nincsen, \* szemem elsvad a / kíntól. **12.** Uram, egész nap hozzád / kiálttok, \* és kezemet feléd / tárom. **13.** Csodákat talán a holtaknak / teszel, \* vagy az árnyak fölkelnék, hogy / áldjanak? **14.** Vajon irgalmadat hirdeti 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 rejted el / tölem? **18.** Nyomorult vagyok, és halálra vált ifjúkorom / óta, \* megzavart és földre nyomott csapásaid / súlya. **19.** Rám zúdult / haragod, \* és feldült a töled való / rettegés. **20.** Hullámzik körülöttem egész nap, mint az / árvíz, \* már már összecsap / fölöttem. **21.** Elszakítottad tölem jó barátá/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  
lan-kadt föld - re hoz - za már a böjt a bol-dog gyó - gyu-lást.

#### ZSOLTÁROZÁS

##### 1. antifóna



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

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 örök/mének, \* 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.** Gyűlöölök hatalmából kimentette / őket, \* s megszabadította ellenségeik / kezéből. **11.** Sanyargatóikat elnyelte a / tenger, \* egy sem maradt életben / közülük. **12.** Hittek ezért igérete/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 Istent kísér/tették. **15.** Kielégítette akkor sóvárgá/sukat, \* és torkig jóllakatta / őket. **16.** A táborban pár-tot ütötték 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 bűnö/söket.

2. antifóna



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



1. lá tónus

II.

**19.** Borjút öntöttek Hóreb / hegyénél, \* és leborultak az arany képmás / előtt. **20.** Dicsőségüket fölcse/rélték \* a füvet legelő bőrjú / 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.** 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 eltiporra 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 Isten 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 felháborí/tották, \* még Mózest is bajba / sodorták, **33.** mert keserűsége 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 tonus

III.

**34.** Nem irtották ki a pogányo/kat sem, \* noha az Úr meghagyta / nekik. **35.** Elvegyültek a pogányok / közé, \* és cselekedeteiket elta/nulták. **36.** Bálványaiak szolgálatára adták / magukat, \* és ez lett végül a / vesztük. **37.** Saját fiaikat áldozatul / adták, \* és lányaikat a démo/noknak. **38.** Ártatlan vért ontották, † saját fiaik és lányaik / vérét; \* Kánaán bálványainak áldozták / őket. **39.** Vérrel szen-nyezték be az országot, † bemocskolták magukat cselekedete/ikkkel, \* hitszegőkké váltak tetteik / által. **40.** Haragra lobbant akkor népe ellen / az Úr, \* és megutálta örök/ségét. **41.** Pogányok kezére adta / őket, \* gyűlöлőik 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 meghall-gatta könyörgé/süket. **45.** Visszaemlékezett a velük kötött szövet/ségre, \* nagy szeretettel megkönyörült / rajtuk. **46.** Szánalmat ébresztett azok / szívében, \*

akik fogáságba hurcolták / ōket. **47.** Szabadíts meg minket, Urunk, / Istenünk, \* és gyűjsz 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 mászt 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 irlalmasságot 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 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!”