

# NEK-tár

---

*Szeged-Csanádi „NEK-tár” imádságok, könyörgések és gondolatok a  
missziós kereszt fogadása alkalmából*

*2019. 03. 09–2019. 04. 08.*

*Belső használatra*



## TARTALOM

A MISSZIÓS KERESZTRŐL.....	8
TÍZ GONDOLAT SZENTSÉGIMÁDÁSHOZ .....	9
SZENTSÉGIMÁDÁS GYEREKEKNEK .....	11
SZENTSÉGIMÁDÁS FIATALOKNAK .....	13
SZENTSÉGIMÁDÁS FELNŐTTEKNEK .....	36
IMÁK, GONDOLATOK SZENTSÉGIMÁDÁSRA.....	43
AZ OLTÁRISZENTSÉG (EUCCHARISZTIA) .....	60
ÉNEKTÁR.....	66

## Gondolatok a missziós keresztről

A missziós kereszt, mely a Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus missziós szimbóluma, Ozsvári Csaba ötvösművész alkotása. A tölgyfa kereszt 2007-ben készült, közel öt méter magas, bronz borításokkal díszített. Növényi indához hasonló díszítés a magyar honfoglalás kori ötvösség motívumait idézi. A feszület középpontjában, ezüst tokban egy Szent Kereszt-ereklye van elhelyezve, a levéldíszek fordulataiban pedig tizenkilenc magyar szent, illetve boldog ereklyéi találhatóak.



A kereszten bemutatott magyar szentek három nagy csoportba oszthatók: a Pannóniában hitet hirdető szentek, ide tartozik Márton, Adalbert, Gellért, a Zobor-hegyi remeték: Zoerárd, András és Benedek, valamint a 16. század végén és 17. század elején vértanúhalált halt kassai papok: a nagyszombati papnevelő intézet elöljárója, Körösi Márk, a jezsuita Pongrácz István, valamint Grodecz Menyhért. Az Árpád-házi szentek közül látható István, Gizella, Imre, László, Erzsébet valamint Margit és Hedvig ereklyéje, és hozzájuk tartozhat még IV. Károly is. Végül a 20. század szentjeit, köztük Batthyány-Strattmann László, Apor Vilmos, Salkaházi Sára, Meszlényi Zoltán és Romzsa Tódor. A szentek példájukkal bátorítanak arra, hogy életünket nem érdemes hiábavalóságokra pazarolva élni.

Ferenc pápa tavaly novemberben, Rómában, a magyar püspökök látogatása alkalmával megáldotta a 2020-ban Budapesten megrendezendő 52. Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus (NEK) missziós keresztjét.

Nekünk, keresztényeknek ugyanazt az utat kell bejárni, mint az Isten fiának. A krisztusiak, keresztények életútja a Golgotán keresztül vezet az örök életre. A mi feladatunk az apostolokkal együtt az, hogy álljunk mások elé az Örömhírrrel. A krisztusi karrier mások szolgálatában találja meg boldogságát, hiszen mi azért kaptuk az életünket, hogy elajándékozzuk azt.

A kereszt, a lépcső, a létra a föld és az ég összekötőjeként az Úrhoz vezető jelképek. Az Ószövetségből Jákob álmában is az életet, Isten jóváhagyását, megerősítését jelenti. Ő mondja, s vele együtt mi, akik itt állunk, mondhatjuk: „Az Úr van ezen a helyen.”

Nemcsak a kereszt, hanem az ereklyék és általuk az az üzenet is járja az országot, hogy mindannyian életszentségre vagyunk meghíva. Mi is magyar szentek vagyunk vagy lehetnénk. A szentek életüket a kereszttel járták, most az ereklyék a kereszten azért vannak köztünk, hogy minket is formáljanak. A szentek hordozták a keresztyüket. Ezt Jézussal együtt tették. Kemény, megpróbáltatásokkal teli volt az életük, és nekünk, Krisztust követő embereknek is viselniük kell a keresztek. De nem kell egyedül hordoznunk, ezt mutatják meg a szentek. Egyesültek az Úrral, az ő életét élték, ez tette őket szentté, nem a kereszthordozás. Nekünk is a Krisztussal való kereszthordozás útját kell járni. Éljük vele az életünket, ne csak segítségét kérjük a magunk elgondolásai teljesülésére. Ha Krisztussal élünk, akkor ő magára veszi a keresztünket, és annyit ad belőle, amennyit jónak lát. Köszönjük ezt meg. Jézus viszi a mi keresztünket, annyit kapunk a teherhordozásból, amennyire szükségünk van.

Jézus Krisztus kereszthalála óta a kereszt többé már nem kivégzőeszköz, hanem a tiszta szeretet jele, amellyel a Fiú mindvégig kötődött hozzánk, megváltásra és irgalmasságra szoruló emberekhez. A kereszt a remény és a bizalom felébresztésének műve, amit a szentháromság egy Isten az emberek elé tárt. A missziós keresztet továbbviszik ugyan

más egyházközségekbe, de nem kell elbúcsúznunk a kereszttől, mert vele együtt mi is továbbmegyünk, hiszen a kereszthordoz bennünket, s velünk együtt örömeinket, fájdalmainkat, vágyainkat, fohászainkat, imádságainkat. A kereszttel összeköt embertársainkkal, családjainkkal és Istennel.

Jézus halála érintkezett az örökkévalósággal, az idő felettséggel. Ezért lehetséges, hogy az időnek minden pillanatában jelen van. Tehát az Oltáriszentségben ott van Jézus kereszttje. Ezért amikor szentáldozáshoz járulunk, közösséget vállalunk a keresztre feszített Krisztussal. A kereszthordozás által vezeklünk saját bűneinkért, a szenvedéssel, a kereszthordozással eleget teszünk az igazságosság követelményeinek; kereszthordozásunkkal tehát előre haladhatunk az életszentség útján.

### **Egyetemes könyörgés**

**P: Mennyei Atyánk, minden élet forrása! Hozzád fordulunk most imádságainkkal és kérünk, hogy Krisztus igazsága mindinkább elevenen éljen lelkünkben és mindazokéban, akik hivatottak azt hirdetni.**

1. Imádkozzunk Ferenc pápánkért, László püspökünkért, az egyházmegye minden papjáért, hogy a Lélek tűzével tudják hirdetni Krisztus örömhírét a világ minden népének. - Hallgass meg Urunk!
2. Urunk! Hazánk és népünk iránti szeretettől vezérelve hozzád fohászodunk, kérünk, a magyar szentek és boldogok közbenjárására áldd meg nemzetünket! - Hallgass meg Urunk!
3. Teremtő Atyánk! Küldd el Szentlelkedet, hogy az önmagát értünk feláldozó és az Oltáriszentségben velünk lévő Krisztust felismerjük, és egyre jobban szeressük! - Hallgass meg Urunk!

4. Istenünk, add, hogy a készület ideje és az Eucharisztikus Kongresszus ünneplése egész hívő közösségünk, fővárosunk, népünk, Európa és a világ lelki megújulására szolgáljon! - Hallgass meg Urunk!
5. Imádkozzunk egyházunk megújulásáért: - hogy a plébániák és a keresztény közösségek Krisztus jelenlétének és szeretetének jelei legyenek a világban!

**P: Mennyei Atyánk! Te elküldted Fiadat a világba, aki a mi Urunk és Mesterünk, barátunk és táplálékunk, orvosunk és békességünk. Adj bátorságot, hogy az ő erejét és örömét elvigyük minden emberhez! Krisztus a mi Urunk által. - Ámen.**

#### IMA A KERESZT ELŐTT

Assisi Szent Ferenc imájával Szólítunk meg, Urunk:

Fölséges és dicsőséges Isten, ragyogd be szívünk sötétségét, **és adj nekünk igaz hitet, biztos reményt és tökéletes szeretetet, érzéket és értelmet, Uram,**

hogy megtegyük a te szent és igaz parancsodat. Ámen.

## A MISSZIÓS KERESZTRŐL

Amikor keresztet vetünk, olyan mozdulatot teszünk, mintha összekötnénk az Eget a Földdel, a Világ két sarkát, és középen ott vagyunk mi.

Valóban ezt tesszük, amikor imádságra készülünk, „összekötjük” a mi földi valónkat Istennel, „belekapaszkodunk” a Mennyeibe, és megszólítjuk.

Ahhoz, hogy mi ezt meg tudjuk tenni reggel, este vagy bármikor, amikor szükségét érezzük, amikor szeretnénk megszólítani a mi Mennyei Atyánkat, ehhez Jézus keresztjére kell tekintenünk.

Jézus volt az, aki a kereszten összekötötte számunkra a Mennyet és a Földet. Így válhatunk mi is Isten gyermekeivé, így lesz lehetővé számunkra az örök élet.

A Missziós kereszten szereplő magyar szentek példaképeink a Jézus iránti szeretetben, és az emberek felé az önzetlen, sokszor önfeláldozó odaadó cselekedetekben.



## TÍZ GONDOLAT SZENTSÉGIMÁDÁSHOZ

*Az Örökimádás Oltáregyesület kiadványa alapján*

1. Itt vagy, hogy imádkozz és Jézussal találkozz az eucharisztikus jelenletben. Lépj most be szíved legbensőbb szobájába, a személyes találkozás szentélyébe! Kérd a Szentlelket, hogy vezetőd és lelki mestered legyen. Jöjj Szentlélek, és taníts imádkozni!



2. Csend kívül-belül. A külső zajok, hangok távol kerültek, elhaláltak. Teremtsd meg a csendet bensődben is! A fejedben zakatolhatnak a gondolatok, a rád nehezedő gondok, félelmeid, kérdéseid, problémáid, amelyekre megoldást keresel. Benned nyüzsöghetnek terveid, feladataid, vágyaid, amelyeknek beteljesítésére törekszel. Önmagaddal és másokkal folytatott párbeszédektől lehet hangos belső világod. A lelkedben lévő zsongás nem segít az imádságban. Add oda Jézusnak – még ha nem is vagy kész mindent egészen Őrá bízni –, legalább az imádság ideje alatt engedd, hogy kezébe vegye, magához ölelje, őrizze, gyógyítsa mindazt, aki vagy, és ami hozzád tartozik (gondolat, érzelem, emlék, vágy, kapcsolat). Az imádság ideje alatt bízd magad Istenre, aki a Szeretetet.

3. Nézz rá Jézusra! Hagyd most szóhoz jutni a szívedet, és szeresd Őt, aki téged már előbb, elsőként megszeretett.

4. Hallgass oda minden szóra, amelyet mondasz vagy olvasol! Nem a mennyiség fontos, hanem az, hogy a szíved ráhangolódjon az Istennel való párbeszédre. Engedd, hogy megszólítson Isten Igéje. Válassz egy rövid szentírási szakaszt (zsoltárverset, evangéliumi részt),

ízlelgesd és ismételd, engedd, hogy visszhangozzék benned. Aktuális élethelyzetedhez illő rövid imával is fordulhatsz az Úr felé. Ismételd magadban, lassan, gyengéden, addig, amíg egészen a te imáddá, a te sóhajoddá, a te szívdobbanásoddá nem válik: „Uram Jézus, Isten Fia, könyörülj rajtam!”; „Jézus Szíve, bízom benned!”; „Atyám, a te kezébe helyezem magam.”; „Jézusom, a tiéd vagyok.”; „Jézus, szeretlek.”; „Jézus, bízom benned!”; „Jézus Krisztus”; „Jézus”....

5. Jézus jelen van számodra. Fogadd be a fényt, ami az Ő jelenlétéből sugárzik rád. A napsütés megolvasztja a jeget, világossá teszi a sötétséget, előcsalogatja a rügyeket. Ha megnyílsz előtte, Jézus jelenléte ugyanígy fogja átjárni és felmelegíteni a szívedet az élet és a szeretet hatalmával.

6. Ha fáradt vagy, és gondolataid hulláma újra elsodor: Ne aggódj és légy kitartó! Ahogy észreveszed, hogy elkalandoztál – a teljesítmény kényszere nélkül –, gyengéden és békében térj vissza a jelenlétebe. Tekints újra Jézusra, ismételd a rövid fohászkod.

7. Jézus a törékeny kenyér színe alatt rejtőzködik. Szegényen jön hozzád, hogy megtanuld igazságban és irgalomban befogadni a saját és testvéreid gyengeségeit, korlátait.

8. Köszönet, hála. Tanuld meg észrevenni és megköszönni a lelki és anyagi javakat, amelyekkel rendelkezel. Ismerd fel, hogy rá vagy utalva másokra, és sokan segítik az életedet. Adj hálát mindezért!

9. A középpont Jézus. A templom központja Jézus eucharisztikus jelenléte. Ő a te életed középpontjává is akar válni. Tekints rá, és helyezd az ő személyét gondolkodásod tengelyébe! Vajon miként érezne, gondolkodna, cselekedne Jézus? Gyakorold ezt, hogy egyre inkább Ő legyen döntéseid mércéje, és megéld a „nem én, hanem Te” lelkületét.

10. Jelenlétben vagy, maradj jelen! Hivatásod, hogy az életed Istentől beszéljen. Az ima befejeztével is maradj jelen Jézus számára. Jézus édesanyja, Mária segít felismerned azt, hogy a Szentháromság a szívedben lakik, és megtapasztalod, hogy élő és másokat éltető vizek forrása fakad benned (vö. Jn 7,37).

## SZENTSÉGIMÁDÁS GYEREKEKNEK

(Versegi Beáta nővér ajánlása alapján)

*A szentségimádás elején többször megismételt énekekkel köszöntjük Jézust, majd fokozatosan elcsendesedünk a jelenlétében, és szerető figyelemmel vesszük körül.*

Ének: Szívem csendben az Úrra figyel, ki segít...

A rövid csend után:

Jézus Betlehemben született, közénk jött egy igazi családban, valódi helyen, több mint 2000 évvel ezelőtt. Isten emberként akart velünk lenni, emberekkel. Az Oltáriszentségben a kenyér és a bor színe alatt kívánt az idők végéig velünk maradni.

Jézus házában, a templomban van egy kis kuckó: ez a tabernákulum, ott van jelen Jézus. A pap bácsinak köszönhetjük, hogy előhozza nekünk onnan, és így szenttől szemben is találkozhatunk és ismerkedhetünk vele.

Jézus érzékelhetővé teszi magát számunkra, hogy jobban tudjunk rá figyelni. A szentmise ünnepe minden érzékünkre hat az Úr jelenléte. Hallgatjuk az Igét, látjuk, tapintjuk, ízleljük az Ő jelenlétét a kenyér és a bor színe alatt. Az ünnepi szentmise vagy a szentségimá-

dás alkalmával pedig a tömjén füstjének illata, mint az imádságunk illata szál fel hozzá.

Most csendben idézze fel magában mindenki, hogy melyik a legkedvesebb templomi hangja.

Ének: Ahol szeretet és jóság...

*(A templomi hangok élményeit meg lehet osztani.)*

Gondold végig, mi az, ami a szemednek legszebb a templomban!

Ének: Jézus életem, erőm, békém

*(A templom legkedvesebb képi benyomásait meg lehet osztani.)*

Az imádság a szívek szeretetteljes párbeszéde. Jézus az, aki az szívünkhöz beszél. Nekünk már csak válaszolni kell rá.

Jézus egyik legnagyobb ajándéka számunkra, hogy nem hagyott árván bennünket, gondoskodik rólunk, táplálja lelkünket és testünket. Szentleke által éltet minket, és szent teste és vére által megjelenik köztünk, belép a mi hajlékunkba, hogy életünk legyen, és bőségben legyen.

## A gyermek-szentségimádás imája

Jézusunk, te Betlehemben közénk jöttél, mi pedig a kenyér színe alatt a Szentostyában megláttuk és megszerettük arcodat.

Betlehemben otthon lehetünk tenálad, mert nekünk ajándékozod jelenléd békéjét, az egyszerűséget, az Isten gyermekeinek örömét és szabadságát.

Betlehemből elindulva veled együtt bátran útra kelhetünk, hogy szétosszuk mosolyodat és jószágodat ebben a világban.

Ámen.



## SZENTSÉGIMÁDÁS FIATALOKNAK

**Szükségem van Krisztusra – Krisztusnak is szüksége van rám**

*Szentségkitétel a liturgikus szabályok szerint.*

Ének: Énekelj az Úrnak 248. (Jézus életem, erőm, békém)

I.

Pap: Urunk, Jézus Krisztus! A papi és szerzetesi hivatásokért imádkozva borulunk le előtted. Isten Szolgája, Brenner János példájára tekintünk, aki nagylelkűen igent mondott meghívó szavadra. A kimon-

dott szavához mindvégig hűséges maradt. Életét is adta érted. Erre a bátorságra, következetességre nagy szükség van napjainkban is. Segítség, hogy Brenner János atya példája nyomán egyházmegyénkben, Magyarországon és sokfelé a világegyházban sok fiatal merje életét teljesen Rád bízni, merjen kegyelmeddel a mindennapok hőségévé válni.

II. János Pál pápa tanította: „Az Eucharisztia az Egyház életének központja és csúcsa. Központja és csúcsa a papi szolgálatnak is. Ezért, hálával a mi Urunk Jézus Krisztus iránt, újra megerősítjük, hogy az Eucharisztia a papság szentségének legfőbb és központi indoka, a papság ugyanis az Eucharisztia alapításának pillanatában és vele együtt született”.



Urunk! Te adsz az életünknek célt és értelmet. Te vagy az, akire mindig számíthatunk, akiben mindig megbízhatunk. Te vagy az, akinek az jelenti a legnagyobb örömet, ha azt látod szívünk mélyén, hogy Isten akaratát keressük. Te vagy az, aki az irántad való bizalmunkat megerősíted.

Szükségünk van rád, mint sziklára, aki biztos pontot jelentesz az életünkben. Szükségünk van rád, mint Útra, aki által biztos eljuthatunk az Atyához. Szükségünk van rád, mint Igazságra, akihez mindennapjaink igazságát hozzámérhetjük, és meggyőződhetünk azok helyességéről. Szükségünk van rád, mint Életre, akiből táplálkozhat életünk, s aki által a szív és a lélek bőségben lehetünk.

Alázattal, bűneink tudatában és szinte félve mondjuk ki: Neked is szükséged van ránk. Nem azért, mert büntelenek, nem azért, mert szentek lennénk, és nem azért, mert mindenhatóságodat csak általunk tudod megjeleníteni. Szükséged van ránk, mert szeretsz minket. Szükséged van ránk, mert eszközül választasz ki minket. Annyira nagylelkű vagy irántunk, hogy rajtunk keresztül is ki akarod nyilvánítani megváltó és üdvözítő akaratodat.

Hálatelt szívvel, de érdemtelenységünk tudatában terjesztjük eléd kéréseinket. Brenner János, a papi hivatás vértanúja, a szombathelyi egyházmegye papja példaképként áll előttünk. Engedd, hogy mielőbb a vértanú boldogok között tisztelhessük őt!

Ebben az imaórában II. János Pál pápa tanító és tanúságtevő gondolatai segítségével akarunk közelebb kerülni hozzád.

*Rövid csend.*

Ének: Mint szarvas hús vizek után...

## II.

Pap: Hallgassuk meg Jézus üzenetét, aki az evangéliumban szól hozzánk!

Evangélium Szent Lukács könyvéből (Lk 5,1-11)

Abban az időben, amikor Jézus egyszer Genezáret tavának partján állt, odasereglett hozzá a nép, hogy Isten igéjét hallgassa. Láta, hogy a tó szélén két bárka vesztegel. A halászok kiszálltak és hálóikat mosogatták. Beszállt az egyik bárkába, amely Simoné volt, és kérte, hogy lökje el kissé a parttól. Azután leült és a bárkából tanította a sokaságot. Mikor befejezte tanítását, így szólt Simonhoz: „Evezz a mélyre

és vessétek ki a hálót halfogásra”. „Mester – válaszolta Simon – egész éjszaka fáradoztunk, de semmit sem fogtunk. A te szavadra azonban kivettem a hálót”. Meg is tették, és akkora tömeg halat fogtak, hogy a háló szakadozni kezdett. Intettek a másik bárkában lévő társaiknak, hogy jöjjenek segítségükre. Azok oda is jöttek, s úgy megtöltötték mindkét bárkát, hogy majdnem elmerültek.

Ennek láttára Simon Péter Jézus lábához vetette magát és e szavakra fakadt: „Uram, menj el tőlem, mert bűnös ember vagyok!” A sikertült halfogás miatt ugyanis félelem szállta meg őt és a többi vele lévő, köztük Jakabot és Jánost, Zebedeus fiait is, akik Simon társai voltak. De Jézus bátorította Simont: „Ne félj! Ezentúl emberhalász leszel”. Azok szárazra vonták a bárkákat és, elhagyva mindenüket, nyomába szegődtek.

Ezek az evangélium igéi.

Pap: II. János Pál pápa számtalan alkalommal megismételte a fiatalok számára Krisztus meghívó szavait: „Evez a mélyre!”

Fontos döntéseket kell hozni a jövőről. Szívében mindig őrizte a fiatalokkal való találkozás alkalmainak emlékét. Ezekből a fiatalokból felnőttek lettek; szülőkké, vagy papokká, szerzetesekké és szerzetesnőkké, a hit nevelőivé váltak. Olyan boldogoknak látta a pápa őket, mint amilyenek egy gyermeknek lennie kell, ugyanakkor töprengőknek is, mert megragadta őket a vágy, hogy létüknek teljes értelmet adjanak.

Egyre jobban megértette és megtapasztalta a pápa, hogy mennyire erős az új generációk lelkében a vonzódás a lelki értékek felé, és komoly vágy él bennük a megszentelődés iránt. A fiataloknak szükségük van Krisztusra, de tudják azt is, hogy Krisztus is azt akarta, hogy



szüksége legyen rájuk. Krisztusnak szüksége van nagylelkű emberekre, mert jelen akar lenni a világban.

*Rövid csend*

Ének: Az Úr jósága, hogy még élünk a földön...

### III.

Minden ima-kezdeményezésnek a középpontjában a szent Eucharisztia áll. Az Oltáriszentségnek igen nagy jelentősége van mind a hivatások ébresztésében, mind azok kibontakozásában. Krisztus megváltó áldozata képes megerősíteni azokat, akik arra kaptak meghívást, hogy önmagukat egészen az Evangélium hirdetésének szenteljék. Nagyon jó, ha a szentmisét, az Eucharisztia ünneplését szentségimádás követi, amely így bizonyos értelemben a szentmise misztériumának meghosszabbítása.

Krisztus szemlélése, aki valóságosan és lényegileg jelenvalóvá válik a kenyér és bor színe alatt, olyan lelkesedést ébreszthet azok szívében, akik a papságra vagy sajátos egyházi küldetésre kaptak meghívást, ami Péter apostolt arra készítette, hogy a Színeváltozás hegyén így kiáltson fel: „Uram, jó nekünk itt lennünk!” (Mt 17,4; Mk 9,5; Lk 9,33).

*Rövid csend*

Ének: Gyönyörű vagy én Uram, szívem mélyéből áldalak...

### IV.

Pap: Együtt könyörögjünk örök Főpapunkhoz, Jézus Krisztushoz, aki a hivatás ajándékozója a mi életünkben. Ő, aki testével és vérével,

istenségével és emberségével valóságosan és lényegileg jelen van az Oltáriszentségben, örömmel fogadja a nagylelkű kéréseket.

1. Vezesd, Urunk, a szülőket, hogy tanítsák meg okosan gyermekeiket, hogyan figyeljenek azokra a jelekre, amelyek által minden emberrel megismerteted a maga hivatását.

*Mind: Kérünk téged, hallgass meg minket!*

2. Tedd, Urunk, hogy akiket meghívsz szolgálatodra, figyeljenek szavadra és fogadják be kegyelmedet!

*Mind: Kérünk téged, hallgass meg minket!*

3. Avasd be, Istenünk, szereteted titkába azokat, akikre különleges szolgálatot bízol egyházadban, hogy Jézus igazi képmásai és jó munkatársai legyenek.

*Mind: Kérünk téged, hallgass meg minket!*

4. Add, hogy papjaink, amíg másoknak hirdetik az igét, maguk is megszentelődjenek az evangélium igazsága által.

*Mind: Kérünk téged, hallgass meg minket!*

5. Támassz egyházadban sok hívőt, akik életük áldozatait jó papokért ajánlják fel.

*Mind: Kérünk téged, hallgass meg minket!*

6. Add, hogy Isten Szolgája, Brenner János életének példáját mind többen kövessék és hivatásukat tőled nyert ajándéknak tekintsék.

*Mind: Kérünk téged, hallgass meg minket!*

7. Hallgasd meg Urunk esedezésünket: hívj egyházmegyénk fiataljai közül olyanokat, akik példamutató, a világ számára vonzó módon fogadják el és élik meg papi hivatást.

*Mind: Kérünk téged, hallgass meg minket!*

Pap: Urunk Jézus Krisztus! Ébressz több érzéket bennünk azok által a kegyelmi adományok által, amelyeket a mennyei Atya rajtad keresztül ajándékoz nekünk. Add, hogy akiket közülünk szolgálatra hívsz, hogy papként és szerzetesként téged szolgáljon, hívásodat nagylelkűen meghallva lépjenek nyomodba! Aki élsz és uralkodol, mindörökkön-örökké.

Ámen.

Ének: Áldalak jó Uram...

## V.

*Ima: (A pap szavait soronként megismétlik a jelenlévők.)*

Pap: Ismételjétek meg szavaimat és imádkozzunk közösen:

Isten Fia, Jézus Krisztus,

téged az Atya minden idők minden emberéhez küldött

a Föld minden részére!

Ne engedd, hogy Egyházad hiányt szenvedjen hivatásokban,

különösen ne hiányozzanak azok,

akik egészen a Te Országodért szentelik magukat.

Jézus, Te vagy az emberek egyetlen Megváltója!

Testvéreinkért imádkozunk hozzád,

akik igent mondtak Neked a papságra,

a megszentelt életre,

vagy a misszióra szóló hívásodra.

Add, hogy életük napról napra megújuljon,  
és élő Evangéliummá váljanak.  
Irgalmas és szent Urunk,  
küldj szüntelenül új munkásokat az aratásba!

Segítsd azokat,  
akiket arra hívsz, hogy napjainkban kövessenek Téged!  
Engedd, hogy akik arcodat szemlélik,  
örömmel válaszoljanak a csodálatos küldetésre,  
amelyet rájuk bízál,  
néped és valamennyi ember javára.  
Istenünk, aki az Atyával és a Szentlélekkel élsz és uralkodol,  
most és mindörökké. Ámen.

*Rövid csend.*

Ének: Isteni béke, boldog öröm...  
*Szentségi áldás és szentségeltétel a liturgikus szabályok szerint.*

### **Fiataloknak szentségimádásra**

Jézus egyik legnagyobb ajándéka számunkra, hogy nem hagyott árván bennünket, gondoskodik rólunk, táplálja lelkünket és testünket. Szentlelke által éltet minket, és szent teste és vére által megjelenik köztünk, belép a mi hajlékunkba, hogy életünk legyen, és bőségben legyen.

**Jézus! Uram!** Imádlak az Oltáriszentségben és neked adom magam egész szívemmel, egész lelkemmel, minden erőmmel, meríts magadba, a legszentebb Szentségben valóságos jelenlétedbe, várok a te megmentő szavadra, fáradságom, kétségem ellenére. Add végtelen szereteted ajándékának tudatát!

„**Megtört kenyér**”! Te aki állandóan feláldozod magad, hadd legyek én a te tabernákulumod a testvérekkel való találkozás helyén! Legyek mindig abban a helyzetben hogy Benned társaságod forrásában az elajándékozást és az örömet megtaláljam! Erősíts hangedd, amivel engem hívsz, kezeiddel, amikkel támogatsz engem, az odaadás kenyérével, amivel táplálsz engem! Hadd legyek eszköze végtelen békédnek, aki te magad vagy! Köszönöm Uram, hogy hívtál engem! Hálát adok a veled és a testvérekkel alkotott imaközösségért, hogy az örök isteni szellemed tüzébe öltözhetek. Maradj nálam, törd tovább a kenyeret azért, hogy az éjszaka aggodalma engem ne győzzön le! A legszentebb Szentség szeretett Asszonyának közbenjárására kérek Téged, hogy hűséges, imádó, és izzó misszionárius legyek a te Eucharisztikus Birodalmad megérkezésének tiszteletére! Ámen

### **Chiara Lubich: Nálunk maradtál**

Te mindig egyedül vagy a tabernákulumban. Mi meg szanaszét az utcán, otthon, az iskolában, a hivatalban. Itt vagy köztünk, és mégis úgy tűnik, mintha messze volnál, mert kevés a szeretetünk, és nem képes felfogni Téged.

Pedig ha az, amit parancsoltál, elevenen élne testvéreidben, nem volna az az érzésük, hogy elhagynak Téged, ha kilépnek a templomból. Az utcák és a tabernákulumok ugyanoda vezetnének: Isten országába az emberek között!

Táplálj, Uram, testeddel minden reggel; de adj készséges szívet is nekünk, hogy mielőbb eljőjön az az idő, amikor életünk minden pillanatában jelenléteddel táplálhatsz.

Nem, a föld nem maradt hideg és puszta: hiszen Te nálunk maradtál! Mi is lenne életünkéből, ha nem rejtetnének Téged a tabernákulumok?

Te egyszer eljegyezted az emberiséget, és hű maradtál hozzá. Imádunk Téged, Urunk a világ összes tabernákulumában. Köztünk vannak, értünk vannak itt. Nincsenek olyan távol, mint a csillagok az égbolton, bár azokat is nekünk adtad.

Mindenütt találkozhatunk Veled, csillagoknak és minden teremtménynek Királya!

Hála Neked, Uram, ezért a mérhetetlen ajándékért. A menny leszállott a földre. A csillagos ég kicsi. A föld nagy, mert tele van hintve az Eucharisziával: Isten velünk, Isten közöttünk, Isten értünk!

### **A mise**

Krisztus keresztre feszítésénél nem állhatunk úgy ott, mintha csak nézők vagy kíváncsi kérdezősködők lennénk.

Úgy kell ott lennünk, mint egy-egy „másik Mária”: megosztva Vele a kelyhet az emberiség javára.

Úgy kell ott lennünk a misén, hogy szívünkben mindannyiszor keresztre feszítsük magunkat, hogy újra meg újra, mindennap odaadjuk magunkat a szenvedésre. Ez legyen a mi személyes hozzájárulásunk ahhoz, hogy „kereszténynek” mondhassuk magunkat.

## **„ITT NINCS OKOSKODÁS, CSAK EGYEDÜL MEGHAJLÁS ÉS IMÁDÁS.”**

Szentségimádási óra Boldog Brenner János gondolatai alapján

A szentségimádási óra szövegeit Brenner János lelki naplójából és lelkigyakorlatos gondolataiból állítottuk össze.

Ének: Eléd lépek jó Uram VAGY Áldunk téged ó angyali kenyér  
HO 110. közben Szentségkitétel

„Uram, sokat, nagyon sokat kerestelek. Végigkutattam az élet ezer útvesztőjét és ott kerestelek, ahol nem találhatlak meg. Most itt állok tépett ruhában, sebzett arccal, tövisektől tépett, vérző testtel. Végigjártam minden helyet. Benéztem a tudomány csarnokaiba, de nem láttalak, a mulatóhelyeken sem fedeztem fel vonásaidat. A társaságokban a képmutatást találtam helyetted. Kerestem Valakit és nem tudtam, hogy kit. Kerestem az emberek között, a szeretetben, élvezetben, örömeiben, de nem találtam. Mikor már csaknem elernyedtem, a lelkembe tekintettem, és ott megtaláltalak. Megláttam a Te arcod jóságos mosolyát, az élet lüktetését az igazság és szeretet egységében. Te magadhoz vonzottál, most itt állok ilyen szánszalmasan, gyarlón, kiégve. Kérlek, fogadj el, ne azt nézd, hogy ne érek semmit, hanem nézd hatalmadat, mellyel bármikor használható eszközt faraghatsz belőlem. Nem elég a tökéletességet aprólékos gonddal teljesíteni, hanem tartalommal is meg kell tölteni, s ez a tartalom Jézus mélységes, benső, életigényként felbukkanó szeretete. Szeress, szeress, mivel a szeretet mindent legyőz!”

***Keresed-e az Oltáriszentségben jelenlévő Jézussal való találkozás lehetőségeit?***

CSEND

Ének: Király vagy/ Ez nagy szentség valóban HO 112.

„Vágyom minden után, ami örök, mert hiszen Te vagy a szépség. Te vagy a jóság. Te vagy a szentség és az örök véghetetlen Isten! Ó jó Jézusom emlékezzél arra, hogy vágyaim netovábbja a Te akarotodnak teljesítése volt. Add meg az erőt, ennek a programnak erős akarattal való továbbviteléhez. Megismertetted velem gondviselő Jóságod és

teljesen magadhoz vonzottál. Én ellenkeztem egy kicsit, de ki állhat ellen akarodnak. Parányi voltam és semmiségem tudata gátlólag hatott. De Te kiegészítetted bennem, ami hiányom volt és bízattál, hogy semmiségemet egészen vessem beléd és mással ne törődjek. Én engedelmeskedtem Neked és most is itt vagyok, hogy szolgálataimat felajánljam Neked. Tudom, hogy semmit sem érek és Előtted kisebb vagyok, mint a porszem, de bizalommal jövök, hiszen Te a betegeket és elárvultakat hívod. Nem kérek mást Tőled, minthogy országodban a legkisebb helyet foglalhassam el a Te akaratod szerint, csakhogy Melletted lehessenek a harcban. Ezáltal Te is megdicsőülsz, mert hiszen íme, éppen a legértéktelembbet használod fel eredményesen. Mekkorra is a Te hatalmad édes Jézusom.”

***Te mire vágysz igazán?***

CSEND

Ének: Téged dicsér az egész Föld / Ó áldott szent Istenem HO 126.

„Olyan a lelkem, mint egy szánkó. A havas hegyoldalon csúszik. Lenn a hegy lábánál már nincsen hó. A szánkót még viszi egy darabig akadozva a súlya, de aztán megáll s az embernek magának kell húznia, hogy haladhasson. A lelkem is eleinte repült, mint a szánkó a lejtőn. Vitte az Isten kegyelme. Könnyűek voltak az önmegtagadások, csaknem maguktól adódtak. Most túljutottam az első évek lendületén, a lelkem kezd akadozva a megállás felé közeledni. Adj Uram erős akaratot, hogy utamon meg ne álljak a próbák és szárazságok ezen idején, hanem kötelességeim következetes végrehajtásával, hibáim kiirtásával és erények gyakorlásával egyedül Neked akarjak tetszeni és soha senki másnak, jóságos Uram!”

***Kitartó vagy-e az imádságban, istenkeresésben?***

CSEND



Ének: Mert Te, Uram.../Előtted Jézusom leborulok HO 143.

„A szenvedés taktusa égeti a szívbe a szeretet ritmusát. Uram, adj nekem szívet, add, hogy a Te Szíved alakuljon ki bennem. Nem elég irtani hibáimat, fel is kell vennem a Te formádat. Elhatároztam Uram, hogy felveszem, és bárhová hívsz, követlek. Ez azonban csakis a szenvedés tisztító tüzeiben lehetséges. Az ormokra fel! Ragadj Uram és adj erőt. Tudom, hogy a domboldalon igen sok és nagy kínok várnak, mert hiszen minél magasabbra tör egy lélek, minél nagyobbra hivatott, annál többet kell tisztulnia a szenvedésben. Nem számít. Uram, most már vágyom a szenvedést, mert szereteted mindent megér. Igaz, hogy csak világos perceimben gondolkodom így, és ez ritka, azért kérek, hogy ezeknek az óhaját tekintsd, mint enyémet. A többi időben a Te irgalmas szeretetteddel szánakozva tekints rám, szegény bolondra és ne engedd, hogy elessem. Uram, adj állhatatosságot a Szeretet égetésében, a szenvedés tüzeiben és a kísértések hevében egyaránt. Magamtól féreg vagyok, értéktelen senki, de Tebenned hatalom, erő, élet. Ezért vágyom Hozzád: szereteted hatalmáért, erejéért, életéért, hiszen Benned élet van, olyan élet, mely fény, hogy megvilágítson minket. Fényt nem azért gyűjtanak, hogy elrejtsek! Uram, ezért vetem Beléd bizalmamat, várva, hogy a szenvedésekben, egyszer csak Magadhoz ragadsz, és gyarló szolgád megszűnik élni Uram!”

***Hiszed-e igazán, hogy Istenben élet van? Tudsz-e Istenben kapaszkodni a szenvedés idején?***

CSEND

Ének: Élet van Tebenned / Jézusomnak szívéen megnyugodni jó HO 154.

„Meghívott minket, hogy életünket olyanná alakítsuk, mint amilyen volt az övé. De hiszen az Ő élete szent fölséges isteni élet volt, hol

vagyunk mi Tőle. Uram, csodálatosak a Te útjaid. Merészen, de szépen mondták az őskeresztények: Azért lett az Isten ember, hogy az ember istenné legyen. Csodálatos valami ez, ha elgondoljuk: Istenné kell lennünk, és hol vagyunk mi még csak a legkisebb szenttől is! Isten mindenkinek ad kegyelmet, de sajnos nem mindenki használja fel lelke javára. Az jut feljebb az életszentség magaslatain, aki minél több kegyelem-szállal kapcsolja magát a túlvilághoz. Add erődöt, hogy mindenhol megismerhessem útjaidat és terveidet, és akaratod szerint cselekedhessek"... „Szívem legnagyobb hálájával és szeretetével köszönöm meg neked azt az igen-igen nagy kegyelmet, hogy szolgálótdra rendeltél. Add, hogy életem méltó legyen hivatásomhoz, hogy szent lehessenek, mert én mindent egyszerre és fenntartás nélkül akarok neked adni.”

***Te mit adsz oda Istennek? Milyen áldozatot vállalsz a hitedért, a családodért, a viláéért?***

CSEND

Ének: Minden kincsem az.../ Ó édes Jézus ég és föld... HO 159.

„Imádkozom Hozzád az imádságért. Uram, szeretnék elégni szívem oltárán! Fogadj el! Azt akarom, hogy életem folytonos imádság legyen! Adj erőt hozzá! Állandóan Tebenned akarok élni! Segíts meg engem, mert egyedül te vagy a szent és végtelen hatalmú, fölséges Isten. Olyan a lelkem, mint a tűző napon eltikkadt növény. Epedve lankadok. Adj erőt, az ima kegyelmét és ismét életre kelek. Ne adj sok kegyelmet, mert nem bírom a felelősség növekvő terhét. Rejts el oldalsebedbe! Mi lesz velem? Mindenképpen felőrlődöm. Használj fel Uram, vedd el akaratomat, mindenemet és imádságom is a Tied legyen, a Te szerető, önfeledt visszamosolygásod az Atyára.”

***Te hogyan imádkozol? Akarsz-e Istenben – Istennel élni?***

CSEND

Ének: Ő az Úr / Jézus Szíve, legtisztább szív HO 155.

### **Könyörgések**

**Most imádkozzunk, testvéreim, a mindenható Istenhez, aki Jézus szeretetével legyőzte a világ sötétségét!**

1. Add, Urunk, szentatyánknak, Ferenc pápának és püspökeinknek a bölcsesség Lelkét, hogy mindig az élet és a világosság útján vezessék a Te népedet! Kérünk Téged, hallgass meg minket!

2. Adj nekünk Urunk papokat, akik Brenner János atya példájára örömmel ünneplik az Eucharisztia titkát, és annak erejével táplálják és erősítik hívő népedet! Kérünk Téged, hallgass meg minket!

3. Add meg nekünk, Urunk, azt a kegyelmet, hogy Krisztus szent testét az Eucharishtiában minél gyakrabban, felkészülten és áhítattal vehessük magunkhoz! Kérünk Téged, hallgass meg minket!

4. Áldd meg, Urunk, egyházközségeinket, hogy a szentmisében megújulva élő szeretetközösséget alkossanak, amely reményt és fényt sugároz minden embernek! Kérünk Téged, hallgass meg minket!

5. Áldd meg, Urunk, különösen is az elsőáldozásra készülő gyermekeket, és azokat a betegeket, akik már csak otthonaikban vehetik magukhoz szent testedet! Kérünk Téged, hallgass meg minket!

6. Add meg mindnyájunknak, Urunk, az erősség Lelkét, hogy szembe tudjunk nézni a társadalom igazságtalanságaival, és merjük mindig a Te utadat, a szeretet útját választani! Kérünk Téged, hallgass meg minket!

**Urunk, Istenünk! Brenner János atya Fiadnak, Jézusnak testét, az Oltáriszentséget védelmezve szenvedett vértanúhalált. Őrizd és erősítsd mindannyiunkban az Eucharisztia hitét, adj erőt a cselekvő szeretetre és a hitvalló életre! Krisztus, a mi Urunk által. Ámen.**

Szentségimádásunk zárásaként imádkozzunk együtt a Brenner János temetésén elhangzott ima szavaival:

„Köszönjük Neked Jézus, hogy nekünk adtad őt! Köszönjük neked Jézus, hogy nekünk adtad, ezt a tisztalelkű, világos, erős hitű, áldozatos lelkű ifjú papot. Köszönjük Neked Jézus, hogy életével, fiatal, rövid életével oly nagy példát adott nekünk.

Brenner János, kedves, jó fiú, édes testvérünk, mi veled maradunk. Imádkozz értünk, hogy Jézus kegyelmet adjon mindnyájunknak! Könyörögj, hogy a te nyomodban új lelkek, új apostolok induljanak a lelkek megmentésére! Mi hisszük, hogy Jézusnál velünk vagy és imádkozol értünk, ahogyan mi érted imádkozunk. Imádkozz érettünk égnek új szentje! Ámen.”

Tantum ergo... Szentségi áldás

Szentségeltétel

Ének: Köszönöm Jézus / Szent vagy Uram, szent vagy HO 129.

## **AZ EUCHARISZTIA – ISTEN BŐKEZŰSÉGÉBŐL (Youcat 86–95.o.)**

Nem mindenki megy szívesen szentmisére. Egyesek szerint: „ott hamis a zene és hamisak az emberek!” Mások egyszerűen azt mondják: Ez nekem haláli unalmas”. inkább az ágyban maradnak főleg, ha a szüleik sem mennek el a szentmisére.

## TÍZ OK, AMIÉRT NEM MOSAKSZOM

Olvasd el a YOUCAT -ból a „kötelező csók”-ot!

1. Amikor kisgyerek voltam kényszerítettek a mosakodásra.
2. Azok az emberek, akik állandóan mosakszanak, képmutatók: azt hiszik, hogy tisztábbak, mint a többiek.
3. Olyan sokféle szappan van. Honnan tudjam, hogy melyik jó nekem?
4. A vízművek mindig csak a pénzemet akarja.
5. Egyszer-kétszer kipróbáltam a mosakodást, de mindig unalmas volt és mindig ugyanolyan.
6. A fürdőszobában mindig hideg van, nem szívesen vagyok ott.
7. Karácsonykor és húsvétkor megmosakszom. Ennek elégnek kell lennie!
8. Egyik barátom sem tartja fontosnak a mosdást.
9. Tényleg nincs időm mosakodni.
10. Talán ha öregebb leszek, akkor majd mosakszom.

Az Eucharisztia Ünneplésében Isten a világ legnagyobb ajándékát készíti számunkra.Saját magát adja. Neked és nekem.

Mi emberek gyakran nagyon nehezen ajándékozunk és fogadunk el ajándékot. Némelyik ajándék majdnem zsarolássá válik. Sokszor egy ajándék olyasmi, amitől valaki meg akar szabadulni; masnit kötött rá, és nekem ajándékozta. És most itt állok evvel a vacakkal. Sokan ezért aztán egyáltalán nem örülnek, ha

megajándékozzák őket. Azt mondják: Inkább majd én veszek magamnak valamit! Akkor tudom, hogy mim van, és senkinek sem vagyok lekötelezve!», vagy: „Senkinek sem szeretnék hálálkodni”.

Kérdezd meg magadtól: szeretnél olyan világban élni, ahol mindent csak pénzért adnak, vagy azért, mert jogod van ehhez vagy ahhoz? Jó volna, ha többé senki sem ajándékozna neked semmit? Örölnél, ha nem gondolhatnál ki senki számára sem valamilyen kedvességet? Kitérülhetnél a „köszönöm» szót a szótáradból.

Egy ilyen világ szörnyű lenne. Nemcsak rideg és embertelen, hanem ateista (=istentelen) világ lenne.

Mert Isten csak ajándékozni tud. A világot szeretetből teremtette és szabadnak. Életet ajándékozott neked és nekem. Minden nap megajándékoz a közvetlenségével. Ha Isten nem ajándékozna többé semmit, akkor elvesznénk. Az ő ajándékából élünk, az ő áldásával. Az emberek ezt mindig tudták.

### **Kis ajándékok őrzik meg a barátságot?**

Szükségünk van áldásra: ha rossz az időjárás, rossz lesz a termés, és éhínség pusztít. De nem csupán ennyi: ellenségeink támadhatnak, járványok és betegségek pusztíthatnak. Ezért szinte minden nép és kultúra áldozatot ajánlott fel az istennek (vagy isteneknek). Azt mondták: nem árthat, ha jóban vagyunk a „magasabb hatalmakkal”. Így abból választottak, ami különösen értékes volt számukra: felajánlották az istenségnek a termés zsengejét és a fiatal jószágokat. Az aztékok (és nem ők voltak egyedül) a napistennek még emberáldozatot is mutattak be. Látták, hogy a hatalmas, vérvörös tűzgolyó lemege a hegyek mögé - és félték, hogy az isteni nap nem kel fel többé, ha nem táplálják vérrel. Így az áldozat...egyrészt a hála szép jele lehetett az életet fenntartó és áldást adó istenségnek, másrészt azonban kétségbeesett megvesztegetési kí-

sérlet lehetett, amitől azt remélték, hogy meg lehet nyerni a jóindulatát ennek a szörnyű és kegyetlen alaknak, akit ők „isten”-nek neveznek.

### **Isten – az ajándékozás mestere**

Isten nem olyan ajándékozó, aki féltékenyen megköveteli, hogy viszonozzák az ajándékait. Az egyetlen, amit tőlünk vár, a szívünk és a hálának.

Isten a világ legönzetlenebb ajándékozója. s a legbőkezűbb. A YOUCAT azt mondja: „Isten sohasem ad kevesebbet, mint saját magát” (338. kérdés). Isten legnagyobb ajándéka Jézus. S azt az eseményt, amelyben Jézus magát adta ajándékként neked és nekem, „Eucharisztianak” hívják.

„Eredetileg azt a hálaadó imádságot nevezték Eucharisztianak (görögül eucharisztia=hálaadás), amelyet az ősegyház istentiszteletén a kenyérnek és a bornak Krisztus testévé és vérévé való átalakulása előtt mondtak. Később a szó az egész szentmise ünneplését jelentette.” (YOUCAT, 125 . oldal)

Amikor az „Eucharisztia” ünnepejünk, akkor egész teremtés ad hálaát Istennek. A szentmisében minden alkalommal halljuk: „Valóban méltó és igazságos, hogy mindig és mindenütt hálaát adjunk neked, mi Urunk, szentséges Atyánk, mindenható-, örök Isten, Krisztus a mi Urunk által...”

Ujjongó imádság száll fel a földről Istenhez – középpontjában Jézussal, aki az életét adja értünk, és a megváltott világot újra Istenhez fordítja.

## Hogyan ajándékozta nekünk Jézus önmagát

A történet így kezdődött: Jézus elindult, hogy tanítványaival Jeruzsálemben ünnepelje a pászkaünnepet és a pászkavacsorát. Ez nem volt szokatlan: minden zsidó család, ha csak tehetette, a pászkaünnepre Jeruzsálembé ment, hogy ünnepség keretében emlékezzen a KIVONULÁS csodálatos éjszakájára, amikor Izrael megszabadult az egyiptomi rabságból.

Visszatekintés:

Azon az éjszakán azt az utasítást kapták az izraeliták, hogy egy egyes, hibátlan bárányt vágjanak le, és vérével kenjék be az ajtófélfát. Ahol a halál angyala látja a véres jelet, továbbmegy.

Jézus idejében pontos előírások határozták meg, hogy egy ilyen ünnepélyes pászkavacsorát hogyan kell megtartani. Ebben fontos szerepe volt a családapának vagy a nemzetségfőnek. Képzeljük el Jézust ebben a szerepben:

A családfő „eucharisziát” mond: hálaimát a „világ királyának, aki kenyeret hozott létre a földből”.

Ezután megáld egy borral telt kelyhet, és köszönetet mond az Úrnak, „aki a szőlőtő gyümölcsét létrehozta”.

Ezt a bárányt egy pontosan meghatározott órában kellett levágni... mégpedig a jeruzsálemi templomban.

Olvasd el, hogyan írja le Lukács evangélista azt a vacsorát, amelyet Jézus apostolaival Jeruzsálemben megtartott.

„Amint elérkezett az óra, asztalhoz telepedett a tizenkét apostollal együtt. Így szólt hozzájuk: »Vágyva vágytam rá, hogy ezt a húsvétvacsorát elköltsem veletek, mielőtt szenvedek. Mondom nektek, többé nem eszem ezt, míg be nem teljeselek az Is-



ten országában.« Aztán fogta a kelyhet, hálát adott és így szólt : »Vegyétek, osszátok el magatok között . Mondom nektek: nem izsom a szőlő terméséből addig, amíg el nem jön az Isten országa.« Most a kenyeret vette kezébe, hálát adott, megtörte odanyújtotta nekik ezekkel a szavakkal: »Ez az én testem, amelyet értetek adok. Ezt tegyétek az én emlékezetemre.« Ugyanígy a vacsora végén fogta a kelyhet is, és azt mondta: »Ez a kehely az új szövetség az én véremben, amelyet értetek kiontanak.«,

Jézus „elkövet három hibát”

Természetesen Jézus semmit sem csinált „rosszul”. Ha azonban felfedezzük a három változást, akkor megsejtjük, hogy miben áll az ajándék, amit Jézus az utolsó vacsora termében és halálával készített:

Keresztelő János így mutatta be Jézust, amikor először meglátta: „Nézzétek, ez az Isten báránya, aki a világ bűneit elveszi.” Izajás próféta jövődölését ismerte minden zsidó:

„Megkínózták, s ő alázattal elviselet, nem nyitotta ki a száját. Mint a juh, amelyet leölni visznek, vagy amint a bárány elnémul nyírójára nyitotta ki száját.”

Az első változtatás abban áll, amit Jézus a kenyérral és a borral tesz. A kenyérrre azt mondta: „Ez az én testem”. A borra pedig: „Ez az én vérem”. Azóta minden szentmisén megtörténik ez az átváltozás. Minden átváltozik, az egész teremtett világ, én is átváltozom halandó, bűnös lényemből olyanná, aki többé nem hal meg. De miért kenyérral kezdi? Mert Jézus az új manna akart lenni a pusztában (az „örök életre szóló étel”), amellyel túl lehet élni a halált. És miért bor? „Én vagyok a szőlőtő, ti a szőlővesszők” – mondta egyszer Jézus. „Aki bennem marad, s én benne, az bő termést hoz, Hisz Nélkülem semmit sem tehettek.” (Jn 15,5). Mint éltető bornak, úgy kell lüktetnie ereinkben

Jézus vérének. „Mi magunk váljunk Krisztus testévé, az ő vérrokonaivá” – mondja XVI. Benedek pápa.

A második változtatás az, hogy Jézus a kenyértörést saját magával hozta kapcsolatban. Ahogy a kenyeret meg kellett törni, hogy mindenkinek szét lehessen osztani, így lesz vele is, meg fogják törni a testét, hogy nekünk tudja adni: „ez az én testem, mely értetek adatik”. Utolsó csepp vérét is feláldozza: „ez a vér értetek ontatik ki.” A János-evangéliumban Jézus azt mondja: „Senki sem szeret jobban, mint az aki életét adja barátaiért.

A harmadik változtatás az, hogy Jézus a pászkalakomát szinte felrobbantotta, amikor azt mondta: „Tegyétek ezt az én emlékezetemre!” A zsidók pászkalakomája szent emlékezés volt az egyiptomi fogságból szabadító Istenre. Jézus tehát most vagy Isten helyébe helyezte magát (és evvel a zsidók szemében halált érdemlő bűncselekményt követett el) vagy ő maga az Isten Fia, aki egy még nagyobb szabadító tettet vitt végbe, mint az Egyiptomból való kivonulás: azért halt meg, hogy megszabadítson a bűntől, és örök életünk legyen.

Jézus pászkalakomájából alakult ki a szentmise, amelyben Jézus mindig újra nekünk ajándékozza magát.

Akkor mi a hasznunk ebből?

Az ajándékkal kapcsolatban sokszor megkérdezzük: „Mi a hasznom belőle?” Az Eucharisztia „hasznáról” a YOUCAT pontos választ ad.

Egy ifjúsági csoport nemrég megkérdezte az atyát, hogy meg tudná-e magyarázni egyszerűen, hogy mi az Eucharisztia. „Igen – válaszolt az atya. – Olyan, mint a házasság. A legtöbb, amit a házaspár tehet: odaadják egymásnak testüket és szenvedéseiket. És talán az egymással és egymásért elviselt szenvedések kötik össze őket a legszorosabban. Az Eucharishtiában pontosan ez történik. Jézus azt mondja

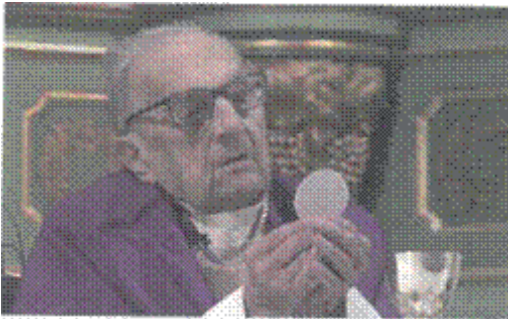
nekem: odaadom testemet – ez az én életem -, és odaadom a szenvedésemet.

Én pedig azt mondom Jézusnak: Így akarom én is életemet és szenvedésemet odaajándékozni neked!” A csoport tagjai mélyen elgondolkoztak. És a pap még hozzátette: „Ez a tudat tölt el mindennap, amikor a szentmisét ünneplem.”

### Egy történet a Gulágról

2017 januárjában, életének 101, évében halt meg

Olofsson Placid bencés atya, aki tíz évet töltött el orosz fogságban. Szabadulása után így mesélte el hogyan tudott misézni a táborban. „Ostyát és bort kellett szereznem. A kenyérünk nem volt alkalmas a szentmiséhez a szója miatt. A lengyelek és a litvánok kaptak csomagban 'oplatkát' családi karácsonyi ostyafélét. Ez búzából készült, tehát ostyám már volt. A borral bajban voltam, mert az öröktől legfeljebb csak vodkát lehetett volna szerezni. XII. Piusz pápa rendelkezése szerint viszont rendkívüli körülmények között nem szükséges a szentmiséhez kiérlelt bor, csak szőlő leve. A kaukázusi fogolytársaim



mindig kaptak a csomagban egy-két fürt szőlőt – az ott nemzeti eledel –, annak a levét tudtam használni. A fogságom második évében tehát elkezdtem éjszaka misézni, Összegyűlni nem lehetett a barrakban, de akik mellettem feküdtek, azok velem

## SZENTSÉGIMÁDÁS FELNŐTTEKNEK

### **Mária, az eucharisztikus Asszony, aki közbenjár értünk szent Fiánál**

*Bevezető ének: Hozsanna 109. (Áldjad ember e nagy Jódat)*

*Szentségkitétel a liturgikus szabályok szerint.*

Pap: Az Oltáriszentségben jelenlévő Krisztusunk! Édesanyád közbenjáró, értünk könyörgő imáiban bízva eléd hozzuk szívünk őszinte hódolatát.



Édesanyád, a mi Anyánk megtanít bennünket a hit ajándékának elfogadására, megtanít a remény nagyra értékelésére, és megtanít a szeretet tettekre váltására. Ajándékozd Szűzanyánk elfogadó és befogadó lelkületét mindazoknak, akiket papi életre hívsz. Add, hogy papjaid, akik az ige és az áldozat asztalát megterítik néped közösségének, Mária hűségével és nagylelkűségével végezzék szolgálatukat!

Boldog Brenner János egy szentbeszédében így tanított: „Csodálatosan tündöklő csillag keletkezett Máriában a mi életünk égboltján. Tudjátok, hogy a hajósok a tengeren, ahol csak vizet és vizet látnak mindenfelé, a csillagok után járnak. Beállnak egy csillag felé, nyomába járnak, és így biztos célba vezet őket. Így kell nekünk is beállítanunk életünket erre a csillagra, a Szűzanya nyomdokain kell járnunk, és ő biztosan célhoz vezet minket: az Úr Jézus Krisztushoz. Így teljesíti

hívását a Boldogságos Szűz, amiért született: hogy Krisztust adja az embereknek és az embereket Krisztushoz vezesse. Bízzátok hát egész életeteket, örömtöket és bánatotokat a Boldogságos Szűzanyára, kérjétek őt, hogy világosítson életetek sokszor sötét útján, tanítson meg érdemszerzően szenvedni, szeretetből. Tanítson titeket kitartani hűségesen a jó Istenhez vezető úton. Így teljesítve hívását, vezessen el mindnyájunkat Jézushoz. A Szeplőtelen Szűzanya soha nem hagyja el azokat, akik bizalommal fordulnak hozzá. Legyetek hát hozzá bizalommal, és meglátjátok a beteljesedést: eljuttok Jézushoz az ő országába, a boldogság birodalmába”.

Isten Szolgájának életében példát látva könyörgünk, Urunk, örök Pásztor, Legfőbb Papunk, hogy ajándékozd meg egyházmegyénket olyan fiatalokkal, akik Krisztus szavára hallgatva a papi szolgálatuk által saját lelkük javára és a rábízottak megszentelésért teljesítik a nekik szánt küldetést. Add, hogy Brenner János ma is aktuális példája sok szentségre és hősiességre törekvő fiatal lelkesítsen!

Máriához lett hasonló ő papi életében: Mária szívébe véste Fia szavait. Ő is Isten Igéjét hordozta szívében, s hirdette a hit tanújaként és tanítójaként. Mária a kánai menyegzőn így szólt: „Tegyétek, amit Fiam mond”. Brenner János atya szavaival és életpéldájával a helyes Mária-tiszteletet tanította: Mária által jutunk el Jézushoz. Mária különleges módon lett részese a megváltás áldozatának. Papként sokszor ünnepelte Krisztus áldozatát az Oltáriszentségben, s szíve felett a Legszentebbel maga is áldozattá vált. Köszönjük Urunk, hogy Őt nekünk adtad!

*Rövid csend.*

Ének papi hivatásokért (Dallam Hozsanna 41: Ó szép Jézus ez új esztendőben) (Ó nagy Isten, felajánljuk néked ezt a szent napot)

## II.

Pap: Az Oltáriszentség titkában - magáévá téve Mária lelkületét - az Egyház teljesen egyesül Krisztussal és áldozatával. Ezt az igazságot elmélyíthetjük, ha a Mária hálaénekét, a Magnificatot újraolvassuk az Eucharisziával való összefüggésében. Az Eucharisztia ugyanis, mint Mária éneke, elsősorban dicséret és hálaadás.

Amikor Mária fölkiáltott: „Magasztalja az én lelkem az Urat, és örvendezik az én lelkem az én üdvözítő Istenemben”, már a méhében hordozta Jézust. Dicséri az Atyát Jézus „által”, de dicséri „Jézusban” és „Jézussal együtt” is. Éppen ez az „eucharisztikus magatartás”.

Mária megemlékezik Isten üdvtörténeti csodatetteiről, melyeket az atyáknak tett ígéreteknek megfelelően hajtott végre, és hirdeti az összes korábit felülmúló csodat, a megváltó Megtestesülést. Végül hálaénekében, a Magnificatban jelen van az Eucharisztia végidőre való irányultsága is.

Valahányszor ugyanis Isten Fia a szentségi jelek, a kenyér és a bor „szegénységében” jelenik meg számunkra, elülteti a világban annak az új történelemnek a csíráit, amelyben „leteszik a hatalmasokat a trónról” és „fölmagasztalják az alázatosakat”. Mária arról az „új égről” és „új földről” énekel, amelyeket az Eucharisztia már elővételez, s amelyek bizonyos értelemben programszerű „terve”.

Ha a Magnificat kifejezi Mária lelkületét, e lelkületnél semmi sem tud jobban segíteni nekünk az Eucharisztia titkának megélésében. Azért kaptuk az Eucharisziát, hogy Máriához hasonlóan a mi egész életünk is a Magnificat hálaénekévé váljon! (vö. II. János Pál: Ecclesia de Eucharistia 58.)

Mária anyai imájától kísérvé, mi is vegyük ajkunkra a Szűzanya hálaénekét, kérjük a Szent Szület, hogy hűséges gyermekei legyünk, és Szent Fiáról hitelesen tanúskodjunk a világban!

*Rövid csend.*

Ének: Éneklő Egyház 251.(Magasztalja lelkem az én Uramat)

### III.

Pap: Könyörgésünket bizalommal terjesztjük Isten elé. A Boldogságos Szűzhöz a papok édesanyjához társulunk. Kérjük Istent lelkipásztorainkért: püspökünkért és papjainkért, valamint új papi hivatásokért!

1. Tedd Urunk, hogy a papok – mint János apostol társai a szolgálatban – bizonyos előjoggal tekintsék a Szent Szület édesanyjuknak.

*Mind: Mária, papok édesanyja járj közben értünk!*

2. Tedd Urunk, hogy a papok – Krisztus személyes szeretetétől áthatva, gyengeségük tudatában – egészen rábízzák magukat a Szent Szűz édesanyai szeretetére.

*Mind: Mária, papok édesanyja járj közben értünk!*

3. Tedd Urunk, hogy papjaid gondjaikban és nehézségeikben nagy bizalommal forduljanak Szűz Máriához.

*Mind: Mária, papok édesanyja járj közben értünk!*

4. Tedd Istenünk, hogy papjaid Szent Fiad igazságait a Szűzanya segítségével megértsék és hirdessék.

*Mind: Mária, papok édesanyja járj közben értünk!*

5. Tedd, hogy a megszentelő és pásztori küldetésükben mindig megtapasztalják az Egyház Anyjának támogatását.

*Mind: Mária, papok édesanyja járj közben értünk!*

Pap: Istenünk, mi hisszük, hogy az Egyház is anya, mert új életre szüli az embereket, a felszentelt pásztorok vezetése alatt. Ezért tekintünk különösképpen Krisztus Anyjára, amikor papokért és új papi hivatásokért könyörgünk. A szent Szűz közbenjárására hallgasd meg kéréseinket, aki élsz és uralkodol mindörökkön örökké. Ámen.

*Rövid csend.*

Ének: Hozsanna 141. (Üdvözlégy, üdvösséges Ostya)

#### IV.

Pap: Oltalmad alá futunk Istennek Szent Szülője. Az Egyház sokféle bajában kérjük hathatós közbenjárásodat. Papi és szerzetesi hivatásokért imádkozunk. Járj közben Fiadnál, és támogasd kérésünket!

Isteni kegyelem Anyja! Aki Isten határtalan szeretetében életed első pillanatától átölelt, imádkozzál érettünk, bűnösökért, hogy erősen higgyük: csak Isten menthet meg minket; nélküle semmik vagyunk, és semmit sem tehetünk.





Isten önzetlen Szolgálója! Te azonnal és örökre Isten szolgálatába álltál, amikor az angyal közölte veled a mennyei üzenetet. Könyörögj mindnyájunkért, hogy növekedjék bennünk a készség meghallani és követni Isten szavát.

Az Örök Ige Anyja! Te minden Istentől kapott igazságot megőriztél, és elgondolkodtál rajtuk. Könyörögj érettünk, hogy az egy szükségességet soha szem elől ne tévesszük, és részesei legyünk az Úr üdvösséges tetteinek!

Jó tanács Anyja! Mielőtt Jézus a kánai menyegzőn első csodáját művelte, te azt tanácsoltad a szolgálóknak: amit nektek mond, azt tegyétek. Esdekeld ki mindnyájunk számára a lelki világosságot, hogy felismerjük, mit mond nekünk szent Fiad!

Tisztaságos Szűz! Te mindent elhagytál Jézus követéséért. Könyörögj érettünk, hogy az Egyházban új lelkület támadjon: az evangéliumi szegénység, tisztaság és engedelmesség lelkülete – Krisztusért, és Isten Országáért!

Apostolok Királynéja! Téged Szent Fiad a kereszten a szeretett tanítvány gondjaira bízott. Könyörögj lelkipásztorainkért, imádkozz új papokért, hogy az Egyház ne nélkülözze az új szövetség szolgálóit.

Hívók Anyja! Miután Jézus hazatért a mennyei Atyához, a tanítványaid köréd gyűltek, hogy együtt esedezzenek a Szentlélek eljöveteleért. Esdekeld ki számunkra a hitet, hogy az Egyház képes Isten Lelkének erejéből élni.

Hajnali szép Csillag! Hited, reményed és szereteted megerősítette az Egyházat Krisztus második eljöveteleének várásában. Könyörögj érettünk, hogy az Egyház ma is, a zűrzavar és a nehézségek közepet-

te is megtalálja a helyes útját, Krisztusra irányítva tekintetét, aki számunkra a jövő.

Hűséges Szűz! Isten minden ígérete beteljesedett rajtad, amikor felvett a mennyei dicsőségbe. Könyörögg mindnyájunkért, de kiváltképp lelkipásztorainkért, hogy hűségesek maradjanak az üdvösséget folyó harcban. Add, hogy azok se bátortalanodjanak el a nehézségek láttán, akik a hivatás csíráit hordozzák lelkük mélyén.

Asszonyunk, Szűz Mária! Fiad rád bízott mindnyájunkat. Vezess hozzá bennünket, Urunkhoz és Megmentőnkhez, akinél közbenjársz most és mindenkor. Ámen.

*Rövid csend.*

Ének: Hozsanna 143.(Előtted, Jézusom, leborulok)

## V.

Pap: Imádkozzunk el egy tizedet a világosság szentolvasójából, hogy az Isten a mi plébániánkról is hívjon meg fiatalokat, akik Isten kegyelmére hagyatkozva méltók az oltár szolgálatára!

Miatyánk..., Üdvözlégy...

Titok: ...aki az Eucharishtiában nekünk adta önmagát.

*Áldás majd szentségeltétel a liturgikus szabályok szerint.*

*Befejező ének: Hozsanna 180.A (Dicsérjük Jézus szentséges Szűz Anyját)*

## IMÁK, GONDOLATOK SZENTSÉGIMÁDÁSRA

Jézus egyik legnagyobb ajándéka számunkra, hogy nem hagyott árván bennünket, gondoskodik rólunk, táplálja lelkünket és testünket. Szentlelke által éltet minket, és szent teste és vére által megjelenik köztünk, belép a mi hajlékunkba, hogy életünk legyen, és bőségben legyen.

Végiggondolni is alig merem, mennyire szeretsz ... lemondtál mindarról, ami egyenlővé tett az Istennel, hogy egészen eggyé válhass velem ... és ember lettél, mint én, aztán elmondtad és élém élted a boldog élet útját: megmutattad, hogy szentháromságos élet élhető a földön is. Szenvedéssel, haláloddal lehetővé titted, hogy valóban isteni életet élhessek. És még ez sem volt elég ... még ennél is jobban szeretted. Azt mondtad nemcsak az utat mutatom meg neked, nemcsak képessé teszek az isteni életre, de életed minden napján veled leszek, egészen maradok veled. Nem tudok válaszolni a szeretetedre, itt most üres, kevés minden szó. Csak igyekszem kitárni a szívemet, hogy ami ott van, minden a Tiéd legyen. Először is magamat akarom Neked adni, úgy ahogy vagyok, úgy amilyennek Te látsz: gyöngének, gyarlónak, a nagy elhatározások és újrakezdések után is mindig újra elesőnek. S megint megdöbbenés: így is kellek Neked! Te el tudod fogadni, szeretettel tudod elfogadni azt a semmit, aki vagyok. Nem tartod értelmetlennek, hogy az életedet add értem. És velem együtt elfogadsz mindent, ami a szívemben van. Egy lettél velem, a gondjaim most már a Te gondjaid, a fájdalmaim a Te fájdalmaid. Nincs mit kérnem: Te az enyém vagy, én pedig mindenestül a Tiéd. Sorolnám azokat, akiket különösen a szeretetedbe akarok ajánlani ... azokat akik valamiért nehéz helyzetben vannak, azokat akiket nagyon szeretek. De ahogy mondom a nevüket, már tudom - Te is a szívedben hordozod őket. Mégis újra és újra Neked adom azokat, akik nekem

kedvesek. És most ezekben az egészen Veled töltött percekben már biztos vagyok benne, hogy ez a legtöbb, amit bárkiért tehetek. Most nincs bennem aggodás, problémázgatás, félelem, gond: Neked adtam ezeket is. Már nincs bennem más, csak öröm és hála...öröm és hála, hogy a világ legnagyobb kincse, Te, az enyém lettél és így bekapcsoltál abba a szeretetközösségbe, amellyel Te és az Atya szeretitek egymást a Szentlélekben. Befogadtál, bekapcsoltál, valósággal belesodortál a Szentháromság életébe. Az embert magába ölelte az Isten. Ezt a mindent felülmúló csodát már nem lehet szavakba önteni. Most már nincs mit szólni itt már nincs más csak a csend... De már a csend is Te vagy...

### Szent Ignác imája (szentáldozás után)



Krisztus lelke, szentelj meg engem!  
Krisztus teste, üdvözíts engem!  
Krisztus vére, ihless meg engem!  
Krisztus oldalából kifolyó víz,  
moss tisztára engem!  
Krisztus kínszenvedése, erősíts meg engem!  
Ó, jószákos Jézus, hallgass meg engem!  
Szent sebeidbe rejts el engem!  
Ne engedd, hogy elszakadjak tőled!  
A gonosz ellenségtől oltalmazz engem!  
Halálom óráján hívj magadhoz engem!  
Add, hogy eljussak hozzád,  
és szentjeiddel dicsérjelek téged,  
mindörökkön-örökké. Ámen.

**Üdvözlégy, örökké áldott légy** az Oltáriszentségben jelenlévő isteni Fölség! Isten és ember, Krisztus Jézus, minden áldás és élet kútfeje, menny és föld Ura, Istene! Akit az angyalok és szentek imádnak az égben, mi is imádunk téged az Oltáriszentségben. Hálát adunk neked, Istennek fia, aki emberré lettél, aki üdvösségünkért áldozatul adtad önmagadat a kereszt oltárán, és minden szentmisében részesítesz minket e megváltó áldozatban. Hittel valljuk, hogy aki e kenyérből eszik, örökké él, hiszen ezért adtad magadat lelkünk eledeléül a szent-áldozásban.

Engedd, Urunk, hogy sohase vegyünk téged ítéletünkre, hanem a szeretet e szentsége váljék lelkünk üdvösségére. Ámen.

**Üdvözlégy, áldott légy**, legméltóságosabb Oltáriszentség, annyiszor, ahány csillag van az égen, szikra a tűzben, vízcsepp a tengerben, porszem a földön: amennyi virág van tavasszal, gyümölcs nyáron, levél ősszel, hópehely télen: amennyi teremtetten lény van az égben és a földön, mert minden dicséretre legméltóbb vagy, Isten báránya, aki itt a kenyér színe alatt valósággal jelen vagy.

Üdvözlégy, áldott légy, legméltóságosabb Oltáriszentség, annyi dicsérettel, amennyit cselekedetekben tanúsítani, szájjal kimondani, gondolattal felfogni és szívvel érezni, az angyalok és emberek szellemi erejével elgondolni és elérni lehet, mert örök dicséretre vagy méltó, Úristenünk, aki lelkünket szent testeddel és véreddel táplálsz.

Üdvözlégy, áldott légy, legméltóságosabb Oltáriszentség, annyi dicsérettel, amennyit az imádandó Szentháromság mindenhatóságával művel, tudásában megismer, jóságában óhajt, mert határtalanul dicséretre vagy méltó, Jézusunk, élő Isten Fia, aki az Oltáriszentségben nemcsak emberségedet, hanem istenségedet is nyújtod a lelkeknek, akik téged tiszta szívvel magukhoz fogadnak. Ámen.

*(Nagy Szt. Getrúd, Praeerator, 52.)*

**Íme, itt vagyunk Isten jelenlétében,** aki irántunk való szeretetből emberré lett. Imádjuk Őt, és gondoljuk meg, hogy ugyanaz az Isten van végtelen dicsőségében és lényegileg az Oltáriszentségben.

Édes Jézusunk, hisszük, hogy lelkeddel, testeddel és Istenségeddel vagy jelen az Oltáriszentségben. Benned van minden reményünk, ígéreteidben bízva remélünk minden jót. Tudjuk, hogy szent Véred lemossa bűneinket, s megnyitja nekünk a mennyország kapuját.

Jézusunk, Te itt vagy köztünk az Oltáriszentségben, a szeretetnek ebből a titkából lobbantod szét szereteted lángjait. Gyullaszd fel szívünket is, hogy mindig úgy szeressünk, ahogy meg érdemled, s ahogy ez kötelességünk. Bárcsak égne szívünk a szent szeretet hevétől, s velünk együtt szeretne Téged az egész világ.

Hányszor, s mily súlyosan megbántottunk, ahelyett, hogy szeretünk volna! Végtelen Jóság, mérhetetlenül fájlaljuk vétkeinket, add hathatós kegyelmedet, hogy többé meg ne bántunk.

Jézusunk, köszönjük, hogy a legméltóságosabb Oltáriszentségben köztünk maradtál. Örök Atya, hálát adunk neked, hogy egyszülött Fiadat nekünk adtad. Magasztaljon érte velünk az egész mennyei sereg.

Jézusunk, irántunk való szeretetből egészen áldozatul adtad magad. Mi is Neked áldozzuk magunkat hiánytalan, folytonos égő áldozatul: legyen egészen a Tiéd a testünk és a lelkünk.

Imádunk teljes Szentháromság, engesztelni akarjuk igazságosságodat, meghálálni bőkezűségedet, könyörögni jószágodhoz, szent Fiad, Jézus Krisztus által. Könyörgünk az Anyaszentegyházért, papi hivatásokért, rokonainkért, barátainkért, jóttevőinkért, élőkért és holtakért.

Hallgasd meg Urunk könyörgésünket irgalmasan, s add meg a kért kegyelmeket a Te nagyobb dicsőségedre, és lelkünk örök üdvére. Áldj meg minket Uram Jézus, Máriával együtt. Ámen.

*(Porto Maurizio-i Szt. Lénárd, Szeráfi: 507. old.)*

**Dicséret, imádás és áldás neked emberek Isteni Barátja,** aki közöttünk élsz az Oltáriszentségben. Megcsodáljuk, milyen jó és kegyes voltál, amikor a földön jártál. Szomorúak vettek körül és a te ajkadról édes, vigasztaló szavak hullottak a bánatos szívekbe. Fölszárítottad a könnyeket, a gyámoltalan támaszt talált benned, s a bűnbánó bűnös bőséges irgalmat.

Karodra vetted kedvesen a gyermekeket és megáldottad őket. Isteni részvétellel kiáltottál föl: „Jöjjetek hozzám, akik fáradtok és terhelve vagytok, és én megenyhítelek titeket.» Jócselekedeteiddel, tanításoddal boldoggá tetted az embereket és hogy a jókat megerősítsd, csodálatosan szép példáddal jártál elől.

De amit a múltban tettél, teszed a jelenben is. A te szereteted nem szűnt meg, amikor visszatértél Atyádhoz. Egyáltalán nem is hagytál el minket, hiszen szereteted misztériuma közöttünk tartott.

Az elhagyatott ma is hozzád fohászkodik és nem is teszi azt hiába. A szegény, elnyomott, nyomorult rád tekint és te megvigasztalod, megsegíted őt. Jó vagy és adakozó. Előtted nem sír hiába senki, Benned a megmérhetetlen szeretet mindenhatósággal egyesül. Nemcsak Istenünk vagy, hanem Atyánk is.

Erősen bízunk benned, Üdvözítőnk és ezt a bizalmat nem veheti el tőlünk senki. Szeretünk, mert kimondhatatlanul méltó vagy a szeretetre. Neked adjuk szívünket, aki meghaltál értünk. Drága Véred ezerszeres erővel kiáltja felénk: „Nézzétek, így szeretlek titeket!» Aki

benned bízott, még sohasem hagytad el. Te mindenkit meg tudsz menteni. Ezer utat találsz ott is, ahol emberi szemünk nem lát kiutat.

Urunk, Jézus, segíts, hogy soha meg ne szűnjön bennünk az irántad való szeretet. Nőjön az mindig nagyobbra s add, hogy veled egyesüljünk. Ámen.

*(Cochem Márton OMCap, Szeráfi: 509. old.)*

### **Jézusunk, hozzád jövünk!**

**Te vagy az ÚT:** követni akarunk parancsaid és tanácsaid teljesítésével, és példád utánzásával.

**Jézusunk, te vagy az IGAZSÁG!** Te vagy az igazi világosság, amely megvilágít minden embert. Hiszünk Benned, hiszünk tanításodban: meg akarunk ismerni, hogy egyre jobban megszeressünk!

**Jézusunk, te vagy az ÉLET!** Éltetsz megszentelő kegyelmeddel, amely lelkünk élete: szavaiddal, amelyek az örök élet igéi: az Oltáriszentségben, amely az égből szállott élő kenyér: Szent Szíved által, amely a lelkek iránti szeretettől lángol.

Teljes szívből akarunk ragaszkodunk szavaidhoz, éhezünk az Oltáriszentség élő kenyérére, kitárjuk Szent Szíved éltető vérenek szívünket, és bensőségesen egyesülünk minden szándékkal.

Bárcsak isteni Szíved uralkodnék az egyház minden gyermekén és az emberiségen. Ámen.

### **Vonj magadhoz minket!**

Urunk, Jézus Krisztus! Sok minden van, ami vonz és fogva tart minket. De mindenek közt Te vagy a legerősebb! Vonj minket erősebben magadhoz!



Megváltónak hívunk, mert azért jöttél a világra, hogy szétszakítsd a bilincseket, s elvedd parányi gondjainkat, melyeket magunk készítetünk magunknak, és széttörd a lélek nehéz láncait.

Szabadítónak nevezünk, mert mindettől meg akarsz szabadítani minket. Igen, mert ez Isten akarata, amit te beteljesítesz, s így lehetővé teszed számunkra, hogy szentté legyünk. Ezért szálltál le közénk a földre, és ezért szálltál fel a magasba, hogy minket magaddal ragadj. Ámen. *(Sörén Kierkegaard, Csanád: Vasárnap elm. 130. old.)*

### **Imádás**

Jézusom, olyan jó itt melletted lenni,  
Téged egyedül, csak Téged szeretni.  
Szent kegyelmed fénye a lelkembe ragyog,  
Jézusom ilyenkor nagyon boldog vagyok.

Szent Szíved itt dobog és úgy megért engem,  
A teremtményekhez mért tapadna lelkem.  
A te hajlékodban elég egy kis sarok,  
Ahonnan nézhetlek s akkor boldog vagyok.

Nincsenek terveim, semmit nem kívánok,  
Csak szeretni forrón, csak szeretni vágyok.  
Mint a szűzi lelkek a szentek, a nagyok,  
Jézusom a vágytól nagyon boldog vagyok.

Gyenge, gyarló vagyok, a jó kevés bennem,  
Taníts jó Mesterem, hogyan mit kell tennem.  
Szólj, mit kívánsz tőlem, Érted mindent hagyok,  
Csak Te légy az enyém, akkor boldog vagyok.



Csak Te légy mindenem, a szívem égjen,  
Lángoló szerelmed csak folyton emésszen.  
Végy magadhoz Jézus, hogyha majd meghalok,  
Örökké mondhassam: nagyon bodog vagyok. Amen.

### **Szent Rita: Egy meghallgatott imádság**

Erőt kértem az Úrtól,  
s Ő nehézségeket adott, melyeken megedződtem.

Bölcsességért imádkoztam,  
és problémákat adott, melyeket megtanultam megoldani.

Előmenetelt óhajtottam,  
gondolkodó agyat adott és testi erőt kaptam, hogy dolgozzam.

Kértem bátorságot,  
és Isten veszélyeket adott, melyeket legyőztem.

Áhítottam, hogy szeretni tudjak,  
és kaptam az Úrtól bajba jutott embereket, akiken segítek.

Kegyes jóindulata helyett alkalmat kaptam a jóra,  
és mindent megkaptam, amire szükségem volt.  
Imádságom meghallgatásra talált.

### **Pio atya imája**

Maradj velem, Uram, hogy el ne feledjelek. Tudod, hogy milyen könnyen elfordulok tőled.

Maradj velem, Uram, mert gyenge vagyok, szükségem van erődre, hogy annyiszor el ne essek.

Maradj velem, Uram, mert Te vagy az én életem: nélküled lankad buzgóságom.

Maradj velem, Uram, mert Te vagy az én világosságom - nélküled sötétségben járok.

Maradj velem, Uram, hogy megmutasd nekem akaratomat.

Maradj velem, Uram, hogy halljam hangodat és kövesselek.

Maradj velem, Uram, mert nagyon akarlak szeretni, és mindig veled akarok lenni.

Maradj velem, Uram, ha azt akarod, hogy hűséges legyek hozzád.

Maradj velem, Jézus, mert bármilyen szegény is a lelkem, azt kívánom: számodra a vigasz helye és a szeretet fészke legyen.

Maradj velem, Jézus, mert már késő van és a nap lenyugvóban: múlik az élet, közeledik a halál és szükséges megkettőzni az erőmet, hogy útközben el ne hagyjon.

Nyugtalanítanak a kísértések, a sötétség, a szomorúság, a keresztetek, a szenvedések: mennyire szükségem van Rád a számkivetésnek ezen az éjszakáján.

Maradj velem, Jézus, mert az élet és veszedelmek éjszakájában szükségem van Rád. Add, hogy úgy felismerjelek, mint a tanítványok a kenyértöréskor: az eucharisztikus egyesülés legyen világosság, mely megtart engem; legyen egyetlen boldogsága szívemnek.

Maradj velem, Uram, mert amikor jön a halál, akkor is veled egysülve akarok lenni, ha nem is a szentáldozás által, legalább a kegyelem, a szeretet által.

Maradj velem Jézus, nem kérem isteni vigasztalásodat, mert nem vagyok rá méltó, de igenis kérem a Te szentséges jelenlétedet.

Maradj velem, Uram, Téged kereslek, a Te lelkedet, a Te szeretetedet, a Te irgalmat, a Te szívedet, mert szeretlek Téged, és nem kérek más jutalmat, mint a szeretet gyarapodását. Szeresselek Téged egész szívemmel itt a földön, hogy tökéletesebben tovább szerethesselek az örökkévalóságban. Ámen.

## **Eukarisztiáról**

**(Gerard W.Hughes: A meglepetések istene című könyvből)**

Az Eukarisztiát azért kaptuk, hogy Krisztus jelenléte valóságos legyen népének életében, jelen legyen hozzáállásunkban és értékrendünkben, gondolkodásunkban, beszédünkben és választott életstílusunkban. Fontos, hogy tiszteletet tanúsítsunk Krisztus iránt az Eukarisztia szentségében, de az még fontosabb, hogy engedjük, hogy jelenléte valóságos legyen az életünkben, hiszen ezért adta nekünk az Eukarisztiát. „Példát adtam, hogy amit én tettem, ti is tegyétek meg” (Jn 13,15).

Mindnyájan egyetlen szőlőtőnek vagyunk ágai, egyetlen testnek vagyunk sejtjei: Krisztusnak. Jelenléte valóságának meg kell mutatkoznia abban a módban, ahogyan kommunikálunk egymással, közös gondoskodásunkban és törődésünkben, öltön az akármilyen formát is. Krisztus jelenléte nem valóságos egy olyan közösségben, - legyenek benne az egyének bármilyen vallásosak is - amelynek tagjai idegenek maradnak, sőt, ami még rosszabb, ellenségei egymásnak. Egy olyan

közösségben sem tud valóságosan jelen lenni, amelynek energiái és érdekei saját tagjaira összpontosulnak, ahol sem egyénileg, sem testületileg nem tanúsítanak érdeklődést és együttérzést a közvetlen környezet szükségletei iránt, és ahol nem lelkiismereti kérdés az, hogy a közösség, mint keresztény csoport, azért létezik, hogy másokat szolgáljon. Mihelyt Krisztus jelenléte valóságossá lesz egy közösségben, ez a nyitottságában fog megmutatkozni minden ember iránt, tartozzon az akármelyik valláshoz vagy legyen vallástalan, legyen akármelyik faj, nemzet vagy társadalmi osztály tagja, és a közösségnek különös gondja lesz azokra, akiket a társadalom többi része nem vesz figyelembe vagy lenéz. Így a közösség valóban Krisztus jelenlétében, szenvedésében, halálának és föltámadásának erejében fog élni. (Gerard W.Hughes: A meglepetések Istene)

Imádlak és áldlak, Isten, rejtelem!  
Kenyér- és borszínben titkon vagy jelen.  
Néked szívem, lelkem átadja magát,  
Mert Téged szemlélve elveszti magát.

Látás, ízlés, érzék megcsalódhatik,  
De a hallás rólad hittel biztosít:  
Hiszem azt, mit hinnem Isten Fia szab,  
Igéd igazánál mi van igazabb?!

A keresztfán rejtéd Isten-voltodat,  
Itt a színek rejtik emberarcodat,  
De én mind a kettőt hiszem s vallhatom,  
Kérve, amit kért a bűnbánó lator.

Ahogy Tamás látta, nem látom sebed,  
Mégis Istenemnek vallak tégedet.  
Add, hogy egyre jobban hinni tudjalak,  
Tebenned reméljek, s téged vágyjalak.

Urunk halálára emlékeztető  
Áldott Kenyér, élő s embert éltető!  
Add, hogy éljen lelkem belőled csupán,  
S jóízét tebenned ne veszítse szám!

Kegyes Pelikánom, Uram Jézusom!  
Szennyes vagyok, szennyem véreddel mosom.  
Elég volna egy csepp, hogyha hullna rá.  
Világ minden bűnét meggyógyítaná...

Jézus, kit csak rejtve szemlélhetek itt!  
Mikor lesz, hogy szomjas vágyam jóllakik?  
Hogy majd fátyol nélkül nézve arcodat,  
leljem szent fényedben boldogságomat!



„ADORO TE DEVOTE” Aquinói Szent Tamás himnusza - Babits  
Mihály fordításában

CSAK NÉZEM ÓT, ÉS Ó NÉZ ENGEM...

Volt egy ember, aki sosem ment el a templom előtt anélkül, hogy  
be ne tért volna. Reggel, amikor munkába ment, este, amikor mun-

kából jött, ajtónál hagyott csákányt, lapátot, és sokáig imába merülve maradt az Oltáriszentség előtt. Ennek én nagyon örültem... Egyszer megkérdeztem tőle, hogy mit mond Krisztus Urunknak a hosszú látogatás alatt. Tudjátok, mit felelt? „Ah, plébános úr, nem mondok én neki semmit Csak nézem Őt, és Ő néz engem.»

Monin abbé: Szól az arsi Szent

### LITÁNIA A LEGMÉLTÓSÁGOSABB OLTÁRISZENTSÉGRŐL

Uram, irgalmazz nekünk!	Uram, irgalmazz nekünk!
Krisztus, kegyelmezz nekünk!	Krisztus, kegyelmezz nekünk!
Uram, irgalmazz nekünk!	Uram, irgalmazz nekünk!
Krisztus, hallgass minket!	Krisztus, hallgass minket!
Krisztus, hallgass meg minket,	Krisztus, hallgass meg minket!
Mennybéli Atyaisten!	<b>Irgalmazz nekünk!</b>
Megváltó Fiúisten! Szentlélek,	
Úristen! Szentháromság egy Isten!	
Élő Kenyér, aki az égből szállottál alá,	<b>Irgalmazz nekünk!</b>
Elrejtett Isten és Üdvözítő,	
Választottak gabonája,	
Szüntelen tartó áldozat,	
Tiszta felajánlás,	
Legtisztább asztal,	
Angyalok eledele,	
Elrejtett manna,	
Isten csodáinak emlékezete,	
Természetfölötti Kenyér,	
Testté lett Ige,	
Szent Ostya,	
Áldásnak Kelyhe,	
A hitnek titka,	



Magasztos, tisztelendő Szentség,  
Legszentebb Áldozat,  
Élőkéit és holtakért engesztelő áldozat,  
A bűn ellen oltalmazó mennyei gyógyszer,  
Az Úr szenvedésének szentséges emlékezete,  
Minden bőséget meghaladó ajándék,  
Az Isten szeretetének legnagyobb emléke,  
Az isteni bőkezűség túláradása, **Irgalmazz nekünk!**  
Szentséges és felséges titok,  
Halhatatlanság orvossága,  
Félelmetes és éltető Szentség,  
Az Ige mindenhatóságával testté vált Kenyér,  
Vérontás nélkül való áldozat,  
Étel és vendég,  
Vigasztaló vendégség, melyben az angyalok szolgálnak,  
Kegyesség szentsége,  
A szeretet köteléke,  
Tiszta lelkek táplálása,  
Az Úrban meghalok úti eledele,  
A jövődő dicsőség záloga.  
Testednek és Vérednek méltatlan vételétől, **Ments meg Uram  
minket!**

A test kívánságaitól,  
A szemek kívánságaitól,  
Az élet kevélységétől,  
Minden bűnalkalomtól,  
Vágyakozásod által, mellyel a Húsvétot tanítványaiddal elkölteni kí-  
vántad.  
Nagy alázatosságod által, mellyel a tanítványok lábát megmostad.  
Nagy szereteted által, mellyel ez isteni szentséget szerezted.  
Kiontott Véred által, melyet nekünk az oltáron hagytál.  
Szent tested öt sebe által, melyet értünk fölveltél.

Mi bűnösök: ***Kérünk téged, hallgass meg minket!***  
Hogy e csodálatos Szentség iránti hitet, tiszteletet és áhítatot bennünk megtartsd,  
Hogy a bűnök töredelmes bevallásával minket az Oltáriszentség gyakori vételére elvezess,  
Hogy minket a hitetlenségtől, tévtanítástól és a szív vakságától megőrizz,  
Hogy halálunk óráján ez úti eledellel minket megerősíts és bátoríts,  
Hogy minket az örök vendégségbe elvezérelj,  
Isten Fia,  
Isten Báránya, ki elveszed a világ bűneit: Kegyelmezz nekünk, Uram!  
Isten Báránya, ki elveszed a világ bűneit: Hallgass meg minket, Uram!  
Isten Báránya, ki elveszed a világ bűneit: Irgalmazz nekünk, Uram!

***P: Mennyei kenyeret adtál nekik (H. i. Alleluja).***

***H: Amely minden gyönyörűséggel teljes (H. i. Alleluja).***

***Könyörögjünk!*** Urunk, Jézus Krisztus, te ebben a csodálatos szentségben kínszenvedésed emlékezetét hagytad ránk.

Add, kérünk, tested és véred szent titkát úgy tisztelnünk, hogy megváltásod gyümölcsét szüntelenül élvezzük! Aki élsz és uralkodói mindörökkön örökké. Ámen.

***Áldott legyen az Isten***

*Engesztelés a káromkodásokért és az istentelen beszédért.*

Áldott legyen az Isten.

Áldott legyen szent neve.

Áldott legyen Jézus Krisztus, valóságos Isten és valóságos ember.  
Áldott legyen Jézus neve.  
Áldott legyen szentséges Szíve.  
Áldott legyen Jézus drága szent Vére.  
Áldott legyen Jézus a legméltóságosabb Oltáriszentségben.  
Áldott legyen a Vigasztaló Szentlélek.  
Áldott legyen Isten fölséges Anyja, Mária.  
Áldott legyen szent és szeplőtelen fogantatása.  
Áldott legyen dicsőséges mennybevétele.  
Áldott legyen a Szűz és Anya neve: Mária.  
Áldott legyen Szent József, Mária tiszta jegyese.  
Áldott legyen az Isten angyalaiban és szentjeiben. Ámen.

### **Ima a Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszusért**

Mennyei Atyánk, minden élet forrása!  
Küldd el Szentlelkedet,  
hogy az önmagát értünk feláldozó  
és az Oltáriszentségben velünk lévő Krisztust  
felismerjük és egyre jobban szeressük!  
Ő Urunk és Mesterünk, barátunk és táplálékunk,  
orvosunk és békességünk.  
Adj bátorságot, hogy az ő erejét és örömét  
elvigyük minden emberhez!  
Add, hogy a készület ideje  
és az Eucharisztikus Kongresszus ünneplése  
egész hívő közösségünk, fővárosunk, népünk,  
Európa és a világ lelki megújulására szolgáljon!  
Ámen

## AZ OLTÁRISZENTSÉG (EUCCHARISZTIA)

### **Mi az Eukarisztia vagyis az Oltáriszentség?**

Az Eukarisztia, vagyis az Oltáriszentség az Úr Jézus valóságos teste és vére a kenyér és bor színe alatt.

### **Hogyan van jelen Jézus az Oltáriszentségben?**



Az Oltáriszentségben a feltámadt Jézus van jelen, istenségével és emberségével, testével és vérével, egészen és osztatlanul, mindkét szín alatt.

### **Miért rendelte Jézus az Oltáriszentséget?**

Azért rendelte az Úr Jézus az Eukarisztiát, hogy jelenvalóvá váljék keresztáldozata, testével és vérével tápláljon minket, és jelenlétével építse az Egyházat.

### **Mikor rendelte az Úr Jézus az Eukarisztiát?**

Az Eukarisztiát az Úr Jézus az utolsó vacsorán rendelte.

### **Mi történik mikor áldozunk?**

Amikor áldozunk, az Úr Jézus testét és vérét vesszük magunkhoz.

### **Ki áldozhat?**

Az áldozhat, aki lelkileg és testileg felkészült Jézus fogadására.

## Hogyan készülünk testileg a szentáldozásra?

Testileg úgy készülünk a szentáldozásra, hogy megtartjuk az egy-órás szentségi böjtöt, és megfelelő módon öltözködünk.



## Hogyan készülünk lelkileg a szentáldozásra?

Lelkileg úgy készülünk a szentáldozásra, hogy:

1. a halálos bűnöktől megtisztítjuk lelkünket a szentgyónásban, a bocsánatos bűnöket pedig legalább megbánjuk;
2. imádságos lélekkel várjuk a Jézussal való találkozást.

## Mit teszünk a szentáldozás után?

Szentáldozás után imádjuk az Úr Jézust, hálát adunk neki, rábízunk magunkat, és segítségét kérjük.

## Ki áldozik méltatlanul?

Az áldozik méltatlanul, aki tudatosan halálos bűnben áldozik. Ez szentségtörés.

## Mi jelzi templomainkban, hogy az Úr Jézus az Eukarisztiában jelen van?

Templomainkban az örökmécses jelzi, hogy az Úr Jézus az Eukarisztiában jelen van.

## Mi a szentmise?

A szentmise az Újszövetség áldozata az Eukarisztia ünneplésében.

### **Miből áll a szentmise?**

A szentmise az Ige liturgiájából és az Eukarisztia liturgiájából áll.

### **Mi a szentmise középpontja?**

A szentmise középpontja az átváltoztatás, amikor elhangzik, hogy „*Vegyétek és egyetek ebből mindnyájan, mert ez az én testem mely értektek adatik...*” a kenyér és a bor Jézus testévé és vérévé változik.

### **Hogyan veszünk részt a szentmisén?**

A szentmisén befogadjuk Isten Igéjét, áldozatul felajánljuk magunkat Jézus Krisztussal az Atyának, és lehetőleg megáldozunk.

### **TAIZEI IMAÓRA menete:**

Közös ima előkészítése

Az imádság megkezdéséhez válasszunk egy vagy két dicsőítő éneket.

### **Zsoltár**

Jézus is imádkozta népe régi imáit. Ezekben a keresztyének mindig megtalálták az élet forrását. A zsoltárok az összes hívő nagy közösségébe helyezik az imádkozót. Örömmünk, bánatunk, Istenbe vetett bizalmunk, szomjúságunk, sőt még félelmeink is kifejezésre találnak a zsoltárokbán.

Egyvalaki, esetleg két előimádkozó felváltva olvashatja, vagy énekelheti a zsoltár sorait. Minden vers után az egész közösség allelújiával, vagy más énekelt akklamációval válaszol. A zsoltárt sorpáronként énekeljük. A sorok legyenek rövidek, bátran válasszuk ki a legérthetőbb verseket. Nem szükséges az egész zsoltárt fölolvasni. Ha lehet, az egybegyűltek az akklamáció záró akkordját tartásuk ki, alátámasztva az előénekes vagy az olvasó zsoltározását. Ha a zsoltárt

olvassuk, választhatunk hosszabb sorokat, de azok is legyenek könnyen érthetők.

### **Olvasmány**

Az írások olvasása olyan, mintha közelítenénk ahhoz a „kimeríthetetlen forráshoz”, amelyben „Isten adja önmagát a szomjazó embernek” (Órigenész, II. század). A Biblia „Isten levele teremtményeinek”, hogy „fölfedezzék szívét az ő szavaiban” (Nagy Szent Gergely, VI. Század).

A rendszeresen együtt imádkozó közösségek a Biblia könyveit bizonyos rendszer szerint olvassák. De a hetente vagy havonta együtt imádkozó közösség válasszon inkább könnyen érthető, az imádság és az adott időszak témájába illő olvasmányokat. Az olvasmányokat a következő módon is kezdhethetjük: „Olvasmány... könyvéből / leveléből”. Vagy: „Evangelium szent... könyvéből”. Ha két olvasmányunk van, az elsőt választhatjuk az Ószövetségből, az apostoli levelekből, az Apostolok Cselekedeteiből vagy a Jelenések könyvéből. A második mindig az egyik Evangeliumból legyen. Ebben az esetben az olvasmányok között énekeljünk egy meditatív éneket.

Az olvasmány előtt vagy után válasszunk olyan éneket, ami Krisztus világosságáról szól. Mialatt ezt énekeljük, gyerekek vagy fiatalok gyertyákkal előre jöhetnek és meggyújthatják az állványon álló húsvéti gyertyát vagy olajlámpást. Ez a jelkép arra emlékeztet, hogyha az éjszaka sötétje életünket vagy az emberiség életét be is borítja, Isten szerete soha ki nem alvó tűz.

### **Ének**

### **Csönd**

Amikor szavakkal igyekezzük kifejezni Istennel való közösségünket, hamarosan lehetőségeink határaiba ütközünk. De szívünk mé-

lyén, a Szentlélek által, Krisztus imádkozik, sokkal inkább, mintsem azt gondolnánk.

Bár Isten szüntelenül próbál bennünket megszólítani, soha nem akar semmit ránk erőszakolni. Isten szava sokszor szelíd fuvallatként, a csöndben szól hozzánk. Amikor csöndesen időzünk Isten jelenlétében, nyitottan a Szentlélek előtt, ez az elcsöndesedés már maga imádság.

Az elmélkedéshez vezető út nem az, hogy különböző módszereket alkalmazva próbáljuk megteremteni a belső csöndet, amely ürességet eredményez. Inkább gyermeki bizalommal hagyjuk Krisztust imádkozni bennünk, és egy napon fölfedezzük: szívünk legmélyén ott lakozik.

A közös imádság folyamán a legjobb egyetlen csöndes időszakot tartani (5-10 perc), mint azt rövid szakaszokra széttördelni. Ha a jelenlevők nincsenek hozzászokva a csendhez, segít, ha még az ima előtt röviden elmagyarázzuk a csönd szerepét. Vagy rögtön a csöndet bevezető ének után valaki bemonthatja a mikrofonba: „Az imádságot most néhány perc csönddel folytatjuk”.

### **Könyörgések vagy dicsőítő litánia**

A rövid kérésekből vagy felkiáltásokból álló imádság, amelyre közös választ éneklünk, és a válasz befejező akkordját kitarthatjuk olyan, mint az egész liturgia szívében lángoló „tűzoszlop”. A másokért való imádság kiterjeszti imánkat az egész emberiségre. Istenre bízunk minden ember örömét, reményét, bánatát és szenvedését, különösen az elhagyottakét. A dicsőítő imával ünnepélyesen kifejezhetjük mindazt, amit számunkra Isten jelent.

Egy vagy két ember felváltva, szólaltatja meg a kéréseket vagy a dicsőítő felkiáltásokat, melyeket Kyrie eleison, Goszpodi pomiluj (Uram



irgalmazz), vagy Adoramus te o Christe (Dicsőítünk téged, Krisztus) vezet be és követ. A leírt könyörgések befejeztével hagyhatunk időt azoknak, akik saját szavaikkal szeretnének imádkozni. A rögtönzött ima rövid legyen, és közvetlenül, Istent szólítsa meg, ne adjon teret saját véleménynek vagy eszmefuttatásnak. A személyes könyörgésekre is ugyanazt a választ énekeljük.

## **Miatyánk**

## **Befejező ima**

## **Énekek**

Az imádság végén az éneklést folytathatjuk. Egy kis csoport alátámaszthatja azok éneklését, akik tovább szeretnének imádkozni.

Másokat meghívhatunk beszélgetésre, amely során közösen elmélkedünk egy bibliai szövegről, például a „Bibliai elmélkedéseket” használva. 'A hit forrásaihoz' rovatban minden hónapra egy „Bibliai elmélkedés” található, ami a Biblia egy szakaszának csöndben és beszélgetésben való földolgozása. Pénteken kereszt körüli imádsággal, szombaton a föltámadás megünneplésével folytathatjuk az imaórát.

## **Kisfilm a missziós keresztéről:**

[https://www.youtube.com/watch?v=fII3RLXWyO0&fbclid=IwAR1tIMuV0p9XV2mJAqxWZIMHR6US6fZBLdUwqeebeKGskf7\\_7DNURd-84ug](https://www.youtube.com/watch?v=fII3RLXWyO0&fbclid=IwAR1tIMuV0p9XV2mJAqxWZIMHR6US6fZBLdUwqeebeKGskf7_7DNURd-84ug)

Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus honlapja:

<https://www.youtube.com/channel/UC8x105h1OdyblbfBm2DePw>

## ÉNEKTÁR

Sárga könyv:

Áldott légy Uram (Taizê)  
Csak vándorolunk (Taizê)  
Várj és ne félj (Taizê)  
Misericordias (Taizê)  
Atyám tied vagyok  
Áldjad én lelkem  
Áldott Istenünk  
A Föld és az ég  
Ízleld és lásd  
Jézus él  
Kenyered és borod  
Teremts bennem tiszta szívet  
Te vagy az út

Éneklő Egyház :

155., 157., 163., 540., 596, 598, 600  
Hozsanna:  
SZVU/109: Áldjad, ember, e nagy Jódat  
SZVU/110: Áldunk téged, ó angyali kenyér  
SZVU/112: Ez nagy Szentség valóban  
SZVU/116: Imádlak, nagy Istenség  
SZVU/113: Édes Jézus, neked élek  
SZVU/114: Égből szállott szent kenyér  
SZVU/119: Leborulva áldlak  
SZVU/129: Szent vagy, Uram, szent vagy  
SZVU/131: Templom csendes mélyén  
SZVU/132: Üdvözlégy, édes Jézusunk  
SZVU/136: Üdvözlégy Oltáriszentség  
SZVU/134: Üdvözlégy, Krisztusnak

SZVU/142: Zálogát adtad, ó Jézus  
SZVU/150: Uram Jézus! Légy velünk.

SZVU/280B: Győzelemről énekeljen (Eucharisztikus himnusz)