

Arcodat keresem, Uram!

Imádságok, énekek és meditációk
az Eukarisztiáról
az Eukarisztiában jelenlévő Krisztus előtt

Pannonhalma, 2017.

A hívek használatára összeállította:
Hortobágyi P. Arnold OSB

4.plebania.hu

ÉNEKEK AZ EUKARISZTIÁRÓL

1. Krisztus Lelke, szentelj meg...

1. Krisz-tus Lel-ke, szen-telj meg! Krisz-tus Tes-te
2. Rejts el se-be id-be jól. Ne en-gedj el

gyó-gyíts meg! Krisz-tus Vé-re, ih-le-tünk,
ma-gad-tól! Go-nosz el-len légy ve-lünk,

légy ir-gal-mas Is-te-nünk! Ol-dal-se-bed vi-ze
légy ir-gal-mas Is-te-nünk! Hív-jál en-gem vég-ső

tisz-tít-son, szen-ve-dé-sed e-rőt á-rasz-szon!
ó-rá-mon, jut-tas Hoz-zád a-ma nagy na-pon!

É-des Jé-zus, halld meg ké-ré-sünk,
Áld-jon aj-kam, mint a szen-te-ké,

légy ir-gal-mas Is-te-nünk!
mind-ö-rök-kön ö-rök-ké. A-men.

2. Az Úristent magasztalom...

1. Az Úr - is - tent ma - gasz - ta - lom,
jó - vol - tá - ról gon - dol - ko - dom,
ir - gal - má - hoz fo - lya - mo - dom,
mert meg - hall - gat, azt jól tu - dom.

The image shows a musical score for a hymn. It consists of four staves of music in G major (one flat) and 4/4 time. The melody is simple and hymn-like. The lyrics are written below the notes. The first line is '1. Az Úr - is - tent ma - gasz - ta - lom,'. The second line is 'jó - vol - tá - ról gon - dol - ko - dom,'. The third line is 'ir - gal - má - hoz fo - lya - mo - dom,'. The fourth line is 'mert meg - hall - gat, azt jól tu - dom.' The music ends with a double bar line.

- 2 Csodálatos tetteiről,
szabadító erejéről,
emlékezem jóvoltáról,
bizodalmat veszek abból.
- 3 Mert ő erős hatalommal,
dicsőséges szent jobbával
az ő népét megmentette,
fogságából kivezette.
- 4 Úgy vezette szent Egyházát,
mint jó pásztor kedves nyáját,
ételéről gondoskodott,
utat neki ő mutatott.
- 5 Hálát adjunk az Istennek,
Atya, Fiú, Szentléleknek,
három személy Fölségének,
egymivoltú Istenségnek.

3. Istenem, királyom...

1. Is - te - nem, Ki - rá - lyom, hit - tel ál - da - lak.
Ki ke - nyér - s bor - szín - ben köz - tünk rejt - ve vagy.
Szí - vem ér - ted él csak, szol - gál te - ne - ked.
Mert ha szem - lél Té - ged min - dent el - fe - led.

- 2 Sebeid Tamással nem szemlélhetem,
Te vagy vallom, mégis Uram, Istenem,
Add, hogy egyre jobban higgyek Teneked,
Tebenned remélnék és szeresselek.
- 3 Uram halálának szent emlékjele,
Élő kenyér nekünk, élet kenyere!
Hogy belőled éljen, késztesd lelkemet,
Soha ne feledje égi ízedet.
- 4 Kegyes Pelikánunk, igaz szeretet,
Véredben, tisztátlant, moss meg engemet,
Egy cseppjét elég ha váltságul adod,
S az egész világot bűntől oldozod.

- 5 Jézus, most csak arcod leplét láthatom,
Add meg egykor, kérlek, mit úgy szomjazom,
Lepel nélkül lássam dicsőségedet,
és nagy boldogságban hadd szemléljelek.

4. Oltáriszentség! Föld és ég...

1. Ol - tá - ri - szent - ség! Föld és ég,
uj - jong - va zeng - ve hir - des - sék:
Hús - vé - ti bá - rány ál - do - zat,
Ég - ből le - hul - ló man - na vagy!

- 2 Oltáriszentség! Térden áll
Mindenki koldus és király!
Áldja a Testet és a Vért,
Angyali drága szent Kenyért.
- 3 Oltáriszentség! Áldozat!
Általad szűn a kárhozat.
Ó vedd le rólunk átkunkat:
Békébe lakjuk házunkat!

- 4 Oltáriszentség! Égi bér!
Mind, aki él csak téged kér,
Áldásod add a népekre:
Jöjjön a béke földünkre!

5. Az Úr szent Bárányára... (Ev. Ék.)



1. Az Úr szent Bá-rá-nyá-ra Te-szem le bú-nő
S ott a ke-reszt al-já-ba' Bé-kes-ség-et le-
mét, A szí-ve-m min-de-nes-tül Az
lek.
Úr e-lé vi-szem, Meg-tisz-tul min-den szenny-tül A
Krisz-tus vé-ri-ben, A Krisz-tus vé-ri-ben.

- 2 Megtörve és üresen / Adom magam neki,
Hogy újjá ő teremtsen, / Az úrt ő töltse ki.
Minden gondom, keservem / Az Úrnak átadom,
ő hordja minden terhem,
Eltörli bánatom, / Eltörli bánatom.
- 3 Örök kőszálra állva / A lelkem megpihen,
Nyugszom Atyám házába', / Jézus kegyelmiben,
Az ő nevét imádom / Most mindenekfelett,
Jézus az én királyom,
Imámra felelet, / Imámra felelet.

- 4 Szeretnék lenni, mint ő, / Alázatos, szelíd,
Követni híven, mint ő, / Atyám parancsait.
Szeretnék lakni nála, / Hol mennyei sereg
Dicső harmóniába'
Örök imát rebeg, / Örök imát rebeg.

6. Ó maradj velem... (Ev. Ék.)

m
Ó, ma-radj vé - lem, az est kö-zel-get.
Nő a ső - tét - ség, ne hagyj en - ge-met!
Nincs más se - gí - tő, ki fog-ná ke-zem,
Gyen - gék gyá-mo-la, te ma - radj ve - lem!

- 2 Sebten elmúlik rövidke időm.
Földi fény tűnik, fakul az öröm.
Változik, pusztul minden körülem.
Te, ki nem változol, maradj velem!
- 3 Többet kívánok röpké szavadnál:
Mint tanítványid között lakoztál
Otthonos, meghitt, szent közösségben,
Jöjj, ne vendégnek, de maradj velem!

- 4 Ne rettentéssel, mint urak Ura:
Jöjj irgalommal, életet hozva!
Légy sebre balzsam, bűnre kegyelem!
Bűnösök barátja, maradj velem!
- 5 Jól láttad minden tévelygésemet.
Mennyiszer lázadt szívem ellened!
Én lettem hűtlen, de te sohasem.
Most már mindhalálig maradj velem!
- 6 Nincs óra, melyben rád ne szorulnék.
Kísértő ellen hű kegyelmed véd.
Támaszom, utam ki lehet nekem?
Fényben, borúban te maradj velem!
- 7 Véled nem rémít többé semmi vész,
Áldott a könny, és könnyű a nehéz.
Sír és halál sem árthat már nekem.
Győzők, Uram, csak te maradj velem!
- 8 Tartsd oda hunyó két szemem elé
Szent keresztfádat! Mutass ég felé!
Tűnnek az árnyak, virrad reggelem.
Életben-halálban maradj velem!

7. Itt jelen vagyok...

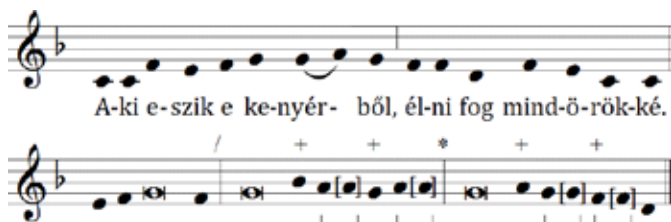


1. Itt je-len va-gyon az Is-ten-nek Fi - a,
Itt je-len va-gyon Fel-ál-do-zott Bá-rány,
Itt je-jen va-gyon e-rős i-gaz Is - ten,
A Jé-zus Krisz-tus. végén: Á- men.

- 2 Itt jelen vagyok mi édes Teremtőnk,
Itt jelen vagyok a mi közbenjárónk,
Itt jelen vagyok lelki Vigasztalónk:
A Jézus Krisztus.
- 3 Itt jelen vagyok Út, Igazság, Élet,
Itt jelen vagyok a mennyei Fölség,
Itt jelen vagyok fényes Világosság:
A Jézus Krisztus.
- 4 Itt jelen vagyok váltságunknak Napja,
Itt jelen vagyok bűnök megrontója,
Itt jelen vagyok szeretetnek lángja:
A Jézus Krisztus.
- 5 Itt jelen vagyok mi vigasztalásunk,
Itt jelen vagyok őrizőnk, oltalmunk,
Itt jelen vagyok lelki bátorítónk:
A Jézus Krisztus.

- 6 Adja minékünk az ő szent országát
Hogy megláthassuk szentséges lakását
Angyali karból tiszta szép orcáját
És ő szent Atyját. - Ámen.

8. Aki eszik e kenyérből... (Bencés antifóna)



Részlet a János-evangéliumból

- 1a Én vagyok az élet kenyere, *
aki e kenyérből eszik, élni fog örökké.
- b A kenyér, melyet adok, *
az én testem a világ életéért.

[Antifóna]

- 2a Ha nem eszitek az Emberfia testét,
és nem isszátok az ő vérét, *
nem lesz élet bennetek.
- b Aki eszi az én testemet és issza az én véretem, *
annak örök élete van és én feltámasztom
az utolsó napon.

[Antifóna]

3a Az én testem valóban étel, *
s az én vérem valóban ital.

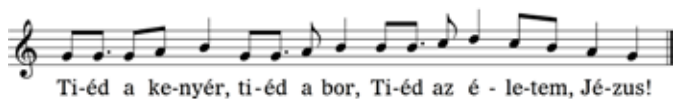
b Aki eszi az én testemet és issza az én véremet, *
bennem marad és én őbenne.

[Antifóna]

4a Amint engem küldött az élő Atya, †
és én az Atya által élek, *
úgy aki engem eszik, élni fog általam.

[Antifóna]

9. Tiéd a kenyér...



10. Ez az én testem... (Bencés antifóna)

Musical notation for the hymn 'Ez az én testem...'. The melody is written on two staves in treble clef. The lyrics are: 'Ez az én tes - tem, a-mely ér - te-tek a - da-tik. Ez a ke-hely az Új-szö-ve-t-ség az én vé-rem ál-tal.' The notation includes various musical symbols such as slurs, accents, and dynamic markings.

Részlet a 26. zsoltárból (Az Úr az én fényességem)

1a Az Úr fényességem, üdvösségem: kitől félnék? *

Az Úr életem oltalma: kitől remegnék? [...]

b Egyért könyörgök az Úrhoz, csak egyet kérek: *
hogy lakhassam az Úr hajlékában, amíg csak élek;

[Antifóna]

2a Hogy élvezhessem az Úrnak jóságát, *
és láthassam ékes templomát.

b Mert sátorába rejt el engem a csapások napján, *
megvéd hajlékában és sziklára állít engem.

[Antifóna]

3a Ujjongva mutatom be áldozatomat az Úrnak, *
zsoltározok és éneket zengek.

b Halld meg, Uram, kiáltó hangom, *
könyörülj rajtam, halld meg szavam!

[Antifóna]

4a Szívem a szavadra gondol:/
„Keressétek az én arcomat!” *
Uram, én arcodat keresem!

b Ne rejtse el előlem arcod, *
haragodban ne vedd el szolgádat!

[Antifóna]

5a Ne taszíts el, hisz te vagy oltalmam, *
Istenem, megmentőm, el ne hagyj engem!

b Elhagyna bár apám, anyám, *
az Úr magához fogad engem.

[Antifóna]

- 6a Hiszem, hogy meglátom az Úrnak jóságát *
az élők országában.
- b Hagyatkozz az Úrra és erős légy, *
szíved legyen szilárd és bízzál az Úrban!

[Antifóna]

11. Ízleljétek és lássátok... (Bencés antifóna)

Íz-lel-jé-tek és lás-sá - tok, hogy mi-lyen é-des az Úr,
bol-dog az az em - ber, ki ő - ben-ne bí - zik.

Részlet a 33. zsoltárból

- 1a Minden időben áldom az Urat, *
Mindenkor dicséretét zengi ajkam.
- b Az Úrban dicsekszik lelkem, *
hallják meg és örvendjenek mind a szegények!

[Antifóna]

- 2a Magasztaljátok velem az Urat, *
dicsérjük együtt nevét!

- b Kerestem az Urat, és ő hallgatott szavamra, *
megszabadított mindattól, amitől rettegetem.

[Antifóna]

- 3a Tekintsetek rá és arcotok felragyog, *
és nem borítja szégyen többé.
b Meghallgatta az Úr a szegényt, amikor hozzá kiáltott, *
megszabadította minden bajából.

[Antifóna]

- 4a Az Úr angyala védelmezi azokat, akik félik őt, *
és megmenti őket.
b Ízleljétek és lássátok, hogy milyen jó az Úr, *
boldog az az ember, ki őbenne bíz.

[Antifóna]

12. Mint a szarvas forrás vizére... (Bencés antifóna)

Mint a szar-vas for-rás vi-zé-re, lel-kem úgy só-vá-rog
u-tá-nad. Az é - lő Is- tent szom-jaz-za lel-kem.

The musical score consists of three staves in G major (one sharp). The first two staves contain the melody with lyrics. The third staff shows a continuation of the melody with some notes marked with a slash (/), a plus sign (+), and an asterisk (*), and some notes enclosed in brackets.

Zsolt 41,3.5bcd; 42,3-4

- 1a Istent, az élő Istent szomjazza lelkem: *
mikor juthatok Isten elé, hogy meglássam arcát.
- b Megdobban a szívem, ha arra gondolok, †
hogyan vonultam a fölséges sátorba,
az Úrnak házába, *
ujjongva és hálaadó énekkel a vidáman
ünneplő sokaság körében.

[Antifóna]

- 2a Küldd el világosságod és igazságod, †
azok kísérenek engem, *
és vezessenek szent hegyedre, lakóhelyedre!
- b Én Isten oltárához lépek, †
Istenhez, akinek ujjongva örülök, *
citerával dicsérlek, Uram, Istenem.

13. Jó az Úrban bizakodni... (taizei)

Jó az Úr-ban bi-za-kod-ni, jó - az Úr,
Bo-num est con - fi-de-re in Do - mi - no,

re-mélj és bizz ben-ne, jó - az Úr!
bo-num spe - ra - re in Do - mi - no!

14. Ó, ki ez oltáron... (Éneklő Egyház)



1. Ó ki ez ol - tá - ron ke - nyér szí - ne
a - latt, A tisz - ta os - tyá - nak
fe - hér - sé - ge a - latt, Föl - sé - ges nagy
Úr - is - ten. el vagy rej - te - kez - ve
Cso - dá - la - tos - ké - pen.

- 2 Testi szemeimmel noha nem láthatlak,
De mindazonáltal igazán imádlak,
Téged Teremtőmnek, Istenemnek vallak,
dicsérlek és áldlak.
- 3 E csodát az Írás sokképpen mutatja,
Ezt Melkizedeknek jelzi áldozatja,
Ötezer embernek osztott kenyerekben
Jézus elénk adja.
- 4 Ezt az áldott testet, melyet itt imádunk,
Ezt az áldott szent vért, melynek térdet hajtunk,
Te szavadra, Jézus, erős hittel valljuk;
könyörülj meg rajtunk!

- 5 Drága sebeidbe vétkeimet rejtem,
Harmatozó véred mossa meg a lelkem;
Ez a szent áldozat, mit most felajánlunk,
fehérre mos engem.
- 6 Bűnös Magdolnával lábadoz borulok,
Emlékezzél rólam, latorral kiáltok.
Könyörülj meg rajtam! Dáviddal így dallok,
szent, szent, szentnek vallak!

15. Áldott légy, Uram... (taizei)

The image shows a musical score for a two-part setting of a prayer. It consists of two systems of music, each with a vocal line and a piano accompaniment line. The key signature is one flat (B-flat) and the time signature is common time (C). The lyrics are written below the vocal lines.

System 1:

Vocal line: Ál-dott légy, U - ram, szent ne-ved áld-ja lel-kem,

Piano line: Accompaniment for the vocal line.

System 2:

Vocal line: Ál-dott-légy, U - ram, mert meg-vál-tot-tál - már.

Piano line: Accompaniment for the vocal line.

16. Várj és ne félj... (taizei)

legato *p*

Várj és ne félj, az Úr jön már.

mf

Várj és ne félj, hű szív - vel várj!

FOHÁSZOK - IMÁDSÁGOK

Szent Anzelm imádsága

Legyen szabad felnézniem a fényességedre,
ha csak messziről is, ha csak a mélyből is!
Taníts meg a Te keresésedre,
mutasd meg magadat, ha kereslek,
mert keresni sem tudlak, ha nem Te tanítasz,
sem megtalálni, ha nem mutatod meg magadat!
Keressetek téged vágyakozással,
vágyakozzam Hozzád a kereséssel!
Találjalak meg a szeretéssel,
szeresselek a megtalálással

Amikor minden összetört (B. S.)

Urunk, Te ismersz és látsz minket.
tekints nyomorúságunkra!
Urunk, Te ismersz és látsz minket.
fogadd el szegénységünk!
Urunk, Te ismersz és látsz minket.
árasz el megbocsátásoddal!
Urunk, Te ismersz és látsz minket.
teremtsd bennünk újjá azt, ami széttört!
Urunk, Te ismersz és látsz minket.
add meg a kiengesztelődés ajándékát!
Urunk, Te ismersz és látsz minket.

hadd keljünk föl újra Jézussal
az el nem múltó élet fényében!

Végy kezedbe, Uram... (Újmisés pap imája)

Végy kezedbe, Uram, ahogy a kenyérrel tetted,
és áldj meg engem is, hogy áldássá lehessek.
Alakíts át Lelked által,
ahogy a kenyérrel és a borral tetted,
és törj meg engem is, ahogy a kenyérrel tetted,
hogy alázatos, készsleges
és szétosztható lehessek szeretetedben.
Ámen.

Szent Benedek Atyánk mindennapi imája

Adj nekem, jóságos Jézusom,
Téged megértő értelmet,
Téged átélő érzelmet,
Hozzád siető lelket,
Írántad buzgó bensőséget,
Rád bukkanó bölcsességet,
Téged felismerő világosságot,
Érted égő szeretetet,
Benned élő szívet,
Téged dicsérő tetteket,
A Te szavaidra hallgató fület,
A Te szépségedet szemlélő szemet,
A Te fölségedet magasztaló nyelvet,
Neked kedves életmódot,
A Tőled küldött bajokat elviselő békességet,

Hozzád vágyó hű kitartást,
És adj, Jézusom, boldog halált!
Jutalmazz jelenléteddel,
fényes feltámadással,
és az örökké boldog életben
add jutalmul magadat. Ámen.

Arcod keresem! (Szent Ágoston imája)

Uram, Istenem, én reménységem,
hallgass meg engem!
Ne engedd, hogy belefáradjak keresésedbe.
Adj erőt, hogy mindig és mindenütt,
arcod látására törekedjem.
Önts belém reményt,
hogy minden lépéssel közelebb kerüljek hozzád.
Te ismered erőmet és gyöngeségeimet.
Őrizd az egyiket és gyógyítsd a másikat!
Te juss eszembe mindenről,
szeretnék megismerni és megszeretni.
Ámen.

Akarok bízni benned...

Akarok bízni benned, Uram, segíts túlhajózni
az ismertből az ismeretlenbe.
Adj hitet elhagyni a régi utakat
és új utakat törni veled.
Vajon még mindig arra, vágyom,
hogy dicsőséged megvilágítson?
Be akarom mutatni, hogy gondoskodtál rólam.

Eldöntöttem, hogy bízom benned
minden bizonytalanságban.
Nem akarok több sajnálkozásban élni,
engedem, hogy újraépítsd az életem.
Hiszem, hogy utat adsz elém,
és gondoskodsz rólam,
ha csak benned bízom és engedelmeskedem.

Bízni akarok benned a sötétségben,
és tudni, hogy napjaim most is
a kezedben vannak.
Benned akarok hinni a jövőm felől is,
fejezetről fejezetre,
míg végére nem érsz a történetnek.
Írányítsd magadra elmém és szívem,
rád figyeljek és ne forduljak el!
Erősíts meg áldásoddal,
készíts fel a feladatra!
Taníts meg úgy élni,
hogy látom az örökkévalóságot,
hangold lelkem a menny zenéjére! Ámen.

Canisius Szent Péter: Imádság az Oltáriszentség előtt

Üdvözlégy, Jézus Krisztusomnak,
Uramnak és Megváltómnak
legszentebb és valóságos teste,
aki Szűz Máriától, a legtisztább szűztől születél,
akit érettünk ártatlanul megkínóztak,
s a keresztfán égi Atyádnak feláldoztak.

Üdvözlégy, drága, igaz vér,
amely az én Uram szent sebéből ömlöttél ki!
Kérlek, Uram, Jézus Krisztus,
aki valóságosan és lényegedben
jelen vagy a kenyér és a bor színe alatt:
táplálj engem, vigasztalj és erősíts engem mindig,
különösen utolsó órámon.
Engedd, hogy téged,
akit most a kenyér fátyola alatt imádok,
ez élet után színről színre láthassalak!
Könyörülj rajtam, Uram, Jézus Krisztus,
mint ahogy a jobb latoron könyörültél.
Hatalmas kegyelmedbe ajánlom értelmemet,
lelkemet, testemet, becsületemet
és minden javamat.
Oltalmaz engem és minden szerettemet,
minden embertársamat a gonosztól,
kártól és veszedelemtől.
Öld ki belőlünk a bűn átkát,
és add, hogy új életet éljünk!
Vigasztald a szegény lelkeket szenvedéseikben,
és örvendeztesd meg őket örök világossággal.
És engedd, hogy szent szenvedésed ereje által
minden bűnös megtisztuljon,
elnyerje kegyelmedet
és e jusson országodba, az örök boldogságra.

Engedd, én Istenem... (Pázmány Péter imája)

Engedd, én Istenem,
hogy a te szent Fiad áldozatának gyümölcsét
érezzem!
Az igaz hit és a szeretet által
szent Fiadba olts be engem,
hogy én őbenne és ő én bennem lakozzék.
Erősíts engem a mennyei kenyérnek erejével,
hogy a te törvényednek útján soha el ne fáradjak!
Engedd, Uram, hogy azt az üdvösséget,
amelyet nekünk haláloddal nyertél,
ez áldozat által magunkhoz kapcsoljuk.

Gyógyítsd meg lelki sebeinket:
ne utáld meg, irgalmas szamaritánus,
háládatlan szolgálodat.
Azon szeretetedért,
mely téged a földre hozott,
tisztítsd meg az én bűnös lelkemet,
gyógyítsd gyarlóságaimat,
töltsd be az élő kenyérrel minden kívánságaimat!
Rontsd el bennem a világi kívánságot
és felfuvalkodást,
önts belém állhatatos hitet,
hű reménységet, buzgó szeretetet.
Adj alázatos és szelíd szívet,
zabolázd meg nyelvemet,
hogy semmi éktelen és rágalmozó beszédet
ne szóljon,
kösd be szemeimet, hogy semmi tisztátalanság

ne legyen tekintetében.
Telesítsd be lelkemnek éhségét,
erősíts engem, nevel a jóban,
vígy be az örök boldogságba.
Aki a Szentlélekkel egyetemben élsz és uralkodol,
Isten, mindörökkön örökké. Ámen.

Maradj velem, Uram (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 haljam 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 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, szomorúság,
a keresztek, 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 eukarisztikus egyesülés legyen világosság,
mely megtart engem;
legyen egyetlen boldogsága szívemnek.
Maradj velem, Uram, mert amikor jön a halál,
akkor is veled egyesülve 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 szereteted, a Te irgalmadat,
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.

JÉZUS NEVÉNEK LITÁNIÁJA
A BENCÉSEK ZSOLOZSMÁSKÖNYVÉBŐL

Uram, irgalmazz!
Krisztus, kegyelmezz!
Uram, irgalmazz!

Mennyei Atyaisten! – Irgalmazz nekünk!
Meváltó Fiúisten!
Szentlélek Úristen!
Szentháromság egy Isten!

Jézus Krisztus élő Isten Fia!
Jézus, Isten ereje és bölcsessége.
Jézus, Isten fölségének szeplő nélküli képmása.
Jézus, akié minden hatalom az égben és a földön.
Jézus, akiben Isten teljes ismeretének
és bölcsességének kincsei vannak.
Jézus, aki mindenek fölött áldott Isten vagy
mindörökké.
Jézus, akit az angyalok imádnak.
Jézus, akiről minden próféta tanúskodik.
Jézus, a föld királyainak fejedelme.
Jézus, a testté lett Ige.
Jézus, aki igazként jöttél hozzánk
szelíden és jóságosan.
Jézus, az Isten és az emberek közvetítője.
Jézus, a jobb szövetség keze.

Jézus, tiszta áldozat,
amelyet mindenütt bemutatnak
és megszentelnek.
Jézus, örök pap.
Jézus, a jövő javak főpapja.
Jézus, Királyunk és Üdvözítőnk.
Jézus, aki közbenjárónk az Atyánál.
Jézus, örök üdvösségünk oka.
Jézus, hitünk szerzője és beteljesítője.
Jézus, az Egyház szikla-alapja.
Jézus, a pásztorok fejedelme.
Jézus, lelkünk pásztorja és felügyelője.
Jézus, jó pásztor, aki életedet adod juhaidért.
Jézus, Út, Igazság, Élet.
Jézus, igaz Világosság,
amely megvilágosít minden embert.
Jézus, Törvényhozónk.
Jézus, példaképünk.
Jézus, kincsházunk.
Jézus, Bölcsességünk és Igazságunk.
Jézus, megszentelődésünk és megváltásunk.
Jézus, aki Istened és Atyád országává
és papjaivá tettél bennünket.
Jézus, akit ismerni életet jelent.
Jézus, akit szolgálni uralkodást jelent.
Jézus, akié a dicsőség és a hatalom.

Légy irgalmas! – Könyörülj rajtunk, Jézus!
Légy irgalmas! – Hallgass meg minket, Jézus!
Mi bűnösök: Kérünk téged, hallgass meg minket!

Hogy szolgálidnak tanulékony szívet adj!
Hogy törvényeid szívünkbe írd!
Hogy tiszta szavaid, tiszta gyönyörűségünk legyen!
Hogy akaratodat nagy szívvel
és készséges lélekkel teljesítsük!
Hogy először Isten Országát
és annak Igazságát keressük!
Hogy édes igádat szívesen viseljük!
Hogy mennyei kincseket gyűjtsünk magunknak!
Hogy kiáraszd ránk az imádáság
és kegyelem lelkét!
Hogy szelídek és alázatos szívűek legyünk!
Hogy erőnk szerint adjunk a szegényeknek!
Hogy barátainkat szeressük
és jót cselekedjünk azokkal,
akik gyűlölnek minket!
Hogy imádkozzunk gyűlölőinkért
és rosszakaróinkért!
Hogy az Úr félelmében
elforduljunk minden rossztól!
Hogy nem ismerve halálunk óráját mindig éberek
és készek legyünk!
Hogy szívünknek ezt az akaratát
mindörökké megőrizd!
Hogy a jót, amit elkezdted bennünk, véghez vidd!

Isten Báránya, ki elveszed a világ bűneit,
– könyörülj rajtunk, Jézus!
Isten Báránya, ki elveszed a világ bűneit,
– hallgass meg minket, Jézus!

Isten Báránya, ki elveszed a világ bűneit,
– irgalmazz nekünk, Jézus!

Krisztus, hallgass minket,
Krisztus, hallgass meg minket!
Uram, irgalmazz nekünk!
Krisztus, kegyelmezz nekünk!
Uram, irgalmazz nekünk!

Könyörögjünk!

Mindenható Istenünk, dicsőítve magasztaljuk szeretett Fiad Szívét, és megemlékezünk arról, hogy mennyi jótéteménnyel mutatta meg irántunk való szeretetét. Add, hogy ajándékaid mennyei forrásából, szeretett Fiad szívéből elnyerjük bőven áradó kegyelmedet. A mi Urunk, Jézus Krisztus, a te Fiad által, aki veled él és uralkodik a Szentlélekkel egységben, Isten mindörökkön-örökké.

Az Eukarisztia felmutatásakor

Üdvözlégy, Krisztusnak drága szent teste, amely érettünk áldozat lettél a keresztfán, mély hódolattal imádlak! Ó Jézusom, neked élek, ó Jézusom, neked halok, ó Jézusom tied vagyok élve és halva. Ámen.

Üdvözlégy, Krisztusnak drága szent vére, amely érettem kiontatott a keresztfán, mély hódolattal imádlak! Ó Jézusom, légy nekem irgalmas, légy nekem kegyelmes, ó Jézusom bocsásd meg vétkeimet. Ámen.

Hiszem, Uram és vallom... (Imádság a görögkatolikus liturgiából)

Hiszem, Uram, és vallom,
hogy te vagy valóban Krisztus,
az élő Istennek Fia,
ki a világra jöttél üdvözíteni a bűnösöket,
akik között az első én vagyok.

A te titkos vacsorádnak részesévé
fogadj ma engem, Isten Fia;
mert nem mondom ki ellenségeidnek a titkot,
sem csókot nem adok neked, mint Júdás,
hanem, mint ama gonosztevő, megvallak téged:

Emlékezzél meg rólam, Uram,
midőn eljössz a te országodba!
Emlékezzél meg rólam, Uralkodó,

midőn eljössz a te országodba!
Emlékezzél meg rólam, Szent,
midőn eljössz a te országodba!
Ne váljék, Uram, ítéletemre vagy kárhozatomra
a te szent titkaidban való részesülés,
hanem lelkem és testem meggyógyulására!
Hiszem, Uram, és vallom,
hogy ez, amiben most részesülök,
valóban a te valóságos és legtisztább tested,
s a te valóságos, elevenítő véred.
Kérlek, add,
hogy ezeket méltóan vegyem magamhoz
bűneim bocsánatára s az örök életre! Ámen.

OLTÁRISZENTSÉG-RÓZSAFÜZÉR

Hiszekegy... Miatyánk... Üdvözlégy (3-szor)...

1. ...aki az Oltáriszentség tiszteletét növelje...
2. ...aki Szent Testével megszenteljen...
3. ...aki Szent Vérével megtisztítson...

Dicsőség...

1. ...aki a legméltóságosabb Oltáriszentséget értünk szerezte...
2. ...aki a legméltóságosabb Oltáriszentségben, mint Isten és ember jelen van...

3. ...aki a legméltóságosabb Oltáriszentségben
lelkünk tápláléka...
4. ...aki a legméltóságosabb Oltáriszentségben a
legszentebb áldozat...
5. ...aki a legméltóságosabb Oltáriszentségben
úti eledelünk...

A tizedek közt imádkozzuk:

Jézusom! Engedd, hogy minél gyakrabban
megérezhessem, hogy az Oltáriszentségben
valóságos jelenlétedben látogatsz meg engem!

A rózsafüzér befejezése:

Legyen áldva, imádva, dicsérve, magasztalva
Jézus szeretetreméltó Szent Szíve,
a föld minden templomában jelenlévő
Oltáriszentségben!

MEDITÁCIÓK

Kempis Tamás: Krisztus követése részletek

(IV./2.) Az Oltáriszentség Isten nagy jóságának és szeretetének jele az emberek között

A tanítvány szava: I. Uram, jóságodban és nagy irgalmasságodban bizakodva járulok én tehozzád: beteg orvosomhoz, éhező, szomjúhozó az élet forrásához, koldus a mennyei királyhoz, szolga urához, teremtmény teremtőjéhez, elhagyatott kedves vigasztalómhoz.

De hogy történhetik az velem, hogy hozzám jössz? Ki vagyok én, hogy magadat adod nekem? Hogy mer a bűnös előtted megjelenni, s te hogy lehetsz olyan nagylelkű, hogy a bűnöshöz betérj? Te ismered a te szolgádat, tudod, hogy semmi jó sincs benne, amivel ezt kiérdemelné.

Megvallom hát semmi voltomat, hirdetem jóságodat, dicsérem könyörületed, és hálát adok mértéket nem ismerő szeretetedért. Hiszen magadért teszed ezt, nem az én érdemeimért, hogy jóságod jobban megmutatkozzék előttem, szereteted bővebben rám áradjon, egyszerű kedvességed példája vonzóbb legyen.

Mivel hát neked tetszik ez, és te parancsoltad, hogy így legyen, örömmel fogadom én is nagylelkűségedet, bárcsak bűneim útjába ne álljanak. Ó na-

gyon kedves és jóságos Jézus, mekkora tiszteletet, hálaadást s folytonos dicséretet érdemelsz te azért, hogy magamhoz vehetem szent testedet, amelynek méltóságát senki emberfia szavakba nem foglalhatja. De miről gondolkodom majd szentáldozás közben, amikor Uramhoz járulok, akit érdeme szerint dicsérni képtelen vagyok, s mégis vágyva vágyok magamhoz venni?

Mi jobbról, üdvösségesebből gondolkodnám, mint arról, hogy magam egészen megalázzam előtted, s rám kiterjedő végtelen jóvoltod magasztaljam. Dicsérlek téged, én Istenem és nagyak hirdetek mindörökké, kevésre tartom, s kezed alá vetem magam semmiségemnek mély meggondolásában. Íme te, a szentek szentje, én pedig tisztátalan bűnös vagyok. Íme te hozzám hajolsz, pedig arra is méltatlan vagyok, hogy föltekintsek terád. Íme te jössz hozzám, te óhajtasz velem lenni, te hívsz meg lakomádra. Te kínálsz mennyei eledellel, etetsz az angyalok kenyerével. Nem mással, mint önmagaddal, aki mennyből alászállt élő kenyér vagy, és életet adsz az egész világnak.

Íme, honnan árad a szeretet, mekkora nagy-lelkűség ragyog föl, milyen nagy hálaadás, dicséret illet mindezért! Ó mily üdvös és hasznos a te elhatározásod, amellyel ezt a szentséget rendelted, mily kedves és víg vendégség ez, amelyen te önmagadat adod eledelül. Ó milyen csodálatos a te köztünk munkálkodásod, milyen hatalmas a te erőd, milyen tévedhetetlen a te igazságod. Mert elég volt szólnod, s minden létezni kezdett, s az lett, amit te rendeltél. Csuda do-

log, és méltó hittel fogadnunk, meghaladja az emberi elmét, hogy téged, Uram, Istenem, igaz Isten és igaz ember, a kenyér és a bor kicsinyded színei fogyatkozás nélkül magukba foglalnak, s a téged magához vevőnek eledelévé válsz anélkül, hogy megemésztetnél. Te, mindenség Ura, aki senkire rá nem szorulsz, e szentség által köztünk akartál lakozni, őrizd meg tisztán szívemet és testemet, hogy vidám és tiszta lelkiismerettel ünnepelek minél gyakrabban szent titkaidat, s minden szentáldozás örök üdvösségemet készítse elő, hiszen azért rendelted ezt a szentséget, hogy örök tisztességet szerezzen neked, szeretetednek élő emlékjeként.

II. Örvendj, én lelkem, és adj hálát Istennek ezért a nagyon nemes ajándékért és különleges vigasztalásért, amelyet neked e siralom völgyében hagyott. Mert valahányszor ezt a titkot ünnepled, és Krisztus testét magadhoz veszed, mindannyiszor megváltásod művét teljesíted, és Krisztus minden érdemének részese leszel. Mert Krisztus szeretete sosem kisebbedik, kegyességének mértéke ki nem merül. Azért lelkednek mindig friss megújulásával kell erre fölkészülnöd, és az üdvösségnek e nagy titkát figyelmes elmélkedéssel át meg át kell gondolnod. Olyan nagyak, újak, örvendetesnek kell azt látnod, amikor misét mondasz vagy hallgatsz, mintha Krisztus aznap vált volna először emberré a Szűznek méhébe leszállva, vagy a kereszten függve az emberek üdvéért aznap szenvedett s halt volna meg.

IV./3. Hasznos dolog gyakran áldozni.

I. Íme én tehozzád járulok, Uram, hogy ajándékból meggazdagodjam, és szent lakomádban örvendezzem, mert a szegénynek készítetted azt gyöngéd figyelmeséggel, Istenem. Íme, te-benned van minden, amit kívánhatok s kell is kívánnom, te vagy üdvösségem és megváltásom, reményem és erőm, ékességem és büszkeségem. Öltöztess hát ma örömbbe a te szolgáló lelkét, mert hozzád emeltem lelkemet, Uram, Jézusom.

Vágyva vágyom, hogy téged áhítatosan és megilletődve magamhoz vehesselek, szeretnélek hajlékomba vezetni, hogy mint Zakeust, engem is megáldj, és Ábrahám fiai közé számíts. Lelkem kívánczik a tested után, szívem egyesülni akar veled. Add nekem magadat, és megelégszem, kívüled minden vigasztalás haszontalan. Nálad nélkül nem lehetek, látogatásod nélkül élni képtelen vagyok. Azért érzem szükségét annak, hogy gyakran hozzád járuljak, és üdvösségszerző orvosságként magamhoz vegyelek, hogy el ne lankadjak az úton, ha a mennyei tápláléktól megfosztatom.

Mert te, irgalmas Jézus, amikor a sokaságnak prédikáltál és a betegségeket meggyógyítottad, azt mondtad valaha: Nem akarom őket étlen házukba bocsátani, hogy el ne lankadjanak az úton. Tedd hát most velem is ezt, hiszen híveid vigasztalására maradtál közöttünk az Oltáriszentségben. Mert te a léleknek kedves tápláléka vagy, és aki téged méltón magához vesz, az részese, örököse lesz az örök dicsőségnek. Bi-

zony nekem, ki olyan gyakran elbotlom és vétkezem, olyan könnyen elfáradok és ellankadok, nagy szükségem van arra, hogy gyakori imádsággal, gyónással, és szent tested gyakori vételével megújuljak, megtisztuljak, lángra gyulladjak, hogy szent szándékomtól el ne tántorodjam, ha mindettől sokáig tartózkodom. Mert az ember érzéki természete hajlik a rosszra ifjúkora óta, és ha segítségünkre nem siet az isten-adta orvosság, később még gonoszabbra változunk.

A szentáldozás tehát visszatart a rossztól, és megerősít a jóban. Lám, most is oly gyakran hanyag és lanyha vagyok, pedig áldozom, mi volna, ha nem venném magamhoz ezt a gyógyszert, nem keresném ezt a hatalmas segítséget? S ha minden nap nem vagyok kellően fölkészült, megfelelő rendszerességgel mégis igyekezni fogok az isteni misztériumokat magamhoz venni, s ebben a nagy kegyelemben részesedni. Mert ez az egy és legfőbb vigasztalása a hívő léleknek, míg a halandó testben tőled távol zarándokúton jár, hogy minél gyakrabban emlékezék Istenére, és az ő kedvesét áhítatosan magához vegye.

II. Ó mily csodálatos nagylelkűsége az a te hozzánk hajló irgalmadnak, hogy te Uram, Istenem, minden léleknek teremtője és életetője, magad méltóztatsz szegény lelkemhez leereszkedni, istenségeddel, emberségeddel éhségemet kielégítve. Ó szerencsés, boldog lélek, amely téged, Uram, Istenem, méltó lehet áhítatosan magába fogadni, s miközben téged befogad, lelki örömmel telik el.

Ó milyen nagy urat köszönt, milyen kedves vendéget fogad be, milyen drága társsal szövetkezik, milyen hűséges baráttra talál, milyen ékes és nemes jegyesre tesz szert, aki jobban szerethet, mint akárki más neki kedves embert, vagy akármit, amit kívánnak az emberek. Némuljon el orcád előtt, szerelmes kedvesem, az ég és a föld és azoknak minden ékessége, mert ami bennünk pompás és dicséretre méltó, az a te bőkezűséged ajándéka, és meg sem közelítik a te nevednek dicsőségét, mert a te bölcsességed megmérhetetlen.

Romano Guardini: A kenyér és a bor

Egy másik út is vezet Istenhez, de erről nem is beszélhetnénk, ha-csak Krisztus maga nem mutatott volna reá, és ha a liturgia nem járna rajta olyan nagy bizalommal.

Nemcsak a látás, szeretés, az öntudat és érzés útján egyesülhetünk Istennel, hanem az élő valóság is kapcsolatba lép Istennel. Nemcsak megismerésünk és akarásunk tör feléje, hanem egész mivoltunk is. „Testem és lelkem ujjongva repes az élő Úr után” – mondja a zsoltáros, és csak akkor nyugszunk meg, ha létünkkel és életünkkel is kapcsolatba lépünk Vele. Ez nem jelenti a lét összekeverését, nem jelenti az élet összezavarását. Ilyenre gondolni nemcsak hogy vakmerőség volna, hanem értelmetlenség is, mert semmiféle teremtmény sem keveredhet össze az Istenséggel. És mindamellert van a megismerésen és

szeretesen kívül egy másik egyesülés is: a létező élet egyesülése.

Mi vágyakozunk ez után, kell vágyakoznunk utána, és ez a vágyakozás igen szép kifejezésre is talál. A Szentírás és maga a liturgia adja ajkunkra a szót: úgy szeretnénk személyes életünkkel Istennel egyesülni, miként a test egyesül az étellel és az itallal. Mi éhezünk, szomjúhozzuk az Istent. Nemcsak megismerni és szeretni akarjuk Őt. Meg szeretnénk Őt ragadni, megtartani, bírni; igen, mondjuk ki bátran: enni, inni szeretnénk Őt, egészen magunkba fogadni, amíg csak egészen jól nem lakunk Vele, egészen meg nem nyugszunk, egészen be nem telünk Vele. Az úrnapi liturgia az Úr szavaival mondja: „Az élő Atya küldött engem. Miként én az Atya által élek, úgy aki engem eszik, általam él.”

Nemde ez az, amit akarunk? Magunktól nem merünk volna soha ilyet követelni; attól kellett volna tartanunk, hogy bűnt követünk el vele. De minthogy most maga az Isten mondja ezt, egész bensőnk ráfeleli: „Igen, így kell annak lenni.”

Mégegyszer ismétlem, semmi olyanról nem lehet itt szó, ami ellenkezne az Istennek kijáró tisztelettel. Semmi olyanról, ami úgy tűnhetnék fel, hogy el akarnók tüntetni a határt, amely minket, teremtményeket Istentől elválaszt. Csak arról van szó, hogy szabad megvallanunk azt, amit Ő maga mint vágyat oltott belénk. Szabad örülnünk annak, amit Ő véghe-tetlen jóságában nekünk ajándékozott. Krisztus azt mondja: „Az én testem valóban étel és az én vérem

valóban ital..., aki eszi az én testemet és issza az én véretem, az énbennem marad és én őbenne.” „Miként az Atya megadta nekem, hogy önmagamban bírjam az életet, azonképpen annak, aki engem eszik, élete lesz általam.” Az Ő testét enni..., Az Ő vérét inni... Őt enni... az élő Istenembert magunkba fogadni, mindazt, ami Ő és amit Ő bír. Nem több-e ez, mint amit mi magunktól kívánhattunk volna? És mégis teljesen az, amit bensőnknek óhajtania kell.

És milyen világosan fejeződik ki ez a kenyér és bor színében!

A kenyér eledel. Becsületes eledel, amely valóban táplál. Magvas eledel, amelyet sohasem lehet megenni. A kenyér igaz és jó, a szónak mély, meleg értelmében. A kenyér színe alatt azonban Isten élő táplálék lesz számunkra, emberek számára. Antióchiai Szent Ignác azt írja az efezusi híveknek: „Mi kenyeret törünk, és ez legyen számunkra a halhatatlanság orvossága.” Étel ez, amely egész valónkat az élő Istennel táplálja, és teszi, hogy Benne legyünk és Ő mi bennünk.

A bor ital. Sőt a valóság az, hogy nem csak olyan ital, amely a szomjat oltja. Erre való a víz. A bor azonban többet akar: „megvidámítja az ember szívét” mondja az Írás. A bor nemcsak arra jó, hogy oltsa a szomjat, hanem hogy az öröm itala legyen: teljesség, túláradás. „Milyen szép az én részegítő kelyhem”, mondja a zsoldár. Érted, mit akar ez mondani? És érted, hogy a részegség itt egészen mást jelent, mint mértéktelenséget? Ragyogó szépség a bor, illata, ereje van, amely

mindent kitágít és megnemesít. És a bor színe alatt adja nekünk Krisztus az ő isteni vérét. Nem úgy, mint valami nagyon józan italt, hanem mint az isteni nagyszerűség túlradását. „Sanguis Christi inebria me – Krisztus vére részegíts meg engem”, imádkozta Loyola Szent Ignác, a melegszívű lovagias férfiú. És Szent Ágnes úgy szól Krisztus véretől, mint a szeretetnek és a kimondhatatlan szépségnek titkáról: „Mézet és tejet szívtam ajkáról, és az Ő vére ékesítette arcomat”, – imádkozzuk ünnepi zsolozsmájában.

Krisztus kenyér és bor lett. Étel és ital. Ehetjük és ihatjuk Őt. A kenyér hűség és állhatatos szilárdság. A bor merészség, földi mértéket meghaladó öröm, illat, szépség, tágasság és határtalan teljesedés. Az életnek, a bírásnak, az adakozásnak részegsége...

Anselm Grün OSB: Jézus, a kenyér

A kenyér mindazt jelenti, amire éhezünk, ami táplál minket, amiből és amiért élni tudunk. A kenyér megerősít minket a hétköznapokra. A zsidók pusztai vándorlásuk idején kenyérre éheztek. Isten maga adott nekik kenyeret. Mannát hullatott az égből. A zsidók a mannával csillapították éhségüket a pusztában. Jézusnak volt bátorsága saját magát olyan kenyérként hirdetni, amely csillapítani tudja éhségüket: „Én vagyok az élet kenyere; aki hozzám jön, többé nem éhezik” (Jn 6,35). Ez a kijelentés kihívás volt a zsidók

számára. Jézus önmagát, mint személyt „kenyérnek” mondja. Igényt tart rá, hogy el tudja csendesíteni legmélyebb éhségünket. Sejtjük, hogy ebből a Jézusból árad valami, ami számunkra szegénységében is reményt nyújthat.

Jézus azt a kenyeret, ami ő maga, összehasonlítja a mannával, amit a zsidók ettek a pusztában. Ették a mannát és mégis meghaltak. „Itt a mennyből alászállott kenyér, hogy aki eszik belőle, meg ne haljon. Én vagyok a mennyből alászállott élő kenyér. Aki e kenyérből eszik, örökké él. A kenyér, amelyet adni fogok, az én testem a világ életéért.” (Jn 6,50 sk.) Jézus igényt tart arra, hogy ő képes mindenkit táplálni a pusztában. A szegénység pusztájában, a belső üresség pusztájában, az érzések zűrzavarában Jézus egyetlen szava is táplálék lehet, amely segít továbbvándorolni.

Valaki így vallott erről a lelki gazdagságról: „Néha világosan érzem éjszakánként, amikor ébren fekszem és sírok, mikor végre minden elcsendesül, olyankor gyakran érzem, hogy emelkedem fölfelé. És olyankor minden egyéb teljesen közömbös, a lakás meg a piszok, meg a szegénység is.” Ha megérint engem Jézus szava, ha megérzem Jézus jelenlétét, akkor táplálékhoz jutok a pusztában, akkor megérzem az életet a halálban.

Jézus azonosítja az általa szétosztott kenyeret a testtel, amelyet ő odaad a világ életéért. Éppen ekkor lesz minket tápláló kenyérré, amikor tehetetlenül függ a kereszten. Ez vérlázító paradoxon: a haldokló az élő tápláléka lesz. És mégis, ez a paradoxon

megfelel tapasztalatunknak. Ha valaki feltétel nélkül odaadja magát értünk, ahogy ezt Jézus tette a kereszten, abból élni tudunk, ez olyan táplálék számunkra, amely életünk minden szükségén átvisz minket. Jézus a szenvedés kemencéjében mintegy megsül értünk. A szeretet teszi őt minket tápláló kenyérré. Végül is vágyunk mindig arra irányul, hogy szeressünk és szeressenek. Jézus, aki kereszten mindvégig szeretett minket, ahogy ezt János megfogalmazza evangéliumában, betölti vágyunkat. Ő feltétel nélküli szeretetében kenyérré lesz értünk, amely táplál bennünket, pótolja a szeretet hiányosságait.

Sokan teletömik magukat étkezéskor, hogy ne érezzék a szeretethiányt, hogy elnyomják haragjukat és csalódásukat. De tapasztalják, hogy ez soha nem sikerül. Az élet és a szeretet utáni éhség mindig újra jelentkezik. Jézus azt mondja magáról, hogy aki hozzá jön és követi őt, nem éhezik többé. Aki tudja, hogy Jézus feltétel nélkül szereti őt, nem tömi meg a gyomrát azért, hogy elfedje a maga ürességét. Jézus nem csak azt állította, hogy ő a minket tápláló kenyér. Ennek a kijelentésnek jeleként nekünk ajándékozta az Eucharisztikus étkezést is. Itt a kenyérben saját, értünk odaadott testét nyújtja nekünk. Az eucharisztikus kenyér szeretetének jelévé lesz, amellyel ő a kereszten mindvégig szeretett minket. Amikor az eucharisztikus kenyérben azt a megtestesült szeretetet esszük, megsejtjük, hogy Jézus maga az a kenyér, amely csillapítja éhségünket. Jézus mondja: „Aki eszi az én testemet és issza az én véretem, annak örök

élete van.” (Jn 6,54). Az örök élet elsősorban nem a halál utáni életet jelenti, hanem olyan életet, amelyben már most egybeesik az idő és az örökkévalóság, érintkezik egymással az ég és a föld, egyesül egymással Isten és ember. Az eucharisztikus kenyér vételekor néha élményszerűen megtapasztalom, hogy itt minden egyé válik egymással. Érzem: most útközben is célnál vagyok. Most áthatja testemet Isten végtelen szeretete. Most bennem van a valódi élet, az örök élet, amit többé a halál sem tud lerombolni, mert Isteni élet és Isteni szeretet hatja át.

Reisner Ferenc atya tanúságtétele **Miért hiszek? A lényegből a lényegért**

Nagyon sokszor megtapasztaltuk emberi létünk fizikai határait a katonaság éveiben. Egyszer kimentünk egy harcászati gyakorlatra, ahol be kellett magunkat ásni az ellenséggel szemben. Azért hogy a katonák ne tudjanak elbújni, előző napokban kivezényeltek egy csapatot, akik leégették a magas fűvet. Minket kihajtottak egy ilyen felperzselt területre, tiszta korom, tiszta mocsok volt minden, előtte még eső is esett. Fekvő lövészteknőt kellett ásni. Úgy nézett ki, mint egy szabályos koporsó. És mindezt tikkasztó hőségben. Vibrált a levegő, és közben, ha valaki nem dolgozott, akkor feltételezett gáztámadás, és gázálarcban folytattuk. Akkor már taknyunk-nyálunk folyt bele a gázálarcba, izzadtunk. Szóval ez egy hamvas fi-

atalembernek, még ha él is benne az életösztön, elégé megdöböntő. Az emberi butaságnak ez a megtapasztalása. Örökké előttem lesz, hogy meg kellett ásni a saját sírunkat. Egy ilyen helyzetben, amikor már tényleg úgy gondoltam, hogy itt fogok meghalni, nem tudom tovább csinálni, már minden bajom van, a zubbonyom alól előcsusszant egy kis kereszt, és pontosan orrba vágott.

Ezt Isten üzenetének éreztem. Ezt a pöckölést azóta is érzem. A Jó Isten a kellő pillanatban, amikor már feladni készülünk, tehát pszichésen meg fizikailag a kapitulálás peremén vagyunk, ad mindig egy löketet az embernek: mit nyavalyogsz, hát itt vagyok veled, segítek, neked csak az kell, hogy szedd össze magadat, aztán csináld tovább! Ez az érzés komoly istentapasztalat. A Gondviselésnek egy különleges megtapasztalása volt, és eltöltött valami mérhetetlen öröm. Elkezdtem magamon röhögni, és örömmel ástam tovább.

A sittesektől rengeteget lehetett tanulni. Például a betörés fortélyait. Ugye csodálkozol? De várd ki a végét. Minden ajtó le volt pecsételve, amikor elmentek a tisztek, különösen a fontos irodák ajtajai. Sikerült megtanulni, hogyan lehet kulcsot másolni. Árkulccsal kinyitni egy ajtót. Kinéztük magunknak egy alkalmas irodát, amit csak harckészültség esetén nyitnak ki. Megmanipuláltuk a pecsétet és a zárat. Ott tartottuk a csodálatos szentségimádásokat szilveszterkor, karácsonykor. Ezek felejthetetlen emlékek számomra. Nyugodtan imádkozhattunk akár

hajnalig is. (...)

Szentségimádás. Ahhoz természetesen Oltáriszentség is kellett, és ennek külön csodás története van.

Egyik vasárnap hivattak „kapura”, hogy látogatóm van. Ugyan ki jöhet hozzám? Barátnőm nem volt, szüleim tudtam, hogy nem tudnak eljönni, vajon, ki akar engem fölkeresni? Egyáltalán nem volt ötletem, hogy ki kíváncsi rám ebben a száműzetésben. A kapuban egy ismerős, mosolygós alak fogadott, rövidnadrágban, nyári ingben, megöleltük egymást. Várszegi Asztrik volt, akkor még pannonhalmi perjel. Voltak köztünk bencés kispapok is, meg velem is jó volt a kapcsolata, és eljött meglátogatni. Azonnal ment a hírlánc. Leültünk, beszélgettünk Asztrik atyával. Ő is volt katona, tudta, hogy mit jelent, ha időnként ránéznek az emberre, az micsoda erőforrás tud lenni. Tudtam, hogy egyhamar nem hagyhatom el a laktanyát. Beszélgettünk mindenről. Neki sok újat nem tudtunk mondani, de próbált saját katonai tapasztalataiból útmutatást adni, hogyan lehet ezt túlélni. A végén, amikor búcsúzkodott, az inge zsebéből elővett egy borítékot, óvatosan odacsúsztatta nekem. Gyűrű vett minket körül teológusokból, senki nem látta, hogy mi történt. Azt mondta, nagyon vigyázz rá, mint az életedre. Elrejtettem a zubbonyom alá. Kikísértük, elbúcsúztunk, még figyelmeztetett, hogy a borítékról meg ne feledkezzek.

Visszatérve a körletbe, elbújtam, kibontottam, és láttam, hogy az Oltáriszentség van benne. Fantasztikus érzés volt, mert ha én nem tudok menni az Úr Jé-

zushoz, a Jó Istennel nem tudom tartani a kapcsolatot, akkor jön hozzám. Nincsenek eszmék, amelyek el tudják őt választani tőlem, nincsenek rácsos kapuk, szögesdróttal körbevont hatalmas betonkerítések, amin keresztül, ha megerősítésre van szükségem, akkor ne tudna eljönni hozzám.

Társaimmal kiterveltük, hogyan teremtsük meg a közénk hozott Mester biztonságát. Séták alkalmával párokban imádkoztunk, bűnbánati liturgiát végeztünk, aztán imádság után megáldoztunk.

Előkerült hamarosan egy kis áldoztató szelence. Szereztem egy bőrdarabot, az őrtoronyban varrtam egy kis tokot, és az álcaháló zsinórt szépen vékonyan szétszedtem, az volt rajta a madzag, nyakba lehetett akasztani, és a szegycsontnál, itt a gödörben, szépen meghúzódott ez a kis szelence. Attól kezdve nálam mindig ott volt az Úr Jézus, a nyakamban őriztem. Majd egy évig így voltunk együtt, mindig a nyakamban volt az Oltáriszentség. Ettől kezdve nagyon szerettem őrségbe járni, minden lehetőséget megragadtam, hogy kikerüljek az őrtoronyba. Folyamatos szentség-imáadásban teltek a napjaim. (...)

Szilveszter éjszaka, karácsonykor, Urunk születésének ünnepén, minden felekezettől teológusok, együtt imádkoztunk ott, az Oltáriszentség jelenlétében.

Evangelium Szent János könyvéből (6,51-58)

Kisztus szent Teste és vére

Egy alkalommal Jézus így szólt: „Én vagyok a mennyből alászállott élő kenyér. Aki e kenyérből eszik, örökké él. A kenyér, amelyet adok, a testem a világ életéért.”

Erre vita támadt a zsidók közt: „Hogy adhatja ez a testét eledelül?” Jézus ezt mondta rá: „Bizony, bizony, mondom nektek: Ha nem eszitek az Emberfia testét és nem isszátok a vérét, nem lesz élet bennetek. De aki eszi az én testemet, és issza az én véretem, annak örök élete van, s feltámasztom az utolsó napon. A testem ugyanis valóságos étel, s a vérem valóságos ital. Aki eszi az én testemet és issza az én véretem, az bennem marad, én meg benne. Engem az élő Atya küldött, s általa élek. Így az is élni fog általam, aki engem eszik. Ez a mennyből alászállott kenyér nem olyan, mint az, amelyet atyáitok ettek és meghaltak. Aki ezt a kenyeret eszi, az örökké él.”

TARTALOMJEGYZÉK

Énekek az Oltáriszentségről	3
Fohászok – imádságok	20
Jézus nevének litániája	29
Az Eukarisztia felmutatásakor	33
Hiszem, Uram és vallom	33
Oltáriszentség-rózsafüzér	34
Meditációk	36
Kempis Tamás: Az Oltáriszentség	36
Romano Guardini: A kenyér és a bor	41
Anselm Grün OSB: Jézus, a kenyér	44
Reisner Ferenc atya: A lényegből a lényegért	47
Evangélium Szent János könyvéből (6,51-58)	51