

## Az ima Szent Pál leveleiben

*Urunk, fogadd kedvesen szentségimádásunkat: hitvallásunkat, imádásunkat, hálaadásunkat és kérésünket. Szolgálja mindez, valóban, a te dicsőségedet és a mi üdvösségünket. Ámen.*

Ma Szent Pál, a nemzetek apostolának leveleiben található imákról elmélkedünk. Az elmélkedési szövegek XVI. Benedek pápa katekéziséből származnak.

Nem véletlen, hogy Szent Pál levelei imádsággal kezdődnek és végződnek: a levelek elején dicsőítés és hálaadás, a végén pedig a remény kifejezése szólal meg, hogy Isten kegyelme vezesse annak a közösségnek az útját, amelynek a levél szól. A nyitó „*Hálát adok Istenemnek Jézus Krisztus által mindnyájatokért*” (Róm 1,8) és a záró „*Az Úr Jézus kegyelme legyen veletek!*” (1Kor 16,23) megfogalmazás között olvasható az Apostol levele.

Szent Pál imája sokféleképpen szólal meg a hálaadástól az áldásig, a dicsőítéstől a kérésig és közbenjáró könyörgésekig, a himnuszról az esedezésig. Változatos kifejezéseket használ, hogy megmutassa, hogyan járja át az ima az életnek minden helyzetét, akár személyek, akár a közösség esetében, amelyhez levelét írja.

Az első igazság, amelyet az Apostol meg akar értetni velünk az, hogy **az imádságot nem lehet egyszerűen úgy tekinteni, mint jótettet, amelyet mi teszünk Isten felé, mint a mi cselekedetünket, hanem az ima mindenekelőtt ajándék, az Atya és Jézus Krisztus bennünk lévő élő és elevenítő jelenlétének gyümölcse.**

A Rómaiakhoz írt levélben írja: „*Hasonlóképpen a Lélek is segítségünkre van gyengeségünkben, mert mi nem tudjuk hogyan imádkozunk helyesen, de maga a Lélek jár köz-ben értünk szavakba nem foglalható sóhajtásokkal*” (8,26). És tudjuk, mennyire igaz, amit az Apostol mond: „*nem tudjuk, hogyan imádkozunk helyesen*”. Szeretnénk imádkozni, de Isten olyan messze van, nincsenek szavaink, nincs nyelvünk, amellyel Istenhez tudnánk szólni, még csak gondolatunk sincsen. Csak meg tudunk nyílni, időnként Isten rendelkezésére tudjuk bocsátani, tudjuk várni, hogy segítsen valódi párbeszédbe lépni Vele.

Az Apostol mondja: maga a szavak hiánya, a szavak távolléte, még a vágyakozás is, hogy Istennel kapcsolatba lépjünk, imádság, amelyet a Szentlélek nemcsak megért, hanem oda viszi Istenhez és magyarázza. Épp e gyöngeségünk válik a Szentlélek által igazi imádsággá, igazi kapcsolattá Istennel. A Szentlélek majdnem olyan, mint egy tolmács, aki megérteti velünk és Istennel, amit mi mondani akarunk.

**V.** Uram, hallgasd meg könyörgésünket!

**R.** És a mi kiáltásunk jusson eléd!

**Könyörögjünk!** Urunk, Jézus Krisztus, te mondtad: „Kérjétek és kaptok, keressetek és találtok, zörgessetek és ajtót nyitnak nektek.” Alázattal kérünk, hallgasd meg buzgó könyörgésünket és add, hogy amit hittel kértünk, azt jószágod folytán valóban elnyerjük. Aki élsz és uralkodol az Atyaistennel és a Szentlélekkel egységben, Isten mindörökkön-örökké. Ámen.

Az imádságban megtapasztaljuk – jobban, mint az élet más helyzeteiben – a gyöngeségünket, szegénységünket, teremtményvontunkat, mert Isten mindenhatósága és transzcendenciája előtt állunk. És minél előbbre haladunk az Istenre hallgatásban és a Vele való beszélgetésben – hiszen imádságunk lelkünk napi lélegzése lesz –, annál inkább felfogjuk korlátozottságunk jelentőségét nemcsak a mindennapi helyzetekben, hanem az Úrral való kapcsolatunkban is. Ettől növekszik bennünk a készletés, hogy egyre inkább bízunk Benne; megértjük, hogy *„mi nem tudjuk, hogyan imádkozunk helyesen”* (Róm 8,26). A Szentlélek segít tehetetlenségünkben, megvilágosítja elménket és felhevíti a szívünket, hogy egyre inkább Isten felé forduljunk.

Szent Pál számára az imádság elsősorban a Szentlélek műve emberségünkben, gondjaiba veszi gyengeségünket és átalakít az anyagi világhoz kötődő emberekből lelki emberekké. Az első korintusi levélben írja: *„Mi nem a világ lelkét kaptuk, hanem az Istentől származó Lelket, hogy megismerjük azt, amit Isten nekünk ajándékozott. Ezekről a dolgokról beszélünk, de nem az emberi bölcsesség tudós szavaival, hanem a Lélek által tanított szavakkal, lelki embereknek lelkieket nyújtva”* (1Kor 2,12-13). A Szentlélek gyarló emberségünkben lakásával megváltoztat minket, közbenjár értünk, vezet minket az Isten magaslatai felé (vö. Róm 8,26).

A Szentlélek ezen jelenlétével valósul meg a mi Krisztussal való egységünk, mivel Ő Isten Fiának Lelke, akiben mi gyermekek lettünk. Szent Pál nem csak Isten Lelkéről beszél, hanem Krisztus Lelkéről is (vö. Róm 8,9), és világos: ha Krisztus az Isten Fia, akkor az Ő Lelke Isten Lelke is, és így ha Isten Lelke Krisztus Lelke, akkor már egészen közel van hozzánk Isten Fiában és az Emberfiában, az Isten Lelke emberi lélek is lesz és megérint minket; beléphetünk a Lélek közösségébe.

Ezért elmondhatjuk, hogy nemcsak az Atya Isten lett láthatóvá a Fiú megtestesülésében, hanem Isten Lelke is megnyilvánul Jézus életében és cselekedeteiben; annak a Jézus Krisztusnak életében és cselekedeteiben, aki élt, akit keresztre feszítettek, aki meghalt és feltámadott. Az Apostol emlékeztet rá, hogy *„senki sem mondhatja: »Jézus az Úr«, csak a Szentlélek által”* (1Kor 12,3). Tehát a Szentlélek irányítja szívünket Jézus Krisztus felé oly módon, hogy *„már nem mi élünk, hanem Krisztus él bennünk”* (vö. Gál 2,20). Szent Ambrus mondja az Eucharisziára reflektálva: *„Ha valaki megrészegül a Lélektől, Krisztusban gyökeredzik”* (5,3,12; PL 16,450).

Az előimádkozott részre így feleljünk:

*Hiszünk tebenned!*

Jézus Krisztus, aki igazán, valóságosan és lényegileg jelen vagy az Oltáriszentségben,  
 Jézus Krisztus, aki testeddel, véreddel, istenségeddel és emberségeddel jelen vagy e  
 Szentségben,

Jézus Krisztus, aki a mennyekben ülsz Atyád jobbján, és ugyanakkor itt is jelen vagy,  
 Jézus Krisztus, aki a világ minden szentségházában jelen vagy az átváltoztatott ostyában,  
 Jézus Krisztus, aki az idők végéig velünk maradsz a legméltóságosabb Oltáriszentségben,  
 Jézus Krisztus, aki a mennyből leszállott élő kenyér vagy,

Jézus Krisztus, aki nekünk a csodálatos Oltáriszentségben kínszenvedésed emlékezetét  
hagyta,  
Jézus Krisztus, aki a szentmisében keresztáldozatodat megújítod,  
Jézus Krisztus, aki a szentáldozásban egyesülsz velünk,  
Jézus Krisztus, aki a szentáldozásban szent testeddel és véreddel lelkünket táplálod,  
Jézus Krisztus, aki halhatatlanságunk orvosSága lettél e Szentségben,  
Jézus Krisztus, aki hitünk titka vagy az áldott Oltáriszentségben,  
Jézus Krisztus, aki Isten szeretetének legnagyobb emlékezte vagy e fölséges Szentségben,

**V.** Uram, hallgasd meg könyörgésünket!

**R.** És a mi kiáltásunk jusson eléd!

**Könyörögjünk!** Urunk, Jézus Krisztus, vezérelj e csodálatos Szentség hitére és szeretetére azokat is, akik nem ismernek és nem tudják, hogy közöttünk vagy. Alázattal kérünk, őrizd meg és növeld az Oltáriszentségben való hitünket. Add, hogy ez a hit irányítson és éltesse bennünket, hogy mi, akik itt mintegy tükörképben szemlélünk, a mennyben színről színre láthassunk. Aki élsz és uralkodol az Atyaistennel és a Szentlélekkel egységben, Isten mindörökkön-örökké. Ámen.

\*

És most szeretnék kiemelni keresztény életünkben három következményt, amelyek akkor állnak elő, ha nem a világ lelkét, hanem Krisztus Lelkét hagyjuk működni magunkban, mint minden tevékenységünk belső elvét.

**1. A Szentlélek által lelkesített imával képesek vagyunk elhagyni és felülmúlni a félelem vagy a rabszolgaság minden formáját, mert Isten gyermekeinek hiteles szabadságában élünk.** Ha a Krisztusban bontakozó életünket nem táplálja minden nap az egyre bensőségebb imádság, olyan állapotban találjuk magunkat, amelyet Szent Pál ír le a Rómaiakhoz írt levelében: nem az akart jót, hanem a nem akart rosszat tesszük (vö. Róm 7,19). Ez az ember elidegenedésének, szabadságunk megsemmisülésének a kifejezése, az eredeti bűn hatása alatti állapot: akarjuk a jót, amit nem teszünk meg, és tesszük, amit nem akarunk, a rosszat.

Az Apostol meg akarja értetni velünk, hogy elsősorban nem a mi akaratunk szabadít meg minket ebből az állapotból, még csak a Törvény sem, hanem a Szentlélek. És mivel „*ahol az Úr Lelke, ott a szabadság*” (2Kor 3,17), az imádsággal tapasztaljuk azt a szabadságot, amelyet a Szentlélek ajándékozik: a hiteles szabadságot, amely szabadulás a gonosztól és a bűntől a jó és az élet számára, Isten számára.

A Lélek szabadsága, folytatja Szent Pál, soha nem azonosítható szabadossággal, sem a rossz választásának lehetőségével, hanem inkább a „*Szentlélek gyümölcsével, amely pedig a szeretet, öröm, békesség, türelem, kedvesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás*” (vö. Gal 5,22). Ez az igazi szabadság: képesség a jó, az igazi öröm, az Istennel való közösség utáni vágy követésére és szabadnak lenni a körülmények befolyásától, amelyek más irányba vonzanak minket.

Szívünk hódolatát fejezzük most ki, és az előimádkozott részre így feleljük:

*Imádunk téged!*

Azért, mert te vagy a mi Istenünk, mi pedig a te szolgálád,  
Azért, mert te vagy a mi Megváltónk és Üdvözítőnk, mi pedig a te tékozló fiaid,  
Azért, mert te vagy az örök bölcsesség, mi pedig a te tudatlan testvéreid,  
Azért, mert te vagy a végtelen tisztaság, mi pedig a te bűnös teremtményeid,  
Azért, mert te vagy a tökéletes igazság, mi pedig éhező és szomjazó koldusaid,  
Azért, mert te vagy a mi utunk és életünk, mi pedig a te tévelygő nyájad,  
Azért, mert te vagy üdvösségünk szerzője, mi pedig a te sokszor elkeseredett – néped,  
Azért, mert az Oltáriszentségben valóságosan köztünk maradtál,  
Azért, mert az Oltáriszentségben vándorutunk erőssége lettél,  
Azért, mert az Oltáriszentségben halhatatlanságunk orvossága vagy,  
Azért, mert már pusztá jelenléteddel te vagy a legtökéletesebb imádás,  
Azért, mert a szűzek tisztasága vagy,  
Azért, mert a hitvallók világossága vagy,  
Azért, mert a vértanúk erőssége vagy,  
Azért, mert a mi boldogságunk vagy,

**V.** Uram, hallgasd meg könyörgésünket!

**R.** És a mi kiáltásunk jusson eléd!

**Könyörögjünk!** Urunk, Jézus Krisztus, itt vagy közöttünk, de mi gyalgó emberek hányszor és hányszor megfélekedünk rólad. Fogadd imádásunkat a távollevők helyett, de azok helyett is, akik nem akarnak hódolni neked. Tudjuk, isteni Fölséged előtt minden ember por és hamu. Most valamennyien alázatosan imádunk Téged, Krisztus, a legméltóságosabb Oltáriszentségben, mindörökkön-örökké. Ámen.

\*

**2.** Ha engedjük Krisztus Lelkét működni magunkban, annak második következménye az, hogy **Istennel való kapcsolatunk úgy elmélyül, hogy semmi más dolog vagy helyzet nem tudja megrendíteni.** Megértjük, hogy az imádság nem szabadít meg a megpróbáltatásoktól és szenvedéstől, de Krisztussal, az Ő szenvedésével egyesülve tudjuk átélni őket, azzal a távlattal, hogy az Ő dicsőségében is részünk lesz (vö. Róm 8,17).

Imáinkban sokszor kérjük Istent, hogy szabadítson meg a fizikai és lelki rossztól, és ezt nagy bizalommal tesszük. Azonban gyakran az a benyomásunk, hogy nem találtunk meghallgatásra, ezért elkedvetlenedünk és abbahagyjuk az imádságot. Valójában nincs olyan emberi kiáltás, amelyet Isten ne hallgatna meg, és épp a kitarató és hűséges imádságról mondja Szent Pál, hogy *„mindaz, amit most szenvedünk, nem mérhető össze a jövendő dicsőséggel, amely meg fog nyilvánulni rajtunk”* (Róm 8,18).

Az imádság nem mentesít a megpróbáltatásoktól és a szenvedéstől, sőt – mondja Szent Pál – *„sóhajtozunk bensőnkben, és várjuk a fogadott fiúságot, testünk megváltását”* (Róm 8,23). Azt mondja, hogy az ima nem mentesít a szenvedéstől, hanem lehetővé teszi, hogy Jézusba vetett

bizalommal éljük át és új erővel nézzünk vele szembe. Abban a Jézusban bízva, aki – a Zsidókhoz írt levél szerint – „*földi életének napjaiban imáit és könyörgéseit nagy kiáltással és könnyhullatással ajánlotta föl Istennek, aki megszabadította őt a haláltól, és hódolatáért meghallgatásra talált*” (5,7). Az Atya válasza Fiának nagy kiáltására és könnyhullatására nem a szenvedéstől, kereszttől és haláltól való megszabadítás, hanem egy sokkal nagyobb meghallgatás, egy sokkal mélyebb válasz: a keresztre és a halálra az Atya a Fiú feltámadásával, az új étellel válaszolt.

A Szentlélektől éltetett ima minket is elvezet oda, hogy mindennap vállaljuk életutunkat megpróbáltatásaival és szenvedéseivel együtt, reménykedve, Istenbe vetett bizalommal, aki válaszol nekünk, amint válaszolt a Fiúnak is.

Az előimádkozott részre feleljük:

*Hála tenéked!*

Azért, mert a keresztség szentsége által gyermekeddé fogadtál,  
Azért, mert a Szentlélek templomává és a mennyország örökösévé tettél,  
Azért, mert a hit ajándékát megadtad,  
Azért, mert a hit palántáját bennünk növekedni engedted,  
Azért, mert a bérmlás szentségében Szentlelkeddel megerősítettél,  
Azért, mert a bérmlás által Egyházadnak tökéletesebben lettünk tagjává,  
Azért, mert a szentmisében újra és újra feláldozod magadat érettünk,  
Azért, mert a mennyből leszállott élő kenyér vagy,  
Azért, mert a világ végéig közöttünk maradsz,  
Azért, mert szent testedet és véredet lelkünk táplálására adod,  
Azért, mert előtted szívünk bánatát kiönthetjük,  
Azért, mert bűneink miatt sem vetted el magadtól,  
Azért, mert lelkünket bűnbánatra hangolod,  
Azért, mert a bűnbánat szentségében mindenkor kész vagy megbocsátani,  
Azért, mert a betegek kenetével még meglevő bűneinktől megszabadítasz, és jóságosan erősítesz,  
Azért, mert szent testedet útravalóul adod,  
Azért, mert örök célunk eléréséhez papságot rendeltél,  
Azért, mert a házasság szentségében segítő kegyelmeket adsz,  
Azért, mert a jóban megerősítesz és állhatatosságra serkentesz,  
Azért, mert oltárodhoz hívogatsz és megtört szívünket vigasztalod,  
Azért, mert földi javaink elérésében legnagyobb segítőnk vagy,  
Azért, mert érettünk állandóan közbenjársz,  
Azért, mert a mennyben helyet készítesz számunkra,

**V.** Uram, hallgasd meg könyörgésünket!

**R.:** És a mi kiáltásunk jusson eléd!

**Könyörögjünk!** Istenünk, a te Fiad üdvösséges szentségeit adtad nekünk, s általuk a bűn kötelékeitől megszabadítasz, életerőnket újítod és táplálsz. Szilárdítsanak meg minket az erőnek

és örömmel ezek az ajándékai, hogy egyre nagyobb odaadással szolgálhassunk neked, és elnyerjük az örök üdvösséget. A mi Urunk, Jézus Krisztus, a te Fiad által, aki veled él és uralkodik a Szentlélekkel egységben, Isten, mindörökkön-örökké. Ámen.

\*

**3.** A harmadik következmény, hogy **a hívő ember imája megnyílik az emberiség és az egész teremtés távlataira** is, magáévá téve a várakozást, amellyel „*a teremtett világ sóvárogva várja Isten fiainak megnyilvánulását*” (Róm 8,19). Ez azt jelenti, hogy az imádság, amelyet Krisztus bensőnkben szóló Lelke támogat, nem zárkózik önmagába, nemcsak önmagáért imádkozik, hanem kitárul arra, hogy osztozzon korunk és mások szenvedéseiben. Másokért való közbenjárássá válik, ezáltal megszabadít önmagától, a remény csatornája lesz az egész teremtés számára, Isten azon szeretetének kifejezése lesz, amely kiáradt a szívünkbe a Lélek által, aki nekünk adatott (vö. Róm 5,5). És éppen ez az igazi imádság jele, ami nem ér véget bennünk, hanem megnyílik mások felé, így felszabadít, és segít a világ megváltásában.

Szent Pál arra tanít, hogy imádságunkban meg kell nyílnunk a Szentlélek jelenléte előtt, aki bennünk szavakba nem foglalható sóhajtásokkal könyörög bennünk, és arra vezet, hogy egész szívünkkel és egész létünkkel ragaszkodjunk Istenhez.

Krisztus Lelke lesz a mi „gyöngye” imáink ereje, a mi „füstölő” imáink világossága, a mi „száraz” imánk tüzesége, benső szabadságot adva nekünk, tanítva minket, hogy az élet megpróbáltatásaival szembenézve éljünk annak tudatában, hogy nem vagyunk egyedül, kitárulva az emberiség és a természetnek a távlataira, amelyek „*együtt sóhajtoznak és vajúdnak velünk*” (Róm 8,22).

Kéréseinkre ez lesz a feleletünk:

*Kérünk téged, hallgass meg minket!*

Hogy bennünk az igaz hitet megtartsad és növeljed,  
Hogy bennünk az igaz reményt megerősítsed,  
Hogy minket, bűnösöket, igaz bűnbánatra vezérelj,  
Hogy minket szent szolgálatodban megtarts és megerősíts,  
Hogy Oltáriszentségben rejtőző isteni Fölséged előtt hódoljunk,  
Hogy bennünk az Oltáriszentség iránti szeretetet gyarapítsad,  
Hogy a szentmise áldozaton mindig és buzgón részt vehessünk,  
Hogy a szentáldozás kegyelmeiben bőven részesíts,  
Hogy az Oltáriszentség vétele által elkerülhessük a bűnt, a te megbántásodat,  
Hogy az Oltáriszentség vétele által kijavíthassuk hibáinkat,  
Hogy az Oltáriszentség vétele által teljesíthessük kötelességeinket,  
Hogy az Oltáriszentség vétele által türelmesen viseljük a megpróbáltatásokat,  
Hogy az Oltáriszentség vétele által szomorúságunk idején vigasztalást adj,  
Hogy a szent útravalóval, feltámadásunk zálogával magunkat erősíthessük,  
Hogy nekünk a jóban való előrehaladás kegyelmét megadjad,  
Hogy fáradozásainkat megáldjad,

Hogy szenvedéseinket javunkra fordítsd,  
Hogy jótevőinket az örök boldogsággal jutalmazd,  
Hogy akik téged elhagytak, hozzád visszatérjenek,  
Hogy nekünk a jó halál kegyelmét megadjad,  
Hogy a magunk és hozzátartozóink lelkét az örök kárhozattól megmentsed,  
Hogy a tisztító tűzben szenvedő lelkeken könyörülj,  
Hogy megholtjainknak örök nyugodalmat adjál,

**V.** Uram, hallgasd meg könyörgésünket!

**R.** És a mi kiáltásunk jusson eléd!

**Könyörögjünk!** Istenünk, hallgasd meg esdő szavunkat, és nekünk, téged kérlelőknek add meg mindazt, ami üdvös, és távolítsd el tőlünk mindazt, ami ártalmas. Krisztus, a mi Urunk által. Ámen.

### **Litánia az Eucharisziáról**

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!**

Mennyei Atyaisten!

**Irgalmazz nekünk!**

Megváltó Fiúisten!

Szentlélek Úristen!

Szentháromság egy Isten!

Élő kenyér, ki a mennyből szálltál alá,

**Irgalmazz nekünk!**

Elrejtett Isten és Üdvözítő,

Választottak eledele,

Csodálatos kenyér,

Szüntelen áldozat,

Tiszta áldozat,

Szeplőtelen Bárány,

Elrejtett manna,

Isten csodáinak emlékezete,

Természetfeletti kenyér,

Testté lett Ige,  
Hitünk titka,  
Fölséges és tisztelendő Szentség,  
A bűn ellen oltalmazó mennyei orvosság,  
Az Úr szenvedésének szent emlékezete,  
Minden bőséget meghaladó ajándék,  
Isten szeretetének legnagyobb jele,  
Az isteni bőkezűség túláradása,  
Szent és felséges titok,  
A halhatatlanság orvossága,  
Éltető nagy Szentség,  
Vérontás nélkül való áldozat,  
Kegyesség szentsége,  
Szeretet köteléke,  
Hívó lelkek tápláléka,  
Az Úrban meghalok úti eledele,  
Az eljövendő dicsőség záloga,

Légy irgalmas!

**Kegyelmezz nekünk, Jézus!**

Légy irgalmas!

**Hallgass meg minket, Jézus!**

Szent Tested és Véred méltatlan vételétől,

**Ments meg, Uram, minket!**

A test kívánságaitól,  
A szemek kívánságaitól,  
A nyelv bűneitől,  
Az élet kevélységétől,  
A bűnre vezető alkalmaktól,  
Nagy alázatosságodért, amellyel tanítványaid lábát megmostad,  
Lángoló szeretetedért, mellyel ezt a Szentséget rendelted,  
Szentséges Tested és Véred által, melyet az Eucharisziában nekünk adtál,  
Szent Tested sebei által,  
Szent Szíved sebe által,

Mi bűnösök,

**Kérünk téged, hallgass meg minket!**

Hogy e csodálatos Szentség iránti hitet és tiszteletet bennünk megtartsd és erősítsd,  
Hogy bűneink igaz meggyónása által minket az Eucharisztia gyakori vételére vezess,  
Hogy bennünket kegyelmedben megtarts és megerősíts,  
Hogy bennünket a gonosz kísértéseitől megoltalmazz,  
Hogy bennünk szereteted tüzét feléleszd,  
Hogy bennünket halálunk óráján e mennyei úti eledellel megerősíts,  
Hogy bennünket az örök élet lakomájához elvezess,



Istennek Fia,

Isten Báránya, te elveszed a világ bűneit,

Isten Báránya, te elveszed a világ bűneit,

Isten Báránya, te elveszed a világ bűneit,

**Kegyelmezz nekünk, Jézus!**

**Hallgass meg minket, Jézus!**

**Irgalmazz nekünk, Jézus!**

**V.** Kenyeret adtál a mennyből.

**R.** Amely minden gyönyörűséggel teljes.

**Könyörögjünk!** Istenünk, te az emberek megváltásának művét egyszülött Fiad húsvéti misztériumával beteljesítetted. Add, kérünk, hogy akik Krisztus halálát és feltámadását a szentségi jelekben hívő lélekkel ünnepeljük, üdvözítő kegyelmedben szüntelenül növekedjünk. Krisztus, a mi Urunk által. Ámen.

### **Tantum ergo**

Azért ezt a nagy Szentséget,  
Leborulva imádjuk.  
Teste s Vére a Krisztusnak,  
Hogy itt vagy, jól tudjuk.  
Ha elménkkel föl nem fogjuk,  
Hitünkkel megfoghatjuk.

Az Atyának és Fiúnak  
Dicséret és tisztesség!  
Szentlélekkel egyetemben  
Áldás, örök dicsőség.  
Háromságban egy szent Istent  
Áldjon minden nemzetség. Ámen.

**V.** Kenyeret adtál nekik a mennyből!

**R.** Minden gyönyörűséggel teljeset!

**Könyörögjünk!** Urunk, Jézus Krisztus, te ebben a csodálatos szentségben kínszenvedésednek emlékét hagytad ránk. Add, kérünk, tested és véred szent titkát úgy tisztelnünk, hogy megváltásod gyümölcsét szüntelenül élvezzük. Aki él és uralkodik mindörökkön-örökké. Ámen.

TANTUM ergo Sacramentum  
Veneremur cernui:  
Et antiquum documentum  
Novo cedat ritui:  
Praestet fides supplementum  
Sensuum defectui.

Genitori, Genitoque  
Laus et iubilatio,  
Salus, honor, virtus quoque  
Sit et benedictio:  
Procedenti ab utroque  
Compar sit laudatio. Amen.

**V.** Panem de caelo praestitisti eis.

**R.** Omne delectamentum in se habentem.

**Oremus!** Deus, qui nobis sub sacramento mirabili, passionis tuae memoriam reliquisti: tribue, quaesumus, ita nos corporis et sanguinis tui sacra mysteria venerari, ut redemptionis tuae fructum in nobis iugiter sentiamus. Qui vivis et regnas in saecula saeculorum.

### *Oltáriszentséggel való áldás*

#### *Engesztelő fohász a káromlásokért*

Áldott legyen az Isten!

Áldott legyen szent Neve!

Áldott legyen Jézus Krisztus, valóságos Isten és valóságos ember!

Áldott legyen Jézus szent Neve!

Áldott legyen Jézus szentséges Szíve!

Áldott legyen Jézus drága Vére!

Áldott legyen Jézus az Oltáriszentségben!

Áldott legyen a vigasztaló Szentlélek!

Áldott legyen a Szent Szűz és Isten Anyja, Mária!

Áldott legyen az ő szeplőtelen fogantatása!

Áldott legyen az ő dicsőséges mennybevétele!

Áldott legyen Szűz Mária szent neve!

Áldott legyen Szent József, a Szent Szűz jegyese!

Áldott legyen Isten angyalaiban és szentjeiben! Ámen.

**Könyörögjünk!** Kérünk, Istenünk, add meg irgalmasan, hogy a szent misztériumokban az Ur Jézust méltó hódolattal tiszteljük, hiszen úgy akartad, hogy előtte minden térd meghajoljon, és minden ember üdvösségre jusson. Krisztus, a mi Urunk által. Ámen.

Múlt szerdán bemutattam, hogyan mondja Szent Pál, hogy a Szentlélek az imádság nagy Tanítómestere, aki megtanít minket Istent azzal a gyengéd szóval megszólítani, amelyeket a gyermekek használnak, amikor így hívjuk: „Abba! Atya!” Ezt tette Jézus; földi élete még a legdrámaibb pillanataiban sem veszítette el bizalmát az Atyában, és mindig a szeretett Fiú meghittségével szólította meg Őt. A Getszemáni-kertben, amikor érzi a közelebbi halálnak a gyötrelmét, így imádkozik: „Abba, Atyám! Neked minden lehetséges. Vedd el tőlem ezt a kelyhet! De ne az legyen, amit én akarok, hanem amit te!” (Mk 14,36.)

Az Egyház, útjának legelső lépései óta, elfogadta és magáévá tette ezt a megszólítást, különösen a Miatyánk imádságban, amelyben mindennap mondjuk: „Miatyánk... Le-gyen meg a te akaratod, amint a mennyben, úgy a földön is!” (Mt 6,9-10)

Szent Pál Leveleiben kétszer fordul elő ez a megszólítás. Az Apostol e szavakkal fordul a galatákhoz: „Mivel pedig fiai vagytok, Isten elküldte Fiának Lelkét szívünkbe, aki azt kiáltja: »Abba, Atya!«,» (4,6) És a Szentlélek-himnusz közepén, ami a Rómaiakhoz írt levélnek a 8. fejezete, megerősíti: „Nem a szolgaság lelkét kaptátok ugyanis, hogy ismét féljete, hanem a gyermekké fogadás Lelkét, aki által kiáltjuk: »Abba, Atya!«,» (Róm8,15-16)

A kereszténység nem a félelem vallása, hanem a bennünket szerető Atya iránti bizalom és szeretet. E kettős, tömör állítás a Szentlélek küldetéséről és befogadásáról beszél nekünk, a feltámadt Jézus ajándékáról, aki minket gyermekekké tesz Krisztusban, az Egyszülött Fiúban, és gyermeki kapcsolatba állít az Atyával, mélyen bizalmas, szinte kisgyermeki kapcsolatba; olyan kapcsolatba mint Jézusé, jóllehet a mi kapcsolatunk eredete és minősége más.

Jézus az örökkévaló Isten Fia, aki megtestesült; mi viszont Őbenne lettünk gyermekek az időben, a hit és a keresztség és bérmálás szentségei által. E két szentség merített el Krisztus húsvéti misztériumába. A Szentlélek az a drága és szükséges ajándék, aki minket Isten gyermekeivé tesz, aki létrehozza a gyermekké fogadást, amire minden ember meghívást kap, amint ezt az isteni áldást az efezusi levél megfogalmazza: Isten „kiválasztott minket Krisztusban a világ megteremtése előtt, hogy szentek és szeplőtelenek legyünk előtte a szeretetben. Eleve arra rendelt minket, hogy fiaivá fogadjon Jézus Krisztus által.” (1,4)

A mai ember talán fel sem fogja az „atya” szó szépségét, nagyságát és mély vigasztalását, amellyel mi imánkban Istenhez fordulhatunk, mert manapság az apa gyakran nincs jelen, vagy igen gyakran nem pozitíven van jelen a mindennapi életben. A gyermek életéből hiányzó apa korunk egyik komoly problémája. Ezért nehéz megérteni, mit jelent az, hogy Isten Atya számunkra.

Magától Jézustól, az ő Istenhez fűződő gyermeki kapcsolatából megtanulhatjuk, mit is jelent valóban az „atya”, milyen a mennyei Atya igazi természete. A valláskritikusok azt mondták,

hogy Istenről mint „Atyáról” beszélni nem más, mint ősatyáink kivetítése a mennybe. De éppen az ellenkezője igaz: az Evangéliumban Krisztus megmutatja nekünk, ki az Atya és milyen az igazi atya, úgy, hogy megláthatjuk és meg is tanulhatjuk az igazi atyaságot. Gondoljunk csak Jézus szavaira a hegyi beszédben, ahol azt mondja: „Én azt mondom nektek: szeressétek ellenségeiteket és imádkozzatok üldözőitekért, hogy fiaii legyetek mennyei Atyátoknak” (Mt 5,44<sup>15</sup>).

Jézusnak, az Egyszülött Fiúnak a szeretete – aki elmegy odáig, hogy önmagát adja oda a kereszten – nyilatkoztatja ki nekünk az Atya igazi természetét: O a Szeretet, és gyermekei imádságainkban mi is beléphetünk ebbe a szeretetkörbe, Isten szeretetébe, aki meg-tisztítja vágyainkat, magatartásunkat, amelyeket a bezárkózás, önteltség és a régi ember tipikus önzése jellemez.

Mondhatjuk, hogy Isten atyaságának két dimenziója van. Elsősorban Isten a mi Atyánk, mivel Ő a mi Teremtőnk. Mindegyikünk, minden férfi és nő Isten csodája, akit O akar és személyesen ismer. Amikor a Teremtés könyve azt mondja, hogy az ember Isten képére lett teremtve (vö. 1,27), éppen ezt próbálja kifejezni: Isten a mi Atyánk. Az O szá-mára mi nem névtelen, személytelen lények vagyunk, hanem nevünk van. Van egy zsol-társor, amely mindig meghat engem, amikor imádkozom: „A kezéd formált meg en-gem” – mondja a Zsoltáros (119,73). Ebben a szép képben mindegyikünk elmondhatja Istennel kapcsolatban: „A Te kezéd formált engem. Te gondoltál el és megteremtettél, és akartál engem”.

De még ez sem elég. Krisztus Lelke megnyitja számunkra Isten atyaságának másik di-menzióját, amely meghaladja a teremtést, mivel Jézus a „Fiú” a szó szoros értelmében, „az Atyával egylényegű”, ahogy a Krédóban mondjuk. Jézus azzal, hogy olyan ember lett, mint mi, megtestesülésével, halálával és feltámadásával befogad minket a maga em-berségébe és a maga fiúságába azért, hogy mi is beléphessünk az O sajátos Istenhez tartozásába.

Természetesen a mi istengyermekségünk nem tartalmazza Jézus teljességét. Nekünk egyre inkább Isten gyermekévé kell válnunk keresztény életünk folyamán, fejlődve Krisztus követésében és a Vele való közösségben, hogy egyre bensőségebben részesül-jünk abban a szeretetkapcsolatban az Atyaistennel, amely fenntartja életünket. Ez az alap-vető valóság tárul fel előttünk, amikor kitáru-lunk a Szentlélek előtt, Ő pedig Istenhez fordít minket, hogy mondjuk: „Abba, Atya!” A teremtésen túl a gyermekké fogadás kap-csolatába kerültünk Istennel; Jézussal egyesülve valóban Isten gyermekei vagyunk.

De most szeretnék visszatérni Szent Pál két szövegéhez, amelyekről a Szentlélek tevé-kenységét szemlélve imáinkban, elmélkedünk. Itt is két olyan szövegről van szó, ame-lyek összhangban vannak egymással, de különböző árnyalattal.

A Galatákhöz írt levélben ugyanis az Apostol azt mondja, hogy a Lélek kiáltja ben-nünk: „Abba, Atya!”; a Rómaiakhoz írt levélben pedig mi kiáltjuk: „Abba, Atya!”.

Szent Pál meg akarja velünk értetni, hogy a keresztény imádság sohasem egyirányú, sohasem csak tőlünk Istenhez szól, sohasem csupán „a mi cselekvésünk”, hanem inkább kölcsönös kapcsolat, amelyben Istené az elsőbbség: a Szentlélek kiált bennünk, és mi azért tudunk kiáltani, mert az indítás a Szentlélektől származik.

Nem tudnánk imádkozni, ha az Isten utáni vágy, az istengyermeki lét utáni vágy nem volna belevésve szívünk mélyébe. Amióta csak létezik a Homo sapiens, mindig kereste Istent, próbált beszélni Istennel, mert Isten beleírta magát a szívünkbe. Az első kezdeményezés tehát Istentől jön, és a keresztséggel Isten újra cselekszik bennünk, a Szentlélek működik bennünk; Ő az imádság fő kezdeményezője, hogy mi valóban beszélgethes-sünk Istennel és mondhassuk Neki: „Abba!” Ezért az Ő jelenléte nyitja meg imáinkat és életünket, tárja ki a Szentháromság és az Egyház távlatai felé.

Ezen túlmenően megértjük – és ez a második pont –, hogy Krisztus Lelkének imája mi bennünk és mi a imádságunk Őbenne nemcsak egyéni tett, hanem az egész Egyház aktu-sa. Az imádságban kitárul a szívünk, nemcsak Istennel lépünk közösségbe, hanem tevé-kenyen Isten összes többi gyermekével is, mert egy valóságot alkotunk. Amikor az Atyához fordulunk szívünk kamrájában, a csendben és összeszedettségben, sohasem va-gyunk egyedül. Aki Istennel beszélget, soha nincs egyedül. Az Egyház nagy imáján belül vagyunk, része vagyunk a keresztény közösség nagy szimfóniájának, amely Istenhez száll a világ minden részéből és minden korszakából. Természetesen a zenészek és a hangszerek különböznek – és ez gazdagodást jelent –, de a dicsőítés dallama egy és har-monikus. Minden alkalommal tehát, amikor kiáltjuk: „Abba, Atya!”, az Egyház, az em-berek egész imádkozó közössége támogatja kérésünket, és így könyörgésünk az Egyház könyörgése.

Ez mutatkozik meg a karizmák, a szolgálatok, és a feladatok gazdagságában, amelye-ket a közösségben végzünk. Szent Pál írja a korintusi közösségnek: „A lelki adományok különfélék ugyan, de a Lélek ugyanaz. A szolgálatok is különfélék, de az Úr ugyanaz. Az erőmegnyilvánulások is különfélék, de Isten, aki mindezt mindenki-ben cselekszi, ugyanaz.” (IKor 12,4-6)

Az az imádság, amelyet a Szentlélek irányít, aki sugalmazza, hogy Krisztussal és Krisztusban így szólítsuk meg Istent: „Abba, Atya!”, beilleszt minket Isten családjának nagy mozaikjába, ahol mindenkinek megvan a helye és fontos szerepe, mélységes egy-ségben az egészszel.

Egy utolsó megjegyzés: Máriával, az Isten Fia Anyjával is tanuljuk kiáltani „Abba, Atya!”. Az idők teljessége, amelyről Szent Pál beszél a Galatákhöz írt levélben (4,4) Má-ria igenjének – „íme, az Úr szolgálóleánya” (Lk 1,38) –, Isten akaratához való teljes oda simulásnak pillanatában jött el.

Kedves Testvérek! Tanuljuk meg ízlelni imáinkban annak szépségét, hogy barátai, sőt gyermekei lehetünk Istennek, hogy olyan bizalmasan szólíthatjuk Őt, ahogyan egy gyer-mek érez a szülei iránt. Nyissuk meg imáinkat a Szentlélek működése előtt, hogy Ő kiált-sa bennünk: „Abba, Atya!”, és imáink formálják gondolkodásunkat és cselekedeteinket egyre hasonlóbba Jézus Krisztushoz, Isten Egyszülött Fiához. Amen.