

Pannonhalmi zsoltároskönyv

Pannonhalmi Főapátság
Bencés Kiadó
Pannonhalma, 2015

TARTALOM

Zsoltárok	5
Evangéliumi énekek	331
Zsolozsma	337
Utószó.....	385

A NAGY HÚSVÉTI HÁLAÉNEK

¹ [Alleluja!]

Dicsérjétek az Urat, mert jó, *
mert irgalma örökkévaló!

² Dicsérjétek az Istenek Istenét, *
mert irgalma örökkévaló!

³ Dicsérjétek az uraknak Urát, *
mert irgalma örökkévaló!

⁴ Ki egymaga tett csodadolgokat, *
mert irgalma örökkévaló.

⁵ Ki az eget bölcsen alkotta, *
mert irgalma örökkévaló.

⁶ Ki a vizek fölött megszilárdította a földet, *
mert irgalma örökkévaló.

⁷ Ki nagy világítókat alkotott, *
mert irgalma örökkévaló.

⁸ Napot, hogy legyen úr a nappalon, *
mert irgalma örökkévaló.

⁹ Holdat, csillagot, hogy uralkodjanak
az éjszakán, *
mert irgalma örökkévaló.

¹⁰ Ki Egyiptom elsőszülötteire lesújtott, *
mert irgalma örökkévaló.

- 11 Kivezette közülük Izraelt, *
mert irgalma örökkévaló.
- 12 Hatalmas kézzel és kinyújtott karral, *
mert irgalma örökkévaló.
- 13 Aki kettészelte a Vörös-tengert, *
mert irgalma örökkévaló.
- 14 És átvezette közepén Izraelt, *
mert irgalma örökkévaló.
- 15 Ki a fáraót s hadát a Vörös-tengerbe vetette, *
mert irgalma örökkévaló.
- 16 Ki a pusztában vezérelte népét, *
mert irgalma örökkévaló.
- 17 Aki lesújtott nagy királyokat, *
mert irgalma örökkévaló.
- 18 És megölt erős királyokat, *
mert irgalma örökkévaló.
- 19 Szichont, az amoriták királyát, *
mert irgalma örökkévaló.
- 20 És Ogot, Básán királyát, *
mert irgalma örökkévaló.
- 21 Földjüket átadta birtokul, *
mert irgalma örökkévaló.
- 22 Örökségül szolgájának, Izraelnek, *
mert irgalma örökkévaló.

- ²³ Ki megalázottságunkban
megemlékezett rólunk, *
mert irgalma örökkévaló.
- ²⁴ Ki megszabadított ellenségeinktől minket, *
mert irgalma örökkévaló.
- ²⁵ Ki eledelt ad minden testnek, *
mert irgalma örökkévaló.
- ²⁶ Dicsérjétek az égnek Istenét, *
mert irgalma örökkévaló!

NAPKÖZI IMAÓRA

IMAÓRA KEZDÉSE

E.: Istenem, hallgass hívásomra!

K.: Uram, siess segítségemre!

Dicsőség az Atyának és Fiúnak / és Szentlélek Istennek. / Miképpen kezdetben, most és mindenkor / és mindörökkön-örökké. Ámen. Alleluja.

(**Nagybőjtben** az Alleluja helyett: Dicséret neked, Krisztus, örök dicsőség királya!)

HIMNUSZ

Az ég delén a napkorong
Most teljes fényben tündököl:
Urunk, igaz nap, új tüzet
Így gyújt a földön lángod is.

Te ős igazság, szép sugár,
Lelkünk homályát üzzed el,
S napunk gyümölcsét hozza meg
A fényben érő szeretet.

A jó Atyát, az Alkotót,
 Büntől megváltó szent Fiát,
 S ki szeretettel pártfogol,
 A Lelket áldjuk egyaránt. Ámen.

ZSOLTÁROK ANTIFÓNÁKKAL

• VASÁRNAP

I. hét

Légy jó szolgálóhoz, hogy éljek, * s követem,
 Uram, igédet. / Nyisd meg szemem, hogy meglás-
 sam: mily csodálatos minden törvényed.

118. zsoltár, I. (Alef) (261. oldal); II. (Bet)
(262. oldal); III. (Gimel) (263. oldal)

Vagy:

118. zsoltár, IV. (Dalet) (264. oldal); V. (He)
(265. oldal); VI. (Vau) (266. oldal)

II. hét

Jó vagy, s jóságosak műveid, * tárd fel, Uram,
 előttem minden rendelésed.

118. zsoltár, VII. (Zajin) (267. oldal); VIII.
(Chet) (268. oldal); IX. (Tet) (269. oldal)

Vagy:

118. zsoltár, X. (Jod) (270. oldal); XI. (Kaf)
(271. oldal); XII. (Lamed) (272. oldal)

• HÉTFŐ

I. hét

Fogadj el engem, Istenem, * szent igéd szerint, hogy neked éljek, / és ne szégyeníts meg engem, Uram, mert tebenned bíztam.

118. zsoltár, XIII. (Mem) (273. oldal); XIV. (Nun) (274. oldal); XV. (Szamech) (275. oldal)

Vagy:

118. zsoltár, XVI. (Ajin) (276. oldal); XVII. (Pe) (277. oldal); XVIII. (Cáde) (278. oldal)

II. hét

Uram, nagy a te irgalmad, * kelts életre engem szavad szerint, / mivel örökké igaz minden végződ.

118. zsoltár, XIX. (Kof) (279. oldal); XX. (Res) (280. oldal); XXI. (Sin) (281. oldal)

Vagy:

118. zsoltár, XXII. (Tav) (282. oldal); 119. zsoltár (283. oldal); 123. zsoltár (287. oldal)

• KEDD

I. hét

Tarts életben, Uram, nevedért, * s a gyötrelemből vezess ki engem, / mert te vagy az én Uram és Istenem.

40. zsoltár (89. oldal); 142. zsoltár (1–11) (314–315. oldal)

II. hét

Íme, * Isten az oltalmam, az Úr megtartja életem:
/ minden nyomorúságból kimentett engem.

49. *zsolttár* (107–109. oldal); 53. *zsolttár* (3–6.
8–9) (115. oldal)

• SZERDA

I. hét

Uram, tebenned bízom, * s azt mondom: Te
vagy Istenem, / Te vagy, ki sorsom kezében tar-
tod.

12. *zsolttár* (25. oldal); 30. *zsolttár* (1–7.20–
25) (63. és 65. oldal); 122. *zsolttár* (286. oldal)

II. hét

Mint a szarvas forrás vizére, * lelkem úgy sóvá-
rog utánad; / az élő Istent szomjazza lelkem.

41. *zsolttár* (91–92. oldal); 42. *zsolttár* (93.
oldal); 56. *zsolttár* (1–7) (121. oldal)

• CSÜTÖRTÖK

I. hét

Milyen kedves a te hajlékod, * Seregek Ura és Is-
tene, / epedve sóvárog a lelkem az Úrnak udvarába.

19. *zsolttár* (40. oldal); 25. *zsolttár* (53–54.
oldal); 83. *zsolttár* (186–187. oldal)

II. hét

Áldd az Urat, áldjad, lelkem, * jótetteit ne hagyd elfelednem!

32. *zsoltság* (68–69. oldal); 102. *zsoltság* (223–224. oldal)

• PÉNTEK

I. hét

Ne maradj távol tőlem, * Uram, siess, segíts meg!
/ Fordulj felém, és adj vigaszt nékem!

39. *zsoltság* (2–14.17–18) (86–88. oldal); 70. *zsoltság* (151–153. oldal)

II. hét

Istenem, Istenem, * miért hagytál el engem? / Te vagy erősségem, ne maradj távol!

21. *zsoltság* (43–46. oldal); 69. *zsoltság* (150. oldal)

• SZOMBAT

I. hét

Az Úr megváltja * szolgálóinak lelkét, / és nem bűnhődnek, kik őbenne bíznak.

33. *zsoltság* (70–72. oldal); 124. *zsoltság* (288. oldal)

II. hét

Hallgass meg, Izrael pásztora, * éleszd fel hatalmad, és jöjj el! / Újíts meg minket, s ragyogtasd ránk arcod!

52. *zsolttár* (114. oldal); 79. *zsolttár* (179–180. oldal)

OLVASMÁNY

• VASÁRNAP

Én, az Úr vagyok a ti Istenetek! Igazodjatok törvényeimhez, tartsátok szem előtt parancsaimat, és teljesítétek őket. Szenteljétek meg szombatjaimat, hogy jelül szolgáljanak köztem és köztetek, s így megtudják, hogy én, az Úr vagyok a ti Istenetek. (Ez 20,19–20)

Más lehetőség: *Un* 5,1.3–4

• HÉTFŐ

Kegyelemből üdvözültetek a hit által, s ez nem a magatok érdeme, hanem Isten ajándéka. Nem tetteiteknek köszönhetitek, hogy senki se dicsekedhessék. Az ő alkotása vagyunk: Krisztus Jézusban jótettekre teremtett minket, melyeket Isten előre elrendelt, hogy bennük éljünk.

(Ef 2,8–10)

Más lehetőség: *Zsid* 4,16

• **KEDD**

Hat dolog van, amit gyűlöl az Úr, s hét, ami utálattal tölti el szívét: A gőgös szem, a hamis nyelv, az ártatlan vért ontó kéz, az álnokságot tervező szív, a gonosz ügyben járó láb, a hazudozó, hamis tanú, s végül aki viszályt kelt a testvérek között. (Péld 6,16–19)

Más lehetőség: Róm 12,16b–18

• **SZERDA**

Ne veszi sétek el bizalmatokat, hiszen nagy jutalom jár érte. Állhatatosaknak kell lennetek, hogy Isten akaratát teljesítve elnyerjétek az ígéretet. (Zsid 10,35–36)

Más lehetőség: Róm 8,23–24

• **CSÜTÖRTÖK**

Ha száddal vallod, hogy Jézus az Úr, és szívedben hiszed, hogy Isten föltámasztotta őt halottaiból, üdvözülsz. A szívbeli hit ugyanis megigazulásra, a szóbeli megvallás az üdvösségre szolgál. Az írás is azt mondja: „Senki szégyent nem vall, aki hisz benne.” (Róm 10,9–11)

Más lehetőség: Jak 2,21–24.26

• **PÉNTEK**

Nem mulandó dolog, ezüst vagy arany váltott meg benneteket öröklött, értéktelen életmódokból, hanem a hibátlan és szeplőtelen Báránynak, Krisztusnak drága vére. (1Pét 1,18–19)

Más lehetőség: Zsid 5,7

• SZOMBAT

Legyetek állhatatosak és rendíthetetlenek, szeretett testvéreim! Fáradjatok minél többet az Úr ügyéért szüntelen, hiszen tudjátok, hogy fáradozástok az Úrban nem hiábavaló.

(1Kor 15,58)

Más lehetőség: Gal 6,9–10

ZÁRÓ KÖNYÖRGÉS

Kérünk, Urunk, add meg nekünk,
hogy teljes lelkünkkel bízunk benned;
mert ahogy mindig ellenállsz a gőgösöknek,
akik a saját erejükben bizakodnak,
úgy nem hagyod el
az irgalmadban dicsekvőket.
A mi Urunk, Jézus Krisztus, a te Fiad által,
aki veled él és uralkodik
a Szentlélekkel egységben,
Isten mindörökkön-örökké.

IMAÓRA BEFEJEZÉSE

E.: Mondjunk áldást az Úrnak!

K.: Istennek legyen hála!

UTÓSZÓ

A ZSOLTÁRIMÁDSÁG

Az evangéliumokból tudjuk, hogy Jézus magától értetődő módon részt vett a korabeli zsidóság vallási életében, és ebből következik, hogy ő maga is rendszeresen imádkozta a zsoltárokat. Az újszövetségi szerzőkről pedig kivétel nélkül elmondható, hogy „olyan közel állnak az Ószövetséghez, hogy azt mintegy anyanyelvükként használják. Átveszik az Írás mondatait, és jelesül igen sok esetben a zsoltárokéit, gyakran nem is jelezve, hogy idéznek. Mindezt a legnagyobb természetességgel, úgyszólván gondolkodás nélkül teszik. Tekintve e szerzők sokféleségét és azt, hogy különböző időkben írtak, értelmetlen volna azt képzelni, hogy miközben őket teljesen áthatotta az Írás és a zsoltárok szövegei, Jézusra kevésbé lenne érvényes ugyanez.”¹

A zsoltárok tehát minden túlzás nélkül tekinthetők Jézus imádságainak, amelyek mélyen meghatározzák és átjárják mind az ő, mind pedig az egész Újszövetség beszédmódját. És talán az sem elhanyagolható tény, hogy a korai kereszténység mindig is ragaszkodott a zsoltárimádsághoz; a szerzetesatyák pedig egyenesen az imádság isko-

lájának tekintették, és minden szempontból a magukénak érezték ezeket az ősi szövegeket.

Zsoltárt imádkozni nem egyéb tehát, mint Jézus imádságait, a zsidó nép imádságait, Mária, Zakariás, Simeon, Anna prófétaasszony, a korai keresztény közösségek imádságait és a szerzetesség több évszázada ismételt imádságait a mi korunkban, a mi életünkben újra elismételni.

Igaz, hogy a zsoltárimádság szinte évszázadokon át inkább csak úgy élt a katolikus egyházban, mint a szerzetesi vagy papi zsolozsma része. Az utóbbi időben a keresztények körében mégis mintha újra feltámadt volna a zsoltárok iránti érdeklődés: sokan fedezik fel bennük önnön szegénységük, emberi küzdelmeik szavait, vagy a bölcsesség, a profetikus tisztánlátás, a költészet és a spirituális tanítás ma is mélyen időszerű üzenetét.²

Paul Beauchamp egyenesen arról beszél, hogy a zsoltárt imádkozó keresztény Krisztust „ölti magára”. Ám ez csak úgy sikerülhet, ha Krisztus is „magára ölti” az imádkozót. „Ez számunkra az egyetlen út, ami abban áll, hogy magunkat megismerve ismerjük meg Krisztust. Nincs más út. Ez azonban arra vezet, hogy olyan területeken is megismerjük magunkat, ahol pedig nem akartuk magunkat megismerni. A felszín alatt is meg kell ismernünk magunkat. Eszményeinkhez viszonyít-

va a zsoltárok olykor nem elég szépek, úgyszólván nem elég emelkedettek számunkra. Ha Krisztus szájába adjuk őket, megértjük, mit akar mondani Szent Pál azzal, hogy a bűnös testhez hasonló formában küldetett a földre (Róm 8,3).”³

A PANNONHALMI ZSOLTÁROSKÖNYV

Zsoltároskönyvünk a pannonhalmi bencés közösség liturgikus használatra kialakított zsoltárait adja közre. A fordításon szerzetesek kisebb munkacsoportja sok éven át dolgozott, mégpedig úgy, hogy a tartalmi pontosság mellett folyamatosan szem előtt tartotta az egyéni és a közösségi imádkozhatóság szempontjait is.

Mivel vannak olyan zsoltárok és zsoltárversek, amelyeket a közös imádságban nem szoktunk mondani, a jelen kiadásban a teljesség kedvéért ezeket szögletes zárójelben a Szent István Társulat bibliafordításából vettük át.

Kiadásunk azonban a zsoltárimádság több módját is feljánlja, s ki-kí maga döntheti el, hogy számára melyik a legmegfelelőbb út. Mivel a korai keresztény hagyományban igen gyakori volt a zsoltárok folyamatos imádkozása (ami minden bizonnyal a zsidó gyakorlatból eredt), ezért a *Pannonhalmi zsoltároskönyv* fejlécében olyan felosztást helyeztünk el, amely lehetővé teszi azt is,

hogy az imádkozó egyetlen hét alatt jusson végig a százötven zsoltáron, és azt is, hogy egy hónap alatt tegye ugyanezt.

Azok számára pedig, akik – egyénileg vagy közösségben – többé-kevésbé a szerzetesi zsolozsma menetét szeretnék követni, néhány egyszerű információval fogunk szolgálni.

A ZSOLOZSMÁRÓL

A *Pannonhalmi zsoltároskönyv*ben a zsolozsma imaórái közül a reggeli dicséret (Laudes), a Napközi imaóra, az esti dicséret (Vesperás) és a lefekvés előtti ima (Kompletórium) egyszerűsített változata szerepel.

Minden imaóra a kezdő fohászból, himnusz-ból, (az egyes zsoltárok előtt és után mondott) antifónákból, magukból a zsoltárokból, egy rövid szentírási olvasmányból és válaszos énekből áll. A Laudesben, a Vesperásban és a Kompletóriumban ezt a válaszos éneket az antifónával mondott evangéliumi ének (*Benedictus, Magnificat* vagy *Nunc dimittis*) követi.

A zsoltárokat – a pannonhalmi zsolozsmának megfelelően – páros és páratlan hétre osztottuk. Új kiadásunkban a hét minden egyes napjára valamennyi imaórában javasolunk olvasmányt.

A keresztény gyakorlatban a zsoltárok és az evangéliumi énekek végén mindig doxológiát

imádkozunk („Dicsőség az Atyának és Fiúnak és Szentlélek Istennek. Miképpen kezdetben, most és mindenkor és mindörökkön-örökké. Ámen”).

Közös imádságnál mind a himnusz strófáit, mind pedig a zsoltárverseket vagy az előimádkozó(k) és a közösség, vagy a közösség egyik és másik fele felváltva mondja.

A szentírási olvasmány után rövid csendet tartunk.

A Laudesben és a Vesperásban a hívek könyörgését az előimádkozó vezeti be, majd a közösség tagjainak fohászai és az erre adott közös válaszok következnek. A könyörgések után együtt imádkozzuk a Miatyánkot, és az imádság ezekben az imaórákban a záró könyörgéssel, áldással és záró fohással ér véget.

Valamennyi imaóra végén (a záró fohász előtt) áldást adhat a jelen lévő pap vagy diakónus.

A Kompletórium után egy Mária-antifónát szokás imádkozni. Ezek közül legismertebb a 11. századi *Salve Regina*. (Itt más Mária-éneket, vagy egyszerűen egy Üdvözlégyet is imádkozhatunk.)

A struktúra megőrzésével az egyes elemek helyett mást is választhatunk. Legegyszerűbben a rövid olvasmány és a hívek könyörgése alakítható az egyéni imádkozó vagy a közösség igénye szerint.

A himnuszok kottája letölthető a Bencés Kiadó honlapjáról (www.benceskiado.hu), egyes antifónák és zsoltártónusok kottái pedig hamarosan ugyanígy elérhetők lesznek.

JEGYZETEK

- 1 Paul Beauchamp, *A zsoltárok világa*, Pannonhalma, Bencés Kiadó, 2003, 32–33.
- 2 Benoît Standaert, *La prière*, Québec, Éditions Anne Sigier, 2002, 37–38.
- 3 Beauchamp, *i. m.*, 37.