



NAGYBÖJTI KÉSZÜLET - 2025

„Élete folyamán minden ember a saját üdvösségét keresi és azokét, akikkel együtt él. Az üdvösség mindenekelőtt azt jelenti, hogy egészen felfedezzük igazi önmagunkat, Isten-adta képességeinket pedig a mások és az Isten iránti szeretetben bontakoztatjuk ki. - (Thomas Merton)



	Olvasd el!	Elmélkedj rajta!	Tedd meg!
03.05. Hamvazószerda +++	Joel 2,12-18 2Kor 5,20-6,2 Mt 6,1-6.16-18	Az ember földi életének minden pillanata és minden eseménye elvet valamit a lelkében. ... A mag sehol másutt nem csírázhat ki, csak a szabadságnak és a vágyak termőtalajában. ... Hiszen hogyan fogadhatnám be a szabadság magvait, ha a rabszolgaságba vagyok szerelmes? Hogyan erősíthetem vágyamat Istenre, ha életemet egy másik, vele ellenkező vágy tölti be?	<i>Tervet, napirendet készítek a nagyböjt idejére, amely az Örökkévalóhoz visz közelebb. Böjtölök.</i>
03.06. csütörtök	MTörv 30,15-20 Lk 9,22-25	Isten szeretete táplál a kenyérben, amelyet megeszem, de Isten táplál az éhséggel és a böjtöléssel is. ... Ha meggyökereznének szabadságomban, és belőle az Ő akarata nőne ki, akkor azzá a szeretetté lennék én is, amely az Övé, és aratásom az Ő dicsőségét meg az én örömet növelné.	<i>Mai imám része a lelkiismeretvizsgálat és a hálaadás. Este mindennel és mindenki-vel megbékélve, időben térek nyugovóra.</i>
03.07. péntek ++	Iz 58,1-9a Mt 9,14-15	Bármi történjék is, egyetlen vágyam és örömöm az legyen, hogy tudom: „Ez Isten akarata számomra, ebben nyilvánul meg szeretete. Ha elfogadom, akkor viszonzhatom a szeretetét, s ezáltal adhatom magam oda Neki. Akarata szerint így nőhetnek fel a szemlélődésig, amely az örök élet.”	<i>Már reggel tudatosítom, hogy Isten gyermeke, Krisztus testvére és a Szentlélek temploma vagyok - napközben figyelek erre.</i>
03.08. szombat	Iz 58,9b-14 Lk 5,27-32	Ha örömmel befogadom és vidáman megteszem az Ő akarát, akkor az Ő szeretete él a szívemben, mert akaratom eggyé vált szeretetével. Így kezdek azzá lenni, ami Ő, aki a Szeretet. Ha mindent az Ő kezéből fogadok, akkor az Ő öröme tölti el a lelkemet, nem azért, mert a dolgok azok, hanem mert Isten az, Aki, és szeretetében mindennel nekem akar örömet okozni.	<i>Tudatosítom magamban a napi apró örömeket azzal is, hogy bennük az Örök Jóság jelenlétét szemlélem. Hálát adok családomért, városomért, hazámért, Európáért.</i>
03.09. Nagyböjt 1. vasárnapja	MTörv 26,4-10 Róm 10,8-13 Lk 4,1-13	Ha Isten szeretetével egyesülten élünk, ... ha minden gyönyörön és gyötrelmen, örömen vagy szomorúságon és minden más jón vagy rosszon felülemelkedve az Ő dicsőségében találjuk meg nyugalmunkat, akkor mindenben inkább az Ő akarát szeretjük, mint magukat a dolgokat: ezáltal dicsőítő áldozatul ajánlhatjuk föl a teremtést Istennek. Ez az a cél, amiért Isten minden dolgot teremtett.	<i>A vasárnapi szentmisében teljesen Isten elé tárom életem – múltamat, kapcsolataimat, bűneimet, vágyaimat, kéréseimet, hálát.</i>
03.10. hétfő	Lev 19,1-2.11-18 Mt 25,31-46	Az egyedüli igazi öröm a földön: kiszabadulni önmagunk börtönéből (nem mondom, hogy a testéből, mert a test Isten temploma, tehát szent), és szeretetben egyesülni az Élettel, Aki ujjongva ott lakik minden teremtmény lényegében és saját lelkünk mélyén.	<i>Különleges figyelemmel vagyok, hol tehetek valami jót mások, szerettem, környezetem javára.</i>
03.11. kedd	Iz 55,10-11 Mt 6,7-15	Az Úr szeretetében minden a miénk, és mindennek hasznát vesszük, mert Őt találjuk meg benne. És így mindaz, amivel a világban vándorlásunk során találkozunk, mindaz, amit látunk, hallunk, érintünk, nem beszenyez, hanem inkább megtisztít, és a szemlélődés, a mennyország újabb magvait ülteti lelkünkbe.	<i>Megvizsgálom, hogy életem mely részéből szorítottam ki az Urat. A Miatyánk átgondolásával engedem, hogy megszólítson!</i>
03.12. szerda	Jón 3,1-0 Lk 11,29-32	Amíg nem szeretjük Istent tökéletesen, addig világa tele van ellentmondással. A dolgok, amelyeket teremtett, Hozzá vonzanak, mégis távol tartanak Tőle. Csalogatnak felé, de utunkat is állják. ... Ahelyett, hogy Istent imádnánk az Ő teremtésében, mindig önmagunkat próbáljuk imádni a teremtmények felhasználásával.	<i>Hálát adok szüleimért, nagyszüleimért, minden jóért, amit családomban kaptam. Minőségi időt szánok rájuk.</i>
03.13. csütörtök	Esz 4,17sk. Mt 7,7-12	Ellentétben az állatokkal és a fákkal, nekünk nem elég, ... ha egyedi emberek vagyunk. Számunkra a szentség több, mint emberség. Ha sohasem vagyunk mások, mint emberek, ha nem válunk többé természetes önmagunknál, akkor nem leszünk szentek, és nem tudjuk a hasonlóságunkkal imádni Istent - pedig ez a szentségünk forrása.	<i>A szeretet áldozat. A jó Isten előtti áldozat a legjavából ad. Ma ezt teszem, hálával Istennek.</i>
03.14. péntek ++	Ez 18,21-28 Mt 5,20-26	Isten meghagyja szabadságunkat: azzá lehetünk, amivé akarunk. Tetszésünk szerint válhatunk önmagunkká, vagy nem. De a probléma ez: <i>mint-hogy egyedül Isten ismeri önmagammal való azonosságom titkát, egyedül Ő tehet azzá, aki vagyok;</i> vagy pontosabban csak Ő tehet azzá, akivé lenni akarok, amikor végre elkezdek egészen „lenni”.	<i>Hálát adok egyházamért, papjainkért, püspökeinkért, szerzeteseinkért, plébánia-közösségemért – hogyan tudnám ezt kifejezni?</i>
03.15. szombat Nemzeti ünnep	MTörv 26,16-19 Mt 5,43-48	Mindegyikünket beárnyékol egy illuzórikus személy: egy hamis én. ... Hamis és különc énem Isten akarátának és szeretetének sugarán kívül szeretne létezni - kívül a valóságon és kívül az életen. Az ilyen én azonban nem lehet más, mint illúzió.	<i>Imádkozom a keresztyénekért szerte a világon, különösen az üldözött keresztyénekért.</i>

03.16. Nagyböjt 2. vasárnapja	Ter 15,5-12.17-18 Fil 3,17-4,1 Lk 9,28b-36	Azonosságom titka Isten szeretetében és irgalmában rejlik. ... Ezért nem is remélhetem, hogy Őrajta kívül bárhol másutt megtalálom magamat. Végeredményben egyedül úgy válhatok önmagammá, hogy azonosulok Vele, Akiben ott rejtőzik létem oka és beteljesedése.	<i>Szívemben kiengesztelődöm azokkal, akik felé neheztelés él bennem. A szentmise belső örömét megosztom azokkal, akikkel csak találkozom.</i>
03.17. hétfő	Dán 9,4b-10 Lk 6,36-38	Csupán egyetlen igazi feladat áll előttem, amelytől egész életem, békém és boldogságom függ: föl kell fedeznem önmagamat, miközben fölfedezem Istent. Ha megtalálom Őt, akkor megtalálom saját magamat, és ha megtalálom a magam igazi énjét, akkor megtalálom Őt.	<i>Ma egy számomra nehéz embert megajándékozok egy apró jellel és áldást mondok rá.</i>
03.18. kedd	Iz 1,10.16-20 Mt 23,1-12	Emberi erőmmel és értelmemmel nem tudok kapcsolatba kerülni Vele, birtokba venni Őt ... Ezt egyedül sohasem tudjuk elérni. E feladat megoldásában nem segíthetnek sem az emberek, sem más teremtett lények. Az Egyetlen, Aki megtaníthat rá, hogyan találom meg Istent: egyedül maga Isten.	<i>Ma még inkább figyelek családtagjaimra. Imádkozom értük, elismerő szavakkal kifejezem szívem közelségét.</i>
03.19. szerda Szent József, Szűz Mária jegyese	2Sám 7,4-5.12-14 Róm 4,16-18.22 Mt 1,16.18-21.24	Egyetlen ponton találkozhatom Istennel úgy, hogy igazi, élményszerű kapcsolatba kerülök az Ő végtelen valóságával: azon a ponton, ahol esetleges létem az Ő szeretetétől függ. Lételemnek van egy olyan „csúcsa”, amelynél fogva Teremtőm életben tart. Isten úgy mond ki engem, mint egy szót, belémondja Önmagának egy gondolatát.	<i>Ma vidámmá teszem mindazok napját, akikkel csak találkozom. Imádkozom az édesapáékért.</i>
03.20. csütörtök	Jer 17,5-10 Lk 16,19-31	Istent úgy fedezhetjük föl, hogy valójában Isten fedez föl bennünket. ... Ő jön el az égből és talál reánk. ... Hogy mondhatnám, hogy megtaláltam Őt és megtaláltam magamat Benne, ha sohasem veszek tudomást Róla, ha nem gondolok Rá? ... Mire jó elmondani néhány imaszöveget, aztán elfordulni Tőle és egész értelmemet meg akaratomat a teremtett dolgoknak szentelni, ... amelyek mélyen alatta maradnak? Csak azért ismerhetjük Őt, mert Ő ismer bennünket.	<i>Észreveszem, megszólítom, beszélgetek, segítek egy szükségét szenvedő embernek.</i>
03.21. péntek ++	Ter 37,3-4,12-13a.17b-28 Mt 21,33-43.45-46	Hogy Istent igazán megismerjük és szeressük, ... Isten áthidalja a végtelen távolságokat önmaga és a szeretetére teremtett lelkek között, saját életének természetfölötti kiárasztásával. Az Atya, aki ott él minden dolgok mélyén és az én saját mélyeimben is, közli velem Igéjét és Lelkét. Őket hozzám elküldve von be a saját életébe, és így megismerem Istent az ő Szeretetében.	<i>Keresztutat járok – egyszerűséggel, alázattal, lélekben Jézussal azonosulva.</i>
03.22. szombat	Mik 7,14-15 18-20 Lk 15,1–3. 11–32	A Fiúnak és a Léleknek hozzám küldésével kezdődik el és teljeseedik be igazi valóm fölfedezése... Ez a küldetés a keresztséggel kezdődik, de csak akkor érvényesülhet az életünkben, amikor képessé válunk a tudatos szeretetre. Ettől kezdve a mi elhatározásainkon múlik Isten sajátos jelenléte bennünk, ... életünk választások sorozatává válik: vagy hamis énünk árnyképét tápláljuk a szenvedély és a mohó önzés illúzióival, vagy igazi valónkat Isten békéjében.	<i>Előkészülök a nagyböjti szentgyónásomra – segít ebben egy jó lelkitűkör, a csend és az ima.</i>
03.23. Nagyböjt 3. vasárnapja	Kiv 3,1-8a. 13-15 1Kor 10,1-6.10-12 Lk 13,1-9	Tedd lelkemet megigazulttá, ó Istenem, de akaratomat is töltsd meg tűzzel a Te forrásaidból. Ragyogj föl értelmemben még ha ez talán „sötétség is tapasztalatomnak”. Töltsd be szívemet a Te roppant életeddél. Szemem ne lásson semmi mást a világon, mint a Te dicsőségedet... Add, hogy minden dolgot egyetlen céllal használjak: egyedül annak örüljek, hogy dicsőíthetek Téged.	<i>Egy közös, örömteli programot szervezek szeretteimnek.</i>
03.24. hétfő	2Kir 5,1-15a Lk 4,24-30	Istent tehát csak úgy kereshetjük igazán, ha visszavonulunk az illúzióktól és gyönyöröktől, a világi aggodalmaktól és vágyaktól, mindattól, amit Isten nem akar, mindattól a dicsőségtől, amely csak emberi nagyképűség. Ha tisztán tartjuk értelmünket minden zűrzavartól, azért, hogy szabadságunk mindig az Ő akaratának rendelkezésére állhasson.	<i>Imádkozom a hitoktatókért, tanítókért, teológusokért. Átgondolom, miben kéne bővítenem ismereteimet?</i>
03.25. kedd Urunk Születésének hírüladása	Iz 7,10-14 8,10c Zsid 10,4-10 Lk 1,26-38	[Istent úgy kereshetjük igazán,] ha megőrizzük szívünkben a csöndet és Isten hangjára figyelünk; ha megőrizzük szellemi függetlenségünket a teremtmények fogalmaitól és képeitől, azért, hogy a hitben titkos kapcsolatba kerülhessünk Istennel. Ha megmaradunk az alázatban és megőrizzük a békességet azáltal, hogy elkerüljük az összeütközést és versengést másokkal.	<i>Az Úrangyala imádsággal imádkozom minden gyermeket váró édesanyáért, a születendő gyermekekért, az abortuszok áldozataiért.</i>
03.26. szerda	MTörv 4,1.5-9 Mt 5,17-19	[Istent úgy kereshetjük igazán,] ha felhagyunk minden ellenségeskedéssel, félretesszük az ítélkezés, az elutasítás és a bíráló nehéz terheit, az önkényes előítéletek súlyát. ... Ha ráhagyunk mindent Istenre, a tökéletes szeretet, az erős hit és Istenbe vetett tiszta bizalom megnyugvásával, azért, hogy az Ő akaratát kövessük.	<i>Kapcsolataim jellegét és minőségét újragondolom és rendezem. Imádkozom a bűnösökért és azokért, akik elutasítják Isten szeretetét.</i>

03.27. csütörtök	Jer 7,23-28 Lk 11,14-23	Akik semmit sem tudnak Istenről, és életük önmagukra összpontosul, azok azt képzelik: csak úgy tudják megtalálni önmagukat, ha az egész világgal szemben kiharcolják kívánságaik és igényeik teljesülését. ... Aki így él, az halálban él. Nem találhatja meg önmagát, mert elveszett: nem igazán valóságos többé. ... Sohasem leszek képes önmagam megtalálni, ha elkülönítem magam a többi embertől, mintha én valami másfajta lény lennék.	<i>Jelen van-e életemben a hamisság, a hazugság? Szembenézek megalkuvásaimmal.</i>
03.28. péntek	Oz 14,2–10 Mk 12,28b–34	A szentek örülnek annak, hogy szentek, nem azért, mert szentségük csodálatra indít másokat, hanem azért, mert a szentség adománya teszi nekik lehetővé, hogy mindenki mást megcsodáljanak. Olyan látást ad nekik, amely a legnyomorultabb gonosztevőkben is föl tudja fedezni a jót. Megszabadítja őket attól a tehertől, hogy másokat bíráljanak és ítéljenek.	<i>Tanúságot tesz-e az életem a Feltámadotról? Imádkozom azokért, akikkel nap mint nap együtt vagyok, akikkel ma találkozom.</i>
03.29. szombat	Oz 6,1-6 Lk 18,9-14	A legnagyobb szabadság az alázatból ered. Ameddig védened kell azt a képzeletbeli ént, amelyet fontosnak gondolsz, addig nem találd meg szíved békéjét.	<i>Az irigység hol bújik meg szívemben? Hogyan tudom kerülni a másokkal való összehasonlítgatást?</i>
03.30. Nagyböjt 4. vasárnapja	Józs 5,9a. 10-12 2Kor 5,17-21 Lk 15,1-3. 11-32	Törődjünk bele abba, hogy még nem vagyunk szentek, bár jól tudjuk, hogy az életszentség az egyetlen, amiért élni érdemes. Így megelégszünk azzal, hogy engedjük: hadd vezessen Isten olyan ösvényeken az életszentség felé, amelyeket nem tudunk megérteni.	<i>Hálátlan vagyok? Kinek mit kéne konkrétan megköszönöm? Gyakorolom a hálám kifejezését.</i>
03.31. hétfő	Iz 65,17-21 Jn 4,43-54	Még a jámbor életre elkötelezettek is – és néha leginkább ők! – elfecsérelhetik idejüket azzal, hogy versengenek egymással, pedig ebből csak nyomorúság fakad.	<i>Megvallom Jézust ott is, ahol számomra kényelmetlen lenne.</i>
04.01. kedd	Ez 47,1-9.12 Jn 5,1-16	Hogy megtaláljam a szeretetet, be kell lépnem abba a szentélybe, ahol rejtőzik: Isten lényegébe. És hogy behatolhassak az Ő szentségébe, szentté kell válnom, amint Ő szent, tökéletessé, amint Ő tökéletes. Mindezt nem szerezhetem meg saját erőlködéssel, saját igyekezéssel, másokkal való versengéssel. El kell hagynom mindazokat az utakat, amelyeket az ember követhet vagy megérthet.	<i>Imádkozom a Szentatyáért, püspökökért, papokért, diakónusokért, szerzetesekért. Miben tudom őket segíteni?</i>
04.02. szerda	Iz 49,8-15; Jn 5,17-30	Ha Ő elküldi a saját Szeretetét, Önmagát, hogy cselekedjek és szeressen bennem és minden tettemben, akkor átalakulok: fölfedezem, hogy ki vagyok, és birtokba veszem igazi valómat, elveszítve magamat Őbenne. Ezt hívják szentségnek.	<i>Minden kincsem az Úrban való élet? Kérem Jézustól a gyógyulásomat belső sebzettségeimtől, félelmeimtől.</i>
04.03. csütörtök	Kiv 32,7-14 Jn 5,31-47	Minél inkább egyesülök Istennel, annál inkább egyesülök mindazokkal is, akik egyek Ővele. Az Ő szeretete fog élni mindnyájunkban. Az Ő Lelke lesz egyetlen Életünk, mindnyájunk élete és Isten élete. És ugyanazzal a szeretettel fogjuk szeretni egymást és Istent, mint amivel Ő szeret bennünket és Önmagát. Ez a Szeretet maga az Isten.	<i>Imádkozom a családokért, hogy Isten áldásában hűséggel és alázattal szeressék egymást.</i>
04.04. péntek ++	Bölcs 2,1a. 12-22 Jn 7,1-2. 10.25-30	A szeretet Istentől ered és Istenhez vonz bennünket, hogy általunk visszaáradjon Istenbe, és mindnyájunkat visszavigyen Hozzá végtelen irgalmasságának áramában. Így mindnyájan utak és ablakok leszünk: rajtunk keresztül Isten ragyog vissza saját házába.	<i>Mai imádságomat, áldozatomat, keresztutamat a keresztet hordozó és a sebzett családokért ajánlom fel.</i>
04.05. szombat	Jer 11,18-20 Jn 7,40-53	Isten emésztő Tűz. Egyedül Ő tisztíthat meg bennünket, mint az aranyat, Ő választhat el önző egyéniségünk salakjától és rozsdájától, hogy beleolvashasson a tökéletes egységnek abba az egészébe, amely az Ő saját hármass-egy Életét tükrözi mindörökre.	<i>A gyermekekért, a fiatalokért, a jövő nemzedékért, a jegyesekért imádkozom.</i>
04.06. Nagyböjt 5. vasárnapja	Iz 43,16-21 Fil 3,8-14 Jn 8,1-11	Többszörre önzésünk hajt arra, hogy mindig másokat kövessünk. Az emberek megpróbálják felnagyítani magukat azzal, hogy a divatosat utánnozzák - túlságosan lusták ahhoz, hogy valami jobbat gondoljanak ki. Nagy szentekben a tökéletes alázatosság tökéletes belső egységgel párosul. A kettő szinte egy és ugyanaz. A szent éppen azért különbözik mindenki mástól, mert alázatos.	<i>Kérem a kiengesztelődés kegyelmét és a gyógyulást a családi életben vagy az egyház által megsebzetteknek.</i>
04.07. hétfő	Dán 13,1-9.15-17.19-30.33-62 Jn 8,1-11	Az alázat abban áll, hogy pontosan olyanok vagyunk, amilyenek Isten lát bennünket. És minthogy nincs két egyforma ember, ha alázatosan elvállaljuk önmagunkat, akkor nem fogunk hasonlítani senki másra az egész világegyetemben. De ez a sajátos egyéniségünk nem feltétlenül jelentkezik a mindennapi élet felszínén. Nem pusztán megjelenés, vélekedés, ízlés dolga, nemcsak cselekvési forma. A lélek mélyén rejlik.	<i>Bocsánatot kérek szeretteimtől, és azoktól, akiket a közelmúltban megbántottam.</i>
04.08. kedd	Szám 21,4-9 Jn 8,21-30	Ahelyett, hogy a saját elképzelésed szerint törekednél „békére”, szeresd a többi embert és mindenekfölött szeresd Istent. Ahelyett, hogy azokat gyűlölnéd, akiket háborús uszítóknak tartasz, gyűlöld saját lelked rendetlen vágyait, mert azok a háború okai.	<i>Kit kéne felhívnom? Kihez kéne bekapognom? Elhanyagolt kapcsolataimból a legsürgősebbeket rendezem.</i>

04.09. szerda	Dán 3,14-20.91-92.95 Jn 8,31-42	A mi Istenünk emésztő tűz. Ha a szeretet erejében Hozzá hasonulunk és úgy égünk, ahogy Ő, akkor tüze örökké tartó örömünk lesz. De ha vis-szautasítjuk szeretetét és megmaradunk a bűnnek és a dacos ellenke-zésnek a fagyában, akkor az Ő tüze a saját választásunkból, nem pedig az Övéből örökös ellenségünké lesz: szeretetében öröm helyett fáj-dalmat és pusztulást találunk.	<i>Keresztény lelkiismereti köny- vekből vagy Szentírásomból olvasok. Ma kerülöm a feles- leges internetezést.</i>
04.10. csütörtök	Ter 17,3-9 Jn 8,51-59	A bűnben vagy a rosszban nincs semmi érdekes. A rossz nem valami pozitív érték, hanem éppen a tökéletesség hiánya. A bűn valójában rettenetesen untat, mert hiányzik belőle az, ami akaratainkat és érte-lmünket táplálhatná.	<i>Fél órát csendben töltök gondolataimat, érzéseimet figyelve: mit mondanak nekem Isten felé vezető utamról?</i>
04.11. péntek ++	Jer 20,10-13 Jn 10,31-42	A hit mindenekelőtt értelmünk beleegyezését kívánja. Tökéletesíti az észet, nem pedig lerontja. Olyan igazsághoz juttatja az értelmet, amelyet pusztá okoskodással nem tudna megragadni. Olyan bizonyosságot ad Istenről, amilyen az Ő léte önmagában. A hit eleven érintkezés az élő Istennel, nem pedig valami elvont Első Ok szemlélete, amelyre csupán a teremtett dolgok létéből következtethetünk.	<i>Ma minden felesleges médiát kerülök. Elvégzem a húsvéti szentgyónásomat.</i>
04.12. szombat	Ez 37,21-28 Jn 11,45-57	Nemcsak azért olvassuk az evangéliumokat, hogy képet vagy fogalmat kapjunk Krisztusról, hanem azért, hogy behatoljunk a kinyilatkoztatás szavaiba és így a hitben élő kapcsolatot létesítsünk Krisztussal, a lelkünk-ben lakó Istennel. ... Isten Lelkének kell megtanítani minket arra, hogy kicsoda Krisztus... és Ő a kegyelem és a hit segítségével önmagát alakítja ki mindazok lelkében, akik szeretik Őt.	<i>Betegeket látogatok, telefonálok vagy írok nekik. Imádkozom az egyház által megbántott emberekért.</i>
04.13. Virágvasárnap	<i>Körmenet előtt: Lk 19,28-40</i> Misén: Iz 50,4-7 Fil 2,6-11 Lk 22,14-23,56	A Szentlelket pillanatról-pillanatra küldi lelkembe a bensőmben élő Atya és Krisztus úgy, ahogyan a szívem küldi szét az éltető vért testem min-den részébe. Ez a Lélek Krisztusba öltöztet, és Benne hozzáköt az Atyá-hoz, úgyhogy életem elrejtőzik Krisztussal az Istenben.	<i>A szentmise, a szentáldozás után még egy negyedórára ott maradok hálaadásra.</i>
04.14. Nagyhétfő	Iz 42,1-7 Jn 12,1-11	A lelkek olyanok, mint a pecsétre váró viasz. Magukban nincs önálló személyes jellegük. Arra kaptak meghívást, hogy életük során Isten akaratából meglágyuljanak és előkészüljenek arra, hogy halálukkor Krisztusban megkapják Isten-hasonlóságuk pecsétjét.	<i>A pénzemből egy hiányt szenvető szegényt vagy nagy családot megsegítek.</i>
04.15. Nagykedd	Iz 49,1-6 Jn 13,21-33.36-38	Ha távol tartjuk magunktól a nyilvánvaló bűnöket, elkerüljük a láthatóan rossz dolgokat, mert azok szegyenbe hoznak és lealacsonyítanak minket; ha köztiszteletnek örvendő tetteket hajtunk végre, mert emberi méltósá-gunk ezt kívánja - mindez még nem szentség. Az még nem szent, aki a bűnt kerüli és az erényt gyakorolja, csupán ember.	<i>A megítélés, a pletyka, a megszólás helyett a jó szó, az értékek felismerése és kifejezése lesz ma az utam.</i>
04.16. Nagyszerda	Iz 50,4-9a Mt 26,14-25	Ne keress nyugalmat a gyönyörben, mert nem a gyönyörért vagy te-remtve: a lelki ÖRÖMRE teremtettek minket. És ha nem tudod, mi a különbség a gyönyör és a lelki öröm között, akkor még el sem kezdted élni.	<i>Ma betérek egy templomba vagy a természetben keresek fél órányi időt – elcsende- sedve engedem, hogy Isten szóljon hozzám.</i>
04.17. Nagycsütörtök	Kiv 12,1-8.11-14 1Kor 11,23-26 Jn 13,1-15	Az Egyház az Eukarisztia szentségét és áldozatát adja a kezünkbe, hogy annak segítségével közelítsük meg a Szentháromság titkát. Nem kell erőlködnünk azzal, hogy elképzeljük az Atyát, a Fiút és a Szentlelket - elég, ha a Szentostyára tekintünk, és visszaemlékezünk Jézusnak az utolsó vacsorán mondott szavaira: „Aki engem lát, látja az Atyát is. ... én az Atyában vagyok, és az Atya énbennem.”	<i>Hálát adok a teremtésért, teremtmenyi létemért, Isten jóságáért és irgalmáért! Részt veszek az esti ünnepi szentmisén.</i>
04.18. Nagypéntek +++	Iz 52,13-53,12 Zsid 4,14-16.5,7-9 Jn 18,1-19,42	Az agapé az a szeretet, amely túlrad önmagán, és saját teljességét osztja meg. ... Hogy az agapé beléphessen az ember lelkébe, Istennek a maga szeretetét, életét kell feltárnia és odaadnia az embernek. ...	<i>A szent kereszt előtti hódola- tomra magammal viszem életem és a világ minden megváltásra szoruló fájda- lmat, szenvedését.</i>
04.19. Nagyszombat	Ter 1,1-2,2 Ter 22,1-18 Kiv 14,15-15,1 Iz 54,5-14, Iz 55,1-11 Bár 3,9-15.32-4,4 Ez 36,16-28 Róm 6,3-11 Lk 24,1-12	Nevén kell nevezni Őt, akinek csöndjében osztozom és akit imádok, hiszen az Ő csöndje is kimondja az én nevemet. Egyedül Ő tudja a ne-vevet, s én is csak ebből tudom az Ő nevét. Hiszen abban a pillanatban, amikor Ő így szólit: „Fiam”, már tudhatom, hogy Ő az „Atyám”. ... En-gedd, hogy a Te irgalmadban bizakodjam, ne önmagamban. Engedd, hogy a Te szeretetedben bizakodjam, ne egészségben, erőben, tehet-ségben vagy emberi segítségben. Ha Benned bízom, minden mást meg-kapok... Minden az égbe fog elvezetni.	<i>Ma médiacsendet tartok, Átadom magam a bűnből való szabad élet, a feltámadás csodálatának és áhítatának.</i>