

Szentségimádás – 23. zsoltár

- **Ének:** Uram, Tehozzád futok

- **Imádság:** „*Légy csendben és várj az Úrra...*”

A mai embernek nincs csendje.

A külvilág zajossá vált, a gépek, a tévé, a zene, az utca forgalmának zaja állandóan bántja és sérti fülünket. Elszoktunk a csendtől.

A hajszolt életben az idő megrövidül. Emiatt állandó időhiányban és feszültségben élünk.

Pedig éppen a csend képes örömet, békét, kiegyensúlyozott és tudatos életre nevelni.

Isten kér: „Légy csendben, várj rám... Jövök hozzád... Átkarollak, megsegítlek.

Csendesedj el, nyugodj meg... Minden jól van...

Nálam békességet találsz, értelmet nyernek mindennapjaid...”

Isten nem erőszakoskodik. Nem is hangoskodik. Csendben közeledik hozzád.

Nyiss hát neki ajtót, szentelj elegendő időt az Úrral való csendes együttlétre.

Engedd át szívedet, életedet Neki.

Olyan nagy a zaj és a zűrzavar körülöttem...

Úr Jézus, kérlek, teremts bennem csendet.

Szeretnék veled időzni.

Amen.

- **Ének:** Halló szívet adj nekem

- **23. zsoltár felolvasása**

- **23. zsoltár kérdésekkel és csendekkel**

A JÓ PÁSZTOR

Az Úr az én pásztorom,

(Érzem-e, hogy az Isten őriz és vezet engem?)

nem szenvedek hiányt,

(Melyek azok a „dolgozók”, amiktől a hétköznapi életben hiányt szenvedek? Igazán szükségem van-e ezekre?)

zöldellő réteken legeltet.

(Mik életem „zöldellő legelői”, ahol tényleg tapasztalom az Isten gondoskodását?)

A nyugalom vizéhez terel és felüdíti lelkemet.

(Hol tudok felüdülni? Ha nyugalomra vágyom, mit teszek?)

Az igaz úton vezérel, nevéhez híven.

(Azon az igaz úton járok-e életemben, ahová az Isten szeretne vezetni? Ha nem, vagy nem mindenben, mi tart távol ettől?)

Ha sötét völgyben járok is, nem félek a bajtól, hisz te velem vagy.

(Van-e bennem félelem? Mitől? Ha tudod, bízd most az Istenre ezeket a félelmeidet!)

Botod, pásztorbotod biztonságot ad.

(Tudok-e Istenre hagyatkozni, ha biztonságra vágyom?)

Számomra asztalt terítettél, ellenségeimnek szeme láttára.

(Kik/mik az én ellenségeim – és honnan várok segítséget?)

Fejemet megkentéd olajjal, s a poharam színültig töltötted.

(Mi volt az elmúlt időben amivel valóban színültig „teltem”, töltekeztem?)

Kegyelmed és jóságod vezet életemnek minden napján,

(Minden napomat Istennel kezdem és fejezem-e be?)

s az Úr házában lakhatom örök időkön át.

(Gondolok-e az örök életre? Várom-e?)

- **Ének:** Az Úr az én pásztorom

- Jézus mondja:

”Én vagyok a jó pásztor. A jó pásztor életét adja juhaiért. A béres azonban, aki nem pásztor, akinek a juhok nem sajátjai, otthagyja a juhokat és elfut, amikor látja, hogy jön a farkas. A farkas aztán elragadja és szétkergeti őket. A béres azért fut el, mert béres, és nem törődik a juhokkal. Én vagyok a jó pásztor, ismerem enyéimet, és enyéim is ismernek engem, mint ahogy az Atya ismer engem és én ismerem az Atyát. Életemet adom a juhokért.” (Jn 10,11-15)

- **Ének:** Bárányom, bárányom

- **Záróima:** A 23. zsoltár modern változata

(Írta: Toki Mijasina, japán lány, hajszott tempójú korunk embereinek szánva)

A munkám ritmusát az Úr szabja meg.
Nem szükséges hajszolnom magam.
Újra és újra találok egy csendes percet,
Egy lélegzetvételi szünetet,
melyben magamhoz térek.
Olyan látomásokat ad,
amelyek láttán összeszedem erőmet
és derűs nyugalom tölt el
Olykor nagyobb erőfeszítés nélkül is sikerül valami.
Ezáltal ráeszméltem, hogy bizakodónak kell lennem.
Sokszor észreveszem,
hogya az Úrban bízom, nyugodt marad a szívem.
Jóllehet nagyon sok a munkám,
nem kell elvesztenem nyugalمامat
Ő jelen van minden órámban és minden dolgomban.
Ezért az események elvesztik fenyegető arcukat.
Gyakran a zűrzavar közepette is olyan élményben van részem,
amely bátorságot ad.
Úgy érzem, mintha valaki frissítőt nyújtana,
amelyben békesség és védelem van.
Ilyenkor érzem, hogy növekszik az erőm,
kiegyensúlyozott leszek
és sikerül a munka.
Mindezekén túl, egyszerűen jó tudnom,
hogy az én Uramnak nyomdokaiban járok
és hogy most és mindenkor
otthon vagyok Nála.

- **Ének:** Nekem nincs más rajtad kívül Jézus