

# Lectio Divina segédanyag

Szentmise **evangéliumi** szakaszaihoz  
LELKIPÁSZTOROK - HITOKTATÓK - VILÁGIAK számára

## Szerkesztési munka végrehajtói:

### *Biblikus nézőpont:*

Asztalos Gábor, Geizselhardt Sára,  
Nyúl Viktor,

### *Liturgikus nézőpont*

Mohay Réka

### *Patrisztikus nézőpont*

Görföl Tibor, Haász Rebeka Anna,  
Rácz Dávid,

### *Pedagógiai nézőpont:*

Csonka Laura

### *Szemlélődési nézőpont*

Mohay Réka, Rácz Édua Anna

### *Szerkesztő*

Rácz Édua Anna

### *Tanítóhivatali nézőpont*

Járai Ferenc,  
Szabóné Nagy Anita

### *Zenei nézőpont*

Csonka Laura, Harag Márton,  
Mohay Réka

## Lektori szolgálatot teljesítettetek:

### *Biblikus nézőpont:*

Kocsis Imre, Nyúl Viktor,

### *Liturgikus nézőpont*

Nyúl Viktor

### *Nyelvi helyesség*

Nagy Éva Anna,

### *Patrisztikus nézőpont*

Görföl Tibor

### *Pedagógiai nézőpont:*

Sipos Edit

### *Szemlélődési nézőpont*

Nyúl Viktor

### *Tanító hivatali nézőpont*

Nyúl Viktor

### *Zenei nézőpont*

Csiszér László

Évközi 14. vasárnap  
Mt 11,25-30

+ EVANGÉLIUM Szent Máté könyvéből

Én szelíd vagyok és alázatos szívű - mondja az Úr.

Abban az időben Jézus megszólalt, és ezt mondta: Magasztallak téged, Atyám, ég és föld Ura, mert elrejtetted mindezt a bölcsek és okosak elől, és kinyilatkoztattad a kicsinyeknek! Igen, Atyám, így tetszett ez neked! Az én Atyám mindent átadott nekem, és nem ismeri a Fiút senki más, csak az Atya, s az Atyát sem ismeri más, csak a Fiú, és akinek a Fiú ki akarja nyilatkoztatni. Jöjjetek hozzám mindnyájan, akik fáradtak vagytok, és terhek alatt görnyedtek: én felüdítlek titeket! Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű.

Ezek az evangélium igéi.

# 1. Lectio – olvasás

## 1.1. Biblikus vonal

### 1.1.1. Görög szöveg szó szerinti fordítása

25 Ἐν ἐκείνῳ τῷ καιρῷ ἀποκριθεὶς ὁ Ἰησοῦς εἶπεν· Ἐξομολογοῦμαι σοι, πᾶτερ, κύριε τοῦ οὐρανοῦ καὶ τῆς γῆς, ὅτι ἔκρυψας ταῦτα ἀπὸ σοφῶν καὶ συνετῶν καὶ ἀπεκάλυψας αὐτὰ νηπίοις·

Abban az időben felelve Jézus mondta: „Dicsőítelek téged, Atya, égnek és földnek Ura, mert elrejtetted ezeket a bölcsek és az okosok elől, és feltártad ezeket a kicsinyeknek (az egyszerűeknek).

26 ναὶ ὁ πατήρ, ὅτι οὕτως εὐδοκία ἐγένετο ἔμπροσθέν σου.

Igen, Atya, mert így lett a döntés színed előtt.

27 Πάντα μοι παρεδόθη ὑπὸ τοῦ πατρός μου, καὶ οὐδεὶς ἐπιγινώσκει τὸν υἱὸν εἰ μὴ ὁ πατήρ, οὐδὲ τὸν πατέρα τις ἐπιγινώσκει εἰ μὴ ὁ υἱὸς καὶ ᾧ ἐὰν βούληται ὁ υἱὸς ἀποκαλύψαι.

Minden átadatott nekem az Atyámtól, és senki sem ismeri a Fiút, csak az Atya, és az Atyát sem ismeri senki, csak a Fiú, és akinek a Fiú fel akarja tárni.

28 Δεῦτε πρὸς με πάντες οἱ κοπιῶντες καὶ πεφορτισμένοι, κἀγὼ ἀναπαύσω ὑμᾶς.

Rajta, hozzám mindazok, akik ki vagytok merülve és terheket hordoztok, és én fel foglak üdíteni titeket.

29 ἄρατε τὸν ζυγόν μου ἐφ’ ὑμᾶς καὶ μάθετε ἀπ’ ἐμοῦ, ὅτι πραῦς εἰμι καὶ ταπεινὸς τῇ καρδίᾳ, καὶ εὐρήσετε ἀνάπαυσιν ταῖς ψυχαῖς ὑμῶν·

Emeljétek fel magatokra az igámat, és tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és a szívet tekintve alázatos, és nyugalmat fogtok találni a lelketeknek:

30 ὁ γὰρ ζυγός μου χρηστὸς καὶ τὸ φορτίον μου ἐλαφρόν ἐστιν. Ἄν ἴγάμ ὡς ἡ σελίδα (jóságos), és a terhem elviselhető (könnyű).

### 1.1.2. Legfontosabb magyar fordítások

Nova Vulgata	Szent István Társulati Biblia	Jeromos fordítás	Békés-Dalos Újszövetségi Szentírás	Károli Gáspár revidált fordítása	Simon Tamás László O.S.B. Újszövetség-fordítása
<p><sup>25</sup> In illo tempore respondens Iesus dixit: “Confiteor tibi, Pater, Domine caeli et terrae, quia abscondisti haec a sapientibus et prudentibus et revelasti ea parvulis.</p> <p><sup>26</sup> Ita, Pater, quoniam sic fuit placitum ante te.</p> <p><sup>27</sup> Omnia mihi tradita sunt a Patre meo; et nemo novit Filium nisi Pater, neque Patrem quis novit nisi Filius et cui voluerit Filius revelare.</p> <p><sup>28</sup> Venite ad me, omnes, qui laboratis et onerati estis, et ego reficiam vos.</p>	<p><sup>25</sup> Abban az időben Jézus ezeket mondta: „Dicsőítelek, Atyám, ég és föld Ura, hogy az okosak és a bölcsek előtt elrejtetted ezeket és a kicsinyeknek kinyilatkoztattad.</p> <p><sup>26</sup> Igen, Atyám, így tetszett neked.</p> <p><sup>27</sup> Atyám mindent átadott nekem, és senki sem ismeri a Fiút, csak az Atya, s az Atyát sem ismeri senki, csak a Fiú, és az, akinek a Fiú kinyilatkoztatja.</p> <p><sup>28</sup> Gyertek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok, s akik terhet hordoztok – én megkönnyítlek titeket.</p>	<p><sup>25</sup> Abban az időben így szólt Jézus: »Áldalak téged Atyám, menny és föld ura, mert elrejtetted ezeket a bölcsek és okosak előtt, és kinyilatkoztattad a kicsinyeknek.</p> <p><sup>26</sup> Igen, Atyám, így tetszett ez neked!</p> <p><sup>27</sup> Mindent nekem adott át az én Atyám, és senki sem ismeri a Fiút, csak az Atya, s az Atyát sem ismeri senki, csak a Fiú, és akinek a Fiú ki akarja nyilatkoztatni.</p> <p><sup>28</sup> Jöjjetek hozzám mind, akik fáradtak vagytok és terhet hordoztok, és én felüdítlek titeket.</p>	<p><sup>25</sup> Abban az időben Jézus így szólt: „Áldalak téged, Atyám, mennynek és földnek Ura, mert elrejtetted ezeket a bölcsek és okosak előtt, és a kisdedeknek jelentetted ki.</p> <p><sup>26</sup> Igen Atyám, így tetszett neked.</p> <p><sup>27</sup> Mindent átadott nekem Atyám: senki más nem ismeri a Fiút, csak az Atya, és az Atyát sem ismeri senki, csak a Fiú, és az, akinek a Fiú ki akarja jelenteni.</p> <p><sup>28</sup> Jöjjetek hozzám mindnyájan, akik elfáradtatok és meg vagytok terhelve: én felüdítlek titeket.</p> <p><sup>29</sup> Vegyétek magatokra igámat és tanuljatok tőlem,</p>	<p><sup>25</sup> Abban az időben szólván Jézus, monda: Hálákat adok neked, Atyám, mennynek és földnek Ura, hogy elrejtetted ezeket a bölcsek és az értelmesekek előtt, és a kisdedeknek megjelentetted.</p> <p><sup>26</sup> Igen, Atyám, mert így volt kedves te előtted.</p> <p><sup>27</sup> Mindent nékem adott át az én Atyám, és senki sem ismeri a Fiút, csak az Atya; az Atyát sem ismeri senki, csak a Fiú, és a kinek a Fiú akarja megjelenteni.</p> <p><sup>28</sup> Jöjjetek én hozzám mindnyájan, a kik megfáradtatok és megterheltettedek, és én megnyugosztlak titeket.</p>	<p><sup>25</sup> Abban az időben megszólalt Jézus, és ezt mondta: - Hálát adok neked, Atyám, menny és föld Ura, mert elrejtetted ezeket a bölcsek és kisdedeknek kiműveltek előtt, és kinyilatkoztattad az együgyűeknek.</p> <p><sup>26</sup> Igen, Atyám, így tetszett neked.</p> <p><sup>27</sup> Atyám mindent nekem adott, és senki sem ismeri a Fiút, csak az Atya, s az Atyát sem ismeri senki, csak a Fiú, és az, akinek a Fiú ki akarja nyilatkoztatni.</p> <p><sup>28</sup> Jöjjetek hozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve! Én megnyugvást adok nektek.</p>

<p><sup>29</sup> Tollite iugum meum super vos et discite a me, quia mitis sum et humilis corde, et invenietis requiem animabus vestris.</p> <p><sup>30</sup> Iugum enim meum suave, et onus meum leve est”.</p>	<p><sup>29</sup>Vegyétek magatokra igámat, és tanuljátok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű, s megtaláljátok lelketek nyugalmát.</p> <p><sup>30</sup>Az én igám édes, és az én terhem könnyű.”</p>	<p><sup>29</sup>Vegyétek magatokra igámat, és tanuljátok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű – és nyugalmat találtok lelketeknek. <a href="#">(Jer 6.16)</a></p> <p><sup>30</sup>Mert az én igám édes és az én terhem könnyű.«</p>	<p>mert szelíd vagyok és alázatos szívű, s így nyugalmat találtok lelketeknek.</p> <p><sup>30</sup>Az én igám édes, az én terhem könnyű.”</p>	<p><sup>29</sup>Vegyétek föl magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy én szelid és alázatos szívű vagyok: és nyugalmat találtok a ti lelkeiteknek.</p> <p><sup>30</sup>Mert az én igám gyönyörűsége, és az én terhem könnyű.</p>	<p><sup>29</sup> Vegyétek magatokra igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy szelíd vagyok, és alázatos szívű, és megnyugvást találtok lelketeknek.</p> <p><sup>30</sup> Az én igám édes, s az én terhem könnyű.</p>
---	---	--	---	---	---

### 1.1.3. Szöveg behatárolása

Miután Máté beszámolt Jézusnak a megátalkodott városokkal szembeni korholásáról (Mt 11,20-24), a fejezet végén a Mesternek az Atyához és a tanítványokhoz szóló szavait közli. Az „abban az időben” megisméltendő szófordulat (Mt 11,25; 12,1) világosan mutatja, hogy a szakasz a Mt 11,25-30 versek között helyezkedik el.

### 1.1.4. Kontextuális – kánoni elemzés

#### Párhuzamok Máté evangéliumán belül

**13,11** “Nektek megadatott, hogy megértsétek a mennyek országának titkait – felelte –, de nekik nem.”

**16,17** “Erre Jézus azt mondta neki: „Boldog vagy, Simon, Jónás fia, mert nem a test és vér nyilatkoztatta ki ezt neked, hanem az én mennyei Atyám.”

**28,18** “Jézus odalépett hozzájuk, és így szólt: „Én kaptam minden hatalmat égen és földön.”

#### Szinoptikus és jánosi párhuzamok

**Lk 10,21-22** “Abban az órában Jézus kitörő örömmel dicsőítette az Istent a Szentlélekben, ezekkel a szavakkal: „Dicsőítelek, Atyám, ég és föld Ura, hogy elrejtetted ezeket a bölcsek és

okosak elől, és kinyilvánítottad a kicsinyeknek. Igen, Atyám, így tetszett neked. Mindent átadott nekem Atyám. Senki sem tudja, hogy ki a Fiú, csak az Atya, és hogy ki az Atya, azt csak a Fiú vagy akinek a Fiú ki akarja nyilatkoztatni.”

**Lk 19,42** “Bárcsak te is felismernéd – mondta – legalább ezen a napon, ami békességedre volna. De el van rejtve szemed elől.”

**Jn 1,18** “Istent nem látta soha senki, az Egyszülött Isten nyilatkoztatta ki, aki az Atya ölén van.”

**Jn 3,3** “Jézus azt felelte neki: „Bizony, bizony, mondom neked: aki nem születik újjá, az nem láthatja meg az Isten országát.”

**Jn 3,11** “Bizony, bizony, mondom neked: arról beszélünk, amit tudunk, s arról tanúskodunk, amit láttunk, mégsem fogadjátok el tanúságtételünket.”

**Jn 3,35** “Az Atya szereti a Fiút, s mindent a kezébe adott.”

**Jn 7,48-49** “Hitt-e benne valaki a tanács tagjai vagy a farizeusok közül? Csak ez az átkozott népség, amely mit sem ért a törvényből.”

**Jn 10,14-15** “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 17,2** “Hatalmat adott neki minden ember fölött, hogy akiket neki adott, azoknak örök életet adjon.”

**Jn 17,25** “Én igazságos Atyám! A világ nem ismert meg, de én ismerlek, s ők is felismerték, hogy te küldtél.”

### **Kánoni elemzés (párhuzamok a Szentírás más könyveiben)**

**Szám 12,3** “Mózes azonban nagyon alázatos ember volt, alázatosabb, mint bárki a földön.”

**Tób 7,17** “Elsiratta, aztán letörölte a könnyeit és így szólt hozzá: „Ne félj lányom! Az ég Ura fordítsa örömmé szomorúságodat. Bátorság, édes lányom!” Aztán kiment.”

**Tób 8,5** “Az fölkelt és elkezdtek imádkozni, hogy oltalmat találjanak. Tóbiás kezdte: „Áldott vagy, atyáink Istene! Áldott a te neved örökkön-örökké! Dicsőítsenek az egek és mind a teremtmények mindörökké.”

**Tób 12,6** “Akkor Ráfael félrehívta kettőjüket, és így szólt hozzájuk: „Dicsőítsétek Istent minden élőlény előtt, és mondjátok neki köszönetet azért, amit veletek tett. Dicsőítsétek és magasztaljátok nevét. Mindenki előtt hirdessétek az Isten

tetteit, mert méltó rá, s ne szűnjetek meg köszönetet mondani neki.”

**Zsolt 34,19** “A megtört szívűekhez közel van az Úr, a bánatos lelkűt meggyógyítja.”

**Zsolt 136,26** “Áldjátok az egek Istenét: irgalma örökké tart.”

**Péld 3,17** “Az ő útjai mind barátságos utak, és az ösvényein mindenütt jólét van.”

**Bölcs 2,13** “Dicsekszik, hogy ismeri az Istent, és az Úr gyermekének mondja magát.”

**Sir 6,24** “A bölcsesség bilincset rakd a lábadra, a nyakadat meghajtsd az igájába.”

**Sir 6,28** “Végül megtalálsz nála nyugalmasat, és csupa gyönyörre változik számodra.”

**Sir 24,19** “Jöjjetek hozzám, akik utánam vágyódtok, és teljete el a gyümölcsseimmel.”

**Sir 51,1** “Engedd, hogy áldjalak, Uram és Királyom, hogy magasztaljalak, üdvömnek Istene. Háládat szeretnék zengeni nevednek.”

**Sir 51,23-30** “Gyertek hozzám, akik tudatlanok vagytok, foglaljatok helyet az iskolámban. Meddig akartok még ezt-azt

nélkülözni, meddig maradjon még szomjas a lelketek? Megnyitom a számat, és beszélni kezdek, s vagyont szerezhetek magatoknak ingyen. Hajtsátok nyakatokat az igája alá, intelmét a lelketek fogadja magába, hisz közel van azokhoz, akik őt keresik. Láthatjátok a saját szemetekkel, hogy milyen keveset fáradtam, mégis milyen nagy nyugalmasat találtam. Vegyetek tanítást sok-sok ezüstön, és aranyat kaptok érte bőségesen. Örüljön szívetek az Úr irgalmának, az ő dicséretét sose szégyelljétek. Ha korán elkészültök műveitekkel, megadja jutalmát a maga idejében. (Aláírás:) Jézusnak, Sirák fiának bölcsessége.”

**Sir 51,26** “Hajtsátok nyakatokat az igája alá, intelmét a lelketek fogadja magába, hisz közel van azokhoz, akik őt keresik.”

**Iz 28,12** “ő, aki így beszélt hozzájuk: „Ez a nyugalom, hagyjátok az elfáradtat megnyugodni. Ez a megnyugvás.” De ők nem akarták meghallani”

**Iz 29,14** “ezért újra ámulatot keltő módon bánok velük, csodálatra és bámulatra méltó módon: odatesz bölcséik bölcsessége, és okosaiknak okossága elenyészik.”

**Jer 6,16** “Ezt mondja az Úr: „Vegyétek szemügyre az ősi utakat, és kérdezősködjétek a régi ösvényekről: Melyik volt a jó út? És



azon járatok! Akkor majd megtaláljátok lelketek nyugalját.”

De ők azt felelik: „Nem járunk rajta!”

**Oz 10,11** “Efraim olyan, mint a betanított üsző, amely szeret csépelni: lám, szépséges nyakára ráteszem a jármot, felszerszámozom Efraimot; Júda szántani fog, Jákob barázdát von.”

**ApCsel 15,10** “Mit teszitek hát próbára az Istent, miért akarjátok a tanítványok nyakára rakni az igát, amelyet sem atyáink, sem mi nem bírtunk elviselni?”

**ApCsel 17,24** “A világot s a benne találhatóakat teremtő Isten nem lakik emberi kéz emelte templomokban, hiszen ő az ég és föld Ura.”

**1Kor 1,17-29** “Krisztus ugyanis nem keresztelni küldött, hanem azért, hogy hirdessem az evangéliumot, de nem bölcselkedő beszéddel, nehogy Krisztus keresztje elveszítse erejét. A keresztről szóló tanítás azoknak, akik elvesznek, balgaság ugyan, de nekünk, akik üdvözülünk, Isten ereje. Hiszen az Írás így szól: Lerontom a bölcsék bölcsességét, s az okosak okosságát megghiúsítom.”

**1Kor 1,21** “Mivel a világ a maga bölcsességével nem ismerte fel Istent isteni bölcsességében, úgy tetszett Istennek, hogy balgaságnak látszó igehirdetéssel üdvözítse a hívőket.”

**2Kor 10,1** “Krisztus szelídségére és irgalmasságára kérlek titeket én, Pál, aki közöttetek, szemtől szembe szerény vagyok, de távollétemben szigorú”

**Fil 2,9** “Ezért Isten felmagasztalta, és olyan nevet adott neki, amely fölötte van minden névnek”

**1Jn 5,3** “Mert az az Isten iránti szeretet, hogy megtartjuk parancsait. Parancsai nem nehezek.”

#### 1.1.5. Szó szerinti értelmezés

Az epizód Jézus belső titkát: az Atya és a Fiú közötti szoros és bensőséges kapcsolatot tárja fel. Az Atya mindent teljesen átad a Fiúnak, akinek az a küldetése, hogy megismertesse az emberekkel az Atyát. Az evangélista hangsúlyozza, hogy az Atyát egyedül a Fiú tudja kinyilatkoztatni, hiszen Ő van a legbensőségesebb kapcsolatban vele. A kinyilatkoztatás, vagyis Isten szabad önfeltárlkozása a világ számára, az Atya és a Fiú ajándéka, amit az egyszerű és nem megátalkodott s nem felfuvalkodott emberek kapnak meg (vö. Korozain, Betsaida és Kafarnaum városainak a korholása: Mt 11,20-24). A szakasz azért is kiemelkedő az evangéliumban, mert Jézus dicsőítésének tartalmát is közli, vagyis nem csupán azt, hogy a Fiú szól az Atyához, hanem azt is, hogy mit mond neki.

Továbbá az evangélista Jézus önismeretére is rávilágít azáltal, hogy tulajdonságait maga a Mester mondja el saját magáról: szelíd, a szívet tekintve alázatos, békét adó, aki magához hívja a tanítványokat, hogy felüldítse őket.

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy Máté ebben a rövid epizódban Jézus Szívét, vagyis személyének, cselekedeteinek, döntéseinek legbelső forrását tárja fel az olvasók előtt. Ennek a misztériumnak a fényében válik érthetővé a Mester minden szava és tette, amit az evangéliumban találunk!

#### 1.1.6. Kulcsszavak elemzése

**Εξομολογοῦμαί σοι** (*ekszomologúmái szoi*): 'dicsőítelek, megvallak, teljesen elismerlek téged' (Mt 11,25)

A kifejezés egyrészt a bűnök megvallását (Mt 3,6; Mk 1,5; Jak 5,16), másrészt pedig az Isten dicsőítését, megvallását jelöli a Szentírásban (Zsolt 17,50; Iz 45,23; Mt 11,25; Lk 10,21; Róm 14,11; 15,9). Nemcsak a választott nép, hanem mindenki arra kap meghívást, hogy Istent teljesen elismerje Istennek, s megadja neki a hódolatot. Az általunk vizsgált szakaszban Jézus az, aki dicsőíti az Atyát. Pál apostol pedig az egyik levelében arról ír, hogy minden nyelv, azaz minden ember dicsőítse Jézus Krisztust az Atya Isten dicsőségére (Fil 2,11). Vagyis az a Jézus, aki dicsőíti az Atyát, ugyanolyan dicséretet kell, hogy kapjon a teremtett világtól. Ennek tükrében elmondhatjuk, hogy ebben az evangéliumi epizódban a Mester arra is példát ad, hogy hogyan dicsőítsük az Atyát. A tanítványok a Fiút dicsőítve, tőle tanulva vele együtt hódolnak Isten előtt, Atyának szólítva Őt.

**πάτερ** (*páter*): 'atya, atyám' (Mt 11,25)

Az „atya” szó sokszor előfordul a Máté-evangéliumban, de megszólító esetben viszonylag ritkán (Mt 11,25/26/; 26,39.42): olyan alkalmakkor, amikor az evangélista Jézusnak az Atyához intézett szavait is hangsúlyozni kívánja. Az első esetben a Fiú dicsőíti az Atyát (Mt 11,25-27), a második alkalommal pedig Jézus halálfélelmében az Atya akaratára bízta magát (Mt 26,39.42). Mind a két esetben a megszólítás Jézus ajkán a Fiúnak az Atyjával való szoros egységét, szeretetkapcsolatát mutatja.

**μάθητε** (*máthete*): 'tanuljatok!' (Mt 11,29)

A kifejezés mindig ugyanebben a felszólító formában fordul elő Máté evangéliumában. A megfigyelés, a tapasztalat, a kutatás, a tanulmányozás útján való ismeretszerzést, vagyis a tanulást fejezi ki. Az első előfordulási ígehelyen Jézus az irgalom megtanulását kéri a hallgatóitól (Mt 9,13). Majd, az általunk vizsgált szakaszban, a tőle való tanulást hangsúlyozza kiemelve a „tőlem” szóval, azaz a tanítványoknak a Mestertől kell elsajátítaniuk a szelídséget és a szívben való alázatot (Mt 11,29). Végül a fügefű példáját állítva eléjük éberségre és készenlétre hívja a körülötte lévőket (Mt 24,32).

Mind a három esetben tehát Jézus, a Mester az, aki tanulásra buzdítja a hallgatóit. Az irgalom, az alázat, a szelídség, a lelki éberség és készenlét az, aminek elsajátítására kéri őket. Itt nem elsősorban elvont ismeretszerzésről, hanem tapasztalati úton megszerzett magatartásról van szó, amire csak akkor tehetnek szert a tanítványok, ha odamennek Jézushoz, aki magához hívja őket, és vele maradnak (Mt 11,28).

Miután Jézus mellett eltöltöttek hosszabb időt, a feltámadt Úr elküldi őket, hogy ők is tegyék tanítvánnyá hasonlóképpen mindazokat,

akikkel találkozni fognak (Mt 28,19). Hiszen Jézus Krisztus tanítványává csak az tehet másokat, aki maga is a Mester tanítványa!

## 2. Meditáció – elmélkedés

### 2.1. Patrisztikus vonal

#### 2.1.2. Atyák Bibliájából összefoglalás

Mit kell megtanulnunk Krisztustól? Talán azt, hogy halottakat támasszunk fel? Talán azt, hogy vízen járjunk, vagy éppen kenyeret szaporítsunk? Nem. Krisztus Urunk viselkedését kell elsajátítanunk. Megfékezni a haragunkat, szeretettel lenni ellenségeink iránt, lemondani arról a gazdagságról, amely már elvakít minket. Ha megtartjuk azt, amit Jézus Krisztus kér tőlünk, akkor leszünk szelídek és alázatos szívűek. Mert az alázat az erény, amely nem fújja fel az embert, hanem elapasztja benne mindazt, amely nyugtalanná teszi. Ezért talál nyugalmat lelkünk, ha Krisztust követjük, hiszen Ő szelíd és alázatos szívű.

**Vö.:**

Aranyszájú Szent János, Máté evangéliumhoz 46, 4.

(Crisostomo Giovanni, In Matth. 46, 4)

Origenész, Lukács evangéliumhoz (Origene, In Luc. 8, 5)

#### 2.1.3. Catena Aureából összefoglalás

Ezt az evangéliumi szakaszt három szempontból vizsgálják és értelmezik az egyházatyák.

Először is Jézus vallomásával foglalkoznak. Szent Ágoston azt mondja, hogy a szövegben szereplő „megvallak” szó itt dicséret értelemben szerepel (a legújabb fordításokban már ebben az értelemben szerepel). Majd kifejti, hogy a bölcsek és az okosak itt a gőgösek, a kicsinyek azonban az alázatosak. Nagy Szent Gergely pedig hozzáfűzi, hogy ez minket is arra készítet, hogy gyakoroljuk az alázatot.

A 27. verssel Szent Jeromos cáfolja Eunomiosz azon nézetét, miszerint az ember képes teljesen megismerni Istent, Hilarius azt hangsúlyozza, hogy az Atya és a Fiú kölcsönösen ismerik egymást. Szent Ágoston ezen a szakaszon elmélkedve azt mondja, hogy a Fiú kinyilatkoztatja az Atyát és önmagát is, Aranyszájú Szent János pedig azt mondja, hogy ebből a szakaszból látszik, hogy a Fiú teljesen egy az Atyával.

Végül pedig Szent Ágoston a 28-30. verssel kapcsolatban leszögezi, hogy Krisztustól kell megtanulnunk az alázatosságot, és hogy a fáradalmainkat és a terheinket a szeretet teszi elviselhetőbbé.

#### Felhasznált irodalom:

AQUINÓI Szent Tamás: Catena Aurea, Kommentár Máté evangéliumához, JATEPress, Szeged,

2000, 361-367.o.

## 2.2. Tanítóhivatali vonal

### 2.2.1. Katolikus Egyház Katekizmusa

#### I. Krisztus egész élete misztérium

**514.** Sok dolog, ami érdekes lehetne Jézussal kapcsolatban az emberi tudásvágy számára, nem szerepel az evangéliumokban. Szinte semmit sem mondanak názáreti életéről, sőt még nyilvános életének nagy részéről sem (vö. Jn 20,30). Amit viszont megírtak az evangéliumokban, azért írták, „hogy higgyétek: Jézus a Messiás, Isten Fia, és hogy a hit által életetek legyen az Ő nevében” (Jn 20,31).

**515.** Az evangéliumokat olyan emberek írták, akik az első hívők közé tartoztak (vö. Mk 1,1; Jn 21,24) és akik közölni akarták a hitet másokkal. Mivel a hitben tudták, hogy kicsoda Jézus, ezért egész földi életében szemlélni és másokkal is láttatni tudták misztériumának nyomait. Jézus életében minden - pólyájától, amibe születésekor betakarták (vö. Lk 2,7), az eceten át, amivel a kereszten itatták (vö. Mt 27,48), egészen az arcát takaró kendőig, amit a föltámadás után a sírban hagyott (vö. Jn 20,7) - az Ő legbensőbb misztériumának a jele. Cselekedetei, csodái, szavai által vált

nyilvánvalóvá, hogy „benne lakik testileg az istenség teljessége” (Kol 2,9). Embersége „szentségként”, azaz istenségének és az általa hozott üdvösségnek jele és eszközeként jelenik meg: ami az Ő földi életében látható volt, az istenfiúságának és megváltói küldetésének láthatatlan misztériumára utalt.

#### JÉZUS MISZTÉRIUMÁNAK KÖZÖS VONÁSAI

**516.** Krisztus egész élete az Atya kinyilatkoztatása: szavai és cselekedetei, hallgatása és szenvedése, magatartása és beszédmódja. Jézus elmondhatja: „Aki látott engem, látta az Atyát” (Jn 14,9); az Atya pedig: „Ez az én választott Fiam, őt hallgassátok” (Lk 9,35). Mivel a mi Urunk azért lett emberré, hogy teljesítse az Atya akaratát (vö. Zsid 10,5-7), misztériumának legapróbb részletei Isten irántunk való szeretetét (vö. 1Jn 4,9) nyilatkoztatják ki.

**517.** Krisztus egész élete a megváltás misztériuma. A megváltásban elsősorban a kereszten kiontott vér által részesülünk (vö. Ef 1,7; Kol 1,13-14; 1Pt 1, 18-19), de ez a misztérium Jézus egész földi életében tevékeny: már megtestesülésekor, amikor szegénnyé lett, hogy bennünket szegénysége által gazdaggá tegyen (vö. 2Kor 8,9); rejtett életében, mely engedelmisségével (vö. Lk 2,51) kiengeszteli a mi engedetlenségünket; szavában, mely megtisztítja hallgatóit (vö. Jn

15,3); gyógyításaiban és ördögűzéseiben, melyekben „magára vette gyöngeségünket, és betegségeinket hordozta” (Mt 8,17 vö. Iz 53,4); és föltámadásában, mellyel megigazulást adott nekünk (vö. Róm 4,25).

**518.** Krisztus egész élete az újra-egybefoglalás (recapitulatio) misztériuma. Mindaz, amit Jézus tett, mondott és szenvedett, mindenekelőtt azt a célt szolgálta, hogy a bukott embert visszahelyezze eredeti hivatásába:

„Amikor megtestesült és emberré lett, az emberek hosszú történelmét önmagában összefoglalta, és ebben az összefoglalásban nekünk adta az üdvösséget, hogy amit elveszítettünk Ádámban, azaz hogy Isten képmásaként és hasonlóságaként éljünk, azt Jézus Krisztusban visszanyerjük.” (Szent Ireneusz: Adversus haereses 3, 18, 1: SC 211, 342-344, PG 7, 932) „Emiatt élt végig Krisztus minden életkort is, hogy mindenki számára helyreállítsa az Istennel való közösséget.” (Szent Ireneusz: Adversus haereses 3, 18, 7: SC 211, 366, PG 7, 937; vö. Uő.: Adversus haereses 2, 22, 4: SC 294, 220-222, PG 7, 784)

## **KÖZÖSSÉGÜNK JÉZUS MISZTÉRIUMAIVAL**

**519.** „Krisztus egész gazdagsága minden ember számára hozzáférhető, és minden embernek javára válik.” (II. János Pál pápa: Redemptor hominis enciklika, 11.) Krisztus a maga életét nem önmagáért, hanem értünk élte: a megtestesüléstől „értünk, emberekért és a mi üdvösségünkért” (Niceai- konstantinápolyi hitvallás: DS 150.), egészen haláláig a mi „bűneinkért” (1Kor 15,3), és föltámadásáig a mi „megigazulásunkért” (Róm 4,25). Most is „közbenjárónk az Atyánál” (1Jn 2,1), „hiszen örökké él, hogy közbenjárjon értünk” (Zsid 7,25). Mindazzal, amit egyszer s mindenkorra értünk átélte és elszenvedett, mindörökké jelen van „Isten színe előtt értünk” (Zsid 9,24).

**520.** Jézus egész életében példaképpül adta magát nekünk (vö. Róm 15,5; Fil 2,5): Ő a „tökéletes ember” (GS 38.), aki arra hív, hogy tanítványai legyünk és kövessük őt: alázatosságával példát adott nekünk a követésre (vö. Jn 13,15), imádságával imádkozni tanít (vö. Lk 11,1), szegénységével arra szólít, hogy a nélkülözéseket és üldözéseket készséggel vállaljuk (vö. Mt 5,11-12).

**521.** Krisztus megteszi, hogy mindazt, amit életében átélte, mi az életünkkel Őbenne éljük, és Ő a maga életével mibennünk élje. „Ő ugyanis, az Isten Fia, megtestesülésében bizonyos módon minden emberrel egyesült.” (GS 22.) Arra vagyunk hivatva, hogy egyek

legyünk Ővele; Ő megteszi, hogy mi mint Testének tagjai megosszuk vele azt, amit Ő testi életében értünk és mint példaképünk átél:

„Jézus misztériumait és állapotait tovább kell vinnünk és be kell teljesítenünk, és gyakran kell kérnünk Őt (...), hogy vigye ezt végbe bennünk és egész Egyházában. (...) Isten Fia ugyanis a kegyelmek révén, melyeket e misztériumok által közöl, és a tevékenységek révén, melyeket általuk bennünk véghez akar vinni, misztériumaiban részesít, hogy ezeket kiáraszsa, s bennünk és egész Egyházában bizonyos értelemben folytassa. Ily módon akarja bennünk e misztériumokat beteljesíteni.” (Eudes Szent János: Le royaume de Jésus, 3, 4)

## *II. Istennek mint Szentháromságnak kinyilatkoztatása*

### *A FIÚ ÁLTAL KINYILATKOZTATOTT ATYA*

**238.** Istennek mint „atyának” megszólítását sok vallás ismeri. Az istenséget gyakran „az istenek és emberek atyjának” tekintik. Izrael Istent mint a világ Teremtőjét Atyának nevezte (vö. Mtörv. 32,6; Mal 2,10). Isten még inkább atyja a szövetség és a Törvény ajándéka folytán a népnek, melyről azt mondja: „Az én elsőszülött fiam Izrael” (Kiv 4,22). Izrael királya Atyjának is nevezik (vö. 2Sám

7,14). És egész különlegesen „Atyja a szegényeknek”, az árváknak és az özvegyeknek, akik az Ő jóságos oltalma alatt állnak (vö. Zsolt 68,6).

**239.** Amikor a hit nyelve „Atyának” nevezi Istent, két fő szempontra utal: Isten mindenek eredete és fölöttük álló tekintély, ugyanakkor jóságos, és szeretettel gondoskodik minden gyermekéről. Istennek ez a szülői jósága az anyaság képével is kifejezést nyer (vö. Iz 66,13; Zsolt 131,2), mely inkább Isten immanenciájára, valamint Isten és teremtése közötti bensőséges kapcsolatra utal. Így a hit nyelve az ember szüleivel átélt tapasztalatából merít, akik bizonyos értelemben Isten első képviselői számára. De a tapasztalatok szerint az emberi szülők hibáktól sem mentesek, s így eltorzíthatják az atyaság és anyaság képét. Ezért emlékeztetni kell rá, hogy Isten fölötté áll az emberi nemek közötti különbségnek. Ő nem férfi, nem is nő; Ő Isten. Fölötté áll az emberi atyaságnak és anyaságnak is (vö. Zsolt 27,10), jöllehet ezeknek eredete és mértéke (vö. Ef 3,14; Iz 49,15): senki sem Atya úgy, ahogyan Isten.

**240.** Jézus kinyilatkoztatta, hogy Isten korábban soha nem hallott értelemben „Atya”: nemcsak mint Teremtő, hanem örök Atya az Ő egyszülött Fiával való kapcsolatban, aki csak Atyjával való kapcsolatában örök Fiú: „Senki sem ismeri a Fiút, csak az Atya,

ahogy senki sem ismeri az Atyát, csak a Fiú, és az, akinek a Fiú Őt ki akarja nyilatkoztatni” (Mt 11,27).

**241.** Ezért vallották az Apostolok Jézust „Igének”, aki "kezdetben volt (...) Istennél, és Isten volt az Ige" (Jn 1,1), annak, aki „a láthatatlan Isten képmása” (Kol 1,15), „dicsőségének kisugárzása és lényegének képmása” (Zsid 1,3).

**242.** Utánuk az Egyház, követvén az apostoli Hagyományt, 325-ben a Niceai, I. egyetemes Zsinaton megvallotta, hogy a Fiú „egylényegű az Atyával” (Niceai hitvallás: DS 125.), azaz egy Isten Ővele. A 381-ben összegyűlt Konstantinápolyi, II. egyetemes Zsinat a niceai hitvallásból a maga megfogalmazásában megtartotta e kifejezést, és megvallotta „Isten egyszülött Fiát, aki az Atyától született az idők kezdete előtt: Isten az Istentől, világosság a világosságtól, valóságos Isten a valóságos Istentől, született, de nem teremtmény, az Atyával egylényegű” (Niceai-konstantinápolyi hitvallás: DS 150).

### **A test feltámadása**

**989.** Erősen hisszük és ezért reméljük: amint Krisztus valóban föltámadt a holtak közül és örökké él, úgy haláluk után az igazak is

örökké élni fognak a föltámadt Krisztussal, és Ő föltámasztja őket az utolsó napon (vö. Jn 6,39-40). Föltámadásunk, miként az Övé, a Szentháromság műve lesz:

„Ha pedig bennetek lakik annak Lelke, aki föltámasztotta Jézust a halálból, ő, aki Jézus Krisztust föltámasztotta a halottak közül, halandó testeteket is életre kelti bennetek lakó Lelke által (Róm 8,11 vö. 1Tessz 4,14; 1Kor 6,14; 2Kor 4,14; Fil 3,10-11).

**990.** A „test” szó az embert jelöli gyöngeségének és halandóságának állapotában (vö. Ter 6,3; Zsolt 56,5; Iz 40,6). A „test föltámadása” azt jelenti, hogy a halál után nem csupán a lélek élete halhatatlan, hanem „halandó testünk” (Róm 8,11) is újra magára fogja öltetni az életet.

## **2.3.Liturgikus vonal**

2.3.1. Evangéliumi szakasz kapcsolódási pontjai a szentmise szertartásának szövegeivel

A mai *evangéliumban* három főbb részre osztható: az elsőben Jézus az Atyát dicsőíti, mert a kinyilatkoztatását a kicsinyeknek adta; ehhez kapcsolódik a második rész melyben az Atya és a Fiú szoros bensőséges kapcsolatáról olvashatunk; végül pedig a gyakran idézett mondás következik a fáradtakról, akik az Úrban megnyugodhatnak, illetve Jézus mondása, miszerint ő a példa, aki

szelíd és alázatos szívű. A liturgia többi szövege az első és a harmadik témához kapcsolódik leginkább.

A *kezdő könyörgés* az alázat témájában kapcsolható az evangéliumhoz: a Fiú alázatossága, megaláztatása felemelte az elveszett emberiséget.

Az *olvasmány* (Zak 9,9-10) a zakariási messiási jövendölés: egy alázatos, számárcsikón érkező királyról szól, aki elhozza a békét. A számárcsikó a béke és az alázat kifejezője, ellenben a harci célokra használt lovakkal.<sup>1</sup> Ennek a békének a személyes, belső megvalósulását hozta el Jézus, akiben „nyugalmat talál” a lélek.

A *válaszos zsoltár* (Zsolt 144,1-2.8-9.10-11-13cd-14) az evangélium első részéhez köthető: Isten nevének magasztalását önti szavakba.

Az *alleluja* (Mt 11,25) az evangéliumi szakasz kezdőversét idézi.

Az *egyetemes könyörgések* bevezetője Jézus példamutatását hangsúlyozza az alázatosság és szelídség gyakorlásában, ahogyan az evangéliumban is olvashatjuk. Szintén ehhez kapcsolódva, a negyedik egyetemes könyörgésben a szelídség és türelem ajándékát kéri a családok számára. Az ötödik könyörgés pedig a fáradtaknak és terhet hordozóknak kéri a felüdülést, szintén az evangélium szavaival. A papi záró könyörgés is kiemeli, Jézus szeretettel hívja magához a fáradt és megtört szívű embereket.

A két, választható *áldozási ének* közül az első az Úrba vetett bizalom fontosságát és boldogító erejét hangsúlyozza, csakúgy, mint az

evangélium. A második választható áldozási ének pedig szintén a mai evangéliumi szakaszból idéz (Mt 11,28).

### 2.3.2. Liturgikus énekek



#### Gitáros énekek:

*„Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű.” (Mt 11,29-30)*

#### Csiszér László - Jézus, neved oly csodálatos

<https://www.youtube.com/watch?v=-TWSGzzqG7M>

Forrás:

[http://www.keresztenydalok.hu/enekek/jezu\\_neved\\_oly\\_csodalatos](http://www.keresztenydalok.hu/enekek/jezu_neved_oly_csodalatos)

*D* *Em*  
Jézus, neved oly csodálatos

*A* *D*  
Jézus, nékem oly kívánatos

*Bm* *G*  
Jézus, Néked mondok éneket

*A* *D*  
Te vagy Isten mindenek felett

Jézus, Sáron legszebb rózsája  
Jézus, völgyek legszebb virága

<sup>1</sup> vö. Cziglányi Zsolt: Az Ószövetség története, Pécsi Hittudományi Főiskola, Pécs, 2016, 484. o.



Jézus, szívem hódoljon Neked  
Te vagy Isten mindenek felett

*E* *F#m7*  
Jézus, eljövendő, nagy Király  
*B* *E*  
Jézus, akit minden szentje vár  
*C#m* *A*  
Jézus, Tiéd minden tisztelet  
*B* *E*  
Te vagy Isten mindenek felett.

### Csiszér László – Atyám Istenem

<https://www.youtube.com/watch?v=VrssNUk9tbo>

Kotta: [http://www.kottacsere.hu/?wpfb\\_dl=53](http://www.kottacsere.hu/?wpfb_dl=53)

## ATYÁM, ISTENEM

CSISZÉR LÁSZLÓ

*Dsus2* *G5/D*

*D* *A* *hm* *fism* *G*

A-tyám, Is-te-nem, sze-rel-med ho-zott lét-re en-gem.

*D* *A* *hm* *fism* *G*

É-des-a-nyám mé-hé-ben már Te szót-ted a tes-tem.

*A* *em*

Úgy al-kot-tad lé-nyem, hogy sze-rel-med-ből él-jen, s a

*A* *Fis* *Fis4 Fis* *A*

Te sza-vad: "e-nyém vagy" örök-re ben-nem ég-jen.

*Fis4 Fis* *hm* *fism* *G* *A* *hm* *Fis*

Mert Te vagy a sze-re-tet, ki át-ö-lesz min-den nap.

*Fis4 Fis* *hm* *fism* *G* *A* *hm* *Fis*

Is-ten sze-re-tet, Is-ten min-den nap.

„Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű. (Mt 11,29-30)

Csiszér László – Uram, Neked adom szívem

<https://www.youtube.com/watch?v=R0A2wgvfuyI>

Kotta: [http://www.kottacsere.hu/?wpfb\\_dl=348](http://www.kottacsere.hu/?wpfb_dl=348)

## URAM, NEKED ADOM SZÍVEM

FR. EPHRAIM

U - ram, Ne - ked a - dom szí - vem. Sze - rel - med le - győz en - gem. U -

ram, sze - re - tem ke - resz - ted, U - ram, szí - ved - ben é - lek. U -

lek. Min - den ma - dár ott - hon - ra ta - lál, fész - ké - be rej - ti a fecs - ke fi -  
Köny - nyek völ - gyén ván - do - ro - lok én, s az bő - ví - zű for - rá - sok völ - gye  
Vá - lasz - tot - tam: jobb Ná - lad egy nap, mint e - zer nap Te - tő - led tá -

át. Bol - dog va - gyok, Ben - ned lak - ha - tom, a szí - vem új - jong Te - ben - ned! U  
lesz. Me - gyek to - vább, egy - re föl - jebb már, Si - on ar - ca fel - ra - gyog.  
völ. E - gek U - ra, bi - zom Te - ben - ned, sze - re - tem a Te há - za - dat.

„Abban az időben Jézus ezt mondta: Magasztallak téged, Atyám, ég és föld Ura, mert elrejtetted mindezt a bölcsék és okosak elől, és kinyilatkoztattad a kicsinyeknek! Igen, Atyám, így tetszett ez neked!” (Mt 11,25-26)

Rita & Simon - Itt vagyok most jó Uram

<https://www.youtube.com/watch?v=lj0QyPPvKlk>

Kotta: <http://golgotakistarcsa.hu/kotta/itt-vagyok-most-jo-uram/>

Intro: D / / / G / / / x2

Vers 1

D G  
Itt vagyok most, jó Uram, Hozzád száll e dal. G  
D G  
Tudom, sokszor hívtalak, de ma másképp szól e hang D  
em A D

G  
mert ma nem azt kérem, hogy adj még, nem  
könyörgök: figyelj rám, D hm em A D / D7 /  
csak azt mondom, hogy szeretlek, Atyám!

Refrén

em A7 D G  
Szeretlek ó, Uram, hálám szívemből fakad, hiszen  
em A D D7  
mindent látsz Te bennem, hatalmad olyan nagy  
em A D G D h  
m7

Szeretlek ó, Uram, hálám szívemből fakad és éneklek,

em7 A7 D /// D ///  
hogy áldott légy Uram! —

## Vers 2

Ismét térden állok én, s tudom hogy hallgatsz rám.  
Bár sokszor hideg szavakat szól kopott és halk imám,  
De most el kell, hogy mondjam egyszer, amit oly  
rég szeretnék, hogy szeretlek, és szívem csak tiéd!

*„Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű. (Mt 11,29-30)*

**The Heart of Worship - Matt Redman** // Worship Cover by Tommee Profitt & McKenna Sabin

[https://www.youtube.com/watch?v=aXcaHf3I2\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=aXcaHf3I2_Y)

Kotta: [https://tabs.ultimate-guitar.com/m/matt\\_redman/heart\\_of\\_worship\\_ver2\\_crd.htm](https://tabs.ultimate-guitar.com/m/matt_redman/heart_of_worship_ver2_crd.htm)

[Verse 1]

D A Em A7sus4

When the music fades, all is stripped away, and I simply come;

D A Em

Longing just to bring, something that's of worth

A7sus4

That will bless your heart.

Em D/F# A

I'll bring you more than a song,

Em D/F# A A/C#

D

For a song in itself is not what You have required

Em D/F# A

You search much deeper within

Em

Through the way things appear;

D/F# A

You're looking into my heart

[Chorus]

D A2/C#

I'm coming back to the heart of worship

Em G A D

And it's all about You, its all about You, Jesus

D A2/C#

I'm sorry Lord for the thing I've made it,

Em G A D

When it's all about You, all about You, Jesus

[Verse 2]

D A Em A  
7sus4

King of endless worth, no one could express, how much You de  
serve;

D A Em A  
7sus4

Though I'm weak and poor, all I have is Yours, every single  
breath

Em D/F# A  
I'll bring you more than a song.

Em D/F# A A/C#  
D

For a song in itself is not what You have required

Em D/F# A  
You search much deeper within  
Em

Through the way things appear;  
D/F# A

You're looking into my heart

[Chorus]

D A2/C#  
I'm coming back to the heart of worship

Em G A D  
And it's all about You, its all about You, Jesus

D A2/C#

I'm sorry Lord for the thing I've made it,

Em G A D

When it's all about You, all about You, Jesus.

## 2.4. Pedagógiai vonal leírása:

### 2.4.1. Tantörténetek

„Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű. (Mt 11,29-30)

### Anthony de Mello - Boldogság

- Idegroncs vagyok. A kosz! A bűz! A zaj! Az örültség határán vagyunk mindannyian!

- Rettenetesen szükségem van egy kis segítségre, máskülönben megbolondulok. Egyetlen szobában élünk: a feleségem, a gyermekeim, meg az apósom és anyósom. Az idegeink kikészültek, egymással üvöltözünk. A szobánk maga a pokol.

- Megígéred, hogy megteszed, akármit is mondok neked'? - kérdezte a Mester.

- Esküszöm, bármit megteszek.

- Jól van. Hány állatotok van?

- Egy tehenünk, egy kecskénk és hat tyúkunk.

- Tartsd bent azokat is a szobában, ahol laktok. Aztán egy hét múlva gyere vissza.

A tanítvány megrémült. De mivel megígérte a Mesternek, hogy engedelmeskedik, bevitte az állatokat is. Egy hét múlva nyomorultan és siránkozva tért vissza.

- Boldogság? - Idegroncs vagyok. A kosz! A bűz! A zaj! Az örültség határán vagyunk mindannyian!

- Menj haza - mondta a Mester -, és tedd ki az állatokat. Az ember egész úton rohant hazafelé. Másnap örömtől csillogó szemmel jött

vissza.

- Mily gyönyörű az élet! Az állatok kint vannak. A szobánk maga a mennyország, olyan csendes, tiszta és tágas!

Forrás: <http://www.amegoldas.coldal.hu/cikkek/nagyon-jotanmesek--tanulasgos-tortenetek.html>

*„Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű. (Mt 11,29-30)*

## Gondolatod valóságot teremt

Volt egyszer egy szegény ember, aki gondterhelten bandukolt az erdő szélén. Amikor elfáradt, leült pihenni, és a hátát egy fának támasztotta. Ekkor még nem tudta, milyen fát választott. Különös, mágikus fa volt ez. Olyan fa, ami minden kívánságát teljesíti annak, aki hozzá ér.



A vándor először arra gondolt, milyen jó lenne most egy pohár víz. Hirtelen azon vette észre magát, hogy egy pohár kristálytiszta víz van a kezében. Meglepetten nézte, vizsgálta, még meg is szagolta. Végül úgy döntött, hogy nem lehet veszélyes, és megitta. Aztán megéhezett, és valami ennivalót kívánt. Az étel ugyanolyan hirtelen és bámulatos módon jelent meg előtte, mint a víz. „Úgy látszik, teljesülnek a kívánságaim!” – gondolta meglepetten. Most már hangosan mondta ki: „Akkor hát szeretnék egy gyönyörű házat!” Az előtte lévő völgyben megjelent a ház. Arcán széles mosollyal szolgálkat kívánt, akik a háznak gondját viseljék. Amint ezek is megjelentek, úgy érezte, hihetetlen erővel áldotta meg az Úr. Kívánt hát magának egy gyönyörű szép és rendkívül intelligens asszonyt, akivel szerencséjét megoszthatja.

Amikor ez is valóra vált, meglepődve szólt a nőhöz: „Várj csak egy kicsit! Mi történik itt? Nekem nincs ilyen szerencsém! Ez velem nem történhet meg!” Abban a pillanatban, hogy ezeket a szavakat kimondta, minden eltűnt. „Tudtam” – mondta, és megrázta a fejét. Azután felállt, és gondterhelten bandukolt tovább az erdő szélén.

Forrás: <https://kozogondolatok.wordpress.com/szep-gondolatok-gyujtemeny/tanmesek/>

„Jöjjetek hozzám mindnyájan, akik fáradtak vagytok, és terhek alatt görnyedtek: én felüdítlek titeket!” (Mt 11,28)

### Minden mindennel összefügg



Az egér egy lyukból nézi a parasztot és a parasztasszonyt, amint egy csomagot bontanak fel. Elszörnyülködve látja, hogy egérfogó van benne. Kiszalad az udvarra, és kiabál: “Egérfogó, egérfogó”!

A tyúk ránéz, és azt mondja:

– Tudom, hogy nagyon félsz, de nekem nincs mitől félnem.

Az egér a disznóhoz szalad. A disznó rőfög egy kicsit, és azt mondja:

– Sajnálom, ez rám nem vonatkozik, de imádkozni fogok érted.

Az egér a tehénhez menekül. A tehén elbőgi magát:

– Egérke, sajnálom, de nem az én bőrömről van szó!

Az egér lehajtott fejjel tér haza.

Még azon az éjszakán a házban nagy zajjal lecsapódott az egérfogó. A parasztasszony sietett megnézni, mit fogott az egérfogó. A sötétben

nem vette észre, hogy mérges kígyó esett a csapdába és az állat megmarta a lábát. A paraszt bevitte a kórházba a feleségét. Nemsokára hazaengedték, de még mindig lázas volt. A paraszt tyúkot vágott és erőlevest készített az asszonynak, de szenvedése nem múlt el. Jöttek a

barátok, egész nap ápolták, gondoskodtak róla. A paraszt disznót vágott, hogy legyen mit enni, de semmi sem segített, az asszony meghalt. A temetésre sokan eljöttek. A paraszt tehenet vágott, hogy legyen elég enivaló a halotti toron.

Az egér szomorúan nézte végig a halotti tort.

Ha megtudod, hogy valakinek problémája van, és azt gondolod, hogy ez téged nem érint – gondolkodj el. Mindannyian ugyanazon az úton haladunk, amelynek neve: ÉLET. Minden ember és minden esemény az élet képzeletbeli szöttekének egy-egy fonala...

Forrás: <https://kozosgondolatok.wordpress.com/szep-gondolatok-gyujtemenye/tanmesek/>

Kép forrása: <http://www.kezcentrum.hu/a-kez-betegsegei/>

### 2.4.2. Evangélium témáját feldolgozó vers



„Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű. (Mt 11,29-30)

### Nagy Kornélia – Szentlélek hívása

Nélküled csak könyv a Bibliánk:

Talán szebb, különb, mint sok másik,

De Igévé tüzedtől válik.

Nélküled Jézus ember volt csak  
És holtak maradnak a holtak,  
De ha tüzed betölthet minket,  
Megvilágítja értelmünket,  
Látjuk Benne a Fiú- Istent.  
Ki értünk odaadott mindent,  
S legyőzve halált, bűnt és átkot,  
Megváltotta a holt világot,  
Hogy aki Megváltónak vallja,  
Vele éljen, Ő úgy akarja.  
S mi boldog tanúk, valljuk, éljük,  
Mert üzenetét már jól értjük...  
Jöjj Szentlélek, áradj ki reánk!

Forrás: <https://keresztyenversek.wordpress.com/tag/jezus/>

*„Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű. (Mt 11,29-30)*

**Somogyi János - Mi várjuk őt**



Várjátok-e Őt, az alázatos szívű,  
A csodás beszédű Istenembert?  
Aki azért jött e bűnös világra,  
Hogy felemeljen minden embert?

Várjátok-e Őt, a világosságot,  
Ki az Út, igazság és élet.  
Az örök élet forrásának vizét  
Ingyen adta mindenkor tinéktek.

Várjátok-e Őt, a bús szenvedőt,  
A töviskoronás kereszthordozót,  
Ki magára vállalta szótlanul azt,  
Ami az élet szégyene s terhe volt.

Várjátok-e Őt, aki feláldozta  
Életét, hogy el ne vesszetek.  
Kihulló vére árán megszerezte  
Számotokra az örök életet...

Várjátok-e Őt, vagy közömbös néktek,  
Hogy ki volt Ő e bűnös világnak?  
És kételkedőn, miként Tamás tette,  
Nem hisztek az isteni csodának?...

Ezért nem várjátok, és nem is készültök,  
Mert szívetekben a világ az úr!  
Rabok vagytok, e földhöz kötöttek,  
S lelketekre sötétség borul...

Mi várjuk Őt, a diadalmast,  
A győzedelmes Istenembert!

Aki legyőzte e bűnös világot,  
Hogy megmentsen benne minden embert.

Mi várjuk Őt, az Urat, a Királyt,  
Kinek hatalma végtelen...  
Amikor jó fényben, dicsőségben  
Hozsánna zeng át az étheren.

Mi várjuk Őt, a világ Megváltóját,  
Minden időben, minden percben  
Imáink szárnyán, vágyó lélekkel  
Megyünk eléje, hódolattal, csendben.

Mi várjuk Őt, mert terhes e világ,  
Vigasztalan és elhagyott...  
Sóvárgó, vágyó milliók lelkéből  
Szállnak feléje hívó sóhajok.

Mi várjuk Őt! Mert övé a szívünk,  
Ő a vőlegény, mi a jegyesek,  
Szelíd, jóságos igazszavú Ember,  
A megtestesült, örök Szeretet...

Jövel, Uram, Jézus Krisztus!  
Mi minden időben készen várunk.  
Boldogság lesz számunkra az óra,  
Amelyben Téged színről-színre látunk.

Jövel, Uram, jövel! Igazságos bíró,  
Hatalommal és dicsőséggel...  
Ítéld meg e megroppant világot,  
Mert „közel” immár az éjjel!...

Forrás: <https://keresztyenversek.wordpress.com/tag/jezus/>

Kép forrása:

<http://napiremeny.blog.hu/tags/v%C3%A1rakoz%C3%A1s>

*„Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű. (Mt 11,29-30)*

### **Bódás János – Valamit nem értek**

Régóta hiszek Benned, Istenem,  
s egyre halkulnak bennem a „Miért”-ek,  
de homályos elmém bárhogyan derül is,  
valamit most sem értek.

Tudom, szereted minden művedet,  
mert minden műved magában remek,  
szereted a virágot, hisz színében  
a mennynek színei tündöklenek,

szereted a csillagot – tiszta, fényes,  
s a követ is: ház lesz, véd, enyhét ad,  
a harmatot, a forrást: makulátlan,  
s mert szótlán terem, a fűvet s a fát,

az állatot, mert törvényed szerint él  
(s az embernél még a vad sem vadabb)  
a szitakötőt, fecskét, sast, galambot,  
méhet s minden zümmögő bogarat,



mik a szivárvány száz színét ragyogják  
s hímporuk, pelyhük, tolluk lágy, puha,  
szereted a gyermeket, arcán ott még  
az ártatlanság égi mosolya,

szép minden műved, hát hogyan szeretnéd,  
gyönyörködés bennük. . . Mind, mind értem ezt  
de engem, aki szégyenedre válok,  
ezt nem értem, hogy engem miért szeretsz?

Forrás: <https://keresztynversek.wordpress.com/tag/isten-szeretete/>

### 2.4.3. Evangéliumhoz kapcsolódó foglalkozások

*„Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű. (Mt 11,29-30)*

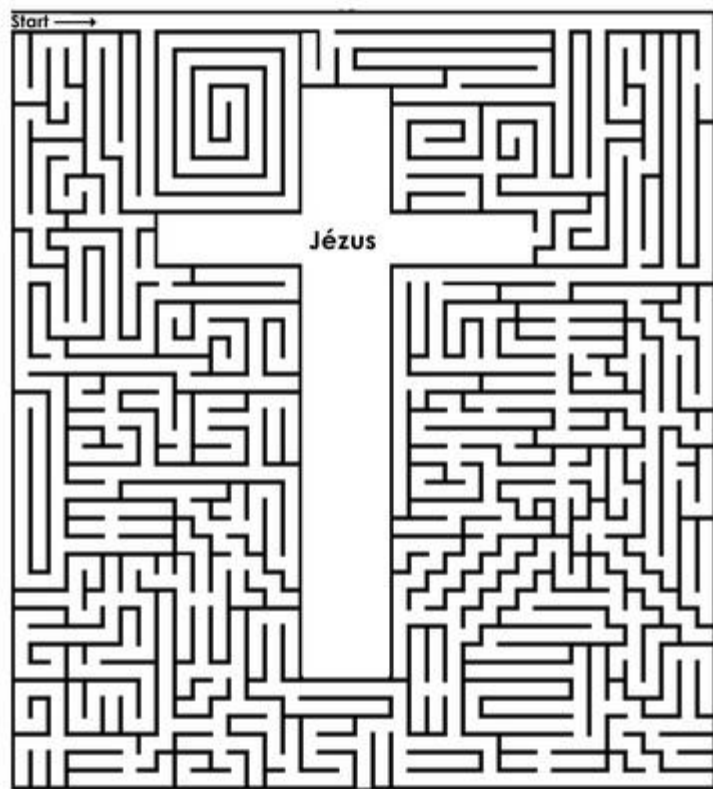
**Beszélgessünk a múlt héten vállalt kereszthordozásról.** Le tudtuk-e tenni terheinket és képesek voltunk-e vállalni, hogy Istennel együtt tovább vigyük az úton? Milyen tapasztalataink voltak a héten? Könnyebb volt a napi rutin, semleges vagy épp nehezebb? Kérjük továbbra is az Úr áldó szeretetét és segítségét a keresztjeink hordozásához. Imádkozzunk ezután az evangélium szavaival:

*„Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű. (Mt 11,29-30)*

*„Vegyétek magatokra igámat, és tanuljatok tőlem, mert én szelíd vagyok és alázatos szívű - és nyugalmat talál lelketek. Mert az én igám édes, s az én terhem könnyű. (Mt 11,29-30)*

Jézussal együtt könnyebben cipelhetjük életünk keresztjeit, terheit és feladatait. Életünk során a dolgunk az, hogy mindig igyekezzünk megtalálni a helyes utat Jézushoz, és másokat is hozzá, a mindenkit szerető Istenhez vezessünk. Ez a küldetésünk ebben a labirintusban is. Találd meg az egyetlen igaz utat Jézushoz, majd színezd ki a képet és tanulj meg a kiemelt szöveget, hogy mindig emlékezhess rá!

**Felsősöknek:**

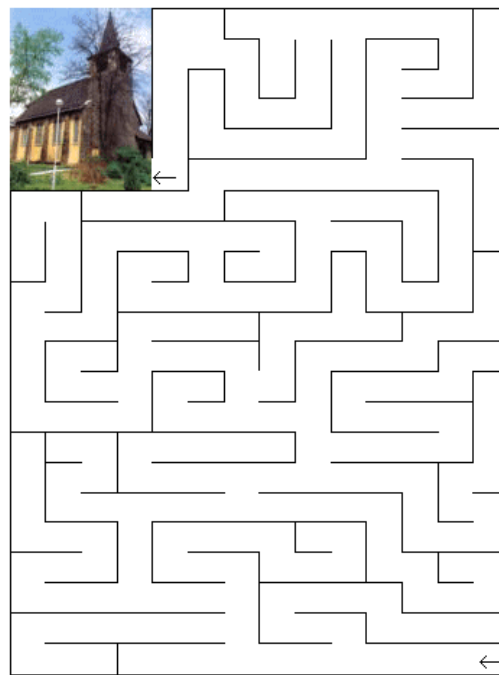


Created and Registered by Apple Sauce Kids 5/5/02  
Public Domain, not for profit

[www.tanulasforradalma.hu](http://www.tanulasforradalma.hu) - kreatív hittan

Forrás: <http://www.tanulasforradalma.hu/segedanyagok/jezus-labirintus/>

### Alsósoknak:



Forrás:

<http://church.lutheran.hu/zuglo/index.php?tema=ujzag&szam=6>

### Ovisoknak:



Forrás: <http://bibliai-kifestok.kifesto1.hu/>

2.4.4. Evangéliumhoz tartozó festmények



Joe Cartwright: Hajók nyugodt vizen

## 2.5. Kérdések az evangéliumhoz

- Milyen tanítványa vagyok Jézusnak?



## 3. Oratio – imádság

### 3.1. A szentmise első könyörgése

Istenünk, te szent Fiad megaláztatása által fölemelted az elesett emberiséget.

Adj szent örömet nekünk,

akiket kiragadtál a bűn szolgaságából,  
és fogadj be egykor az örök boldogságba.

A mi Urunk, Jézus Krisztus, a te Fiad által,  
aki veled él és uralkodik a Szentlélekkel egységben,  
Isten mindörökkön-örökké.

### 3.2. Szerzetes közösségek imája:

Hálát adunk neked Urunk, Jézus Krisztus, hogy feltárod a mennyei Atya országának titkait azok előtt, akik elfogadják saját kicsinységüket és szegénységüket, mert Istenen kívül nincs semmijük.

Taníts meg minket az Istenre való feltétlen ráhagyatkozásra, a Benne való bizalomra, és erősítsd naponta a hitünket a Szeretetben. Ez az az iga, mellyel megajándékozol bennünket, mely egyre könnyebbé válhat számunkra, ahogy a mi énünk kisebbedik, hogy a Te Igéd növekedhessen bensőnkben.

Köszönjük, hogy a kicsinység útja által teszel egyre gazdagabbá bennünket, és ebben találhat megnyugvást, békét a mi lelkünk.

Alakítsd szívünket a Te Szent Szíved szerint. Ámen.

*Sarutlan Kármelita Nővérek*

#### 4. Contemplatio – szemlélődés (fotók)



## 5. Condivisio – megosztás

### 5.1. Örömhír megfogalmazások



Nekem ebben a szakaszban az az örömhírem, hogy...

~ Ő adja egyedül az igazi békét nekem.

## 6. Actio, operáció – tettekre váltás

### 6.1. Tanúságtétel megfogalmazások

Engem ez az evangéliumi szakasz arra ösztönöz, hogy...

~ Gyakran mondjam Jézussal együtt: „Atyám!”

