HÉTKÖZNAPOK LELKIGYAKORLATA

2026 ADVENTJE

Idén ismert adventi énekek mentén elmélkedünk. Egészen december 17-ig a Szent vagy, Uram!*, az* Éneklő Egyház *és a* Graduale Hungaricum *énekeskönyvekből válogatott tételekhez fűzött kommentárok segítik az elmélyülésünket. Ezt követően a liturgia figyelme még közvetlenebbül az érkező Krisztusra irányul. Ebben az időszakban a zsolozsma Esti dicséretéből vett – a* Magnificatot *keretező – „*Ó-antifónák*" világítják meg számunkra Krisztus alakját.*
Keresztvetést követően imádkozzunk el egy Miatyánkot, majd olvassuk el az ének szövegét, a hozzátartozó elmélkedést, majd a szempont alapján csendben gondoljuk végig, elmélkedjük át a szöveget! Naponta negyedórát töltsünk személyesen az Úrral!

Járjuk adventi zarándokutunkat a Szentlélek Úristen vezetésével és a Boldogságos Szűz anyai pártfogása alatt!

NAP	ÉNEK	ELMÉLKEDÉS	SZEMPONT AZ EGYÉNI IMÁHOZ
Advent 1. vasárnapja	*SzVU! 3.* **Ó bezárult Édenünk, rosszra fordult kezdetünk!** **Megtaláltuk a halált, üdvünk kincse zárra zárt**	Az advent alaphelyzete ez: kiűzettünk a Paradicsomból. Innen indulunk el adventi utunkra.	*Én honnan kezdem az adventi készületemet?*
Advent 1. hete hétfő	*SzVU! 3.* **Fel-felnyögött bár imánk: „égi harmat, hullj miránk"** **De bilincsben a kezek, mert a lélek vétkezett!**	Lebilincselt bennünket a bűn és nem engedi, hogy teljes legyen a felsóhajtásunk. Van lehetőségünk feloldani a gúzsba kötöttséget.	*A szentgyónásban megkapom a feloldozást. Ne halogassam el!*
Advent 1. hete kedd	*SzVU! 3.* **Elhagyottság éjjelén annyi volt csak a remény,** **Hogy eljön, ki győzni fog, és leszünk még boldogok!**	Hatalmas öröm van ebben a versszakban: eljön a győztes és boldogok leszünk. Ez az advent lényege. Ne veszítsük el a reményt!	*Mi az én igazi reményem? Vágyakozom a karácsonykor elérkező Győztesre?*
Advent 1. hete szerda	*SzVU! 3.* **Állt a világ szótalan, Jessze törzse lombtalan;** **S a hit mégis szárnyat ölt: jön Krisztus, kit vár a föld!**	Isten ígéreteit betartja: nem mindig akkor, amikor mi szeretnénk, ezért sem mondhatjuk végérvényesen Jessze törzsét lombtalannak.	*Csalódtam-e valamikor Isten ígéreteket teljesítő hatalmában? Mennyire volt arra a dologra valóban szükségem?*
Advent 1. hete csütörtök	*SzVU! 3.* **Jön az Úr, a végtelen, könyörül az emberen.** **Adjuk vissza kincseit, legyen övé minden itt!**	Szent II. János Pál pápa alapján mondhatjuk: „*Krisztusban a vallás többé már nemcsak tapogatózó istenkeresés, hanem az isteni kinyilatkoztatásra adott hívő válasz.*" (*Tertio millenio adveniente*, 7.) Adjuk vissza Istennek a hit válaszát, bátran és örömmel!	*Szavak szintjén vallom meg a hitemet, vagy szívből adok választ az Úrnak?*
Advent 1. hete péntek	*SzVU! 3.* **Övé legyen vagyonunk, minden, amit adhatunk.** **De ha más kell: jaj nekünk, nincsen semmi nemesünk!**	Egész életemet át kell adnom Istennek. Ő minden élet forrása. Ne féljünk attól, hogy átadjuk magunkat Istennek!	*Át merem-e engedni Istennek a gyeplőt?*
Advent 1. hete szombat	*SzVU! 3.* **Lesz nemsoká! Ara már a szűz, ki mint napsugár** **Oly tisztán szól, hogy: „Igen", a Szent-szent-szent megjelen.**	Mária az igenek asszonya. Tanuljunk tőle igent mondani és akkor a mi életünkben is meg fog jelenni a Szent!	*Mondtam-e nemet valaha Istennek?*

NAP	ÉNEK	ELMÉLKEDÉS	SZEMPONT AZ EGYÉNI IMÁHOZ
Advent 2. vasárnapja	*ÉE. 507.* **Sion népe! Íme, jő az Úr a népek váltságára; s hallatja dicsőséges hangját szívetek örömére!**	Isten népe kiált pásztora után a zsolátrban, hogy ő ne hagyja elveszni a nyájat. Válaszul a próféta bíztatja az Egyházat, mint Sion népét, tehát, mint megszentelt közösséget: Ne félj, jő az Úr, a népek megváltására. Nem marad az Úr néma, sőt, dicsőséges Hangja maga lesz az Ige! Gondoljunk rá, mit érez a börtöncellában a rab, mikor a szabadság hírhozójának hangját meghallja „szívének örömére”!	*Tudok-e én is ilyen izgalommal és örömmel várni? Tudok-e teljes átéléssel kiáltani az isteni szabadításért?*
Advent 2. hete hétfő	*GH. 16.* **Jeruzsálem, kelj fel, s állj a magaslatra, lásd a gyönyörűséget, mely jön már Uradtól néked.**	Jeruzsálem népe még csak távolból látja az Úr közeledését. Néha magam is távoli szemlélője vagyok az Úr eljövetelének – a magam okán. Advent a mi közeledésünk ideje is.	*Hol állok az Istennel való kapcsolatomban? Mennyire vagyok távol?*
Boldogságos Szűz Mária Szeplőtelen Fogantatása	*SzVU! 12.* **Mennyországi fényes hajnal, mely ránk virrad szép nappal, Üdvözlégy, ó Jézus Anyja, árva népünk Asszonya!**	A Szeplőtelen Fogantatás ünnepe arra hív, hogy a saját belső csendünkben is engedjük felderengeni ezt a hajnalt: nyissuk meg a szívünket a kegyelem előtt, hogy Mária példájára mi is befogadhassuk a fényt.	*Merjem elfogadni Istentől a küldetésemet: befogadni Krisztust és továbbadni Őt!*
Advent 2. hete szerda	*SzVU! 12.* **A te drága szüzességed méltóságra vitt téged. Isten édes anyja voltál, mégis szűzen virultál.**	Mária osztatlan, teljes szívvel Istennek adott tisztasága nem elzárkózást jelentett, hanem azt a termékeny lelki teret, amelyben a Teremtő maga ölthetett testet, és így a legnagyobb emberi méltóságra emelte őt.	*Hogyan tudok ma én is egy kis csendes, tiszta teret nyitni a szívemben, hogy Isten valóban megszülethessen és növekedhessen az életemben?*
Advent 2. hete csütörtök	*SzVU! 12.* **Engedelmes értünk voltál, angyalszóra hajlottál, Szolgálója Úristennek, szószólója népeknek.**	Mária alázatos, bizalommal teli igenje nyitotta meg az utat a megváltás előtt, így Isten engedelmes szolgálójaként mindannyiunk közbenjárójává és égi szószólójává vált.	*Milyen helyzetben hív ma engem Isten arra, hogy a félelmeim és kételyeim helyett én is bizalommal mondjak igent az Ő akaratára?*
Advent 2. hete péntek	*SzVU! 12.* **Szólj, ó szent Szűz, most is értünk, mert Istennek vétettünk. Benned Isten emberré lett, S rabságunkból megmentett.**	Mária anyai közbenjárása ma is élő kapocs köztem és a megtestesült Isten között, aki éppen azért öltött testet benne, hogy gyarlóságomból és bűneim rabságából megszabadítson.	*Milyen belső terhet, gyengeséget vagy megbántott kapcsolatot merek ma őszintén Mária közbenjárására bízni, hogy Jézus szabadságot adjon benne?*
Advent 2. hete szombat	*ÉE. 14.* **Harmatozzatok magasságos egek, s a felhők hozzák az igazat!**	Ahogyan az égi harmat frissességet ad a kiszáradt földnek, úgy hozza el advent csendjében az érkező Krisztus az igazságot, a reményt és a lelki megújulást a várakozó szívünkbe.	*Ma imádkozzam el egy tized rózsafüzért a reménytelen emberekért!*

NAP	ÉNEK	ELMÉLKEDÉS	SZEMPONT AZ EGYÉNI IMÁHOZ
Advent 3. vasárnapja	*SzVU! 13.* **Mint forró sóhaj, elhaló bús jaj kél halk énekünk. Sötétben járunk, hajnalra várunk: Jöjj el, Istenünk!**	Az ének a csendes, mégis mély belső vágyakozásból indul, amikor a sötétségben a hajnal érkezését reméljük.	*Milyen sötét helyzeteimben várom most leginkább, hogy felragyogjon Isten világossága?*
Advent 3. hete hétfő	*SzVU! 13.* **Választott néped így sírt föl Érted, nyögve bús igát. Ősszülők lelke várta, epedte Isten egy Fiát.**	A választott nép és az ősök évszázados epekedése megmutatja, hogy a Megváltóra való várakozás nem üres remény, hanem élő hit.	*Miben látszik meg a mindennapjaimban, hogy őszintén várom Isten ígéreteinek beteljesedését?*
Advent 3. hete kedd	*SzVU! 13.* **A bűn úr most is; gyötör is, foszt is. Sír a jó feléd: Mikor jössz végre kitűzni égre Győzelmed jelét?**	A sorok nyíltan kimondják a bűn és a fájdalom valóságát, miközben Isten győzelmének jelét sürgetik.	*Hol érzem leginkább a bűn vagy a tehetetlenség súlyát, és miben kérhetem most Isten szabadító erejét?*
Advent 3. hete szerda	*SzVU! 13.* **Jöjj, a bűn éget, jöjj, várunk téged, Jézus, Istenünk! Isteni gyermek, Ó, hozz kegyelmet, Hozz békét nekünk!**	A zárás a kis Jézus érkezésében talál menedéket, aki bűnbocsánatot, kegyelmet és békét hoz.	*Minek kellene elcsendesednie a szívemben, hogy valóban befogadjam Jézus kegyelmét és békéjét?*
December 17.	**Ó, Bölcsesség! Te a magasságbeli Isten ajkán születtél, erőddel elérsz a világ egyik végétől a másikig, és üdvösen igazgatod a világmindenséget: jöjj, taníts meg minket okosan élni!**	Az isteni bölcsesség életre szóló iránymutatás a mindennapi káoszban.	*Milyen élethelyzetben van leginkább szükségem Isten bölcsességére az emberi okoskodás helyett?*
December 18.	**Ó, Urunk és népednek vezérlő Fejedelme! Te megjelentél Mózesnek az égő csipkebokorban, és neki a Sínai-hegyen törvényt adtál: Jöjj, válts meg minket kitárt karoddal!**	Az égő csipkebokor Istene belép a történelembe, hogy kivezessen a szolgaságból.	*Mi az a belső megkötözöttség, amelyből kéremIsten szabadító erejét?*
December 19.	**Ó, Jessze gyökeréből támadt Sarj! Te jel vagy a népek számára; elnémulnak a királyok előtted, és epedve várnak a nemzetek: Jöjj, szabadíts meg minket, már ne várass tovább magadra!**	Új remény fakad ott is, ahol már csak az elmúlást látjuk.	*Hol tapasztalom az életedben, hogy egy reménytelen helyzetből új élet sarjadhat?*
Advent 4. vasárnapja	**Ó, Dávid kulcsa és Izrael királyi pálcája! Amit te megnyitottál, azt senki be nem zárja, amit te bezártál, azt senki ki nem nyitja: jöjj, szabadítsd ki a börtönből a foglyokat, akik sötétségben és a halál árnyékában ülnek!**	Krisztus az a kulcs, amely utat nyit a reménytelenség börtönéből a szabadság felé.	*Melyik az a bezárt ajtó a szívemben, amelyhez Krisztus segítségére van szükségem?*
December 21.	**Ó, szent Virradat! Te az örök világosság Fényessége és az igazságosság Napja vagy: jöjj, és világosítsd meg azokat, akik sötétségben és a halál árnyékában ülnek!**	Az év legsötétebb napján felragyogó fény emlékeztet arra, hogy a sötétségnek nincs végső hatalma.	*Hogyan tudod elvinni a remény fényét valakinek, aki magányban él?*
December 22.	**Ó, nemzetek Királya és szívük Kívánsága, az Egyház Szegletköve! Te egybekapcsolod régi és új választott népedet: jöjj, üdvözítsd az embert, akit a föld anyagából alkottál!**	Isten szegletkőként összeköti a szétszakadt szíveket és közösségeket.	*Kivel szeretnél karácsony előtt kibékülni az egység jegyében?*
December 23.	**Ó, Emmánuel, törvényhozó Királyunk! Te üdvözíted a reád várakozó népeket: Jöjj, és üdvözíts minket, Urunk, Istenünk!**	Az adventi várakozás beteljesedése a legnagyobb ígéretben sűrűsödik össze: Velünk az Isten.	*Mit jelent számodra személyesen az a bizonyosság, hogy Isten veled van a mindennapokban?*
December 24.	**Kérünk, Urunk, Jézus, siess és ne késlekedjél! Eljöveteled vigasztaló öröme töltsön el minket, mert szerető jóságodban bízva bízunk. Aki élsz és uralkodol az Atyaistennel és a Szentlélekkel egységben, Isten mindörökkön-örökké. Ámen.**		