

## ORUÇ DEVRESİ 5. HAFTA

Tanrı'yı Övmeye Davet

☩ Ey Rab aç dudaklarımı

☩ Ve ağzım sana övgüler duyursun.

### TANRI'YI ÖVMEYE DAVET

**Davet nak.** Gelin Rab Mesih İsa'ya tapalım: O, bizim için ölüm ve denenmeleri kabul etti.

**Ya da:**

**Nak.** Eğer bu gün Rabbin sesini duyarsanız: kalplerinizi sertleştirmeyin.

### Mezmun 95 Tanrı'yı övmeye davet

*"Gün bugündür" denildikçe birbirinizi her gün yüreklendirin. (Eb. 3, 13)*

Gelin, Rab'be sevinçle haykıralım; \*  
Bizi kurtaran kayaya sevinç çılgınları atalım,  
Şükranla huzuruna çıkalım, \*  
O'na sevinç ilahileri yükseltelim!  
Çünkü Rab ulu Tanrı'dır, \*  
Bütün ilahların üstünde ulu kraldır.  
Yerin derinlikleri O'nun elindedir. \*  
Dağların dorukları da O'nun.

Deniz O'nundur, çünkü O yarattı, \*  
Karaya da O'nun elleri biçim verdi.  
Gelin tapınalım, eğilelim. \*  
Bizi yaratan Rab'bin önünde diz çökelim.

Çünkü O Tanrımız'dır, †  
Bizse O'nun otlağının halkı, \*  
Elinin altındaki koyunlarız.  
Bugün sesini duyarsanız, \*  
Meriva'da, o gün çölde,  
Massa'da olduğu gibi, \*  
Yüreklerinizi nasırlaştırmayın.

Yaptıklarımı görmelerine karşın, \*  
Atalarınız orada beni sınavıya denediler.  
Kırk yıl o kuşaktan hep öğrendim, \*  
"Yüreği kötü yola sapan bir halktır" dedim,

"Yollarımı bilmiyorlar." †

Bu yüzden öfkeyle ant içtim: \*  
“Huzur diyarıma asla girmeyecekler!”

Peder’e, Oğul’a ve Kutsal Ruh’a şan ve şeref olsun.  
-Ezelden olduğu gibi, şimdi, her zaman ve ebediyete kadar. Âmin.

### Okumalar Övgü Duaları

✠ Ey Tanrım gel beni kurtarmaya;  
✠ Ey Rabbim yardımına koş.  
Peder’e, Oğul’a ve Kutsal Ruh’a şan ve şeref olsun.  
Ezelden olduğu gibi, şimdi, her zaman  
ve ebediyete kadar. Âmin. Alleluya.

Övgüler Tanrı’yı Övmeye Davet ile başladıysa, yukardaki giriş kullanılmaz.

#### İLAHİ

Paskalya neşesine  
Oruçlu yaşayarak,  
Tertemiz kalbimizle  
Mesih’i izleyelim.  
Peygamberler gördüler  
Kırk günün gizemini;  
Rab İsa onu çölde  
Hayatıyla kutsadı.  
Soframız sade olsun,  
Aklımız ve kalbimiz  
Tanrı’nın sözlerini  
Hoşça kabullensinler.  
İmanla direnelim  
Kötü denemelerde  
Cömertçe savaşıarak  
Şana dek ulaşıyoruz.  
Her şeye kadir Peder,  
Ve kurtarıcı İsa  
Kutsal Ruh’la birlikte  
Övülsün sonsuza dek. Âmin.

1. Nak. Rab’bin mucizelerini düşünün, onu övün ve kutlayın.

1. Nak. Rab’bin harikalarını düşünün, onu övün ve kutlayın.

#### MEZMUR 105

*İsrailliler, evlatlığa kabul edilenler, Tanrı'nın yüceliğini görenler onlardır. Antlaşmalar, buyrulan Kutsal Yasa, tapınma düzeni, vaatler onlarındır. Büyük atalar onların atalarıdır. Mesih de bedence onlardandır. O her şeyin üzerinde hüküm süren, sonsuza dek övülecek Tanrı'dır! (Rom. 9, 4-5)*

## I (1-15)

Rab'be şükredin, ona yakarın, \*  
Halklara duyurun yaptıklarını!  
Onu ezgilerle, ilahilerle övün, \*  
Bütün harikalarını anlatın!

Kutsal adıyla övünün, \*  
Sevinsin Rab'be yönelenler!  
Rab'be ve onun gücüne bakın, \*  
Durmadan onun yüzünü arayın!

Ey sizler, kulu İbrahim'in soyu, \*  
Seçtiği Yakupoğulları, ı

Onun yaptığı harikaları, †  
Olağanüstü işlerini \*  
Ve ağzından çıkan yargıları anımsayın!

Tanrımız Rab odur, \*  
Yargıları bütün yeryüzünü kapsar.  
O antlaşmasını, \*  
Bin kuşak için verdiği sözü,

İbrahim'le yaptığı antlaşmayı, \*  
İshak için içtiği andı sonsuza dek anımsar.  
"Hakkınıza düşen mülk olarak \*  
Kenan ülkesini size vereceğim" diyerek,

Bunu Yakup için bir kural, \*  
İsrail'le sonsuza dek geçerli bir antlaşma yaptı.  
O zaman bir avuç insandılar, \*  
Sayıca az ve ülkeye yabancıydılar.

Bir ulustan öbürüne, \*  
Bir ülkeden ötekine dolaşıp durdular.  
Rab kimsenin onları ezmesine izin vermedi, \*  
Onlar için kralları bile payladı:

"Meshettiklerime\* dokunmayın, \*  
Peygamberlerime kötülük etmeyin!" dedi.

1. Nak. Rab'bin harikalarını düşünün, onu övün ve kutlayın.

2. Nak. Rab ihanete uğramış insanı terk etmez; onu günahkârların ellerinden kurtardı.

## II (16-22)

Ülkeye kıtlık gönderdi, \*  
Bütün yiyeceklerini yok etti.  
Önlerinden bir adam göndermişti, \*  
Köle olarak satılan Yusuf'tu bu.  
Zincir vurup incittiler ayaklarını, \*  
Demir halka geçirdiler boynuna,  
Söyledikleri gerçekleşinceye dek, \*  
Rab'bin sözü onu sınadı. ı  
Kral adam gönderip Yusuf'u salıverdi, \*  
Halklara egemen olan onu özgür kıldı.  
Onu kendi sarayının efendisi, \*  
Bütün varlığının sorumlusu yaptı;  
Önderlerini istediği gibi eğitsin, \*  
İleri gelenlerine akıl versin diye.

2. Nak. Rab ihanete uğramış insanı terk etmez; onu günahkarların ellerinden kurtardı.

3. Nak. Rab, verdiği kutsal vaadi hatırladı: Ve halkına özgürlüğe doğru rehber oldu.

## III (23-45)

O zaman İsrail Mısır'a gitti, \*  
Yakup Ham ülkesine yerleşti.  
Rab halkını alabildiğine çoğalttı, \*  
Düşmanlarından sayıca arttırdı onları.

Sonunda tutumunu değiştirdi düşmanlarının: †  
Halkından tiksindiler, \*  
Kullarına kurnazca davrandılar.

Kulu Musa'yı, \*  
Seçtiği Harun'u gönderdi aralarına.  
Onlar gösterdiler Rab'bin belirtilerini, \*  
Ham ülkesinde şaşılacak işlerini.

Karanlık gönderip ülkeyi karanlığa bürüdü Rab, \*  
Çünkü Mısırlılar onun sözlerine karşı gelmişti.

Kana çevirdi sularını, \*  
Öldürdü balıklarını.

Ülkede kurbağalar kaynaştı \*  
Krallarının odalarına kadar.  
Rab buyurunca sinek sürüleri, \*  
Sivrisinekler üşüştü ülkenin her yanına.

Dolu yağdırdı yağmur yerine, \*  
Şimşekler çaktırdı ülkelerinde.  
Bağlarını, incir ağaçlarını vurdu, \*  
Parçaladı ülkenin ağaçlarını. 7

O buyurunca çekirgeler, \*  
Sayısız yavrular kaynadı.  
Ülkenin bütün bitkilerini yediler, \*  
Toprağın ürününü yiyip bitirdiler.

Rab ülkede ilk doğanların hepsini, \*  
İlk çocuklarını öldürdü.  
İsraililer'i ülkeden altın ve gümüşle çıkardı, \*  
Oymaklarından tek kişi bile tökezlemedi.

Onlar gidince Mısır sevindi, \*  
Çünkü İsrail korkusu çökmüştü Mısır'ın üzerine.  
Rab bulutu bir örtü gibi yaydı üzerlerine, \*  
Gece ateş verdi yollarını aydınlatsın diye.  
İstediler, bildircin gönderdi, \*  
Göksel ekmekle doyurdu karınlarını.  
Kayayı yardı, sular fışkırdı, \*  
Çorak topraklarda bir ırmak gibi aktı.

Çünkü kutsal sözünü, \*  
Kulu İbrahim'e verdiği sözü anımsadı.  
Halkını sevinç içinde, \*  
Seçtiklerini sevinç çığlıklarıyla ülkeden çıkardı.

Ulusların topraklarını verdi onlara. \*  
Halkların emeğini miras aldılar;

Kurallarını yerine getirsinler, †  
Yasalarına uysunlar diye. \*  
Rab'be övgüler sunun!

**3. Nak.** Rab, verdiği kutsal vaadi hatırladı: Ve halkına özgürlüğe doğru rehber oldu.

¥ Gerçeği yerine getiren, ışığa gelir.

¶ Onun işleri herkese açıklanır.

## BİRİNCİ OKUMA

İbranilere Mektup'tan

8, 1-13

### *Yeni Antlaşma'nın baş kâhini Mesih*

Söylediklerimizin özü şudur: Göklerde, Yüce Olan'ın tahtının sağında oturan, kutsal yerde, insanın değil, Rab'bin kurduğu asıl tapınma çadırında görev yapan böyle bir başkâhinimiz vardır.

Her başkâhin sunular, kurbanlar sunmak için atanır. Bu nedenle bizim başkâhinimizin de sunacak bir şeyi olması gerekir. Eğer kendisi yeryüzünde olsaydı, kâhin olamazdı. Çünkü Kutsal Yasa uyarınca sunuları sunanlar var. Bunlar göktekinin örneği ve gölgesi olan tapınakta hizmet ediyorlar. Nitekim Musa tapınma çadırını kurmak üzereyken Tanrı tarafından şöyle uyarıldı: Her şeyi sana dağda gösterilen örneğe göre yapmaya dikkat et. Şimdiyse, İsa daha iyi vaatler üzerine kurulmuş daha iyi bir antlaşmanın aracısı olduğu kadar, daha üstün bir göreve de sahip olmuştur. Eğer o ilk antlaşma kusursuz olsaydı, ikincisine gerek duyulmazdı. Oysa halkımı kusurlu bulan Tanrı şöyle diyor:

İsrail halkıyla ve Yahuda halkıyla Yeni bir antlaşma yapacağım günler geliyor diyor Rab. Atalarımı Mısır'-dan çıkarmak için ellerinden tuttuğum gün onlarla yaptığım antlaşmaya benzemeyecek. Çünkü onlar antlaşmama bağlı kalmadılar, ben de onlardan yüz çevirdim diyor Rab. O günlerden sonra İsrail halkıyla yapacağım antlaşma şudur diyor Rab, 'Yasalarımı zihinlerine işleyeceğim, yüreklerine yazacağım. Ben onların Tanrı'sı olacağım, onlar da benim halkım olacak. Hiç kimse yurttaşını, kardeşini, Rab'bi tanı diye eğitmeyecek. Çünkü küçük büyük hepsi tanıyacak beni. Çünkü suçlarını bağışlayacağım, günahlarını ar-tık anmayacağım.

Tanrı, "Yeni bir antlaşma" demekle ilkini eskimiş saymıştır. Eskiyip köhneleşense çok geçmeden yok olur.

## RESPONSORIUM

İbr. 8, 1. 2; 9, 24

¥ Söylediklerimizin özü şudur: Göklerde, Yüce Olan'ın tahtının sağında oturan, kutsal yerde, insanın değil, Rab'bin kurduğu asıl tapınma çadırında görev yapan böyle bir başkâhinimiz vardır. \* Tanrı'nın karşısına bizim iyiliğimiz için çıkıyor.

¶ Çünkü Mesih, asıl kutsal yerin örneği olup insan eliyle yapılan kutsal yere değil, ama şimdi bizim için Tanrı'nın önünde görünmek üzere asıl göğe girdi.

¥ Tanrı'nın karşısına bizim iyiliğimiz için çıkıyor.

## İKİNCİ OKUMA

Gregorius [Nazianz'lı], Vaazlardan

(Disc. 45, 23-24; PG 36, 654 – 655)

*Paskalya gizemine katılacağız*

Paskalya'ya katılacağız, şimdilik imgesel olarak (oysa ve hiç kuşkusuz tasarlanan gerçeğin daha karanlık olan eski yasadaki imgeden daha açık), fakat yakında Kelam Peder'in krallığında yeni Paskalya'yı bizle kutladığında daha saydam ve daha gerçek bir imgeden zevk alacağız. O zaman şimdilik salt bir yansıma olarak bize gösterdiği gerçekleri açıklayacak ve bize öğretecektir.

Nitekim görevimiz yeni Paskalya sofrasındaki içkiyi ve yemeği öğrenmektir. Bunu bize öğretip, anlamını bildirmek Kelam'a düşüyor. Öğreti gerçekten bir gıda gibidir, ona sahip olan da onu dağıtandır. Eski imgelerin simgelediği yeni gerçeklere varabilmek için yasanın, kurumların ve eski Paskalya'nın ortamına yeni bir şekil ile girelim.

Yasaya salt maddi bir tarzla değil de İncil'in zihniyeti ile kısıtlı ve kusurlu değil de tam bir şekilde, geçici ve bazı zamanlar değil de devamlı bir biçimde katılalım. Seçtiğimiz başkent yeryüzündeki ordular tarafından ezilen Kudüs değil, meleklerin alkışladığı gökyüzündeki büyük kent olsun.

Boynuzlu, tırnaklı, akıldan yoksun oldukları için ya-şamdan çok ölüme ait olan danaları ya da kuzuları kurban etmeyelim. Meleklerin korosu ile birlikte Tan-rı'ya göksel sunakta bir övgü kurbanı sunalım. Tapınağın ilk perdesini aşalım, ikincisine yaklaşalım ve "Kutsalların en Kutsalına" girelim. Daha da ötesi, her gün Tanrı'ya kendimizi ve tüm uğraşlarımızı sunalım. Sözlerin ilham ettiklerini yapalım. Acılarımızla acıları, yani Mesih'in azabını tekrarlayalım. Kanımızla Mesih'in kanına saygı gösterelim. Biz de mutluluk duyarak çarmıha çikalım. Çivileri sert de olsa gerçekten tatlıdır.

Neşeli ve dünyasal dostlukları arzu etmektense, Mesih ile birlikte ve Mesih için çile çekmeye hazır olalım.

Kireneli Simun isen haçı al ve Mesih'i izle. Hırsız isen ve çarmıha çakılacak, yani cezalandırılacaksan, iyi hır-sız gibi yap ve seni sınavan Tanrı'yı dürüstçe kabul et. Senin ve günahın için o haydut diye sayıldı, sense O'nun için doğru ol. Senin için çarmıha çakılana tap. Kendi günahın yüzünden çarmıha çakılacaksan, günahından yarar çıkarmaya bak. Ölümle kurtuluşu-nu satın al, İsa ile cennete gir. Böylece yoksun kaldığın değerleri anlamış olursun. O güzelliklere doya doya bak ve tanrısal plandan tümünden habersiz olan şikâyetçiye aldırış etme, bırak da söverek dışarda öl-sün.

Aramatya'lı Yusuf isen, vücudu onu çarmıha çakandan iste, yani o vücuda sahip ol ve böylece dünyanın günahını sen çek.

Gece vakti Tanrı'ya tapan Nikodim isen o vücudu göm ve töresel kokuları sür, yani tapınman ve sevginle sar onu.

Şayet Meryemler'den biri isen sabah vakti göz-yaşlarını dök. İlk tersine dönmüş taşı görmeye bak. Melekleri, en doğrusu İsa'nın kendisini karşıla.

Mesih'in Paskalya'sına katılmanın anlamı budur işte.

## RESPONSORIUM

İbr. 13, 12-13; 12, 4

¥ Bunun gibi, İsa da kendi kanıyla halkı kutsal kılmak için kent kapısının dışında acı çekti. \* Öyleyse biz de O'nun uğradığı aşağılanmaya katlanarak ordugâhtan dışarıya çıkıp yanına gidelim.

¶ Günaha karşı verdiğiniz mücadelede henüz kanınızı akıtacak kadar direnmiş değilsiniz.

¥ Öyleyse biz de O'nun uğradığı aşağılanmaya katlanarak ordugâhtan dışarıya çıkıp yanına gidelim.

## İncil: Yuhanna 11, 45 – 57

O zaman, Meryem'e gelen ve İsa'nın yaptıklarını gören Yahudiler'in birçoğu İsa'ya iman etti.

Ama içlerinden bazıları Ferisiler'e giderek İsa'nın yaptıklarını onlara bildirdiler. Bunun üzerine başkâhinler ve Ferisiler, Yüksek Kurul'u toplayıp dediler ki, "Ne yapacağız? Bu adam birçok doğüstü belirti gerçekleştiriyor. Böyle devam etmesine izin verirsek, herkes O'na iman edecek. Romalılar da gelip kutsal yerimizi ve ulusumuzu ortadan kaldıracaklar." İçlerinden biri, o yıl başkâhin olan Kayafa, "Hiçbir şey bilmiyorsunuz" dedi. "Bütün ulus yok olacağına, halk uğruna bir tek adamın ölmesi sizin için daha uygun. Bunu anlamıyor musunuz?" Bunu kendiliğinden söylemiyordu. O yılın başkâhini olarak İsa'nın, ulusun uğruna, ve yalnız ulusun uğruna değil, Tanrı'nın dağılmış çocuklarını toplayıp birleştirmek için de öleceğine ilişkin peygamberlikte bulunuyordu. Böylece o günden itibaren İsa'yı öldürmek için düzen kurmaya başladılar. Bu yüzden İsa artık Yahudiler arasında açıkça dolaşmaz oldu. Oradan ayrılarak çöle yakın bir yere, Efrayim denilen kente gitti. Öğrencileriyle birlikte orada kaldı. Yahudiler'in Fısıh Bayramı yakındı. Taşradakilerin birçoğu bayramdan önce arınmak için Yeruşalim'e gitti. Orada İsa'yı arayıp durdular. Tapınaktayken birbirlerine, "Ne dersiniz, bayrama hiç gelmeyecek mi?" diye soruyorlardı. Başkâhinlerle Ferisiler O'nu yakalayabilmek için, yerini bilenlerin haber vermesini buyurmuşlardı.

## DUA

Rabbim, insanları kurtarmak için her zaman merhamet gösterirsin, fakat bu oruç günlerinde kullarına lütfunu daha çok bağışlıyorsun. Sana ait olanlara şefkatle bak, sevginle hem katekümenleri hem de vaftiz olanları koru ve kuvvetlendir. Bunu Rabbimiz Mesih İsa'nın adına senden dileriz. Âmin.

## Sabah Övgü Duaları

✠ Ey Tanrım gel beni kurtarmaya;  
✠ Ey Rabbim yardımına koş.  
Peder'e, Oğul'a ve Kutsal Ruh'a şan ve şeref olsun.  
Ezelden olduğu gibi, şimdi, her zaman  
ve ebediyete kadar. Âmin. Alleluya.

Övgüler Tanrı'yı Övmeye Davet ile başladıysa, yukardaki giriş kullanılmaz.

İLAHI Işıklar şenliğinde  
kaplıyor şafak göğü  
yeni harikaları  
dünyaya dağıyor.

Kalplerden korku kaçır,  
yerine ümit yanar  
ve kaos üzerinde  
gökkuşağı parıldar.

Mesih'i en son günde  
umutla bekleyenler  
göklere bakıp görsün  
görmeli gelişini.

Yükseklerde Peder'e,  
insan olmuş Oğul'na  
Paraklet Kutsal Ruh'a



hep şeref ve şan olsun. Âmin.

**1. Nak.** Gözlerim şafaktan önce seni arıyor, ey Tanrı'm ve senin sözünü düşünüyorum.

**MEZMUR 119, 145-152 (118) Tanrı'nın yarasını gözetme vaadi**

*Tanrı'yı sevmek O'nun buyruklarını yerine getirmek demektir. (1. Yu. 5, 3)*

**XIX (Kof)**

Bütün yüreğimle haykırıyorum, \*  
Yanıtla beni, ya Rab!  
Senin kurallarına uyacağım. \*  
Sana sesleniyorum,

Kurtar beni, \*  
Öğütlerine uyayım.  
Gün doğmadan kalkıp yardım dilerim, \*  
Senin sözüne umut bağladım.

Verdiğin söz üzerinde düşünüyüm diye, \*  
Gece boyunca uyku girmiyor gözüme.

Sevgin uyarınca sesime kulak ver, †  
Hükümlerin uyarınca, ya Rab, \*  
yaşam ver bana!

Yaklaşıyor kötülük ardınca koşanlar, \*  
Yasandan uzaklaşıyorlar.  
Oysa sen yakınsın, ya Rab, \*  
Bütün buyrukların gerçektir.

Çoktan beri anladım \*  
Öğütlerini sonsuza dek verdiğini.

**1. Nak.** Gözlerim şafaktan önce seni arıyor, ey Tanrı'm ve senin sözünü düşünüyorum.

**2. Nak.** Rab gücüm ve ilahimdir. O beni kurtardı.

**EZGİ Çık. 15, 1-4a, 8-13, 17-18**

*Canavara, karşı zafer kazananlar, Tanrı kulu Musa'nın ezgisini söylüyorlardı (bk. Va. 15, 2-3)*

Ezgiler sunacağım Rab'be, \*  
Çünkü yüceldikçe yüceldi;  
Atları da, atlıları da denize döktü. \*  
Rab gücüm ve ezgidir,

O kurtardı beni. odur Tanrım, \*

Övgüler sunacağım ona.  
Odur babâmin Tanrısı, \*  
Yücelteceğim onu.

Savaş eridir Rab, Adı Rab'dir. †  
Denize attı firavunun ordusunu, \*  
Savaş arabalarını.

Burnunun soluğu karşısında, \*  
Sular yığıldı bir araya.  
Kabaran sular duvarlara dönüştü, \*  
Denizin göbeğindeki derin sular dondu.

Düşman böbürlendi: †  
Peşlerine düşüp yakalayacağım onları dedi, \*  
Bölüşeceğim çapulu,

Dileğimce yağmalayacağım, \*  
Kılıcımı çekip yok edeceğim onları.'  
Üfledin soluğunu, denize gömüldüler, \*  
Kurşun gibi engin sulara battılar.

"Var mı senin gibisi ilahlar arasında, ya Rab? \*  
Senin gibi kutsallıkta görkemli,  
Heybetiyle övgüye değer, \*  
Harikalar yaratan var mı?

Sağ elini uzattın, \*  
Yer yuttu onları.  
Öncülük edeceksin sevginle \*  
Kurtardığın halka,

Kutsal konutunun yolunu \*  
Göstereceksin gücünle onlara.  
Ya Rab, halkını içeri alacaksın. \*  
Kendi dağına, yaşamak için seçtiğin yere,

Ellerinle kurduğun †  
Kutsal yere dikeceksin, ya Rab! \* ¬  
Rab sonsuza dek egemen olacak."

**2. Nak.** Rab gücüm ve ilahimdir. O beni kurtardı.

**3. Nak.** Ey bütün uluslar, Rab'be övgüler sunun.

**MEZMUR 117**

*Çünkü diyorum ki öteki uluslar merhameti için Tanrı'yı yüceltsin. (Bk. Rom. 15, 8.9)*

Ey bütün uluslar, Rab'be övgüler sunun! \*

Ey bütün halklar, onu yüceltin.

Çünkü bize beslediği sevgi büyüktür, †

Rab'bin sadakati sonsuza dek sürer. \*

Rab'be övgüler sunun!

**3. Nak.** Ey bütün uluslar, Rab'be övgüler sunun.

**KISA OKUMA**

**Yeşaya 65, 1b-3**

Adımla anılmayan bir ulusa, 'Buradayım, buradayım dedim. Kötü yolda yürüyen, kendi tasarılarının ardınca giden Asi bir halka bütün gün ellerimi uzatıp durdum. O halk ki, bahçelerde kurban keserek, tuğlalar üzerinde buhur yakarak gözümün içine baka baka boyuna öfkelenendirir beni.

**KARŞILIKLI HAMDETME**

✠ Kalplerimizi yenile, \* ve senin halkın olacağız.

~ Kalplerimizi yenile, ve senin halkın olacağız

✠ Rab, içimize yeni bir ruh koy.

~ Ve senin halkın olacağız

Peder'e, Oğul'a ve Kutsal Ruh'a şan ve şeref olsun.

~ Kalplerimizi yenile, ve senin halkın olacağız

**Benediktus:**

Hem yalnız İsrail yararına değil, Tanrı'nın da-ğılmış çocuklarını da bir araya getirmek için ölecekti.

**BENEDICTUS** Luka 1,68-79

Mesih Ve O'nun Habercisi

İsrail'in Tanrısı Rab'be övgüler olsun! †

Çünkü halkının yardımına gelip \*

onları fidyeyle kurtardı.

Eski çağlardan beri \*

Kutsal peygamberlerinin ağzından bildirdiği gibi,

Kulu Davut'un soyundan \*

Bizim için güçlü bir kurtarıcı çıkardı;

Düşmanlarımızdan, †

Bizden nefret edenlerin hepsinin elinden \*

Kurtuluşumuzu sağladı.

Böylece atalarımıza merhamet ederek \*  
Kutsal antlaşmasını anmış oldu.

Nitekim bizi düşmanlarımızın elinden kurtaracağına †  
Ve ömrümüz boyunca \*  
Kendi önünde kutsallık ve doğruluk içinde,

Korkusuzca kendisine tapınmamızı sağlayacağına dair \*  
Atamız İbrahim'e ant içerek söz vermişti.  
Sen de, ey çocuk, \*  
Yüceler Yücesi'nin peygamberi diye anılacaksın.

Rab'bin yollarını hazırlamak üzere \*  
önünden gidecek .  
Ve O'nun halkına, günahlarının bağışlanmasıyla\*  
kurtulacaklarını bildireceksin.

Çünkü Tanrımız'ın yüreği \*  
merhamet doludur.  
O'nun merhameti sayesinde, \*  
Yücelerden doğan Güneş,

Karanlıkta ve ölümün gölgesinde \*  
yaşayanlara ışık saçmak  
Ve ayaklarımızı esenlik yoluna yöneltmek üzere \*  
Yardımaımıza gelecektir.

✠ Peder'e Oğul'a ve Kutsal Ruh'a şan ve şeref olsun.  
¶ Ezelde olduğu gibi, şimdi, her zaman ve ebediyete kadar, âmin.

### **Benediktus:**

Hem yalnız İsrail yararına değil, Tanrı'nın da-ğılmış çocuklarını da bir araya getirmek için ölecekti.

### **YAKARMALAR**

Bizleri sözü ve bedeninin sofrasında yenileyen, yeni yaratılış olarak doğmamızı ve daima yenilenmemizi sağlayan; Mesih İsa'ya olan imanımızı sevinçle duyuralım: Ey Rab, Ruhun'un kudretiyle her zaman bizleri yeni-le.

Kalpte yumuşak huylu ve alçakgönüllü olan Rabbimiz Mesih İsa, bizleri merhametle ve alçakgönüllülükle giydir,

- böylece senin bizleri bağışladığın gibi, bizler de birbirimizi bağışlayabilelim.

Karşılaştığımız yoksul ve acı çekenleri görmeyi bize öğret,

- İyi Samariyeli gibi davranmamıza yardım et.

Annen Mutlu Bakire Meryem Ana, kendilerini sana adayan bakireler için şefaet etsin,

- böylece onlar adanmışlıklarını kilise içinde mutlulukla yaşasınlar.

Bize merhametinin bir işaretini ver,  
- suçlarımızı bağışla ve hak ettiğimiz cezalardan bizleri koru.

Göklerdeki Pederimiz,  
adın yüceltilsin,  
hükümdarlığın gelsin,  
göklerde olduğu gibi  
yeryüzünde de senin isteğin olsun.  
Günlük ekmeğimizi bugün de bize ver,  
bize kötülük edenleri bağışladığımız gibi,  
sen de bağışla suçlarımızı,  
bizi günah işlemekten koru  
ve kötülükten kurtar.

### DUA

Rabbim, insanları kurtarmak için her zaman merha-met gösterirsin, fakat bu oruç günlerinde kullarına lütfunu daha çok bağışlıyorsun. Sana ait olanlara şef-katle bak, sevginle hem katekümenleri hem de vaftiz olanları koru ve kuvvetlendir. Bunu Rabbimiz Mesih İsa'nın adına senden dileriz. Âmin.

**Sabah Övgüsü Ordinarium'da gösterildiği gibi bitirilir.**

### Gündüz Övgü Duaları

✠ Ey Tanrım gel beni kurtarmaya;  
✠ Ey Rabbim yardımına koş.  
Peder'e, Oğul'a ve Kutsal Ruh'a şan ve şeref olsun.  
Ezelden olduğu gibi, şimdi, her zaman  
ve ebediyete kadar. Âmin. Alleluya.

### Öğleden Önce (Hora Tertia)

#### İLAHİ

İşte, yüce Kutsal Ruh,  
Peder ve Oğul ile  
Kalplere ışığını  
Saçmaya geldiğin an.  
Dilimiz ve kalbimiz,  
Gücümüz, hayatımız  
Her zaman ve her yerde  
Sevgin ile tutuşsun.

Her zaman yaşayan sen,  
Ey yüce, Kutsal Peder,  
Oğlunla, Kutsal Ruh'la  
Dualarımı dinle. Âmin.

### Öğlen (Hora Sesta)

## İLÂHÎ

Gün ışıkla doludur  
Ve dünya grkeminde;  
Işığın Yaradanı,  
Taparız sana, Tanrı!  
Günah'ın ve öfkenin  
Alevlerini söndür;  
Kalpleri akla doldur,  
Barıtır bizi sana.  
Her Şeye kadir Peder,  
Kabul et duamızı;  
Kutsal Ruh'la OĖlun'da  
Őükürler olsun sana. Âmin.

### ÖĞleden Sonra (Hora Nona)

## İLÂHÎ

Kudretli, yüce oban,  
Bize yolunu göster;  
Bu kısa günden sonra  
Grkeme bizi götür.  
Ellerin eserinden  
Kalbimiz seni tanır  
Ve sevginin özlemi  
Gittikçe bizde artar.  
Yüzünün aydınlığı  
Yüzümüze parlasm;  
Ebedi ışığına  
Hazırla ruhumuzu. Âmin.

### ÖĞleden nce (Hora Tertia)

**Nak.** İte tövbe günleri! Af ve kurtuluş zamanı.

### ÖĞlen (Hora Sesta)

**Nak.** Ben diri olan Tanrı'yım, Rab diyor: Günahkârın ölümünü değil, tövbe etmesini ve yaşamasını isterim.

### ÖĞleden Sonra (Hora Nona)

**Nak.** Denenmelerde, imanda sabit kalalım: Gücümüz Tanrı'nın adaletidir.

## MEZMUR 119, 33-40 (He)

Kurallarını nasıl izleyeceğimi \*  
Ėret bana, ya Rab,  
Öyle ki, onları sonsuza kadar izleyeyim.\*  
Anlamamı sağla, yasana uyayım,

Bütün yüreğimle onu yerine getireyim. †  
Buyrukların doğrultusunda yol göster bana, \*  
Çünkü yolundan zevk alırım.

Yüreğimi haksız kazanca değil, \*  
Kendi öğütlerine yönelt.  
Gözlerimi boş şeylerden çevir, \*  
Beni kendi yolunda yaşat.

Senden korkulması için \*  
Ben kuluna verdiğin sözü yerine getir.  
Korktuğum hakarettten uzak tut beni, \*  
Çünkü senin ilkelerin iyidir.

Çok öztlüyorum senin koşullarını! \*  
Beni doğruluğunun içinde yaşat!

## MEZMUR 34

### I (1-11)

*Çünkü Rab'bin iyiliğini tattınız. (1. Pe. 2, 3)*

Her zaman Rab'be övgüler sunacağım, \*  
Övgüsü dilimden düşmeyecek.  
Rab'le övünürüm, \*  
Mazlumlar işitip sevinsin!

Benimle birlikte Rab'bin büyüklüğünü duyurun, \*  
Adını birlikte yüceltelim.  
Rab'be yöneldim, yanıt verdi bana, \*  
Bütün korkularımdan kurtardı beni.  
Ona bakanların yüzü ıslıl ıslıl parlar, \*  
Yüzleri utançtan kızarmaz. ı  
Bu mazlum yakardı, Rab duydu, \*  
Bütün sıkıntılarından kurtardı onu.

Rab'bin meleği ondan korkanların †  
Çevresine ordugah kurar, \*  
Kurtarır onları.

Tadın da görün, Rab ne iyidir, \*  
Ne mutlu ona sığınan adama!

Rab'den korkun, ey onun kutsalları, \*  
Çünkü ondan korkanın eksigi olmaz.

Genç aslanlar bile aç ve muhtaç olur †  
Ama Rab'be yönelenlerden \*  
Hiçbir iyilik esirgenmez.

## II (12-23)

Gelin, ey çocuklar, dinleyin beni: \*  
Size Rab korkusunu öğreteyim.  
Kim yaşamdan zevk almak, \*  
İyi günler görmek istiyorsa,

Dilini kötülükten, \*  
Dudaklarını yalandan uzak tutsun.  
Kötülükten sakının, iyilik yapın; \*  
Esenliği amaçlayın, ardınca gidin.

Rab'bin gözleri doğru kişilerin üzerindedir, \*  
Kulakları onların yakarışına açıktır.  
Rab kötülük yapanlara karşıdır, \*  
Onların anısını yeryüzünden siler.

Doğrular yakarır, Rab duyar; \*  
Bütün sıkıntılarında kurtarır onları.  
Rab gönlü kırıklara yakındır, \*  
Ruhu ezginleri kurtarır.

Doğrunun dertleri çoktur, \*  
Ama Rab hepsinden kurtarır onu.  
Bütün kemiklerini korur, \*  
Hiçbiri kırılmaz.

Kötü insanın sonu kötülükle biter, \*  
Cezasını bulur doğrulardan nefret edenler. ˆ  
Rab kullarını kurtarır, \*  
Ona sığınanların hiçbiri ceza görmez.

### Öğleden Önce (Hora Tertia)

**Nak.** İşte tövbe günleri! Af ve kurtuluş zamanı.

### Öğlen (Hora Sesta)



**Nak.** Ben diri olan Tanrı'yım, Rab diyor: Günahkârın ölümünü değil, tövbe etmesini ve yaşamasını isterim.

### **Öğleden Sonra (Hora Nona)**

**Nak.** Denenmelerde, imanda sabit kalalım: Gücümüz Tanrı'nın adaletidir.

**Diğer saatlerde kullanılacak olan alternatif mezmurlar için s.**

### **Öğleden Önce**

#### **KISA OKUMA**

**1. Yuhanna 1, 8-9**

Günahımız yok dersek, kendimizi aldatırız, içimizde gerçek olmaz. Ama günahlarımızı itiraf edersek, güvenilir ve adil olan Tanrı günahlarımızı bağışlayıp bizi her kötülükten arındıracaktır.

✠ Ey Tanrı, temiz bir yürek yarat.

✠ Yeniden kararlı bir ruh var et içimde.

### **Öğle**

#### **KISA OKUMA**

**1. Yuhanna 2, 1b-2**

Çünkü karanlık geçiyor, gerçek ışık şimdiden parlıyor. Işıktaki olduğunu söyleyip de kardeşinden nefret eden hâlâ karanlıktadır. Kardeşini seven ışıktaki yaşar ve baş-kasının tökezlemesine neden olmaz.

✠ Bakma günahlarıma.

✠ Sil bütün suçlarımı.

### **Öğleden sonra**

#### **KISA OKUMA**

**1. Yuhanna 8b-10**

Bilgelik yalnızdır, ama her şeyi yapabilir; kendisi değişmez, her şeyi yeniler. Bilgelik tüm dünyada gücünü gösteriyor, her şeyin iyileşmesini sağlıyor.

✠ Senin kabul ettiğin kurban alçakgönüllü bir ruhtur.

✠ Alçakgönüllü ve pişman bir yüreği hor görmezsin, ey Tanrı.

#### **DUA**

Rabbim, insanları kurtarmak için her zaman merha-met gösterirsin, fakat bu oruç günlerinde kullarına lütfunu daha çok bağışlıyorsun. Sana ait olanlara şef-katle bak, sevginle hem katekümenleri hem de vaftiz olanları koru ve kuvvetlendir. Bunu Rabbimiz Mesih İsa'nın adına senden dileriz. Âmin.

**Gündüz Övgüsü Ordinarium'da gösterildiği gibi bitirilir.**