



# Életadó Forrás

Lelkiségi füzet Szentpéteri levelek kiadásában  
Összeállítja: Pacsai János parochus, esperes

Pacsai János: Az én nagyböjtöm 2011-ben

## A Szent negyven nap- életünk megerősítésére

A böjt, az ember akaratának legjobb nevelője és megszabadít a kényszertől, a szenvedélyektől és a bűnös szokásoktól. A böjt feltárja előttünk természetünk rejtett oldalait, erejét és gyengeségeit, valamint határait, mértékletességre tanítva ezáltal.

Aki böjttől, megéli a mindennapi kenyér szentségét, tudni fogja, mit jelent az éhség és az éhes ember, és így sokkal segítőkészebb lesz azokkal szemben, akik nélkülöznek. A böjt, mint olyan, az emberszeretet ébresztőórája is. Sokkal könyörületesebb a szívük azoknak, akik gyermekkorukban valamilyen szenvedésen mentek keresztül, vagy átéltek egy háborút vagy böjtot gyakorolva megtapasztalták az étel szentségét, mint azoknak, akik egész életüket bőségben élik. Ám mindezeknél fontosabb – ahogyan Nagy Szent Bazil mondja – **Krisztus a mi megváltásunkért felvett testet böjttel erősítette meg, ebben a testben fogadva az ördög támadásait, tanítva minket arra**, hogy a böjttel erősítsük magunkat és hozzá szokjunk az aszkézishez, a kísértésekhez.

Jézus szavai szerint: „*Ez a fajta (ti. démon) pedig nem távozik el, csak imádságra és böjtölésre*” (Mt 17,21). És valóban, nem egyszer bebizonyosodott, hogy a böjt nemcsak a testi, hanem a lelki betegségekből is kigyógyítja az embert, sokszor az ördögtől megszállottakat is.

A böjt engedelmessegre és alázatosságra tanít. **Minden hívő engedelmeskedik saját egyházának és alázattal böjttől, amikor az elő van írva.** Az alázatosságot úgy lehet elsajátítani, hogy Krisztusra gondolunk, aki a következőket mondja: „*Tanuljatok tőlem, mert szelíd vagyok és alázatos szívű*” (Mt 11,29). Abból tanulunk, ha **mindent Krisztussal mérünk**, ha minden cselekedetünkkel hozzá fordulunk. Hiszen Krisztus nélkül nem lehetséges teljes alázat. Csak tőle kaphatunk békeséget, hogy azt másoknak átadhassuk, de előbb nekünk kell elnyernünk ezt a megbékélést.

## A pap segít felöltözni a tékozló fiúnak az eredeti ruhájába.

Nagyböjt az alapos lelkiismeret vizsgálat és gyónás ideje!

Gyónás előtt megfelelő *előkészületre* van szükség. Nem szabad úgy elindulnunk hazulról a Szent Gyónásra, hogy előzőleg meg ne vizsgáltuk volna alaposan lelkiismeretünket és kérjünk bocsánatot szeretteinktől.. Azt sem szabad elvárni, hogy a gyóntató pap állandóan kérdezzen, mintha valamiféle kihallgatáson lennénk. Nekünk magunknak kell kérdezés nélkül elmondanunk bűneinket és lelki problémáinkat. A lelkiatya csak szükség esetén kérdez, *hiszen a gyónás nem vallatás, hanem bűneink önszántunkból való megvallása.* Ezért a gyónás előtt zárkózzunk be szobánkba, és vizsgáljuk meg tüzetesen lelkünket, jellemünket, fogyatékoságainkat, bűneinket. Szükség esetén még feljegyzéseket is készíthetünk erről az önvizsgálatról, ha úgy véljük, hogy ez megkönnyíti gyónásunkat.

Hasznos lenne itt felidézni egy történetet, amely lehet, hogy sokak számára ismert. Létezik egy kis elbeszélés arról, hogy egy sztarec- szerzetest meglátogatott két asszony; az egyiknek nagyon súlyos bűne volt, úgy emlékszem, mintha megmérgezte volna a férjét és ezt sikerült eltitkolnia, de a lelkiismerete folyamatosan kínozza, a másiknak bűne nem volt ilyen súlyos. És amikor eljöttek a sztarechez ezt mondta nekik: „Eredjetek a kertbe, és hozzatok onnan köveket”. Annak, akinek nagy bűn gyötörte a lelkét, azt mondta: „Te keresd meg a legnagyobb követ, amelyet találasz, és hozd ide nekem!”. A másiknak így szólt: „Íme, egy zsák, szedd teli kis kövekkel és hozd ide!” Amikor mindketten teljesítették a feladatot, a sztarec megköszönte engedelmeségüket és azt mondta: „Most pedig vigyétek vissza a köveket. Te bűnös vidd vissza a nagy követ oda, ahonnan felszedted, te pedig, aki jobb vagy, mert nincsenek nagy bűneid, vidd vissza a köveidet a helyükre”. Az első minden nehézség nélkül megtalálta a nagy kő helyét, azonban a másik összezavarodott és gyakorlatilag teli zsákkal tért vissza, mert természetesen, nem tudott visszaemlékezni,

hogyan szedte a köveket; ám nem akarta becsapni a sztarecet, ezért vitte vissza a zsákot. Ekkor ezt mondta neki a sztarec: „Figyelj rám, ez az asszony nagyon bűnös, de folyamatosan emlékszik bűnére, és folyton siratja azt, a bűnbánó könnyek pedig bármilyen bünt lemosnak. Te pedig nem tudod megsiratni a bűneidet, mert még csak nem is emlékszel rájuk, az úgynevezett mindennapi bűneidre, pedig a te zsákod is van olyan nehéz, mint a másoknak a nagy köve”.

## **Sugárzó szomorúság- nagyböjti vasárnapok**

A nagyböjt vasárnapjaiban a nagyböjt ritmusa és szelleme jut kifejezésre. Az **első** vasárnap a helyreállított ikonok (helyreállított emberi méltóság) tisztelete áll a középpontban. A **második** vasárnap Palamasz Szent Gergelyre emlékezünk, aki bevezet a szív imájába és megmutatja a mesterfogást a lelkiéletet élőknél. A **harmadik** a szent kereszt, hogy rá tekintve erőt merítsünk a további küzdelmeinkhez és feladatainkhoz. A **negyedik** vasárnap Klimakosz Szent János mutatja meg a lelki létrát, amelyen közelebb kerülhetünk Istenhez. Ő rámutat arra, hogy ez személyes erőfeszítés nélkül nem megy. Az **ötödik** vasárnap Egyiptomi Szent Mária életútján keresztül bátorítást kapunk a nagyböjti harcunkhoz és lelki erőfeszítéseinkhez.

Ugyanez a fokozatosság jelentkezik az előírt evangéliumi szakaszokban is: hiszen ezek az olvasmányok emlékeztetnek arra a kapcsolatra, hogy valamikor az emberek nagyböjtben készültek fel a keresztségre. Ezek az olvasmányok az öskereszténység katechézisének szerves részei. Mert a **keresztség belépés abba az új életbe, amit Krisztus hozott**. A keresztségre várakozóknak még csak hirdetjük és megígérjük az új életet, amit a hit által elfogad, s ebbe az Ígéletbe vett hitben élnek, aminek a beteljesülését várják. Az *első vasárnap* témája: Isten nekünk valami jobbat tervezett” és arra, hogy milyen, az evangélium ad választ: Ti, akik húsvétra készültök az Ígélet beteljesülését meglátjátok! „Nagyobb dolgokat is fogtok látni. Bizony, bizony mondom néktek: látni fogjátok, hogy megnyílik az ég s Isten angyalai föl és leszállnak az Emberfia fölé.” Ami azt jelenti, hogy csak akkor látjátok meg, ha hisztek, és bűnbánatot tartotok, ha szívből megváltoztok, ha vágytok rá és elfogadjátok a szükséges erőfeszítéseket. A *második vasárnap* ennek az üzenetnek a folytatása: „Ezért amit hallottunk azt teljes odaadással meg kell tartanunk.” Az evangélium ennek a váagnak, ennek az erőfeszítésnek a képét festi meg a béna személyében, akit úgy vezetnek-hoznak Jézus elé a tetőn keresztül. Az erőfeszítésüket látván, amit a hitük tett ilyen erőssé, mondja Jézus: „Fiam bűneid bocsánatot nyertek. A *Harmadik vasárnap* a kereszt a téma: „Mit ér az embernek, ha az egész világot megnyeri, ha a lélek kárát vallja. Mert mit adhat az ember cserébe lelkéért.” A negyedik vasárnapról kezdve „a szentélybe, a függönyön túl” feltáru Krisztus áldozatának jelentősége. *Negyedik vasárnap*: Krisztus önkéntes szenvedését hirdetik. Az Emberfiát kiszolgáltatják az embereknek, azok megölik” Az ötödik vasárnap megnyitja a remény ajtaját: De feltámad! A nagy titokra való előkészítés bezárul, hogy belépünk Krisztus halálába és feltámadásába. A nagyböjt nem öncél a megtisztulásra, hanem elvezetnek a Kereszt és feltámadás misztériumának szemléléséhez. A böjt megújítja és feltámasztja a lelket, előkészíti arra, hogy a Szentáldozás által befogadja Krisztus feltámadásának kovaszát, és részt vegyen Krisztus Feltámadásának örömteli ünneplésében.

**Vajon nincs-e szükségünk arra, akik minden évben újra és újra elszakadunk és eltávolodunk Krisztustól és Országától, hogy évente megtegyük ezt a visszautat hitünk életadó forrásához?**

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	Megjegyzés
							követő héten egyáltalán nincs böjt.
							Február 13. Vámos és Farizeus. A Triódon kezdete.
Febr. 14	Febr. 15.	Febr. 16.	Febr. 17.	Febr. 18.	Febr. 19.	Febr. 20.	A tékozó fiú vasárnapját követő héten a szokásos böjti rend
Böjt nincs	Böjt nincs	Böjt nincs	Böjt nincs	Böjt nincs	Böjt nincs	Böjt nincs	
Febr. 21.	Febr. 22..	Febr. 23..	Febr. 24.	Febr. 25.	Febr. 26.	Febr. 27.	A Húshagyó vasárnapot követő héten az étrendből elmarad a hús. Egyéb böjt nincs.
Böjt nincs	Böjt nincs	Hal	Böjt nincs	Hal	<b>Halottak napja</b>	<b>Húshagyó vasárnap.</b>	
					<b>Böjt nincs</b>	<b>Böjt nincs</b>	
Febr.28.	Márc.1..	Márc.2..	Márc.3..	Márc.4.	Márc.5. Szentéletű aszkéta atyák emléknapja	Márc.6.	Kezdődik a Nagyböjt 1. hete. A héten elmaradnak az étrendből a vaj és a tejfermékek Felkészülés a böjtre.
Nincs hús	Nincs hús	Nincs hús	Nincs hús	Nincs hús	Nincs hús	Nincs hús	
Márc.7.	Márc.8..	Márc.9.	Márc.10.	Márc.11.	Márc.12.	Márc.13.	Kezdődik a Nagyböjt 2. hete.
<b>„Tiszta hétfő”</b>	Olaj nélkül készült főtt étel	Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	Olaj nélkül készült főtt étel	Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	<b>Szent Theodorosz</b> Növényi olajjal készült főtt étel.	<b>Nagyböjt 1. vasárnapja.</b> Az Orthodoxia vasárnapja. Növényi olajjal készült főtt étel	
Monostori tipikon szerint tejjes böjt							
Márc. 14.	Márc. 15.	Márc. 16.	Márc. 17.	Márc. 18.	Márc. 19.	Márc. 20.	Kezdődik a Nagyböjt 3. hete
Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	Olaj nélkül készült főtt étel	Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	Olaj nélkül készült főtt étel	Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	<b>Halottak napja</b>	<b>Nagyböjt 2. vasárnapja.</b> Palamasz Szent Gergely ünnepe. Növényi olajjal készült főtt étel	

## 2011. Nagyböjti naptár

Márc. 21.	Márc. 22.	Márc. 23.	Márc. 24.	Márc. 25.	Márc. 26.	Márc. 27.	Kezdődik a Nagyböjt 4. hete
Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	Olaj nélkül készült főtt étel	Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	Olaj nélkül készült főtt étel	Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs) <b>Örömhírvétel ünnepe.</b> Felmentés halra	Növényi olajjal készült főtt étel.	<b>Nagyböjt 3. vasárnapja.</b> <b>Kereszthódolás vasárnapja.</b> Növényi olajjal készült főtt étel	
Márc. 28.	Márc. 29.	Márc.30.	Márc.31.	Ápr. 1.	Ápr.2.	Ápr.3.	Kezdődik a Nagyböjt 5. hete
Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	Olaj nélkül készült főtt étel	Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	Olaj nélkül készült főtt étel	Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	<b>Halottak napja</b> Növényi olajjal készült főtt étel.	<b>Nagyböjt 4. vasárnapja.</b> <b>Létrás Szent Jánosünnepe.</b> Növényi olajjal készült főtt étel	
Ápr.4.	Ápr. 5.	Ápr. 6.	Ápr. 7.	Ápr. 8.	Ápr. 9.	Ápr.10.	Kezdődik a Nagyböjt 6. hete. Pálmák hete.
Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	Olaj nélkül készült főtt étel	<b>Nagy Hódolás</b> (kenyér, zöldség, gyümölcs)	Olaj nélkül készült főtt étel	Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	<b>Akathisztosz szombatja.</b> Növényi olajjal készült főtt étel.	<b>Nagyböjt 5. vasárnapja.</b> <b>Egyiptomi Szent Mária.</b> Növényi olajjal készült főtt étel	
Ápr. 11.	Ápr.12.	Ápr.13.	Ápr. 14	Ápr. 15	Ápr. 16.	Ápr. 17.	Kezdődik a Nagyböjt 6. hete
Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	Olaj nélkül készült főtt étel	Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	Olaj nélkül készült főtt étel	Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	<b>Lázár szombatja.</b> Felmentés halikrára.	<b>Ápr. 17. Virágvasárnap.</b> Felmentés halra	Kezdődik a Nagyböjt 6. hete
Ápr. 18.	Ápr.19.	Ápr. 20.	Ápr. 21.	Ápr. 22.	Ápr. 23.	Ápr. 24.	
<b>Nagyhétfő.</b> Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	<b>kedd</b> Olaj nélkül készült főtt étel	<b>Nagyszerda.</b> Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	<b>Nagycsütörtök</b> Olaj nélkül készült főtt étel	<b>Nagypéntek.</b> Teljes böjt	<b>Nagyszombat.</b> Száraz étel (kenyér, zöldség, gyümölcs)	<b>Ápr. 24.</b> <b>Krisztus Feltámadása</b>	

## A család nagyböjti prioritásai: böjt, imádság, és alamizsnálkodás

**Kulcs imádság** /TANULD MEG!/ Szent Efrém fohásza:

„Életem Ura és Uralkodója, ne engedd hozzám a jóra való restség, a könnyelműség, pénzvágy és megszólás szellemét!

Ajándékozz inkább szolgádnak a józanság, alázatosság, állhatatosság és szeretet lelkét!

IGEN, Uram, Királyom! Add meg, hogy megismerjem bűneimet, és meg ne ítéljem felebarátomat, mert áldott vagy, örökkön-örökké! Ámen.”

### Elmélkedés

Az éhezés a reménykedést növeli és erősíti bennünk. Az imádságot eszközeként tartják számon, hogy általa növekedjen a hitem. Az alamizsnálkodás pedig a szeretetet növeli bennünk.

Az éhezés azt jelenti, hogy Nagyböjt alatt szerdán és pénteken, tartózkodik kell a hús, baromfi, tojás, tejtermékek, hal (kivéve a kagyló), olajok és az alkoholtartalmú italoktól. Az engedélyezett élelmiszereket, célja, hogy kövesse a test a Lelket, alapelv, hogy enni kell kevesebb ételt, mint a normális időszakok alatt. Ennek célja, hogy segítsen nekünk nagyobb hangsúlyt fektetni Istennel való kapcsolatra és emlékeztet bennünket, hogy szükségünk van Isten. Fontos, hogy készséggel tegyük, alázatosan és titokban (Máté 6,16 - 18). Még fontosabb, hogy tartsuk magunkat távol a hirtelenségünkől/n ítélkezéseinkből/ származó bűnöktől: ilyen büszkeség, pletyka, irigység, kapzsiság.

Jézus nem mondja: „Amikor böjtöltök ne legyetek komorak...” (Máté 6,16). Ő és tanítványai böjtöltek és imádkoztak és erre az elvárásra hívnak minket is. „*azokban a napokban, hogy Ő kiment a hegyre imádkozni. Az egész éjszakát imádságban töltötte.*” (Lukács 6,12). Igyekezz minél több istentiszteleten részt venni, amennyit csak tudsz. Imádkozunk a Szent Efrém imát minél gyakrabban! Azt mondják, hogy: "Imádkozzatok szüntelenül" (1Tessz 5,17). A Jézus ima az egyik, amely elvezethet a folyamatosan imádkozáshoz: "*Uram, Jézus Krisztus Isten Fia, könyörülj rajtam, bűnös.*" És Amikor az apostolok kéri Jézust, hogy tanítsa meg őket imádkozni, akkor megtanítja nekik, hogy imádkozzák a Miatyánkot (Lk 11,1-4).

Hogyan bánunk a vagyonunkkal? Gondolj más emberek igényeire. A nagyböjt folyamán még inkább kell jótékonykodni vagy **alamizsnálkodni**. Például, adhatsz pénzt lezárt borítékba a rászorulóknak, esetleg segít a megfelelő rászoruló megkeresésében az egyház, vagy a lezárt borítékra ráírod, hogy élelmiszer segélyt vásároljunk belőle, vagy a kék verder akció, melyben gyűjtöd nagyböjt folyamán azokat a tartós élelmiszereket, amelyeket nagyhét folyamán kiosztunk az egyházközség szegényeinek. Minden ötlet jó lehet, amit önkéntesen és jókedvvel teszel. Ha bőkezű vagy akkor az **egyházközségünk Karitása** is nagylelkű tud lenni a rászorulókkal. "*... Bizony, mondom neked: amit nem tettetek egy-egyel is e legkisebbek közül, velem nem tettétek*" (Mt 25, 40)

## Nagyböjt tervezése / tevékenységek

1. Beszélje meg papjával, hogy közösen hozzanak létre egy személyes tervet: böjt, az imádság, alamizsnálkodás személyes megvalósítására a nagyböjtre.
2. Olvassa el, mit Aranyszájú Szent János böjtölésről/ koplalás írt beszédét.
3. Olvassa Mt 6,16-18 és tanulja meg, hogy Jézus milyen útmutatást ad a böjttel kapcsolatban.
4. Kezdjen el egy „klasszikus” imát rendszeresen imádkozni. Vannak olyan könyvek amelyek az imádkozásra tanítanak. Keresse ezeket az egyházi könyvesboltokban. A tanulmányozza a Bibliát. Reggeli és esti imát kösse az étkezésekhez. Lásd Mt 6,5-15.
5. Olvassa el Mt 25,31-46 Ez a rész segíti, hogy fejlessze az alamizsnálkodási terveit.

## Egy nagyböjti konkrét terv/ tevékenységek

1. Az egész nagyböjti időszakba Klimakosz Szent János: *A létra című aszketikus munkáját fogom olvasni, amely segít az erényekben való növekedésemet*
2. Hűtőszekrényre kihelyezem a lelkiatyámmal megbeszélte, egyeztetett nagyböjti tervemet.
3. Csatlakozom a kék veder akcióhoz!
4. Megtanulom és napjában többször elimádkozom az 50. zsoltárt, mely segít, hogy felkészüljek a bűnbánatra, hogy amikor eljön a belátás pillanata vallomást tudjak tenni, hogy bűnös ember vagyok és csak én tartottam igaznak magam,.
5. Elolvasom a napi biblia szakaszt a lelki olvasmánnyal, melyet az interneten kapok: **gkevangelium-bounces@lev-lista.hu (feliratkozás: <http://lev-lista.hu/?p=listpage&l=gkevangelium> honlapon)**

## Ima a nagyböjt kezdetén

Úr Jézus Krisztus Istenünk, a föld összes határain és a messze tengeren levők reménysége, ki a bűnbánattartásra és a szenvedélyek megfékezésére nekünk példát mutattál, eszerint böjti napokat rendeltél el az ószövetségi törvény s a próféták által, ki magad az idők teljével a földön megjelenvén, negyven nap és éjjel böjtölve azt törvényerőre emelted, és megszentelted, kegyesen és irgalmasan engeddd, hogy mindnyájan tökéletes bűnbánattal, őszintte alázatossággal, buzgó imával, szellemi szomjúsággal és éhezéssel, gyakori térdhajtással és töredelmes szívvel kezdjük meg a szent napokat, hogy azok tartamát hiba nélkül, tiszta lelkiismerettel fejezzük be, a hitegységet megőrizzük és a bűn felett győzelmet üljünk. Állítsd azért életünk mellé a béke angyalát, hogy összes ellenségeink incselkedései és akadályvetései ellenére óvja meg az eltévelyedéstől, megbotlástól járás-keelésünket, az összes erények-követőjévé emeljen, hogy a böjt küzdelmében a szenvedélyek megfékezésére, lelkünk és testünk megtisztítására a te hatalmaddal erősítsen meg. Mert az irgalom, könyörület és emberszeretet Istene vagy, ki mindnyájunkat üdvözíteni akarsz, azért neked, a te kezdetnélküli Atyáddal, legszentebb, jóságos és elevenítő lelkeddel együtt dicsőítést zengünk most és mindenkor és örökkön-örökké. Ámen.

Tartalom:

<u>A Szent negyven nap- életünk megerősítésére:.....</u>	<u>2</u>
<u>A pap segít felöltözni a tékozló fiúnak az eredeti ruhájába.....</u>	<u>2</u>
<u>Sugárzó szomorúság- nagyböjti vasárnapok.....</u>	<u>3</u>
<u>Nagyböjti naptár 2011.....</u>	<u>4-5</u>
<u>A család nagyböjti prioritásai: böjt, imádság, és alamizsnálkodás .....</u>	<u>6</u>
<u>Elmélkedés:.....</u>	<u>6</u>
<u>Nagyböjt tervezése / tevékenységek :.....</u>	<u>7</u>
<u>Egy nagyböjti konkrét terv/ tevékenységek .....</u>	<u>7</u>
<u>Ima a nagyböjt kezdetén .....</u>	<u>7</u>

Jegyzetek: Az én nagyböjti tervem.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.