



NAGYBÖJTI
OLVASMÁNYOK
CURSILLÓSOKNAK

ahogyan mi olvassuk

Életadó forrás - lelkiégi füzet a Szentpéteri levelek kiadásában
7. füzet

Szerkeszti: Pacsai János esperes parochus



Cursillós útravaló a nagyböjtre

A nagyböjt arra szólítja fel a híveket, hogy dolgozzanak, ne merüljenek semmittevésbe, mert az csüggedéshez vezet, nem üdíti fel a lelket, csak üres időtöltés. A semmittevés gyakran gyűlöletet szül az emberekkel szemben. Ezzel szemben a munka az egyik legnagyobb keresztény erény, és egyben eszköz is, hogy önmagunkat is formáljuk. A semmittető ember viszont fegyvertelen, nincs eszköze a gonosz legyőzésére.

Gyónásról

A gyónást követően, amikor a lelkünk tiszta, különösen fontos, hogy figyelmesek legyünk. Sokan mondják azt a gyónás után, hogy megkönnyebbülve érzik magukat. Viszont a gyónás nem egyfajta kábítószer. Kiváltképp, miután elvégeztük a gyónást, tudatosítanunk kell magukban bűnösségünket, gyakran gondolkodni ezen, de mindemellett nem szabad megfeledkeznünk Isten végtelen szeretetéről, Aki esendőségünkre való tekintet nélkül fogad el bennünket.

Kérlelhetetlenül kell harcolnunk a bűn ellen. Helyre kell állítani amit korábban elrontottunk, elkerülni ugyanazt a rosszat, gondosan teljesíteni Isten parancsait. Természetesen, ez nem egy könnyű harc. Gyakran okoz fájdalmat és szomorúságot. Szerencsétlenségünkre, gyakran fordul elő, hogy a bűnben állhatatosak vagyunk, kerüljük az abból való kigyógyulásunkat. Azonnali eredményre számítunk, azt szeretnénk, hogy minden azonnal megoldódjon. Elképzeljük, hogy olyanok vagyunk, mint a számítógép gombja, és arra várunk, hogy minden megváltozik egy másodperc alatt.

Abban a hitben fordulunk a lelki atyához, hogy birtokában van egyfajta mágikus pálcának, amelynek segítségével, titokzatos módon megváltoztat bennünket. Azonban nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy eme siralmas, bűnös állapot megváltoztatására, amely évtizedek során fejlődött ki bennünk, kevés egy élet. A lelkész a lélek orvosa, nem pedig varázsló, vagy valamiféle sarlatán. Lehetetlen meggyógyítani az ember lelkét néhány perc alatt, valamiféle varázslattal, vagy csalással. Mindez Isten irgalmának következménye, a bűnbánatban, közösen harcolva, teljes elszántsággal.

Ha néhányszor a gyónáshoz járultunk, az még nem jelenti azt, hogy átértük a bűnbánat teljességét. A bűnbánat – az egy végtelen út, egy történés, amely sohasem áll le, és amely sohasem ér véget. Nem létezik a bűnbánatnak végső pontja, mivel az az Istenre való teljes hasonlóságunkat jelentené, ami az ember számára lehetetlen. Egy érdekes elbeszélés arról szól, hogy a szentek hogyan élték meg a bűnbánatot:

Sziszoj atyáról azt mesélték, hogy amikor elérkezett halála órája, és ágya mellett ott ültek az atyák, arca olyan fényes volt, mint a nap. Azt mondta nekik:

- Lám, Antonyj atya jött el.

Egy kis idő múltán ismét azt mondta:

- Íme, most pedig a próféták serege jött ide.

Majd ismét fénybe borult az arca, még jobban, mint korábban, és úgy tűnt, mintha valakivel beszélgetne. Akkor az atyák megkérdezték tőle:

- Atya, kivel társalogsz?

- Angyalok jöttek értem, hogy elvigyenek, és én pedig arra kérem őket, hogy hagyjanak még egy ideig bűnbánatot tartanom. – felelte.

Ekkor az atyák azt mondták neki:

- Atya, neked nincs szükséged bűnbánattartásra.

Ő viszont azt válaszolta nekik:

- Biztosítalak benneteket, hogy nem emlékszem, hogy valamikor is elkezdtem volna bűnbánatot tartani.

Ekkor mindannyian meg voltak róla győződve, hogy tökéletes. És újra olyan fényben tündöklött az arca, mint a nap. Mindannyian elcsodálóztak ezen.

Majd azt mondta nekik:

- Nézzétek, eljött az Úr és azt mondja: “Hozzátok el hozzám a pusztaság edényét.

Ekkor kiadta lelkét, a cella pedig különös köddel és kellemes illattal telt be.

Életünk során mindig megvan a valószínűsége annak, hogy bűnbe esünk. Azonban nem veszíthetjük el a reményt. A bűnbánat korháza mindig nyitva áll. Az egyházatyák azt mondják: “A bűnbeesés az ember sajátossága. A bűnben való megmaradás viszont, nem az ember, de a sátán sajátossága.

És itt van még egy példa:

Egy a testvérek közül, megkérdezte Sziszoj atyát:

- Mit tegyek, atya, ha elestem?

Az öreg azt válaszolta:

- Kelj fel ismét!

A testvér folytatta:

- Felkeltem, atyám, de újra elestem.

- Kelj fel ismét! – válaszolta az öreg.

Ekkor a testvér megkérdezte:

- Meddig?

- Addig, amíg a halál meg nem lep, akár jó, vagy rossz helyzetben. Amiben az ember kitartó, azzal együtt is távozik. – mondta az öreg.

Az Isten állandóan várakozik ránk, senkit sem vet meg.

Egy katona megkérdezte Miosz atyát, hogy vajon az Isten elfogadja-e a bűnbánatot. Az pedig, kérdezve, a következő szavakkal nyugtatta meg őt:

- Mondd, kedvesem, ha elszakad a köntösöd, eldobod azt?

A katona azt válaszolta: Nem, megvarrom és tovább használok azt.

Ekkor az öreg azt mondta:

- Ha te így sajnálsz a ruhádat, talán az Isten nem könyörül meg teremtményén?

A bűnről

A mai keresztény világ csaknem teljesen elvesztette lelkiismeretét és a bűn felismerésének képességét. Napjainkban kevesen értékelik cselekedeteiket, tetteiket és elképzeléseiket az igazság és a bűn szempontjából. Mindannyian megszoktuk, hogy „bűnösnek” tartjuk magunkat, de nem abban az értelemben, hogy tudatosan bennünk Isten előtti méltatlanságunk, hanem, hogy nem vagyunk „szentek”, ezért nem is kell, nem is tudunk törekedni arra, hogy igazak legyünk.

A mai keresztény világ csaknem teljesen elvesztette lelkiismeretét és a bűn felismerésének képességét. Napjainkban kevesen értékelik cselekedeteiket, tetteiket és elképzeléseiket az igazság és a bűn szempontjából. Mindannyian megszoktuk, hogy „bűnösnek” tartjuk magunkat, de nem abban az értelemben, hogy tudatosan bennünk Isten előtti méltatlanságunk, hanem, hogy nem vagyunk „szentek”, ezért nem is kell, nem is tudunk törekedni arra, hogy igazak legyünk. A bűn rettenetes volta ritkán mutatkozik meg lelki szemeink előtt a maga teljes meztelen valóságában. Lelki szemeink túlságosan elhomályosultak, túlságosan „elvarázsolták” azokat a világ kísértései, nagyon megszokták már, hogy a világi hiábavalóságok után kutakodjanak.

Ugyanakkor a megvilágosodott keresztény tudat számára valójában rettenetesek és taszítóak azok a „kis” (ahogy mi gyakran mondjuk) bűneink, vétkezéseink, amelyek mindennapi életünk állandó kísérőjévé váltak. Az evangéliumi parancsolatok ezen, szerintünk jelentéktelen, megszegései, a valóságban azt okozzák, hogy az egész evangélium jelentéktelenné válik a számunkra.

Hiszen a mi keresztény erkölcsiségünk a szeretetben teljeseedik ki.

Isten – Szeretet... Aki a szeretetért Istenben van, magán viseli az erkölcsi törvény igáját, annak a törvénynek az igáját, amely a szeretetből születik, szeretetből él és a szeretet országába vezet. Ezért a keresztény erkölcsi törvény elleni bűn nem a magasabb törvényhozó hatalom parancsának formális megszegését jelenti, hanem a szeretet elleni bűn cselekedetét.

Ezért olvassuk az áldozás előtti imában, hogy bünt követni el – „elszomorítani” a Szent Lelket.

A szerető fiú, aki nem teljesítette atya parancsát, nem annyira attól fél, hogy nem teljesítette a parancsot, hanem attól, hogy a szeretet köteléke ellen vétkezett, hogy hamisságot, hazugságot vitt ebbe a kapcsolatban, hogy „bemocskolta” a tiszta és őszinte kapcsolatot.

Miután bűnbe esett, Ádám, mindenek előtt elbűjt Isten elől, mert bemocskolta a szeretet kötelékét és szégyenkezett így az Isteni Igazság szemei elé kerülni.

Innen a mai keresztények vak naivitása, akik azt hiszik, hogy össze tudják egyeztetni az Isteni szolgálatot és önmaguk szolgálatát: „Az Úr jó... mindent megbocsát.... Nem öltél, nem loptál, a többi... csupán csak kis vétek.”

Emlékezz keresztény... az Isten féltékeny Isten... Gyakran tör össze téged, gyakran taszít a kalapács és az üllő közé, hogy megvizsgálja szereteted erejét. Soha nem tárja fel magát

előtted, ha közönyösen szolgálsz neki elhidegült szívvel és elhidegült lélekkel. Ha azért keresed a szolgálatát, hogy neked kényelmesebb és jobb legyen.

Óvakodj a bűntől... Tudd, hogy a bűn, mindenek előtt, a szentség bemocskolása, Isten elkergetése az emberi lélekből.

„Hozzád, Istenem, emelem a lelkemet és a szívemet, ne engedd, hogy elpusztuljon a Te teremtményed, szabadíts meg az egyetlen és legnagyobb gonosztól – a bűntől...” – imádkozott Parfenij kijevi szerzetes. Ebben az imában tényleg megnyilvánult az Isten iránti szeretettel eltelt keresztény lélek, amely megismerte a bűn rettenetét és a Szent Lélek „elszomorodásának” keserűségét.

A bűnbánatról

„A bűnbánat kapuját nyisd meg nékem, Életetadó.”

A bűnbánat kapui előtt állunk most. Az Egyház ezzel az énekkel nem arra figyelmeztet bennünket, hogy hamarosan megkezdődik a Nagyböjt, hanem arra, hogy Isten kegyelme és Isten segítsége nélkül soha nem leszünk képesek valódi bűnbánatra.

Ezeket a szavakat minden istentiszteleti évben a Vámos és Farizeus napjától hallhatjuk Egyházunktól. Gondolataink önkéntelenül is visszatérnek a múltba, tavaly ilyenkor ugyanezekkel a szavakkal imádkoztunk. Az Úr küldi nekünk ezt a kegyelmét. A bűnbánat kapui előtt állunk most. Az Egyház ezzel az énekkel nem arra figyelmeztet bennünket, hogy hamarosan megkezdődik a Nagyböjt, hanem arra, hogy Isten kegyelme és Isten segítsége nélkül soha nem leszünk képesek valódi bűnbánatra. Képzeld el azt az embert, aki zárt ajtó előtt áll; feltétlenül át kell jutnia a kapun, mert kívül halálos veszély fenyegeti, azonban nincs kulcsa a kapuhoz és ha senki nem nyitja meg neki a kaput, akkor elpusztul. A bűnös ember, minden túlzás nélkül, ebben a helyzetben van.

Mert mi is az a bűnbánat? Hogyan kell az embernek bűneit megbánnia?

Egyszer Optyinai Amvroszij atya egy hívő lélek kérdésére, hogy mennyi idő kell az Isten előtti valódi bűnbánathoz, így válaszolt: az igazi bűnbánatnak nincs szüksége sem évekre, sem hónapokra, sem hetekre, hanem csak egy pillanatra! A fordulat pillanatára – a bűnös, szeretetlen, tartalmatlan, könnyelmű élettől a Krisztusban történő, a valódi keresztény életig tartó döntő fordulat pillanatára.

A mi bajunk az, hogy mindig úgy tűnik a számunkra, mintha nem is lennénk olyan bűnösök. A bűnbánati szavak, az életünk kijavítását célzó felszólítások mintha más, nálunk megrögzöttebb bűnösökhöz szólnának, nem annyira nekünk – hiszen mi nem érezzük magunkat különösen bűnösnek. Sokan, azok közül, akik gyónni jöttek, úgy fejezték be vallomásukat, hogy „különösebb bűneim nincsenek...”

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 kínozta, a másiknak bűne nem volt ilyen súlyos.

És amikor eljöttek a sztarechez, a sztarec ezt mondta nekik: „Eriggyetek a kertbe, és

hozzatok onnan köveket”. Annak, akinek nagy bűn gyötörte a lelkét, azt mondta: „Te keressd meg a legnagyobb követ, amelyet találsz, és hozd ide nekem!”. A másíknak így szólt: „Íme, egy zsák. Szedd teli kis kövekkel és hozd ide!” Amikor mindketten teljesítették a feladatot, a sztarec megköszönte engedelmességüket 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, hogy honnan 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 bűnt 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 másik a nagy köve”.

Nekünk is emlékeznünk kell arra, hogy minden hétköznapi bűn, amely elvész az emlékezetünkől, valamiféle általános bűnösség határozatlan tudatává folyik össze elménkben („természetesen bűnösök vagyunk, de talán azért nem annyira nagyon”), ezek a bűnök a mi lelkünk számára szörnyen nehézé válnak és elpusztítják azt, ha nem szabadítjuk meg lelkünket tőlük ebben az életben, mert a hall után ugyanis már nincs bűnbánat.

Amikor ezt az ember megérti, és megérzi bűneinek súlyát, akkor igyekszik a bűnös életmódtól a helyes keresztény élet felé fordulni. Csak ekkor jön el az a fordulat, amelynek elhatározásához és véghezviteléhez – a nagy sztarec szavai szerint -, elég csupán egy pillanat.

Hamarosan a tékozló fiúról szóló Evangéliumot fogjuk olvasni, akiben tudatosult viselkedésének bűnös volta és állapotának rémületessége, és nem maradt rezdületlen, hanem azt mondta: „felkelek és elmegyek az én atyámhoz”. És ezt nem csak szavakban gondolta el, de rögtön elindult és haza ment. Hogy hogyan fogadta őt az atya – mind tudjuk, és hamarosan újra meghalljuk a Szent Evangéliumból.

Az Egyház emlékeztet bennünket a bűnbánatra, és arra is, hogy Isten kegyelme és segítsége nélkül lehetetlen a valódi bűnbánat, mert nem látjuk megfelelően saját bűneinket és nem érezzük teljesen azok súlyát.

Ezért is imádkozunk, hogy Isten tisztítsa meg szemeinket, és ezzel nyissa meg nekünk a bűnbánat kapuját, mert más úton soha nem juthatunk el a Mennyeknek Országába.

Alexander Schmemmann: **Nagyböjti „életstílus”**

A Nagyböjt az ember számára hitének újralfedezését jelenti, akkor újra felfedezi az életet, az élet isteni értelmét és szent mélységét is

A nagyböjti erőfeszítés nem szorítkozhat pusztán a liturgikus szertartásokon való részvételre, a böjtölésre és a rendszeres időközönként végzett imádságra. Ahhoz, hogy

ezek hatékonyak és értelmesek legyenek, egész életünkkel kell alátámasztanunk őket. Másszóval, olyan „életstílust „követelnek”, amely, nem állván ellentétben velük, nem vezet „tudathasadásos” élethez. Az orthodox országokban régebben ehhez maga a társadalom nyújtott segítséget azzal, hogy egy sereg szokást, külső változást, nyilvános és magánjellegű előírást hozott. Ezeket az orosz „*bit*” szó foglalja össze, amit magyarra részben a *kultúra* szóval fordíthatunk. Nagy Böjtben az egész társadalom egy bizonyos életritmust, bizonyos szabályokat tett magáévá, melyek állandóan arra emlékeztették tagjait, hogy az év böjti szakaszában vannak. Oroszországban például képtelenség volt ezt elfelejteni, már csak azért is, mert különleges módon harangoztak a templomokban, a színházak be voltak zárva, a még régebbi időkben pedig a bíróságok tevékenysége is szünetelt. Mindezek a külső dolgok önmagukban természetesen nem kötelezhették az embert a bűnbánatra vagy intenzívebb vallásos életre, de olyan légkört, mondhatni nagyböjti klímát teremtettek, amely megkönnyítette a személyes erőfeszítést. Gyengék vagyunk, ezért szükségünk van külső felhívásokra, jelképekre, jelzésekre. Természetesen fennáll a veszély, hogy ezek a külső jelképek öncéllá váljanak, és ahelyett, hogy egyszerű figyelmeztetések lennének, a közfelfogásban a Nagy Böjt tartalmává váljanak. Már föntebb jeleztük ezt az eshetőséget, amikor azokról a külső szokásokról és gyakorlatokról beszéltünk, amelyek az igazi, személyes erőfeszítés helyébe lépnek. Ha viszont jól értelmezzük ezeket a szokásokat, akkor olyan „övezetet” létesítenek, amely egyesíti a lelki erőfeszítést az élet teljességével.

Mivel nem élünk orthodox társadalomban, lehetetlen, hogy társadalmi szinten hozzunk létre nagyböjti „klímát”. Akár van Nagy Böjt, akár nincs, a bennünket körülvevő világ, melynek mi is szerves részét alkotjuk, nem változik meg. Ez a helyzet tehát új erőfeszítést követel tőlünk annak érdekében, hogy újra átgondoljuk, milyen szükségyszerű vallásos kapcsolat áll fenn a „belső” és a „külső” között. A szekularizmus egyik szellemi tragédiája épp az, hogy vallásos „tudathasadásba” kerget bennünket: életünket egy vallásos és egy evilági részre osztja, melyek egyre kevésbé függenek egymástól. Lelkileg kell tehát megküzdenuünk azért, hogy áthelyezzük a hagyományos szokásokat és figyelmeztetéseket, melyek nagyböjti küzdelmünk eszközéül szolgálnak. Próbáljuk meg – persze szükségyszerűen leegyszerűsítve – egyrészt a *családi* élet síkján, másrészt pedig az *otthonon kívüli* életünkben figyelemmel kísérni ezt a küzdelmet.

Orthodox felfogás szerint a keresztény élet első és legfontosabb területe az otthon és a család, az a hely, ahol a mindennapi életre *alkalmazzuk* a keresztény elveket. Biztos, hogy nem az iskola és nem is az Egyház formálja alapvető világszemléletünket, és alakítja ki bennünk azt az alapvető irányulást, mely sokáig még nem is tudatosul, hanem az otthon, a családi élet stílusa és szelleme válik végül döntő tényezővé. Dosztojevszkij mondatja el Zoszima sztareccal *A Karamazov testvérekben*: „Ha az ember sok ilyen emléket visz magával az életbe, akkor meg van mentve egész életére”. Igen fontos, hogy azt követően jegyzi meg ezt, miután visszaemlékszik arra, hogy anyja elvitte az Előreszentelt Adományok Liturgiájára, és felidézte ennek a nagyböjti éneknek: „*Igazodjék fel az én imádságom, mint a tömjénfüst, a Te színed elé*” gyönyörű dallamát, és a szertartás szépségét. Bármilyen csodálatraméltó erőfeszítésekkel igyekeznek manapság iskoláinkban a gyermekeket vallásosan nevelni, ez nem sok eredményre fog vezetni, ha a vallásos nevelés nem a családi életben gyökerezik, ha már otthon nem táplálják bele a gyermekbe.

Mit tehetünk, mit kell tennünk tehát otthon Nagy Bőjtben? Mivel itt nem vehetjük figyelembe a családi élet összes szempontját, csak az egyiket vizsgálom meg közelebbről.

Abban biztosan mindenki egyetért, hogy a rádió és a televízió gyökeresen átalakította a családok életstílusát. Ma a média átjárja egész életünket. Nem kell „kilépnünk” otthonról ahhoz, hogy „kint” legyünk! Az egész világ minden pillanatban itt van a kezem ügyében. Modern kultúránkból lassanként egészen egyszerűen kivész az az elemi megtapasztalás, hogy egy belső világ szívében vagyunk, hogy érezzük ennek a „bensőségességnek” a szépségét. Ha nem a televízió szól, akkor a zene. A zene már nem olyan dolog, amit hallgatunk: tartósan a beszélgetés, olvasás, levelezés stb. „háttérzajává” válik. Abból, hogy állandóan zenét szeretnénk hallani, valójában az derül ki, hogy a modern ember nem tudja megízlelni a csöndet. Képtelen felfogni, hogy a csönd nem negatív dolog, nem pusztán hiány, hanem épp hogy jelenlét, minden igazi jelenlét feltétele. A régi keresztény többnyire olyan csendes világban élt, amely tág lehetőséget nyújtott neki arra, hogy összpontosítson, és belső életet éljen, a mai kereszténynek viszont különleges erőfeszítésbe kerül, hogy újra megtalálja a csöndnek ezt a lényeges dimenzióját. Mert egyedül csak ez teremthet kapcsolatot magasabb szintű valóságokkal. Ezért a Nagy Bőjtben a rádió és a televízió problémája nem elhanyagolható kérdés, hanem több szempontból is lelki élet vagy halál kérdése. Rá kell jönnünk, hogy nem oszthatjuk meg életünket a Nagy Bőjt „ragyogó szomorúsága” és a képernyő legfrissebb újdonságai között. Ezt a két dolgot egyszerűen nem lehet összeegyeztetni: az egyik szükségszerűen megöli a másikat. És nagyon valószínű – hacsak különleges erőfeszítést nem fejtünk ki –, hogy a „legfrissebb újdonságnak” nagyobb esélye van a győzelemre, mint a „ragyogó szomorúságnak”. Első „szokásként” tehát azt ajánljuk, hogy komolyan csökkentsük a rádióhallgatást és a tévénezést a Nagy Bőjt folyamán. Nem hisszük, hogy ezen a téren „teljes” bőjtöt lehetne tartani, hanem csak „aszketikus” bőjtöt, amely azt feltételezi, hogy mindenekelőtt változtatunk a megszokott renden, és csökkentjük. Például semmi rossz sincs abban, ha továbbra is figyelemmel kísérjük a híreket, vagy komoly, érdekes programokat választunk, melyek szellemileg vagy lelkileg gazdagíthatnak bennünket. A Nagy Bőjtben „tévéfüggőségünket” kell felszámolnunk, mert ez a szokás az emberből erélytelen, nyimnyám alakot farag, aki csak ül a fotelben, tekintetét a képernyőre szegezi, és passzívan mindent elnyel, ami abból sugárzik. Amikor gyerek voltam (ez még a tévét megelőző korszak volt), anyám a Nagy Bőjt első, negyedik és hetedik hetében kulcsra zárta a zongorát. Ez sokkal élénkebben maradt meg emlékezetemben, mint a hosszú nagyböjti Istentiszteletek, és még ma is, ha a Nagy Bőjtben egy rádió hangját hallom, majdnem úgy sérti a fületem, mint egy káromkodás. Ez a személyes emlék csak azt a benyomást illusztrálja, amelyet nyilvánvalóan külsődleges döntések gyakorolhatnak egy gyermek lelkére. Nem csupán egy egyszerű, elszigetelt szokásról vagy szabályról van itt szó, hanem arról, hogy a Nagy Bőjtöt különleges időnek érezzük, olyasvalaminek, amely állandóan jelen van, és amelyet nem szabad elveszíteni, megcsonkítani vagy szétrombolni. Még itt sem elég az egyszerű önmegtágadás vagy lemondás, mint ahogy a bőjtnél sem, hanem meg kell hogy legyen a pozitív párja is.

Valami pozitívummal kell betölteni azt a csöndet, amely akkor jön létre, amikor elhal a világ zaja, mely a médiából árad. Ha az imádság lelkünket táplálja, akkor értelmünknek is szüksége van táplálékra, mert manapság épp az ember értelmét roncsolja az, amit a tévé, a rádió, az újságok, a képes magazinok igyekeznek szüntelen belénk sulykolni.

Következésképp azt javasoljuk, hogy a tisztán lelki jellegű erőfeszítésen kívül értelmünket is tornáztassuk. Az emberi gondolkodás, a teremtő képzelet és szellem hány kiemelkedő művét, hány csodálatos gyümölcsét hanyagoljuk el életünkben! Egyszerűen csak azért, mert a munkából hazajövet, testileg-lelkileg elfáradva sokkal könnyebb, ha benyomjuk a tévé gombját, vagy belemerülünk egy tökéletesen üres képes magazinba. Azonban készítünk-e tervet a Nagy Böjtre? Tegyük fel, hogy már előre összeállítunk egy jó listát azokról a könyvekről, amelyeket a Nagy Böjt folyamán el akarunk olvasni. Nem kell azoknak mind „vallásos” könyveknek lenniük, nincs mindenki arra hivatva, hogy teológus legyen. Mégis annyi elrejtett „teológia” van egyes kiemelkedő irodalmi alkotásokban! Mindazt, ami értelmünket gazdagítja, mindazt, ami az ember teremtő szellemének hiteles gyümölcse, megáldja az Egyház, és lelki értékévé válhat, ha jól használják. Az előző fejezetben említettem, hogy a Nagy Böjt negyedik és ötödik vasárnapja a keresztény lelkiség két nagy mestere, *Lépcsős Szent János* és *Egyiptomi Szent Mária* emlékének van szentelve. Ebben az Egyház világos útbaigazítását kell látnunk: azt akarja, hogy a Nagy Böjtben igyekezzünk szellemileg és lelkileg gazdagítani belső világunkat. Arról olvassunk és elmélkedjünk, ami a legjobban segíthet bennünket, hogy újra felfedezzük ezt a belső világot és annak örömét. Erről az örömről, az ember igazi – belül, nem pedig kívül beteljesedő – hivatásáról fogalma sincs a „modern világnak”, viszont e nélkül az öröm nélkül – vagyis ha nem értjük meg, hogy a Nagy Böjt nem más, mint zarándoklás emberi létünk mélye felé –, a Nagy Böjt elveszti értelmét.

És mi lehet a Nagy Böjt értelme azokban a hosszú órákban, melyeket otthonunkon kívül töltünk el: ingázva, irodai munkában, hivatásbeli kötelezettségeinket végezve, kollégáinkkal és barátainkkal beszélgetve? Amint máshol, úgy itt sem adhatunk jól meghatározott „receptet”, mégis felsorolhatunk néhány nagyon általános szempontot. A Nagy Böjt elsősorban arra szolgálhat alkalmat, hogy lemérhessük, milyen hihetetlenül felületes kapcsolatok fűznek bennünket az emberekhez, a dolgokhoz és a munkához. Melyek valójában azok a nagy „parancsok”, melyeket örömmel követünk? Jelszavaik: „Mindig mosolyogj!”, „Fogadd a dolgokat úgy, ahogy jönnek!”. Mi mást jelentenek ezek, mint hogy: Ne kötelezd el magad, ne tégy fel kérdéseket, ne mélyítsd el kapcsolatodat másokkal, tartsd be azokat a játékszabályokat, amelyek a baráti magatartást a teljes közömbösséggel ötvözik, mindent az anyagi előnyök, a haszon és az előrejutás szempontjából vizsgálj? Vagyis légy része egy olyan világnak, amely állandóan a „szabadság”, „felelősség”, „önfeláldozás” stb. frázisait hangoztatja, valójában azonban azt a materialista elvet követi, amely szerint az ember az, amit megeszik! Ezzel szemben a Nagy Böjt az az idő, amikor az *értelmet* keresem: hivatásom értelmét, a másokkal való kapcsolataim értelmét, a barátság értelmét, felelősségem értelmét. Nincs egyetlen olyan foglalkozás vagy hivatás sem, amelyet – ha csak egy kicsit is – ne lehetne „átalakítani”, de nem abban az értelemben, hogy hatékonyabb vagy szervezettebb legyen, hanem hogy emberileg értékessé váljon. Arra van szükség, hogy ugyanezzel az erőfeszítéssel „bensővé tegyük” összes kapcsolatunkat, mivel szabad emberi lények vagyunk, akik (anélkül, hogy tudtuk volna, de mégis nagyon gyakran) olyan módszerek foglyai lettünk, melyek fokozatosan elembertelenítik a világot. Hitünknek csak az lehet az értelme, hogy kapcsolatba kerüljön az étellel, mégpedig a maga egész bonyolultságában. Számtalan ember azt gondolja, hogy szükséges változások csak kívülről, forradalmakból és a külső körülmények megváltozásából erednek. Nekünk, keresztényeknek kell bebizonyítanunk, hogy valójában minden *belülről*, a hitből és a hit szerinti életből fakad. Amikor az Egyház behatolt a görög-római világba, nem ítélte el a rabszolgaságot, nem buzdított forradalomra.

Hite, új ember- és életszemlélete tette fokozatosan lehetetlenné a rabszolgaságot. Egy „szent” – a szent pedig itt egyszerűen egy olyan embert jelent, aki minden pillanatban komolyan veszi hitét – többet tesz majd a világ megváltoztatásáért, mint ezernyi nyomtatott program. E világban a szent az egyedüli igazi forradalmár.

Végül – és ez lesz utolsó általános megjegyzésünk – a Nagy Böjt az az idő, amikor uralkodnunk kell szavainkon. Hihetetlenül szószátyár világban élünk: állandóan elárasztanak bennünket az értelmüket, következésképp pedig erejüket is vesztett szavak. A kereszténység kinyilatkoztatja a szó szent jellegét, mert a szó az embernek adott igazi isteni ajándék. Ezért van szavainknak rendkívüli hatalmuk – akár pozitív, akár negatív. Ezért is leszünk majd szavaink szerint megítélve: *De mondom nektek, hogy minden haszontalan szóról, amelyet kimondanak az emberek, számot fognak adni az ítélet napján: mert szavaid alapján mentenek fel, és szavaid alapján marasztalnak el téged* (Mt. 12, 36–37). Aki uralkodik szavain, az megtalálta komoly és szent jellegüket, megérti, hogy néha egy „ártatlan tréfának” – melyet anélkül mondunk, hogy gondolnánk rá – gyászos következményei lehetnek: talán az lehet az „utolsó csepp”, amely aztán a végső kétségbeesésbe és romlásba taszítja az embert. A szó azonban bizonyágtétel is lehet. Az irodában egy kollégával folytatott alkalmi beszélgetés jobban közvetíthet egy életfelfogást, értetheti meg azt, hogyan viszonyuljon másokhoz vagy a munkához, mint egy egész prédikáció. Ez a beszélgetés elhintheti a magot, amely majd kérdéssé érik, felveti annak a lehetőségét, hogy másképp fogja fel az életet, vágyat ébreszthet arra, hogy többet tudjon meg. El sem tudjuk képzelni, valójában mennyire befolyásoljuk egymást szavainkkal, személyiségünk „hangnemével”. Végül is az emberek nem azért tértek meg Istenhez, mert valaki alkalmas volt rá, hogy ragyogó magyarázatokat nyújtson nekik, hanem mert meglátták benne azt a fényt, azt az örömet, azt a mélységet, azt a komolyságot, azt a szeretetet, amely egyedül nyilatkoztatja ki Isten jelenlétét és hatalmát a világban.

Ha tehát a Nagy Böjt, amint a legelején mondtuk, az ember számára hitének újrafelfedezését jelenti, akkor újra felfedezi az életet, az élet isteni értelmét és szent mélységét is. Amikor megtartóztatjuk magunkat a tápláléktól, akkor fedezzük fel újra édességét, akkor tanuljuk meg újra, hogy örömmel és hálával fogadjuk el Istentől. Amikor csökkentjük a zenét és a szórakozást, a beszélgetést és a felszínes érintkezést, akkor fedezzük fel újra az emberi kapcsolatok, az emberi munka, az emberi művészet végső értékét. Mindezt pedig egészen egyszerűen azért fedezzük fel újra, mert *magát Isten fedezzük fel újra*, mert Hozzá fordulunk vissza, Benne pedig mindahhoz, amit végtelen irgalmában és szeretetében nekünk adott.

Ezért énekeljük Húsvét éjjelén:

Most minden megtelt világossággal: az ég és a föld és az alvilág; ünnepelje hát az egész teremtés a Krisztus feltámadását, amelyben megerősített...

Ne hagyj székenben minket várakozásunkkal, ó Emberszerető!

(Az írás részlet az alábbi könyvből: Alexander Schmemmann – Olivier Clément: *A nagyböjt és a húsvéti titok. Aszkézis és liturgia az ortodox egyházban*. Fordította: Baán István. Kairosz Kiadó, Bp. 2007.

A Szentatya nagyböjti üzenete 2011

„Benne temetkeztetek el a keresztségben, és benne támadtatok fel” (Kol 2,12)

Kedves Testvérek!

A nagyböjti, amely a húsvét szent ünnepéhez vezet minket, nagyon értékes és fontos liturgikus időszak az egyház számára, s ennek tükrében örömmel fordulok hozzátok néhány gondolattal, hogy ezt az időszakot kellő elkötelezettséggel éljük meg. Az Egyház közössége, miközben a Jegyesével való végleges találkozásra tekint, amely az örök húsvétban valósul meg, állhatatos imádsággal és buzgóbban gyakorolva az irgalmasság tetteit, fokozottan törekszik a lélek megtisztulására, hogy a Megváltás misztériuma által még bővebben merítsen a Krisztus Urunkban való új életből (vö. nagyböjti I. prefáció).

1. Már megkeresztelésünk napján megkaptuk ezt az új életet, amikor „Krisztus halálának és feltámadásának részeseivé lettünk”, és elkezdődött számunkra „a tanítványság örömteli és felemelő kalandja”. (Homília Urunk megkeresztelkedésének ünnepén, 2010. január 10.). Szent Pál újra és újra rámutat leveleiben arra az egyedülálló közösségre, amely ebben a keresztségi megtisztulásban valósul meg Isten Fiával. Az a tény, hogy a keresztséget a legtöbb esetben gyermekként kapjuk meg, rámutat, hogy Isten ajándékáról van szó: senki sem saját erejével érdemli ki az örök életet. Isten irgalmát, amely eltörli a bűnt és lehetővé teszi, hogy „ugyanazzal a lelkülettel” éljük életünket, „amely Krisztus Jézusban volt” (vö. Fil 2,5), ingyen kapja az ember.

A Népek Apostola a filippiekhez írt levélben kifejezi az átalakulás értelmét, amely a Jézus halálában és feltámadásában való részesedés által valósul meg, és rámutat céljára: „hogy megismerjem őt és feltámadásának erejét, de a szenvedésben is vállaljam vele a közösséget. Így hozzá hasonlok a halálban, hogy ezáltal eljuthassak a halálból a feltámadásra is” (Fil 3,10–11). A keresztség tehát nem csak egy múlta emlékező szertartás, hanem találkozás Krisztussal, aki a megkeresztelt ember egész létét alakítja, az isteni életet ajándékozva neki és őszinte megtérésre hívja, melyet a kegyelem indít el és tart fenn, és ez vezet majd el Krisztus teljessége életkorának mértékére.

Különleges kapcsolat fűzi a keresztséget a nagyböjthöz, amely alkalmas időszak az üdvözítő kegyelem megtapasztalására. A II. Vatikáni Zsinat atyái az egyház minden pásztorát arra hívták, hogy „minél bőségesebben alkalmazzák a nagyböjti liturgia sajátos keresztségi elemeit” (Sacrosanctum Concilium, 109). Az egyház ugyanis már a kezdetektől összeköti a húsvéti vigíliát a keresztség szertartásával: ebben a szentségben megvalósul az a nagy misztérium, amely által az ember meghal a bűnnek, részesedik az új életből a feltámadt Krisztusban és megkapja Isten Lelkét, aki feltámasztotta Jézust a halálból (vö. Róm 8,11). Ezt az ingyenes ajándékot mindannyiunknak újból és újból fel kell élesztenünk magunkban és a nagyböjti ahhoz hasonló utat kínál fel számunkra, mint a katekumenátus, amely az ősegyház keresztényeinek éppúgy, mint a mai katekumeneknek a hit és a keresztény élet semmivel nem helyettesíthető iskolája: ők valóban úgy élik meg a keresztséget mint egész létüket meghatározó eseményt.

2. Ahhoz, hogy komolyan elinduljunk a húsvét felé vezető úton, és készüljünk az Úr feltámadásának ünneplésére – a liturgikus év legnagyobb és legörömtelibb ünnepére –, mi

lehetne megfelelőbb annál, mint hogy hagyjuk, hogy Isten igéje vezessen minket. Ezért az egyház a nagyböjti vasárnapokon felolvasott evangéliumi szakaszok által különösen mély találkozáshoz vezet minket az Úrral. Végigjártja velünk a keresztyén beavatás útjának szakaszait: a katekumenekkel az újjászületés szentségében való részesedésre készülve, a megkereszteltekkel pedig azért, hogy új és meghatározó lépéseket tegyenek Krisztus követésében, és teljesebben ajándékozzák magukat neki.

Nagyböjt első vasárnapja nyilvánvalóvá teszi számunkra, mit jelent emberként élni ezen a földön. A kísértések elleni győzedelmes harc, mellyel kezdetét veszi Krisztus küldetése, meghívás arra, hogy tudatára ébredjünk saját törekénységünknek, és így befogadjuk a kegyelmet, amely megszabadít a bűntől és új erőt ad Krisztusban, aki az út, az igazság és az élet (vö. Ordo Initiationis Christianae Adulorum, 25). Határozott felhívás ez, hogy emlékezzünk arra, hogy a keresztyén hit – Jézus példájára és vele egységben – egyúttal harc „ennek a sötét világnak kormányzói” ellen (Ef 6,12), ahol a Sátán működik és nem fárad bele ma sem, hogy megkísértse az embert, aki az Úrhoz akar közeledni: Krisztus győzelemmel kerül ki a kísértésből, hogy a mi szívünket is megnyissa a reményre és vezessen bennünket, hogy legyőzzük a rossz csábítását.

Az Urunk színeváltozásáról szóló evangéliumi részlet Krisztus dicsőségét állítja szemünk elé, amely előrevételezi a feltámadást, és hírül adja, hogy az ember istenivé válik. A keresztyén közösség tudatára ébred, hogy velük is az történik, mint Péterrel, Jakabbal és Jánossal – Jézus „fölment külön velük egy magas hegyre” (vö. Mt 17,1) –, hogy mint fiak a Fiúban újra befogadják Krisztust, Isten kegyelmének ajándékát: „Ez az én szeretett Fiam, akiben kedvem telik, őt hallgassátok!” (Mt 17,5) Meghívás ez arra, hogy eltávolodjunk a hétköznapi élet zajától azért, hogy elmélyüljünk Isten jelenlétében: Ő mindennap szeretne Igéjével lelkünk mélyére hatolni, ahol az megkülönbözteti a jót és a rosszat (vö. Zsid 4,12), és megerősíti az Úr követésére irányuló akaratot.

Jézusnak a samariai asszonyhoz intézett kérése: „Adj innom!” (Jn 4,7) – amelyet a harmadik vasárnap liturgiájában hallunk –, kifejezi Isten vágyát minden ember iránt, és szeretné felébreszteni szívünkben annak a víznek az ajándéka iránti vágyat, „amely örök életre szökellő vízforrás lesz” bennünk (Jn 4,14). Ez a Szentlélek ajándéka, aki a keresztyéneket „igazi imádókká” teszi, akik tudnak „lélekben és igazságban” (vö. Jn 4,23) imádkozni az Atyához. Csak ez a víz olthatja a jó, az igazság és a szépség iránti szomjunkt! Csak ez, a Fiútól kapott víz öntözi meg nyugtalan és elégedetlen lelkünk pusztaságát, „amíg meg nem pihen Istenben”, ahogy ezt Szent Ágoston híres szavai kifejezik.

A következő vasárnap a vakon született emberről szóló szakasz úgy mutatja be Krisztust mint a világ világosságát. Az evangélium mindannyiunkat megszólít: „Hiszel az Emberfiában?” „Hiszek, Uram!” (Jn 9,35.38), jelenti ki örömmel a vakon született, s ezt minden hívő nevében mondja. A gyógyulás csodája azt fejezi ki, hogy Krisztus szemünkkel együtt a belső látásunkat is meg akarja nyitni, hogy hitünk egyre mélyebbé váljon és fel tudjuk ismerni benne egyetlen Üdvözítőt. Ő bevilágítja az élet minden sötéttségét, és segíti az embert, hogy a „fény születteként” éljen.

Amikor az ötödik vasárnapon Lázár feltámasztását hirdetik nekünk, akkor létünk utolsó misztériuma előtt állunk: „Én vagyok a feltámadás és az élet. ... Hiszed ezt?” (Jn 11, 25-26). Ekkor az egész keresztyén közösség – Mártával együtt – teljes reményét őszintén újra

a Názáreti Jézusba helyezi: „Igen, Uram – felelte –, hiszem, hogy Te vagy a Messiás, az Isten Fia, aki a világba jön” (Jn 11,27). A Jézussal való közösség ebben az életben felkészít minket, hogy átlépjünk a halál küszöbén, és örökké Benne éljünk. A holtak feltámadásában való hit és az örök élet reménye megnyitják látásunkat létünk végső értelmére: Isten a feltámadásra és az életre teremtette az embert, és ez az igazság adja meg a valódi és végső dimenzióját az emberek életének, személyes és társadalmi létüknek, a kultúrának, a politikának, a gazdaságnak. A hit fénye nélkül az egész világegyetem ott marad egy sírboltba zárva jövő és remény nélkül.

A nagyböjti út a húsvéti szent három napon, különösen a szent éjszaka nagy virrasztásában teljesedik ki: keresztségi fogadalmunk megújításával újra megerősítjük, hogy Krisztus életünk Ura, azé az életé, amit Istentől kaptunk, amikor újjászülettünk „vízből és Szentlélekből”. Ismét megerősítjük szilárd elhatározásunkat, hogy válaszolunk a kegyelem működésére és ezáltal tanítványai leszünk.

3. A keresztség szentsége által történő elmerülésünk Krisztus halálában és feltámadásában, mindennap arra ösztönöz bennünket, hogy megszabadítsuk szívünket az anyagi dolgok terhétől, a „földdel” való önző köteléktől, amely szegénnyé tesz és megakadályoz minket, hogy készségesek és nyitottak legyünk Isten és a felebarát előtt. Isten Krisztusban szeretetként nyilatkozta ki magát (vö. 1Jn 4,7–10). Krisztus keresztre, „a kereszt szava” megmutatja Isten üdvözítő erejét (vö. 1Kor 1,18), aki önmagát ajándékozta oda, hogy az embert újra felemelje és megmentse – ez a szeretet legradikálisabb formája (vö. Az Isten szeretet kezd. enc., 12.) A böjt, az alamizna és az imádság hagyományos gyakorlatain keresztül, amelyek a megtérésre való törekvésünket fejezik ki, a nagyböjt arra nevel minket, hogy egyre radikálisabban éljük meg Krisztus szeretetét. A böjt, amelynek különböző motivációi lehetnek, a keresztyén ember számára mély, vallási értelmet nyer: szegényebbé téve asztalunkat megtanuljuk legyőzni önzésünket, hogy az ajándékozás és a szeretet logikája szerint éljünk. Elviselve valaminek a hiányát – és nem csak a fölöslegről való lemondást –, megtanuljuk levenni tekintetünket az „énünkről”, hogy felfedezzünk Valakit magunk mellett és felismerjük Istent sok testvérünk arcán. A keresztyén számára a böjt egyáltalán nem magába zárkózás, hanem még inkább megnyílás Isten felé és az emberek szükségletei előtt, és ezáltal az Isten iránti szeretet egyben felebaráti szeretet is (vö. Mk 12,31).

Utunk során szembetalálkozunk a birtoklás és a pénzsóvárság kísértésével is, amelyek Isten elsőbbségét veszélyeztetik életünkben. A birtoklás vágyának következményei erőszak, hatalommal való visszaélés és halál. Ezért az Egyház – különösen a nagyböjti időben – arra hív, hogy gyakoroljuk az *alamizsnaadást*, vagyis javaink másokkal való megosztásának képességét. A javak bálványozása azonban nemcsak eltávolít másoktól, hanem üressé, boldogtalanná teszi az embert, becsapja, áztatja anélkül, hogy megvalósítaná, amit ígér, mert az anyagi javakat Isten helyére teszi, aki az élet egyetlen forrása. Hogyan is érthetnénk meg Isten atyai jóságát, ha a szívünk önmagunkkal és saját terveinkkel van tele, és azzal álltatjuk magunkat, hogy ezekkel biztosíthatjuk jövőnket? A kísértés az, hogy úgy gondolkodunk, mint a példabeszédben szereplő gazdag: „Ember, van annyid, hogy sok évig elég...”. Ismerjük az Úr ítéletét: „Esztelen, még az éjjel visszakerik tőled lelkedet...” (Lk 12,19-20) Az alamizna gyakorlata felhívás arra, hogy Isten legyen számunkra az első és odafigyeljünk a másik emberre, hogy újra felfedezzük jóságos Atyánkat és megtapasztaljuk irgalmát.

Az Egyház az egész nagybőjti időszakban különösen bőven adja nekünk Isten igéjét. Róla elmélkedve és magunkévá téve, megélve a mindennapokban, megtanuljuk az *imádságnak* egy értékes és semmivel nem helyettesíthető formáját, mert az Istenre való odafigyelés, aki továbbra is szól hozzánk szívünkben, táplálja hitbeli előrehaladásunkat, melyet keresztségünk napján kezdtünk el. Az imádság lehetővé teszi azt is, hogy új módon fogjuk fel az időt: az örökkévalóság és a természetfeletti távlata nélkül ugyanis az idő csupán egy olyan távlat felé vezet lépteinket, amelynek nincs jövője. Az imádságban azonban időt találunk Istenre, ezáltal felismerjük, hogy „az Ő igéi nem múlnak el” (vö. Mk 13,31), és abba a bensőséges közösségbe lépünk vele, „amit senki el nem vehet tőlünk” (vö. Jn 16,22) és amely megnyit bennünket arra a reményre, amelyben nem csalódunk, az örök életre.

Összefoglalva: nagybőjti utunk, amelynek során a kereszt misztériumát szemléljük, azt jelenti, hogy Krisztushoz „hasonulunk a halálban” (vö. Fil 3, 11) azért, hogy mély *megtérés* menjen végbe életünkben. Vagyis hagyjuk, hogy a Szentlélek működése átalakítson bennünket, ahogy Szent Pállal történt a damaszkuszi úton; határozottan Isten akarata szerint irányítsuk életünket; szabaduljunk meg önzésünktől úgy, hogy legyőzzük a másokon való uralkodás ösztönét és megnyíljunk Krisztus szeretetére. A nagybőjti időszak megfelelő alkalom arra, hogy felismerjük gyengeségünket, őszintén megvizsgálva életünket befogadjuk a bűnbánat szentségének megújító kegyelmét és határozottan Krisztus felé haladjunk.

Kedves Testvéreim! A Megváltónkkal való személyes találkozás által, valamint a böjten, az alamizsnán és az imádságon keresztül a megtérés útja a húsvét felé arra segít, hogy újra felfedezzük keresztségünket. Az idei nagyböjtben újítsuk meg készségünket annak a kegyelemnek a befogadására, amit Isten akkor nekünk ajándékozott azért, hogy megvilágítsa és vezesse minden tevékenységünket. Arra vagyunk hivatottak, hogy Jézus egyre nagylelkűbb és hitelesebb követésében minden nap megéljük mindazt, amit e szentség jelent és megvalósít. Ezen az utunkon rábízunk magunkat a Szűzanyára, aki világra hozta Isten Igéjét hitben és testben, hogy úgy, mint ő, elmerüljünk Fiának, Jézusnak halálában és feltámadásában, és örök életünk legyen. XVI. Benedek pápa

Az önvizsgálatról Beszéd a 4. zsoltárról Aranyszájú Szent János

Ez történjék meg mindennap, és ne aludj el előbb, ember, míg nem gondolod végig a nap folyamán elkövetett bűneidet; akkor, kétségkívül, a következő nap már nem fogsz oly könnyedén ilyen irányban elindulni

Midőn hívtam Őt, meghallgatott engem az én igazságom Istene. Szorongattatásomban tágas teret adott nékem; könyörülj rajtam és hallgasd meg imádságomat. Emberek fiai, meddig leszte keményszívűek? Miért szeretitek a hiábavalóságot és keresitek a hazugságot? Tudjátok meg, hogy az Úr csodálatosan cselekedett az Ő kegyeltjeivel; az Úr meghallgat engem, midőn Őhöz kiáltok. Haragudjatok, ámde ne vétkezzetek; szóljatok szívetekben és fekvőhelyeteken csillapodjatok. Áldozzatok az igazság áldozatát, és bízzatok az Úrban. Sokan mondják: Kicsoda mutatja meg nekünk a javakat? Megjelöltetett mirajtunk a Te orcádnak világossága, Urunk.

Nagyobb örömet adsz így szívemnek, mint amikor ők búzában, borban és olajban dúskálnak. Békeségben fekszem le és alszom el, mert egyedül Te, Uram, tartasz engem reménységben." 4. zsoltár

A vacsora utáni időben, amikor aludni mész, amikor arra készülsz, hogy lefeküdj az ágyba, amikor már egyedül vagy, és nagy nyugalom vesz körül, amikor senki nem zavar meg, és nagy csönd van, akkor kezd el lelkiismereted megítélését, követeld, hogy számoljon el előtted arról, hogy a nap folyamán milyen bűnös gondolataid voltak, becsaptál-e valakit, vagy szóttál-e rossz terveket felebarátaid ellen, megengedted-e, hogy romlott vágyaid legyenek. Mindezeket a nyugalom ezen idejében valld meg magad előtt, tedd meg lelkiismeretedet e bűnös gondolatok bírójává, pusztítsd el azokat, ítéld meg, büntesd meg a bűnt elkövető lelkedet. Ha büntetést érdemelnek a bűnös gondolatok azért, hogy ne váljanak tettekké, akkor annál inkább meg kell rendülni az ilyen cselekedetek és szavak felett.

Ez történjék meg mindennap, és ne aludj el előbb, ember, míg nem gondold végig a nap folyamán elkövetett bűneidet; akkor, kétségkívül, a következő nap már nem fogsz oly könnyedén ilyen irányban elindulni. Ahogy a pénzzel teszed, hiszen nem múlhat el akár két nap sem, hogy ne követelnél elszámolást a szolgától, nehogy összezavarodjanak a dolgok a feledés miatt, így tegyél saját dolgaiddal is mindennap; este követelj lelkedtől elszámolást, ítéld el a bűnös gondolatokat, függeszd fára, büntesd meg őket, és fogadd meg magadban, hogy többé ilyeneket nem követsz el.

Éljünk ezzel a gyógyszerrel, ami nem okoz semmi nehézséget. Ha a lelked nem tudja elviselni a bűneidre való visszaemlékezést, szégyelli magát, és zavarba jön, akkor mondd ezt magadnak: nincs semmi haszon abból, hogy nem emlékezem vissza a bűneimre, ellenkezőleg, nagy kárt fogok szenvedni, mert ha nem emlékezem vissza most önként, akkor a bűnök majd ott fognak feltárulni mindenki előtt; ha most gondolsz rájuk, akkor hamarosan megszabadulsz tőlük, és nem esel könnyedén újabbakba. Mert a lélek, félvén a lelkiismeret esti ítéletétől, lassabban fog mozdulni a bűnre, hogy ne legyen kitéve vizsgálódásnak, elítéltetésnek és büntetésnek; ez a haszna ennek az önvizsgálatnak, és ha egy hónapon keresztül minden este így teszünk, akkor jártasságot szerzünk a bűnbánatban, és jártasságot szerzünk abban is, hogy elinduljunk az erény irányába.

Ne vessük meg a jót. Aki önmagát állítja saját lelkiismerete ítélőszéke elé itt, annak nem kell oly súlyos felelősséget viselnie ott. *Ha ellenben megítélnénk önmagunkat, nem esnénk ítélet alá* – mondja az apostol. *Amikor pedig ítélet alá esünk, az Úr fenyíti meg minket, hogy ne kárhozzunk el ezzel a világgal* (1Kor. 11, 32). Tehát tegyük meg ezt itt,

hogy ne ott kapjuk meg az ítéletet.

(A fordítás az alábbi kiadványból készült: Иоанн Златоуст: Избранные поучения. Сборник поучений в применении к десяти заповедям Божиим. Москва, 2001).