

## A böjt

*Mit tartok fontosnak a saját egyházam részéről a böjt szempontjából?*

### **Református megközelítés. Írta: Czeglédi Pál**

A böjt, mint a Bibliában rendkívül gyakran előforduló hitgyakorlat, a református kegyesség része is. Az Ószövetség mellett az Újszövetség is számtalan helyen számol be böjtről, mint az Istennek tetsző kegyességi gyakorlatról. Jézus maga is többször böjtölt, különös tekintettel összekapcsolva azt az imádkozással.

A Biblia rendszeresen felhívja a figyelmet a böjt kiüresedésének veszélyére. Ekkor a böjt már nem az Istenhez való alázatos közeledés eszköze, hanem társadalmi befolyás megszerzésére, vagy spirituális áldások kierőszakolására irányuló emberi erőfeszítés. A böjt ilyen leértékelődése kéz a kézben jár a társadalmi igazságtalansággal. A helyesen és Isten szerint gyakorolt böjt ezért nemcsak az egyéni kegyesség megelevenedésének eszköze, hanem a társadalom jóllétének is fontos előmozdítója lehet. Hitvallásainkban ezek a bibliai elvek egyaránt fellelhetők és bővebben kifejtésre kerülnek.

A református hitvallásaink közül a II. Helvét Hitvallás foglalkozik a böjt kérdésével a XXIV. cikkében. A II. HH. böjtről úgy beszél, mint *önmegettartóztatás, mértékletesség, a test fegyelmezése és féken tartása, valamint megsanyargatása*. A böjt gyakorlásának a hasznát pedig így foglalja össze a hitvallás: **„megalázzuk magunkat Isten előtt, s a testtől elvonjuk a gyúanyagot, hogy annál könnyebben és szívesebben engedjen a léleknek.”**

Az Isten előtti megalázkodás érthető, ám a testtől elvont gyúanyag szófordulata magyarázatra szorul. Gyúanyag a tüzrakás képéhez kapcsolódik és rendszeresen visszatér, mint kulcsfontosságú kifejezés a II. HH. böjthöz kapcsolódó tanításaiban.

Eszerint, ha nincsen gyúanyag, azaz éghető anyag, akkor nincsen tűz sem. A testi vágyak mérséklése és az önmegettartóztatás elvonja a szívtől vágyainak tárgyait. Ez eleinte természetesen még nagyobb vágy fellobbanásával járhat, de a kitartó böjt gyümölcse a vágy csökkenése. Ennek a csökkenésnek a célja pedig az, hogy az ember még inkább engedni tudjon Isten megszólításának. Különös tekintettel javasolja a hitvallás a böjtöt a hit kríziseinek az orvoslására: **„ha úgy érzi, hogy eltávolodott a lelki dolgoktól”**.

Éppen ezért kapcsolja össze a hitvallás a böjtöt az imádsággal. Úgy beszél a böjtről, mint az imádság segédeszköze. A megerőtlenedett imaélet erőre kaphat a böjt segítségével.

De nemcsak az imával, hanem minden keresztyén erénnyel összefüggésbe hozza. Eszerint a böjt haszna nemcsak elvont, spirituális, hanem a test megsanyargatása révén nyitottabbakká válunk elesett embertársaink felé is. Ezért teszi hozzá a hitvallás, hogy a böjt során nemcsak ételektől, hanem a bűntől is tartóztatni kell önmagunkat. Itt érhető tetten a II. HH. és a Szentírás közötti kapcsolat a társadalmi igazságosság és a böjt tekintetében.

A református kegyességi életben nincsenek elrendelt böjti időszakok, sem böjtre elrekesztett napok. A hitvallás megerősíti ebben a hitgyakorlót: **„Böjtölni mindig szabadon és önként, igazán alázatos lélekből kell.”** Éppen ezért nem vált hagyománnyá a húsvét előtti nagy böjt a református egyházban. Habár az igével való intenzívebb élés mindig része volt ennek az időszaknak, de az ételektől, italoktól való tartózkodás nem képezte kötelező elemét a gyakorlatnak. Mára ebben megfigyelhető azonban egy elmozdulás. A nagyböjti időszak során a reformátusok egyre nagyobb száma tartóztatja meg magát ételektől, italoktól, eszközöktől. Helyesen ismerték fel, hogy a húsvét előtti intenzívebb kegyességi életnek jó segédeszköze lehet a böjt.

A böjt motivációi között pedig külön hangsúlyt kap az, hogy a böjt nem a megigazulás kiérdemlésének eszköze. A böjt nem pluszpont Isten előtt, hanem eszköz, amelyen keresztül jobban megtapasztalhatom és megélhetem Isten gazdagon kiáradó kegyelmét..

## Evangelikus megközelítés. Írta: László Virgil

A böjt, mint az egyházi esztendő sajátos időszakának kialakulása már a második században elkezdődött. Szent Iréneusz egyházatyja (130k – 202) szerint ekkor még jobbra két napig, Nagypénteken és Nagyszombaton tartott. A harmadik században már hozzávetőlegesen két hétig, a negyedik századtól pedig negyven napig tartott Húsvét előkészületi ideje. Ebben nyilván nagy szerepet játszott a bibliai szimbolika, amely számos negyven napos vagy éves időintervallumról számol be, így például az özönvíz (1Móz 7), Mózes Sínai-hegyi (1Móz 24,28; 34,28) és Illés Hóreb-hegyi tartózkodása (1Kir 19,8), Izráel negyven éves pusztai vándorlása, illetve Jézus negyven napos böjtölése. Mivel azonban a vasárnapok mindig feltámadási ünnepnek számítottak, amikor ténylegesen nem böjtöltek, így I. (Nagy Szent) Gergely pápa (590-604) kiegészítette még négy nappal a Húsvétot megelőző hatodik vasárnapot megelőzően ezt az időszakot. Ettől kezdve Hamvazószerdát tekintjük a böjti időszak kezdetének, ami így tehát ténylegesen negyvenhat napos.

Böjtben az oltárterítő színe a lila, ami a bűnbánati jelleget fejezi ki. Itt érdemes megjegyezni, hogy Adventben ugyancsak a bűnbánati jellegére való tekintettel szintén lila az oltárterítő színe, és nem véletlenül nevezik ezt Karácsony böjtlének is. Böjt bűnbánati jellege a gyakorlatban a fokozott önvizsgálat, elcsendesülés és adott esetben a helyes értelemben vett keresztény aszkézis jegyében megvalósuló önmegtartóztatás gyakorlásának atmoszférájában telik. Mindez a Nagyhét eseményeiben csúcsosodik ki, különösen is a Húsvétot közvetlenül megelőző Nagycsütörtök, Nagypéntek és Nagyszombat ünnepeiben.

A Húsvétot megelőző böjti időszak vasárnapjait az evangélikus liturgikus gyakorlatban az óegyházi latin nevükön nevezzük, amely szinte mindig az adott ünnep introitus zsoltára antifónájának a kezdő szava. Az első ilyen *Invocavit* vasárnapja a 91. zsoltár 15-16. versei alapján: „Segítségül hív, és én meghallgatom, így szól az ÚR, és megláttatom vele üdvösségemet. A második *Reminiscere* vasárnapja a 25. zsoltár 6. verse alapján: „Emlékezzél meg, Uram, irgalmadról és kegyelmedről, mert azok öröktől fogva vannak.” A harmadik *Oculi* vasárnapja a 25. zsoltár 15-16. versei alapján: Szemem az Úrra néz szüntelen: fordulj felém, és könyörülj rajtam.” A negyedik *Laetare* vasárnapja, amelynek antifónája Ézs 66,10-ből származik: „Örüljete Jeruzsálemmel! Jöjjetek, akik szeretitek, és szívből ujjongjatok! Akik gyászoltok, leljetek vigaszra benne!” Az ötödik *Judica* vasárnapja a 43. zsoltár 1-2 versei alapján. „Ítéld meg Istenem és ments meg engem, mert te vagy oltalmazó Istenem.” Ezt az ünnepet nevezik passióvasárnapnak vagy fekete vasárnapnak is Végül a hatodik *Palmarum* vasárnapja vagy más néven virágvasárnap, melynek elnevezése kivételesen nem az antifónán, hanem Jézus jeruzsálemi bevonulásnak történetén alapszik, amikor is palmaágakat (Jn 12,13) szórtak elé az útra. Mint említettük, a böjti időszak a Nagyhét eseményeiben csúcsosodik ki, a nagycsütörtöki utolsó vacsora, a nagypénteki passió, valamint a nagyszombati sír csendje jegyében, hogy azután Húsvét fénye beragyoghassa a böjti előkészületek és ráhangolódás után a hívek lelkét.

## Baptista megközelítés. Írta: Lórik Levente

A böjtnék előírásos formái és időpontjai a múltban sem voltak és ma sincsenek a Magyarországi Baptista Egyházban, de mind a gyülekezeti élet, mind a személyes kegyesség fontos és szentírási alapokkal bíró gyakorlatának tartjuk. Utóbbi jelentőségét mutatja, hogy ezt, tehát a böjtre vonatkozó bibliai tanítást tekintjük meghatározónak, s ezt igyekszünk alkalmazni korunkban is.

Ekképpen valljuk, hogy a böjt Isten felé fordulásunk, előtte való megalázkodásunk különleges formája, melyben egyúttal a tőle való függésünket és teljes odaszántságunkat fejezzük ki. Ez nyilvánul meg abban, hogy önmegtartóztató módon (lásd 3Móz 23,32) nem veszünk magunkhoz táplálékot előre meghatározott ideig, illetve tartózkodunk kedvteléseinktől vagy a mai emberre rátelepedő technikai eszközök, közösségi felületek használatától (lásd Ézs 58,3b). De Isten felé fordulásunk abban is testet ölt, hogy a böjt során elmélyült imádságban állunk Urunk elé, ugyanis enélkül a böjt pusztán egészségvédő és/vagy egészségügyi célzatú cselekménnyé válna. Utóbbiakat természetesen fontosnak tartjuk, mert sáfárságunk kiterjed egészségünkre is, de maga a böjt nem erre a célra adatott sem a bibliai időkben, sem pedig korunkban. A böjtben gyakorolt imádság egyben „várakozó kitarukozás Isten segítségével előtt” (Hetényi Attila), megvallása annak, hogy Urunk nélkül semmit sem tudunk cselekedni (lásd Jn 15,5). Ennek kifejeződését látjuk a bibliai idők gyakorlatában is, amikor természeti csapások, háborús veszteség, gyász, bűnbánat kapcsán tartottak böjtöt, vagy azért, mert Isten útmutatását szerették volna meglátni és elfogadni egy adott élethelyzetre nézve.

Mivel a böjtnék már a Szentírás szerint is lehetnek tévútjai, kezdve a pusztán formális, lélektelen böjtöléstől (Ézs 58,3k) egészen a magamutogató, tetszelgő böjtölésig (Mt 6,16), fontosnak tartjuk ma is az ezektől való óvást, de a böjtnék ama fajtáitól valót is, melyek vagy Isten előtti érdemként tekintenek rá, vagy Isten kényszerítésének eszközét látják benne.

Amint a fentiekből is kitetszik, közösségi és személyes kegyességünkben az alkalmi böjt gyakorlata él, legalapvetőbben azért, mert sem Jézus Krisztus, sem az apostolok nem rendeltek el kötelező böjtidőket az eklézsia számára. Viszont Megváltónk kijelentette, hogy a történelem során (és a testületi és egyéni szinteken is) jönnek olyan idők, amikor az alkalmi böjtnék fontos szerepe lesz a keresztyén közösség és hívő életében (lásd Mt 9,15).

Gyakorlatunk szerint a böjt eme alkalmi lehetnek a helyi gyülekezeti közösségek életének jelentősebb határpontjai, útelágazásai, mint például missziómunka Isten színe előtti tervezése; lelkipásztorhívás időszaka; presbiter- és/vagy diakónusvavatásra való fölkészülés; közösségi elvonulások, csendes napok; imaházépítés tervezése során; stb. Hasonlóképpen az egyéni hívő élet cezúrái, mint például párválasztás, továbbtanulás, álláskeresés, gyász, stb. alkalmával. És nem utolsó sorban az ünnepek előtti lelki felkészülés napjaiban.

Ezeken túl napjainkban idehaza is megjelent az angolszász világ baptista közösségeiben korábban is gyakorolt fajtája a böjtnék, az ún. szeretetszolgálati célú böjt. Ennek során a böjtben résztvevők (rendszerint egy egész gyülekezet) a böjt alatt el nem fogyasztott táplálékot vagy annak pénzben kifejezhető értékét az Ézs 58,6k alapján általuk ismert rászorulóknak számára adják tovább.

További források: Győri Kornél: „A baptisták és a böjt” in *Békehírnök* CXVIII. évf. 4. sz. 2024. február 25. / Hetényi Attila: „Böjt” in *Baptista Lexikon*, szerk. Marosi Nagy Lajos, Budapest: MBE 2022.

## **Pünkösdi megközelítés. Írta: Benedek Zsolt**

A böjt napjainkra meglehetősen félreértett vagy meg nem értett hitéleti gyakorlattá vált. Korunk étkezéstudománya és étkezéskultúrája is ismeri a böjt fogalmát, azonban tartalmát, megközelítését, háttérét tekintve eltérően interpretálja, ezért a bibliai értelmezés sérül.

A Szentírás alapján a böjt Isten tiszteletével, keresésével függ össze, kifejezője lehet ugyanakkor a gyásznak és a bűnbánatnak is. Vannak böjti időszakok – napjainkban is ismert pl. a „nagyböjt” kifejezés –, melyek során egyházak, felekezetek, gyülekezetek böjtre szólítják a hívőket.

A Magyar Pünkösdi Egyházban nincs egységes – minden gyülekezetre vagy minden egyháztagra érvényes – szabályozás a böjt tekintetében, ugyanakkor mind az egyház, mind a gyülekezetek vezetősége böjtre hívhatja a tagokat, de nem kötelező jelleggel. A böjt a pünkösdié számára önként vállalt, személyes elköteleződésből fakadó cselekmény, melynek hangsúlyát Isten személyének, akaratának, szándékának, útmutatásának keresése adja.

Számunkra a böjt nem éhségstrájk, vagyis nem arra szolgál, hogy Istentől kikényszerítsünk bármit is, legyen szó válaszról, vezetésről, gyógyulásról stb. Számunkra a böjt nem koplalás és nem fogyókúra, vagyis nem testünk működési zavarainak helyreállítását célozza. Számunkra a böjt nem Isten vagy embertársaink elkápráztatása valamilyen egyéni vagy országos csúcsot döntő teljesítménnyel.

Számunkra a böjtölés természetes, a hitéletünkkel együtt járó életmód, amelyben kifejezésre jut a Szentháromság Egy Istennel való élő kapcsolat elsődlegessége. Ezért jó, ha a böjt nemcsak időszakosan, elvétve, hanem bizonyos fokú rendszerességgel része életünknek. Így tekintve a böjt természetes magatartásformává válik, amelyben semmi szégyellni vagy titkolni való nincs. Ugyanakkor a böjt bibliai alapelve szerint nem úgy böjtölünk, hogy embertársaink jól lássák, hanem feltűnésmentesen, hiszen a böjt egyben alázatra is nevel (Máté ev. 6,16–18).

A böjt nevelő hatása abban is megmutatkozik, hogy segít kívánságainkat, vágyainkat megzabolázni. A gyomor kiált az étel után és testünk elvárja, hogy táplálva legyen. Istenünkkel való személyes kapcsolatunk elmélyítése során testünket arra neveljük, hogy nem ő az első, ezért türelemmel, elfogadással kell várakoznia, míg a nála fontosabb szükség, igény megelégitésre kerül.

A böjt szót leggyakrabban az evéssel kötjük össze, azonban a prioritások felállításának szüksége bármely más téren is „böjtre” sarkallhat bennünket, pl. technikai, műszaki eszközök, internet, közösségi média, hobbi, szórakozás stb. terén.

A böjt lehet részleges vagy teljes annak fényében, hogy egyéni belátásunk, képességeink, lehetőségeink mit engednek meg számunkra. Fontos, hogy ha egy időt böjtre szánunk, akkor azt az időt valóban az Istennel való közösségnek szenteljük. A böjt ugyanis lehetőséget kínál arra, hogy szembenézzünk önmagunkkal, a bennünk meghúzódó indulatokkal, szándékokkal, célokkal, majd mindezekkel számot vetve leszámoljunk mindazzal, ami nem az Úr Jézus indulata bennünk (Filippi 2,5–8). Erre a számvetésre ösztönöz bennünket Istenünk is Ézsaiás prófétán keresztül, amikor leírja, hogyan viselkedik a természetes ember a böjt során (Ézsaiás 58,1–5), majd azt is megfogalmazza, milyen is az a valódi böjt, amely kedves Isten előtt:

*„Nekem az olyan böjt tetszik, amikor leoldod a bűnösen fölrakott bilincseket, kibontod a járom köteleit, szabadon bocsátod az elnyomottakat, és összetörsz minden jármot! Oszd meg kenyeredet az éhezővel, vidd be házádba a szegény bujdosókat, ha mezítelent látsz, ruházd fel, és ne zárkózz el testvéred elől!” (Ézsaiás 58,6–7)*

## **Methodista megközelítés. Írta: Kovács Zoltán**

A böjtölés a methodista mozgalom része volt a korai kezdetektől fogva. John Wesley a böjtöt a keresztény élet fontos gyakorlatának tartotta, és ő maga is hetente böjtölt. Wesley számára a böjt fontos módja volt annak, hogy kifejezze bűnbánatát. Az étel- és italfogyasztás túlzásba vitele is bűnbánattal töltötte el, és úgy vélte, hogy az étkezési időkben fontosabb lenne imádkozni. Ezek mellett célszerűbbnek tartotta, ha a böjtölés gyakorlata a szegényeknek való adakozással is párosul. Wesley óvatosságra intett a szélsőséges böjtöléssel kapcsolatban, és óvatosságra intette a gyenge vagy rossz egészségi állapotban levőket ennek gyakorlásával kapcsolatban.

A böjti időszak az egyházi évnél az az időszaka, amely arra a negyven napra emlékezik, amikor Jézus a pusztában böjtölt és imádkozott, mielőtt megkezdte nyilvános szolgálatát. Bár a böjt általában az étkezés korlátozásának gyakorlatára utal, az egyházban különbséget tesznek a teljes böjt (étkezés teljes megvonása, csak folyadék fogyasztása), a böjt (az étkezés korlátozása napi egy teljes étkezésre, két kisebb étkezés megengedett) és az absztinencia (a húsevéstől való tartózkodás). A húsevéstől való heti egy napi tartózkodás a bűnbánat egyetemes cselekedete.

Mivel a nagyböjti időszak nagyon személyes lelki út, ezért a Methodista Egyháznak nincsenek hivatalos iránymutatásai arra vonatkozóan, hogy az egyének hogyan tartsák meg a Nagyböjtöt. Egyesek úgy döntenek, hogy lemondanak egy bizonyos ételről, azonban a böjt szellemében a luxuscikkek, például a tévézés, a vásárlás és a számítógép előtt töltött idő korlátozása is része lehet ennek a gyakorlatnak. Adományozhatunk ruhát vagy vagyontárgyat a rászorulóknak, áldozhatjuk az időnket önkéntes munkára, vagy imádkozhatunk egyedül vagy közösségben.

## Ortodox megközelítés. Írta: Magyar Marius

Az ortodox gondolkodás és gyakorlat szerint a böjt – mint a Teremtőnek az ősatyánknak adott és ez utóbbi által be nem tartott utasítása - a keresztény erényesség azon őszövségi eredetű formája, amelyben a hívő ember tartózkodik bizonyos ételektől és italoktól, a világi élet dolgaitól és bűnös csábításaitól, abból a célból, hogy megkönnyítse imáságos és lelki életét, hogy ereje legyen jót cselekedni a Mennyei Atya irgalmának kiérdemléseért. A mindennapi gyakorlatban a böjt elsősorban az egyházi előírások, a *Tipikon* szerinti tartózkodás meghatározott időpontokban ételektől és italoktól, és az így felszabadult anyagi eszközökkel a rászorultak megsegítése.

Formája szerint beszélünk *teljes böjtről* (nincs se étel-, se folyadékfogyasztás egy teljes napig), *szigorú*, avagy *száraz böjtről* (csak este fogyasztanak kenyeret és vizet, aszalt gyümölcsöt és magokat), *általános böjtről* (nem fogyasztanak húsféléket, halat, tejterméket, tojást és bort) és *könnyű böjtről* (lehet fogyasztani halat, bort és növényi olajat). Ezen utóbbi általában a böjti időszakokra eső ünnepeken megengedett.

Időtartamuk szerint vannak *egynapos*, illetve *időszakos* böjtök. Egy adott hét során böjtölni szokás a szerdai és a pénteki napon. A szerdai böjt emlékeztet a zsidók tanácsának határozatára, hogy Jézust elfogadják, míg a pénteki böjt Krisztus keresztre feszítésén túl emlékeztet Ősatyánk bűnére, amelynek következtében Ádám és Éva kiűzettek a Paradicsomból. Bizonyos ünnepnapokhoz is kapcsolódnak egynapos böjtök (szept. 14. – a Szent Kereszt felmagasztalása ; aug. 29. – Keresztelő Szt. János fejevétele ; jan. 5. – Vízkereszt előestéje). Egyes szerzetesi közösségekben (pl. Áthosz-hegyi kolostorok) a hétfői napon is böjtölnek, de ez nem általánosan elterjedt jelenség.

Az időszakos böjtök közül a legjelentősebb a *Nagyböjt* (tavaszi böjt, vagy Húsvéti böjt), amely vajhagyó vasárnaptól Húsvét vasárnapjáig tart. Ez az időszak emlékeztet minket Jézus szenvedéseire, valamint Megváltónk negyven napos böjtjére nyilvános működésének megkezdése előtt. Ebben az időszakban a szombati és vasárnapi napokra van feloldozás olaj és bor fogyasztására, továbbá Örömhírvétel (márc. 25.) és Virágvasárnap alkalmából engedélyezett a könnyű böjt, vagyis a halfogyasztás.

A második legjelentősebb időszak a karácsonyi böjt (téli böjt), amely november 15-től Karácsonyig tart. Ez az időszak emlékeztet minket Mózesnek a pusztában tartott 40 napos böjtjére, valamint az Őszövség atyáinak, prófétáinak és igazainak várakozására, akik a Messiás eljövetelére készültek. Mivel Krisztus születése örömnép, ezért ebben az időszakban a hétvégéken engedélyezett a könnyű böjt, ahogy az idősokra eső ünnepek alkalmával is (nov. 21. – a Szűzanya bemutatása a templomban ; nov. 30. – Szt. András apostol ; dec. 6. – Szt. Miklós püspök).

*Nagyboldogasszony böjtje* (őszi böjt, aug. 1-15.) – ez az időszak emlékeztet minket az Istenszülő várakozására az evilágból való távozására, mivel a szent hagyomány szerint Mária is böjtölve készült elszenderedésének napjára. Könnyű böjtre való feloldozás van augusztus 6-ra, Urunk színeváltozása ünnepnapjára.

Változó időtartamú a *Szent Apostolok böjtje* (nyári böjt), amely a pünkösd vasárnapja utáni második hétfőtől tart június 29-ig. Ezen időszak emlékeztet minket a két apostol vértanúságára, valamint Szt. Pál és Barnabás böjtjére, akik a Szentlélek által küldve kezdték meg az Ige és az Evangélium hirdetését (Ap. Csel., 13,2-3.).

A böjtölés kötelező jellege alól mentesülnek a betegek, az idősek, a gyermekkorúak és a gyermekágyas nők, a különleges helyzetben lévők (pl. utazók). Általános böjt alóli feloldozás van a Fényességes Héten (Húsvét hete), Karácsonytól Vízkereszt előestéjéig, a Pünkösdöt követő héten, a Triodion nevű időszak első hetében. A Vajhéten (a Nagyböjt előtti utolsó hét) húsféléket már nem lehet fogyasztani, de minden egyéb megengedett még szerdai és pénteki napon is. Amennyiben Karácsony vagy Vízkereszt szerdai vagy pénteki napra esik, nem kell böjtöt tartani.

A szerzetesi közösségek böjti gyakorlata általában szigorúbb a világi hívek számára előírtaktól. Sok kolostor eleve böjti rendben, vagy húsfogyasztási tilalomban éli a mindennapjait, a nem böjti és az ünnepnapokon a könnyű böjt előírásai érvényesek, amihez hozzájöhethet a tejtermékek és a tojás fogyasztása. Ezeknek a kolostoroknak a szerzetesei amennyiben utaznak, vagy világiak közösségében tartózkodnak, hogy ne keltsenek esetlegesen megbotránkozást vagy külön terhet ne jelentsenek a vendéglátóknak, mentesülhetnek az adott helyzetben a böjtölés kötelezettsége alól.

Az ortodox népeknél a böjti fegyelem még napjainkban is a hívő emberek számára kiemelt jelentőségű. Az élelmiszeripar és a vendéglátás is nagy figyelmet szentel a hitélet eme aspektusának. Böjti időszakban még a nemzetközi gyorséttermi láncok is kínálnak böjti menüt, míg az élelmiszerboltok polcain számos böjti eleség található. Emellett az egyházak is segítik útmutatással híveiket, számtalan böjti szakácskönyv lát napvilágot egyházi kiadásban. Mindezekon túl az egyház tanítása a böjttel kapcsolatban a testi böjt mellett a lélek böjtségének fontosságára hívja fel a figyelmet és hirdeti ezt papjai, kiadványai és más kommunikációs megnyilvánulásai révén.

## Katolikus megközelítés. Írta: Kránitz Mihály

A római katolikus egyházban a böjt, más szóval a nagyböjt Hamvazószerda napjával kezdődik, mely nem más mint a húsvétra való 40 napos előkészület. Kiemelt pillanat ez, éppen a nagyböjt kezdőnapja, amikor az elmúlt év Virágvasárnapján megszentelt barkák hamuját az alázat jelképeként a pap a fejre hinti, vagy a homlokra hamuval keresztet rajzol és mondja: „Emlékezzél ember, hogy por vagy és porrá leszel!”. A római katolikus egyházban szigorú böjtöt kell tartani Hamvazószerdán és Nagypénteken. E napokon a betöltött 18. évtől a megkezdett 60. életévig csak háromszor ehetünk, ebből egyszer lakhatunk jól és 14 éves kortól kezdve húst nem fogyaszthatunk. Szintén 14 éves kortól nagyböjt péntekjein húst nem fogyaszthatunk. A nagyböjti vasárnapokra, mert az Krisztus feltámadásának ünnepnapja, nem vonatkozik a böjti előírás.

Az ószövetségben azt olvassuk, hogy az Isten előtti hódolat és megalázkodás jeleként korábban még szőrzsákba is öltöztek a hívő emberek, megfosztva magukat a kényelemtől és így böjtöltek. A vallásos zsidók szokásaihoz, akik Isten irgalmát szerették volna elnyerni, természetesen módon hozzátartozott az imádság és az áldozatbemutatás. A városi élet mindig rejtegetett veszélyeket az ókorban és rejteget a mai világban egyaránt. Az egyház mint jóságos anya, ezért szinte kézen fogja gyermekeit és az esztendőt időszakokra osztva az üdvösség történetét mutatja be számunkra. Így a két kiemelkedő nagy időszak az év során: a karácsony és a húsvét. Mind a kettőt megelőzi egy-egy felkészülési bűnbánati szakasz: az advent és a nagyböjt.

A magyar elnevezés nem egészen pontos fordítás, mert a böjti időszak, vagyis a nagyböjt valójában a szent 40 nap (latinul a *Quadragesima*), – de Magyarországon már csak így gondolkodunk. Az ezt követő húsvét sem igazából húsvét, hanem ez a *pászka*, az átvonulás vagy pedig a feltámadás, melynek a lényege Jézus Krisztus szenvedésének, halálának és feltámadásának az ünneplése. Ahhoz, hogy ide eljussunk, ehhez egy hosszabb felkészülési lelki időszakot ajánl az egyház.

Az ószövetségben is voltak szimbolikus, 40-es számok: a vízözön is 40 napig tartott, Mózes 40 napig volt a Sínai-hegyen, miután megkapja a törvényt, Jónás próféta 40 napos böjtöt hirdet Ninivében és Jézus, a mi Urunk Jézus Krisztus is 40 napig volt a pusztában. Ott háromszor megkísértette őt a sátán, a gonosz lélek: az éhségre hivatkozva kísérti, hogy tegyen csodát saját érdekében, isteni mivoltára hivatkozva pedig a vakmerőség lelkületével csábítja, végül a gőg és a hatalom vágyának megigéző érzését állítja Jézus elé, ha elismeri a gonosz lélek látszólagos, földi, mindent befolyásolni igénylő hatalmát. A nagyböjt valójában Jézus példájának a követése. A negyven egyúttal a teljesség száma. Ha az ember ezt végig járja, akkor eljut a beteljesedéshez, ami maga a feltámadás lesz.

Az egyetemes vallástörténetben ez a fajta önmegtartóztatás mindenhol jelen van, vagyis a lelki megtisztulás és a testi megtisztulás is, mert az ember test és lélek egysége. Ha tehát valljuk azt, hogy az ember nem csak önmagáért van, hanem az Isten teremtménye, akkor az ember természeténél fogva vallásos lény. Az életünknek van egy kezdete és majd lesz egy határozott vége és mindenkinek döntenie kell arról, hogy mi itt a feladata ezen a földön, felismerve, hogy mi a rendeltetése, valamint arról is, hogy milyen elvek, milyen szempontok szerint alakítja az életét.

Ma sajnos főképp a fiatalokat, de bárki mást is kísért az a lehetőség, hogy elmenjen életének nagy kérdései mellett, mert az életét kitöltik a szórakozás különféle alkalmai vagy éppen a technikai modern eszközök használata. A vallásokban jelen van a böjtre való felszólítás, például az iszlámban is nagyon erősen. A különféle nagyobb események előtt és után meg kellett tisztulnia az egyénnek és a népnek, vagy éppen annak a személynek, vagyis a prófétának, aki kiközvetíti az Isten akaratát. Maga Jézus is gyakorolja a negyven napos böjtöt és kimegy a pusztába. Az ő példája számunkra az elsődleges. Őt követjük ebben a magatartásában, ebben a bizonyos szent negyven napban, amikor nagyobb figyelmet tudunk fordítani Isten elgondolására az ember örök üdvösségével kapcsolatban.



A természet megújulása is szimbolizálja a nagyböjti idő lelkületét. „Nézzétek az idők jeleit!” (Mt 16,3) – kéri Jézus. Ez azt jelenti, hogy az embernek is meg kell újulnia és a feltámadás is ezt jelenti. Tulajdonképpen nagy pontossággal kimondhatjuk, hogy ez az esemény tavasszal történt, amikor a természet is megújul. A szentírás leírásai alapján, amelyekben ott van a történet, ott vannak a személyek, ott vannak a helyszínek, és ott van az időkre való utalás és magára a húsvét ünnepére, ki tudjuk számítani a napot és az órát. A csillagászok pedig azt a bizonyos vasárnapot is meg tudják határozni, amikor ez, valószínűleg április 7-én, megtörtént.

Jézus szava, hogy „aki utánam akar jönni, vegye fel keresztjét és úgy kövessen” (Mt 16,24), nem csak az ételben való önmegtartóztatásról szól. Fontos az akaratról való lemondás, az önmegtagadás, ami nem éppen jól hangzó szó a mai modern világban. Jézus úgy fogalmaz, hogy „a test nem használ semmit” (Jn 6,66) – s egy kicsit sarkosan mondja ezt –, mert „a lélek az, ami éltet.” Az önfegyelem segítségével a hívő ember azzal a helyes látással rendelkezik, hogy tudja mire való a test és valójában Isten maga vette komolyan a testet, amikor Fiában Jézus Krisztusban megtestesült. (Jn 1,14) De a testet, a mi testünket szüntelenül gyógyítani is kell, rászorul arra, hogy megfeleljen Isten eredeti akaratának, mert az értelmünk elhomályosult, akaratunk is gyakran a rosszra hajlik, s ezt egy folyamatos gyógyítással kell állandóan helyrehozni.

Nagyböjt folyamán az egyház lelki gyakorlatokat ajánl fel, úgy nevezett *triduum*okat, háromnapos elmélkedéseket, estéket és a lelkipásztorok kifejezetten a megváltás lényegéről prédikálnak, a kereszt üzenetéről, a hívő ember feladatáról a világban. Ilyenkor az emberek fogékonyabbak erre. Ha a nagyböjt napjaiban többször megállunk a kereszt előtt (tizennégy stációs keresztutat járva), és feltekintünk arra, akit keresztülszúrtak (Jn 19,37), akkor benne Isten szeretetét fedezhetjük fel, aki „saját Fiát sem kímélte, hanem mindnyájunkért áldozatul adta” (Róm 8,32), s Ő vele együtt mindent nekünk ad. És ez a *minden* a soha meg nem szűnő örök élet! A böjt és az áldozathozatal ezért a természetfeletti világ ajtaja is egyben.

A nagyböjt utolsó hete a „Nagyhét”, amikor szinte óráról-órára végig követhetjük Jézust az utolsó vacsorától a Golgotáig. A *Triduum sacrum* – a Szent Háromnap: Nagycsütörtök, Nagypéntek és Nagyszombat. *Nagycsütörtökön* az Eucharisztia alapítására és Jézus Getszemáni-kerti imájára majd elfogatására emlékezünk. A „Dicsőség” éneklésével a harangok „Rómába mennek”, hallgat az orgona is, a fontos eseményeket kereplő jelzi. A szentmise után van az „oltárfosztás”, amikor minden dísz eltávolítanak a szentélyből. Ekkor 1 órás virrasztást tartunk. *Nagypéntek* délutánja a keresztáldozat napja, 3 órakor keresztutat járunk, majd felolvassuk a János evangéliumból a Passiót és „nagy”, egyetemes könyörgéseket imádkozunk, átölelve az egyház és az emberiség szükségét és szándékait. Nincs szentmise, mert az Úr a kereszten mutatta be áldozatát. A kereszthódolat, ami személyesen és egyenként történék mindig megrendítő pillanata ennek a délutánnak. Az előzőnap átváltoztatott szentostyával áldoznak a papok és hívők. Nincs áldás sem, a templomból csendben kivonulunk, majd este a „szentsírnál” imában elcsöndesedünk. *Nagyszombat* a csend napja, a délelőtt a szentsírlátogatás ideje, a „készület napja”, amikor reménykedve várjuk a sötétedéskor kezdődő vigíliát, a megígért feltámadást.

Nagyböjt nagyon nagy erőforrás a hívő számára, amikor a húsvét előtti időben lelkileg is gazdagodhat és utána ezzel a többlettel, ezzel a több kegyelemmel indulhat a hétköznapokban arra a feladatra, ahová Isten őt rendelte: a családban, a munkahelyen vagy akár csak az utcán járva. Nagyböjt során nem a nyereségben kell gondolkodni, főképpen nem a földi nyereségben, mert az önmegtagadásért senki nem fogja megvergetni a vállunkat, vagy azért ha vállalunk egy ilyen böjtot vagy odafigyelünk a mindennapjainkra. Az semmiképpen sem helyes, hogyha ezzel valaki mást háttérbe szorítunk, vagy ha valakire rákényszerítjük. Ezt mindenkinek saját magának kell vállalnia. Az egyház egy közösség és ezt együtt vállalja.