

- 3. Bevezető**
oldal
- 4. Hogyan használjuk a kiadványt?**
oldal
- 5. Hamvazószerda**
oldal 1. böjti nap (szigorú böjt)
- 6. Hétfők a nagyböjtben**
oldal 5., 11., 17., 23., 29. és 35. böjti nap
- 7. Keddek a nagyböjtben**
oldal 6., 12., 18., 24., 30. és 36. böjti nap
- 8. Szerdák a nagyböjtben**
oldal 7., 13., 19., 25., 31. és 37. böjti nap
- 9. Csütörtökök a nagyböjtben**
oldal 2., 8., 14., 20., 26., 32. és 38. böjti nap
- 10. Péntek a nagyböjtben**
oldal 3., 9., 15., 21., 27. és 33. böjti nap
- 11. Nagyböjti naptár**
oldal (duplaoldalas, kivehető)
- 15. Szombatok a nagyböjtben**
oldal 4., 10., 16., 22., 28., 34. és 40. böjti nap
- 16. Nagyböjt 1. vasárnapja**
oldal Isten a DICSŐSÉG.
- 17. Nagyböjt 2. vasárnapja**
oldal Isten a BÉKE.
- 18. Nagyböjt 3. vasárnapja**
oldal Isten a HŰSÉG.
- 19. Nagyböjt 4. vasárnapja**
oldal Isten a JÓSÁG.
- 20. Nagyböjt 5. vasárnapja**
oldal Isten az IRGALOM.
- 21. Virágvasárnap**
oldal Isten a SZERETET.
- 22. Nagypéntek**
oldal 39. böjti nap (szigorú böjt)
- 23. Húsvétvasárnap**
oldal Isten a KEGYELEM.

Bevezető

Böjt. Erről a szóról a legtöbb keresztény embernek az jut eszébe, hogy: „Ja, igen! Péntekenként (legalábbis nagyböjti időszakban) nem eszünk húst, és hamvazószerdán meg nagypénteken csak háromszor étkezünk és egyszer lakunk jól.” Ez a Katolikus Egyház minimális előírása, amit aztán több-kevesebb sikerrel igyekszünk is betartani. Azon viszont ritkán gondolkozunk el, hogy ima és jótettek nélkül ezeknek a szabályoknak a betartása nem sokban különbözik a pusztá koplalástól vagy egy sima fogyókúrától.

Pedig az igazi böjt az ennél több, többnek kell lennie! Tudatosítanunk kell magunkban, hogy böjtölésünk oka nem más, mint az Isten iránti szeretetünk: őérte vállaljuk, hogy megfékezzük vágyainkat, hogy lemondunk számunkra kedves dolgokról, és önmérsékletet gyakorlunk az érzéki élvezetek terén. Eltávolodunk kissé a földi dolgoktól, hogy közelebb jussunk és fogékonyabbak legyünk az istenire, hogy lelkünk uralja a testünket, ne pedig fordítva.

Ezt elérni azonban nem könnyű. Nehéz rá általános receptet adni, hiszen mindannyian mások vagyunk: van, aki egészen könnyen tudja a húsételeket nélkülözni az étrendjéből, ugyanakkor a csokiról és az édességekről már sokkal nehezebben mond le. Van, aki sohasem néz sorozatokat, még tévét se nagyon, de az okostelefonja nélkül megáll számára az élet. Így tehát mindenkinek magának kell tudnia, hogy mi jelenti számára az igazi lemondást, az igazi böjtöt. Ugyanakkor nem szégyen, ha segítségként útmutatót, ötleteket kérünk másoktól, sőt a közösségben végzett böjt sokak számára könnyebben teljesíthető és lelkileg felüdítőbb lehet, mint az egyénileg végzett.

Jelen kiadványunk is egy ilyen útmutatót igyekszik nyújtani, amelyben reményeink szerint mindenki – a böjtben kezdők, középaladók és haladók is – megtalálják a számukra legértékesebb és lelkileg leginkább célravezetőbb böjti gyakorlatot, amelyet a nagyböjti időszak folyamán követhetnek.

Hogyan használjuk a kiadványt?

A füzet közepén található egy naptár, amelyben a nagyböjti időszak heteinek azonos napjait (hétfők, keddek, szerdák stb.) külön-külön színnel jelöltük. Minden színhez tartozik egy-egy kezdő, középhaladó és haladó szinten is megfogalmazott böjti feladat, amelyből ki-ki a saját képességeihez mérten választhat. A napi feladatok természetesen több részből tevődnek össze: mindig van egy-egy ételcsoport, aminek fogyasztását az adott napon mérsékelni kell, vagy teljesen el is lehet hagyni; van egy-egy napi jócselekedet ajánlás, amit – ha nincs egyéb ötletünk – érdemes legalább egyszer megtenni a nap folyamán; ill. az aznapi ima mennyiségére és módjára is találunk ötleteket és segítséget.

A naptár beosztásából kitűnik, hogy csak a hétköznapok és a szombatok vannak böjti napoknak jelölve, hiszen vasárnap a keresztény ember nem böjtölhet. Tehát hiába számolunk hamvazószerdától nagyszombatig 46 nap-tári napot, a 6 db vasárnap miatt – Jézus 40 napig tartó pusztai böjtjének mintájára – a nagyböjti időszak is mindig 40 böjti napot tartalmaz.

Ám ha vasárnaponként nem is böjtölünk, annál inkább kell hangsúlyt fektetnünk az imádkozásra és Istenkapcsolatunk erősítésére, hogy valóban Istennek szenteljük ezeket a napokat. Ezért nagyböjt minden vasárnapjára külön meghatároztunk egy-egy témát, amihez a napi jócselekedet is kapcsolódik, és a szentmise olvasmányainak szentírási helyeit is feltüntettük. Hasonlóképpen a két szigorú böjti napot, a hamvazószerdát és a nagypénteket is a többi szerdától és péntektől leválasztva kezeltük.

Mivel a húsvét mozgó ünnep, a nagyböjt kezdete minden évben más napra esik, ugyanakkor biztos, hogy mindig hamvazószerdával kezdődik. Igyekezünk tehát olyan böjti gyakorlatot összeállítani, amely nemcsak idén, hanem az elkövetkezendő években is használható lesz.

Mindenkinek kitartást és igazi testi-lelki felüdülést, megerősödést kívánunk az idei nagyböjtre. Ne feledjük, böjtünk akkor lesz a legértékesebb, ha önként és szívvel-lélekkel tesszük. Így mutathatjuk meg Istennek a leginkább, hogy milyen nagyon szeretjük Őt.

Hamvazószerda

1. böjti nap (szigorú böjt)

KEZDŐK	KÖZÉPHALADÓK	HALADÓK
húsmentes nap max. 3 étkezéssel (egyszeri jóllakással)	hús- és halmentes nap max. 3 étkezéssel (egyszeri jóllakással)	csak kenyér és víz, de kenyér max. 3 alkalommal
		
		
		3x bármennyi



BÖJTI

→ A mai napon az étkezés mellett szavaiddal is böjtölj: vigyázz, hogy ne mondj ki sem sértő, sem durva szavakat! Ne bánts meg senkit, és ne ítéld meg mások fölött! Csak akkor szólj, ha értelmeset és szépet tudsz mondani.

vagy:

→ Ha ismersz olyan beteg vagy idős embert, akinek biztosan jólesne a látogatásod, akkor menj el hozzá, és próbáld meg felvidítani! Hallgasd meg, beszélj vele, és segíts neki!

vagy:

→ Ma legyél türelmes minden gyermekhez, akivel találkozol! Szeretetet sugározz feléjük, szavaiddal dicséred, bátorítsd és tanítsd őket! Életeddel jó példát mutass nekik!

→ Már reggel tudatosítsd magadban, hogy ma hamvazószerda van: indítsd fel magadban a bűnbánatot, és figyelj oda étkezésedre! Imában kérd Istentől bűneid bocsánatát!

A fentiekén túl, ha időd engedi:

→ Vegyél részt szentmisén, és részesülj a hamvazás szentelményében!

Fakultatív feladat: Ha még sosem jutott eszedbe, hogy a négy evangélista – Máté, Márk, Lukács és János – evangéliumát elejétől a végéig elolvasd, akkor most itt a remek alkalom. Ha a naptárban megjelöltek szerint haladsz, akkor húsvétra mind a négy evangéliumon végigérsz. Hajrá!



JÖCSELEKEDET



NAPI IMÁDSÁG