

A Szentatya nagyböjti üzenete

Kedves Testvéreim!

A nagyböjt kezdetén, amely intenzív lelki gyakorlás időszaka, a liturgia három bűnbánati gyakorlatot javasol a bibliai és a keresztény hagyományból: az imádságot, az alamizsnát és a böjtöt. Ezek felkészítenek arra, hogy jobban tudjuk ünnepelni a húsvétot, és megtapasztaljuk Isten hatalmát, aki – ahogy húsvét vigiliáján hallani fogjuk – „számúzi vétkünket, lemossa minden bűnünket, a bűnbánóknak ártatlan szívet ad, a szomorkodóknak vigaszt kínál. Távol űzi a gyűlölködés átkát, és meghozza a békés egyetértést, a zsarnok gőgjét is fékezi.” (Húsvéti örömeinek)

Szokásos nagyböjti üzenetemben, ebben az évben szeretném, ha különösképpen a böjt értékéről és értelméről gondolkodnánk el. A nagyböjt arra a negyven napra emlékeztet, amelyet az Úr böjtölve töltött a pusztában, mielőtt elkezdte nyilvános működését. Ezt olvassuk az evangéliumban: „Akkor a Lélek a pusztába vitte Jézust, hogy a sátán megkísértse. Negyven nap és negyven éjjel böjtölt, végül megéhezett” (Mt 4,1-2). Ahogy Mózes, mielőtt megkapta a kőtáblákra írt törvényt (vö. Kiv 34,28), és ahogy Illés, mielőtt találkozott az Úrral Hóreb hegyén (vö. 1Kir 19,8), Jézus is imádsággal és böjttel készült küldetésére, amely a kísértővel való kemény összeütközéssel kezdődött.

Megkérdezhetjük magunktól, milyen értéke és mi értelme lehet számunkra, keresztények számára, hogy megvonunk magunktól valamit, ami önmagában jó és hasznos lenne létfenntartásunkhoz. A Szentírás és az egész keresztény hagyomány azt tanítja, hogy a böjt nagy segítség ahhoz, hogy elkerüljük a bűnt és mindazt, ami hozzá vezet. Ezért az üdvösség történetében többször visszatér a böjtre való felhívás. Már a Szentírás első oldalain az Úr azt parancsolja az embernek, hogy tartózkodjon a tiltott gyümölcs fogyasztásától: „A kert minden fájáról ehetsz. De a jó és rossz tudás fájáról ne egyél, mert amely napon eszel róla, meghalsz” (Ter 2,16-17). Szent Vazul az isteni rendelkezést magyarázva megjegyzi: „a böjtöt a Paradicsomban rendelték el”, és „az erre vonatkozó első parancsot Ádám kapta”. Majd így összegzi gondolatát: „A »ne egyél« tehát a böjt és az önmegtartóztatás törvénye (vö. *Sermo de jejunio*: PG 31, 163, 98). Mivel mindannyiunkra ránehezedik a bűn és következményei, a böjtöt Isten eszközként kínálja nekünk, mely helyreállítja a barátságot az Úrral. Így tett Ezdrás, mielőtt visszaindult száműzetéséből az Ígéret földjére, az összegyűlt népet böjtre hívva, „hogy megalázkodjunk Istenünk előtt” (Ezd 8,21). A Mindenható meghallgatta imájukat, és biztosította őket segítségéről és oltalmáról. Ugyanígy tettek Ninive lakói, akik hallgatva Jónás bűnbánatra szólító felhívására, őszinte szándékuk tanúbizonyságaként böjtöt hirdettek mondván: „Ki tudja, hátha irgalmas lesz, és újra megbocsát az Isten, lecsillapul izzó haragja, és nem kell elvesznünk!” (Jón 3,9) Isten ekkor is látta tetteiket és megkegyelmezett nekik.

Az Újszövetségben Jézus megvilágítja a böjt mély értelmét, megbélyegezve a farizeusok magatartását, akik ugyan aprólékos pontossággal betartották a törvény előírásait, de szívük távol volt Istentől. A valódi böjt, ismétli másutt is az isteni Mester, inkább a mennyei Atya akaratának teljesítése, aki „a rejtekben is lát, és megjutalmaz” (Mt 6,18). Ő maga mutat példát erre, amikor negyven napos pusztai tartózkodása végén azt feleli a Sátánnak, hogy „Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden tanítással is, amely az Isten szájából származik” (Mt 4,4). Az igazi böjt célja tehát az, hogy a „valódi étellel” táplálkozzunk, amely Isten

akaratainak teljesítését jelenti (vö. Jn 4,34). Ha tehát Ádám nem engedelmeskedett az Úr parancsának, hogy „ne egyen a jó és rossz tudás fájának gyümölcséből”, a hívő ember a böjttel szeretné alázatosan alávetni magát Istennek, bízva jóságában és irgalmában.

A böjt gyakorlata nagyon elterjedt volt a korai keresztény közösség életében (vö. ApCsel 13,3; 14,22; 27,21; 2Kor 6,5). Az egyházatyák is beszélnek a böjt erejéről, amely képes féken tartani a bűnt, legyőzni a „régí Ádám” helytelen vágyakozásait, és a hívő ember szívében képes megnyitni az utat Isten előtt. Ezenkívül a böjt visszatérő gyakorlat, amelyet a korok szentjei mindig ajánlanak. Aranyszavú Szent Péter írja: „A böjt az imádság lelke, az irgalom pedig a böjt élete, ezért aki imádkozik, az böjtöljön. Aki böjttől, legyen irgalmas. Aki szeretné, hogy kérése meghallgatást nyerjen, az hallgassa meg azt, aki tőle kér. Aki azt szeretné, hogy Isten megnyissa felé szívét, az ne zárja be az övét az előtt, aki őt kérleli.” (Sermo 43: PL 52, 320. 332)

Úgy tűnik, napjainkra a böjt gyakorlata veszített lelki értékéből, és egy olyan kultúrában, amelyet az anyagi jólét keresése jellemez, inkább a testi egészséget karbantartó terápiás eszközzé válik. A böjtölés minden bizonnyal javíthatja a testi egészséget, de a hívők számára elsősorban lelki „gyógymód” mindannak leküzdésére, ami megakadályozza őket, hogy önmagukat Isten akaratahoz alakítsák. Isten Szolgája VI. Pál az 1966-os *Paenitemini* kezdetű apostoli konstitúciójában felismerte annak szükségességét, hogy a böjt hozzá tartozik minden keresztény hivatásához, amely abban áll, „hogy már ne önmagáért éljen, hanem azért, aki szerette őt, és önmagát adta érte, (...) és hogy a testvérekért éljen” (vö. I. fej.). A nagyböjt jó alkalom lehetne, hogy újra alkalmazzuk az idézett apostoli konstitúcióban foglalt normákat, megerősítve ezen ősi bűnbánati gyakorlat eredeti és örök értékét, amely segíthet, hogy legyőzzük önzésünket és megnyissuk szívünket Isten és a felebarát szeretetére, amely az új törvény első és legfőbb parancsolata, és az egész evangélium összefoglalása (vö. Mt 22,34-40).

A böjt hűséges gyakorlása hozzájárul ahhoz is, hogy megerősödjön az emberben a lélek és a test egysége, segít elkerülni a bűnt és növekedni az Úrral való bensőséges kapcsolatban. Szent Ágoston, aki jól ismerte saját negatív hajlamait, és „szörnyen összebonyolódott, összefonódott csomónak” nevezte őket (Vallomások, II. 10.18), *A böjt hasznossága* című művében ezt írja: „Biztosan gyötrelmet okozok magamnak, de azért teszem, hogy Ő megbocsásson nekem; megfenyítem magam, hogy Ő segítsen, hogy kedves legyek számára, hogy eljussak az Ő szelídségének örömére” (Sermo 400, 3, 3: PL 40, 708). Önmagunk megfosztása az anyagi tápláléktól, amely a testet táplálja, megkönnyíti a belső készséget, hogy hallgassuk Krisztust, és az ő üdvözítő szavából táplálkozzunk. A böjttel és az imádsággal lehetővé tesszük számára, hogy csillapítani tudja azt a lelkünk legmélyéről fakadó éhséget, amit bensőnkben tapasztalunk: az Isten iránti éhséget és szomjúságot.

A böjt egyidejűleg abban is segít, hogy tudatára ébredjünk, milyen helyzetben él sok testvérünk. János apostol így figyelmeztet első levelében: „Hogyan marad meg az Isten szeretete abban, aki – bár bőven van neki a világ javaiból –, mégis, amikor látja, hogy testvére szükségét szenved, elzárja előle a szívet?” (1Jn 3,17). Az önként végzett böjt segít követnünk az irgalmas samaritanus példáját, aki lehajol és a szenvedő testvér segítségére siet (vö. *Deus caritas est* enc., 15). Ha szabadon úgy döntünk, hogy megfosztjuk magunkat valamitől azért, hogy másokat segítsünk, ezzel konkrétan megmutatjuk, hogy a nehézségekkel küzdő felebarátunk nem idegen számunkra. Éppen azért, hogy elevenen tartsuk magunkban ezt a befogadó és figyelmes magatartást a testvérek felé, bátorítom a plébániákat és a közösségeket, hogy a nagyböjtben még inkább gyakorolják a személyes és a közösségi böjtöt, Isten ígéjének

hallgatását, az imádságot és az alamizsnát. Már a kezdetektől ez jellemezte a keresztény közösséget, amelyben rendkívüli gyűjtéseket tartottak (vö. 2Kor 8-9; Róm 15,25-27), és arra hívták a hívőket, hogy adják a szegényeknek mindazt, amit a böjtnak köszönhetően félretettek (vö. Didascalia Ap., V. 20,18). Ma is újra fel kell fedoznünk és ösztönöznünk kell ezt a gyakorlatot, különösen a nagyböjti liturgikus idő során.

Mindabból, amit mondtam, világosan látszik, hogy a böjt fontos aszketikus gyakorlat, lelki fegyver, amely segít, hogy ne ragaszkodjunk helytelenül önmagunkhoz. Önként lemondani az étel és más anyagi javak élvezetéről, segíti Krisztus tanítványát, hogy uralkodjon az eredeti büntől meggyengült természetéből fakadó vágyain, amelyek negatív hatásai átjárják az ember egész személyiségét. Helyesen biztat egy ősi, nagyböjti liturgikus himnusz: „*Utamur ergo parcius, / verbis, cibis et potibus, / somno, iocis et arctius / perstemus in custodia* – Legyünk mértéktartóbbak a szavainkban, az ételben és az italban, az alvásban és a játék terén, legyünk még éberebbek”.

Kedves Testvéreim! Ha jól megnézzük, a böjt legvégső célja – ahogy Isten Szolgája II. János Pál pápa írta –, hogy segítsen önmagunkat egészen Istennek ajándékozni (vö. Veritatis splendor kezd. enciklika, 21). Tartsuk fontosnak a nagyböjtöt minden családban és minden keresztény közösségben, hogy általa eltávolítsuk mindazt, ami szétszórta teszi lelkünket, és megerősítsük azt, ami táplálja a lelket, megnyitva szívünket Isten és a felebarát szeretetére. Fordítsunk több figyelmet az imádságra, a szentírásolvasásra, a bűnbánat szentségéhez és az Oltáriszentséghez járulásra, főleg a vasárnapi szentmisén. Ezzel a belső készséggel lépünk be a nagyböjt bűnbánó légkörébe. Kísérjen minket a Boldogságos Szűz Mária, *Causa nostrae laetitiae* (Örömünk oka), és támogassa törekvésünket, hogy szívünk megszabaduljon a bűn rabságától, hogy egyre inkább „Isten élő tabernákulumává” tegyük. Miközben imáimról biztosítok minden hívőt és egyházi közösséget, hogy eredményes nagyböjti időszakot éljen, ezzel a jókívánssággal szívből terjesztem ki mindenkire apostoli áldásomat.

XVI. Benedek pápa