**2024.03.13 Berhidai Piusz ferences szerzetes tanítása a böjtről**

Szeretettel köszöntöm mindnyájukat, mindnyájatokat. Hadd bocsássam előre, hogy nem vagyok sem elméletben, sem gyakorlatban a böjtnek szakértője. Egy olyan szerzetesrend tagja vagyok, ahol a szerzetesi regulában, amit Szent Ferenc fogalmazott, a böjtről igen mértéktartóan van szó, főleg a többi, például a bencés regulához képest.

Szent Ferenc, bár maga nagyon sokat böjtölt, a legendák szerint olyannyira, hogy tönkre is tette magát, mégis a rendtársainak csupán annyi böjtöt ír elő, amennyi akkoriban az általános egyházi fegyelemhez hozzátartozott, tehát ami általában akkoriban egy keresztény életében benne volt. Úgy gondolom, mindannyian úton vagyunk ezzel a témával. Hadd kezdjem a mai napnak a könyörgésével. Nagyböjtben adatik számunkra a liturgiában minden nap egy könyörgés. Ez a mai napon így hangzik:

„Urunk Istenünk, készítsd elő híveid szívét a nagyböjti szent gyakorlatokkal, hogy méltó lélekkel éljük át húsvét szent titkát, és elvigyük az emberekhez a megváltás örömhírét.”

Azért szeretem fellapozni olykor így liturgián kívül is ezeket a könyörgéseket, mert nagyon tömören bennük van az a hagyomány, ami egy éltető hagyomány, – és jelen esetben, úgy gondolom, a böjtről is nagyon sok benne van ebben az egyetlen mondatban, kérésben.

Ott van benne az, hogy azt mondjuk a jó Istennek: készítsd elő híveid szívét. Vagyis a böjtben: ételböjt, alkohol, csend, de bármilyen böjtben – a böjt egy olyan eszköz, amivel Istennek adok lehetőséget arra, hogy formáljon. Ez a hívő tekintete a böjtnek.

Aztán azt mondjuk, hogy azért történjen ez a böjti cselekedet, hogy méltó lélekkel éljük át húsvét szent titkát. Vagyis a böjt eszköze önmagunk formálásának, formálódásának. Emlékszünk az evangéliumból Jézusnak a Nikodémussal folytatott beszélgetésére, ahol Nikodémus rácsodálkozik, hogy jó-jó, mit mondasz, Jézus, hogy újjá kell születni? Hogy lehet újjászületni, ha az ember már öreg? Pont ezt éljük át a hitünkben, hogy Isten formál minket, és egy új életre születünk: nemcsak a földi keretek közötti és emberi korlátok közötti életet akarjuk megvalósítani, hanem ezek között Isten kibontakoztatja bennünk az örök életet.

Ebben születünk újjá, az Isten országába születünk bele, és ennek az új életre születésnek az eszköze, például, a böjt. Aztán szó van átélésről, hogy átéljük húsvét titkát. Ebből kiderül, hogy a böjtben, és mindenféle böjtben, a gyakorlatban van egy komoly konkrét sík, vagyis a konkrétságnak, a testi, anyagi mivoltnak a dimenziója. Tehát, hogy mi nemcsak elméletben járjuk a hit útját, nemcsak szép gondolataink vannak, hanem a böjt éppen annak az eszköze lehet, hogy vallásosként, hívőként az egész valómmal odakapcsolódjak Istenhez.

És azt is imádkoztuk a könyörgésben, hogy éljük át húsvét titkát, és vigyük el az emberekhez a megváltás örömhírét. Vagyis a böjt soha nem öncélú dolog, nem önmegvalósítás, bár megtapasztalhatjuk, hogy valódi kihívást jelent számunkra. Mégis ott van benne az odafordulás a másikhoz. Ez a másik egyrészt Isten, másrészt a másik ember. Nemcsak a privát szférámban élem meg az Istennel való kapcsolatomat, hanem a böjt megnyit arra, hogy másokhoz elvigyem a megváltás örömhírét. Tehát soha nem független másoktól és a közösségtől. Dióhéjban összefoglalja ez a könyörgés a böjtöt.

Továbbiakban szeretnék először egy kicsit arról beszélni, hogy a mai társadalomban mi a viszonyulás a táplálkozáshoz, a böjthöz, az egész vonatkozó témakörhöz. Utána visszatérek arra, hogy az evangélium mit ajánl nekünk, hogy az életünkben hogyan éljük meg a táplálkozást és a böjtöt. A mai társadalomban pozitív dolog, úgy látom, hogy nagyon differenciált a hozzáállás a táplálkozáshoz.

Talán soha nem volt ennyire differenciált és figyelmes odafordulás az ezerféle szokáshoz és felfogáshoz: ahhoz, hogy mit, hogyan, mennyiszer, mikor együnk, igyunk, miért és minek – orvosok, természetgyógyászok ajánlanak kúrákat, diétákat. Ha bemegyünk ma egy étterembe, az étlapon rögtön, akár piktogramokkal ellátva, ott van, hogy vegetáriánus étel, ilyen mentes étel, olyan mentes étel. És nem gondolom, hogy ez önmagában rossz volna. Ami mondjuk kérdést vet fel bennem néha, hogy a nagy differenciáltság nem visz-e távol minket attól a természetes egyszerűségtől, ami a miénk. Eszembe jut gyerekkoromból nagyapámnak a reggelije, aki minden reggel képes volt egy pirítóst egy bögre teával reggelizni, és így visszagondolva döbbenetes számomra ez az egyszerűség.

A mai társadalom hozzáállásából még a habzsolás jelenségét emelném ki. Mindenhol és mindig arra kapunk bíztatást, egyébként nem csak az ételek terén, hogy fogyasszunk sokat és lehetőleg mindig. Megdöbbentett egyszer egy újságcikk egy neves multivállalat törekvéséről, hogy annyi és olyan terméket gyártson, amivel a hét minden napján, a nap minden órájában meg tud szólítani embereket, és el tudja adni nekik.

Nagyon megdöbbentett, hogy gyakorlatilag, lehet, hogy kisarkítom, de arra hív meg, hogy egybefolyjék az életünk a folyamatos fogyasztás által. – Amikor hívőként megélem, hogy van a böjtnek és a táplálkozásnak egy egészséges, vagy inkább tudatos ritmusa, akkor ezzel lehetőséget adok arra is, hogy legyenek ünnepnapok és hétköznapok az életemben, ami nagyon mélyen emberi, nagyon összeköt önmagam teremtett valóságával és az Istennel.

Aztán persze azt is ismerem, hogy amikor a hétköznapok során, munkában, feladatok között, az akaratom egyszerűen kifárad, és túlságosan meg van feszítve, hát lehet, hogy éppen az étkezés lesz az, ahol ki akarok engedni, érzelmi világomat följavítani. És akkor elkezdek habzsolni, mert menekülök vagy kompenzálok. Rendtársaimnak csak viccesen azt szoktam mondani, amikor gyengében vacsorázom, hogy majd jövök este tízóraizni. Talán csak én ismerem tapasztalatból a nassolásnak a különböző verzióit.

A böjtben arra kapok bátorítást, hogy merjek tudatosan és a hitem felől tekinteni a mindennapi életvitelemre, szokásaimra, ne csak elméletben meg gondolatban kötődjek a Jóistenhez, vagy keressem vele a kapcsolatot, vagy rostáljam meg a magam dolgait, eldönteni valóit, hanem így az egész konkrét testi valóságommal igazodjak hozzá. Lehet, hogy böjti javaslat tud lenni, az a látszólag egészen kis dolog, hogy csak napjában háromszor egyek és ne nassoljak. Adventi időszakban több rendtársammal kipróbáltuk az Exodust 40 napig.

Nagyon érdekes tapasztalat volt. Rácsodálkoztunk szerzetesként arra, hogy tulajdonképpen nekünk hivatalból lehetne ezt minden nap csinálni, és ebből a szempontból egyébként nem is volt újdonság számunkra az Exodusban, ezt megvallom. Közben láttam világi testvéreimen, világi híveken, hogy lelkendezve mesélik, hogy milyen új tapasztalatot hozott ez számukra.

Mi megállapítottuk egymás között, hogy ez ismerős, de most jobb volt erre megint tudatosan ráhangolódni. Az Exodusban volt egy meghagyás, hogy tudatosan figyeljünk oda arra, hogy napjában csak háromszor együnk, akkor nincs nassolgatás, meg hogy szerdán, pénteken böjt legyen. Az ilyen gyakorlatokat, mint a nagyböjt szent negyven napját, lehetséges és fontos manapság is megtartani.

Amikor az ember valamit negyven napig csinál, vagy kilencven napig, akkor valóban meg tud történni, hogy beleivódik a szokásvilágába. És megint azt mondom, nem csak gondolatban, nem csak átmenetileg fordul oda a Jóisten felé, hanem egy mélyebb átéléssel.

Az evangéliumból még meríthetünk, úgy gondolom, néhány impulzust arra, hogy hogyan táplálkozzunk, vagy hogyan böjtöljünk.

Egyrészt ott van az evangéliumban, ami fontos, még akkor is, ha böjtről beszélünk, talán pont azért, hogy Jézus csodáinak egy része az úgynevezett bőség csoda. Jézus csodajeleivel kinyilvánítja azt, hogy az Istennel való egység az egy olyan élet, ahol nincsenek hiányok. Csodálatos halfogás, kenyérszaporítás, amiből több is van, ott vannak az éhes emberek, Jézus jóllakatja őket.

Isten világában nincs éhezés, nincs szűkölködés. Ugyanakkor Jézus nem tagadja le az emberségünk testi velejáróját, ahogy ő elmegy 40 napra böjtölni, és végül megéhezik, mert emberből van. Istenfia megtestesült és beletestesült ebbe az anyagi világba, ez arra bátoríthat minket is, hogy megbarátkozzunk, kibéküljünk ezzel a teremtett valósággal.

Nekünk, ferenceseknek, illetve a keresztény hagyományon belül, a ferences hagyományban különösen is fontos valahogy a teremtett világnak, a teremtettségünknek a komolyan vétele, hogy Isten a teremtő, és hogy Isten Fia ebbe a teremtett világba testesült bele, és maguk a szentségek is anyagi valóságokként hordozzák Istennek a kegyelmét számunkra. Ezért jó megbarátkozni velük.

Az első kontextus, amit ajánl az evangélium, hogy benne helyezzük el a böjtünket, az az Isten-kapcsolati kontextus. Az Isteni jelenlétnek a kontextusa. Azt mondja Jézus, hogy Atyád a rejtekben is lát. Minden vallásban jellemző a böjtnek, vagy a táplálkozásnak valamilyen sajátos megélése, központba állítása. A kereszténységben az evangélium nyomán jellemző olyan Isten-kapcsolati kontextus, ami nagyon mély, tehát a böjtben nagyon visszatérhetek abba a helyzetbe, ahol csak Isten és én vagyunk. Ebbe a nagyon személyes, mondhatom, intim kapcsolatba tud visszavinni a böjt. Atyád a rejtekben is lát. Nagyon a jelenléthez van kapcsolva.

Ezt azért is mondom, mert a mi hitünk szerint nagyon fontos igazság Isten szándéka, aki bennünk akar lakást venni. És ez együtt jár azzal is, hogy folyamatosan megtapasztaljuk, ha engedjük magunknak, megtapasztaljuk a magunk hiányait, a magunkkal való küzdelmet, vagy akár a kísértéseket, a kísértővel való küzdelmet a böjtben. Emlékszünk az evangéliumból arra is, amikor a tanítványok panaszkodnak Jézusnak, hogy mi ezt nem tudtuk kiűzni, ezt a gonosz lelket, és Jézus azt mondja, hogy ez a fajta nem megy ki másképp, csak böjttel és imádsággal.

Jézus hív arra a fajta Isten-kapcsolatra, ami tud első lenni minden problémánkhoz, minden küzdelmünkhöz képest. Ahonnét képes vagyok ránézni bármilyen küzdelmemre. Tehát nagyon fontos ez az Isten-kapcsolati kontextus, hogy ebben lássam, gyakoroljam a böjtöt, és ugyanakkor egyébként az étkezéseimet is.

Tehát nem véletlen, hogy a legszentebb misztérium, ahogy adja magát Jézus, az ő jelenlétét, az utolsó vacsorához kötve történik, a szentmisében azt éljük újra, jelenítjük meg újra és újra. Egy szent étkezés. Innét jön egy másik aspektusa a böjtnek az evangélium szerint, ez pedig a közösségi kontextus.

Nagyon tetszett, hogy a napokban egy anyuka, mert megkínáltam édességgel, nem direkt, hogy próbára tegyem, azt mondta, hogy nem fogadhatja el, mert a lányával megegyeztek, hogy most ők a 40 nap alatt az édességtől fogják megtartóztatni magukat. Lehet azt mondani, hogy mi ez a húsvét szent misztériumához képest, hogy én most nem eszem meg egy pilótakekszet. Szinte nevetséges. Mégis milyen szép, amikor, akár kis dologban, vagy jelentéktelennek tűnő dologban odafordulok a Jóistenhez, és ezt nem egyedül teszem, hanem közösségben. Ez a közösségi kontextus. Sokszor mondják, hogy ma a római katolikus egyház fegyelme mennyire gyenge a régihez képest, mert régen sokkal szigorúbb volt. Valóban így van. Lehet sokkal szigorúbban is csinálni. Van az általános pénteki hústilalom, mint bűnbánati szokás, nagyböjt péntekein kötelezőként előírva. Igazából mondhatjuk, hogy ez nem egy nagy kunszt, főleg, hogyha valaki nem szeret hús tenni. Mégis úgy gondolom, ott van benne egy nagyon fontos motívum, ez a közösségi odafordulás a Jóistenhez. Lehet, hogy kicsiben. De valamit közösen csinálunk a Jóistenért a Jóisten miatt.

És végül még egy dolgot hadd mondjak, ez pedig a böjtnek és táplálkozásainknak a liturgikus kontextusa.

Hívőként nagy lehetőségünk van, hogy a táplálkozásunkat, böjtünket, hívő tudatossággal éljük meg, és ennek kitüntetett helye a liturgia. Mondtam az utolsó vacsorával, illetve a szentmisével való összefüggést, protestáns egyházakban ez az úrvacsora. Ezek nagyon fontosak, mert az történik, hogy a legszentebbel való találkozás egy nagyon alapvető emberi közösségi tapasztalathoz van kötve, a közös étkezéshez.

De kiemelném a szentségi böjtöt is, ami nem más, mint készület a szentség befogadására. Van egy számomra fontos kifejezés a keresztény hagyományban, ez pedig úgy hangzik, hogy *vacare deo*, kiüresedni Istennek. A böjt voltaképp ez, és a szentségi böjtben pont ezt gyakorolhatjuk.

Ha mindennel teletömöm magam, akkor utána már nem vagyok éhes. Talán azt is tapasztaljuk, mivel test és lélek egysége vagyunk, és ez a kettő csak elméletben választható szét egymástól, hogy amikor testileg teletömjük magunkat, vagy legalábbis jóllakunk, akkor kevésbé kapható a szellemünk, az értelmünk a mélyebb figyelemre. Az, hogy ott van a szentségi böjtnek a hagyománya az életünkben, ez valójában azt erősíti bennünk, hogy tudjunk hátralépni az evilági szükségleteinktől, hogy megnyílhassunk a szent jelenlétének, a szent befogadásának.

Amikor a tanítványok valakiből a gonosz lelket nem tudják kiűzni, és amikor Jézus azt mondja, hogy ez nem megy ki másként csak imádsággal és böjttel, akkor rávilágít arra, hogy a gonosszal való küzdelem nem a mi kompetenciánk. Alapvetően ügyes problémamegoldók vagyunk. Érzékeljük az életünkben a problémát, megkeressük rá a megoldást, megvalósítjuk.

Ez nagyon sok területen működik, de a gonosz lélekkel nem. Ott Isten a kompetens. Hitünknek a titka, hogy ő adott teret a gonosz léleknek, hogy próbára tehessen minket ebben a világban.

Nem örök a hatalma, és összehasonlíthatatlanul messze és alatta van Isten hatalmának, de nem a mi súlycsoportunk. Ugye az imádságban és a böjtben is az történik meg, hogy valami irracionális dolgot csinálok. Valami logikátlant, legalábbis az emberi szinten logikátlant.

Miért imádkozzak a fejfájásom megszűnésért? Vegyem be a gyógyszert, és kész. Ugye? Hát van egy problémamegoldó út, csináljam meg és kész. De a gonosz lélekkel úgy van, meg ezzel együtt a saját gyengeségeink megtapasztalásával, a saját gyarlóságunk, bűnösségünk, sebzett akaratunk megtapasztalásával, hogy nem én váltom meg magamat.

És a böjtben és az imádságban abba a mélységébe szállok le a létemnek, hogy van Isten. Nem vagyok magamra hagyva se a gonosszal, sem semmilyen problémával vagy próbatétellel.

A monitortól való megvonás sokkal erősebb, mint az, hogy ne egyek húst vagy édességet.

Tehát amikor ott találom magam, hogy akkor is olvasom a híreket, amikor nem akarom, akkor szerintem nem árt, hogyha egy picit így hívő tudatossággal ránézek. Mindenképp jónak tartom ezeket a gyakorlatokat. Telefon, különböző kütyük vagy számítógép megvonását magamtól.

Nagyon tetszett egy rendtársam, aki külön szakmája vagy hobbija miatt saját honlapot csinált, és beszéltünk róla. Mondom neki, hogy láttam, hogy ezt azért olyan sűrűn nem frissítgeted. Egyébként egy jó honlap, tehát ami rajta van, az rendben van. És azt mondja, ő nem akarja odakötni az embereket a monitorhoz, menjenek ki a szabad ég alá.

Úgyhogy nagyon-nagyon nagy a létjogosultsága ezeknek a gyakorlatoknak. Még idehoznám a csendnek a kultúráját. Tehát, hogy ami a legnagyobb hiány ma, szerintem az az összeszedettség hiánya.

Nem engedik meg számunkra, és néha mi sem engedjük meg a magunk számára, hogy összeszedettek legyünk, hogy önmagunknál legyünk. Tudjunk csendben lenni.

Végül szeretném ismételni ezt a mai nagyböjti könyörgést, amelyből bevésődhet számunkra, hogy Isten az, aki cselekszik akkor, amikor mi hívő tudatossággal éljük meg az étkezéseinket és a böjtjeinket: „Urunk Istenünk, készítsd elő híveid szívét a nagyböjti szent gyakorlatokkal, hogy méltó lélekkel éljük át húsvét szent titkát, és elvigyük az emberekhez a megváltás örömhírét.”