

# Görögkatolikus Egyházunk Böjti fegyelme

## I. Böjtök fajtái

### Szigorú böjt

Jelenti a húsos, zsíros, tojásos ételektől és a tejtermékektől - akár tejpport tartalmazó ételektől - való tartózkodást. A szigorú böjt megtartása 21-60. életév között kötelező, egészségeseeknek és saját háztartásukban étkezőknek. Ajánlatos azonban e korhatár alatt és felett mindazoknak, akiknek testi fejlettsége és általános egészségi állapota ezt az önmegtagadást elbíri. Csak a Nagyböjt első napján és Nagypénteken van előírva. A szigorú böjt különösen szigorú változata csak "kenyér és víz" magunkhoz vételével történő megtartása. Vállalása - akár 1 napra - súlyos vezeklésként is elképzelhető. Azonban téves lenne kizárólag ezt a formát szigorú böjtnek tartani. Fontos azt is elmondanunk, hogy a böjt elveszítheti értelmét, ha következménye idegesség, békétlenség vagy a közösség megosztása. Felmentéssel élhetnek kötelezettsége alól: a betegek, a nehéz testi munkát végzők, akiknek nincs más étkezési lehetőségük, vagy akik hosszú úton vannak.

### Egyszerű böjt (hústalan napok)

A húsételektől való megtartóztatást jelenti a hal (hidegvérűek) kivételével. 7 éves kortól kell megtartani, amin gyakorlatilag az első áldozás korát kell érteni, a felső határ a 60. életév. A Nagyböjt minden szerdáján és péntekjén és a másik három böjti időszak péntekjein kötelező megtartani. Felmentéssel élhetnek alóla mindazok, aki a szigorú böjt alól is megkapják. Bárki azonban, aki nem szereti a húst vagy ezen kötelezettségnek eleget tenni nem tud, a bűnbánati nap lehetőségei közül választva fejezheti ki sorsközösségét Krisztussal.

### Bűnbánati napok

A gyakorlatban ezeket a napokat automatikusan kezeljük, mintha nem jelentenének különösebb feladatot, pedig épp ezek kívánják meg a nagykorú és öntudatos keresztény ember

szabad vállalását, felajánlását. E napokon vagy a hústilalom megtartása, vagy más önmegtagadás, vagy imádság, vagy szentírásolvasás, vagy a kötelezőn túli templomlátogatás, vagy lelkigyakorlaton való részvétel, vagy zarándoklat, vagy valamilyen szeretet cselekedet, testi vagy lelki irgalmassági cselekedet felajánlása, de valamilyen említett cselekedet felajánlása bizony kötelező. Ezt is az első áldozás korától kell megtartani. Bűnbánati nap az egyházi év – böjti időszakokon kívüli - minden szerdája és péntekje, a böjti időszakok minden hétköznapja, Aug. 29.: Keresztelő János fejevételének ünnepe, és Szept. 14.: Keresztfelmagasztalás ünnepe. (Ezek régen szigorú böjtök voltak, ma bűnbánati napok.) Ugyanígy Karácsony és Vízkereszt vigíliája (dec. 24. és jan. 5.) valamint Húsvét vigíliája Nagyszombat is bűnbánati nap, e legutóbbin a hústól való megtartóztatást szokás legalább választani a bűnbánati nap követelményei közül, az előbbieken akkor kötelező a hústilalom, ha péntekre esnek. Természetesen nem tilos megtartani a régi szigorúbb előírásokat, s vallási közösségek jellegűknél fogva választhatnak szigorúbb életrendet sajátos céljuknak megfelelően. Az egyház általános előírásai az átlag hívő emberre vonatkoznak. Az egyházi hivatásban élők, papok, papcsaládok – illetve bárki (!) - teljesíthetnek többet az átlag hívőnél, de nem követnek el bűnt, ha nem vállalnak többet. A lényeg, hogy vállalásuk lelki gazdagodást, gyümölcstermést eredményezzen, hiszen többetet vállalni sokféleképpen lehet a testi böjten kívül is, de a testi böjt vállalása is dicséretes, s olykor tagadhatatlanul a legkézenfekvőbb. A böjt fajtái közül a bűnbánati nap követeli meg talán leginkább a kreativitást, a lelki értelemben vett felnőttiséget, s figyelmeztet az "evangéliumi életstílus" ébren tartására. Valóban fel kell nőnünk ahhoz, hogy jó szokásként kialakítva és megtartva, életünk részévé váljék!

### Szentségi böjt

Az V. századtól ismerik az egyházban ezt a fogalmat. Korábban valószínűleg azért nem volt, mert este végezték a liturgiát. Az eukarisztia vétele, a szentáldozás előtti önmegtartóztatást jelenti. Ma a katolikus egyházban pap és a hívő számára 1 óra időtartamban határozzák meg. Szoros értelemben a szentáldozás pillanatához számítható az idő, de a keresztény ember nagyvonalúsága fejeződik ki abban, ha a szertartás kezdetéhez számolja. Alatta nem szabad sem enni, sem inni, de mindig kivételt képez víz ivása és orvosság bevétele. Súlyos betegségben szenvedőknek a szentségi böjt sem kötelező! Erkölcsi értelemben az egyház Krisztustól kapott jogán úgy írja elő a böjtöt, hogy súlyosan vétkezik, aki megszegi a szigorú böjtöt, vagy Isten és az egyház iránti megvetésből nem tartja meg a böjt parancsát. A felmentéssel ugyanakkor a könnyítések is láthatók. Még hozzátartozik ezekhez, hogy a Nagyböjt folyamán, aki legalább háromnapos lelkigyakorlatot (un. triduumot) végez, felkeresve egy búcsújáró helyet (pl. Máriapócs), s ott elvégzi szentgyónását szentáldozáshoz járul, ezzel a cselekedetével eleget tett a böjti kötelezettségének, kivéve a két szigorú böjti napot.

Fontos megjegyeznünk, hogy az egyháznak nem szándéka, hogy a böjti fegyelmet csak

külső előírásként értelmezzék. A böjt vallásos cselekedetként sohasem csupán fogyókúra, vagy teljesítmény. Csak akkor válik vallásos cselekedetté, ha hittel, Krisztusra való tekintettel, az Ő sorsában való osztozás kifejezéseként vállalják. Még az egészség megőrzésének szempontjai is csak másodlagosak lehetnek. Ezért fontos, hogy az egyház böjti fegelméről ne feledkezzünk meg, mert ezzel óhatatlanul Krisztusról is megfeledkezünk. Emellett a vallásos böjt előkészíti az embert a kegyelem befogadására, kifejezhet bűnbánatot, engesztelést, vezeklést, megerősít az élet nehézségeinek elviselésében, harcaiban, valamint kifejez szolidaritást az éhezőkkel.

## II. Böjti időszakok

A liturgikus év folyamán négy böjti időszakot különböztetünk meg. A **Nagyböjt** a húsvét előtti időszak hét hete; a

### **Karácsonyi böjt**

a nov. 15-től december 24-ig terjedő időszak; az

### **Apostolfejedelmek böjtje**

a pünkösd utáni Mindenszentek vasárnapjától jún. 28-ig tart, tehát időtartama változó; a

### **Nagyboldogasszonyi böjt**

augusztus 1-jétől 14-ig tart.

## III. Szabad napok és hetek

Az egyház a böjt előírása mellett bizonyos alkalmakkor felmentést ad híveinek a böjt alól. Így keletkeznek szabad napok és szabad hetek. Szabad napoknak számítanak a vásár- és ünnepnapok, mikor az ünnepi öröm miatt nincs böjt. (Az egyházi ünnepek tehát szabad nappá változtatják a szerdai és pénteki böjti és a többi bűnbánati napokat, ha azokra esnének, kivétel aug. 29. és szept. 14.). A böjti kötelezettség alól általános felmentést ad az egyház a naptárban szereplő - piros betűs - állami ünnepek napjaira is. Szabad hetek vannak: 1. Karácsony első napjától január 4-ig; 2. a Vámos és farizeus vasárnapját követő héten; 3. Húsvét fényes hetében; 4. Pünkösd hetében.

Szükséghelyzetben felmentést lehet kémi a böjt alól személyeknek vagy családoknak a közösség illetékes előljárójától: a parókustól, ordináriustól, a szerzetesi előljárótól, a szemináriumi rektortól. A parókustól szóban, esetleg telefonon is meg lehet kérni a felmentést,

ez a lelkiismereti konfliktus olykor legegyszerűbb feloldása.

Az egyház ősi segédeszközt, az önnevelés egyik hagyományosan bevált és jól működő lehetőségét nyújtja tagjai számára a böjti fegyelem megfogalmazásával és parancsba foglalásával, hogy "veszteség" árán nagyobb "nyereséghez" juttassa híveit, hogy növekedjék bennük az agapé, az áldozatvállalásra készséges szeretet erénye, mely nélkül nem lehet élni. Mai világunkban, a fogyasztói társadalomban pedig, ahol leplezetlenül jelentkezik az ösztönök felkorbácsolásának szándéka, egyre nő a böjt jelentősége, mert az egyik legfontosabb eszköz ahhoz, hogy az ember evangéliumi függetlenségét a "dolgoktól" megőrizhesse, s Isten országa jelenlétének megfelelő módon élhessen.

Ezért, bár az előírások nem szólnak róla, de szoros értelemben is a böjt szelleméhez tartozik a testi-lelki önfegyelemnek még néhány területe. Meg kell említenünk a szeszes ital fogyasztására vonatkozó mértéktartást, mert ez a "szervedélyek megfékezésének" egyik leghatásosabb, legszükségesebb módja. Sokan vállalnak teljes lemondást, különösen a Karácsonyi böjt és a Nagyböjt időszakában. A szervedélyek felkorbácsolásának különösen veszélyes eszköze a drog. Használata orvosi alkalmazáson kívül teljesen tilos, és a súlyosabb bűnök közé tartozik.

Teljes megtartóztatással kell kizárni az életből, hisz földi mennyországot kínál már itt a földön, de poklot valósít meg, mind egyéni, mind közösségi vonatkozásban. A dohányzás, a kávé és más élvezeti cikkek esetében is hangsúlyozni kell a böjt szellemét. Az egészséget szolgáló orvosi szempontok mellett a vallásiak közül pl. szentségi böjt fogalma, tiltása ezekre is vonatkozik. S bármilyen meglepő, meg kell említenünk a televízió és az internet használatára vonatkozó önfegyelmet is. Óriási mennyiségű és sokszor fölösleges információhalmaz zúdítanak az emberekre és lelki károsodást is okozó függést idézhetnek elő különösen a fiatalabb korosztályok esetében. A kevesebb értékes információ mellett mindenféle bűnt is az ember elé tárnak, szinte állandóan fellelhető szexuális motívumok révén agymosás szerűen, észrevétlenül képesek megváltoztatni az emberek értékítéletét, erkölcsi normarendszerét.

Tönkre tesznek kapcsolatokat, összezavarják a családi viszonyokat, képesek fogságba ejteni az emberi személyt. Irányított és fegyelmezett használat esetén viszont hasznos eszközök maradhatnak.

S végül beszélni kell a gondolatok és a kimondott szavak területén szükséges mértéktartásról. A böjt lelkiisége felszólít a gondolatok tisztaságának, valamint a beszéd

## Görögkatolikus böjti fegyelem

Írta: Szemerszki Mihály parókus  
2018. november 10. szombat, 15:57

---

szépségének, tapintatosságának, és mennyiségének éber felülvizsgálatára. A hét főbűn alapján különösen hatékony lehet az önnevelés. S nem kell félnünk feltenni a kérdést: Milyen gondolatok és szavak tetszenek az Úrnak? Mert biztos, hogy ami Őelőtte kedves, az szolgálja magunk és mások gazdagodását, növekedését. S bár Isten ezeket úgyis látja bennünk, de a reflektálás elősegíti a tisztulás hatékonyságát, eredményességét.

Vegyük hát komolyan egyházunk ajánlásait, éljünk a böjti fegyelem eszközével az élet minden területen, s tartsuk azt lelkiismeretvizsgálatunk előkelő pontjai között. S legyünk türelemmel egymás iránt még akkor is, ha olykor családon belül sem egyformán, de megtartjuk az egyház alapvető előírásait a böjtölés kérdésében, mert mind a túlzott szigorúság, mind a nemtörődöm lazaság eltéveszti a célt.

Soltész János