

*„Aki nem böjtöl, abban jóllakik és elalszik az Isten utáni éhség és vágy, aki nem vágyakozik, az nem virraszt, és aki nem virraszt, azt alva fogja találni az érkező Vőlegény.”*

*(Anselm Grün)*

## Böjt, ami nem fogyókúra

**F**ebruári számunkban a böjt kérdését járjuk körül, mivel hívő emberként könnyen eshetünk abba a kísértésbe, hogy egyszerű fogyókúrát vagy haszontalan önsanyargatást lássunk a böjtölésben. Nem véletlen azonban, hogy már ősidők óta a böjt lelki hozadékát minden vallás igyekszik kihasználni. Így az nem csupán a fölösleges kilóktól való megszabaduláshoz adott külső kényszerítő erővé válik, hanem lelki áldozattá, sőt, imádsággá alakulhat.

Így mutatjuk be e havi számunkban együttesen a böjt lelki és testi hátterét és nyújtunk hasznos tanácsokat is a böjtöléshez, hogy keresztény életünknek az ne egy félelmetes és zavarba ejtő eleme legyen, hanem természetes része.

Anselm Grün tollából választottuk e számunk vezérgondolatát is. Érdemes azonban a teljes szövegkörnyezetet átgondolnunk: „Aki nem böjtöl, az egyben annak adja a tanújelét, hogy ő már valami mással töltekezett be, de nem Istennel; aki nem böjtöl, abban jóllakik és elalszik az Isten utáni éhség és vágy, aki nem vágyakozik, az nem virraszt, és aki nem virraszt, azt alva fogja találni az érkező Vőlegény. A böjt a test kiáltása Isten után, kiáltás a mélységből, abból a szakadékból, ahol a legmélyebb sebzettségünkkel és beteljesületlenségünkkel találkozunk, és ahol engedjük mindezt Isten mélységeibe hullani. A magunk

mélységében ugyanis Istennel találkozunk. Erőtlenségünk mélysége Isten mélysége után kiált: „abyssus abyssum invocat” – örvény az örvénynek kiált.”

*(Anselm Grün: Böjt – test és lélek imája)*

Kürnyek Róbert



# A böjt lelki háttere szerzetes szemmel

A nagyböjti idő nem más, mint kiüresedés, hogy megtapasztaljuk Isten végtelen gazdagságát. Ez minden istenszerető ember életében igaz, így a szerzetesében is. Assisi Szent Ferenc atyánk a böjtről így ír Regulájában: „És böjtöljenek mindenszentek ünnepétől az Úr születéséig. Akik önszántukból megtartják azt a szent böjtöt, mely vízkereszttel kezdődik és megszakítás nélkül negyven napig tart, amelyet az Úr megszentelt böjtölésével, áldottak legyenek az Úrtól (...) A másik negyven napot ellenben, mely az Úr föltámadásáig tart, mindenki böjtölje végig. (...) Nyilvánvaló szükség esetén pedig egyáltalán nincsenek testi böjtre kötelezve a testvérek”. Ezek a mondatok arról tanúskodnak, hogy a Szentlélek átjárta Ferencet, mert figyelemmel volt a szükséghelyzetekre (pl. betegség, utazás) is.

Gyakorlat volt növendékként, hogy a nagyböjti időszakban közösségi lemondást vállaltunk a kolostorban. Ilyen volt, hogy csak a híradót néztük meg a televízióban, elmaradt az újságolvasás és a rádióhallgatás (akkor még az internet nem volt jelen az emberek életében).

A böjt hagyománya a remetéktől kezdve napjainkig áthatja a krisztusi életet élők mindennapjait. A ferences rendben a pénteki nap megtartása a II. Vatikáni Zsinat után is megmaradt. A gvardiának (házfőnök) joga van bizonyos alkalmakkor ez alól felmentést adni a közösségi étkezésor.

A böjtölés gyökerei már a zsidó nép hitéletében is jelen voltak. „Mindaz, aki nem tagadja meg magát ezen a napon, vesszen el népéből.” (Lev 23,29) Izrael fiai számára a böjt az Istenhez való tartozás kifejezése volt. Az őskeresztény Egyházban is kiemelkedő szerepet játszott a szegények, a rászorulóknak segítése és az imádság mellett. A 40 napos jézusi magányba – lélekben és testben – való

becapcsolódás nem könnyű. Pál apostol szavaival: „Öltsetek fel Isten fegyverzetét, hogy megállhassatok az ördög cselvetéseivel szemben. Mert nem a vér és a test ellen kell küzdenünk, hanem a fejedelemségek ellen, a hatalmasságok ellen, a sötétség világának kormányzóit ellen.”

Az ősegyház életében a nagyböjt elsősorban nem hústilalmi idő volt, bár azt is magába foglalta. Elsősorban a keresztségre való felkészülés és a penitenciatartás (bűnbánattartás) időszaka volt. Az egyházatyák tanításából tudjuk, hogy a vezeklők, a megbocsátásra várók nagyböjtben nem léphettek a templomba, meg kellett állniuk a bejáratnál, hogy hívó társaik bocsánatát és imáját kérjék. Nem járulhattak szentáldozáshoz sem. Micsoda alázatot, micsoda hitet követelt meg mindez!

Nagy Szent Vazul írja: „A böjtölés gyógyítja a gyermeket, józanítja az ifjakat (...). Böjtölés a lélek legjobb öre, a testnek biztos kísérője, áhítatra sarkalló.” A krisztusi emberről Keresztelő János már előre szólt: „Térjete meg és tartsatok bűnbánatot!”

Mit jelent mindez a mindennapi életben? Hogyan tudok jobban odafigyelni Istenre, ha azokat, akikkel együtt élek, akikkel naponta találkozom, nem tudom szeretni? A nagyböjt mindannyiunk életében belső változást, őszintébb odafigyelést követel mind az Isten, mind egymás irányába. A bűnbánat ideje alkalmas arra, hogy közeledjek azok felé, akik az életben háttérbe szorultak (haragos, rokon, munkatárs).

Önmegtagadásunk terméketlen marad, ha helytelen megfontolásból, ok nélkül gyakoroljuk. Csak akkor lehet értelmes, ha Istenért és alázatosan tesszük. Ha csupán hiúságból tartom meg a böjtöt (vagyis nem eszem húst), kevésbe lehet kedves a Jóisten előtt. A keresztény ember aszkézise csak segítség



abban, hogy Istenre irányítsuk figyelmünket. Az áldozat, a lemondás jóval több ennél: Istennek ajánlja fel létünket mindenestül. A keresztény lemondásnak Istenre kell irányulnia az imaéletben és a tevékeny szeretetben egyaránt.

A XX. század trappista szerzetese, Thomas Merton így fogalmazott: „Aszkézisünk célja nem az, hogy megundorodjunk a rossznak vélt léteitől. (...) Az aszkézis által tehát birtokba kell vennünk önmagunkat ahhoz, hogy odaadhassuk Istennek. (...) Isten egyetlen áldozatot fogad el: tiszta szeretetünket.”

Jézus Krisztus mellettünk áll és segít az előrejutásban, fiatalt és idősebbet egyaránt szeret és vezérel a böjtölés során is. A Zsidókhöz írt levélből tudjuk, hogy „mindenben hasonlóvá kellett válnia testvéreikhez. Így, mivel maga is kísértést szenvedett, tud segíteni azokon, akik kísértéssel küzdenek.” Ez ad reményt számunkra a mindennapi kereszt hordozásához. Jézus a mi példaképünk, nemcsak a jó megtételében, hanem a bűn elleni harcban is.

Kívánom, hogy a nagyböjt mindannyiunk számára a valódi megtisztulás és a vele való találkozás időszaka legyen.

Rácz Piusz OFM

# A böjtről orvosi szemmel

**K**ezdjük fogalomtisztázással: mi nem böjt? A böjt nem fogyókúra, de a hosszabb távú táplálékbevitel-csökkenés, illetve többfajta ételmisszer kihagyása az étrendből a testsúly csökkenéséhez vezet. A böjt hasznos módszer lehet azoknál, akik életmódot szeretnének váltani, és ezt egy nagyobb sikerélménnyel kezdenék, de készüljenek fel: az eltávozott kilók nagy része a böjt után vissza fog térni. A böjt nem diéta. Diéta során az illető teljes mértékben kihagyja azt az alapvető ételmisszert vagy ételmisszer-összetevőt az étrendjéből, ami bizonyítható módon tüneteket okozná. A böjt nem méregtelenítés, hanem a szervezet tehermentesítése, az emésztőrendszer kímélése, a salakanyagok gyorsabb kiürülésének elősegítése. A böjt nem éhezés. A böjtnek semmi köze a nélkülözéshez. Egészen más élettani folyamatok játszódnak le szervezetünkben, ha a böjt nem önkéntes, hanem komoly stresszel járó kényszer. Nem böjtölünk akkor sem, ha csupán kevesebbet eszünk vagy nem fogyasztunk húst.

Mi tehát a böjt? (E cikk keretein belül szigorúan a táplálékkal kapcsolatos böjtről szólunk.) Böjt alatt a folyamatban a tudatosság teszi fel az „i”-re a pontot. Megfelelő előkészületek és felkészülés után saját elhatározásból 3–5 napig, de maximum 40 napig jórészt a szervezet tápanyagkészletéből élünk, az energiát nem a felvett ételmisszerekből, hanem testünk táplálékraktárából nyerjük. Az egészséges böjt szakmai körökben elfogadott időtartama három egymást követő nap. Az egyhetes vagy ennél hosszabb szigorú étrendi megszorítás még egészséges embernek is csak szakember felügyelete mellett javasolt! A böjtire fel kell készülni: már a kezdés előtt pár nappal kerüljük a nehéz ételeket, csökkentjük az adagok mennyiségét és az állati eredetű ételmisszerek fogyasztását – a legjobb kihagyni a húsféléket az étrendből –, valamint növeljük a bevitt folyadék mennyiségét. Este hat óra után már ne együnk, csak igyunk bőségesen.

Néhány böjtípus:

**Léböjt (folyékony nyers étrend):** vizet, nyers gyümölcsök és zöldségek kipréselt levét fogyasztják.

**Szilárd nyers étrend:** a napi étrend teljesen összeállított, nyers gyümölcsökből és zöldségekből áll, megfelelő mennyiségű folyadék (víz, nyers gyümölcslé, gyógytea) fogyasztása mellett.

**Bővített nyers étrend:** a nyers gyümölcsöket és zöldségfélét teljes kiőrlésű rozslisztból készült kenyérral, párolt főzelékfélékkel, burgonyával egészíthetjük ki. A folyadékfogyasztás itt is fontos.

Hatása a szervezetre:

Az első 12–18 órában a szénhidrát-raktáraink kimerülnek és elkezdődik a szénhidrátképzés más anyagokból. Vagyis a szervezet a leggyorsabban felhasználható energiát feléli és a raktárból (zsír- és izomszövet) kezd el energiát termelni. Az éhezés 2–4. napján alacsony a vércukorszint, fokozódik a zsír- és fehérjebontás. Egy hét után a fokozott fehérjebontás megmarad, de üteme csökken.

A fenti böjtök energia-, fehérje-, és nátriumszegények, C-vitaminban, káliumban és magnéziumban gazdagok. A nyers étrendekkel elősegítjük az elektrolit-egyensúly áthangolását a káliumbőség irányába. A nyers étrendek sok ételmi rostot tartalmaznak, ezért ser-

kentik a bélmozgásunkat, így módon a salakanyagok rövidebb ideig tartózkodnak a bélrendszerben. A nyers étrend, illetve a bővített étrend már pár napos kúra esetén is csökkentheti a vérnyomást, a magas vérzsírszinteket, segítheti az ödémák megszűnését és a salakanyagok kiürülését a szervezetből. Kedvezően hat az immunrendszerre, csökkenti a gyulladásos folyamatokat, segíti a nyálkahártyák regenerálódását és a bőr tisztulását. A böjt ideje alatt változik közérzetünk, hangulatunk, kellemtelenségeket tapasztalhatunk, amik ijesztőek lehetnek egy kezdő böjtölő számára. Jó, ha igazi tisztulásként éljük meg, és megkönnyebbülést, tisztánlátást eredményez.

A böjt után fokozatosan térjünk vissza a bőségesebb étkezésre, ami lehetőleg igazodjon az egészséges táplálkozási ajánlások irányelveihez. Ez utóbbi nélkül az évente egyszer, esetleg kétszer tartott böjt hatástalan és értelmetlen. A mértékletes evés igazoltan meghosszabbítja az élettartamot.

Minden vallás ismeri a böjtöt. A nagy vallásalapítók az ihletet, a megvilágosodást mind hosszú böjt után érték el. Megjegyzendő azonban, hogy ezt követően is mindannyian mértékletességet hirdettek!

**Dr. Király Gabriella**



A böjt nem diéta, nem méregtelenítés és nem éhezés

# A parlamenti választások közeledtével

Választásokra készülünk, két hónapra vagyunk tőle, és szeretnénk a Martinus olvasóinak néhány szempontot adni a választáshoz, illetve egy kis segítséget nyújtani a döntés meghozatalában, hogy kire adják a szavazatukat.

***Kedves Püspök atya! Hogyan gondolkodjunk keresztény emberként a választásokról, illetve a választásokon való részvételről? Tanít-e erről valamit az Egyház?***

Mindenekelőtt azt jó fontolóra vennünk, hogy a választás igazi ünnep kell, hogy legyen, hiszen a demokratikus államokban, ahol lehetőség van arra, hogy minden ember kifejezhesse véleményét egy adott társadalmi, politikai berendezkedésről, annak irányításáról, ünnep kell, hogy legyen az, amikor ezt saját szavazatommal meg tudom erősíteni vagy el tudom utasítani. Kell, hogy komolyan is vegyük ezt a felelősségünket, hiszen azok, akik nem a krisztusi értékrend szerint, nem a mi értékrendünk szerint dolgoznak, azok támogatása nem lehetséges egy keresztény ember számára. Szükség van arra, hogy megfontoltak tudjunk lenni, tehát meg kell ismernünk egy-egy pártnak, egy-egy politikusnak a munkásságát, véleményét, aszerint kell a saját értékrendünkkel azt egyeztetni, ütköztetni, és az alapján születhet meg a döntésünk. A Katolikus Egyház egyenesen lelkiismereti kötelességnek írja elő a választásokon való részvételt. Ezt tehát mindnyájunknak ezzel a felelősséggel kell tenni, hiszen nekünk feladatunk ebben a földi világban is Isten országának építése. Egészen biztosan maguk a kereszt-

nyek is sokféle politikai elképzeléssel bírnak, másrészt a politikai pártok is a legkülönbözőbb szempontokat villantják föl a választók előtt, hogy őket válasszuk. Semmiképpen sem lehetünk áldozatai egy megtévesztő kampánynak, hanem a legjobb képességeink, tudásunk szerint utána kell mennünk a dolgoknak, tájékozódni kell, és ez alapján kell a voksunkat arra a politikusra adnunk, akiről úgy érezzük, leginkább képviseli az evangéliumi, keresztény értékrendet. Nagyon nehéz ez a választás, hiszen senki sem csak fehér vagy csak fekete, de ehhez kell kérni mindig a Szentlélek megvilágosító erejét, Isten bölcsességét, hogy jól tudjunk ítélni és jó tudjunk választani.

***Milyen szempontokat adna Püspök atya, mit nézzünk meg egy-egy párt vagy politikus programjában, hogy felelős keresztény magyar emberként tudjunk szavazni? Melyek azok a főbb pontok, amelyek árulkodók lehetnek?***

Lehet, hogy az első, amit ezzel kapcsolatban mondani fogok, túlzottan konzervatívnak tűnik, de meggyőződésem, hogy nem az. Igenis magát a személyt kell mérlegre tennünk, hogy saját életvitelében, erkölcsiségében hogyan éli azt az értékrendet, amely az ő politikai nézete. A másik dolog, amit figyelni kell, az a program, amit maguk elé állí-

tanak és a választókat meg akarják hozzá nyerni. Mindenekelőtt azt gondolom, hogy az élet védelme, ami az első és kötelező kell, hogy legyen. Tehát azok támogatása, akik az életet, az emberi életet a fogantatás pillanatától annak természetes befejezéséig védeni, óvni és segíteni akarják. Másik nagyon fontos szempont a keresztény házasság és általában a házasság védelme, amely egy férfinak és egy nőnek a szeretetközössége. Számunkra, hívő emberek számára nem utolsó sorban az is fontos, hogy olyan politikusra vagy politikai programra adjuk le a szavazatunkat, amely az Egyház evilági kibontakoztatását, annak működését szabadon engedélyezi, hogy a társadalmi élet minden területén képviselhesük azt az értékrendet, amelyet az evangéliumból ismerhetünk meg. Ennek kapcsán mindenképpen említésre szorul az is, hogy olyanokra van szükség, akik tudnak igazi megoldást nyújtani a rászorulóknak, a szegényeknek, s akik képesek arra, hogy ne csak szóban, hanem tettekben is enyhítsenek a rászorulóknak nyomorúságán. Az Egyház szívesen segít a társadalomnak abban a szociális gondoskodásban, amely a társadalom egyik legfontosabb feladata, hogy ne legyen partszélre vetett ember, ne legyen olyan, akinek az emberi méltóságban megélt élet lehetősége is hiányzik.



***A mai politikai életben meglehetősen polarizálódtak a vélemények, és szinte már csak jobb- és baloldalban tudunk gondolkodni. Ennek megfelelően az oldalak leggyakrabban el is utasítják egymás véleményét, és kevésszer mutatkoznak kompromisszumkésznek. Nyilván az Egyházhoz való viszonyulásuk is ennek megfelelő: ki együttműködőbb, ki elutasítóbb az Egyházzal, annak intézményeivel és gondolkodásával kapcsolatban. Értékelheti az Egyház, bennük a püspök és a lelkipásztorok ezeknek a működését, politikáját vagy programját?***

A polarizáció valóban problémát jelent, mert sokszor úgymond azonos oldalon állók is úgy próbálják magukat meghatározni, hogy a másik, hozzájuk közel álló, hasonló gondolkodású politikai-társadalmi nézeteket valló csoportosulást becsmérlik. Ez nagyon elhibázott mentalitás, akármelyik oldalon forduljon is elő, hiszen ha egy politikai nézetünk van, akkor legalább annyit elvárhatnánk egymástól, hogy nem a másik ellenében munkálkodunk, hanem a másik céljai mellett megmutatom a magam többletét, amit még én szeretnék hozzátenni a társadalmi élet jobbításához. Másrészt fontos, hogy ne csak a szavakat, hanem a tetteket is lássuk, hiszen az ígéretések sokszor megtévesztők, néha tudatosan félrevezetők. Éppen ezért meg kell nézni, hogy az elmúlt időszakban mit tettek az egyes pártok és politikusok az adott területen, és aszerint kell a döntésünket meghozni. Hogy a papok, püspökök ebben véleményét nyilváníthatnak-e vagy sem, ez számomra nem kétséges. Nem hogy véleményt nyilváníthatunk, hanem kötelességünk véleményt nyilvánítani. Nem a szószékről kell ezt a véleményünket elmondani, hiszen a szószék az evangélium hirdetésére való, de azon túl, akár templomi közösségben, akár kisebb közösségben, vagy bármilyen szinten találkozunk az emberekkel, a pap is elmondhatja, sőt megítélésem szerint kötelessége elmondani meglátásait és véleményt alkotni a társadalmi életről. Akkor is, ha valakik kérdezik, és akkor is, ha nem. Ugyanúgy, ahogy két, három, négy vagy húsz ember találkozik, akik szinte már a második mondatukban a politikával foglalkoznak és elmondják véleményüket. Ugyanezt a pap is megteheti, sőt meg is kell, hogy tegye, hiszen – újra utalnék arra, amit az imént már említettem – Isten országának építése e földi keretek között is feladatunk, kötelességünk, és senki nem vonhatja kétségbe, hogy ezért szót kell emelnünk.

***Elmeht-e ez odáig, hogy Püspök atya, illetve az előbb felsoroltak megnevezzenek egy konkrét politikai formációt, akit támogatnak, akinek a szavazására buzdítják a hívőket?***



Igen, de ez nem a szószéken, hanem azon kívül kell, hogy történjen. Miért ne mondhatná el? A legtöbb esetben sajnos az az igazság, hogy nincs az a tökéletes emberi szerveződés, nincs az a párt, amelyre azt mondhatnám, hogy minden fenntartás nélkül rájuk teszem a voksomat. De ahogy nagyon sok más esetben is igaz, ezúttal is érvényes: azt kell választanom, amely a legtöbbet megvalósít abból az értékrendből, amit én is fontosnak tartok. Ezt nevének is nevezhetjük, hiszen a tevékenységük, az eddigi múltjuk mindenféleképpen bizonyítja azt, hogy ők eddig mit gondoltak, mit vallottak, mit tettek ezen a téren.

***Befejezésként szánjunk egy gondolatot a kereszténydemokráciára, amely Magyarországon jelentős múltra tekint vissza, de mintha a rendszerváltozás után nem erősödött, nem gyökeresedett volna meg annyira, mint a háború előtti időszakban. Van-e ennek jelentősége, hiányzik-e a magyar politikai életből? Kell-e dolgozni egy kicsit a keresztény világnézet erősebb jelenlétéért a politikában?***

Hogy mennyire kell, az abból is látszik, hogy az Európai Parlamentben mekkora jelentősége volt annak, hogy szerte Európából milliószerűen érkeztek levelek európai parlamenti képviselőkhöz, amelyekben azt kérték: az Európai Unió ne támogassa az emberi embriókkal való kísérletezést, hanem amellet tegyék le a voksukat, hogy ne lehessen ilyen szabadon, törvényesen tenni Európában. Szerencsére ezzel sikerült a korábbi megengedő magatartást megváltoztatni még akkor is, ha nagyon kevés, mindössze hét szavazati többséggel

győzött ez a vélemény. Előtte a közhangulat egészen más volt, tehát látszik, hogy ennek jelentősége van. Úgy gondolom ezt kisebb, egy-egy országos választásnál is ugyanígy szükséges érvényesíteni. Valóban úgy tűnik, hogy a kereszténydemokrácia élt meg dicsőbb napokat is Magyarországon. Éppen december elején hívott meg a KDNP országos választmánya egy előadás megtartására. Ott is elmondtam abbéli véleményemet, hogy megítélésem szerint is sokkal erőteljesebben kell a keresztény politikusoknak véleményüket hangoztatni a törvényhozásban, a társadalmi élet különböző szinterein, már csak azok miatt is, akik őket oda megválasztották. Viszont azt is örömmel kell elmondanom, hogy ezen a kongresszuson részt vett miniszterelnök úr, aki elmondta, hogy a Fideszt egy keresztény értékrendet valló pártnak akarja, tudja, és éppen ezért nem egy érdekszövetség áll fenn a KDNP és a Fidesz között, hanem egy értékiszövetség. Ez nagyon örömteli számomra, hiszen ezzel mintegy biztosítva van az, hogy egy néppárti szerveződés is, mint a Fidesz akarja ugyanazt az értékrendet megvallani és képviselni, amit a kereszténydemokrata pártnak, mint ideológiailag elkötelezett pártnak tennie kell. Azt gondolom, ez egy nagyon pozitív kapcsolódási lehetőség és ezt a keresztény embereknek szem előtt kell tartaniuk a választáskor.

**Kedves Püspök atya! Köszönjük szépen a hasznos gondolatokat, s kíváncsian várjuk további írásait a választással kapcsolatban a Martinus márciusi és áprilisi számában!**

Kürnyek Róbert

## Böjtölő szentek

Az igazi böjt a test és a lélek böjtölését egyaránt jelenti. A szentek életéről olvasva sokaknál találkozunk a böjt kifejezéssel. Ők nem meggondolatlanul kezdtek a böjtölésbe, hanem fokozatosan szoktatták hozzá testüket ahhoz, hogy egyre kevesebb étellel is beérje szervezetük. A hiány ellenére nem gyen-



Avilai Nagy Szent Teréz

gültek el, ritkán betegedtek meg, sőt frissnek, életerősnek és cselekvésre késznek érezték magukat. Azáltal pedig, hogy testük könnyeddé vált, lelkük is könnyebb lett és egyre elmélyültebben tudtak a lelki életre és Istenre figyelni.

Avilai Nagy Szent Teréztől a helyes és mértékletes böjtölés kapcsán idézzük a következő történetet. Amikor egy alkalommal vendégségben volt és feltálaták kedvenc ételét, az egyik apáca lekicsinyítő megjegyzést tett az ingyenségről. Teréz erre csak nevetett egyet, és azt felelte: „Dicsérd inkább ennek az úrnak az udvariasságát, és jegyezd meg: ha fogoly, akkor fogoly, ha pedig vezeklés, akkor vezeklés!” Vagyis mindennek megvan a maga helye és ideje. A böjt időszaka alatt lemondunk a finom ételekről, amikor azonban az Egyház ünnepe, engedélyezett a bőséges étkezés – de természetesen akkor sem szabad a torkosság bűnébe esni.

Az igazi böjt nem csupán a test gyöt-rését jelenti, hanem azt is, hogy a falat

kenyeret, amit szívesen megennénk, inkább odaadjuk az éhezőknek. Így tett egy másik nagy böjtölő, Vianney Szent János is, aki halála előtt mindenét szétosztotta a szegények között. Bár fizikai ereje elfogyott, szeretete és türelme egyre inkább növekedett. Mindazt, amit tett, nem lemondásként, hanem örömként élte meg. Ars egy kicsi és hitetlen falu volt, ahol János nagyon magányosnak érezte magát. Az első néhány év volt életében a legkeményebb vezeklés időszaka. Keveset evett, éjszakánként pedig bezárkózott a templomba, és az Oltáriszentségnél virrasztott. Étrendje leginkább burgonyából állt, gyakran hetekig fogyasztotta, és ő maga készítette el. A böjtölő lelkületről tesz tanúbizonyságot, hogy a kolerajárvány idején buzgón járt a betegekhez és gyóntatta őket, nem törődve saját egészségével. Éjjel-nappal gyóntatott és embertársait szolgálta, a megmaradt kevés szabadidejében pedig imádkozott.

Csuti-Mátyás Zsófia

### KÖNYVAJÁNLÓ

## Giuseppe Ghiberti: Láta és hitt

### A torinói halotti lepel üzenete

Giuseppe Ghiberti az a rendkívül művelt, ugyanakkor egyszerű és szívélyes olasz pap, aki 2010-ben lelkes torinói hívekkel együtt ajándékozta meg a győri Szent Kamillus Plébánia híveit a torinói halotti lepel hiteles másolatával. Ez a kis közösség azonban közvetítette a mély hit és tisztelet jó példáját is, amellyel a leplet és annak másolatát körbevették. Az a rövid elmélkedéseket tartalmazó könyv, amely az ő tollából most magyar fordításban is megjelent, emléke ennek a baráti kapcsolatnak, s egyben kítűnő bevezető ahhoz is, hogyan érdemes a halotti lepelre tekintenünk.

A tisztelet a valóság, a lepel valósága, részletei iránt átérzik a szerző minden szavából, aki fél évszázada a torinói lepel közeli szemlélője, tudományos megismerésének nyomán követője, az utóbbi években egyházi megbízottja.

Ugyanakkor átjárja a hit, amely nem kevesebb a tudásnál, és nem is mond elment neki. Inkább olyan hit, amely Istenbe kapaszkodik, hogy a valóságot teljes egészében megismerhesse, s a láthatóban felfedezze a láthatatlan kézjegyét.

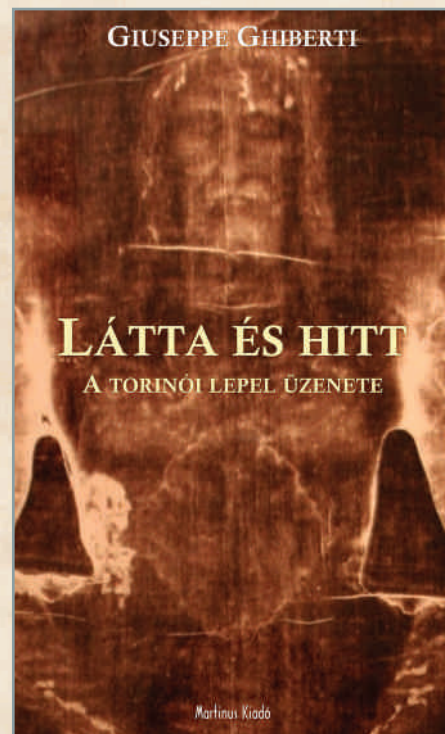
Ghiberti atya nem részletezi, de ismeri és elismeri azt a rendkívül sokféle tudományos eljárást, amellyel a természettudományok képviselői a lepel mi-benlétét és keletkezését igyekeztek feltárni. Könyve, amelyet az olvasó kezében tart, újra meg újra kölcsönöz is ezeknek a vizsgálatoknak az eredményeiből. Alapállása azonban inkább azé az egyszerű hívő emberé, aki megáll a lepel előtt, és engedi, hogy az megszólítsa, elgondolkodtassa, kérdéseket tegyen fel neki Jézusról, Istenről, embersegről, szeretetről, öregségről, papságról és így tovább.

A torinói halotti leplet a tudományos tényeken túl természetesen szinte azonnal Jézus szenvedéséhez kapcsolja a szemlélő, már csak a lepel története miatt is. Ez a szenvedés pedig önmagában megrázó és kegyetlen. Átvérzi a hitünket, s mégis hitbe kell burkolnunk, hogy a szenvedés emlékében a

szeretet emlékezetét fedezhessük fel, és köszönthessük szelíd, mélységes hálával. Giuseppe Ghiberti könyve ezen az úton kíséri olvasóját.

Dr. Martos Levente Balázs

Fordította: Varga Réka Éva • Martinus Kiadó, Szombathely, 2013 • 1.490 Ft





Április 27-én avatják szentté Boldog II. János Pál és Boldog XXIII. János pápákat

## Lehet, hogy szent mellett állok a sorban...

**A** mikor szentekről hallunk, róluk képeket látunk, hozzájuk imádkozunk, hajlamosak vagyunk felhők fölött lebegő, glóriás, sugárzó lényekre gondolni. Nehezen értjük meg, hogy ők is hozzánk hasonló, hús-vér emberek voltak, akiknek szintén voltak örömeik, nehézségeik, megpróbáltatásai. Aztán úgy is érezhetjük, hogy igen, voltak szentek, de csak nagyon régen, ma már nincsenek, és akik között élek, azokról sem tudom elképzelni, hogy bárki szent lenne. Azt hisszük, hogy tőlünk igen csak távol lévő dolog az életszentség. Ez, hála Istennek, nem így van. Rengeteg tanúja van ma is Krisztusnak, akik a maguk csendes életében egyszerűen megélik a kereszténységet imádságban és szeretetben. Nemcsak azok üdvözülnek, akikről az Egyház megállapítja, hogy szentek és szentté avatja őket. Ők csak egy része annak a boldog társaságnak, akik Isten színe előtt élnek.

Boldog II. János Pál pápa rengeteg kortárs szentet avatott az Egyháznak, hogy

példát állítson elénk, hogy ma sem lehetetlen megélni azt a hitet, amit az apostolok adtak át. Erre az ő élete is példa, hiszen idén áprilisban avatják szentté pápaelődjével, Boldog XXIII. Jánossal együtt.

Katolikus hírportálokon az utóbbi időben is olvashattunk kortárs szentéletű emberekről, akik egyszerű életükkel, de mély hitükkel tettek tanúságot Jézusról – ilyen például a 2006-ban elhunyt Carlo Acutis 15 éves milánói fiú, Ragheed Ganni atya, aki 2007-ben halt vértanúhalált vagy Fabrizio De Michino, a fiatal nápolyi pap, aki Ferenc pápának írt levelével lett ismertté.

Róluk olvasva rádöbben az ember, hogy mi is igazi szentek között élünk. Lehet, hogy éppen az, aki mellettem ül a templomban, aki előttem áll a sorban a postán vagy aki átmegy előttünk a zeb-rán, és bizony tőlünk sem áll messze a lehetőség. Rajtunk áll, hogy akarunk-e élni vele.

Kovács József

## Rövid hírek

A görögkatolikus egyház – hagyományához híven – idén is megtartotta a vízszentelés szertartását. A bizánci egyházban először vízkereszt előestéjén, a Bazil-liturgia után rendszerint a templomban történik a víz megszentelése. Ilyenkor a templomi használatra szolgáló vizet szentelik meg. Másodsor a vízkeresztjé ünnepi Szent Liturgia után általában folyóvíznél történik a vízszentelés. Ilyenkor környezetben vonulnak a folyóhoz, vagy legalább egy kúthoz a vízszentelés elvégzésére.

Január 8-án kezdődött, és több héten át tart a Krisztus Légiója Kongregáció Rómában kezdődő tanácskozása, amelyen megújul a katolikus mozgalom. A kongregáció tagjai új szabályzatot fogadnak el, és új vezetést választanak. A kongregáció kormányzatának felállításához közel húsz nap kell, a szabályzat kidolgozása február végéig is eltarthat.

Február 14-én a Szentatya szerelmespárokkal találkozik a VI. Pál kihallgatási teremben. Szent Valentin (Bálint), a szerelmesek védőszentje ünnepén a pápa együtt ünnepli a fiatalokkal az „örökre szóló igen örömet”. „A Szentatya több alkalommal is arra buzdította a szerelmeseket és az ifjú házасokat, hogy éljék meg a hűséges és termékeny szeretet örömet, amely az életszentségben növekszik a Szent Család modelljét követve és befogadva Krisztust a családi életbe. Ebben ugyanis mindennap megújul a szentségi szerelemben való teljes és szabad önjárandékozás, amely elnyeri a hűsvéti misztérium kegyelmét” – mondta Vincenzo Paglia érsek.

A Szentatya február 22-én 19 bíborost kreál. Ők az elsők, akiket Ferenc pápa nevez ki. A 19-ből 16 pápaválasztó, akik a világ 12 nemzetéhez tartoznak. Ebből 4 kuriális bíboros, 12 aktív főpásztor. A 3 nem pápaválasztó nyugalmazott érsek az Egyház szolgálatáért végzett munkájuk elismeréseként kapta a bíbort.

A HÍREK FORRÁSA: MAGYAR KURÍR



### Szent Margitra emlékeztek Kőszegen

▲ A katolikus iskola 6. osztályos növendékei színdarabban mutatták be, hogy a történelem milyen folyamatokon vezette át Margit szentté avatási ügyét. Az előadást vetélkedő és a Szent Margit-díj átadása követte. **Tóth Krisztina Veronika**

▼ A szentkilenced befejező napján, Batthyány László liturgikus ünnepén, január 22-én Tibola Imre nagyprépost mutatott be szentmisét. Az elmélkedést mind a kilenc napon az egészségügyben dolgozók imádkozták. **Salamon Viktória**

### A Batthyány-kilenced befejező estje



### A doni hősökre emlékeztek

▲ Személyes emlékeit idézte fel Kazári József egykori doni harcos, Gaál Sándor plébános pedig szentmisét mutatott be a Kálvária templomban. A kegyeleti megemlékezés után baráti találkozóra várták a résztvevőket. **Pados Katalin**

▼ Január 20. és 25. között az egyházmegye számos településén vettek részt katolikus, evangélikus, református és baptista hívek az ökumenikus imahét imaalkalmain, többek között Bajánsenyén és Óriszentpéteren is. **Fehér Józsefné**

### Az egységért imádkoztak



## Remis atya szentmiséje vízkereszt ünnepén



Vízkereszt ünnepén az alig több mint egy éve Magyarországon élő Tete Remis indiai misszionárius verbita szerzetes mutatott be szentmisét a sárvári Szent László-plébániatemplomban. **Márkus Sándorné**

## Püspöki látogatás Sárváron



Dr. Veres András megyéspüspök január 7-én egésznapos vizitáción vett részt Sárváron és filiáiban. Püspök atya találkozott a hívekkel és több intézményben is látogatást tett. **Ördögné Kovács Mónika**

## Ifjú sakkozók megmérettetése



A 20 éve indult Colorato Kupán Szombathely általános iskolásai mérték össze sakk tudásukat. Az 1. helyet a Brenner iskola szerezte meg, megelőzve a Paragvári és a Bercsényi iskola csapatát. **Lendli Erzsébet**

## A rumi diákotthon növendékei körében

A főpásztor január 21-én ellátogatott a Rumi Óvoda Fejlesztő és Általános Iskola Készségfejlesztő Speciális Szakiskola Gyermekek- és Diákotthonba, hogy a hétköznapokban láthassa az ott élők életét és a kastély falai között folyó szerteágazó munkát.

Domjánné Éder Marietta igazgató asszony mutatta be az otthon dolgozóit, lakóit, az itt folyó munkát és azt az emberfeletti szolgálatot, amit próbálnak nap mint nap megvalósítani. Püspök atya bepillantást nyert egy-egy foglalkozás menetébe, a tanulás és tanítás kihívásaiba. Valahányszor beléptünk egy terembe, mosolygó fiatalok fogadtak bennünket, akik tudnak örülni a legapróbb sikereknek is, amit óriási munka árán érnek el. Szelíd, szerető ölelésekkel vettek körül mindenkit.

A többórás program alatt az intézmény munkatársai elmesélték, hogy hogyan alakulnak a mindennapok, hogy vannak sikerek és fájó pontok és hogy milyen kihívásoknak kell megfelelni, amit a társadalom támaszt velük szemben.

Molnár János András



## Programajánló

**február 19. (szerda) 17 óra** Iskolaelőkészítő (Szombathely, Brenner János Általános Iskola) • **február 28. (péntek) 18 óra** Mindszenty engesztelő imnap (Csehímszent, Mindenszentek-templom) • **március 5. (szerda) 6.30 óra** Stációs szentmise (Szombathely–Olad, Batthyány-templom) • **március 7. (péntek) 6.30 óra** Stációs szentmise (Szombathely, Szent Erzsébet-templom – Ferences) • **március 10. (hétfő) 10 óra** Egyházmegyei papi lelkinap (Szombathely, Martineum Felnőttképző Akadémia) • **március 12. (szerda) 6.30 óra** Stációs szentmise (Szombathely–Újperint, Segítő Szűz Mária templom) • **március 13. (csütörtök) 18.45 óra** Szentségimádás papokért és papi hivatásokért a Madonka-kápolnában (Szombathely, Székesegyház) • **március 14. (péntek) 6.30 óra** Stációs szentmise (Szombathely, Kálvária-templom) • **március 15. (szombat) 24 órás** szentségimádás (Szombathely, Szent Norbert-templom)

## Szervezetünk gyógyítása, méregtelenítése és megújítása

A tisztítókúra vagy más néven böjt az evéstől és az ivástól való tartózkodást jelenti. Minden ősi vallás alapjaiban szerepel ez a fajta önmegtartóztatás: a böjtölő megtisztul. Eredetileg tehát inkább lelki, és csak másodsorban testi megtisztulást eredményez az enni- és az innivaló önszántunkból történő megvonása – mondja Falusiné Kiss Marian. A szombathelyi Markusovszky Kórház ételmezésvezető-dietetikusa ad tanácsokat a Martinus olvasóinak a böjti időszak kezdetén.

### *Mit jelent a böjt a dietetikus szempontjából?*

Böjt idején „belülről” táplálkozunk: az önkéntes megvonáskor az energiát nem a felvett élelmiszerekből, hanem testünk táplálékraktárából nyerjük. Táplálkozás esetén a böjt lehet részleges vagy teljes, attól függően, hogy például valaki csak bizonyos fajta ételektől tartózkodik, vagy pedig minden ételtől és italtól. A böjt változó időtartamú lehet, egy naptól akár egy hónapnál is tovább tarthat. Napjainkra divattá nőtte ki magát, illetve ennek az ősi módszernek sok irányzata fejlődött ki. Ezek többsége mára már elsősorban a testi megtisztulást, rosszabb esetben a testsúly csökkenését célozza meg. Ebben nagy szerepe van a médiának. A régi mértéktartó hagyományokat divatos tisztítókúrákká változtatta az üzleti szemlélet, ezért nem árt óvatosnak lenni, mert sok olyan csapdát rejthetnek, amelyek inkább károsak, mint hasznosak. Bródy Károly és Halász Henrik magyar orvosok szerint az emberek a túlzott és nem megfelelő táplálkozásukkal szerzett betegségeiktől csak úgy szabadulhatnak meg, ha a soha nem pihenő szervezetet időnkénti táplálék-megvonással nyugalomba helyezik.

### *Mi a böjt célja?*

A böjt célja az, hogy – a belső pihenésen át – a szervezetet hozzásegítse, hogy az gyógyítsa, méregtelenítse és újítsa meg önmagát. A böjt során a szervezet belső gyógyító ereje teljes erőbedobással próbál szabadulni a lerakódott káros anyagoktól és mérgektől. Kidob mindent (a beleken, veséken, tüdőn és bőrön át), ami zavarja és megbetegíti. A szilárd táplálék teljes vagy részbeni megvonásával a szervezetünket tehermentesítjük, ezzel segítve a méregtelenítést. Nem szabad viszont elfelejteni, hogy a

tisztulás nemcsak a testünket, hanem a lelkünket és az elménket is érinti. Ha valaki a tisztítókúra ideje alatt zajos szórakozóhelyeken, ingergazdag bevásárlóközpontokban üti el az idejét, nem szánva időt az önvizsgálatra, a csendes befelé figyeléssel a problémák rendbe tételére, úgy az nem több mint önsanyargatás. Ha csak azért éhezettük magunkat, hogy begyűjtsük munkatársainktól a kitarásunkért járó elismerő pillantásokat, akkor inkább bele se kezdünk. Ha a cél nem a tisztulás, hanem a derékbségünk csökkentése, akkor nem ez a megfelelő módszer. Ilyen esetekben több kárt okozunk magunk, mint amennyi előnnyel jár az önmegtartóztatás.

### *A szakemberek különösen a folyadék-pótlást hangsúlyozzák. Mire figyeljünk oda leginkább?*

A böjtös étrend ne tartalmazzon cukrot, alkoholos italt, koffein- és tein (teában lévő koffein) tartalmú italokat, valamint mellőzzük a dohányzást is. A böjt alatt csak jó minőségű, magas biológiai hasznosulású folyadékokat vegyünk magunkhoz. Krónikus betegségben szenvedőknek elengedhetetlen az orvosi konzultáció, bizonyos vizsgálatok elvégzése.

### *Mi történik szervezetünkben a böjt során?*

A szakszerűen és óvatosan végrehajtott tisztítókúra hatására aktiválódnak az anyagcsere-folyamatok, aminek következtében enyhülhetnek a kötőszöveti betegségek, normalizálódhat a vérszírok és a vércukor szintje. Sok felesleges salakanyag és víz kiürül – így kiürülhetnek az ödémák is, csökkenhet a vérnyomás. Az emésztőfolyamatok javulása által regenerálódhat a nyálkahártya, a bélmozgások fokozódhatnak.



A bőr letisztul, a kúra alatti átmeneti rosszabbodás után javulhat az ekcéma, a pikkelysömör állapota. A kúra végére csökkennek a gyulladások, és az ideiglenes leromlás után erősödik az immunrendszer is.

### *Milyen veszélyeket rejteget a nem megfelelő böjtölés?*

Mivel a böjtölő különböző hiányokkal találja magát szemben, ez először az energia-háztartás területén mutatkozik meg. Ha a vércukorszint csökken, és a normalizálódásig hosszú idő telik el, a cukorháztartás egyensúlyának hiányából komolyabb következmények is lehetnek. Hosszan tartó böjt esetén már mutakozhatnak a hipoglikémia tünetei: az enyhe rosszullet, erős éhségérzet, nyugtalanság, bizonytalan járás, izomrángás és nagyfokú fáradtságérzet. A nehézségeken egy-egy kanál méz mindig átsegít. Gondoskodjunk a nyomelemek és vitaminok pótlásáról, a hosszabb ideig tartó böjtökre egy-egy napos táplálék-megvonással készítsük fel szervezetünket, és mindig kérjük a böjtkúrákban járatos orvos tanácsát, közreműködését.

H. Pezenhófer Brigitta

## Mit jelent a házasság fogalma?

A Martinus havilap új rovata egyházi kérdésekbe vezet be az olvasót. Egyházmegyénk lelkipásztora olyan sokakat érintő, életvezetési témákat körüljáró kérdésekre válaszol, amelyekre gyakran még maguk a hívők sem tudják a Katolikus Egyház válaszát. A különböző témák segítenek a tisztánlátásban, és segítik az olvasót a helyes úton járni.

**A** hatályos egyházi törvénykönyv nem definiálja a házasságot, hanem leírást ad róla: „A házassági szövetséget, amelyben a férfi és nő az egész élet olyan közösségét hozza létre egymással, amely természeténél fogva a házaspár javára, gyermekek nemzésére és nevelésére irányul, Krisztus Urunk a megkereszteltek között a szentség rangjára emelte. Ezért a megkereszteltek között nem állhat fenn érvényes házassági szerződés anélkül, hogy ugyanakkor ne lenne szentség is.” (CIC 1055.k.)

Láthatjuk tehát, hogy a házasság, mint az egész élet közössége jelenik meg: házastársi életközösség, amely teljes, kizárólagos és felbonthatatlan, amelyben elkötelezettek az azt megköti személyek. Az életnek ez a sorsközössége nem keverendő össze a pusztán együttléttel, együttéléssel, ami csak kiegészítő része a házasságnak és nem lényegi eleme.

A házastársi sorsközösség a nemek különbözőségén és azok fizikai és pszichológiai különbözőségén alapul, amely természeténél fogva a gyermekek nemzésére és nevelésére, valamint a felek javára irányul, ami a kölcsönös segítségnyújtást, a kölcsönös kiegészülést, a kölcsönös önátadást és elfogadást, a vágy csillapítását, azaz a rendezett szexuális életet jelenti, mivel ebben a cselekedetben fejeződik ki a maga teljességében a kölcsönös önátadás és elfogadás.

A házastársi sorsközösségnek egy szövetségekötés ad életet, amely a házasságkötés szertartásában jön létre.

Déri Péter



## Kis liturgikus illetan

### A térdhajtás

**A** szenteltvízzel való keresztvetés után, ha a templomban őrzik az Eucharisziát, térdet hajtunk. Erre az örökmécses figyelmeztet minket. Ha világít, jelen van a szentségi Krisztus. A térdhajtás ideje templomi helyünk elfoglalása előtt van. Mielőtt beülnénk a padba, vagy ha végig állni kívánunk a szentmisén, mikor arra a helyre érkezünk.

A térdhajtás ugyanúgy, mint a keresztvetés, hitvallás. Kifejezem vele, hogy hiszek az Eucharisziában jelen lévő Jézus Krisztusban, és így, hódolattal köszöntöm őt. Ahogyan térdet hajtok, azzal kifejezem hitem komolyságát is. A térdhajtás módját a Miskolc-írja le: „úgy történik, hogy a jobb térd a földet érinti”. Ez egy igen egyértelmű megfogalmazás, azt nevezhetjük tehát csak térdhajtásnak, mikor a térdünk a földet érinti. Arról azonban nem szól a Miskolc-írja, mit tegyen az, aki egészségi okokból nem tud letérdelni. Nekik azt lehet javasolni, tegyenek úgy, mint görög katolikus testvéreink: mély meghajlással – vagy ha ez sem megy, fejhajtással – köszöntsék az Úr Jézust. Nagyon fontos lenne ezt megtartani, ugyanis a térdhajtás próbálkozások rossz képet alakítanak ki különösen is a gyermekekben. Mennyi gyereket látni, aki nem hajt tisztességesen térdet, mert például nagyszüleitől azt látja, hogy ők sem érintik térdjükkel a földet, csak azt nem tudják, hogy a nagyszülők azért nem teszik, mert már nem bírnak térdet hajtani. A térdhajtásra vagy jó példát, vagy semmilyen példát ne adjunk! Ha nem megy, akkor magyarázzuk el, hogyan kell végezni.

A régebbi előírások szerint, ha az Oltáriszentség ki volt helyezve az oltárra, nem térdet hajtottunk, hanem mindkét térdünkre borultunk, és ezután foglaltuk el a helyünket. Ma már ez az előírás nincs érvényben, minden esetben egyszerű térdhajtással köszöntjük a szentségi Jézust.

Fontos megjegyeznünk, hogy a térdhajtás nem kapcsolható össze semmilyen más cselekménnyel. Sohasem hajtunk úgy térdet, hogy közben keresztet is vetünk. A kettőnek két külön jelentése van, nem szabad ezeket összeemosni. Az egyszerre végzett keresztvetés és térdhajtás egymás rovására van, egymásról terelik el a figyelmet.

Ipacs Bence

# Babits és az égi gazda

**B**abits Mihály 20. századi irodalmunk egyik legműveltebb, legsokoldalúbb alkotója. Már korai művei is arról tanúskodnak, hogy rendkívül olvasott, sokféle filozófiai áramlat hatása alatt álló, vagy éppen azokkal feleselő művész, akire éppúgy jellemző a klaszikus hagyomány tisztelete, mint az új áramlatok befogadása.

A kezdetben a teljességet megénekelni vágyó, erősen gondolati, az esztétikum bűvkörében fogant költemények alkotójának szemléletét megváltoztatja az első világháború és Trianon traumája. Már nem tartja távol magát közösségi témáktól, hangja egyszerűbbé, közvetlenebbé válik. Érzí, hogy nem bújhat el a művészet vagy a magánélet szigetére az őt körülvevő valóság elől. Az 1925-ben megjelent *Sziget és tenger* című kötetének versei már ezt a Babitsot állítják elénk. A könyv egyik nagyszerű, nem gyakran említett darabja az *Ádáz kutyám* című írás.

## **Babits Mihály: Ádáz kutyám**

*Ádáz kutyám, itt heversz mellettem.*

*Amióta a gazdád én lettem,*

*ez a hely a legjobb hely tenéked:*

*nem érhet itt semmi baj se téged.*

*Rajtam csügg a szemed, hív imádás*

*együgyű szálán csügg, boldog ádáz.*

*Mert boldog ki jámborul heverhet  
valami nagy, jó hatalom mellett.  
S te jámbor vagy, bár olykor asszonykád  
bosszújára megrablod a konyhát  
s csirkét hajszolsz vadul a salátás  
ágyakon át: jámbor, noha – Ádáz.*

*Elcsavarogsz néha messze innen,  
el is tévedsz kóbor hegyeinkben;  
avagy titkos kalandjaid vannak.  
Ág tép, gonosz ebek rád rohannak,  
zápor is lep, szőröd-bőröd átáz:  
ázva, tépve jössz vissza, kis Ádáz.*

*Visszajössz, mert ugyan hova mennél?  
Hol lehetne egyéb helyed ennél?  
Szimatodból ezer láthatatlan  
ösvény vezet téged mindenholnan  
hívebben, mint bennünket a látás:  
minden ösvény ide vezet, Ádáz.*

*Tudod, hogy itt valaki hatalmas  
gondol veled, büntet és irgalmaz,  
gyötör olykor, simogat vagy játszik,  
hol apádnak, hol kínzódnak látszik:  
de te bízol benne. Bölcs belátás,  
bízni abban, kit nem értünk, Ádáz.*

*Óh, bár ahogy te pihensz lábamnál,  
bizalommal tudnék én is Annál  
megpihenni, aki velem játszik,  
hol apámnak, hol kínzómnak látszik,*

*égi gazda, bosszú, megbocsátás,  
s úgy nem értem, mint te engem, Ádáz!*

A vers valódi élményből született, Babitsék esztergomi házának őrzője volt a barátok által jól ismert, fényképeken is megörökített foxterrier. Ingerlénysége, csavargó hajlama állítólag abból eredt, hogy sebtében összerótt óljának kiálló szőgei, szálkái gyakran felsértették bőrét. Egészen az utolsó versszakig felmerülhet az olvasóban, hogyan kerül egy katolikus havilapba e „kutya-vers”, melyben a gazda egyoldalú beszélgetést folytat kedves ebével. Valóban, sokáig nem érezzük példázatnak a költő lábánál heverő ebet ábrázoló életképből kinövő, a kutya szokásait pontos megfigyelések alapján ábrázoló költeményt. Így is megkapó a néha rosszkedű, külön utakat járó Ádáz kapcsolatának bemutatása az őt hol büntető, hol védelmező, de mindig biztos pontot nyújtó gazdával. Azzal a lényel, aki a szűk állati tudat által nehezen értelmezhető, annyira más, annyira felette álló. A kutya legfeljebb csak megérezhet valamit e viszony különös, szükségszerű voltából. Minden útja az emberhez vezet.

A záró versszak bontja ki a költemény lényegét, a kutya-gazda kapcsolat illusztrációkísérlet annak a bonyolult kapcsolatnak a megéreztetésére, ami az embert fúzi egy magasan felette álló, felfoghatatlan lényhez, égi gazdához. Babits a gondviselésnek, Istennek a jelenlétét sugalmazza. Életünkben a Szent Ágoston-i felfogás szerint egy magasabb erő kiismerhetetlen akarata munkálkodik, hozzá mérve az ember nem okosabb, nem különb egy négylábúnál.

Az utolsó sorok óhaját olvasva, sok gyalgó emberhez hasonlóan, ha nem is jut el a költő az Isten iránti feltétlen bizalomig, elismeri az Úr, az égi gazda voltát, a vele való kapcsolata kérdéseket támaszt benne, folyamatosan küzd a hozzá való viszonyával, értelmezésével.

Szauer Ágoston



Babits Mihály (1883–1941) kutyájával, Ádázzal



## Családtábor 2014

**B**alatonakaliban, 2014. augusztus 5–9. (keddtől szombatig) ismét megrendezzük a Szombathelyi Egyházmegye családtáborát.

**Elhelyezés:** fürdőszobás faházakban

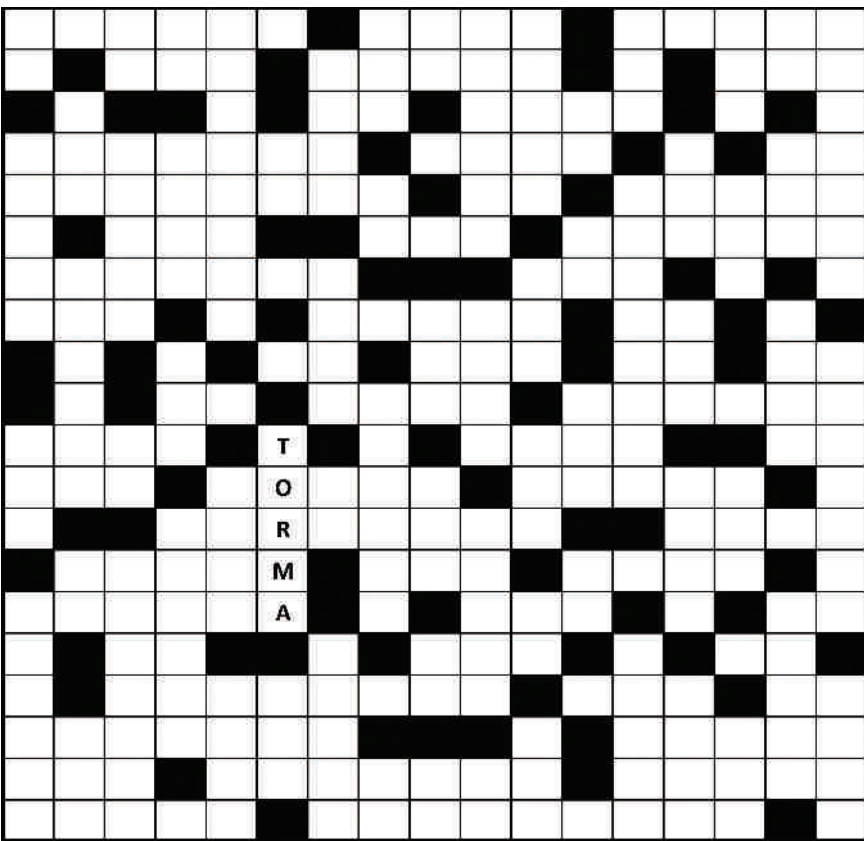
**Program:** Délelőtt és este gyermekeknek és felnőtteknek szervezett programot biztosítunk, a délutáni időszakban szabadidős programokra van lehetőség.

**Részvételi díj:** A táborot püspök atya támogatja, így előzetes számításaink szerint felnőtteknek 10 ezer forint, 6 év feletti gyermeknek 6 ezer forint, 3–6 év közötti gyermeknek 4 ezer forint, 3 év alatti gyermekeknek ingyenes.

**Jelentkezés:** a [www.csalad.martinus.hu](http://www.csalad.martinus.hu) honlapon található jelentkezési lapon, 2014. március 1-ig lehetséges. A jelentkezési lapokat időrendi sorrendben fogadjuk, és a jelentkezést a 250 fős létszámkorlát elérésekor lezárjuk. Kérünk mindenkit, hogy a jelentkezési lapot pontosan és teljesen kitöltve küldjék vissza, mert az ott kért adatok szükségesek a zökkenőmentes szervezéshez, lebonyolításhoz.

További felvilágosítás kapható az alábbi telefonszámokon:

- Marx Gyula: 30/416-3368
- Pászner Gábor: 30/835-6570



**Feladat:** Töltsd ki a fenti rejtvényt az alábbi szavakkal és szótöredékekkel, majd keresd meg azokat az ételeket, melyek böjti időszak péntekjein tiltottak. Annyit segítünk, hogy e szavakat valamely átlós irányban találod. Négy húszélt kell találnod!

**KÉTBETŰSÖK:** AK, AS, AZ, BÉ, EL, EH, EM, ÉL, GE, GS, IH, KH, KÍ, KL, KT, LÁ, LE, LN, NI, OÁ, OL, OT, ÓE, PT, RA, RÁ, RH, TM, TÓ, UK, VL

**HÁROMBETŰSÖK:** ALT, ARA, ARS, ÁRO, EHE, EÍA, ELÉ, ELI, EMG, ETÁ, FAL, GÍS, HAJ, HAS, HÍM, IAL, ILA, KUM, LAK, LTA, MAA, MEA, MID, NEÁ, NOS, RAK, RKO, RÚG, TÁL, TEA, TSC, ÚRI, VET

**NÉGYBETŰSÖK:** AFÁI, AKAD, ÁMUL, ELÉG, FAKÓ, GMKÁ, HÚRI, KAET, KÓSÁ, OLLÓ, ÓHÉT, ÖCSI, RÁNT, REÁL, SERM, SZÓL, TOPI, TRÁK

**ÖTBETŰSÖK:** AMIRE, ÁSÍTÓ, BETLI, EBTÁL, HALAS, HANGÚ, JÓGÁZ, KAZAH, KOTTA, KÖGÁT, ÓRÁST, PEREM, SAJÁT, TAKAR, TANÍT, TORMA, TOTEM, VETEM

**HATBETŰSÖK:** AKARAT, ATLÉTA, KANDÚR, KARCOL, KOMOLY, KRÉMES, RÁTOLÓ, REGÉNY, URASAN

**HÉTBETŰSÖK:** AKADOZÓ, ELEMEST, KIHARAP, MEGHINT, NYERGEL, RÁÁLLVA, RÁESETT,

**NYOLCBETŰSÖK:** ADAKOZIK, BROKKOLI, KARMOLTA, MESEBOLT, NÉVROKON

**KILENCBETŰS:** LEÁLLÍTÁS

# A lelki olvasásról

**E**lőző szentatyánk, XVI. Benedek pápa a Hit Évének meghirdetésekor a hit feltételei között két dolgot emelt ki. Az Istenre nyitott szívet és az Isten Igéjének elhangzását. Ma, az információk sokaságát árasztó korban nagyon fontos, hogy megkülönböztessük, mi az, amit beengedünk a bensőnkbe, mi az, amiről gondolkodunk, mi az, amivel foglalkozunk.

Szent Ágoston írta: „Amikor imát mondunk, mi beszélünk Istennek, de ha Szentírást, lelki olvasmányt olvasunk, akkor Isten szól hozzánk.” Európa egyik védőszentje, Szent Benedek szerzetesei számára írt regulájában sok időt szab meg a testvéreknek a lelki olvasásra. A világban élő hívő embernek is szüksége van Isten örök érvényű tanításának fontolgatására, az abból való életre.

Mi, akik nem vagyunk kortársai Jézusnak, a tőle ránk hagyott szentírási, evangéliumi szövegek által találkozhatunk tanításával. Tanítása pedig örök érvényű, vagyis minden kor emberének kérdéseire, élethelyzeteire választ ad. Hiszen a társadalmi körülmények változnak, de az ember ugyanaz marad, hasonló a kérdései, az örömei és a fájdalmai.

A hitét gyakorló embernek minden nap van, kell, hogy legyen ideje az imádságra. Szakítsunk időt a szóbeli imádság mellett az elmélkedő imára is! A vasárnapi szentmisén a felolvasott szentírási részekben halljuk Isten szavát. Az olvasmány egy ószövetségi rész, a szentlecke az Apostolok cselekedeteiből, apostolok leveleiből, az evangélium pedig a négy evangélium egyikéből hangzik el. Jó lenne, ha szombat este ezeket a vasárnap hallható részeket már otthon elolvasnánk, közösen a családdal, így már elkezdődhet bennünk a figyelmes megértése, hogy a másnapi szentmisén már ismerősként tovább fontolgassuk a hallottakat.

Azt, hogy melyik szentírási részek kerülnek felolvasásra a direktóriumából, a

katolikus újságok igenaptárjában vagy az egész évre szóló katolikus naptárakban is megtalálhatjuk.

A lelki olvasás (Lectio Divina) segíthet bennünket az Istennel való mélyebb kapcsolatra, hogy a szamariai asszony szavára Jézushoz menőkkel hasonlóan mi is elmondhassuk: „Most már nem a te szavadra hiszünk, mert magunk is hallottuk, és most már tudjuk, hogy valóban ő a világ Üdvözítője.” (Jn 4,42)

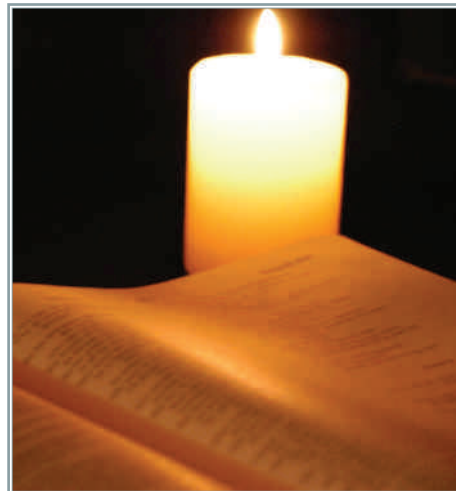
A lelki olvasásnak van egy ajánlott, lelki emberek által kialakított, kipróbált módszere, amelynek előfeltételeként kiemelik a megfelelő hozzáállást:

- nyitottság a megtérésre,
- nyitott szívvel hallgatni Isten szavát,
- elhatározni, hogy olvasáskor a kapott indítást, buzdítást megvalósítom,
- tudatosítani önmagam pillanatnyi helyzetét.

Az olvasást, elmélkedést a Szentlélek hívásával kezdjük, amikor is kérjük őt, hogy világosítsa meg értelmünket, hogy az olvasottakat megértsük, és erősítse meg akaratunkat, hogy a kapott indításokat megtegyük. Indítsuk fel a jó szándékot, hogy ne okosabbak, hanem jobbak akarjunk lenni.

Ezután elolvassuk a kiválasztott szentírási részt. Először hangosan, majd magunkban. Ha egyedül olvasunk, akkor is olvassuk el hangosan is, és ha többen olvasunk együtt, a hangos felolvasás után mindenki olvassa el a szöveget csendben, magában is.

Az olvasás után a szöveg gondolati átjárása, átelmélkedése következik. Rágódní a szöveg értelmén, különösen azt a szempontot előtérbe helyezve, hogy itt és most nekem mit mond ez a szöveg. Itt lényeges a nyitott szív és a megtérésre való készség, hogy megteszem azt, amire hív az Isten szava. Nem a szomszédot, a munkatársamat, stb. akarom megváltoztatni, mert őket nem is tudom, hanem önmagam, Isten felismert szándéka alapján.



A szöveg csendes átelmélkedése után ahhoz, amit megértettem, kérem Isten segítségét, hogy életemet tudjam úgy alakítani, amire Isten hív. A szív és értelem felemelése Istenhez a lelki olvasás igazi célja. Komoly elhatározás Isten akaratának megvalósítására.

Az imádság negyedik lépése, a szemlélődés és az imádás, ami azt jelenti, hogy elidőzünk Isten szeretetében. Isten felemeli magához képességeinket, hogy az ő szemével, szívével lássuk önmagunkat, a világot. Egy-egy ilyen tapasztalat hosszú időre lendületet ad életünknek, élhetünk belőle, de ez Isten ajándéka, amit akkor ad, amikor ő jónak látja.

A lelki olvasásra szánt időt határozzuk meg előre. Kinek-kinek igénye szerint fél vagy egy óra közötti idő ajánlott. Ez azért fontos, hogy ne legyen az imádságunk menekülés a feladataink, nehézségeink elől, és ne is kapkodjunk el az imádságot, hanem az imádságból töltkezve, Istenre figyelve induljunk a tennivalóinkhoz. Lényeges az őszinteség önmagunkkal szemben, ami önmagunkat is javítja.

A lelki olvasást végzőknek ajánlott a lelkivezető, hogy az imádságban tapasztaltakat megbeszélhesse valakivel, akiben bizalma van, és akinek tapasztalata van a lelki életben. Ez a személy lehet pap, szerzetes és bölcs, Istenbe kapcsolt világi személy is.

Kegyelmekben gazdag, kitartó imádságot kívánok mindenkinek!

Németh Erika SSS

# Mahatma Gandhi böjtölése

**G**andhi élettörténetéről mindenki tud legalább annyit, hogy az erőszakmentesség eszközével és politikájával sikerült Indiát a gyarmati sorból felszabadítania. Persze nem egyedül, de ő volt az a vezető, akire az indiai hinduk és muzulmánok felnéztek, akit követtek, akire hallgattak. A „mahatma” szó annyit jelent: nagy lélek. De hívták őt „bapu”-nak, atyának is.

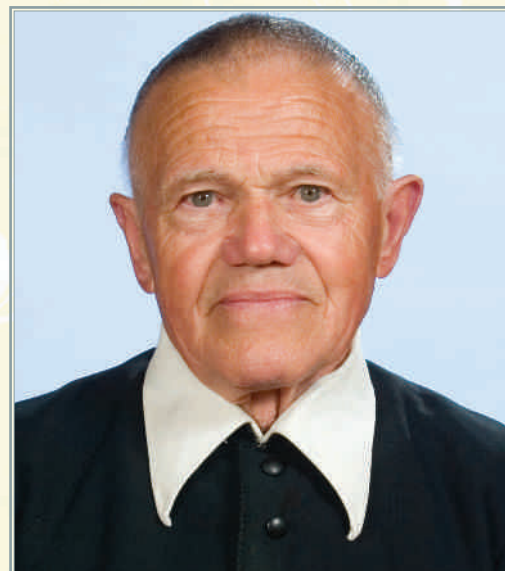
Ismert róla, hogy a brit birodalom elleni harcában sokszor vállalt súlyos böjtöket, amelyeket mi éhségsztrájkoknak neveznénk. Valójában ezek a böjtölések mindig a saját népében fel-fellángoló fegyveres összecsapások, zavargások miatt voltak. A béke eszköze volt számára a böjt. A szemben álló indiaiak tudták, ha nem hagyják abba a vérontást, Gandhi böjtölése végzetes lesz számára. „A magamra vett vezeklés mindenkit elszomorított, de a légkört mégiscsak megtisztította. Mindenki megértette, hogy bűnösnek lenni borzasztó dolog.”

A hindu vallásban többféle böjti időszak van, különféle módon kell ezalatt az ételböjtöket megtartani. Gandhi önéletrajzában leírja, hogy gyermek- és ifjúkorában rendszeresen böjtölt, az egyik időszakban például csak tejet és gyümölcsöt lehetett enni. Beszámol arról is, hogy leginkább a szüleinek akart a kedvében járni, amikor a böjtre vonatkozó ha-

gyományokat megtartotta. Édesanyjáról írja, hogy sok nehéz fogalmat megtartott életében. „Akkor még nem is fogtam föl és nem is hittem, hogy a böjt hathatós eszközünk” – írja.

Gandhi több olyan farmot is létesített Dél-Afrikában, ahol különböző vallású indiai munkáscsaládok éltek egymást segítve. Ezt Ashramnak nevezték. Ezeken a telepeken mindenki a saját vallása szerint élt. Gandhi fontosnak tartotta, hogy a vallása böjtjeit mindenki tartsa meg. Sőt, arra biztatta a muszlim vagy hindu, párszi vagy keresztény családok fiataljait, hogy támogassák egymást a lemondásban, a böjtölésben. Elmagyarázta nekik, hogy mindig jó dolog, ha részt veszünk mások önmegtartózkodásában. „E szokásnak az lett a következménye, hogy valamennyien meggyőződünk a böjt hasznáról és ragyogó lelki egység jött létre közöttünk. Meggyőződésem, hogy mind testi, mind erkölcsi értelemben sokat kaptam a böjtöktől. A böjt csak akkor segíthet a szenvedélyek leküzdésében, ha önmegtartóztatás céljából gyakorolják. »A böjtölőnek elmállik szívében a világ, csak az emléke nem, ám szét hull a Legszentebb előtt ez is.« Ha a testi böjtölés nem jár együtt lelki böjtöléssel, úgy óhatatlanul álszentesség és csőd lesz a vége” – írja Gandhi.

Salamon Viktória



## Elhunyt Schuller József atya

„*En Uram, én Istenem!*” (Jn 20,28)

Schuller József ny. plébános, életének 86., áldozópapi szolgálatának 48. évében, hosszú ideje tartó betegsége után, a kaposvári kórházban 2013. december 15-én, a betegek kezeltével megerősítve elhunyt. Lelke üdvéért az engesztelő koncelebrációs szentmisét 2013. december 23-án, hétfőn 10 órakor mutatták be a szombathelyi Székesegyházban. Holttestét a szentmise után a Jáki úti temető papi sírkertjében helyezték örök nyugalomra. Schuller József atya 1928. március 21-én született Székelyhídon, és 1966. április 17-én szentelték pappá Gyulafehérváron.

Élete folyamán a következő helyeken hirdette Isten Örömhírét és szolgálta a Szombathelyi Egyházmegye híveit:

- 1998–: plébános, Bázakerettye
- 2003–: plébános, Karakó
- 2007–2013: nyugállományban

*Nyugodjék békében! Requiescat in pace!*

## Érdemes tudni a böjtről, hogy:

- ❖ felszabadultságot élhetünk át, ahogy ráébredünk arra, képesek vagyunk szenvedélyeinktől mentesen – alkohol, dohányzás és ínyencségek élvezete nélkül – is létezni,
- ❖ kiszakadunk a vágyak kielégítésére koncentráló hétköznapokból, ezáltal pedig több időnk, erőnk lesz belső történéseink megfigyelésére és a Jóistennel való kapcsolatunk elmélyítésére,
- ❖ megerősít minket, és az élet más területein is határozottabbá tesz,
- ❖ a helytelen böjtölés (önmagunk éheztetése) megváltoztatja az idegrendszer működését és nagy befolyással van az agyra.



## FELHÍVÁS!

**A Győri Hittudományi Főiskola  
felvételi hirdetménye a  
2014/2015-ös tanévre**

A 2014/2015-ös tanévben a következő új szakjaink indulnak:  
Hittanár nevelőtanár osztatlan tanári mesterképző szak egyszakos és kétszakos,  
nappali és levelező tagozaton. Győrött (egyszakos), Szombathelyen egyszakos  
és kétszakos képzés is indul, ahol a következő szakpárok választhatók:

- hittanár-nevelőtanár - magyartanár
- hittanár-nevelőtanár - történelemtanár
- hittanár-nevelőtanár - földrajztanár
- hittanár-nevelőtanár – testnevelő tanár



Azok a hallgatóink, akik a kétszakos képzést választják,  
a közismereti tanári szakot a Nyugat-Magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi  
Központban vehetik fel.

A meglévő és az egyszakos képzésre a GYHF saját jelentkezési lapján kell jelentkezni  
(május 15-ig), a kétszakos képzésre pedig az országos központi felvételi eljárásban.

**Jelentkezési határidő: 2014. február 15.**

A képzések állami ösztöndíjas és önköltséges formában indulnak.

- Meglévő képzéseink:**
- Teológia osztatlan
  - Hittanár-nevelőtanár mesterszakos
  - Katekéta-lelkipásztori munkatárs alapszakos

Kollégiumi elhelyezést biztosítunk a szombathelyi II. János Pál Katolikus  
Kollégium és Szakkollégiumban!

További részletek megtalálhatók az alábbi elérhetőségeken:



**Győri Hittudományi Főiskola**  
9021 Győr, Káptalándomb 7.  
Tel.: 06/96/313-055  
E-mail: tanulmanyiosztaly@gyhf.hu



**Győri Hittudományi Főiskola Szombathelyi  
Hittanár Szak**  
9700 Szombathely, Szily János utca 3.  
Tel: 06/94/319-151 - E-mail: kyrie@t-online.hu  
www.gyhf.hu - www.szakkollegium.martinus.hu



## A Szentatya február havi imaszándékai

**Általános szándék (Idősek):**

Hogy az idős emberek bölcsességét és  
tapasztalatát elismerjük az Egyházban  
és a társadalomban

**Missziós szándék (Együttműködés az  
evangelizálásban):** Hogy papok, szerze-  
tesek és világiak nagylelkűen együttmű-  
ködjenek az evangelizációs küldetésben

## Várja leendő gimnazistáit a Mindszenty iskola

**A** zalaegerszegi Mindszenty József Általános Iskola, Gimnázium  
és Kollégium szeretettel várja a nyolcadik osztályos diákokat  
négy évfolyamos gimnáziumába, az alábbi osztályokba: emelt szintű  
francia-angol/német, német-angol, angol-német és angol-informa-  
tika.

A zalaegerszegi Notre Dame nővérek gimnáziuma emelt szintű  
angol, francia, német nyelvi, illetve az emelt óraszámú informatikai  
képzés mellett élményekben gazdag, nyugodt, szeretetteljes légkör-  
ben eltöltött gimnáziumi éveket kínál az itt tanuló diákoknak.

A vidéki tanulónak az iskola épületében található kollégiumban  
családias elhelyezést biztosítanak. A nevelőmunkában a rendalapító  
Fourier Szent Péter jelszava mutat utat: „Senkinek se ártsunk, min-  
denkinek a javát szolgáljuk!”

Cím: 8900 Zalaegerszeg, Zárda utca 25., telefon/fax: 92/310-195,  
e-mail: mindszenty.zeg@internet.hu, honlap: www.mindszenty.net

