

Anselm Grün

Böjt

Test és lélek imája

Pannonhalmi Főapátság
Bencés Kiadó
Pannonhalma, 2015

Tartalom

<i>Bevezetés</i>	5
<i>I. A korai egyház böjtölési gyakorlata</i> . . .	8
<i>II. A böjt mint a test és lélek gyógyszere</i> .	14
<i>III. A böjt mint a szenvedélyek és bűnök elleni harc</i>	23
<i>IV. Böjt és imádság</i>	38
<i>V. A böjt mint a megvilágosodás útja</i>	52
<i>VI. A böjt ma</i>	62
<i>VII. Egy böjti hét forгатókönyve</i>	79
<i>Zárszó</i>	88
<i>Jegyzetek</i>	90

Bevezetés

Valahányszor megfeledkezik az egyház saját hagyományairól, mások kezdik felkarolni azokat. Így van ez a böjttel is. Az egyház a kezdetek óta ismeri a böjt gyakorlatát. Már az első évszázadokban megállapította szabályait. Újabban azonban olyannyira visszaszorultak a böjti előírások, hogy szinte érvényüket veszítették. Ugyanakkor az orvostudomány újból fölfedezte a böjt gyógyító hatásait. Főként dr. Buchinger¹ ismerte fel, mennyire jótékonyan hat a böjt számos – kiváltképp reumatikus – betegségre. Léteznek olyan böjti klinikák is, ahol koplalókúrákat vezetnek, eredményesen. A legtöbb ilyen klinikán arra is figyelnek, hogy a pusztán testi böjtot lelki értelemmel mélyítsék el. Aki a böjtre vállalkozik, megérzi, hogy nem pusztán lefogynia kell, hanem új életvezetéshez, az evés és ivás új felfogásához kell eljutnia, egyszersmind pedig a munka és az életmód is új szerepet kell hogy kapjon életében.

Mintegy húsz év óta számos egyházi kultúrközpont és papi közösség tart böjti heteket. A böjtot eleve spirituális útként értelmezik, amely belső megtisztuláshoz, belső szabadsághoz és a lelki utak elmélyítéséhez vezet. Örvendetes tény, hogy az egyház igyek-

szik újból felfedezni saját hagyományát. Évtizedek múltak el, amikor csak külsőleg ragaszkodott a hagyományokhoz, a böjt valódi értelméről azonban megfeledkezett. Ennek oka két dologban lehet.

1. A test és a lélek dualizmusa.² Elválasztottuk egymástól a testet és a lelket. A böjtölés tisztán lelki folyamattá vált. A lelki böjtöt hangsúlyoztuk, ami alatt az evilági dolgoktól való szabadságot, lelki megtérést és megújulást értettük. Majdhogynem megvetően tekintettünk a tisztán testi böjtre, s közben észre sem vettük, hogy a testi böjtöléssel együtt eltűnt a böjt lelke is; hogy a böjt spiritualizálása új materializálódáshoz vezetett. A böjt ugyanis gazdasági formát öltött. A püspöki segélyszervezeteknek nyújtott, évről évre növekvő adományokban csapódott le.

2. A legalizmus. A zsinat előtt az egyház megelégedett egy sor böjti előírással, anélkül, hogy megértette volna híveivel a böjtölés értelmét és célját. Az előírások tömkelege a fölmentések ugyanolyan nagy tömegét hozta magával. Eközben azonban elveszett a böjt értéke iránti érzék.

A korai egyháznak a böjtöléssel kapcsolatos tapasztalatai segíthetnek bennünket abban, hogy újból megértsük a böjtöt mint hitünk és imádságunk egyik kifejezési módját, mint olyan imamódot, amelyben összekapcsolódik test és lélek imája. Az egyházatyák és a monasztikus szerzők szövegei éppen az egyházon belüli böjtölési gyakorlatra szeretnének meghívni, vagyis oda, ahonnét a böjt az

utóbbi időben mindinkább kivonult. Az egyház-
atyák és a régi szerzetesek megmutatják,
hogy az egyház döntő módon hozzá tud járul-
ni a böjtölés elmélyültebb megértéséhez és
egészséges gyakorlatához.

VII. Egy böjti hét forgatókönyve

Kiegészítés a könyv új kiadásához

E könyv megjelenése óta évente két böjti lelkigyakorlatot tartottam. Ezek mindig a hallgatás gyakorlatai is voltak egyben. Fontos ugyanis számomra, hogy ne csak a böjt körül topogjunk, hanem magát a böjtöt is úttá tegyük, amely közelebb visz minket testünkhöz és lelkünkhöz, és nyitottabbá tesz Isten előtt. A nagyböjt során számos egyházközségben böjti heteket tartanak, amelyeken – érdekes módon – sok olyan ember is részt vesz, akik egyébként nemigen járnak templomba. Szeretnék most néhány javaslatot tenni a böjti hét lebonyolítására.

Először is nézzük a külső körülményeket. Van néhány szabály, amelyet be kell tartanunk, ha helyesen akarunk böjtölni. A böjt a gyümölcsnappal kezdődik. Ezen a napon beérjük azzal, hogy sok gyümölcsöt együnk és folyadékot igyunk hozzá. Így jól előkészülünk a böjtre. Majd következik a salaktalanító nap, melyen megtisztítjuk a beleket. Ennek leghatározottabb formája az, ha egy pohár meleg vízben feloldott glaubersót veszünk magunkhoz. Sokak számára azonban ez túl erős módszer, ezért használhatjuk helyette a patikák-

ban kapható FX-sót is. Ha ebből két kanállal teszünk egy pohár vízbe, jóízű italt kapunk, és a hatása sem olyan erős, mint a glaubersóé. (A magyar patikákban kapható, glaubersót tartalmazó készítmények: Ferenc József gyógyvíz, Hunyadi János gyógyvíz, Mira gyógyvíz. Használhatunk még salaktalanító teakeveréket is. A ford.) Vannak, akik beöntéshez folyamodnak, mások savanyú káposzta levét isszák.

Öt teljes napon át böjtölünk. Fontos, hogy ez idő alatt igen sokat igyunk. Naponta legalább három liter folyadékra van szükség: teára, vízre, a nap folyamán egy alkalommal gyümölcslelre, egyszer pedig zöldséglevesre. Vannak persze más módjai is a böjtölésnek, ezekről érdemes az orvosi szakkönyveket tanulmányozni. Ha a böjt első vagy második napján fejfájás lép fel, akkor igyunk még a korábbinál is többet, attól alighanem elmúlik. Fontos, hogy melegen öltözzünk. Mivel a böjt testszagot okoz, rendszeresen tusoljunk és a fogunkat is mosni kell. Az ötnapos böjt után kezdünk fokozatosan enni. A böjt abbahagyása legalább olyan módszeres legyen, mint maga a böjt. Kezdjük az evést egy almával vagy egy darab száraz kenyérrel, rágjuk ezt meg alaposan, hogy élvezzük az ízét. Az első napokban semmiképp se együnk húst, s az első két napon csak nagyon keveset együnk, hogy a test lassanként szokjon ismét hozzá az evéshez. A gyakorlat azt bizonyítja, hogy ilyenkor salátát, zöldséget, kenyeret, krumplit, joghurtot

és gyümölcsöt érdemes fogyasztani. Mindenkinek ki kell alakítania a saját módszerét.

Böjti lelkigyakorlataimat mindig olyan témáról tartom, amely tartalmilag is kitölti a böjtöt. Megfelelő témák lehetnek az Egyiptomból való kivonulás, Illés története, Ábrahám útra kelése: mit jelent úton lenni. Itt most csak az egyiptomi kivonulás témáját mutatom be. A böjti lelkigyakorlat reggelein beszélek a témáról, majd kérdéseket teszek fel, amelyeket a résztvevők csendben feldolgoznak. Javaslatként itt bemutatom, hogyan lehet a böjti hét öt napjára elosztani az adott témát és vele kapcsolatos kérdéseket.

Jegyzetek

- 1 O. Buchinger, *Das Heilfasten*, Stuttgart 1960.
- 2 Vö. P. R. Régamey (szerk.), *Wiederentdeckung des Fastens*, Wien 1963, 119k. Ebből a könyvből sok ösztönzést merítettünk.