



# Paraklétoosz

2019. március 10.

**Bátorító gondolat a beteg és bajbajutott embereknek**

## HAMVAZÓSZERDA A NAGYBÖJT KEZDETE

Hamvazószerdával kezdődik a nagyböjt időszaka. Ezen a napon szigorú böjtöt tartunk, azaz húst nem eszünk, háromszor étkezünk és egyszer lakunk jól. A nagyböjt első napja. A hamu az elmúlásnak természetes jelképe. Ezen a napon a misén a pap hamut áld meg, amivel minden eléje járuló hívőnek homlokát megjelöli e szavakkal: "Emlékezz, ember, por vagy és porrá leszel!" (Ter 3,19). E napon szigorú böjt van, éppen úgy, mint Nagypénteken.



A Nyugati egyházban ma két szigorú böjti nap van hústilalommal egybekötve, ezek Hamvazószerda és Nagypéntek. E két napon a betöltött 18. évtől a megkezdett 60. évig csak háromszor szabad étkezni és csak egyszer jóllakni. A betöltött 14. évtől pedig nem szabad húseledelt fogyasztani.

Kötelező a hústól való megtartóztatás nagyböjt péntekjein a betöltött 14. évtől. Az év többi péntekje egyszerű bűnbánati nap, amikor vagy hústól való tartózkodással, vagy egyéb jócselekedettel tehetünk eleget a bűnbánati fegyelemnek.

## AZ IRGALMASSÁG TESTI CSELEKEDETEI

1. az éhezőknek ételt adni,
2. a szomjazóknak italt adni,
3. a szegényeket ruházni,
4. az utasoknak szállást adni,
5. a betegeket és
6. a börtönben levőket látogatni,
7. a halottakat eltemetni.



## AZ IRGALMASSÁG LELKI CSELEKEDETEI

1. a bűnösöket meginteni,
2. a tudatlanokat tanítani,
3. a kételkedőknek jó tanácsot adni,
4. a szomorúakat vigasztalni,
5. a bántalmakat békével tűrni,
6. az ellenünk vétkezőknek megbocsátani,
7. az élőkért és holtakért imádkozni.



## HOGYAN BÖJTÖLJÜNK EBBEN A VILÁGBAN? - (Gyökössy Endre)

Böjt alatt mi rendszerint az étel-ital megvonását értjük. Szájunk megregulázását. Valóban. Jézus korában, sőt vagy másfélezer éven keresztül különös szükség is volt erre, mert gyakran a gyomor bűnei, az étel-falak zárták el tőlünk Gazdánk halk és szelíd szavát. Úgy érzem, manapság sokkal inkább a szemünket és a fülünket kell megböjtöltetni, hogy Isten halk és szelíd hangját meghalljuk, amely felülről és mégis belülről akar hozzánk szólni.

Mi a feladatunk, a „leckénk” a halk és szelíd szó meghallása érdekében? Mondjuk, egy héten legalább egy nap ne nyissuk ki a rádiót, televíziót, ne olvassuk el az újságok szomorú, riasztó, keserves, rossz híreit – az anti-evangéliumot, az ellenörömhírt –, amelyek bajokról, háborúkról, gyilkosságokról, sikkasztásokról, gazdasági és hatalmi küzdelmekről szólnak: ehelyett csöndesedjünk el.

Tudom, nem kevesen vannak, akik azt mondanák erre, hogy ez szinte képtelenség. Ennél sokkal egyszerűbb egy héten egyszer a gyomrot megböjtöltetni – és ez így is van. Nekünk azonban fontos ezt a fajta böjtöt gyakorolnunk.

Csak így, szemünket-fülünket böjtöltetve tudunk olykor-olykor lényünk alap-hangjára hangolódni, hogy így megtudjuk, mi rejlik bennünk. Mit mond a csönd? Miről, kiről beszél lényünk mélye? Békés, tiszta hangok, képek jönnek-e elő, vagy zavaros, nyugtalanító, elintézésre váróak? Vagy éppenséggel a nagy semmi?... Azért is szükségünk van hang-böjtre, hogy rezonáló-képesek legyünk a belső-felső hangra, a Lélek szavára. Csak elcsöndesedve, szemünket, fülünket böjtöltetve tudunk kapcsolatba kerülni Isten Lelkével.



## IMÁDKOZZUNK! - D. Bonhoeffer

Miért feledkeztél meg rólam?

Miért feledkeztél meg rólam? Minden keresztény életében elkövetkezik az



a pillanat, amikor ez a kérdés megfogalmazódik benne. Ilyenkor úgy érzi, hogy minden ellene van, minden földi reménye széttörtött, hogy a nagy világesemények folyamatában teljesen elveszett, mikor minden életcélja kudarcot vall, és minden értelmetlennek tűnik. Ilyenkor az a

lényeg, hogy kihez intézi az ember ezt a kérdést. Ne a sötét sorshoz, hanem Istenhez forduljunk, aki az én sziklám volt és marad mindörökké az örök alap, amelyen életem nyugszik. Kétségbe esem, Isten azonban olyan, mint egy szikla, ha megingok, Isten akkor is megingathatatlanul áll mellettem. Amikor hűtlen leszek, Isten akkor is hű marad... Elviselni a szégyent, a gúny tárgya lenni a hitért, ez a jámbor ember kitüntetése évezredek óta. Fájdalmat okoz a testnek és a léleknek, hogy nem múlik el úgy nap, hogy Isten nevében ne kételkednének, ne gúnyolódniának. Hol van hát Istened? Megvallom Őt a világ előtt, és Isten minden ellensége előtt. A legnagyobb szükségben is hiszek Isten jóságában, a bűnös állapotban is hiszek a megbocsátásban, a halál közelében is hiszek az életben, és a vereségben is hiszek a győzelemben. Az Isten általi elhagyatottságban is hiszek Isten kegyes jelenlétében. Aki megtalálta Istent Jézus Krisztus keresztjében, az tudja, hogy milyen csodálatosan rejtőzik Isten ebben a világban, és hogy *éppen ott áll a legközelebb hozzánk, ahol Őt a legtávolabbinak hisszük.*

## ÉS TE MIT GONDOLSZ?

Mert igen nagy jelentőségű, hogy miről gondolkodunk, fantáziálunk. Valószínű, hogy nem azok vagyunk, AMINEK gondoljuk, képzeljük magunkat. (Például: nem vagyunk olyan népszerűek vagy jó hírűek, emberek előtt kedvesek, stb.) De az biztos, hogy azok vagyunk, AMIT gondolunk, képzelgünk.

Gondolataink, képzelgéseink adják meg lelkünk alapszínét. Ahogy két egyforma pohár azonnal „más” lesz, ha az egyikbe vörösbort, a másikba sósavat öntünk; így töltenek ki bennünket gondolataink és adják meg lényünk jellegét. Gondolataink, képzelgéseink éppúgy átcsillannak rajtunk, mint a poháron a folyadék.

Láttunk-e már csúnya arcot szépnek? Szép arcot - visszataszítónak? Öreg arcot - megfiatalodva, kisimulva? Fiatal arcot - napok alatt megöregedni?... - A gondolat- és képzeletvilág „varázsa” ez! De nemcsak nappal, még éjjel

is hatnak gondolataink, képzeletvilágunk. Bekúsznak álmainkba és befolyásolják éjszakánkat, pihenésünket. Nem mindegy, milyen gondolatokkal, fantáziálással alszunk el. Tisztákkal vagy tisztátalanokkal-e? Gyűlölettel, vagy csendes, békés derűvel?

Elalvás előtt való gondolataink ugyanis *álomnyitó* gondolatok. Azokhoz társulnak a tudatalattinak különböző mély rétegeiből feltörő álmok. Nem mindegy tehát, hogy gyilkosságról szóló detektívregénnyel alszunk-e el vagy detektívregénnyel alszunk-e el, vagy az Igével! Haragosunk arcával, vagy Jézusra gondolva. Egész éjszakánkat, sőt, annak következményeképpen egész másnapunkat befolyásolja, mert álmainkra esetleg nem emlékezünk, de hangulata bennünk maradhat egész nap, ingerültség vagy derültség formájában.

Ma már a tudomány is gyakran beszél arról, hogy agyunk afféle hallatlanul finom ultra-mikrohullám leadó, tehát tovább sugározza gondolatainkat, képzelgéseinket. Ma még fel sem tudja mérni a tudomány, hogy gondolatokkal mit lehet ártani! (Jézus már beszél erről: „*Én pedig azt mondom nektek: aki kívánsággal tekint egy asszonyra, már paráznaságot követett el vele szívében.*” (Mt 5,28)

Hogy gondolataink tovább sugároznak, arról sok kedves, öreg házaspár is beszélhetne, akik már úgyannyira egymás „hullámhosszára” hangolódtak, hogy olykor az egyik ki nem mondott kérdésére hangosan válaszol a másik. És ma már számos tanulmányt ismerünk a csecsemő-lélektan területéről, arról például: miért sír fel éjjel a kisgyermek - édesanyja gonosz gondolataira, tisztátalan képzelgéseire! És jól tudjuk, milyen feszült lehet egy családi légkör, anélkül, hogy egy szó is elhangzanék. A gondolat



sugárzik, mint a rádium: öl vagy gyógyít. Következésképpen kimondhatjuk, hogy gondolat- és képzeletvilágunk lelkünk hajtóereje, dinamikája. Nem mindegy tehát, hogy ez a dinamizmus, ez a döbbenetes erő *mivel van megtöltve*. Azaz nem mindegy, hogy gondolat- és képzeletvilágunk milyen

töltésű. Szinte élet és halál kérdése; sőt, *az örök élet és örök halál kérdésévé* is válhat. (Gyökössy Endre)

**Szerkeszti és kiadja:** Horváth László kórházlelkész ☎ 20/ 77-386-55; 30/ 849-8280

<http://korhazkapolna.hu> ; [korhazlelkesz.sopron@gmail.com](mailto:korhazlelkesz.sopron@gmail.com); <http://www.facebook.com/korhazkapolna/>

Kórházkapolna: szentmise vasárnap 11 órakor