

Református böjti kiskaté

Böjtolni reformátusként is lehet! Ehhez nyújt segítséget az alábbi “kiskaté”.

A böjt értelme: magunkat jobban Isten szolgálatára szánni. Ennek eszköze lehet valamilyen ételtől, élvezeti cikktől (pl. kávé, édesség, cigaretta, alkohol) való tartózkodás 6 héten keresztül, mert valahányszor magunkhoz akarnánk venni, s mégis lemondunk róla, a magunknak való kedveskedés helyett Istennek ajánljuk figyelmünket és önmagunkat. A böjtnek mindig van célja, tehát elhatározzuk, hogy miért szeretnénk ilyenformán böjtolni. az önmegtagadásnak úgy van értelme, ha nem pusztán önsanyargatás, hanem egyben nyitás is Isten országa felé.

A böjt másik lehetősége, Isten akaratára tudatosan hangolódni az előbbi szempontsor alapján. Ez össze is köthető a fenti böjtformával. Ezekkel arra törekszünk, hogy Istennek kedves életet éljünk: jellemünkben és tetteinkben látszódjék Krisztus.

Az alábbi böjti tanácsok böjtfő vasárnapjától egészen húsvét napjáig nyújtanak számunkra egy-egy útmutatást naponként, hogy hogyan éljünk, mire figyeljünk a böjti időszakban, a vastag betűs mondatok a vasárnapokat, illetve az ünnepnapokat jelzik.

1. A böjt kezdőnapja vasárnap, böjtfő: családdal együtt menjünk istentiszteletre. Ha valaki egyedül él, rokonával vagy barátjával.

2. Tartózkodjunk a televíziótól, amivel visszavonulót fújunk lelki szféráinkba, jelezvén, hogy az ünnep megkezdődött!

3. Vegyük fel valakinek a keresztjét, segítsünk terheinek a hordozásában – amiképpen Cziránei Simon! Lehet szomszéd, barát, családtag, munkatárs vagy bárki, aki valamilyen különlegesen nehéz terhet kell, hogy vigyen.

4. Mondjunk le valamilyen kedvenc ételünkről! Figyeljünk arra, hogy lelki éhségünk mélyebb legyen, ne az étel után, hanem Isten után vágyakozzunk.

5. Vegyük észre a természet szépségeit és csodáit! Isten csodálatos világot adott, örüljünk, és adjunk érte hálát.

6. Imádkozzunk azokért, akikkel a nap során találkozunk!

7. Takarítsuk el a szemetet! Az otthonunkban, a munkahelyünkön felhalmozódó rendetlenség a szívünkben uralkodó rendetlenséget is tükrözheti. Tégy rendbe egy fiókot, egy elhanyagolt helyiséget, és gondoldj arra, hogy Isten hogyan akar rendet tenni benned!

8. Kedves bibliai alakunk életéből ragadjunk meg egy mozzanatot, azt igyekezzünk megvalósítani!

9. Félelem-böjt. valahányszor félelem támad bennünk, érzésünket formáljuk hálaadó, magasztaló imádsággá, amiben kifejezzük, hogy Istenbe vetett bizalmunk nagyobb, mint a félelmünk. Figyeljük mennyivel könnyebb a napunk, ha a hit és nem a félelem parancsol!

10. Bocsássunk meg! A Miatyánkban azt kérjük, úgy bocsásson meg Isten nekünk, ahogy mi egymásnak.

11. Rádió-bőjt vagy számítógép-bőjt. Ma ne kapcsolj be! Olyan sok hanggal és zajjal töltjük meg az életünket, hogy ama halk és szelíd hangot nem tudjuk meghallani.

12. Emlékezz egy áldott elődödre: lehet az egy idősebb családtag, rokon, barát, aki már lehet, hogy nem él. Idézd emlékezetedbe azt, amit tőle tanultál! Azért lehettünk hívővé, mert valaki beszélt nekünk Róla!

13. Erőszak-bőjt. Ne hangoskodj, ne légy erőszakos, de légy kedves, türelmes!

14. Ma a gyülekezetedért és lelkipásztorodért imádkozz, akire Isten az igehirdetés szolgálatát bízta. Emlékezz: a papjával perlekedő népen nem lehet Isten áldása!

15. Vegyünk részt az istentiszteleten. Énekeljünk!

16. Ma keressük az alkalmat arra, hogy elismerjük valakinek az erőfeszítéseit!

17. Hallgassunk! Egyik legjobb eszköz arra, hogy kifejezzük gyermekeink iránti szeretetünket, ha időnkben adunk nekik, s odafigyelünk rájuk. Ma még inkább figyeljünk arra, mit akarnak mondani nekünk. Ma a csendet ízlelgessük, és figyeljük: Isten talán valami nagy hiányérzetünkre választ akar adni!

18. Szépség-bőjt. Ma ne használj kozmetikumot! Emlékezz: porból lettünk és ismét porrá kell lennünk.

19. Adakozz! Mondj le édességről, cigarettáról vagy valami olyasmiről, amit szeretsz. Az árát add valakinek, aki rászorul.

20. Szakíts időt a játékra! Az öröm Isten országának a jellemző vonása. Szakíts időt arra, hogy gyermekeiddel játssz, társasjátékozz, énekelj vagy mesélj nekik!

21. Olvass egy keresztyén könyvet! Hitünk épülésére szolgálhat a Biblia mellett más hitmélyítő, egyházi könyv, kiadvány is.

22. Keresd a jót! Figyelj arra, milyen jót kaptál Istentől: család, barátok, munkatársak stb. Mondj el legalább egy dolgot valakinek a nap folyamán, amiben Isten szeretetét ismerted föl.

23. Édesség-bőjt. Ne egyél édességet, de figyelj oda azokra az ízekre, amelyeket Isten azon kívül adott!

24. Vizsgáld meg lelkiismeretedet! Vizsgáld meg magad, kérj Istentől erőt, hogy hajlandó légy földadni olyan szokásodat, ami megakadályoz abban, hogy kifejezd szeretetedet Isten és a családod iránt.

25. Pletyka-bőjt. Szívesen feketítjük be a másikat, hogy mi különbnek mutatkozzunk. Ma gyakorold magad abban, hogy nem figyelsz oda pletykára, és nem is adsz tovább ilyeneket!

26. Készség keresése. Gyakran tudjuk, hogy mit kellene tenni, de nem tesszük. Kérd Istent, hogy tegyen késszé a cselekvésre, és segítsen véghez vinni azt, amit elhatároztál!

27. Légy békeségteremtő! Boldogok a békeségteremtők... Imádkozz a békéért. Világunk tele van békétlenséggel, fájdalommal. Kérd Istent, adjon békét egyének, népek és a világ számára.

28. Küldj üdvözlőt! Írj levelet vagy hívj fel valakit, aki magányos. Gyermekeidet is kérheted, segítsenek rajzolni, írni.

29. Légy rejtett samaritánus! Tégy valamit családtagodért anélkül, hogy hivalkodnál vele, hogy te voltál. Isten látja, s megfizet nyilván.

30. Őszinteség! Vizsgáld magad a nap folyamán, mennyire őszinték a szavaid, a viselkedésed, a motivációd. Leplezd le önmagad előtt hazugságaidat és törekedj őszinteségre.

31. Töröld le a könnyet „Jézus arcáról”! Ahol szenvedést láatsz, segíts, nem várva semmit érte!

32. Kritika-böjt. Ma a kritizálás kísértésében tanulj megállni. Családtagjaid bírálása helyett légy kedves velük vagy egyszerűen maradj csendben. Korholás helyett dicsérd gyermekeidet, ismerd el bennük a jót!

33. Önbecsmérlés böjtje. Gyakran önmagunknak vagyunk a legnagyobb ellenségei. Olyan szigorúan bíráljuk magunkat, hogy attól nem tudunk lélekben nőni. Ma tudatosítsd magadban, hogy Isten szeretett gyermeke vagy!

34. Figyeljünk belső ösztönzésünkre: mire ösztönöz Isten Igéje, hogyan akarja aktualizálni magát bennünk?!

35. Ma különösen egy családtagodért imádkozz, pl. akinek a helye a legközelebb van hozzád!

36. Hangolódj Jézus passiójára! Emelj ki belőle egyetlen mozzanatot. Gondolkodj és imádkozz ezzel kapcsolatban!

37. Hétfő: Adj hálát Istennek! Írj össze tíz dolgot, amiért igazán hálás vagy Istennek. A hálás élet szent élet.

38. Kedd: Ma te határozd meg a böjt tartalmát.

39. Szerda: Ma a „legkisebbekért” imádkozz: a legelhagyatottabbakért, hatalom nélkül valókért.

40. Nagycsütörtök: Imádkozz azokért, akik elárultak, hűtlenek lettek hozzád. Imádkozz ellenségeidért.

41. Nagypéntek: Köszönd meg, hogy Jézus érted is meghalt a kereszten. Háládat azzal fejezd ki, hogy másnak is elmondod Nagypéntek üzenetét: meghalt, hogy a kárhozatból megváltson, hogy örök halál helyett örök életünk legyen.

42. Nagyszombat: Rendezd el azt, amit akkor tennél, ha ma hazahívna Urad.

43. Húsvét: Fogalmazz meg, mit jelent számodra Húsvét!

44. Ne hagyd abba! Gondolj vissza az elmúlt hetekre, válassz ki egyet, amiben gyakorolni szeretnéd magad. Határozd el, hogy ezekre a jövőben is figyelsz!

Szerző: *Dr. Fodorné Dr. Nagy Sarolta*