



# NAGYBÖJT – 2024

„A nagyböjt alázatos önmagunkba és mások felé való fordulás.

Az üdvösség nem a dicsőségbe vezető felemelkedés, hanem a szeretetért való alászállás.” (Ferenc pápa)

Dátum	Olvass!	Elmélkedj!	Cselekedj!
<b>Február 14.</b> <b>Hamvazószerda</b>	Joel 2,12-18 2Kor 5,20-6,2 Mt 6,1-6.16-18.	A keresztény lemondásnak Istenre kell irányulnia: vagyis mély ima-életben és a tevékeny szeretet műveiben kell gyümölcsöt hoznia. A keresztény lemondás nem valamiféle önmegtagadási technika, amely saját lelkünk szűk határai közt kezdődik és végződik.	Ha tehetem, ma részt veszek szentmisén, és kérem Isten vezetését most kezdődő nagyböjti lelki utamhoz.
Február 15. Csütörtök	MTörv 30,15-20 Lk 9,22-25	A hamis őszinteség sokat fecseg, mert fél. Az igazán nyíltszívű ember megengedheti magának, hogy hallgasson. Nem kell szembezállnia föltételezett támadásokkal.	Ma lemondok a napi hírek, események folyamatos követéséről.
Február 16. Péntek	Iz 58,1-9a Mt 9,14-15	Önmegtagadásunk csak úgy lehet értelmes, ha alázatos. Különben önellentmondásba keveredünk. Ha azért tagadjuk meg magunkat, hogy jobbnak tarthassuk másoknál, akkor mindez hiúsággá válik.	Ha tehetem, ma betérek egy templomba és imádkozom az Eucharisztia előtt.
Február 17. Szombat	Iz 58,9b-14 Lk 5,27-32	Az imádságban az a legfontosabb, hogy valódi önmagunkat helyezzük oda a valódi Isten elé. Ez nem mehet végbe összeszedettségre és önismeretre való elszánt törekvés nélkül. De ha őszinték vagyunk, akkor az imádságunk sohasem lesz terméketlen. Maga az őszinteség már kapcsolatot teremt a minden igazság Istenével.	Ma imádkozom azokért, akik elhagyták, vagy elvesztették hitüket, hogy visszataláljanak Istenhez.
<b>Február 18.</b> <b>Nagyböjt</b> <b>1. Vasárnapja</b>	Ter 9,8-15 1Pét 3,18-22 Mk 1,12-15	Az eredeti bűn egyik következménye az, hogy ösztönösen elfogultan képviseljük saját önző érdekeinket. Nem úgy látjuk a dolgokat, amilyenek valóságban, hiszen úgy érezzük, hogy körülöttünk forog a világ. Félelem, szorongás, kapzsiság, törtetés, meg a reménytelen élvezetvágy mind-mind eltorzítják a valóságnak bennünk tükröződő képét.	Ma hálát adok a keresztségemért, és imádkozom keresztszüleimért, keresztyerveimért.
Február 19. Hétfő	Lev 19,1-2.11-18 Mt 25,31-46	Minden ember annak az Istennek a képmásává lesz, akit imád. Aki halott dolgokat imád, az maga is halottá lesz. Aki a romlottságot keresi, maga is megromlik. Aki az árnyéket kedveli, maga is árnyékká lesz. Aki a veszendő dolgokat szereti, az rettegésben él a pusztulásuk miatt.	Ma külön is megköszönöm a hit kegyelmét és imádkozom hitem megerősödésért.
Február 20. Kedd	Iz 55,10-11 Mt 6,7-15	Az összeszedettség Istennel hozza kapcsolatba a lelket. Az Ő láthatatlan jelenlétének fénye megnyugtatja a szemünket, hiszen lehetővé teszi, hogy lássunk és békében szemléljünk mindent.	Igyekszem ma rendet tenni otthonomban, lehetőség szerint részt veszek szentmisén.
Február 21. Szerda	Jón 3,1-10 Lk 11,29-32	Az őszinteséget drága áron kell megvásárolnunk: az alázattal, amellyel fölismerjük számtalan tévedésünket, és azzal a hűséggel, amellyel fáradság nélkül javítgatjuk hibáinkat.	Ma megpróbálok valakinek rejtetten örömet szerezni.
Február 22. Csütörtök Szent Péter apostol székfoglalása	1Pét 5,1-4 Mt 16,13-19	Isten mindenütt jelen van és sohasem hagy el bennünket. Mégis néha úgy érezzük, hogy közel van, néha úgy, hogy távol. Ha nem ismerjük Őt eléggé, akkor nem ébredünk rá arra, jobban velünk lehet akkor, ha távolinak érezzük, mintha közelinek.	Imádkozom a papáért, a püspökökért, a papokért, a szerzetesekért és új hivatásokért.
Február 23. Péntek	Ez 18,21-28 Mt 5,20-26	Azzal még nem áldozzuk föl magunkat, hogy egyszerűen elpusztítjuk. Csak úgy áldozhatjuk magunkat Istennek, ha kegyelmének engedelmeskedve átleskessük egész lényünket. Isten egyetlen áldozatot fogad el: tiszta szeretetünket.	Részt veszek a keresztyúton, vagy otthon elolvasom Jézus szenvedéstörténetét valamelyik evangéliumból.
Február 24. Szombat Szent Máttyás apostol	ApCsel 1,15-17. 20-26 Jn 15,9-17	Isten azért engedte meg a bűnt a világon, hogy érvényre jusson a bűnbocsánat is. Nemcsak az a rejtett bocsánat, amellyel Ő maga megtisztítja lelkünket, hanem az a látható megbocsátás is, amellyel egymáson megesis a szívünk, s ezáltal jelezzük azt a tényt, hogy irgalmasága által Ő él a szívünkben.	Ma imádkozom a békéért – és megvizsgálom, mivel kéne kiengesztelődnöm!

<b>Dátum</b>	<b>Olvass!</b>	<b>Elmélkedj!</b>	<b>Cselekedj!</b>
<b>Február 25. Nagyböjt 2. Vasárnapja</b>	Ter 22,1-2. 9a. 10-13. 15-18 Róm 8,31b-34 Mk 9,2-10	A keresztény ember szükségszerűen száműzöttként él ezen a világon, hiszen nincsen benne maradandó városunk. Éppen a szívünkben jelenlévő Szentlélek tesz bennünket kielégületlenné a világi és anyagi értékek ellenére is. Nem bízhatjuk magunkat az életünket körülvevő dolgokra. Kincsünk máshol rejlik, és ahol a kincsünk, ott a szívünk is.	Ma, ha tehetem fél órát a természetben töltök a teremtés szépségét szemlélve.
Február 26. Hétfő	Dán 9,4b-10 Lk 6,36-38	Nem elég megbocsátanunk másoknak: alázatosan és együttérzőn kell megbocsátanunk. Ha alázat nélkül bocsátunk meg nekik, akkor a megbocsátás pusztá komédiává lesz: úgy teszünk, mintha jobbak lennénk náluk.	Imádkozom azért, hogy mindenkinek meg tudjak bocsátani.
Február 27. Kedd	Iz 1,10.16-20 Mt 23,1-12	Nem nehéz összeszedetten dolgoznunk, ha szándékunkat állandóan tisztán tartja Istenbe vetett hitünk, akiért dolgozunk, meg a bizalmunk az Ő szeretetében, amely lelkünket Vele egységben tartja, még akkor is, ha nem gondolunk Rá folytonosan.	Ma imádságban rábízom Istenre a gondjaimat, félelmeimet, aggodalmaimat.
Február 28. Szerda	Jer 18,18-20 Mt 20,17-28	Hivatásunk arra a helyre szól, ahol Isten a legnagyobb jót adhatja nekünk. Ez azt jelenti, hogy oda hív, ahol a legkönnyebb önmagunkat elhagyni és Őt megtalálni.	Lefekvés előtt visszatekintek napomra; hálát adok és kegyelmet kérek a holnapra.
Február 29. Csütörtök	Jer 17,5-10 Lk 16,19-31	A legnagyobb alázat annak elfogadása, hogy a közönséges élet, amelyet a tökéletes hit fog át, könnyebben válhat szentté és természetfölöttivé, mint a látványos aszkétikus teljesítmények. Ez az alázat mer egyszerű lenni, s ezzel fölébe nő a lelki gőgnek is. A gőg mindig szokatlan szeretne lenni. Az alázat nem.	Ma különösen is igyekszem türelemmel, megértően fordulni azokhoz, akikkel találkozom.
Március 1. Péntek	Ter 37,3-4,12-13a. 17b-28 Mt 21,33-43.45-46	Az aszkézis igazi célja az, hogy föltárja a különbséget a teremtett dolgok helytelen használata – a bűn, és helyes használatuk – az erény között.	Ma lemondok valami ételről és italról, imádkozom az éhezőkért.
Március 2. Szombat	Mik 7,14-15.18-20 Lk 15,1-3.11-32	Az emberek egy része csak ahhoz elég erényes, hogy elfelejtse saját bűnös voltát. Viszont nem elég bűnös ahhoz, hogy ráeszméljen, mennyire rászorul Isten irgalmára.	Ma különösen is törekszem a belső csendre, ezért internetböjtöt tartok.
<b>Március 3. Nagyböjt 3. Vasárnapja</b>	Kiv 20,1-17 1Kor 1,22-25 Jn 2,13-25	Isten minden hivatást arra rendelt, hogy az Ő szeretetét tegye nyilvánvalóvá a világban. Minden egyes meghívás kijelöli az ember sajátos helyét Krisztus titkában, megmutatja, hogy mit kell tennie az egész emberiség üdvösségéért.	Ma tudatosan, keresztségi fogadalmamhoz való hűségemet megújítva imádkozom el a Hitvallást.
Március 4. Hétfő	2Kir 5,1-15b Lk 4,24-30	Nem ritka, hogy a csöndünk és az imádságaink több embert elvezetnek Isten ismeretére, mint a Róla elmondott szavaink.	Ma igyekszem észrevenni és segíteni valakin, aki rászorul a segítségre.
Március 5. Kedd	Dán 3,25.34-43 Mt 18,21-35	Az az ember már elindult az őszinteség útján, aki nem fél bevallani mindent, amit rossznak lát önmagában, - mégis szilárdan vallja, hogy szeretheti őt az Isten, gyöngeségei ellenére is. Őszintesége a bizalomra épül: nem az önmagáról alkotott illúziókra, hanem Isten végtelen, biztos irgalmára.	Ma komolyabb lelkiismeretvizsgálatot tartok, így készülök a szentgyónásomra.
Március 6. Szerda	MTörv 4,1.5-9 Mt 5,17-19	Aki tessék-lássék kerüli ugyan az engedetlenséget, de igyekszik minden vágyát kielégíteni, amikor ebben nem akadályozza semmi, az talán nem él bűnös életet: de élete az igazságnak és a hamisságnak szomorú keveréke marad, és sohasem jut el a lélek tisztánlátásához, amely az egyiket világosan megkülönbözteti a másiktól.	Ma imádkozom a gyermekekért, a fiatalokért, hogy minél többen Istennel személyes kapcsolatra találjanak.
Március 7. Csütörtök	Jer 7,23-28 Lk 11,14-23	Rettenthetetlen bátorság kell ahhoz, hogy az igazság szerint éljünk. Minden igazi keresztény élet valamiképpen a vértanúságot vállalja el, ha a szó eredeti értelmében vesszük: „tanúságtétel” az igazságról, amelyet saját szenvedésünkkel és vérünkkel pecsételünk meg.	Ma külön is imádkozom az üldöztetést szenvedő keresztényekért.
Március 8. Péntek	Oz 14,2-10 Mk 12,28b-34	Van valami a lényünk mélyeiben, ami a teljességre és a véglegességre éhez. Mivel az örök életre teremtettek, azért vagyunk, hogy összegyűjtsük lényünk minden erejét és képességét, és egyszer s mindenkorra felajánljuk Istennek.	Ha tehetem, ma betérek egy templomba és imádkozom az Eucharisztia előtt. Részt veszek a keresztyúti imádságban.

<b>Dátum</b>	<b>Olvass!</b>	<b>Elmélkedj!</b>	<b>Cselekedj!</b>
Március 9. Szombat	Oz 6,1-6 Lk 18,9-14	A legtisztábban Isten Szűz Anyja szeretett. Sohasem bántotta meg Őt, s a legnagyobb kegyelmet kapta meg Tőle: a legnagyobb tökéletesség birtokában ismerte föl a maga semmi voltát. Ő lett a legszegényebb szent, mert ő volt a leggazdagabb.	Ma igyekszem időt szánni testmozgásra, legalább sétára.
<b>Március 10. Nagyböjt 4. Vasárnapja</b>	2Krn 36,14-16. 19-23 Ef 2,4-10 Jn 3,14-21	Ha a csenddel töltjük meg a szívünket, akkor reményben élünk. Krisztus bennünk él, és hitelesíti az erőnyeinket. Így ha eljön az ideje, nyilvánosan is megvalljuk Őt az emberek előtt, s hitvallásunk súlyát az adja, hogy ebből a mélységes csendből táplálkozok.	Ma egy negyed órát csendben, csak Isten jelenlétére figyelve töltök el.
Március 11. Hétfő	Iz 65,17-21 Jn 4,43-54	Isten irgalmasságát bármikor elnyerhetjük, amikor csak akarjuk: azáltal, hogy mi is irgalmasok vagyunk másokhoz. Általunk is Isten irgalma válik láthatóvá bennük, amikor arra indít, hogy úgy bánjunk velük, ahogyan Ő mivélünk.	Magamban megáldom, Isten szeretetébe ajánlom mindazokat, akikkel ma találkozom.
Március 12. Kedd	Ez 47,1-9.12 Jn 5,1-16	Ha mindenkifölött az Ő dicsőségét keresed, akkor tudni fogod: a legjobban azzal vigasztalhatod meg másokat, hogy megmutatod nekik, hogyan szeressék Istent. Semmi másban nem található igaz békét.	Ma különösen is törekszem a mértékletességre az étkezésben.
Március 13. Szerda	Iz 49,8-15 Jn 5,17-30	Hogy mennyire tudunk őszinték lenni magunkkal, Istennel és a többi emberrel, attól függ, mennyire tudunk őszintén szeretni. Szeretetünk őszintesége pedig nagymértékben azon fordul, elhisszük-e, hogy szeretnek bennünket. Korunk legtöbb erkölcsi, értelmi, sőt vallási zűrzavara is arra a kétségbeesett félelemre vezethető vissza, hogy senki sem szeret, nem is szerethet bennünket igazán.	Ma imádkozom egy barátomért, akivel rég találkoztam, és ha lehet, írok neki, vagy felhívom.
Március 14. Csütörtök	Kiv 32,7-14 Jn 5,31-47	A remény mindig a kétségbeesés határán mozog, de sohasem lépi át ezt a határt, mert a legválságosabb pillanatban Isten ereje egyszer csak megerősíti gyöngeségünket.	Ma médiaböjtöt tartok (internet, TV, rádió...).
<b>Március 15. Péntek Nemzeti ünnep</b>	Bölcs 2,1a. 12-22 Jn 7,1-2. 10.25-30	Meg kell találnunk igazi valónkat elemi szegénységében, de ugyanakkor hatalmas és egyszerű méltóságában: istengyermekségre alkottak bennünket, s képesek vagyunk az igazi szeretetre, amely magának Istennek őszinteségéből és önzetlenségéből tartalmaz valamit.	Imádkozom nemzetünk lelki megújulásáért, és hogy béke legyen a népek között.
Március 16. Szombat	Jer 11,18-20 Jn 7,40-53	Ha egészen csak arra figyelünk, hogy Isten milyen mérhetetlenül nagy-lelkűen szeret minket, akkor sose fogunk attól félni, hogy szeretete cserbenhagy bennünket. Ha erősen bízunk abban, hogy Ő szeret bennünket, akkor nem fogunk túl sokat aggódni amiatt, hogy mások talán nem szeretnek minket.	Ma imádkozom az elhunytakért, ha tehetem, felkeresek egy temetőt.
<b>Március 17. Nagyböjt 5. Vasárnapja</b>	Jer 31,31-34 Zsid 5,7-9 Jn 12,20-33	Milyen közel kerül hozzánk Isten, ha már eljutottunk addig, hogy fölismerjük és elfogadjuk a saját nyomorúságunkat, és rábízunk minden bajunkat. Minden emberi várakozás ellenére is gondoskodik rólunk, ha rászorulunk, segít megtenni még azt is, ami lehetetlennek látszott.	Meglátogatom, felhívom nagyszülőmet, idős rokonomat, vagy egy rég látott ismerősömet, így kifejezve szeretetemet.
Március 18. Hétfő	Dán 13,1-9.15-17.19-30.33-62 Jn 8,1-11	Ha meg akarjuk ismerni Istent, akkor úgy kell megértenünk mások gyöngeségeit, bűneit, tökéletlenségeit, mintha azok a mieink volnának. Úgy át kell éreznünk az ő szegénységüket, ahogyan Krisztus átérte a miénket.	Ma imádkozom a betegekért, esetleg felhívok, meglátogatok egy beteget.
<b>Március 19. Kedd SZENT JÓZSEF, A BOLDOGSÁGOS SZŪZ MÁRIA JEGYESE</b>	2Sám 7,4-5a.12-14a.16 Róm 4,13.16-18.22 Mt 1,16.18-21.24a. vagy Lk 2,41-51a	Ne arra vágyódj, hogy Isten dédelgessen és vigasztaljon. Egyedül azt kívánd, hogy szerethesd Őt. Ne azért aggódj, hogy mások vigasztalásra találjanak-e Istenben, hanem inkább segítsd őket, hogy szeressék Istent. Ne abban keresd a vigaszod, hogy beszélsz Istenről, hanem csupán azért beszélj Róla, hogy Őt megdicsőítsd.	Ma imádkozom az édesapákért, Szent József közbenjárását kérve, hogy hűségesen teljesítsék hivatásukat.
Március 20. Szerda	Dán 3,14-20. 91-92. 95 Jn 8,31-42	Minden embernek hivatása van arra, hogy valamivé váljék; de világosan meg kell értenie, hogy csak úgy tudja betölteni ezt a hivatását, ha egyetlen egy személlyé lesz: önmagává.	Ma (legalább) 20 percet csendes imádságban töltök.
Március 21. Csütörtök	Ter 17,3-9 Jn 8,51-59	Az isteni szeretet rendjében annyit szerzünk magunknak, amennyit odaadunk másoknak. De arra kaptunk meghívást, hogy mindazt odaadjuk, amink van, sőt ennél is többet: egész magunkat.	Ma megpróbálok segíteni, vagy örömet szerezni valakinek, és ha tehetem, adományt adok valami nemes célra.

<b>Dátum</b>	<b>Olvass!</b>	<b>Elmélkedj!</b>	<b>Cselekedj!</b>
Március 22. Péntek	Jer 20,10-13 Jn 10,31-42	A tökéletesen szent Isten nemcsak irgalmazott nekünk, hanem irgalmasságát rábízta az esendő emberre: a bűnösök így választhatnak a jó és a rossz között, a rosszat legyőzhetik a jóval, és kiérdemelhetik Isten irgalmát a saját lelkük számára, azáltal, hogy maguk is irgalmaznak másoknak.	Ma rész veszek a keresztúti imádságon, vagy otthon elmélkedem Jézus szenvedésén.
Március 23. Szombat	Ez 37,21-28 Jn 11,45-57	A keresztség szentségi jegyet ad belénk, s ezáltal egészen pontosan meghatározza a hivatásunkat: Krisztusban kell önmagunkká válnunk. Benne kell megtalálnunk az azonosságunkat, akivel már a szentségben azonossá váltunk a víz és a Szentlélek által.	Ma meggyújtok egy gyertyát otthon vagy a templomban és imádkozom a keresztségre készülőkért.
<b>Március 24. URUNK SZENVEDÉSÉNEK VASÁRNAPJA – VIRÁGVASÁRNAP</b>	Iz 50,4-7 Fil 2,6-11 Mk 14,1-15,47	Ha együttérzésem őszinte, ha a szívnek mélységes részvétje nem csupán hivatalos ügylet, ha az irgalmat nem csak könyvből tanuljuk, s nem jámbor jóföltételként gyakoroljuk másokon – akkor a mások iránt érzett részvétem Istennek irántam való irgalmává lesz. Irántuk való türelmem az Ő türelme énrántam. Irántuk való szeretetem az Ő szeretete irántam.	Ma külön is törekszem, hogy örömet és békét sugározzak magam körül, megpróbálok másoknak is örömet szerezni.
Március 25. Nagyhétfő	Iz 42,1-7 Jn 12,1-11	A tiszta szeretet úgy szereti Istent, hogy tekintettel van a többiekre is, akiknek szintén szükségük van Rá. Ezért csak a szeretet tehet elég erőssé és érzékennyé ahhoz, hogy szeressünk másokat, anélkül, hogy tönkre tennénk a magányukat, amelyre megváltásukhoz szükségük van.	Szűz Máriát kérem, segítsen a nehéz helyzetek megoldásában. Imádkozom a gyermeket váró és a gyermeke vágyó családokért.
Március 26. Nagykedd	Iz 49,1-6 Jn 13,21-33.36-38	A félelem talán a legnagyobb ellensége az őszinteségnek. Hányan félnek követni a lelkiismeretük szavát, mert inkább mások véleményéhez igazodnak, mint a szívük mélyén felismert igazsághoz.	Ma internetböjtöt tartok. Átgondolom, tudok-e plébániámon segíteni valamiben.
Március 27. Nagyszerda	Iz 50,4-9a Mt 26,14-25	Ha a halálunk pillanatában a halál nem szívesen látott idegenként érkezik hozzánk, akkor Krisztus is mindig kelletlenül fogadott idegenként járt nálunk. Mert ha a halál eljön, vele Krisztus is megérkezik hozzánk, s meghozza nekünk az örök életet, amelyet halálával szerzett meg számunkra. Akik szeretik az igaz életet, azok gyakran gondolnak a halálukra.	Ma böjtömet és imámat a háborúk megszűnéséért, és a világ békéjéért ajánlom fel.
Március 28. Nagycsütörtök	Kiv 12,1-8.11-14 1Kor 11,23-26 Jn 13,1-15	Ha igazán szereted Őt, akkor semmi sem vigasztalhat meg, csak az Ő dicsősége. Ha mindenekelőtt az Ő dicsőségét keresed, akkor elég alázatossá válsz ahhoz, hogy vigasztalást kapj Tőle: s ezt is elsősorban azért fogadod el, mert irgalmasságának megmutatásával Ő dicsőül meg a lelkünkben.	Ma részt veszek az esti szertartáson, és ha lehet, még ott maradok az esti virrasztáson is.
Március 29. Nagypéntek	Iz 52,13-53,12 Zsid 4,14-16.5,7-9 Jn 18,1-19,42	Isten szentségének legfőbb megnyilvánulása Krisztus kereszthalála. Itt összetalálkozik minden véglet. Az ember, aki elmenekült Istentől, és belétemetkezett a romlásba meg a halálba, itt, a halál kellős közepén szembetalálja magát Megváltójával, aki az élet.	Ma részt veszek a keresztúton és a templomi szertartáson. Kiengesztelődöm nehéz embereimmel.
Március 30. Nagyszombat		A halál csöndes gondolatából kinövő gondolatok és imádságok olyanok, mint a víz mellett növekvő fák. Erős gondolatok ezek, amelyek legyőzik a pusztulástól való félelmet, legyőzik a szenvedélyt és a vágyakat. Lelkünk arcát folytonos vágyakozásban Krisztus arca felé fordítják.	Ma felkeresem a templomban a szentsírt, és megköszönöm Isten örök szeretetét.
Március 31. HÚSVÉTVASÁRNAP		A gyöngeségünkben megmutatkozó erő Krisztus gyöngeségének erejéből fakad – az Atya szeretetéből, aki föltámasztotta őt a halálból. Jézus leszállt a halál porába, azért, hogy feltámadásának erejével megjelenhessék a mi életünkben.	A mai imádságomban visszatekintek a nagyböjti utamra és külön is hálát adok a Jóistentől kapott kegyelmekért, a Húsvét reményt adó öröméért.