



NAGYBÖJT

2020

– kicsit másképp

útmutató nagyböjt
minden napjára

- 3.** Bevezető
oldal
- 4.** Hogyan használjuk a kiadványt?
oldal
- 5.** Hamvazószerda
oldal 1. böjti nap (szigorú böjt)
- 6.** Hétfők a nagyböjtben
oldal 5., 11., 17., 23., 29. és 35. böjti nap
- 7.** Keddek a nagyböjtben
oldal 6., 12., 18., 24., 30. és 36. böjti nap
- 8.** Szerdák a nagyböjtben
oldal 7., 13., 19., 25., 31. és 37. böjti nap
- 9.** Csütörtökök a nagyböjtben
oldal 2., 8., 14., 20., 26., 32. és 38. böjti nap
- 10.** Péntek a nagyböjtben
oldal 3., 9., 15., 21., 27. és 33. böjti nap
- 11.** Nagyböjti naptár
oldal (duplaoldalas, kivehető)
- 15.** Szombatok a nagyböjtben
oldal 4., 10., 16., 22., 28., 34. és 40. böjti nap
- 16.** Nagyböjt 1. vasárnapja
oldal Isten a DICSŐSÉG.
- 17.** Nagyböjt 2. vasárnapja
oldal Isten a BÉKE.
- 18.** Nagyböjt 3. vasárnapja
oldal Isten a HŰSÉG.
- 19.** Nagyböjt 4. vasárnapja
oldal Isten a JÓSÁG.
- 20.** Nagyböjt 5. vasárnapja
oldal Isten az IRGALOM.
- 21.** Virágvasárnap
oldal Isten a SZERETET.
- 22.** Nagypéntek
oldal 39. böjti nap (szigorú böjt)
- 23.** Húsvétvasárnap
oldal Isten a KEGYELEM.

Bevezető

Böjt. Erről a szóról a legtöbb keresztény embernek az jut eszébe, hogy: „Ja, igen! Péntekenként (legalábbis nagyböjti időszakban) nem eszünk húst és hamvazószerdán meg nagypénteken csak háromszor étkezünk és egyszer lakunk jól.” Ez a Katolikus Egyház minimális előírása, amit aztán több-kevesebb sikerrel igyekszünk is betartani. Azon viszont ritkán gondolkozunk el, hogy ima és jótettek nélkül ezeknek a szabályoknak a betartása nem sokban különbözik a pusztá koplalástól vagy egy sima fogyókúrától.

Pedig az igazi böjt az ennél több, többnek kell lennie! Tudatosítanunk kell magunkban, hogy böjtölésünk oka nem más, mint az Isten iránti szeretetünk: őérte vállaljuk, hogy megfékezzük vágyainkat, hogy lemondunk számunkra kedves dolgokról és önmérsékletet gyakorlunk az érzéki élvezetek terén. Eltávolodunk kissé a földi dolgoktól, hogy közelebb jussunk és fogékonyabbak legyünk az istenire, hogy Ielkünk uralja a testünket, ne pedig fordítva.

Ezt elérni azonban nem könnyű. Nehéz rá általános receptet adni, hiszen mindannyian mások vagyunk: van, aki egészen könnyen tudja a húsételeket nélkülözni az étrendjéből, ugyanakkor a csokiról és az édességekről már sokkal nehezebben mond le. Van, aki sohasem néz sorozatokat, még tévét se nagyon, de az okostelefonja nélkül megáll számára az élet. Így tehát mindenkinek magának kell tudnia, hogy mi jelenti számára az igazi lemondást, az igazi böjtöt. Ugyanakkor nem szégyen, ha segítségként útmutatót, ötleteket kérünk másoktól, sőt a közösségben végzett böjt sokak számára könnyebben teljesíthető és lelkileg felüdítőbb lehet, mint az egyénileg végzett.

Jelen kiadványunk is egy ilyen útmutatót igyekszik nyújtani, amelyben reményeink szerint mindenki – a böjtben kezdők, középhaladók és haladók is – megtalálják a számukra legértékesebb és lelkileg leginkább célravezetőbb böjti gyakorlatot, amelyet a nagyböjti időszak folyamán követhetnek.

Hogyan használjuk a kiadványt?

A füzet közepén található egy naptár, amelyben a nagyböjti időszak he- teinek azonos napjait (hétfők, keddek, szerdák stb.) külön-külön színnel je- löltük. Minden színhez tartozik egy-egy kezdő, középhaladó és haladó szin- ten is megfogalmazott böjti feladat, amelyből ki-ki a saját képességeihez mérten választhat. A napi feladatok természetesen több részből tevődnek össze: mindig van egy-egy ételcsoport, aminek fogyasztását az adott napon mérsékelni kell, vagy teljesen el is lehet hagyni; van egy-egy napi jócsele- kedet ajánlás, amit – ha nincs egyéb ötletünk – érdemes legalább egyszer megtenni a nap folyamán; ill. az aznapi ima mennyiségére és módjára is ta- lálunk ötleteket és segítséget.

A naptár beosztásából kitűnik, hogy csak a hétköznapok és a szombatok vannak böjti napoknak jelölve, hiszen vasárnap a keresztény ember nem böj- tölhet. Tehát hiába számolunk hamvazószerdától nagyszombatig 46 naptári napot, a 6 db vasárnap miatt – Jézus 40 napig tartó pusztai böjtjének min- tájára – a nagyböjti időszak is mindig 40 böjti napot tartalmaz. Ám még ha vasárnaponként nem is böjtölünk, annál inkább kell hangsúlyt fektetnünk az imádkozásra és Istenkapcsolatunk erősítésére, hogy valóban Istennek szen- teljük ezeket a napokat. Ezért nagyböjt minden vasárnapjára külön is meg- határoztunk egy-egy témát, amihez a napi jócselekedet is kapcsolódik és a szentmise olvasmányainak szentírási helyeit is feltüntettük. Hasonlóképpen a két szigorú böjti napot, hamvazószerdát és nagypénteket is a többi szer- dától és péntektől leválasztva kezeltük.

Mivel a húsvét mozgó ünnep, a nagyböjt kezdete minden évben más-más dátumhoz kötődik, ugyanakkor biztos, hogy mindig hamvazószerdával kez- dődik. Igyekeztünk tehát olyan böjti gyakorlatot összeállítani, amely nem- csak idén, hanem az elkövetkezendő években is használható lesz. (Termé- szetesen a könnyebb alkalmazhatóság kedvéért a 2020. évi dátumokat fel- tüntettük az egyes napoknál.)

Mindenkinek kitartást és igazi testi-lelki felüdülést, megerősödést kívá- nunk az idei nagyböjtre. Ne feledjük, böjtünk akkor lesz a legértékesebb, ha önként és szívvel-lélekkel tesszük. Így mutathatjuk meg Istennek a leg- inkább, hogy milyen nagyon szeretjük Őt.

Hamvazószerda

1. böjti nap (szigorú böjt)



→ A mai napon az étkezés mellett, szavaiddal is böjtölj: vigyázz, hogy ne mondj ki sem sértő, sem durva szavakat! Ne bánts meg senkit és ne ítélezz mások fölött! Csak akkor szólj, ha értelmeset és szépet tudsz mondani!

vagy:

→ Ha ismersz olyan beteg vagy idős embert, akinek biztosan jólesne a látogatásod, akkor menj el hozzá és próbáld meg felvidítani! Hallgasd meg, beszélj vele és segíts neki!

vagy:

→ Ma legyél türelmes minden gyermekhez, akivel találkozol! Szeretetet sugározz feléjük, szavaiddal dicsérd, bátorítsd és tanítsd őket! Életeddel jó példát mutass nekik!

→ Már reggel tudatosítsd magadban, hogy ma hamvazószerda van: indítsd fel magadban a bűnbánatot és figyelj oda étkezésedre! Imában kérd Istentől bűneid bocsánatát!

A fentiekén túl, ha időd engedi:

→ Vegyél részt szentmisén, és részesülj a hamvazás szentelményében!

Fakultatív feladat: Ha még sosem jutott eszedbe, hogy a négy evangélista – Máté, Márk, Lukács és János – evangéliumát elejétől a végéig elolvasd, akkor most itt a remek alkalom. Ha a naptárban megjelöltek szerint haladsz, akkor húsvétra mind a négy evangéliumon végigérsz. Hajrá!



BÖJT



JÓCSELEKEDÉTEK



NAPI IMÁDSÁG

Hétfők a nagyböjtben

5., 11., 17., 23., 29. és 35. böjti nap



BÖJT

KEZDŐK

1-gyel kevesebb kávé,
mint általában

ha pl. általában:



akkor ma:



KÖZÉPHALADÓK

minden kávé helyett
zöld tea

ha pl. általában:



akkor ma:



HALADÓK

teljesen
koffeinmentes nap

ha pl. általában:



akkor ma:



JÓCSELEKEDÉTEK

→ Dobj be egy szép képet vagy idézetet a szomszédod postaládájába! (Ha több szomszédod is van, minden héten másikat lepj meg vele!)

vagy:

→ Készíts lelkesítő jókívánság kártyákat és egyet-egyét hagyj olyan helyen, ahol valamelyik szeretted, barátod, munkatársad vagy bárki más megtalálhatja. (A kártyákra pl. ilyen feliratokat írhatsz: „Legyen vidám napod!” vagy „Meg tudod csinálni!” vagy „Te vagy a király!” vagy „Vedd lazán!” stb.)

vagy:

→ Készíts személyre szóló jókívánság kártyá(ka)t – lehetőleg a saját kézírásoddal –, és egy apró ajándék kíséretében add oda annak a személynek, akinek írtad.



NAPI IMÁDSÁG

→ Mondj el egy imát valamelyik szerettedért, barátodért, ismerősödért!

vagy:

→ Látogass meg egy templomot és ott mondj el egy imát valamelyik szerettedért, barátodért, ismerősödért!

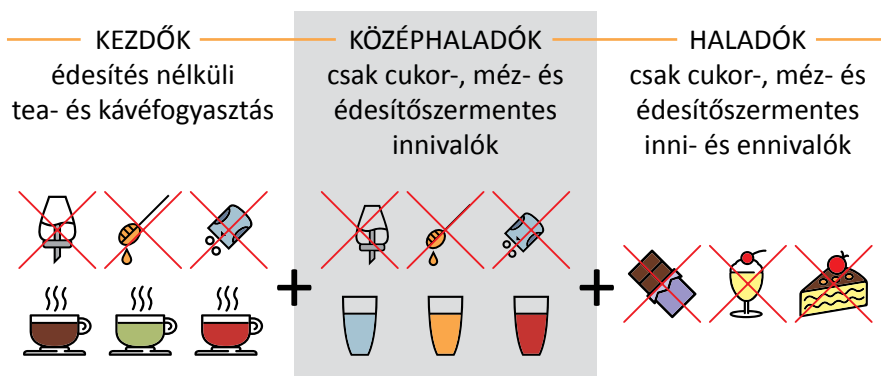
vagy:

→ Vegyél részt szentmisén, és imádságodat ajánld fel valamelyik szerettedért, barátodért, ismerősödért!

Fakultatív feladat: Lsd. az 5. oldal alján!

Keddek a nagyböjtben

6., 12., 18., 24., 30. és 36. böjti nap



BÖJT

→ Végezz el egy (vagy több) olyan házimunkát, ami általában nem a te feladatod!

vagy:

→ Vedd észre, ha a környezetben valaki segítségre szorul és segíts neki!

vagy:

→ Végezz olyan önkéntes munkát, amellyel az igazán rászorulókon tudsz segíteni.

→ Imádkozz el öt Miatyánkot és öt Üdvözlégyet.

vagy:

→ Imádkozz el két tizedet a fájdalmas olvasó (rózsafüzér) valamely titkaival!

vagy:

→ Imádkozd végig a fájdalmas olvasót (rózsafüzért)!

Fakultatív feladat: Lsd. az 5. oldal alján!

A fájdalmas olvasó titkai:

1. ...aki érettünk vérrel verejtékezett.
2. ...akit érettünk megostoroztak.
3. ...akit érettünk tövissel megkoronáztak.
4. ...aki érettünk a keresztet hordozta.
5. ...akit érettünk keresztre feszítettek.



JÓCSELEKEDÉTEK



NAPI IMÁDSÁG

Szerdák a nagyböjtben

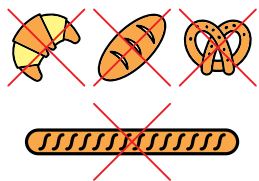
7., 13., 19., 25., 31. és 37. böjti nap (hamvazószerdát lsd. 5. oldalon)



BÖJT

KEZDŐK

fehér lisztből készült kenyér és pékáru mentes nap



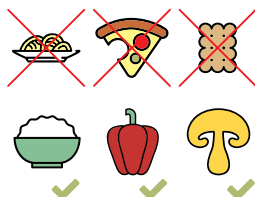
KÖZÉPHALADÓK

bármilyen gabonából készült kenyér és pékáru mentes nap



HALADÓK

csak gluténmentes ételek fogyasztása egész nap



JÓCSELEKEDÉTEK

→ Ma tarts mosoly-napot! Mosolyogj rá a bolti eladóra, pénztárosra, mosolyogj rá a postásra, mosolyogj rá mindenkire, még akkor is, ha esetleg nem mindenki fog visszamosolyogni rád!

vagy:

→ Ma tarts mosoly-napot és gyakorold a szolgáló szeretet jócselekedeteit! Mosolyogva és szívesen szolgálj másokat, még azokat is, akikről úgy érzed, hogy nem igazán érdeklik meg figyelmedet!

vagy:

→ Az előző pontban foglaltakon túl, ma minden tetteidet ez a mondat vezérelje: Mit tenne most a Szeretet?



NAPI IMÁDSÁG

→ Összesen legalább fél órát tölts ma csendes imádkozással! (nem kell, hogy ez az idő egybefüggő legyen.)

vagy:

→ Valamikor a nap folyamán tölts egybefüggő fél órát csendes imádkozással!

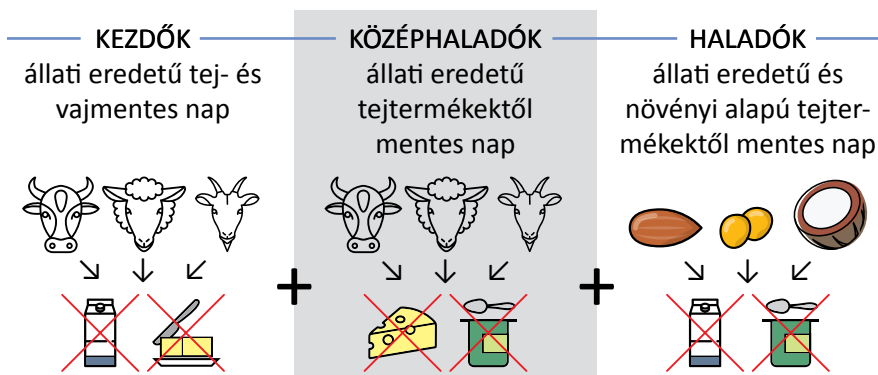
vagy:

→ Ma kelj fel egy fél órával hamarabb és az így nyert plusz időt csendes imádkozással töltsd!

Fakultatív feladat: Lsd. az 5. oldal alján!

Csütörtök a nagyböjtben

2., 8., 14., 20., 26., 32. és 38. böjti nap



→ Ma ne vásárolj semmit! A napi bevásárlásra szánt összeget inkább ajánld fel jótékony célra, add oda egy rászorulónak, vagy dobd be a templomi perselybe! Tiszta szívből adj, semmit nem várva cserébe, mert egyedül így van értelme!

vagy:

→ Ha nincs pénzed, amit odaadhatnál, akkor add azt, amid van: a jókedvedet, a segítőkészségedet, a gondoskodásodat, a vigasztaló szavaidat, a fizikai erődöt, a tehetségedet, a kreativitásodat, a szakmai tudásodat! Azt tedd az embereknek, amit szeretnél, hogy neked is tegyenek!

→ A mai imádat ne csak gondolatban és magadban mondd el, hanem keress egy csendes zugot, ahol hangosan – másokat nem zavarva – mondhatod el Istennek szóló szavaidat!

vagy:

→ Ma énekelve imádkozz! Ha magadtól nem tudsz megfelelő éneket, vagy bizonytalan az énektudásod, kérj segítséget másoktól, vagy keress az interneten keresztény dalokat*! Ne félj, Istennek nem az énekhangod, hanem a szíved hangja a legfontosabb!

Fakultatív feladat: Lsd. az 5. oldal alján!

* A következőkre például érdemes rákeresned: taizei énekek magyarul; katolikus karizmatikus dalok; Pintér Béla dalok; ifjúsági énekek, katolikus népénekek stb.



BÖJT



JÓCSELEKEDÉTEK



NAPI IMÁDSÁG

Péntek a nagyböjtben

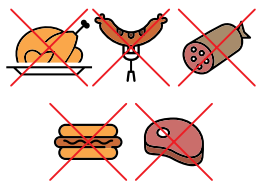
3., 9., 15., 21., 27. és 33. böjti nap (nagypénteket lsd. 22. oldalon)



BÖJT

KEZDŐK

húsmentes
nap



KÖZÉPHALADÓK

hús- és
halmentes nap



HALADÓK

hús-, hal- és
tojásmentes nap



JÓCSELEKEDÉST

→ Tarts energiaböjtöt! Ma fokozottan figyelj a napi energiafelhasználásodra: ne folyasd feleslegesen a vizet, ne hagyd égve a lámpát, csak akkor menjen a számítógéped, amikor ténylegesen használod! Ha nem muszáj, ne ülj autóba, ne pazarold az ételt és ne termelj felesleges szemetet! Vigyázz a teremtett világra, hogy az is vigyázni tudjon rád!

A fentiekén túl:

→ A környezetben élőket is buzdíts arra, hogy vigyázzanak a Földre, mert csak egy van belőle!

Továbbá, ha időd engedi:

→ Menj ki a természetbe és figyelj meg az állatokat, a fákat, a virágokat és csodálkozz rá szépségükre és gondtalanságukra! Igyekezz példát venni róluk: élj békében önmagaddal és a világgal is!



NAPI IMÁDSÁG

→ Imádkozd el otthon a keresztúti ájtatosságot!

vagy:

→ Vegyél részt a templomi keresztúti ájtatosságon!

vagy:

→ Vegyél részt a templomi keresztúti ájtatosságon és a szentmisén!

Fakultatív feladat: Lsd. az 5. oldal alján!

színmagyarázat:

Ma csökkentsd vagy hagyd el:



a koffeint!



a cukrot, mé-
zet és édesí-
tőszereket!



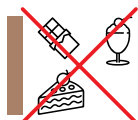
a glutén
tartalmú
ételeket!



az állati és
növényi alapú
tejtermékeket!



a hús- és
halételeket
és a tojást!



a csokit,
kakaót és
nassolnivalót!



Csak kenyeret
és vizet vegyél
magadhoz,
vagy tarts *szigorú böjtöt!

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

böjti nap sorszáma: ▶

1.

böjti nap
febr. 26.

2020. évi dátum: ▶

olvasandó evangéliumi rész: ▶

Mt 1-2. fejr.

5.
böjti nap
márc. 2.

Mt 10-11. fejr.

6.
böjti nap
márc. 3.

Mt 12-13. fejr.

7.
böjti nap
márc. 4.

Mt 14-15. fejr.

11.
böjti nap
márc. 9.

Mt 23-24. fejr.

12.
böjti nap
márc. 10.

Mt 25-26. fejr.

13.
böjti nap
márc. 11.

Mt 27-28. fejr.

17.
böjti nap
márc. 16.

Mk 8-9. fejr.

18.
böjti nap
márc. 17.

Mk 10-11. fejr.

19.
böjti nap
márc. 18.

Mk 12-13. fejr.

23.
böjti nap
márc. 23.

Lk 6-7. fejr.

24.
böjti nap
márc. 24.

Lk 8-9. fejr.

25.
böjti nap
márc. 25.

Lk 10-11. fejr.

29.
böjti nap
márc. 30.

Lk 19-20. fejr.

30.
böjti nap
márc. 31.

Lk 21-22. fejr.

31.
böjti nap
ápr. 1.

Lk 23-24. fejr.

35.
böjti nap
ápr. 6.

Jn 8-9. fejr.

36.
böjti nap
ápr. 7.

Jn 10-11. fejr.

37.
böjti nap
ápr. 8.

Jn 12-13. fejr.

Péntekenként a húskételek fogyasztásától való tartózkodás 14 éves kortól kötelező!

CSÜTÖRTÖK

2.
böjti nap
febr. 27.

Mt 3-4. fejr.

8.
böjti nap
márc. 5.

Mt 16-17. fejr.

14.
böjti nap
márc. 12.

Mk 1-2. fejr.

20.
böjti nap
márc. 19.

Mk 14-16. fejr.

26.
böjti nap
márc. 26.

Lk 12-13. fejr.

32.
böjti nap
ápr. 2.

Jn 1-2. fejr.

38.
böjti nap
ápr. 9.

Jn 14-15. fejr.

PÉNTEK

3.
böjti nap
febr. 28.

Mt 5-6. fejr.

9.
böjti nap
márc. 6.

Mt 18-19. fejr.

15.
böjti nap
márc. 13.

Mk 3-4. fejr.

21.
böjti nap
márc. 20.

Lk 1-2. fejr.

27.
böjti nap
márc. 27.

Lk 14-15. fejr.

33.
böjti nap
ápr. 3.

Jn 3-4. fejr.

39.
böjti nap
ápr. 10.

Jn 16-18. fejr.

SZOMBAT

4.
böjti nap
febr. 29.

Mt 7-9. fejr.

10.
böjti nap
márc. 7.

Mt 20-22. fejr.

16.
böjti nap
márc. 14.

Mk 5-7. fejr.

22.
böjti nap
márc. 21.

Lk 3-5. fejr.

28.
böjti nap
márc. 28.

Lk 16-18. fejr.

34.
böjti nap
ápr. 4.

Jn 5-7. fejr.

40.
böjti nap
ápr. 11.

Jn 19-21. fejr.

VASÁRNAP

1.
vasárnap
márc. 1.

DICSŐSÉG

2.
vasárnap
márc. 8.

BÉKE

3.
vasárnap
márc. 15.

HŰSÉG

4.
vasárnap
márc. 22.

JÓSÁG

5.
vasárnap
márc. 29.

IRGALOM

Virág-
vasárnap
ápr. 5.

SZERETET

Húsvét-
vasárnap
ápr. 12.

KEGYELEM

nagyböjt – 2020

* szigorú böjt: Tilos a hús fogyasztása, a nap folyamán egyszer szabad jóllakni, de megengedett 2 másik, csökkentett mértékű étkezés. 18-60. életév között kötelező!

Szombatok a nagyböjtben

4., 10., 16., 22., 28., 34. és 40. böjti nap (=NAGYSZOMBAT)



→ Minden étkezés előtt gondold végig, hogy hány ember munkája kellett ahhoz, hogy az eléd kerülő ételt megehesd. Mondj nekik köszönetet szóban (vagy gondolatban).

vagy:

→ Készíts el egy ételt, amivel meglepheted a családot! (Főzés után ne felejts el elmosogatni és elpakolni is!)

vagy:

→ Készíts össze tartós élelmiszer csomagot a rászorulóknak, és a nagyböjti gyűjtés keretében juttasd el a plébániára vagy egy karitatív szervezethez.

→ Gondold végig, hogy az elmúlt héten milyen mértékben sikerült a vállalt böjtödet, napi jócselekedeteidet és imáidat teljesítened! Adj hálát az Úrnak a kapott kegyelemért, elért sikereidért és kérd segítségét, hogy kudarcaidból tanulni tudj, a hibáidat pedig kijavíthasd.

A fentiekén túl, ha időd engedi:

→ Menj el a templomba és tölts el egy órát az Úr jelenlétében, az Úrra figyelve!

→ NAGYSZOMBATON este sötétedés után, a tűzszenteléssel veszi kezdetét a húsvéti vigília mise, melynek liturgiája egész hitünk lényegét magában foglalja. Mindenképpen vegyél részt ezen a szentmisén!

Fakultatív feladat: Lsd. az 5. oldal alján!



BÖJT



JÓCSELEKEDET



NAPI IMÁDSÁG

Nagyböjt 1. vasárnapja

Isten a DICSŐSÉG.

» A te kezed mindent naggyá és erőssé tehet. Most tehát Istenünk, dicsőítünk téged, s magasztaljuk fonséges neved.

– 1Krón 29,12b-13

BÖJT



→ A vasárnap az Úr napja, ezért ilyenkor nem böjtölünk.



JÓCSELEKEDET

→ Ma igyekezz megdicsérni mindenkit, akivel találkozol! Figyeld meg, hogy egy apró dicséret is milyen jó hatással tud lenni az emberekre!

→ Az elkövetkezendő héten se fukarkodj a dicséretekkal, törekedj rá, hogy bárkivel is találkozol, az örömmel a szívében váljon el tőled!



NAPI IMÁDSÁG

→ Gondold végig, hogy a nap mottója mit jelent számodra! Vegyél részt szentmisén, de előtte szánj időt arra, hogy elolvasd a Szentírásban a napi igehelyeket! (OLVASMÁNY: Ter 2,7–9;3,1–7; SZENTLECKE: Róm 5,12–19; EVANGÉLIUM: Mt 4,1–11)

A fentiekén túl, ha időd engedi:


→ Az alábbi táblázat segítségével olvasd el a B és C év* mai napra eső szentírási részeit is!

	A év (2020)	B év	C év
OLV.	Ter 2,7–9;3,1–7	Ter 9,8–15	MTörv 26,4–10
SZENTL.	Róm 5,12–19	1Pét 3,18–22	Róm 10,8–13
EVANG.	Mt 4,1–11	Mk 1,12–15	Lk 4,1–13

* A vasárnapi szentmiséken felolvasásra kerülő szentírási részek (olvasmány, szentlecke, evangélium) rendje három évenként ismétlődik (A, B és C év). 2020-ban az A évre előírt olvasmányok vannak soron.

Nagyböjt 2. vasárnapja

Isten a BÉKE.

 Az Úr erőt ad népének, az Úr békével áldja meg népét.
– Zsolt 29,11

- A vasárnap az Úr napja, ezért ilyenkor nem böjtölünk.
- Ma minden kapcsolatodban a békét keresd, ne vitatkozz és ne veszedj senkivel! Ha esetleg korábban valaki megbántott, akkor tedd meg felé te az első lépést, bocsáss meg neki és békülj ki vele!
- A következő héten is a fenti magatartást kövesd!
- Gondold végig, hogy a nap mottója mit jelent számodra! Vegyél részt szentmisén, de előtte szánj időt arra, hogy elolvasd a Szentírásban a napi igehelyeket! (OLVASMÁNY: Ter 12,1–4a; SZENTLECKE: 2Tim 1,8b–10; EVANGÉLIUM: Mt 17,1–9)
A fentiekén túl, ha időd engedi:
- Az alábbi táblázat segítségével olvasd el a B és C év* mai napra eső szentírási részeit is!

	A év (2020)	B év	C év
OLV.	Ter 12,1–4a	Ter 22,1–2.9a. 10–13.15-18	Ter 15,5–12.17–18
SZENTL.	2Tim 1,8b–10	Róm 8,31b–34	Fil 3,17–4,1
EVANG.	Mt 17,1–9	Mk 9,1–9	Lk 9,28b–36

* A vasárnapi szentmiséken felolvasásra kerülő szentírási részek (olvasmány, szentlecke, evangélium) rendje három évenként ismétlődik (A, B és C év). 2020-ban az A évre előírt olvasmányok vannak soron.



Nagyböjt 3. vasárnapja

Isten a HŰSÉG.

» Az Úr azonban hűséges, megerősít benneteket és megoltalmaz a gonosztól.

– 2Tesz 3,3

BÖJT



→ A vasárnap az Úr napja, ezért ilyenkor nem böjtölünk.



JÓCSELEKEDET

- A hűséges ember megbízható, becsületes és állhatatos. Ma cselekedeteiddel bizonyítsd, hogy mindez rád is igaz: teljesítsd maradéktalanul vállalt ígéreteidet, legyél kitartó és álld a szavad! Ha valami nem sikerül, ne másokat, és főleg ne Istent hibáztasd, hanem szedd össze magad és fuss neki még egyszer! Higgy benne, hogy végül úgyis célba érsz!
- Az elkövetkezendő héten is igyekezz kiérdemelni a hűséges jelt!



NAPI IMÁDSÁG

- Gondold végig, hogy a nap mottója mit jelent számodra! Vegyél részt szentmisén, de előtte szánj időt arra, hogy elolvasd a Szentírásban a napi igehelyeket! (OLVASMÁNY: Kiv 17,3–7; SZENTLECKE: Róm 5,1–2. 5–8; EVANGÉLIUM: Jn 4,5–42)
A fentiekén túl, ha időd engedi:
- Az alábbi táblázat segítségével olvasd el a B és C év* mai napra eső szentírási részeit is!

	A év (2020)	B év	C év
OLV.	Kiv 17,3–7	Kiv 20,1–17	Kiv 3,1–8a.3–15
SZENTL.	Róm 5,1–2. 5–8	1Kor 1,22–25	1Kor 10,1–6.10–12
EVANG.	Jn 4,5–42	Jn 2,13–25	Lk 13,1–9

* A vasárnapi szentmiséken felolvasásra kerülő szentírási részek (olvasmány, szentlecke, evangélium) rendje három évenként ismétlődik (A, B és C év). 2020-ban az A évre előírt olvasmányok vannak soron.

Nagyböjt 4. vasárnapja

Isten a JÓSÁG.

Hiszen te jóságos és elnéző vagy, Uram, és csupa irgalom azokhoz, akik hozzád kiáltanak.

– Zsolt 86,5

- A vasárnap az Úr napja, ezért ilyenkor nem böjtölünk.
- Ma ragadj meg minden lehetőséget arra, hogy jót tegyél, főleg azokkal, akik nem tudják neked ezt viszonzni!
- Az elkövetkezendő héten is igyekezz minél több jót cselekedni! Látni fogod, hogy a jótett ragadós és előbb-utóbb a környezetekben lévő is rákapnak az ízére.
- Gondold végig, hogy a nap mottója mit jelent számodra! Vegyél részt szentmisén, de előtte szánj időt arra, hogy elolvasd a Szentírásban a napi igehelyeket! (OLVASMÁNY: 1Sám 16,1b.6–7.10–13a; SZENTLECKE: Ef 5,8–14; EVANGÉLIUM: Jn 9,1–41)
A fentiekén túl, ha időd engedi:
- Az alábbi táblázat segítségével olvasd el a B és C év* mai napra eső szentírási részeit is!

	A év (2020)	B év	C év
OLV.	1Sám 16,1b. 6–7.10–13a	2Krón 36,14–16. 19–23	Józs 5,9a.10–12
SZENTL.	Ef 5,8–14	Ef 2,4–10	2Kor 5,17–21
EVANG.	Jn 9,1–41	Jn 3,14–21	Lk 15,1–3.11–32

* A vasárnapi szentmiséken felolvasásra kerülő szentírási részek (olvasmány, szentlecke, evangélium) rendje három évenként ismétlődik (A, B és C év). 2020-ban az A évre előírt olvasmányok vannak soron.



Nagyböjt 5. vasárnapja

Isten az IRGALOM.

» Avagy semmibe veszed, hogy Isten végtelenül jó, türelmes és elnéző, s nem jut eszedbe, hogy irgalma bűnbánatra akar vezetni?
– Róm 2,4

BÖJT



→ A vasárnap az Úr napja, ezért ilyenkor nem böjtölünk.



→ Legyél irgalmas mindenhez és mindenkihez! Keress alkalmat az irgalmasság testi-lelki cselekedeteinek* gyakorlására!
→ Tetteidet az irgalom és szeretet hassa át a következő hét napjain is!



NAPI IMÁDSÁG

→ Gondold végig, hogy a nap mottója mit jelent számodra! Vegyél részt szentmisén, de előtte szánj időt arra, hogy elolvasd a Szentírásban a napi igehelyeket! (OLVASMÁNY: Ez 37,12–14; SZENTLECKE: Róm 8,8–11; EVANGÉLIUM: Jn 11,1–45)
A fentiekén túl, ha időd engedi:
→ Az alábbi táblázat segítségével olvasd el a B és C év** mai napra eső szentírási részeit is!

	A év (2020)	B év	C év
OLV.	Ez 37,12–14	Jer 31,31–34	Iz 43,16–21
SZENTL.	Róm 8,8–11	Zsid 5,7–9	Fil 3,8–14
EVANG.	Jn 11,1–45	Jn 12,20–33	Jn 8,1–11

* Az irgalmasság testi cselekedetei: az éhezőknek ételt adni, a szomjazóknak italt adni, a szegényeket ruházni, az utasoknak szállást adni, a betegeket és a börtönben levőket látogatni, a halottakat eltemetni. Az irgalmasság lelki cselekedetei: a bűnösöket meginteni, a tudatlanokat tanítani, a kételkedőknek jó tanácsot adni, a szomorúakat vigasztalni, a bántalmakat békével tűrni, az ellenünk vétkezőknek megbocsátani, az élőkért és holtakért imádkozni.

** A vasárnapi szentmiséken felolvasásra kerülő szentírási részek (olvasmány, szentlecke, evangélium) rendje három évenként ismétlődik (A, B és C év). 2020-ban az A évre előírt olvasmányok vannak soron.

Virágvasárnap

Isten a SZERETET.

Élek, de már nem én, hanem Krisztus él énbennem. Minthogy azonban most még testben élek, Isten Fiának hitében élek, aki szeretett engem és feláldozta magát értem.

– Gal 2,20

- A vasárnap az Úr napja, ezért ilyenkor nem böjtölünk.
- Ma, és az elkövetkezendő héten a szokottnál is tudatosabban törekedj a szereteted kimutatására! Igyekezz felismerni a környezetekben élő szeretetnyelvét* és annak megfelelően szólj hozzájuk! Szereteteddel ne birtokolj, hanem adj!
- Gondold végig, hogy a nap mottója mit jelent számodra! Vegyél részt szentmisén, de előtte szánj időt arra, hogy elolvasd a Szentírásban a napi igehelyeket! (OLVASMÁNY: Iz 50,4–7; SZENTLECKE: Fil 2,6–11; EVANGÉLIUM: Mt 26,14–27,66)
- Ma, a szentmisén hallott passió** túl, olvass el egy másik evangélista tollából származó szenvedéstörténetet is! Figyeld meg a hasonlóságokat és különbségeket!

* Az öt szeretetnyelv (Five Love Languages) egy pár- és pszichoterápiai fogalom, amelyet Gary Chapman amerikai keresztény író, párkapcsolati szakértő, házassági tanácsadó alkotott meg 1992-ben. Az öt szeretetnyelv a következő: elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek, testi érintés.

** A virágvasárnapi szentmisék sajátossága, hogy evangéliumként Jézus kínszenvedésének és kereszthalálának történetét (passió) állítja elének az egyház, olvasott vagy énekelt formában. A évben Máté evangéliumából (Mt 26-27. fejezet), B évben Márk evangéliumából (Mk 14-15. fejezet), C évben pedig Lukács evangéliumából (Lk 22-23. fejezet) veszik az ide vonatkozó részeket. (János evangéliumának ezt a részét (Jn 18-19. fejezet) minden évben a nagypénteki szertartáson hallhatjuk.)



Nagypéntek

39. böjti nap (szigorú böjt)



BÖJT

KEZDŐK

húsmentes nap
max. 3 étkezéssel
(egyszeri jóllakással)



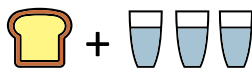
KÖZÉPHALADÓK

hús- és halmentes nap
max. 3 étkezéssel
(egyszeri jóllakással)



HALADÓK

csak kenyér és víz,
de kenyér max.
3 alkalommal



3x bármennyi



JÓCSELEKEDET

→ Ma legyél szelíd és alázatos szívű! Ne zúgolódj és ne morogj semmiért! Mielőtt panaszkodni vagy háborogni kezdenél, jusson eszedbe, hogy Krisztus mennyit szenvedett érted, egyetlen zokszó nélkül. Még ha korigna is a gyomrod, tórd békével és megadással!

A fentiekén túl:

→ Ma ne kapsold be a tévét! Az így felszabaduló időben inkább beszélj és imádkozz együtt családtagjaiddal vagy barátaiddal!

vagy:

→ Ma ne kapsold be a számítógépedet, ne internetezz, ne lógj a facebookon és ne telefonálgass össze-vissza! Az így felszabaduló időben inkább beszélj és imádkozz együtt családtagjaiddal vagy barátaiddal!



NAPI IMÁDSÁG

→ Gondolkozz el Isten szeretetének felfoghatatlan nagyságán, aki egyszülött fiát adta oda érted, hogy keresztalálával és feltámadásával megváltson az örök életre. Adj ezért hálát teljes szíveddel!

→ Ha még nem végezted el a szentgyónásodat, ma mindenképpen tedd meg!

→ Vegyél részt a templomi keresztúti ájtatosságon és a nagypénteki szertartáson!

Fakultatív feladat: Lsd. az 5. oldal alján!

Húsvétvasárnap

Isten a KEGYELEM.

» Kegyelemből részesültetek a megváltásban, a hit által, ez tehát nem a magatok érdeme, hanem Isten ajándéka. Nem tetteiteknek köszönhetitek, hogy senki se dicsekedhessék. Az ő alkotása vagyunk: Krisztus Jézusban jótettekre teremtett minket; ezeket az Isten előre elrendelte, hogy bennük éljünk.

– Ef 2,8-10

- A vasárnap az Úr napja, ezért ilyenkor nem böjtölünk.
- A keresztény ember számára a HÚSVÉT Krisztus feltámadásának az ünnepe. A legnagyobb jót ma azzal teheted, ha hagyod, hogy az öröm átjárja a szívedet. Öltözz fel ünneplőbe, terítsd meg szépen az asztalt, add meg a módját minden cselekedetednek! Ünnepelj együtt a családdal, vagy a barátaiddal, ismerőseiddel, vidámságod és jókedved legyen követendő példa a körülötted lévőknek!
- Gondold végig, hogy a nap mottója mit jelent számodra! Vegyél részt a húsvétvasárnapi ünnepi szentmisén, de előtte szánj időt arra, hogy elolvasd a Szentírásban a napi igehelyeket! (OLVASMÁNY: ApCsel 10,34a. 37–43; SZENTLECKE: Kol 3,1–4; v. 1Kor 5,6b–8; EVANGÉLIUM: Jn 20,1–9; v. esti misén Lk 24,13–35)

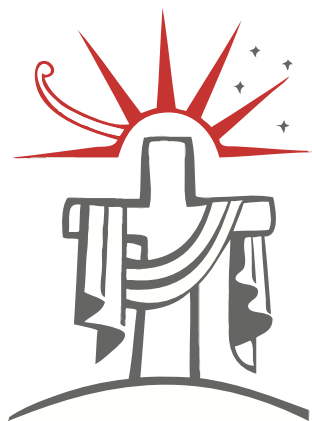
BÖJT



JÓCSELEKEDET



NAPI IMÁDSÁG



Uram és Mesterem!

*Segíts, hogy a böjti úton
megváltoztassam gondolkodásomat.
Segíts, hogy ne magamat keressem, hanem
általad magamat találhassam meg.*

*Elesettségem csak nélküled nagy.
Segíts felismernem, hogy szabadságom
általad és Veled van.*

*Kenyerem csak nélküled kevés.
Segíts rádöbbenem a mértékletességre,
az elégségesre.*

*Fájdalmaim csak nélküled nagyok.
Add, hogy felfedezzem a nehézségekben
rejlő felismerés ébresztését.*

*Lelkem csak nélküled sivár.
Segíts, hogy napról-napra
ne önmagammal, hanem
veled együtt gondolkozzam.*

*Életem csak nélküled üres.
Segíts felfedeznem
az alázatban kinyíló hit lehetőségét.*

Amen.



készült:

Szeged – Belvárosi R. K. Plébánia
6720 Szeged, Dóm tér 15.
www.fogadalmitemplom.hu

NAGYBÖJT – 2020

