

BÖJTI FEGYELEM HAZÁNKBAN

1. **Szigorú böjtöt** kell tartanunk Hamvazószerdán és Nagypénteken.

E napokon a betöltött **18.** évtől a megkezdett **60.** életévig csak háromszor ehetünk, ebből egyszer lakhatunk jól. **14** éves kortól kezdve húst nem fogyaszthatunk.

2. **14** éves kortól **nagyböjt péntekjein húst nem** fogyaszthatunk.
3. **Az év összes többi péntekje bűnbánati nap**, amikor Jézusnak a mi bűneinkért való halálára emlékezünk. Ezt kifejezésre juttatjuk bármilyen önmegtagadással (nem feltétlen húsról, hanem bármilyen kellemes, élvezeti cikkről, ami személyünknek **igazi** lemondást jelent), vagy imádsággal, vagy jócselekedettel.

Ez alól **kivételek** azok a péntek, amelyekre az év során **főünnepek** esnek.

4. **Fel vannak mentve** a hústilalom alól, akik nem saját asztaluknál étkeznek, akik hosszabb utazást tesznek, a betegek, és a nehéz testi munkát végzők.

A betegek és a nehéz testi munkát végzők továbbá a böjt alól is.

5. **Szentségi böjt:** a szentáldozást megelőző böjt, melyben az Eukarisztia iránti tisztelet kifejezéseként tartózkodunk ételtől és italtól. *Az* áldozónak a szentáldozás előtt legalább 1 órán keresztül tartózkodnia kell minden ételtől és italtól, kivétel a víz és az orvosság.

A fentiek betartása ugyan kötelező, értelmet azonban csak akkor nyer, amennyiben Jézus iránti szeretetből végezzük. A pusztá törvénytéljesítés önmagában még nem érdem, csupán üres formáság. Amennyiben viszont ezek közben lélekben csatlakozunk az értünk szenvedő Jézushoz, akkor tartalommal töltjük meg a törvény betűjét. Ekkor szerzünk igazán örömet Istennek a böjtölésünkkel.

Enélkül minden „böjt” lélektelen, nem istentiszteleti cselekmény, legfeljebb fogyókúra, diéta, vagy értelmetlen önsanyargatás lesz.