

opusdei.org

Keresztény önmegtagadás: imádság testben és lélekben

Mi az igazi jelentése az
„önmegtagadásnak” keresztény
életünkben. A 2010-ben elhunyt
Jutta Burggraf cikke
(Navararrai Egyetem teológia
doktora).

2020.10.08.

Vannak nagyon nehezen érthető
dolgok, amelyek csak a hiten és a
szereteten keresztül

megközelíthetők. Miért halt meg Krisztus egy kereszten? Szükséges volt ez a szörnyű szenvedés a belső sötétségünktől való megszabaduláshoz? Bizonyosan nem. Isten megbocsáthatta volna a bűneinket ezer más módon, vagy egyáltalán nem.

Krisztus örült szeretete

Urunk talán a leginkább lenyűgöző módját választotta, hogy nagy szeretetének örültségét világosan kifejezze. Emberré lett – egy közülünk a bűnt kivéve -, hogy megossza velünk az örömet és bánatokat az élet végéig.

Örökkétartó mindenhatósága ellenére hagyta szabadon, hogy megalázzák, megostorozzák, leköpjék, kigúnyolják, tövissel koronázzák, és egy fára szögezzék. Miért? Talán azért, hogy megmutassa, hogy Ő képes mindent megtenni és megadni nekünk, mint

egy barát, aki feláldozza magát a másikkért. És hogy meggyőzzön minket végérvényesen, hogy óriási az értékünk: Istennek nem közömbös a sorsunk. Az Ő bőséges nagylelkűsége a Szeretet titka.

Krisztus meghalt, hogy mi élhessünk

Ez akkor azt jelenti, hogy nekünk, keresztényeknek szigorú és merev életet kell élnünk most és nem élvezhetjük az élet jó dolgait? Épp ellenkezőleg! Krisztus azért halt meg, hogy mi valóban élhessünk. Azért szenvedett, hogy mi boldogok lehessünk. Összetörte a láncainkat, hogy hirdethessük szabadságának birodalmát. A megváltás művének vissza kell tükröződnie az arcunkon, tekintetünkben, mosolyunkban és nevetésünkben, nyugalomunkban és erőnkben, megértésünkben és barátságunkban, őszinte és nagylelkű testvériségünkben.

Akik megtapasztalják és érzik, hogy elfogadják és mélyen szeretik őket, azok nem tudnak mást közvetíteni mások felé, mint szeretetet és örömet. És mindig közel akarnak lenni életük ehhez az életet jelentő Szeretethez. Megfigyelhetjük ezt az emberi szeretetben is, néha elkápráztató világossággal. Gondoljunk például azokra a német asszonyokra, akik elkísérték zsidó férjeiket a náci koncentrációs táborokba, vagy arra az édesanyára, aki majdnem egész nap behunyja a szemét, hogy ugyanúgy érzékelje a világot, mint vak fia.

Osztolni Krisztus sorsában

Hasonló dolog történik azokkal, akik valóban szeretik Krisztust. A keresztények osztolni akarnak a sorsában. Ugye igaz, hogy két ember szorosabban kötődik egymáshoz, amikor együtt mennek át valamilyen nagy szenvedésen, mintha együtt

ünnepelnek valamit? Ezért akarnak a keresztények a kereszten is ott lenni és aggodalom nélkül megmászni a Kálváriát.

Hogy teszik ezt? Igyekeznek bátran elfogadni a mindennapi élet számos problémáját és szenvedését, és anyagként használják fel a kereszthez, az ő keresztyükhöz, amelyet Krisztus visz velük. Isten általában így viselkedik a barátaival.

Testi önmegtagadás: régi keresztény hagyomány

Akik mélyen szeretik Krisztust, képesek elmenni a végsőig és még az örültnek bélyegzést is felvállalják. Szeretnének egyre inkább azonosulni a Szeretett személlyel, aki szabadon engedte magát keresztre feszíteni. Így a régi hagyományt követve, ők is szabadon vállalják a „testi önmegtagadást”, megtagadva a testüket például böjtöléssel vagy egy kemény zarándoklattal.

Természetesen nem magát a keresztet szeretik, hanem a keresztre feszítettet. Nem akarnak maguknak könnyebb életet, mint az Övé volt. Ha Krisztust megostorozták és leköpték, akkor ők sem akarnak megbecsülést. Nem akarnak kényelmesen és luxusban élni, hanem Vele és úgy, ahogy Ő. A testi önmegtagadásnak ez az első és legfontosabb oka.

Test és lélek: a szenvedélyek rendezése és az érzékek nevelése

Van egy másik, emberi természetünkben gyökerező ok: testből és lélekből állunk. Minden lelki tevékenységünk szorosan összefonódik fizikai létezésünkkel. Emberi természetünk meggyöngült a bűn miatt, rendetlenségeknek és kísértéseknek vagyunk kitéve. Értelmetlen volna figyelmen kívül hagyni ezt a valóságos körülményt vagy akár elfojtani. Egy ilyen erőfeszítés embertelen és sztoikus

keményiséghez vezetne. Azonban helytelen lenne az is, ha mindent rendetlen vágyainkra hagynánk. Mindannyiunknak meg kell tanulnunk elfogadni magunkat olyannak, amilyenek vagyunk. Ha a szívünkben valami akadályozza a szeretetet, el kell ismernünk azt őszintén és nemcsak elrejteni vagy elnyomni.

A keresztény ember minden nap meg akarja tisztítani „belső szobáját”, hogy Isten mind teljesebben lakjon benne. Ez a másik szempontja a testi önmegtagadásnak (egyébként nem szerencsés a kifejezés, a latin gyökér „mortificatio”-ölnit jelent, itt inkább azt jelenti: rendbe tenni a szenvedélyeket és nevelni az érzéseket). Fontos, hogy mindenki megtalálja saját cselekvési módját, hogyan tud leginkább növekedni a szeretetben és legyőzni a kísértéseket.

Míg a rendetlen vágyak elleni belső küzdelem valóban fontosabb, mégsem szabad elhanyagolni a külső küzdelmet, amely felkészít rá. A testi önmegtagadás helyes értelmét talán eltorzították és eltúlozták a múltban, és ezért utasítják el az önmegtagadást ma széles társadalmi rétegek. Az aszkézist azonban mindig élni kellene intelligensen, bölcsen és időszerűen.

Ahhoz hogy rendbe tegyük a belső káoszt, amit magunkban hordozhatunk, Isten iránti szeretetből kell tennünk félelem, kétség nélkül és egyszerűen, nagy bizalommal, szabadon és nagylelkűen. Ez az imádság egyik módja – testtel és lélekkel imádkozni.

Még személyesebb találkozás Krisztussal, szabadon és bizalommal

Az őszinte küzdelem elvezet egy még személyesebb találkozásra

Krisztussal. Küzdelmünk célja az, hogy növekedjünk az Isten iránti szeretetben, és nem a saját tökéletességünk. Nem lenne jó azzal a félelemmel cselekedni, hogy soha ne tegyünk semmi rosszat. A bátorság számít, hogy mindig felkeljünk az elesésből és újrakezdjünk. Isten jobban örül nekünk, ha felemeljük megsebzett szívünket Hozzá, mintha aszketikus teljesítményünkkel és erkölcsi tökéletességünkkel büszkélkedünk Neki.

. Amikor alázatos a küzdelmünk, akkor kitágul a szívünk. Az Úr, aki nálunk akar lakni, nem csak a keresztjében akar osztozni velünk, hanem feltámadásában is. Fényt és erőt ad nekünk ahhoz, hogy legyőzzük merev szűklátókörűségünket, mások szükségleteire való vakságunkat, és hogy lássuk saját korlátainkat és

szükségünket. Egyszóval képesek
leszünk az igaz szeretetre.

Jutta Burggraf

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
hu-hu/article/kereszteny-onmegtagadas-
imadsag-testben-es-lelekben/](https://opusdei.org/hu-hu/article/kereszteny-onmegtagadas-
imadsag-testben-es-lelekben/)
(2026.04.03.)