

A böjt valójában tisztulási folyamat. Megszabadul a test, a szervezet minden olyan anyagtól, amire nincs szüksége. Az elme is tisztul, és egyre jobban tágul, fogékonyabb a spiritualitás, a transzcendens világ érzékelésére.

Jézus negyven napig böjtölt, utána kezdte *hirdetni* „...*Változtassátok meg gondolkodásotokat, elérkezett ugyanis a Mennyek Országá!*” (Mt 4,17).

A János tanítványok és a farizeusok sokat böjtöltek, de mégsem eleget, ha figyelték, hogy mások mennyit böjtölnek, és mit esznek.

Jézus a tanítványaival evett, ivott, vigadott (esküvőre ment). Jól érezték magukat egymás társaságában. Figyelték és tanulták, amit Jézus mondott és tett. Nem bántódtak, természetesen éltek. (Amíg „velük van a vőlegény” Mt 9,15).

Amikor a „vőlegény” – Jézus – nélkül maradtak a tanítványok, eljött számukra is a böjtölés, a bántódás ideje.

- Érzem-e a böjt szükségét vagy az „előírásokat” követem?
- Miért böjtölök (ha érzem szükségét)?
- Hogyan böjtölök? Étel, ital megvonással, vagy mással?
- Mivel, meddig?
- Hogy érzem magam utána?

*Kovácsné Sári, Halásztelek*