



NAGYBÖJT – 2026

„Szeress, és tedd, amit akarsz,
– de tanuld meg előbb a kereszt szeretetét.

A nagyböjt ebben az iskolában vezet minket lépésről lépésre.” – Szt. Ágoston

Dátum	Olvass!	Elmélkedj!	Cselekedj!
február 18. Hamvazószerda †††	Joel 2,12-18 2Kor 5,20-6,2 Mt 6,1-6.16-18	„Aki belép a nagyböjtbe, mintha a pusztába lépne. Ott tanulja meg, hogy nem kenyérrel él csupán az ember, hanem Isten szavával. A pusztta nem üresség, hanem találkozás helye.” (Órigenész)	Ma részt veszek szentmisén, megtervezem nagyböjti lelki utamat és kérem Isten kegyelmét hozzá.
február 19. csütörtök	MTörv 30,15-20 Lk 9,22-25	„A böjt nem pusztán az ételtől való tartózkodás, hanem az igazságtalanságtól való elfordulás. Haszontalan az asztalt kiüríteni, ha a szív tele marad gonosszal. A böjt akkor tetszik Istennek, ha az irgalom éhsége növekszik bennünk.” (Szent Ágoston)	Ma lemondok a napi hírek, események követéséről, az internet böngészéséről, a közösségi médiáról.
február 20. péntek †† Szenségimádási nap	Iz 58,1-9a Mt 9,14-15	„Aki böjttől, de nem imádkozik, az üres kézzel kopogtat az égre. Aki imádkozik, de nem változtat életén, az nem várhat meghallgatást. A nagyböjt az egység ideje: ima, böjt és irgalom egyetlen úton.” (Szent Jeromos)	Ma betérek a templomba szentségimádásra, imádkozom nem hívő vagy nem keresztény ismerőseimért.
február 21. szombat	Iz 58,9b-14 Lk 5,27-32	„A böjt megtisztítja a látást, hogy felismerjük Krisztust a szegényben, a szenvedőben és önmagunk sebeztségében. Aki így böjttől, annak húsvétja nemcsak ünnep, hanem gyógyulás is.” (Szent Ambrus)	Ma imádkozom azokért, akik elhagyták, vagy elvesztették hitüket, hogy visszataláljanak Istenhez.
február 22. Nagyböjt 1. vasárnapja	Ter 2,7-9;3,1-7a Róm 5,12-19 Mt 4,1-11	„A kereszt fája az élet fája lett. Ahol a halál győzni látszott, ott fakadt fel az élet forrása. A húsvét azt hirdeti, hogy Isten ott van jelen, ahol az ember már csak vereséget lát.” (Szent Efrém)	Ma hálát adok a kereszt-ségemért, imádkozom szüleimért és kereszt-szüleimért.
február 23. hétfő	Lev 19,1-2.11-18 Mt 25,31-46	„A nagyböjt nem csupán napok rendje, hanem az ember megújulásának ideje. Amit testben vállalunk, azt lélekben kell teljesítenünk, hogy a húsvéti öröm ne külső ünnep, hanem belső feltámadás legyen.” (Nagy Szent Leó pápa)	Ma külön is megköszönöm a hit kegyelmét és imádkozom hitem megerősödésért.
február 24. kedd Szt. Mátyás apostol	ApCsel 1,15-17.20-26 Jn 15,9–17	„Ne mondd, hogy böjtölsz, ha közben felemésztet testvére-det ítélettel. A böjt szája legyen szelíd, tekintete tiszta, keze irgalmas. Akkor lesz erős a böjtöd, ha mások terhét is hordozod.” (Aranyászjű Szent János)	Ma imádkozom egy barátomért, akivel rég találkoztam, írok neki, vagy felhívom.
február 25. szerda	Jón 3,1-10 Lk 11,29-32	„Krisztus sebeiben gyógyulunk. A nagyböjt csendje segít meglátni ezeket a sebeket, nem félelemmel, hanem hálával. Mert ahol a bűn megszorodott, ott a kegyelem túláradt.” (Szent Ambrus)	Ma megpróbálok valakinek meglepetést és örömet szerezni, aki talán nem számítana rá.
február 26. csütörtök	Eszt 14,1-14 Mt 7,7-12	„Ne kívánd a húsvét örömét a nagyböjt küzdelme nélkül. Aki nem akar meghalni a bűnnek, az nem érti a feltámadás ajándékát. Isten nem kényszerít: hív és vár.” (Szent Ágoston)	Ma igyekszem segíteni valakin, aki rászorul a segítségre.
február 27. péntek ††	Ez 18,21-28 Mt 5,20-26	„Ha böjtölsz, mutasd meg tetteiddel. Adj annak, aki éhez, bocsáss meg annak, aki megbántott. Így lesz a böjtöd imádság, amely hang nélkül is eljut az égig.” (Aranyászjű Szent János)	Ma részt veszek a kereszt-úti imádságon, vagy Jézus passióját olvasom.
február 28. szombat	MTörv 26,16-19 Mt 5,43-48	„A kereszt Krisztus iskolája. Aki ott tanul, az megtanul szeretni szenvedésben is. A nagyböjt nem elnehezít, hanem megtisztít, hogy a húsvéti fény akadálytalanul hatoljon a szívbe.” (Szent Bernát)	Ma imádságosan elmélkedve előre elolvasom a holnapi szentmise olvasmányait.

március 1. Nagyböjt 2. vasárnapja	Ter 12,1-4a 2Tim 1,8b-10 Mt 17,1-9	„Krisztus feltámadása a mi reményünk kezdete. Nem azért támadt fel, hogy csodáljuk, hanem hogy kövessük. Aki vele hal meg a bűnnek, az vele együtt élni kezd az új élet szabadságában.” (Szent Ágoston)	Ma, ha tehetem fél órát a természetben töltök a teremtés szépségét szemlélve.
március 2. hétfő	Dán 9,4b-10 Lk 6,36-38	„A böjt fegyver, de csak akkor hatásos, ha az igazság kezében van. Ne dicsekedj az önmegtagadással, hanem alázattal hordozd, hogy Isten ereje mutatkozzék meg gyengeségedben.” (Nagy Szent Vazul)	Ma imádkozom a békéért - egyben megvizsgálom, hogy kivel kéne kiengesztelődnöm!
március 3. kedd	Iz 1,10.16-20 Mt 23,1-12	„A lemondás akkor válik áldássá, ha megnyitja a szívet a másik ember felé. A nagyböjt nem elszegényít, hanem gazdagít, mert megtanít helyesen birtokolni és helyesen elengedni.” (Szent Gergely pápa)	Ma imádkozom rokonaimért, családom tagjaiért és hogy mindenkinek meg tudjak bocsátani.
március 4. szerda	Jer 18,18-20 Mt 20,17-28	„A böjt csendjében meghalljuk Isten szavát. Nem hangos, nem erőszakos, de életet ad. Aki hallgatni tanul, az élni is megtanul.” (Nagy Szent Vazul)	Ma imádságban Istenre bízom gondjaimat, félelmeimet, aggodalmaimat.
március 5. csütörtök	Jer 17,5-10 Lk 16,19-31	„A böjt nem elfordulás az élettől, hanem mélyebb belépés abba. Aki megtanul mértéket tartani, az megtanul igazán örülni is.” (Órigenész)	Ma visszatekintek eddigi nagyböjti utamra, kegyelmet kérek a továbbiakra.
március 6. péntek ++	Ter 37,3-4.12-13a. 17b-28 Mt 21,33-43.45-46	„A böjt létra az ég felé. Minden lemondás egy fok, amely közelebb visz Istenhez. De csak akkor emelkedik, aki nem mások fölé, hanem önmaga mélysége fölé akar jutni.” (Szent Efrém)	Ma különösen is igyekszem türelemmel, megértően fordulni az emberekhez, akikkel találkozom.
március 7. szombat	Mik 7,14-15.18-20 Lk 15,1-3.11-32	„A böjt megtanít különbséget tenni szükség és kívánság között. Ez a szabadság első lépése, amely a húsvéti öröm felé vezet.” (Szent Ambrus)	Ma lemondok valami ételről, imádkozom az éhezőkért. Tudok-e adni valamit?
március 8. Nagyböjt 3. vasárnapja	Kiv 17,3-7 Róm 5,1-2. 5-8 Jn 4,5-42	„A feltámadás titka már most munkál bennünk. Minden bűnbánat egy kis húsvét, minden megbocsátás egy sírkő elhengerítése a szív elől.” (Órigenész)	Ma különösen is törekszem a belső csendre, ezért internetböjtöt tartok.
március 9. hétfő	2 Kir 5,1-15a Lk 4,24-30	„A kereszt a szeretet mércéje. Ott látjuk, mennyit érünk Isten szemében. A húsvét ezért öröm: mert bebizonyosodott, hogy a szeretet erősebb a halálnál.” (Szent Ágoston)	Ma keresztségi fogadalmamat megújítva imádkozom el a Hitvallást.
március 10. kedd	Dán 3.25. 34-43 Mt 20,21-35	„A húsvét öröme nem fogy el, mert nem földi forrásból fakad. A sír üres, de a világ tele lett reménnyel. Senki ne féljen a haláltól, mert a Megváltó halála megszabadított minket.” (Aranyászjú Szent János)	Imádkozom a pápáért, püspökökért, papokért, szerzetesekért és új hivatásokért.
március 11. szerda	Mtörv 4,1.5-9 Mt 5,17-19	„Isten dicsősége az élő ember, az ember élete pedig Isten látása. A húsvét nem más, mint az ember újraélővé válása Krisztusban, aki feltárja előttünk az Atya arcát a kereszt és a feltámadás fényében.” (Szent Iréneusz)	Ma komolyabb lelkiismeretvizsgálatot tartok, készülök a szentgyónásomra.
március 12. csütörtök	Jer 7,23-28; Lk 11,14-23	„A húsvét nem csupán Krisztus ünnepe, hanem az Egyházé is. Ami a Fővel történt, az a Test ígérete. Ezért ünneplünk nemcsak emlékezve, hanem részesedve a feltámadás erejében.” (Nagy Szent Leó pápa)	Imádkozom az elsőáldozásra készülő gyerekekért, családjaikért, a keresztségre készülő felnőttekért
március 13. péntek ++	Oz 14,2-10 Mk 12,28b-34	„A kereszt titka nélkül a feltámadás érthetetlen. A nagyböjt arra tanít, hogy ne féljünk attól az úttól, amelyen Krisztus előttünk járt.” (Szent Bernát)	Ma külön is imádkozom az üldöztetést szenvedő keresztényekért.
március 14. szombat	Oz 6,1-6 Lk 18,9-14	„Krisztus feltámadása új kezdetet adott az emberiségnek. A halál már nem végállomás, hanem átmenet. Aki hisz ebben, annak egész élete húsvéti irányt vesz.” (Alexandriai Szent Atanáz)	Imádkozom, hogy egyre többen nyíljanak meg Isten felé.

március 15. Nagyböjt 4. vasárnapja	1Sám 16,1b.6-7.10-13a. Ef 5,8-14 Jn 9,1-41	„Senki se mondja: sokat vétkeztem, nincs remény. A húsvét azt hirdeti, hogy nincs olyan sír, ahonnan Krisztus ne tudna életet fakasztani.” <i>(Aranyászájú Szent János)</i>	Imádkozom hazánkért, a gyermekekért, fiatalokért, hogy minél többen hitre és Istennel személyes kapcsolatra találjanak.
március 16. hétfő	Iz 65,17-21 Jn 4,43-54	„A Szentírás húsvéti könyv: minden sora a feltámadásra mutat. Aki böjtölve olvassa, az nemcsak érti, hanem ízleli is az Igét, amely életet ad azoknak, akik befogadják.” <i>(Órigenész)</i>	Ma külön is kézbe veszem a Szentírást és olvasok belőle, elmélkedem Isten üzenetén.
március 17. kedd	Ez 47,1-9.12 Jn 5,1-16	„A böjt nem cél, hanem eszköz. Megtanít uralkodni vágyainkon, hogy a szív szabaddá váljon Isten számára. Ha a böjt nem vezet aláztatra, akkor csupán testi gyakorlat marad, lelki gyümölcs nélkül.” <i>(Cassianus János)</i>	Ma igyekszem időt szánni testmozgásra, legalább sétára. Imádkozom barátaimért.
március 18. szerda	Iz 49,8–15; Jn 5,17–30	„A húsvéti ünnep arra hív, hogy elhagyjuk a régi embert. Krisztus feltámadása nemcsak vigasztal, hanem kötelez is az új életre.” <i>(Nagy Szent Leó pápa)</i>	Ma húsz percet csendben, csak Isten jelenlétére figyelve töltök el.
március 19. csütörtök Szent József, Szűz Mária jegye	2Sám 7,4–5a.12–14a.16	„A belső böjt nehezebb, mint a külső. Könnyebb megvonni az ételt, mint elhagyni a haragot. A nagyböjt arra tanít, hogy a szív éhsége fontosabb, mint a test jóllakottsága.” <i>(Cassianus János)</i>	Ma imádkozom az édesapákért, Szent József közbenjárását kérve, hogy hűségesen teljesítsék apai hivatásukat.
március 20. péntek ++ <i>Szentségimádási nap</i>	Bölcs 2,1a.12-22 Jn 7,1-2.10.25-30	„A Szentírás böjtben világosabbá válik, mert a szív nem nehezül el. Aki így olvas, az nemcsak érti, hanem meg is éli az Igét.” <i>(Szent Jeromos)</i>	Ma részt veszek szentmisén, vagy betérek a templomba szentségimádásra.
március 21. szombat <i>Betegek kenete</i>	Jer 11,18-20 Jn 7,40-53	„A húsvéti fény nem vakít, hanem vezet. Megmutatja, hogy az élet értelme nem a birtoklás, hanem az ajándékozás.” <i>(Szent Efrém)</i>	Ma külön imádkozom a betegekért, magányosokért, haldoklókért.
március 22. Nagyböjt 5. vasárnapja	Ez 37,12-14 Róm 8,8-11 Jn 11,1-45	„A nagyböjt nem csupán napok rendje, hanem az ember megújulásának ideje. Amit testben vállalunk, azt lélekben kell beteljesítenünk, hogy a húsvéti öröm ne külső ünnep, hanem belső feltámadás legyen.” <i>(Nagy Szent Leó pápa)</i>	Imádkozom a szentföldi keresztényekért és adománnyal támogatom őket a szentmise gyűjtésében.
március 23. hétfő	Dán 13,1-9.15-17.19-30.33-62 Jn 8,1-11	„A nagyböjt ideje Isten irgalmának iskolája. Amit lemondásban elveszítünk, azt szeretetben kapjuk vissza. Aki kevesebbet tart meg magának, annak több marad az örökkévalóságból.” <i>(Szent Gergely pápa)</i>	Ma médiaböjtöt tartok (TV, rádió, internet...). Lehetőség szerint részt veszek szentmisén.
március 24. kedd	Szám 21,4-9 Jn 8,21-30	„Az igaz böjt tanítómester: rendre inti a testet, világossá teszi az értelmet és engedelmessé a szívet. Így készíti elő az embert arra, hogy befogadja a feltámadt Krisztus tanítását.” <i>(Alexandriai Kelemen)</i>	Meglátogatom, felhívom nagyszülőmet, idős rokonomat, kifejezve érdeklődésemet, szeretetemet irántuk.
március 25. szerda Gyümölcsoltó Boldogasszony	Iz 7,10–14; 8,10; Zsid 10,4–10; Lk 1,26–38	„Olvasd a Szentírást böjtben, hogy szavaid ne üresek legyenek. A nagyböjt az idő, amikor Isten Igéje mélyebben gyökereszik, mert a lélek nem zajjal, hanem csennel telik meg.” <i>(Szent Jeromos)</i>	Szűz Máriát kérem: segítsen a nehéz helyzetek megoldásában. Imádkozom a gyermeket váró, gyermekekre vágyó családokért.
március 26. csütörtök	Ter 17,1a.3-9 Jn 8,51-5	„A húsvét nem egyszeri esemény, hanem állandó meghívás. Minden nap döntés, hogy a sötétséget vagy a világosságot választjuk.” <i>(Szent Ágoston)</i>	Ma imádkozom a betegekért, esetleg felhívok, vagy meglátogatok egy beteget.

március 27. péntek ++	Jer 20,10-13 Jn 10,31-42	„A nagyböjt a lelki orvoslás ideje. A böjt, az ima és az irgalom együtt gyógyítják meg azt, amit a bűn megsebzett bennünk.” (Szent Ambrus)	Magamban megáldom, Isten szeretetébe ajánlom mindazokat, akikkel ma találkozom.
március 28. szombat	Ez 37,21-28 Jn 11,45-57	„A feltámadás nem lezárás, hanem beteljesedés. Isten nem elvesz tőlünk semmit, hanem mindent új módon ad vissza.” (Nüsszai Szent Gergely)	Ma különösen is törekszem a mértékletességre az étkezésben.
március 29. Virágvasárnap	Iz 50,4-7 Fil 2,6-11 Mt 26,14-27.66	„A feltámadás nem pusztán visszatérés az életbe, hanem új létmód. Krisztus nem oda tér vissza, ahonnan elindult, hanem magával viszi az emberiséget az Atya dicsőségébe.” (Szent Hilárus)	Ma külön is törekszem, hogy örömet és békét sugározzak magam körül, megpróbálok másoknak is örömet szerezni.
március 30. Nagyhétfő	Iz 42,1-7 Jn 12,1-11	„Krisztus halála nem vereség, hanem győzelem, mert önként vállalt szenvedés volt. A húsvét fénye csak annak ragyog fel, aki nem menekül a kereszttől, hanem felismeri benne Isten szeretetének mélységét.” (Alexandriai Szent Atanáz)	Ma az elhunytakért imádkozom, ha tehetem, felkeresek egy temetőt.
március 31. Nagykedd	Iz 49,1-6 Jn 13,21-33.36-38	„Isten nem kívánja szenvedésünket, de felhasználja azt üdvösségünkre. A húsvét ennek bizonyítéka: a legnagyobb rosszból fakadt a legnagyobb jó.” (Szent Ágoston)	Ma „szigorú” internet- és médiaböjtöt tartok.
április 1. Nagyszerda	Iz 50,4-9a Mt 26,14-25	„Aki Krisztust követi a kereszttől, az nem téved el. A nagyböjt nem kerülőút, hanem a legrövidebb ösvény Isten szívéhez.” (Szent Bernát)	Ma böjtömet és imámat a háborúk megszűnéséért, és a világ békéjéért ajánlom fel. Kiengesztelődöm nehéz embereimmel.
április 2. Nagycsütörtök	Kiv 12,1-8.11-14 1Kor 11,23-26 Jn 13,1-15	„A víz és a vér Krisztus oldalából az Egyház forrása. A húsvétban újra megszületünk, mert a keresztség és az Eucharisztia a feltámadt Úr élő jelenléte közöttünk.” (Szent Ambrus)	Ma részt veszek az esti szertartáson, ha lehet, ott maradok az esti virrasztáson.
április 3. Nagypéntek +++	Iz 52,13-53,12 Zsid 4,14-16.5,7-9 Jn 18,1-19,42	„A kereszttel árnyékában tanuljuk meg a fényt. A nagyböjt sötétnek tűnhet, de csak azért, mert a húsvéti hajnal közeleg.” (Szent Efrém)	Ma részt veszek a kereszttől és az esti szertartáson, vagy 30 percet imádkozom egy feszület előtt elmélkedem Jézus szenvedéséről.
április 4. Nagyszombat	„A feltámadás az emberi természet megdicsőülése. Krisztus nem levetette testét, hanem felemelte. Ezért reméljük, hogy ami most törékeny, az egykor dicsőségben fog megállni Isten előtt.” (Nüsszai Szent Gergely)		Ma felkeresem a templomban a szentsírt, elmélkedem a megváltás misztériumáról, Jézus mindent odaadó, „halálos” szeretetéről.
április 5. Húsvétvasárnap	„Krisztus feltámadt, és az élet uralkodik. Ünnepeünk nemcsak szóval, hanem megváltott élettel, mert a húsvét akkor igaz, ha bennünk is új kezdet születik.” (Aranyászú Szent János)		A mai imádságomban visszatekintek a nagyböjti utamra és külön is hálát adok a Jóisténtől kapott kegyelmekért, a Húsvét reményt adó öröméért.

Az elmélkedések gondolatait egyházatyák beszédeiből és írásaiból vettük.