

## Az Irgalmasság testi és lelki cselekedeteiről az Irgalmasság Évében havi inspiráló segédanyag

### II.



**Az irgalmasság első két testi cselekedete:** az éhezőknek ételt adni,  
a szomjazóknak italt adni



### I. Bevezetés

Éhezés és szomjúság – a legelemibb szükségletek, ill. hiányuk a leginkább kapcsolódik a szegénység, kiszolgáltatottság, nélkülözés fogalmához. Enni és inni az élet alapvető feltételei, hiányuk a leggyorsabban vezet az élet elvesztéséhez. *“Éheztem és ennem adtatok, szomjaztam és innom adtatok”* (Mt 25,35) mondja Jézus. Én mikor voltam utoljára igazán éhes és szomjas? Az, hogy a világ gazdagabbik felén élünk, sokunkat megkímél az éhség és a szomjúság mardosó tapasztalatától. Ez befolyásolja azt is, hogy mennyire van szemünk erre az ínségre. *“Mikor láttunk téged éhezni.... vagy szomjazni...?”* (Mt 25,39) Észrevesszük-e a körülöttünk éhezőket és szomjazókat?

Ha egész bolygónkat nézzük (pl. itt: <http://www.worldometers.info/hu/>) megdöbbenthetünk. A Földön kétszer annyi túlsúlyos ember él, mint alultáplált. Csak a mai napon 25.000-nél többen halnak éhen, 600.000-nél több ember nem jut biztonságos ivóvízhez. 1 milliárd ember él havi 10.000 Ft-nál kevesebből.

Karácsony után kicsit újra feledésbe merül az adakozás, pedig az egész évre kiterjedő, rendszeres, kiszámítható segítségnyújtás többet ér, mint a kampányszerű. Hogyan válhat mindennapjaink jó szokásává az adakozás? Hogyan lehetne természetesebb mozdulat az odafordulás, mint az elfordulás?

Február a böjt kezdete is. A böjt kérdése felveti az élelemhez és italhoz való viszonyunkat is: mennyire tölt be ez központi szerepet az életünkben? Mennyire pótol, fed el más értékeket? Hogyan tudunk meglenni nélkülük? stb.

Az étel és ital témáját lelki síkról is megközelíthetjük: lelkileg mi táplál engem, mi üdít, frissít fel, mit tudok ebből megosztani másokkal, oda tudok-e vezetni a forráshoz bárkit is?

Az ételt adni – italt adni cselekedete mellett gondoljunk vissza a múlt havi irgalmasságra is, ennek fényében is nézzünk: bűnösöket meginteni. Van biztosan olyan is a környezetünkben, ahol épp az okozza az egyén és környezete pusztulását, rossz közérzetét, romlását, hogy valaki túl sokat eszik vagy iszik. Az alkoholbeteggel együtt poharazni pl. nem irgalmas cselekedet.

A közös étkezés (Jézus gyakorlatában is) a sorsközösség, barátság, az egymás megismerésére, megértésére való vágy, a nyitottság vagy épp egy kibékülés eszköze. Kit tudnék e hónapban meghívni? Olyat, akit nem igazán ismerek, akivel fasírtban vagyok, akivel régóta megbeszélnek valamit, aki iránt van bennem kíváncsiság. *“Oszd meg kenyeredet az éhezővel..., és ne zárkózz el testvéred elől!”* (Iz 58,7) Osszuk meg a kenyerünk, osszuk meg az életünk! Ancsel Éva írja: *„Annál teljesebb az ember, minél hiánytalanabbul szétosztja magát szüntelen.”*



### II. Szentírási részek:

Ószövetségből: Iz 58,7 1 Kir 17,8-24: Illés próféta és a szareptai özvegy

Jézus találkozásaiából: Jn 4,1-26: Szamariai asszony, Jn 2,1-12: Kánai mennyegző, Mt 14,13-20: Kenyérszaporítás

Jézus tanításából: Mt 25,35: Az utolsó ítélet Mt 5,6 v. Lk 6,21: A nyolc boldogság Jn 6,22-59: Tanítás a mennyei kenyérről Lk 6, 1-5: kalászszedés Mt 11,18-19: Jézus a falánk és borissza

Levelekből: Róm 12,20 Jel 7,16



### III. Egyéni cselekvések

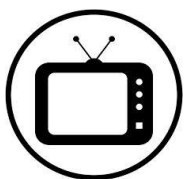
- Egy, a környezetemben élő rászoruló rendszeres segítése élelmiszerral önzetlenül akkor is, ha "nem érdemli meg".
- Saját viszonyom felülvizsgálata az evéshez-iváshoz: mikor, mit, mennyit, milyen rendszerességgel, milyen társaságban, stb.?
- Bőjti cselekedetet vállalni valakiért. Összekötve esetleg az előző irgalmasság cselekedetével: olyanért, aki intésem ellenére is megmarad a bűn útján. Ha ő kitartó a bűnében, én is kitartó leszek a bűjtömben.
- Valaki megvendéglése, meghívása, akit nem igazán ismerek, akivel fasírtban vagyok, akivel régóta megbeszelnék valamit, aki iránt van bennem kíváncsiság.



### IV. Közösségi cselekvések

- Családban: étkezés előtti és utáni imáinkat lassabban mondani, egy-két természetes szóval kiegészíteni, olyan új imákat megtanulni, amelyek a valódi hálát jobban kifejezik vagy az adni akarásra buzdítanak. A megszokott imát más befejezéssel mondani: pl. "mi jól laktunk, hála Isten, adjunk annak, kinek nincsen." További imák találhatóak itt: Barsi Balázs: Étkezési imák
- Gondolkodás közösségben a világ élelmiszer- és vízfogyasztási helyzetéről és a saját lehetőségeinkről a <http://www.worldometers.info/hu/> adatai alapján
- Kenyér-víz bőjti nap szervezése közösségünkben valamilyen cél támogatására. Ennek során elhatározzuk, hogy egész nap kenyeret és vizet fogyasztunk. A reggelink-ebédünk-vacsoránk aznapi becsült árát pedig betesszük a közös adománygyűjtőbe. A közös adományt eljuttatjuk a rászorulóknak.
- Olyan szakemberek, segítők, szociális dolgozók meghívása a közösségünkbe, egyházközségünkbe egy beszélgetésre, előadásra, akik szegényekkel, rászorulókkal, hajléktalanokkal, vagy épp alkoholfüggőkkel foglalkoznak.
- Anselm Grün: Képek Jézusról c. könyvből *Jézus, a kenyér* fejezet közös olvasása (61-63. old.) Annak kérdéseim elmélkedni, beszélgetni róla.

*Mi táplál téged igazán? Miből merítet az életet? Mi erősít meg a szabadság felé vezető úton? Mire éhez, mire vágyódsz leginkább? Mi csillapítja éhségedet? Mivel töltöd ki ürességedet? Milyen tapasztalataid vannak a szentáldozás vételéről? Átérezed-e benne Jézust mint a mennyből alászállt kenyeret? Milyen képek merülnek föl benned, amikor áldozol? Mi a legmélyebb tapasztalatod, amelyet Krisztus teste vételkor szerezteél?*



### V. Film, videó

- Böjte Csaba: Az irgalmasság iskolája I/1.: éhség <https://www.youtube.com/watch?v=oErZxsw4fM0>
  - Böjte Csaba: Az irgalmasság iskolája I/2.: éhség <https://www.youtube.com/watch?v=Guh40KKUOac>
  - Böjte Csaba: Az irgalmasság iskolája 2/1.: szomj <https://www.youtube.com/watch?v=wB3gKnl2doY>
  - Böjte Csaba: Az irgalmasság iskolája 2/1.: szomj <https://www.youtube.com/watch?v=5YeZdGrWTqQ>
  - A szalontüdő: [http://indavideo.hu/video/Szalontudo\\_1](http://indavideo.hu/video/Szalontudo_1)
  - Isten tortája: <https://www.youtube.com/watch?v=qYWdKqFLuXE>
- Árpádházi Szent Erzsébet életét bemutató filmek, különösen a rózsa-csoda jelenet



### VI. Lelki olvasmányok

- Pascal Pingault: Együtt a szegényekkel
- Anselm Grün: Képek Jézusról (Jézus, a kenyér (61-63. old.) Jézus, az élet vize (63-66. old.)
- Alejandro García-Durán: Chinchachoma Krisztusa (17-18. old.)
- Anselm Grün: Hét szó az életért (A szomjazó Jézus: 67-71. old.)