

*Siba Balázs*¹:

A kegyes élet heti ritmusa – A nyugalom napjának keresztyén sajátosságai

Abstract. *Weekly Rhythm of Gracious Life – Christian Features of the Seventh Day.*

This study reflects on that “many Christians and others now keep a weekend of two Saturdays.” Our consumer culture has made the seventh day not a holy day, but a kind of extra time to catch up with the tasks of everyday rush. The seventh day is not only necessary because of our biological and sociological needs, but it also has a theological dimension. Sacred time can take many forms, and we are not bound by time and space to pray to God, but the Sunday is a great opportunity to come together to experience the miracle of God’s presence in our community. In this article, we look at the four elements to a holy day: rest, remember, give thanks, and refocus.

Keywords: Christian spirituality, protestant theology, Sabbath, Sunday, weekend, rest, worship

*„Hat napon át végezzék munkájukat, de a hetedik nap
a teljes nyugalom napja, szent az az ÚR előtt...
Mert hat nap alatt alkotta meg az ÚR az eget és a földet,
a hetedik napon pedig megnyugodott és megpihent.”
(2Móz 31,15.17)*

*„Luxusnak érezzük. Ajándék, de nem kaphatjuk meg,
ha nem állunk meg. Ez a titok, ami által több mindennek
a végére jutunk, ami által megismerjük és megéljük
valós prioritásainkat, ami által élvezhetjük saját életünket
és megtapasztalhatjuk Isten jelenlétét.”²*

¹ Egyetemi docens a budapesti Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Karán.
E-mail: siba.balazs@kre.hu

² Keri WYATT KENT: *Rest – Living in Sabbath Simplicity*, Zondervan, Grand Rapids, 2009. 30.

Az ókori Közel-Keleten egyedülálló volt az, hogy a zsidók heti egy olyan napot tartottak, amikor nem a munka határozta meg a napi cselekvésüket.³ Egyedülálló volt, hiszen a későbbi századok során is, elsősorban az uralkodó réteg, a gazdag nemesek és később a városi polgárok és mesteremberek engedhették csak meg maguknak a pihenőnap megtartását. A tengerentúlon és Európában a 19. század végétől vezették be a pihenőnapot a szélesebb társadalmi rétegek számára.⁴ Generációk nőttek fel úgy, hogy meghatározó volt számukra a vasárnapi ebéd, az együtt töltött idő az asztal körül. Mára azonban a fogyasztói társadalom mintha elfelejtette volna a pihenőnap nemcsak szakrális, hanem fiziológiai jelentőségét is. Christopher Ringwald találóan értékeli a kialakult helyzetet: „*a keresztyének és sokan mások manapság hétvégénként már két szombatot tartanak.*”⁵ A vasárnapi nyitva tartás, a vasárnap délelőtti sportesemények szervezése, az állandó online jelenlét, az üzleti ügyek és a befejezetlen munkák elvégzése a hetedik napot nem ünnepnappá, hanem egyfajta pufféridővé változtatta, hogy utolérjük magunkat a hétköznapi rohanás elmaradásai terén.⁶ A hetedik napra azonban nemcsak biológiai és szociológiai igényeink miatt van szükség, hanem ennek az időnek teológiai vetülete is van. A שַׁבָּת (*shabbat*) évezredes gyakorlatából sok minden lehet útmutatás korunk embere számára, de megvan a sajátosan keresztyén tartalma is ennek a szent időnek.⁷

A teljesítménykényszer nyomása alatt

Ellentmondásos módon a fogyasztói társadalom egyre több pénzt költ a nagy ünnepek előkészítésére, de a heti rendszerességgel elérkező „kis húsvétot” mintha egyre inkább elfelejtené.⁸ „*Amikor azonban a vasárnap elveszíti eredeti értelmét, és pusztán egyszerű*

³ Richard H. LOWERY: *Sabbath and Jubilee*, Charlice Press, St. Louis, 2000. 108.

⁴ Christopher D. RINGWALD: *A Day Apart - How Jews, Christians, and Muslims Find Faith, Freedom, and Joy on the Sabbath*, Oxford University Press, Oxford, 2007. 160.

⁵ RINGWALD: *A Day Apart*. 139.

⁶ A modern világban az öt napos munkahét fokozatos bevezetése az USA-ból indult, és a 1940–1960-as évek között vált nemzetközileg elfogadottá. lásd: Witold RYBCZYNSKI: *Waiting for the Weekend*, in: *The Atlantic*, August 1991. 35–52.

⁷ Ld. még: PAP Ferenc: *Az egyázi év*, KRE-L'Harmattan, Budapest, 2016. 87–113.

⁸ A vasárnap mint „kis húsvét” olyan toposz, ami végigvonul a keresztyén teológia történetén. Például I. Ince pápa az 5. sz. elején, így írta le a bevett gyakorlatot: „A vasárnapot a mi Urunk

hétvége lesz, az ember sajnos olyan szűk horizontba zárul, hogy többé már nem képes látni az eget. Bármennyire felöltözik tehát az ünnepre, belsőleg képtelenné válik az ünneplésre.” – szól II. János Pál figyelmeztetése.⁹

A megváltozott társadalmi környezet a gyülekezetek körül, és a fogyasztói társadalom elvárásai az egyházon belül lévőkre is hatnak.¹⁰ Azáltal, hogy a vallás a szabadidő eltöltésének egyfajta opciójává vált, személyes döntés, ízlés és stílus mentén, az emberek szabadnak látják a vallás és felekezet választását, ezért a gyülekezeti élet ritmusába való bekapcsolódás módja is nagyon sokszínűvé vált.¹¹ A kultúrában jelen lévő igények: az érzékszervekre hatás, az azonnali átélés keresése kapcsán Gerhard Schulze társadalmunk egy lényegi elemét az „élmény” jelzővel fejezte ki. Az élménytársadalomban „*a szép élet terve az élményszerzés terve.*”¹² Egyre inkább az élmények váltak az értelmes és élhető élet fétisévé.¹³ A vallásgyakorlatban is egyre inkább az élményszerűség és az esztétikum kerül előtérbe.

A fogyasztói társadalom velejárója, hogy a narcisztikus vonásokat erősíti annak a látszata, hogy minden rólunk, vevőkről szól. Ez a szemlélet aztán az élet egyéb területeire is áterjed (család, iskola, egyház stb.).

„Még a lelki életünk is egocentrikussá vált. Az emberek sokat beszélnek az »én spiritualitásomról« vagy az önmagunkban való hit szükségességéről. Imádságaink könnyen nyafogássá vagy a saját önértékelésünk megerősítésének kísérletévé fajulhatnak... Holott az én-fókusz még eddig senkit sem tett boldogabbá.”¹⁴

Jézus Krisztus tiszteletreméltó föltámadása miatt ünnepeljük, nemcsak húsvétkor, hanem minden héten is.” I. INCE: *Epistula ad Decentium XXV.*, 4, 7: PL 20. 555. Forrás: *Dies Domini* <https://regi.katolikus.hu/konyvtar.php?h=70#JB14>, (letöltés. 2020.01.14.) vö: Michael HORTON: *A Better Way – Rediscovering the Drama of God-Centered Worship*, Baker Books, Grand Rapids, 2003. 199.

⁹ II. JÁNOS PÁL: *Dies Domini – II. János Pál pápa apostoli levele a vasárnap megszenteléséről*, Róma, Vatikán, 1998. 4.

¹⁰ James B. TWITCHELL: *Shopping for God – How Christianity Went from in Your Heart to in Your Face*, Simon & Schuster, New York, 2007. 55.

¹¹ TWITCHELL: *Shopping for God*, 13.

¹² Gerhard SCHULZE: *Die Erlebnisgesellschaft – Kulturosoziologie der Gegenwart*, Frankfurt a. M., Campus, 1992. 38.

¹³ Zygmunt BAUMAN: *Society under Siege*, Cambridge, Polity Press, 2002.

¹⁴ WYATT KENT: *Rest*, 179.

A lehetőségek látszata és a választási szabadság egyben kényszer is, hogy az életet jól csináljuk, és csak rajtunk múlik, hogy mit hozunk ki belőle.¹⁵ Ha rajtunk múlik, akkor könnyen a hitmegélés területén is a siker élményét nyújtó teljesítménykényszer jelenhet meg.¹⁶

Ezzel párhuzamosan a megszentelt idők kialakításával kapcsolatban is megjelenhet a teljesítménykényszer. Ennek egyik oldala az, hogy felgyorsult világunkban egyre inkább szerepeinkkel és munkánkkal definiáljuk magunkat. A fontos és sürgős feladatok éppen abból az időből vesznek el, amikor olyan dolgokat tennénk, melyek fontosak, de nem sürgősek. Fontos a napi imádság, fontos a vasárnap megtartása, de mivel imádkozni bármikor imádkozhatunk, a világ gondjai könnyen maguk alá temethetik a megszentelt időt. A teljesítménykényszer azonban nemcsak a nyugalom napjának be nem tartásával, hanem annak betartásával is megjelenhet. Amikor görcsösen teljesíteni akarjuk saját elvárásainkat Istennel és a megszentelt idővel kapcsolatban, az éppen nem kompatibilis azzal a szabadsággal és megpihenéssel, amit a szombat eredetileg jelent. Mindkét teljesítménykényszer kapcsán találunk bibliai előképet a szombat megtartásával kapcsolatban.

Az egyik, amikor a pusztában vándorló nép a szombat előtt mindig több mannáat talált, mely éppen elég volt arra, hogy a megszentelt napra is jusson elegendő:¹⁷ „*Láthatjátok, hogy az ÚR adta nektek a szombat napját. Ezért ad ő a hatodik napon két napra való kenyeret. Maradjon mindenki otthon, a hetedik napon senki se mozduljon ki a helyéről! Ezért pihent a nép a hetedik napon.*” (2Móz 16,29–30)¹⁸ Számos ígérettel találkozunk a Bibliában arra nézve, hogy Isten gondoskodik, és a megszentelt idő megélésével nem lesz kevesebb az életünk.

A másik bibliai kép pedig az emlékezés a szabadításra. A zsidóság a szombat megülésében emlékezik arra, hogy őseik rabszolgák voltak Egyiptom földjén, és a szombat megélése emlékezteti őket arra a szabadságra, amit Isten elhozott számukra.¹⁹ Ezt az ígértetet Dorothy Bass a keresztyénekre is vonatkoztatja és megjegyzi:

¹⁵ Alasdair MACINTYRE: *Der Verlust der Tugend – Zur moralischen Krise der Gegenwart*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1995. 293.

¹⁶ Roland HITZLER – Anne HONER: *Bastexistenz – Über subjektive Konsequenzen der Individualisierung*, in: Ulrich BECK – Elisabeth BECK-GERNSHEIM (hg.): *Riskante Freiheiten Individualisierung in modernen Gesellschaften*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1994. 309.

¹⁷ Norman WIRZBA: *Living the Sabbath – Discovering the Rhythms of Rest and Delight*, Brazos Press, Grand Rapids, 2006. 38

¹⁸ Ez az ígélet annyira erősen él a zsidóság egyes irányzataiban, hogy például a náci haláltáborokban sokan életük kockázatásával is tettek félre a napi fejadagjukból, hogy meg tudják tartani a szabbatot. Lásd: RINGWALD: *A Day Apart*, 162.

¹⁹ WYATT KENT: *Rest*, 72.

„A szabbat megtartása egyben a szabadság gyakorlása, annak a kijelentése, hogy nem vagyunk alkalmazotti eszközök... sem pedig igavonók. A szabbat megtartása arra is emlékeztet, hogy szabadok vagyunk, és újra emlékeztet arra az Egyre, akinek szabadságunkat köszönhattük, és köszönhetjük a mai napig.”²⁰

Bár a keresztyén vasárnap más jelentést hordoz, mint a zsidóság szabbatja, egyet érthetünk Kálvin útmutatásával ezen a területen, aki a negyedik parancsolat magyarázatában írja, hogy a vasárnap megtartásában fontos: *„lélekben azonban a napnak ugyanahhoz a szentségéhez ragaszkodni; az ily felfogás mellett a szombatnak még most is az a titkos értelme van, ami volt a zsidóknál.”²¹*

Rátalálás a Békességre

A legfontosabb sajátossága a keresztyén békesség megélésének és így a nyugalom napjának megszentelésének egyaránt az, hogy Krisztusra kell mutasson.

Jézus mondja: *„Békességet hagyok nektek: az én békességemet adom nektek; de nem úgy adom nektek, ahogyan a világ adja. Ne nyugtalankodjék a ti szívetek, ne is csüggedjen!”* (Jn 14, 27). Amikor Jézus találkozik tanítványaival feltámadása után, szintén ezzel a ki-fejezéssel találkozunk: *„Békesség néktek”* (Jn 20,19). Vajon mit jelenthet az a békesség, amit Jézus ennyire fontosnak tart, hogy a tanítványai is részesüljenek belőle?²²

A שָׁלוֹם (shalom) héber szava központi jelentőségű az Ószövetség lapjain, és nagyon gazdag jelentéstartalma van. Egészen a békében léttől a megváltásig számos jelentéssel találkozunk. A shalomnak van fizikai, lélektani, szociális és spirituális dimenziója. A helyreállított kapcsolatokról szól: Istennel, egymással, de saját magunkkal is.²³ Az Istennel való megbékélés Isten ajándéka az Ő népe számára (Jer 16,5; Zsolt 85,8). A bűn elválaszt Istentől, a békesség viszont helyreállítja a megtört kapcsolatot. A shalom az az állapot,

²⁰ Dorothy BASS: *Receiving the Day*, Jossey-Bass, San Francisco, 2000. 48.

²¹ KÁLVIN János: *A keresztyén vallás rendszere*. I. kötet, Budapest, Kálvin Kiadó, 1995. II/1/8. 380.

²² Lásd bővebben: Timothy KELLER: *The Meaning of Shalom in the Bible*, in: D. A. CARSON (ed.): *The NIV Biblical Theology Study Bible*, Zondervan, 2018. Forrás: <https://www.thenivbible.com/blog/meaning-shalom-bible/>. (letöltés. 2020.01.12.)

²³ SZABÓ Csaba: *Béke*, in: BARTHA Tibor (szerk.): *Keresztyén Bibliai Lexikon*, Kálvin Kiadó, Budapest, 1993. 166–168, 167.

amiben minden meggyógyul, minden szakadék áthidalásra kerül Isten által, és eljön az ünnep helye és az Isten jelenlétének örömteli ideje. A shalom az emberi kapcsolatok helyreállításának is kifejezése, jelentheti a háborúskodás végét (5Móz 20,12; Bír 21,13), de a népek és nemzetek közötti békén túl a társadalmi csoportok közötti kibékülésre is vonatkozik. Az Ószövetségen végigvonul az a szövetségi ígélet, miszerint ha a választott nép megtöri a szövetséget, büntetésképpen elveszti a békét, de megjelenik az a gondolat is, amely kiterjeszti a shalom fogalmát, nemcsak Izrael hatáira, hanem az egész világra (Ézs 11,1–9; Ézs 45,7).²⁴ Csak Isten tud ilyen békességet hozni és ajándékozni népének (Jer 6,1–9.14; Jer 8,11).²⁵

A Szentírásban találkozunk az egyéni belső béke dimenziójával is, ahogy például a zsoltáros írja: „*Békében fekszem le, és el is alszom, mert csak te adod meg, Uram, hogy biztonságban élhessek.*” (Zsolt 4,9). Isten adhat tökéletes békét (Ézs 26,3). A békesség egy olyan motívum, amiről a próféták is jövendöltek (Ézs 48,18; Jer 14,13–16; Mik 3,4–5). A shalom elhozatala nagyon fontos témája a messiási váradalmaknak. Például a próféciák között találkozunk Ézsaiásnál azzal, hogy a Messiást a béke hercegének nevezi:

„Mert egy gyermek születik nekünk, fiú adatik nekünk. Az uralom az ő vállán lesz, és így fogják nevezni: Csodálatos Tanácsos, Erős Isten, Örökkévaló Atya, Békesség Fejedelme! Uralma növekedésének és a békének nem lesz vége Dávid trónján és országában, mert megerősíti és megszilárdítja törvénnyel és igazsággal mostantól fogva mindörökké. A Seregek Urának féltő szeretete viszi véghez ezt!” (Ézs 9,5–6).

Az Újszövetség lapjain Jézus születésekor a pásztorkat az angyalok ennek a messiási békének a meghirdetésével köszöntik (Lk 2,14). Az örömhír úgy is értelmezhető, mint az Isten békéjének meghirdetése az emberek számára (Ef 6,15; ApCsel 10,36). Jézus úgy jelenik meg Pálnál is, mint a béke hercege, aki elhozza Isten országának békéjét, amit a próféták megjövendöltek (Róm 14,17; 1Kor 14,33). Jézus egyszer s mindenkorra megbékéltet minket Istennel. Aki elfogadja Jézus váltságát, és hisz benne, részesül ennek a békességnek az áldásában (Gal 3,10–13; Kol 1,20). A keresztyének számára Isten Országa

²⁴ Walter BRUEGGEMANN: *Az Ószövetség teológiája – Tanúságtétel, vita, pártforgás*, Exit Kiadó, Kolozsvár, 2012. 288.

²⁵ Perry B. YODER: *Shalom – The Bible’s Word for Salvation, Justice, and Peace*, Eugene, Wimp & Stock, 1997. 13.

már elérkezett Krisztusban.²⁶ Bár még nem állíttatott minden helyre (Róm 8,23), azok, akik hisznek Jézusban, már ebben az életben részesülhetnek az Isten békességéből. A Jézus által ígért békesség nem a külső körülményektől függ, hiszen még a nagy mélységek és próbák idején is érvényes (Fil 4,12–13). Ez a békesség, amiért munkálkodunk kell, mégis felülről jövő ajándék, ha megvalósul életünkben.

A Krisztussal megélt kapcsolat a lényege a keresztyén vasárnapnak, ahogy Nagy Gergely írta a VI. században: „számunkra az igazi szombat a mi Megváltónk, a mi Urunk, Jézus Krisztus.”²⁷

A keresztyén vasárnap lelki dimenziói

Már az első keresztyének Krisztus feltámadásának ünneplésére gyűltek össze vasárnaponként.²⁸ A Krisztus-esemény ünneplésének azonban az istentiszteleten és az úrvacsorán túl vannak még olyan aspektusai, melyeknek helyszíntől független módon jelen kellene lenniük a keresztyén nyugalom napjának megélésében. Norman Wirzba szerint a megszentelt napnak négy dimenziója van: megnyugodni, emlékezni, hálát adni és újrafókuszálni.²⁹ Isten számos ajándékot ad számunkra a hétköznapi során, és a vasárnap annak a megszentelt ideje lehet, amikor egyszerre van jelen életünkben a hálaadás, az emlékezés, a megpihenés és az előretételezés a következő hétköznapiakra és Jézus visszajövetelére egyaránt. Ideje lehet ez az idő a hétköznapi tervek készítésének is az örök élet reménységének fényében.

A hetedik nap ebből a szempontból nem kizökkenés a hétköznapi világából, hanem éppen a korrekció, a rendes kerékvágásba állás ideje, hogy tudjunk újra kapcsolódni Istenhez, szeretteinkhez és önmagunkhoz egyaránt:

²⁶ Ronald T. HABERMAS: *Conclusion – Experiencing a Part of Heaven Now*, in: Uő. (ed.): *Introduction to Christian Education and Formation – A Lifelong Plan for Christ Centered Restoration*, Zondervan, Grand Rapids, 2008. 211–219. 211.

²⁷ NAGY GERGELY: *Epistula 13,1: CCL 140A*. 992. Forrás: *Dies Domini* <https://regi.katolikus.hu/konyvtar.php?h=70#JB14> (letöltés. 2020.01.11.)

²⁸ RINGWALD: *A Day Apart*, 54.

²⁹ WIRZBA: *Living the Sabbath*, 36.

„Tehát a shabbat betartásával nemcsak az forog kockán, hogy elegendő szünetet iktatunk-e be, és elegendő üzemanyagot töltünk be abhoz, hogy aztán folytathassuk az örült és néha (ön)pusztító utunkat. A valódi kérdés az, hogy megtanuljuk-e felismerni és befogadni Isten jelenlétét, akárhol is vagyunk. Isten szövetségi szeretetének szolgálói-ként vajon képesek vagyunk-e összekapcsolni és egységben látni ebben a szolgálásban a véget nem érő örömlünket?”³⁰

Az ógörög nyelvben, így az Újszövetségben is találunk két kifejezést az időre: az egyik a χρόνος (*kronosz*), a másik a καιρός (*kairosz*). A *kronosz* az az idő, amit órával, naptárral mérni tudunk (ApCsel 13,18), a *kairosz* pedig az Istentől rendelt idő, kiemelt idők az életünkben (Mk 1,14). Ilyen minősített alkalom bármikor előfordulhat hétköznapjainkban, de hétről hétre lehetünk részesei a rendelt minőségi időnek is. Mark Scarlata a következőképpen fogalmazza meg a vasárnap kairos jellegét:

„Isten aktív abban, hogy alkalmakat és új lehetőségeket teremtsen jelenléte által. Ezekben a kairos pillanatokban meghívást kapunk a történelem nagy isteni drámájába a rítusok által, melyek felidéznek ezeket az eseményeket. Ezért van az, hogy a keleti ortodox egyházban a diakónus az isteni liturgia kezdetén a következőképpen szólítja meg a papot: Itt az idő (kairos), hogy az Úr cselekedjék. Elmesélve Krisztus életét, halálát és feltámadását az eukarisztiában megjelenik a kairos minden alkalommal, amikor azt közösségben ünnepeljük. Az istentisztelet bevon minket az isteni drámába, ahol a mennyei és földi királyság egyébe olvad össze.”³¹

Isten hív bennünket az ilyen idők megélésére, hogy vele együtt töltsük a nyugalom napját.

A nyugalom napja nem verseny, nem teljesítmény kérdése, hanem ünnep, hiszen Jézus maga is mondta, hogy „a szombat lett az emberért, nem az ember a szombatért” (Mk 2,27). Ha megtartjuk a nyugalom napját, akkor az megtart minket. Ez a rendelt idő, lehetőség arra, hogy Isten jelenlétében tudjunk megpihenni. Ahogy református énekeskönyvünkben áll:

³⁰ Uo. 23.

³¹ Mark SCARLATA: *Sabbath Rest – The Beauty of God's Rhythm for a Digital Age*, SCM Press, London, 2019. Kindle edition (letöltés. 2020.01.14.)

„Isten szívében megpihenve
Forrjon szívünk egybe hát,
Hitünk karja úgy ölelje
Édes Megváltónkat át!”³²

Készülés a közösségi áldás idejére

A megszentelt idő sokféle formát ölthet, és nem vagyunk sem helyhez, sem időhöz kötve ahhoz, hogy Istenhez imádkozzunk, és rácsodálkozhassunk szüntelen jelenlétére. Mégis vannak olyan dedikált idők és terek, amikor és ahol azért jövünk össze, hogy ezt a csodát közösségben is átéljük.

A tér összefüggésében az egyház lehet „*az a hely, ahol az emberek tisztába kerülhetnek életük hajtóerőivel. Egy hely, ahol az emberek saját maguktól és a világ erőitől gyógyító távolságba kerülhetnek, egy hely, ahol a sérülések, tévedések és a halál fenyegetettségében meg-hallhatják az Evangélium véget nem érő vigasztaló szavát.*”³³

Az idő összefüggésében pedig a gyülekezeti élet pulzáló ritmusát a vasárnapi istentiszteletek határozzák meg. Hagyományosan ehhez az alkalomhoz mérjük a hét többi közösségi alkalmát és egyéni lelki életünk ritmusát.

Richard Foster a következőképpen írja le az istentisztelet célját: „*Az istentisztelet a Valóság megtapasztalásáról szól. Hogy tudjuk, érezzük és tapasztaljuk a feltámadott Krisztus jelenlétét az összegyűlt közösségben.*”³⁴

Foster szerint Isten tisztelétét is tanulni és gyakorolni kell. Hét egyszerű lépést ajánl azoknak, akik szeretnének előrébb jutni hitgyakorlásuk ezen területén:

1. Isten jelenlétének átélését naponta gyakorolnunk kell. Napjaink során valamilyen felszakadhat belőlünk egy imádság, hálaadás, de ezen túl fontos, hogy legyen egy dedikált idő minden nap arra, hogy Krisztus jelenlétére fókuszáljunk imádságban, bűnvallásban, bibliaolvasásban.

³² *Énekeskönyv – A magyar reformátusok használatára*, Kálvin Kiadó, Budapest, 2014. 395. Dicséret 1. verse.

³³ Wilhelm GRÄB: *Lebensgeschichten Lebensentwürfe Sinndeutungen – Eine praktische Theologie gelebter Religion*, Chr. Kaiser / Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 1998. 25.

³⁴ Richard J. FOSTER: *Celebration of Disciple – The Path to Spiritual Growth*, Special Anniversary Edition, HarperOne, San Francisco, 2018. 158.

2. Hitünk interakcióban növekszik, Krisztussal és hittestvéreinkkel. Fontos, hogy hitünk gyakorlásának legyenek kiscsoportos alkalmak is, hiszen a közös imádságban, bibliatanulmányozásban egymás hite által is erősödünk. A kiscsoportos együttlét olyan formája a hit megélésének, amit az egyéni és nagy gyülekezeti együttlét formái nem tudnak megadni. A bizonyágtétel és kölcsönösen egymás terhének hordozása nagyon fontos aspektusa a kiscsoportos hitgyakorlatnak.

3. Készítsük fel magunkat a vasárnapra! Foster javasolja azt, amit a zsidóság évezredek óta gyakorol a szent nap kapcsán. Ez pedig az, hogy a vasárnap már szombat este elkezdődik, a megfelelő pihenés, a lelki, szellemi, fizikai felkészülés már része a vasárnapi istentiszteletnek. A készülődés folyamán ne csak a ruhánkat készítsük el az ünnepre, hanem a lelkünket is.

4. Annak a lelkületét kell kimunkálnunk magunkban, hogy akarjunk együtt lenni testvéreinkkel az Isten jelenlétében. Ez nem egymásra figyelmet jelent csupán az istentisztelet alkalmával, hanem egy irányba tekintést, harmóniába kerülést a többiekkel és Krisztuson keresztül kapcsolódást egymáshoz.

5. Készítsük a lelkünket arra, hogy valóban merjünk Istentől függni, rábízni életünket, és vágyjunk arra, hogy Isten cselekedjen, és tanítson bennünket! Valójában Isten cselekszik, és nem a mi munkánk az, ami az istentiszteleten megvalósul.

6. Legyünk kegyelmesek és megengedőek mindazzal kapcsolatban, ami elvonhatná figyelmünket Istentől. Például a gyerekzsivaj az istentiszteleten vagy valamilyen nem várt esemény, ami egyébként zavaró lehet. Ezek nem kell, hogy megakadályozzanak bennünket abban, hogy Istenre figyeljünk.

7. Tanuljunk meg áldozatot hozni az istentiszteletért! A gyülekezeti istentisztelet kapcsán előfordulhat, hogy nem érezzük a hiányát vagy szükségét, és vasárnap a lustaságunk győz, vagy éppen sok olyan negatív tapasztalatot gyűjtöttünk eddig, ami azt mondatja velünk, hogy nem éri meg a szellemi és fizikai erőfeszítést az istentisztelet látogatása. De vajon a másoktól való elváráson túl megfelelő módon készítjük-e fel magunkat az istentiszteletre? Foster maga így vall erről:

„Uram, semmi kedvem az istentisztelethez, de vágyom arra, hogy neked adjam ezt az időt. Ez az idő Hozzád tartozik. És kész vagyok arra, hogy ezt az időt elvesztessem érted.”³⁵

³⁵ FOSTER: *Celebration of Disciple*, 172.

Záró gondolatok

A valláspedagógiában a hitoktatás alapelvei között szerepel az úgynevezett „újdonság elve”, miszerint a tanárnak a készülés során dolga van azzal, hogy a számára nagyon ismerős bibliai részekhez is úgy viszonyuljon, hogy az még mindig tudjon újat mondani az ő számára is.³⁶ Hasonló módon a keresztyén hitgyakorlatban szükségünk van egyfajta „bemosakodásra”, hogy friss szemmel lássuk ismerős voltában is a nyugalom napját, és a vasárnap során pedig szükségünk van egyfajta „kimosakodásra” a hétköznapi ismerőségéből.

Ajándékidő lehet a vasárnap, melyet Isten készített számunkra, kérdés hogy ennek az ajándéknak csak a „doboza”/időkerete érdekel-e bennünket, vagy az Isten szerinti tartalma is fontos számunkra? Keri Wyatt Kent az utóbbit ajánlja számunkra:

„Luxusnak érezzük. Ajándék, de nem kaphatjuk meg, ha nem állunk meg. Ez a titok, ami által több mindennek a végére jutunk, ami által megismerjük és megéljük valós prioritásainkat, ami által élvezhetjük saját életünket, és megtapasztalhatjuk Isten jelenlétét.”³⁷

Felhasznált irodalom

- BASS, Dorothy: *Receiving the Day*, Jossey-Bass, San Francisco, 2000.
- BAUMAN, Zygmunt: *Society under Siege*, Cambridge, Polity Press, 2002.
- BERG, Horst Karl: *Grundriss der Bibeldidaktik – Konzepte, Modelle, Methoden*, Calwer Verlag, München, 1993. (Handbuch des Biblischen Unterrichts Band 2.)
- BRUEGGEMANN, Walter: *Az Ószövetség teológiája – Tanúságtétel, vita, pártfogás*, Exit Kiadó, Kolozsvár, 2012.
- Énekeskönyv – A magyar reformátusok használatára*, Kálvin Kiadó, Budapest, 2014.
- FOSTER, Richard J.: *Celebration of Disciple – The Path to Spiritual Growth*, Special Anniversary Edition, HarperOne, San Francisco, 2018.
- GRÄB, Wilhelm: *Lebensgeschichte Lebensentwürfe Sinndeutungen – Eine praktische Theologie gelebter Religion*, Chr. Kaiser / Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 1998.

³⁶ Horst Karl Berg bibliatanítási elveiről bővebben: Horst Karl BERG: *Grundriss der Bibeldidaktik – Konzepte, Modelle, Methoden*, Calwer Verlag, München, 1993. 150. (Handbuch des Biblischen Unterrichts Band 2.) Lásd még: NÉMETH Dávid: *Vallásdidaktika – A hit- és erkölcsstan tanítása az 5-12. osztályban*, KRE – L’Harmattan, 2019.

³⁷ WYATT KENT: *Rest*, 30.

- HABERMAS, Ronald T.: *Conclusion – Experiencing a Part of Heaven Now*, in: HABERMAS, Ronald T. (ed.): *Introduction to Christian Education and Formation – A Lifelong Plan for Christ Centered Restoration*, Zondervan, Grand Rapids, 2008. 211–219.
- HITZLER, Roland – HONER, Anne: *Bastelexistenz – Über subjektive Konsequenzen der Individualisierung*, in: BECK, Ulrich – BECK-GERNSHEIM, Elisabeth (hg.): *Riskante Freiheiten Individualisierung in modernen Gesellschaften*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1994.
- HORTON, Michael: *A Better Way – Rediscovering the Drama of God-Centered Worship*, Baker Books, Grand Rapids, 2003.
- I. INCE: *Epistula ad Decentium XXV*, 4, 7: PL 20. 555. Forrás: *Dies Domini*
<https://regi.katolikus.hu/konyvtar.php?h=70#JB14> vö:
- II. JÁNOS PÁL: *Dies Domini – II. János Pál pápa apostoli levele a vasárnap megszenteléséről*, Róma, Vatikán, 1998.
- KÁLVIN János: *A keresztyén vallás rendszere*, I. kötet, Budapest, Kálvin Kiadó, 1995.
- KELLER, Timothy: *The Meaning of Shalom in the Bible*, in: CARSON, D. A. (ed.): *The NIV Biblical Theology Study Bible*, Zondervan, 2018.
- LOWERY, Richard H.: *Sabbath and Jubilee*, Charlice Press, St. Louis, 2000.
- MACINTYRE, Alasdair: *Der Verlust der Tugend – Zur moralischen Krise der Gegenwart*, Suhrkamp, Frankfurt am Main, 1995.
- NAGY GERGELY: *Epistula 13,1*: CCL 140A. 992. Forrás: *Dies Domini*
<https://regi.katolikus.hu/konyvtar.php?h=70#JB14>
- NÉMETH Dávid: *Vallásdidaktika – A hit- és erkölstan tanítása az 5-12. osztályban*, KRE – L'Harmattan, 2019.
- PAP Ferenc: *Az egyházi év*, KRE-L'Harmattan, Budapest, 2016.
- RINGWALD, Christopher D.: *A Day Apart – How Jews, Christians, and Muslims Find Faith, Freedom, and Joy on the Sabbath*, Oxford University Press, Oxford, 2007.
- RYBCZYNSKI, Witold: *Waiting for the Weekend*, in: *The Atlantic*, August 1991. 35–52.
- SCARLATA, Mark: *Sabbath Rest – The Beauty of God's Rhythm for a Digital Age*, SCM Press, London, 2019.
- SCHULZE, Gerhard: *Die Erlebnisgesellschaft – Kulturosoziologie der Gegenwart*, Frankfurt a. M., Campus, 1992.
- SZABÓ Csaba: *Béke*, in: BARTHA Tibor (szerk.): *Keresztyén Bibliai Lexikon*, Kálvin Kiadó, Budapest, 1993. 166–168.
- TWITCHELL, James B.: *Shopping for God – How Christianity Went from in Your Heart to in Your Face*, Simon & Schuster, New York, 2007.
- WIRZBA, Norman: *Living the Sabbath – Discovering the Rhythms of Rest and Delight*, Brazos Press, Grand Rapids, 2006.
- WYATT KENT, Keri: *Rest – Living in Sabbath Simplicity*, Zondervan, Grand Rapids, 2009.
- YODER, Perry B.: *Shalom – The Bible's Word for Salvation, Justice, and Peace*, Eugene, Wimp & Stock, 1997.