

Nők nemzetközi imanapja

2018. Március 3.

ISTEN MEGÉRT

Írta: Chantal Klingbeil



Készítette a Hetednapi Adventista Egyház Generálkonferenciájának
Női Szolgálatok Osztálya



SEVENTH-DAY
ADVENTIST
CHURCH

General Conference
World Headquarters



Department of Women's Ministries

12501 Old Columbia Pike
Silver Spring, Maryland
20904-6600 USA
Telephone (301) 680-6608
Fax (301) 680-6600
<http://wm.gc.adventist.org>

2017 Október 18.

Kedves testvérnők!

Örömmel üdvözöllek mindnyájatokat! Előfordult már veletek, hogy úgy éreztétek, Isten nem is tud a nagy nehézségekről, amikben éppen éltek? Csak imádkoztatok és imádkoztatok, válasz mégsem érkezett. Talán még azt is megkérdőjeleztétek, hogy Isten látja-e gondjaitokat és egyáltalán foglalkozik-e veletek. Az ilyen időszakokban Sátán olyasmiket sugdos fülünkbe, amivel kétségeket akar szívünkbe, lelkünkbe ültetni.

Idei Nemzetközi imanapi anyagunk szerzője, Chantal Klingbeil, a *Jézushoz vezető út* c. könyvből a következőket idézi: „*Lehetséges, hogy imádkozásunk közben semmilyen kézzelfogható bizonyítékot nem nyerünk arra, hogy Megváltónk és Üdvözítőnk szeretettel és részvétellel hajol le hozzánk, mégis ez történik. Bár talán nem érezzük, keze mégis szeretettel és szánakozó gyöngédséggel nyugszik meg rajtunk.*” (Ellen G. White: *Jézushoz vezető út* 96- 97.o).

A Bibliában számtalanszor újra, meg újra olvashatjuk Isten ígéretét, hogy Ő mindig velünk lesz. Mint például az 5Móz 31:6, 8; 1Kir 8:57; Zsolt 37:28; Ézsa 42:16; Zsid 13:5-6; és még sok más igehelyen. Nagy kétségbeesésünkben mégis előfordul, hogy szívünket kétségek mardossák, és nem tudunk ezekbe az ígéretekbe kapaszkodni. Vajon miért történik ez? Hogyan juthatunk túl a kétségbeesés és szorongatás idején? E különleges imanapra szóló prédikációnk megválaszolja ezeket a kérdéseket és felhívja figyelmünket Isten gondoskodására. Arra, hogy Ő mindig, állandóan velünk van.

Azért imádkozunk itt, a Generálkonferencia Női Szolgálatok Osztályánál, hogy ez a különleges nap felhívja figyelmünket arra, milyen mélységesen szerető Istent szolgálunk. Ő átérzi fájdalmainkat, sebeink Őt is bántják, és mindörökre velünk akar lenni.

Sok áldást és örömet kívánok

Heather-Dawn Small
Igazgató

Tartalomjegyzék

Divíziós imakérések.....	4
A szerzőről.....	5
A program anyagának bemutatása	6
A foglalkozások vezérelvei	7
A szolgálat rendje.....	8
Gyermektörténet.....	9
Igehirdetés: <i>Isten megért</i>	12
Ötletek a programfüzethez.....	17
Gyermekfoglalkozás - feladatlapok.....	19
1.foglalkozás: <i>Ki vagyok én?</i>	21
2.foglalkozás: <i>Imádkozzunk az elcsüggedtekért!</i>	26

Divíziós imakérések

Hogy imádságaink még konkrétabbak legyenek, minden évben kijelölünk egy bizonyos Divíziót, és annak szükségleteiért imádkozunk. Reméljük, hogy ezt is beveszíték programotokba. Még érdekesebbé és tanulságosabbá teheti napotokat, ha van olyan tagja, vagy látogatója helyi gyülekezeteknek, aki abból a Divízióból származik.

Kiemelt imakérések 2018-ban

Világszerte, mindenütt kiemelten imádkozunk:

- a háborús övezetekben élő nőkért,
- a „Teljes tagbevonás” missziós mozgalomban dolgozó lányokért, asszonyokért,
- a gyülekezeteinktől távol maradó testvérnőket elérni próbáló, gondozó nőkért.

A következő Divíziót említsük meg imádságainkban:

Kelet-középfrikai Divízió /East-Central Africa Division (ECD)/

A Kelet-középfrikai Divízióhoz 11 ország tartozik: Burundi, Kongói Demokratikus Köztársaság, Djibouti, Eritrea, Etiópia, Kenya, Ruanda, Szomália, Dél Szudán, Uganda, és a Tanzániai Egyesült Köztársaság. A Hetednap Adventista Egyház 371 milliós tagságából több, mint 3,3 millióan élnek ezen a területen, mintegy 15000 gyülekezetben dicsőítve Istent.

Imádkozunk a nők lelki életének megerősödéséért! A háborús övezetekben változatlanul nagy a munkánkat nehezítő bizonytalanság, ami elgyengíti asszonyainkat.

Imádkozunk a zavargások sújtotta, felkelők által uralt országokban élő asszonyokért és gyermekekért, akik a legveszélyeztetettebbek.

Imádkozunk a nők teljes megújulásáért, és a misszióban való teljes részvételükért!

Imádkozunk a küldetésközpontú női kapcsolatokért az iszlám és egyéb felekezetek hívőivel!

Imádkozunk a helyi gyülekezetek egyházi vezetőiért, hogy értékeljék a gyermekeket. Vonják be őket az aktív gyülekezeti életbe és a misszióba is. A megfelelő vezetők kiválasztásával és anyagi források elsődleges biztosításával is támogassák ezt a célkitűzést.

A szerzőről

Chantal Klingbeil jelenleg az Ellen G. White hagyatékát gondozó intézet társigazgatójaként szolgál a Hetednapi Adventista Egyház Generálkonferenciájánál Silver Spring-ben (USA, Maryland állam). A Dél-Afrikai Stellenbosch Egyetemen szerzett mesterfokozatú diplomát nyelvészetből. Az elmúlt két évtizedben édesanyaként, otthoni és középiskolai tanárként szolgált. Dolgozott egyetemi professzorként és televíziós műsorvezetőként is. Chantal J. Klingbeil Dél-Afrikában született és nőtt fel, majd számos különböző országban élt, mielőtt férjével, Gerald-dal és családjával az Egyesült Államokba költözött volna. Számos újságban és folyóiratban publikált úgy tudományos, mint közérdekű témájú cikkeket.

Chantal lelkesen dolgozik a gyermekek, tinédzserek és fiatal felnőttek Jézushoz vezetésén. Az Ellen G. White Intézetben végzett munkája során olyan anyagok fejlesztésén dolgozik, amelyekkel digitális korunk követelményeihez igazodva közelebb hozza az újabb generációhoz az adventtörténelmet és E. G. White munkásságát.

2018-as kiemelt női imnapunk csomagjának többnyelvű szerzője hisz benne, hogy Isten csodálatos dolgokat vitt végbe életében. Kedvenc bibliai idézete a **37. Zsoltár 4. verse:**
„Gyönyörködjél az Úrban, és megadja néked szíved kéréseit.”

A program anyagának bemutatása

Igazán élvezzük életünk azon időszakait, amikor úgy tűnik, minden a legnagyobb rendben. Amikor gyarapodunk, amikor elérjük kitűzött céljainkat. Amikor családunk minden tagja egészséges és jól él. Napi szükségleteinkben sem szenvedünk semmi hiányt. Biztosak vagyunk önmagunkban, és abban, hogy jó irányba tartunk. Szép az élet. Isten uralkodik. És akkor...

Egyik napról, a másikra, váratlan dolog történik. Autóbalesetben életét veszíti valaki, akit nagyon szeretünk. Az orvosi vizsgálat eredményei nevének észlelt tüneteinek együttesét és kegyetlenül zord kilátásokat ígérnek. Egy házasság felbomlik. Egy gyermeket, vagy unokát elnyel a drogok alvilága. Súlyos természeti katasztrófa miatt veszélybe kerül lakhatásunk és megélhetésünk. Ilyenkor magunk is alig vesszük észre az apró változást, de egyre inkább az életünket sújtó csapásokra, terhekre kezdünk összpontosítani, az élet *Forrása*, és *Fenntartója* helyett. A fény, amiben eddig hittük, hogy járunk, most elhalványul.

Mégis, ahogy Illés próféta története is emlékeztet, bármilyen lesújtó helyzetünktől függetlenül, szerető Megváltónk soha nem hagy el bennünket. Bár nem láthatjuk Őt, Jézus, ígérete szerint mindig közvetlenül mellettünk van. (János 14:12-18). Nem vagyunk elhagyatottak. Még ha áldásainak nyilvánvaló bizonyítékai ellenére imáink gyengék is, Jézus mindig mellettünk marad. *„Mert Ő mondotta: Nem hagylak el, sem el nem távozom tőled.” (Zsid 13:5b).*

Míg a kudarc és a depresszió illési tapasztalata rámutat az emberi gyarlóságra, Isten folyamatos, láthatatlan jelenléte Illés mellett bizonyítja, milyen türelmesen kérleli folyton szívünket. Az Ő jelenléte mindenekelőtt megerősíti, hogy mi mindnyájan egyedülálló, nagyra becsült, értékes, szeretett gyermekei vagyunk. Ő, *„aki véghetetlen bőséggel mindeneket megcselekedhetik, feljebb hogynem mint kérjük vagy elgondoljuk,” (Efész 3:20),* igenis gondot visel ránk.

A foglalkozások vezérelvei

A két ima-összejövetei foglalkozás anyag javasolt központi témája: Isten közelsége hozzánk, különösen a csüggedt elkeseredés, kétségbeesés idején.

Különösen akkor nagyon fontos tisztában lennünk vele, kik vagyunk, amikor a kétségbeesés hatalmába akar keríteni. Az **1. foglalkozás** programjának anyaga önmaguk beazonosításának felfedező folyamatán vezeti keresztül a résztvevőket. Miután lefejtik a magukról alkotott gondolatok rétegeit, a résztvevők felismerik a titkot, hogy *valójában* kik is ők. Azt is megtanulják, hogyan éljenek ezzel a titokkal, hogy életük valós részévé váljon.

Ha tisztában vagyunk vele, kik vagyunk Krisztusban, a Szentlélek szolgálatba állíthat minket azokért, akik életük megváltozásának gondjaival küzdenek. A **2. foglalkozás** programjának célja segíteni a résztvevőknek megérteni, hogy ha az elkeseredett emberek figyelmét Istenre irányítjuk, akkor Ő tovább tudja vonzani szívüket általunk is. Ez az emberek által közvetített isteni érintés gyakran visszahozhatja a sötétségben veszteglőket a fényre. A testvérek is egyre közelebb kerülhetnek egymáshoz, ha szívvel-lélekkel imádkoznak és dolgoznak közösen a lelkek megmentéséért. Gyakorlatilag Krisztus Gecsemané-kertbéli imájának tesznek eleget, amiben ezt kérte: „De nemcsak ő érettük könyörgők, hanem azokért is, akik az ő beszédökre hisznek majd én bennem; *hogy mindnyájan egyek legyenek; amint te én bennem, Atyám, és én te benned, hogy ők is egyek legyenek mi bennünk*: hogy elhiggye a világ, hogy te küldtél engem.” (János 17:20-21).

[Megjegyzés a foglalkozásvezetőnek: emlékeztessük a résztvevőket, hogy ne osszanak meg túl sok, vagy nem odaillő információkat azokról, akiket gyülekezeti imalistájukra felvesznek.]

A kiemelt Nemzetközi női imanapon dekorálhatjuk gyülekezeti termünket szépen elrendezett átlátszó, fátýolszerű drapériával, ami a Szentélyt a Szentek Szentjétől elválasztó függönyt jelképezi. Nem túl intenzív illatú füstölőt is használhatunk. Az illatok „Krisztus érdemeit és közbenjárását, tökéletes igazságosságát jelképezik, ami hit által népéé lehet, miközben Ő közbenjár értünk a Szentélyben.” (Ellen G. White: *Pátriárák és próféták* 353.o.)

A gyermekfoglalkozáshoz kioszthatjuk a csomag végén javasolt kiszínezhető rajzok egyikét. Vagy a „free Bible coloring pages” (ingyenes bibliai kifestők) webhelyről is letölthetünk szép rajzokat. A „The Lord’s Prayer” (az Úr imája) ministry-to-children.com/time-to-pray-coloring-page-for-children oldalon található képek gyermekábrázolásai etnikai szempontból sokkal változatosabbak a többi oldal rajzainál.

A szolgálat rendje

Nők Nemzetközi Imanapja
2018. Március 3.

A résztvevők az emelvényre lépnek

Üdvözlés

Dicsőítő himnusz

Könyörgés

Felhívás adakozásra

Adományok összegyűjtése

Imádság az adomány felett

Dicsőítő ének: "Anywhere with Jesus" [#508]

Felolvasás a Szentírásból: **Zsolt 103:11-14**

***„Mert amilyen magas az ég a földtől, olyan nagy az ő kegyelme az őt félők iránt.
Amilyen távol van a napkelet a napnyugattól, olyan messze veti el tőlünk a mi vétkeinket.
Amilyen könyörülő az atya a fiakhoz, olyan könyörülő az Úr az őt félők iránt.
Mert ő tudja a mi formáltatásunkat; megemlékezik róla, hogy por vagyunk.”***

Közbenjáró imádság

Gyermektörténet: Elveszetten a bevásárlóközpontban

Zeneszolgálat

Igehirdetés: *Isten megért*

Közös éneklés: "O Love That Will Not Let Me Go" [#76]

Záró ima

Áldás

Gyermektörténet

Elveszetten a bevásárlóközpontban

Írta: Carolyn R. Sutton

[**Megjegyzés a mesélőnek:** nyugodtan használjunk olyan neveket, amik a helyi kultúrának jobban megfelelnek és a gyerekek is könnyebben tudnak azonosulni velük!]

A négyéves Nina elment édesanyjával vásárolni. A kislánynak nagyon tetszettek a szomszédos szupermarketben kapható áruk dobozain látható színes matricák és képek. Kisöccsére, aki még csecsemő volt, a Nagyi vigyázott aznap. Így Anya el tudott menni a közértbe mielőtt még Apa hazaért volna a munkából. Ő tanár volt a közeli keresztény iskolában.

- Nina, kicsim, maradj légy szíves a közelemben, - szólt Anya a gondolasor túlsó végéről – nem szeretném, ha elvesznél!

- Rendben Anya! –felelte a kislány.

Nina két aranyos tehenet pillantott meg egy tejes-dobozon. Apró lábacskaín vonakodva közeledett édesanyjához, aki éppen a bevásárló-listáját böngészte.

- Jó kislány vagy! – mosolygott rá Anya. - Már csak három dolog hiányzik a bevásárlókocsiból, aztán már mehetünk is haza.

Ninának támadt egy ötlete: - Anya, kaphatnék egy tölcsér fagyit, ha már itt vagyunk a városban? –kérdezte.

Anya ránézett és így szólt: - Azt hiszem, arra már csak akkor jut időnk, ha nem maradunk túl sokáig itt, a boltban.

- Jó napot Mrs. Sanchez! - köszönt rájuk valaki.

Nina felpillantott és egy idősebb hölgyet látott közeledni. Anyával megölelték egymást.

-Ó, de örülök, hogy újra látlak Róza! – mondta Anya. – Nagyon hiányzol a szomszédságból, amióta elköltöztetek. Hogy megy sorotok?

Miközben a beszélgetés egyre hosszabbra nyúlt, Nina lábacskaái fáradni kezdtek a bolt kemény, hideg betonján ácsorgástól. Egyre több vásárló tért be, kezdődött a délutáni csúcsforgalom. A kislány szeretett volna leülni valahová. És talált is egy helyet! Az egyik hosszú sor alsó polcán, ahonnan láthatóan kifogyott az áru és még nem töltötték fel újra.

Nina lekuporodott az alacsony polcra, még a nyakát is behúzta, nehogy beverje a fejét a következő polc szélébe. Anyukája csak tovább beszélgetett a barátnőjével és egyre többen jöttek vásárolni. Nina pedig unatkozni kezdett. Úgy döntött, megnézi, mi van a következő polcon, tehát kimászott az alsóról. Jól esett újra felállni! Nina megpillantotta egy mosolygós kislány képét, aki virágos mezőn szaladt lobogó fürtökkel, egy doboz sóval a kezében. Nina észrevette, hogy egy sor ugyanolyan dobozról egy csomó lány figyeli őt.

Olyanok, mintha mind ikrek lennének! – gondolta a kislány – Kíváncsi vagyok, hányan vannak. Megpróbálom megszámolni őket! Egy, kettő, három, négy lány... öt, hat, hét, nyolc, kilenc lány... hmm, mi következik a kilenc után? Nahát, ott vannak a bocik, amiket az előbb már láttam. Ott meg egy boldog anyuka a gabonapehely dobozán! Ó, mennyi anyuka, és milyen sok doboz! Megszámolom őket is!

Az érdekes képeket nézegetve Nina egyik folyosóról a másikra sétált. Amikor meglátott egy újabb cuhi kutyust a kutyaedeles zsákon, hangosan felnevetet és így kiáltott: - Nézd Anya, milyen aranyos kutyus!

Mivel nem hallotta anyukája válaszát, Nina felnézett, de csak idegen embereket látott maga körül. Idegeneket, akiket még soha nem is látott! Anyát pedig sehol sem látta.

Nina hirtelen nagyon megrémült. Teljesen egyedül van! Hol van Anya? Megpróbálta édesanyját hívni, de az ijedtségtől egy árva hangocská sem jött ki a torkán. Megpróbált kifutni a sor végére, de lábcskái is mintha a földre gyökereztek volna. Beleütközött egy idegen bevásárlókocsijába. Amikor a másik irányba indult, egy másik idegen kocsijával találta szembe magát.

Váratlanul megjött Nina hangja és hangos zokogásban tört ki. –Anyá! Anyá! Hol vagy? Anyát akarom! – bömbölte. A vásárlók megálltak és lenéztek rá. –Anyá! Hol vagy? – visította reszketve a kislány. Soha életében nem érezte még ennyire elhagyatottnak magát. Most mi lesz vele? Bántani fogják ezek az idegenek, vagy hazaviszi talán valamelyikük?

Akkor a körülötte zajló beszélgetés foszlányain át meghallotta a világ legkedvesebb hangját. Édesanyja hangját!

- Nina! Nina! Már mindenütt kerestelek! Igen, Anya volt az. Felkapta és magához ölelte Ninát. A kislány csak zokogni tudott édesanyja vállába fúrva apró buksiját. Amikor sírása hüppögéssé csillapodott és meg tudott szólalni, csak ennyit mondott: - Anya, nagyon egyedül éreztem magam itt. Hová mentél?

Édesanyja mosolyogva válaszolt: - Nem én mentem el, gyermekem, hanem te. Nina ekkor nagyon megijedt, hogy anyukája most meg fogja büntetni. Ő azonban inkább átölelte és ezt mondta neki: - Most már ne váljunk el egymástól! Jó?

Néhány perccel később a fagyi fölött Anya így szólt: - Nina, azt mondtad az előbb, hogy nagyon egyedül érezted magad a boltban, amikor nem láttál és hallottál engem. De nem voltál egyedül, mert én is ott voltam az üzletben és téged kerestelek.

Nina Anyára emelte szemét, bár tovább nyalta vaníliafagyiját.

- De van itt egy nagyon fontos dolog, amit örökre meg kell jegyezned. –folytatta Anya – Akkor sem lettél volna teljesen egyedül, még ha én nem is lettem volna ott a boltban, hogy megkeresselek. Jézus is ott volt velünk, amikor bevásároltunk, ahogyan most is itt van, amikor fagylaltozunk. **Mindig** bízhatunk benne, hogy Ő velünk van, és meghallgatja segélykérő imáinkat. Ne feledd, Nina, *soha, de soha nem vagy egyedül!*

Ugye, ti is örültök, gyerekek, hogy Jézussal mindent megbeszélhetünk? Hát nem örültök, hogy Ő soha nem hagy minket magunkra? Nekünk kell ügyelnünk rá, hogy soha ne távolodjunk el tőle.

Beszéljünk Jézussal, most rögtön! Fiúk, lányok, szeretnétek mindnyájunkért imádkozni most?

[**A mesélőnek:** Ha egy gyerek sem jelentkezik, mondjunk mi áldó imádságot a kicsikre, majd szólítsuk fel őket, hogy menjenek vissza a helyükre!]

—VÉGE—

Igehirdetés: *Isten megért minket*

Írta: Chantal Klingbeil

Bevezetés

Ma főként az imádkozással foglalkozunk. A Biblia tele van nagy, erőteljes imák és csodálatos megválaszolások példáival. Vizsgáljuk meg most röviden a történelem egyik leghatásosabb imádságát! Lapozzunk az 1Kir 18:30 igevershez!

- 30.** Akkor monda Illés az egész sokaságnak: Jőjjetek én hozzám. És hozzá méne az egész sokaság, és megépíté az Úr oltárát, amely leromboltatott volt.
- 31.** És vőn Illés tizenkét követ, a Jákób fiai nemzetségeinek száma szerint, akiknek az Isten azt mondotta volt: Izráel legyen a te neved;
- 32.** És oltárt építé a kövekből az Úr nevében, és egy árkot húzott az oltár körül, amelybe két véka vetni való mag férne.
- 33.** És oda készíté a fát, és felvagdalá a tulkot, és felraká azt a fára;
- 34.** És monda: Töltsetek meg négy vedret vízzel, és öntsétek az égőáldozatra és a fára. Monda ismét: Tegyétek ezt még egyszer! És másodszor is azt tevék. Monda még is: Harmadszor is tegyétek meg! És harmadszor is azt mívelék;
- 35.** Úgy, hogy a víz lecsurgott az oltárról, és még az árok is tele lett vízzel.
- 36.** És amikor eljött az esteli áldozás ideje, oda lépett Illés próféta, és monda: Óh Uram, Ábrahámnak, Izsáknak és Izráelnek Istene, hadd ismerjék meg e mai napon, hogy te vagy az Isten az Izráelben, és hogy én a te szolgád vagyok, és hogy mindezeket a te parancsolatodból cselekedtem.
- 37.** Hallgass meg engem, Uram, hallgass meg engem, hogy tudja meg e nép, hogy te, az Úr vagy az Isten, és te fordítod vissza az ő szívöket!
- 38.** Akkor alászálla az Úr tüze, és megemészté az égőáldozatot, a fát, a köveket és a port, és felnyalta a vizet, amely az árokban volt.
- 39.** Mikor ezt látta az egész sokaság, arcra borult, és monda: Az Úr az Isten! Az Úr az Isten!

Nem volt ez egy túl hosszú, vagy különösebben elegáns imádság, Isten mégis meghallgatta Illés imáját és tüzet bocsájtott le az égből. Ez nagyon is látható felelet volt!

És ez itt még nem az ima hatalmas megválaszolásának vége! A 42. vers szerint Illés ismét felmegy a Kármel-hegy tetejére. Ezúttal csendesen leborulva imádkozik esőért, hiszen Izrael már három esztendeje szárazságtól szenved. Erre az imára viszont nem érkezik azonnal válasz. Illésnek várnia kell és kitartani.

A próféta hétszer is imádkozik, mielőtt a meghallgatás első jelét észrevehetné. Bár csak egy tenyérynyi, apró felhőcske emelkedett fel a tengerből, Illésnek ez elég volt, tudta, hogy imádsága meghallgattatott. Néhány percen belül beborult az ég és hatalmas felhőszakadás kerekedett.

Illés tudott imádkozni. Tudta, hogyan kell kérni, hogyan kell kitartóan várakozni.

Talán a mi életünkben is voltak időszakok, amikor Illéshez hasonlóan, kitartóan imádkoztunk valakiért, vagy valamiért, és megtapasztalhattuk Isten csodálatos, hatalmas válaszát.

Aztán megint csak nehezünkre esik az ilyen csodás imameghallgatások felidézése. Talán nem gyógyul meg, akiért imádkozunk. Talán nem nyerjük el az áhított állást. Talán még mindig nem született gyermekünk.

Mindenben talán nem tudunk Illéssel, a nagy imaharcossal azonosulni, de azt hiszem a Kármel-hegyi nagy nap *utáni* Illéssel viszont igen.

A depresszió támadása

A Kármel-hegyi élmény után Illés teljesen kimerült testileg-lelkileg. Már mély álomba merült, amikor Jézabel királynő követe rátalált. Nagy megpróbáltatás volt Illésnek a királynő halálos fenyegetéséről szóló, durva ébresztő. A hirtelen, mély és sötét depresszióba süllyedés kiváltója.

A depresszió gyakran egy különösen kimerítő lelki, vagy fizikai megterhelés után tör ránk. Máskor észrevétlenül, hetek, hónapok, sőt lelkileg kiegyensúlyozottnak tűnő évek során fokozatosan kerít hatalmába. Akkor ismerjük csak fel, amikor szorít markolásán.

Lássuk, hogyan reagált Isten nagy embere, Illés! Királyok 1. könyvének 19. fejezetében azt olvassuk, hogy Illés futásnak eredt. A belopódzó depresszió első lépése szükségszerűen mindig a futás. Előfordul, hogy a hűtőszekrényhez futunk és megpróbáljuk boldogra enni magunkat. Máskor alvással próbálunk érzelmi kimerültségünkől megszabadulni. Új ismeretségekben, munkában, vagy lakóhelyben keressük a kiutat. Vagy még több munkával terheljük túl magunkat, a megbeszélések és határidők szorításával próbálunk elfutni a megnevezhetetlen valami elől, ami megfoszt minden reménytől és örömtől.

Illés tehát elfut. Csak fut és fut, sokáig és nagyon gyorsan! 150 kilométert (90 mérföldet) fut egyfolytában Beersheba-ig, és még egy napi járőföldnyire a pusztaságba. Végül azonban, ahogy velünk is előfordul néha, Illés eljut arra a pontra, amikor már egyszerűen nem tud tovább futni. Egy fenyőfa alatt találja meg nyugvópontját. Ekkor azonban büntudat tör rá. Rájön, hogy Isten iránti bizalmatlansága miatt elszalasztotta Izrael nagy megreformálásának lehetőségét. Felismeri, hogy csalódást okozott azoknak, akiknek szükségük lett volna rá. És ezen most már nem tud változtatni.

Mindez már túl sok Illésnek. Azt mondja: elég volt Uram! És a nagy imaharcos megint imádkozik. Ez az ima azonban most teljesen más. Olvassuk el az 1Kir 19:4 igeverset! *„Ő pedig elment a pusztába egynapi járőföldre, és elmenvén leült egy fenyőfa alá, és könyörgött, hogy hadd haljon meg, és monda: Elég! Most, óh, Uram, vedd el az én lelkemet; mert nem vagyok jobb az én atyáimnál!”*

Nagy imaharcosunk, Illés a halálért imádkozik! Akkora büntudat mardossa kudarca miatt, hogy fel akarja adni.

Tudunk vele azonosulni?

Tudtok Illés depressziós imádságával azonosulni? Előfordult már veletek, hogy fel akartátok adni lelkileg, vagy akár fizikailag? Éreztétek már, hogy annyira elrontottatok valamit, hogy nincs értelme újra megpróbálni? Éreztétek már, hogy annyira belefáradtatok, kelepcében, egyhelyben toporogtok, hogy nem akartátok folytatni?

Ha igen, akkor a legjobb társaságban vagytok! Sok lelki óriás, még a nagy imaharcosok is érezték már ezt. Van mégis egy jó hírem! Isten pontosan tudta, hogyan kell bánnia Illéssel és azt is tudja, velünk hogyan kell.

Isten megért bennünket

Isten nem utasítja el a prófétát az érzései miatt. Nem ítéli el, hanem együttérzése kifejezésére a követét, egy angyalt küld Illéshez. A 7. versben a követ gyengéden közli vele, hogy: „erőd felett való utad van.” Isten nem ítéli el prófétáját, ahogyan minket sem. Ő még nálunk is sokkal jobban megérti, hogy mivel küzdünk. Ő megérti mi jutott bennünket erre a pontra.

Isten akkor van a legközelebb hozzánk, amikor a legmélyebben vagyunk.

Figyeljük csak ezt a csodálatos idézetet: **„Lehetséges, hogy imádkozásunk közben semmilyen kézzelfogható bizonyítékot nem nyerünk arra, hogy Megváltónk és Üdvözítőnk szeretettel és részvétellel hajol le hozzánk, mégis ez történik. Bár talán nem érezzük, keze mégis szeretettel és szánakozó gyöngédséggel nyugszik meg rajtunk.”** (Ellen G. White: Jézushoz vezető út 96-97.o).

Isten sokkal többet tesz pusztán együttérzésnél. Azonnali, gyakorlati segítséget nyújt. Illés esetében a mennyei küldött pogácsát és vizet készített oda a prófétának (6. v.) Isten nektek és nekem is segítséget fog nyújtani. A segítség jöhet egy barát, egy tanácsadó, egy családtag, vagy valaki más személyében, akinek szavai és tettei bizonyítják Isten gondoskodását.

Isten megnyugvást és pihenést is ad. Tudja, hogy a futás nagyon kifárasztotta Illést. Isten azt is tudja, hogy a fizikai fáradtság mellett érzelmileg is kimerült és szörnyű büntudat gyötri lelkét. Isten tisztára törli a táblát és gondoskodik Illés pihenéséről is. A próféta végre valóban kialszhatja magát és felfrissülhet.

Akkor találhatunk pihentető enyhülést, ha valóban elfogadjuk, hogy Isten megbocsájtott nekünk és nem kell tovább cipelnünk büntudatunk terhét, mert Ő levette azt rólunk.

A gyógyulás időbe telik

Illés még az angyaltól kapott étel elfogyasztása után sem tért azonnal vissza a normális életbe. Isten megemlékezik róla, hogy „por vagyunk”. (Zsolt 103:14) Nem sieti el a gyógyítást sem. Isten ad időt Illésnek a felépülésre. A gyógyulás időbe telik. Szükségünk van azokra az Istennel töltött nyugodt percekre. Időt kell töltenünk Igéjével. Időt kell fordítanunk az Istennel való beszélgetésre, még akkor is, ha nem érzünk azonnali javulást.

Isten megérti, hogy az élet ebben a bűnterhes világban depresszióhoz vezethet. Megérti, készítetésünket, hogy elfussunk a fájdalomak elől. Futásunknak azonban más irányt akar adni. Isten azt akarja, hogy önpusztító küszködés helyett Őhöz fussunk. És ott, az Ő jelenlétében arra akar tanítani minket, hogy hallgassunk halk, szelíd szavára. (1Kir 19:12)

A történet folytatása

De térjünk csak vissza Illéshez! Még mindig a fenyőfa alatt találjuk. A 6. versből megtudjuk, hogy visszafeküdt aludni, miután az angyaltól kapott ételt elfogyasztotta. Később az angyal felébreszti, és újra megeteti. Ez alkalommal valami különleges dolog történik. *„És az Úr angyala eljött másodszor is és megérintette őt, és monda: Kelj fel, egyél; mert erőd felett való utad van. És ő felkelt, és evett és ivott; és ment annak az ételnek erejével negyven nap és negyven éjjel egész az Isten hegyéig, Hórebig.”* (7-8. v.)

Illésnek nem volt ereje összeszedni magát és megtenni az utat, hogy találkozzon Istennel. A megfelelő időben azonban Isten volt az, aki erőt adott neki ehhez a létfontosságú találkozóhoz.

Illésnek még mindig türelmesen várakoznia kellett, miután az isteni találkozó színhelyére érkezett. Újra kellett tanulnia, egyáltalán mi is az az imádkozás. Isten nem mindig nagy eseményekben jelentkezik. Nincsen mindig fényes villámlás és égből hulló tüzeső. Miközben Illés várakozott, *„az Úr előtt ment nagy erős szél, amely a hegyeket megszagatta és meghasogatta a kősziklákat az Úr előtt; de az Úr nem volt abban a szélben. És a szél után földindulás lett; de az Úr nem volt a földindulásban sem. És a földindulás után tűz jött, de nem volt az Úr a tűzben sem. És a tűz után egy halk és szelíd hang hallatszott.”* (11-12. v.)

Ez az, amit az imaharcosoknak meg kell tanulniuk. Ráhangolódni fülükkel erre a szelíd, halk hangra.

Amikor Illés a fenyő alatt fekvé meghalni vágyott, valóban azt hitte, legjobb napjainak örökre vége. Isten azonban másképpen látta a dolgokat. Ő tudta, hogy várnak még szép napok Illésre. Voltak még királyok, akiket fel kellett kennie, és utódját is ki kellett még választania a prófétának. Isten már ismerte Elizeust, az utódot, aki olyan közel kerül majd Illéshez, mintha csak a fia lenne. Isten tudta, hogy Illés hite majd ismét tüzet hoz le az égből. Illésre nem reménytelen halál vár egy fenyőfa alatt, hanem inkább a halál megtapasztalása nélkül, tüzes szekéren fog innen a Mennybe távozni. Erről mi se feledkezzünk el soha!

„Amikor az ember a leggyengébb, akkor kísérti Sátán a leghevesebben. Így szeretett volna Isten Fián is diadalmaskodni. Ezzel a módszerrel már sok embert legyőzött. . . Így volt ez Illéssel is.”

„Így van ez ma is. Sátán akkor próbálja megrendíteni Isten iránti bizalmunkat, amikor a körülmények összezavarnak és kétségeket ébresztenek bennünk, amikor nyomor vagy bánat gyötör minket. Ilyenkor felsorakoztatja előttünk botlásainkat, és Istennel szembeni bizalmatlanságra, szeretetének megkérdőjelezésére kísért. Azt reméli, hogy elcsüggedve elengedjük Isten kezét.”

„A csüggedés megrendítheti a leghősiesebb hitű és legerősebb akaratú embert is. De Isten megérti, és ilyenkor is szánja és szereti. Olvas szívében, ismeri indítékait és szándékait. Türelmesen várni és bízni, amikor minden sötétnek látszik - ez az a lecke, amit Isten műve vezetőinek meg kell tanulniuk. A menny nem hagyja cserben őket a viszontagságos órában. Látszólag nincs tehetetlenebb, de valójában legyőzhetetlenebb annál a léleknél, aki semmiségét érezve teljesen Istenre hagyatkozik.” (Ellen G. White, *Próféták és királyok* 174-175.o.)

Hol vagyunk ma éppen? Ha Illésként a Kármel-hegyen tüzet hozunk le az égből, dicsőítsük érte Istent! De ne feledjük, hogy nem mindig csak hegytető-élményeink lesznek! Ne szalasszuk el Isten halk, szelíd hangját! Ha Illésként menekülünk, vagy olyasmit teszünk, amiről tudjuk, hogy alapvető problémáinkat nem oldja meg, vagy ha csődtömegként fekszünk egy fenyő alatt, akkor se feledjük, van remény!

Isten másképpen látja a dolgokat. Isten megért bennünket. Ő meg akar szabadítani a bűntudattól. Gyakorlati segítséget akar nyújtani nekünk embertársaink által. És nem mulaszt el új erőt adni nekünk, hogy ismét találkozhassunk Vele. A legjobb napjaink még előttünk állnak, ha meghalljuk és követjük azt a halk, szelíd hangot. Isten megért és kész áldásait árasztani ránk, már ma. Ugye, mi is készen állunk elfogadni őket?

—VÉGE—

Ötletek a programfüzethez

Letéphető szelvény az imalistának

Témánkkal összhangban hagyjunk némi üres helyet a füzetben, ahová a résztvevők feljegyezhetik imakéréseiket. Különösen a közbenjáró imakéréseket. Az egyik oldal tetejére tervezhetjük ezt az üres helyet, hogy könnyen leválasztható legyen, és mindig maguknál tarthassák.

A Női Szolgálatok Osztályának vezetője esetleg felállhat a közös imádság előtt és megkérheti a hölgyeket, hogy aki akarja, hozza előre és tegye az ő nyitott Bibliájába a kéréseit. Megígérheti, hogy a Női Szolgálatok Osztálya, vagy ahol van, az imaszolgálat tagjai a következő hónap során naponta imádkozni fognak ezekért a kérésekért.

Idézetek az imádságról

Illés ember volt, hozzánk hasonló természetű; és imádsággal kérte, hogy ne legyen eső, és nem volt eső a földön három esztendeig és hat hónapig. (Jakab 5:17)

Mikor az egész nép megkeresztelkedett, és Jézus is megkereszteltetett, és imádkozott, megnyilatkozott az ég. (Lukács 3:21)

Azután eltávolította Isten Jóbról a csapást, miután imádkozott a barátaiért, és kétszeresen visszaadta az Úr Jóbnak mindazt, amije volt. (Jób 42:10)

Isten tervei nagyobbak a mi hibáinknál. Bölcsességért és új irányért imádkozzunk! *

Az ima mindent megváltoztat, mert Isten bölcsességét hozza a körülményeinkbe.

Nem akarok a körülményeim áldozata lenni. Inkább az imádság következményeit választom. Isten hatalmasabb a körülményeimnél.

Drága Istenem, kérlek, segíts a többieket felemelő és bátorító szavakat szólnom!

Ha nem engedjük, hogy az imádság eltávolítsa a bűnt az életünkéből, akkor a bűn fogja eltávolítani az imádságot.

Az imádság kulcs, mely ajtókat nyithat meg. Isten nem mindig az igényeink szerint cselekszik, hanem sokszor az imádságunk szerint.

Formálj, Uram, kérlek, alakíts engem! Változtass rajtam, egészen addig, míg Hozzád hasonlóvá nem válok!

Isten soha nem vak könnyeinkre, nem süket az imáinkra és nem tűri némán fájdalmunkat. Ő lát, hall és megszabadít.

Add uram, hogy minden nap a Te bölcsességedet, akaratodat és erődet keressem!

Isten késlekedése nem feltétlenül jelent visszautasítást.

A bánat visszafelé néz. Az aggodalom körültekint. A hit felfelé néz.

„Állhat a gyülekezet szegény és műveletlen emberekből, de ha megtanulják Krisztustól az imádkozás tudományát, hatalmukban áll majd a Mindenható karjának megmozdítása.” (Ellen G. White: *Az idők jelei* 1893.szeptember 11.)

„A szüntelen imádkozás lelkünk Istennel való töretlen közössége, mely által a Tőle származó élet egyre árad az életünkbe, s ennek hatására életünk tisztasága és szentsége viszont Istenhez kapcsol bennünket.” (Ellen G. White: *Jézushoz vezető út* 98.o)

„Meghallgatja az Úr az én könyörgésemet, elfogadja az Úr az én imádságomat.” (Zsolt 6:10)

„Mi pedig foglaltosok maradunk a könyörgésben és az igehirdetés szolgálatában.” (ApCsel 6:4)

*Az idézetek forrása, melyek nem a Bibliából, és nem E. G. White-tól származnak:
PositivePrayers.com and sdadivinelerts.com.





1. Foglalkozás: *Ki vagyok én?*

Írta: Chantal Klingbeil

Szükségünk lesz: egy tükörrre, ami elég nagy, hogy mindenki lássa. Résztevőnkét 2 db papírlapra és íróeszközökre, ha valakinél esetleg nem lenne.

Üdvözlés

Jó napot/estét! Üdvözöllek benneteket a „Ki vagyok én?” című szemináriumon! Mielőtt elkezdenénk, kérjük a Szentlélek jelenlétét. Kérjük, Ő vezessen bennünket, miközben ezt a nagyon fontos témát megbeszéljük.

Nyitó imádság

Bemelegítő tevékenység

Kezdjük egy kis bemelegítéssel! Három percet kaptok, hogy a következő kérdésre adott választ leírájátok a kiosztott papírra. Mindenki készen áll? Rendben! A kérdés a következő: **Ki vagyok én?** Kérem, hogy olyan részletesen válaszoljatok, amennyire csak lehet.

[Adjunk 3 percet erre a tevékenységre!]

Nos, megválaszoltátok a „Ki vagyok én?” - kérdést. Szeretném, ha most a következőket tennétek. Lassan haladok, hogy követhessétek az utasításokat.

Először is húzzátok át a neveteket!

Másodszor: húzzátok ki minden olyan adatot, ami a nemzetiségetekre, születési, vagy lakhelyetekre utal!

Harmadszor: húzzátok ki mindent, ami beosztásotokra, foglalkozásotokra, vagy munkahelyetekre vonatkozik!

Negyedszer: húzzátok ki minden szakmai, vagy családi kapcsolatrendszeri meghatározást!

Most pedig vizsgáljuk meg papírunkat! **Mi maradt vajon a személyiségünkben?** Remélem nem kerültetek identitásválságba! Előfordul, hogy életünk egyes szakaszaiban újra kell értékelnünk, hogy kik is vagyunk.

Emlékeztek kamaszkorotokra?

Néhányunk talán már az élet-közepi válságon is túl van.

És mi a helyzet az üres fészek szindrómával?

A nyugdíjba vonulás is kiválthat egyfajta identitásválságot.

Az identitásválság veszélyei

Sebezhetővé válhatunk, amikor életünk egyik szakaszából a másikba lépünk. Könnyen elveszíthetjük önmagunkat, mivel már nem a korábbi szerepeinkben és felelősségünkben élünk.

Hogyan reagálunk ezekre a személyiségválságokra? Nos, egyesek értékességük bizonyítása és visszaállítása érdekében egészen a kiégésig dolgoznak, hajtják magukat. Mások annyira egybeforrnak szerepeikkel, hogy nem hajlandók változtatni, mert attól félnek, különben már értéktelenek lesznek. Megint mások nem akarnak nyugdíjba menni, mert az egyéniségüket oly mértékben a szakmájuk határozza meg, hogy attól tartanak, azon a területen kívül nem találják meg identitásukat.

Más veszélyei is vannak az életünk során átélt személyiségválságoknak. Ha egyszer csak nem vagyunk tisztában önmagunkkal, akkor könnyebben:

- Szem elől téveszthetjük Istent.
- Elveszíthetjük legfontosabb családi kapcsolatainkat.
- Még önmagunkat is elveszíthetjük.

Viselkedésünk megváltozásának veszélye is fennállhat, ha nem tudjuk biztosan, kik vagyunk. Frusztrálttá és kiábrándulttá válhatunk. Micsoda tragédia, ha idősödő éveinket személyiségzavarokkal kezdjük! Isten azt akarja, hogy örömteli, termékeny időskorunk legyen! A 92. Zsoltár 14-15. verseiben így olvashatjuk: „*Plánták ők az Úrnak házában; a mi Istenünknek tornácaiban virágzanak. Még a vén korban is gyümölcsöznek; kövérek és zöldellők lesznek.*”

Újabb veszélyek is fenyegetnek, ha nem vagyunk biztosak benne, hogy „plánták vagyunk az Úr házában.”:

- Elidegenedhetünk a gyermekeinktől.
- Nem együtt, hanem csak egymás mellett élhetünk párunkkal.
- Felmerülhetnek bennünk a kérdések: Ki vagyok én? Mi dolgom az életben? Mit is kezdjek most vele?

A Biblia tanácsai

Isten jó tanácsokkal szolgál nekünk, ha épen valamelyik fent említett válságban élünk. A zsoltáros imádságai között találhatjuk: „*Taníts minket úgy számlálni napjainkat, hogy bölcs szívhez jussunk.*” (Zsolt 90:12)

A valódi bölcsesség ott kezdődik, hogy tisztában vagyunk vele, kik is vagyunk valójában. Nagyon fontos megértenünk, hogy nem egy szerep, vagy egy tevékenység határoz meg bennünket. Annyival többek vagyunk ennél, a világmindenség teremtményének alkotásai! Valójában az Ő képére vagyunk teremtvé!

Esettanulmány

Szánjunk néhány percet egy esettanulmányra. Először is had kérjelek meg benneteket valamire.

- Képzeljétek el, hogy nagy szeretetben élő, elkényeztetett gyermekek vagytok!
[Megjegyzés a foglalkozás vezetőjének: Tartsunk egy kis szünetet, legyen egy kis idejük átgondolni!]
- Most képzeljétek el, milyen lenne rabszolgasorba jutni!
- Most képzeljétek el, milyen lenne nemcsak szexuális vágy, de rendellenes szexuális vágy tárgyának lenni!
- Végül képzeljétek el, milyen érzés lenne a világ leghatalmasabb országa miniszterelnökének lenni!

Volt valaki, aki valóban átélte ezeket a nagyon is ellentmondásos szerepeket és személyiség meghatározásokat. Józsefnek hívták. Ismerjük meg történetéből ezeket a szerepeket, meghatározásokat és a válságokat, amikkel meg kellett küzdenie.

- Először is 1Móz 37:2-5
- Most olvassuk el az 1Móz 37:23-28 igeverseket is!
- Most az 1Móz 39:1, 7-11, 20 igeszakaszt!
- És végül az 1Móz 41:39-43 igeszakaszt!

Vajon hogyan volt képes József – vagy akárki más is – átélni ezeket a drámai szerepváltásokat?

Íme, egy kis betekintés a Prófétaság Lelkétől: József túlélésének titka a próféciában bízó döntése volt, amit Egyiptomba tartó váratlan és megrázó utazása elején hozott meg, amikor fivérei eladták a rabszolga-kereskedőknek. Ellen G. White így ír róla: *„Remegő szívében megszületett az a szent elhatározás, hogy hű lesz Istenhez - minden körülmények között úgy fog cselekedni, hogy a menny királyának alattvalójává váljon. Teljes szívvel fogja szolgálni az Urat; sorsának próbáival bátran szembenéz, és minden feladatot becsületesen teljesít.”* (Ellen G. White: *Pátriárkák és próféták* 214.o.)

József Isten iránti elkötelezettségben nőtt fel. A Mennyei Király alattvalójaként sikeresen váltott egyik „személyiségéről” a másikra. Az elkényeztetett, kedvenc kisgyermek József, akit Kánaánban eladtak rabszolgának nem ugyanaz a lelkileg érett, önuralommal bíró, bátor fiatalember, aki így válaszolt Potifárné nyílt szexuális felszólítására: *„hogyan követhetném hát el ezt a nagy gonoszságot és hogyan vétkezném az Isten ellen?”* (1Móz 39:9)

A Prófétaság Lelke szerint: *„Ha soha nem feledkeznénk meg arról, hogy Isten látja, hallja és pontosan nyilvántartja minden szavunkat, tettünket, és mindezekről számot kell adnunk, akkor félnénk vétkezni.”* (Pátriárkák és próféták 217.o.) Más szóval, mindennapi életünkben folyton tudatában kell lennünk Isten jelenlétének.

Alkalmazzuk a túlélés titkát saját válságainkban!

Hogyan segíthet hát megismerni önmagunkat az Isten közelségének gyakorlása? Mi magunk is megerősíthetjük a következő állításokat. (Egyes szám első személyben)

Mivel úgy döntöttem, Isten gyermeke leszek, már Hozzá tartozom, és nem számít, milyen személyazonosítóval, vagy szerepben élek jelenleg.

Bármikor „igényelhetem” Isten mennyei szeretetét, mert Jézus személyesen *értem* halt meg.

Krisztus irántam való szeretete nem valami régmúlt dolog, hanem nap, mint nap új és friss. Pál apostol ezt írja róla: *„Naponként halál révén állok. A veletek való dicsekedésre mondom, mely van nékem a Krisztus Jézusban, a mi Urunkban.”*(1Kor 15:31)

Sőt, mi több, a lelki élet valóságait folyamatosan, szilárdan észben tarthatjuk, ha a megfelelő helyen, az alkalmas időben „én”-állítások formájában, egyes szám első személyben is megfogalmazzuk őket.

„Csak kevesen ismerik fel, hogy milyen hatással vannak az élet kicsiny dolgai a jellem fejlődésére. Semmi sem jelentéktelen, amivel foglalkozunk. A változó körülmények, amelyekkel napról napra találkozunk, próbára teszik becsületességünket, és nagyobb megbízatásokra tesznek alkalmassá bennünket.” (Pátriárkák és próféták 222- 223.o.) Jobban oda fogok figyelni életem apróbb részleteire is.

Amikor reggelenként a tükörbe nézek, biztos vagyok benne, hogy tegnapi bűneim meg vannak bocsájtván, mert: *„az életem el van rejtve együtt a Krisztussal az Istenben.”* (Kolossé 3:3)

Értékes vagyok, mert Isten gyermeke vagyok.

[Megjegyzés a foglalkozás vezetőjének: Ennél a pontnál akár be is mutathatjuk ezeket a tudatos viselkedésformákat. Ha van önként jelentkező, tartsuk elé a tükört és mondja el a megbeszélt állításokat. Hivatkozhatunk például a következő kijelentésekre:

- Istennek fontosak az életem legapróbb részletei is.
- Több vagyok, mint egy apró, idős hölgy/egyedülálló anya/rokkant özvegy, stb.
- Több vagyok annál, hogy a megélhetésemért dolgozom, gyermekeket nevelek, vagy idős szüleimről gondoskodom.
- Isten gyönyörű leánya vagyok. Tudatában vagyok, hogy Ő mindig velem van, és azt akarja, „igényeljem” a szeretetét. Ettől vagyok bátor.
- Nem kell már félnem a munka terheitől, vagy attól, mit mondanak rólam mások.
- Isten képére vagyok teremtvén, hogy Vele éljek.
- Biztos vagyok benne, hogy Ő vezeti lépteimet és döntéseimet, ha naponta meghalok az énemnek és egész napomat Őbenne elrejtve életem.

Kedves tükröm! (záró tevékenység)

Szemináriumunk befejezése előtt szeretnék még megkérni benneteket valamire. A második kiosztott papírlapra írjatok egy levelet magatoknak, amit otthon majd kiragaszthattok a tükörre. Mai tanulmányaink tükrében, azt kérem, írjátok le, kik is vagytok Isten szemszögéből nézve! Én csak egy kis mintát készítettem nektek. Kezdjétek így: „Kedves tükröm! Én....vagyok.” !

Most körülbelül 5 percet kaptok a levél megírására, de biztos vagyok benne, hogy otthon még kiegészíthetitek. Ha elég időt töltetek Istennel napközben, biztosan eszetekbe jut még sok meghatározás.

[Adjunk 5 percet a levélíráshoz!]

[**Megjegyzés a foglalkozás vezetőjének:** ha a tevékenység végén még marad időnk, és alkalmasnak tűnik, kérjünk néhány önként jelentkezőt, hogy olvassa fel, amit írt! Ez segíthet a többieknek is még jobban átérezni, kik is ők Krisztusban.
Feltétlenül erősítsük meg őket, amiben csak lehet!]

Befejezés

Szeretném megköszönni, hogy időt szántatok erre a szemináriumra, és részt vettetek a munkánkban! Imádságos szívvel remélem, hogy az együtt töltött időnk eredményeként tisztább képet kaptatok arról, kik is vagyunk Krisztusban. Lehámoztuk magunkról a rétegeket, melyekről azt hittük, mi vagyunk, és József történetének példájából felismertük a titkot, annak tudását, hogy valójában kik vagyunk. Továbbra is ösztönözzük egymást arra, hogy a sikeres élet érdekében alkalmazzuk József titkát a saját életünkben is. Soha ne feledkezzünk meg arról, hogy Isten soha nem hagy minket magunkra a hazafelé, Hozzá vezető úton! Ő mindig mellettünk van!

Erősítsen és bátorítson minket az Úr! Járjatok mindig békességben és annak biztos tudatában, hogy Őbenne vagytok! Isten áldjon benneteket!

Zárási imádság

—VÉGE—

2. Foglalkozás: *Imádkozzunk az elcsüggedtekért!*

Írta: Carolyn R. Sutton

Énekszolgálat

Felolvasás a Szentírásból

„Valljátok meg bűneiteket egymásnak és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok: mert igen hasznos az igaznak buzgóságos könyörgése.” (Jakab 5:16)

Nyitó imádság

Üdvözlés és a program bemutatása

A foglalkozás vezetője: Jó napot/estét! Összejövetelünk célja, hogy mint hívők, egységes testet alkossunk és most kifejezetten közbenjáróként imádkozzunk. Sok ismerősünk küszködik depresszióval és elsötétült, reménytelen szívvel. Gyakran nyíltan leplezik ezt a végtelen munkaórákkal, vagy a sűrű programbeosztással, hogy egyetlen percük se maradjon problémáikat átgondolni. Mások függőségekbe merülve, titokban leplezik eluralkodó depressziójukat. Akár nem megfelelő gyógyszerfogyasztással, túlevéssel, túlzásba vitt TV-nézéssel. Vagy átalusszák a nap nagy részét.

Könnyen tanakodunk mi, akiknek jelenleg rendben van az élete, hogy vajon miért nem tudnak „kimászni” belőle. Sőt, akár el is ítélnék őket, hogy „biztosan nem elég erős a hitük”. A krónikus csüggedés, vagy depresszió azonban olyan élettapasztalatokban és küzdelmekben gyökerezhet, amikről nekünk még csak fogalmunk sincs. Egyedül Isten képes valakinek a fájdalmát megérteni, mert: *„az Úr nem azt nézi, amit az ember; mert az ember azt nézi, ami szeme előtt van, de az Úr azt nézi, mi a szívben van.” (1Sámuel 16:7)*

Egy asszony útja

Amikor ismerőseink közül valakit hatalmába kerít a depresszió, Isten szól nekünk, hogy foglalkozzunk vele. Ha a depressziós személy nem is látja meg Isten munkáját az életében, még láthatja a mi mosolyunkat, érezheti elfogadásunkat és együttérzésünket. Érezheti meleg ölelésünket és elfogadhatja segítségünket. Ha a szenvedő meglátja bennünk Istent, végül a saját életében is felismerheti Őt újra.

Gondoljatok egy ismerőstökre, aki éppen depressziós időszakban él, miközben felolvasom Erica Jones rövid bizonyágtételét. A könyv hamarosan (2019-ben) megjelenik a Generálkonferencia Női Szolgálatok Osztályának kiadásában. Imádságos szívvel figyeljük Erica történetét, melynek címe: *Fény a sötétségben*, és kérdezzük meg Istent, hogyan mutathatnánk be szenvedő barátunknak az Ő szeretetét.

Erica a János 8:12 igevers idézésével kezdi történetét: „*Én vagyok a világ világossága: aki engem követ, nem járhat a sötétségben, hanem övé lesz az életnek világossága.*” Majd ezt írja:

„Gondoljunk a legsötétebb helyre, ahol valaha megfordultunk! Talán egy barlangban kirándultunk? A tenger mélyére merültünk? Vagy elbújtunk a sötét kamrában? Gyermekkorunkban a sötétség gyakran a félelemhez kapcsolódik, mert félünk attól, amit nem látunk. Mire felnövünk a sötétség inkább a bensőnkre, mint környezetünkre lesz jellemző.

Két évvel ezelőtt nagy sötétségben találtam magam. Nem bányában, vagy szekrényben, hanem valós helyzetben. Tudtomon kívül szorongással és pánikohmokkal küszködtem. Mindig is boldog, kiegyensúlyozott ember voltam, aki jól tűri a stresszt. Nem is tudtam, hogy rendellenességgel állok szemben és figyelmen kívül hagytam a tüneteket.

Lassan mély depresszióba süllyedtem, ahogy szorongásom fokozódott és a pánikrohamok is gyakrabban jelentkeztek. Családom és barátaim egy teljesen megváltozott embert láttak. Eltűnt szívemből az öröm, és ők tanácstalanok voltak, mert semmivel sem tudtak megvigasztalni. Azokban a hetekben valóban úgy éreztem, hogy életem már soha nem lesz a régi. Kétségbeesetten reméltem, hogy lehetek még újra boldog.

Sötét fellegek között vergődve, végül megvallottam egyik barátnőmnek, hogy nem találok szavakat az imádkozásra. Gyengéden megérintette karomat és biztosított róla, hogy Isten megérti. A barátaim és a családom folyamatosan imádkoztak értem. Nagyon hálás vagyok Istennek, amiért meghallgatta, és megválaszolta azokat a könnyörgő imákat! Meghallgatta őket és remélem az én szívem néma imáit is.

Néhány hét múlva a sötét felhő oszladozni kezdett és lassan visszataláltam magamhoz. Imádságaim rövidek voltak. Csak megszólítottam Istent: „Nélküled nem tudom végigcsinálni. Kérlek, maradj velem ma!”

És Ő megtette! Szétnyíltak a felhők és ismét rám ragyogott a napsugár.

Örökre hálás leszek mindazoknak, akik a gyógyulásomért imádkoztak, amikor én nem voltam rá képes. És mindörökre hálás vagyok mennyei Atyámnak, Aki a szeretetét sugározta rám, fényt a sötétségbe.

Ez egy nagyon bátorító bizonyosságtétel az imádság erejéről. Valószínű, hogy nem szerzőnk az egyetlen, aki átélte ezt a sötétséget. Néhányunknak talán szintén van hasonló tapasztalata. Ellen White írja: „*Mindenki kerülhet olyan lelki válságba, olyan mélységes csüggedés állapotába, amikor gondok és kétségek gyötrik lelkét, annyira, hogy a halál kíváncsabbnak látszik számára az életnél... Ha lelki szemünk megnyílna, látnánk a bánattól lesújtott, megterhelt és megkísértett embereket, akik roskadoznak, mint a kévékkel megrakott szekér.*”

Csüggedten várnak a halálra. Látnánk, hogy angyalok sietnek segítségükre; visszaszorítják az őket körülvevő gonosz sereget, és lábukat biztos alapra helyezik.” (Ellen G. White: Próféták és királyok 162.o.)

Az egyik legfontosabb mód, amivel Isten ki akarja szabadítani az embereket depressziójukból és magára irányítani a figyelmüket, ha előzékenyen, kedvesen szólunk hozzájuk. A Bibliában ezt olvashatjuk: *„Lépesméz a gyönyörűséges beszédek; édesek a léleknek, és meggyógyítói a tetemeknek.” (Péld 16:24)* Egy másik fordítás szerint: a kegyes szavak meggyógyítják a csontokat.”

Kit kellene felhívnod, vagy meglátogatnod? Kinek kellene e-mailt írnod? Kinek van rá szüksége, hogy tőled hallja: *„még mindig Isten szeretett gyermeke vagy” (Róm 1:7)*? Kit kellene emlékeztetned, hogy: *„Tudjuk pedig, hogy azoknak, akik Istent szeretik, minden javukra van, mint akik az ő végzése szerint hivatalosak” (Róm 8:28)*? Minden, még a fájdalom, a veszteség és a csüggedés mélységei is. Isten ott volt Józseffel, és itt van veled és velem is. Ígéretéhez híven, Isten egyetlen élményt sem hiába enged meg az életünkben. Még a fájdalmas, megpróbáló, rossz élmények sem hiábavalók! Van kimenekítő terve számunkra és szeretne kiszabadítani csalódottságunkból. Emlékeztetni akar bennünket, hogy az Ő gyermekei vagyunk. Örömünk és értékünk a Vele való kapcsolatunkban rejlik, az Ő hatalmas áldozata és állandóan jelen lévő szeretete miatt.

Rövid, csoportos ima

Alakítsunk most kisebb csoportokat az imádság idejére. Különösen azokat vigyük Isten elé, akik nehéz időket élnek át, és szükségük van emlékeztetőre, milyen végtelenül szereti őket Isten. És emlékeztetőre életük valódi céljáról. Válás, betegség, rossz vérkép, életszerep változások, üresfészek-szindróma, vagy a stressz ellenére is.

Rövid, hangos imával fogom jelezni közös imaidőnk végét.

Záró imádság „Dicsőség Istennek minden cselekedetéért!”

Áldás

—VÉGE—