

Nemzetközi Női Imanap
2024. március 2.

Prédikáció
Izzítsd fel az imaéleted!

Írta: Linda Mei Lin Koh, Ed.D.

Szeminárium
Az imádság öt jótékony lelki hatása

Fordította: Tokics Ildikó



E forrásanyag a Hetednapi Adventista Egyház Generál Konferenciájának
Női Szolgálatok Osztálya által készült anyag
12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA
www.adventist.women.org
Email: womensministries@gc.adventist.org



Női Szolgálatok Osztálya

Dátum: 2023. augusztus 22.

Kedves Nőtestvéreim! Szép napot kívánok! Örömmel osztom meg veletek a 2024-es év Női Imanap anyagát, melynek idén **dr. Linda Mei Koh** a szerzője, aki a Generál Konferencia nyugalmazott Gyermekszolgálati Osztály vezetőjeként, valamint a Dél-Ázsiai Divízió Női Szolgálatok Osztályának vezetőjeként is szolgált.

Ebben az évben témánk az „aktiválás”, a „lendület fokozása. Engedjete meg egy személyes kérdést: „Milyen az imaéleted?”

Mit válaszolnál erre? Vajon azt mondanád: „Ó, szinte izzik, mint a parázs!” vagy azt válaszolnál: „Éppen megfelelő.” Vagy igazán őszintén azt mondanád: „haldoklik, vagy nem is létezik, és segítségre van szükségem.” Bárhogyan is válaszolnál a kérdésemre, ez a forrásanyag neked szól. A témaválasztás mottó szava: „izzítás”, pontosan arra irányítja a figyelmet, hogy segítsen lánggra lobbantani az imaéletedet, de a lelki élet más területeit is mozgósításra szólítja.

Imádságom az, hogy a Nemzetközi Női Imanapon való részvételed által megnyíljon a szíved és elméd a Szentlélek befogadására, a mélyen benned levő tüzet működésbe hozza. Ezáltal pedig erőt kapjon az ima, valamint lelki életed csakúgy, mint a kapcsolataid, úgy az otthoni, mint a munkahely területén és a gyülekezetben egyaránt. Engedjük, hogy a Szentlélek tüze beragyogja arcunkat, a cselekedeteinket és a szavainkat!

Szeretettel:

Heather-Dawn Small

Női Szolgálatok Osztály vezetője

„Hálát adok az én Istenemnek, valahányszor megemlékezem rólatok”... (Filippi 1:3-6)

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA • www.women.adventist.org

Tartalomjegyzék

Szentírás utalások.....	
Program jegyzetek.....	
A Szerzőről.....	
Imacél.....	
Istentisztelet vázlata.....	
Gyerektörténet.....	
Prédikáció.....	
Szeminárium.....	

Szentírás hivatkozások:

Minden Bibliaidézet a Revideált Újfordítású Bibliából (RÚF 2014) van. (Az angol változat a New International Version – ford. megjegyzése)

Program jegyzetek

A forrásanyag szabadon lefordítható, szerkeszthető a Divíziók igénye szerint, beleértve a legjobb bibliafordítások használatát. Szabadon változtatható az anyag a kulturális igényeknek megfelelően. Ha a Divízió lefordítja francia, spanyol vagy más nyelvre, kérünk küldjete egy digitális példányt belőle, hogy megoszthassuk nőtestvéreinkkel.

A Szerzőről

Linda Mei Lin Koh Szingapúrban született és nőtt fel. A gyermekek iránt érzett szeretete miatt választotta tanulmányait az oktatás területén és a szakmai karrierjét közel ötven éven át. Tanulmányai első két évében alapfokú képesítést szerzett a szingapúri Southeast Asia Union College-ban, majd főiskolai diplomát szerzett a Southern Missionary College-ban (mai nevén: Southern Adventist University). Ezután egyetemi és tudományos fokozatot szerzett az Andrews University-n, Michigan-ben az Egyesült Államokban.

Dr. Koh tapasztalt tanár, aki 23 éven át dolgozott különböző korosztályú gyermekekkel az általános iskolai szinttől kezdve a főiskolai szintig. 1994-ben a Dél-ázsiai Divízió felkérte őt a Gyermek-, Család- és Női Szolgálat Osztály vezetésére. 2003-ban lett a Generál Konferencia Gyermek Osztályának vezetője, mely tisztségéből 2022. júniusában tért nyugdíjba, a St. Louis-ban rendezett Generál Konferencián.

Dr. Koh szabad idejét szívesen tölti írással és gyermekanyagok fejlesztésével, számos cikket írt az Adventist Review , a Ministry Magazine, az Elder's Digest és más egyházi kiadványokban.

Linda házastársa Oliver Koh, akivel két felnőtt gyermekük van és hat unokájuk.

Imacél

Mint Jézus tanítványai és követői, a nőket is munkára és imára hívja a Megváltó, eljövételének előkészületére, hogy hittel, kitartóan és magabiztosan imádkozzunk. Szüntelenül hálát adva, szorgalmasan munkálkodva a hitben, bízva Jézusban, aki minden szükségletet kielégít.

Ellen G. White valóban az ima embere volt, aki Krisztusban talált erőre és így fogalmazott: „Az ima megnyitja a szívet Isten előtt, mint barát előtt. Nem azért, hogy megismertessük vele kik vagyunk mi, hanem hogy mi befogadhassuk Őt. Az ima nem hozza le Istent hozzánk, hanem minket emel fel Hozzá.” *Gondolatok a Hegyibeszédről*. Advent Kiadó, Budapest, 113. o.

Imacélunk erre az évre, hogy „Hozzuk lendületbe imaéletünket”. Kérjük Istent, adjon erőt, hogy

- „fényesebben ragyogjunk” környezetünkben, és változást hozunk a magunk és mások életében,
- elérjünk krízisben élő embereket és reményt ébresszünk bennük,
- beszéljünk kegyelméről, áldozatáról és szeretetéről és egységre jussunk abban, ahogy az evangéliumot hirdetjük,
- szívünk változását érezzük el abban, hogy megbocsátást izzítson benne.

A Női Szolgálatok Osztályának ezen témája válaszol Isten hívására: „Elmegyek széles e világra”. Ki a „te világod” része ma? Mit tudsz tenni, hogy elérd a „te világodat”?

- Imádkozz Istenhez, hogy ébresszen szeretetet benned azoknak az üdvössége iránt, akik a „te világodban” élnek!
- Imádkozz Istenhez, hogy ébresszen kreativitást benned, hogy elérd azokat, akik a „te világodban” vannak!
- Imádkozz Istenhez, hogy ébresszen szentséget a Krisztusban való életedben, a Vele való napi kapcsolatban, hogy bemutasd Őt a „te világodban”!

Gondoljunk arra a hat problémára, ami világszéles szinten hatással van a nők életére és folyamatos imádságra serkenti őket!

- Visszaélések
- Szegénység
- Egészség
- Analfabetizmus
- Munkaterheltség
- Vezetői lehetőségek

Istentisztelet vázlata

Ajánlott Istentiszteleti rend

Imádságra hívás

Bibliavers: 2Péter 1:3,4 (RÚF, 2014)

„Az ő isteni hatalma megajándékozott minket mindazzal, ami az életre és a kegyességre való, azáltal, hogy megismertük őt, aki saját dicsőségével és erejével hívott el minket. Ezek által drága és hatalmas ígéreteket kaptunk, hogy általuk isteni természet részeseivé legyetek, és megmeneküljetez attól a pusztulástól, amelyet a kívánság okoz a világban.”

Ének: 187-es a Hitünk énekei énekeskönyvből

Lelkészi ima

Adakozásra szólítás

Ének: 193-as – a Hitünk énekei énekeskönyvből

Gyermektörténet: „Egy csodálatos gyógyulás!”

Zenei szolgálat

Igehirdetés „Izzítsd fel az imaéleted!”

Ének: 207-es – a Hitünk énekei énekeskönyvből

Záróima

Gyermektörténet

Egy csodálatos gyógyulás története

Írta: Linda Mei Lin Koh

A hétéves Alosie a kertjük végében játszadozott vidáman, amikor meghallotta a szirénák és csikorgó kerek hangját a házuk előtt. Besietett a házba, ahonnan éppen kerek ágyon tolták ki apukáját, anyukája pedig sietve követte őt.

„Papa, papa! Hová visznek? – kiáltozott Alosie hangosan. Próbált ő is a szülei után menni, de egy erős kéz megragadta a karjánál fogva, és magához húzva szorosan átölelte.

„Imádkozhatsz papáért, hogy hamar felépüljön” – mondta a nagymama.

Több nap eltelt és Alosie kitartóan imádkozott minden alkalommal. Kérte Jézust, hogy gyógyítsa meg a papáját. Nem sokkal ezután azon tűnődött, miért nem jött a mamája is vissza még. Mi történhetett velük? Vajon itt hagyták őt végleg a nagymamával?

Aztán egy reggel, amikor épp kikelt az ágyából, Alosie meghallotta a mamája hangját. Izgatottan rohant le a lépcsőn. „Ó, mama! Úgy hiányoztál! Mama megölelte és megpuszilta az arcán Alosiet.

„Alosie, drágám, ma eljössz velünk a kórházba meglátogatni papát. Nagyon fog neked örülni! – mondta mama ragyogó szemekkel.

Alosie alig várta, hogy lássa a papáját. Sietve ment keresztül minden nagy kórházi ajtón, és hamarosan elért a 232-es kórteremhez.

„Papa, papa!” – kiáltotta – Úgy hiányoztál! majd szorosan megölelte apukáját. „Imádkoztam érte!”

Papa nagyon örült neki, hogy látta Alosiet, de a kislány észrevette, hogy apukája nem tudta jobb karját úgy mozgatni, mint azelőtt. A beszéde is furcsán lassú volt – nem igazán tiszta. Vajon tud majd papa újból járni?

Aznap este mama elmagyarázta Alosie-nak hogy papa súlyos betegségben szenved, amit „stroke”-nak hívnak. Azt is elmondta, hogy sok időbe telik majd, mire papa teljesen felépül.

„Mama, én tudom, hogy az Úr Jézus meggyógyítja papát. Imádkozunk érte továbbra is!” – mondta Alosie magabiztosan.

Hamarosan papa hazatért a kórházból, de sokszor el kellett járnia kezelésre valakihez, akit úgy hívnak, hogy fizioterapeuta. Ott mindig megmozgatták a lábát, a kezét, a karját. Furcsának tűnt, de Alosie továbbra is imádkozott Jézushoz, hogy gyógyítsa meg apukáját.

Több hónap eltelt, amikor egyik reggel Alosie izgatott hangokat hallott apukája szobája felől, mintha őt hívta volna.

„Papa, papa! Jól érzed magad?” – sietett felelni a hívásra Alosie. Mikor belépett a papa szobájába, nagyon meglepődött.

„Mama, Alosie, nézzétek! Tudok járni!” – mondta papa hatalmas örömmel, amint tett néhány lépést előre – „Köszönöm Jézusom! Köszönöm Istenem!

„Igen, igen! Jézus meghallgatta az imádságomat! Tudtam az elejétől fogva, hogy így lesz. Tudtam, hogy bízhatok Benne! – mondta magabiztosan Alosie.

„Ez egy csoda! Egy igazi csoda, hogy papa újra tud beszélni és járni! – jelentette ki Alosie kirobbanó örömmel.

Pár hónappal később papa úgy tudott beszélni, mint azelőtt. Úgy prédikált, mint a betegsége előtt. Járnai is tudott, csak egy kicsit sántított. Ez egy csodálatos gyógyulás volt!
Jézus sosem hagy el bennünket! Ismeri szükségleteinket, és akarata szerint meg is gyógyít.
Lukács evangéliuma emlékeztet bennünket arra, hogy
„...mert Istennek semmi sem lehetetlen” (Lukács 1:37)

Izzítsd fel az imaéleted!

Írta: Linda Mei Lin Koh

Bibliaszöveg: 2Péter 1:3-4

„Az ő isteni hatalma megajándékozott minket mindazzal, ami az életre és a kegyességre való, azáltal, hogy megismertük őt, aki saját dicsőségével és erejével hívott el minket. Ezek által drága és hatalmas ígéretek kaptunk, hogy általuk isteni természet részeseivé legyetek, és megmeneküljetez attól a pusztulástól, amelyet a kívánság okoz a világban.”

BEVEZETÉS

Egyik délután régi barátommal üldögtünk együtt, aki éppen megosztotta velem a problémáját. Figyelmesen hallgattam és amikor csak tudtam bátorító szavakkal erősítettem őt. Amikor lejárt az időnk, azt javasolta: „Miért ne imádkoznánk? Az nem árthat.”

Valóban így tekintünk az imádságra? Az ima csupán egy rituálé, amit követünk, ha van időnk rá, vagy amikor kétségbeesetten keressük Istent? Az ima a keresztény élet lényeges része. Az ima a lélek lélegzetvétele. Ellen White így ír erről: „Az ima szükségszerű, mert ez a lélek lélegzetvétele. Mind a családi és egyéni imának megvan a helye, de az Istennel való szoros kapcsolat tartja fenn a lélek életét.”¹

A nagy reformátor, Luther Márton is egyet értett ezzel a gondolattal: „Kereszténynek lenni ima nélkül olyannyira nem lehetséges, mint lélegzetvétel nélkül élni.”² Ezért Krisztus maga hív bennünket, hogy keressük Őt: „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek” (Máté 11:28).

Gondoljunk csak bele, hogy az Úr maga adja meg azt az előjogot, hogy imában odamehetünk Hozzá, letehetjük a problémáinkat nála. Ellen White így foglalja ezt össze: „Az ima a szív megnyitása Isten előtt, mint egy barát előtt. Nem azért, hogy megismertessük Istennel magunkat, hanem hogy képesek legyünk befogadni Őt. Az ima nem lehozza Istent hozzánk, hanem minket emel fel Hozzá.”³

Jézus nagy becsben tartotta ezt az erőt, mikor a földön járt. Az evangéliumok számos alkalmat említenek, amikor Krisztus órákat töltött el az Istennel való közösségben, erőt kérve a mennyei Atyától a munkája és missziója körüli kihívásokhoz.

Máté ezt írja: „Miután elbocsátotta a sokaságot, egyedül felment a hegyre imádkozni. Amikor beesteledett, egyedül volt ott” (Máté 14:23). Lukács azt jegyzi fel: „Történt azokban a napokban, hogy kiment a hegyre imádkozni, és Istenhez imádkozva virrasztotta át az éjszakát” (Lukács 6:12). Márknál ezt olvassuk: „Nagyon korán, amikor még sötét volt, felkelt, és félrevonult egy lakatlan helyre, és ott imádkozott” (Márk 1:35).

¹ Ellen G. White, (2002) *Ima* (Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association), 18.

² Luther Márton, Az idézetek. <https://www.azquotes.com/quote/544784>

³ Ellen G. White, (1892) *Jézushoz vezető út* (Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association), 8.

Valóban, az ima nagy erő! Az ima felizzítja a lelki életünket. Amikor az imáink lángra gyúlnak, az hatással van a saját életünkre, a családjaink életére, és mindenkiére a környezetünkben. Vizsgáljunk meg négy módját annak, hogyan izzíthatja fel életünket az imádság!

1. AZ IMA VÁLTOZÁSRA IZZÍT

Miután Jézust életünkbe fogadtuk, Pál apostol emlékeztet bennünket: *„Ezért, ha valaki Krisztusban van, új teremtés az: a régi elmúlt, és íme: új jött létre”* (2Korinthuslevél 5:17). Új életben járunk, de a régi bűnös természetünk még fel-felloban. A mennyei Atyánkra van szükség ahhoz, hogy segítsen bennünket a lelki utunkon, az ördöggel vívott csatáinkban. Ezért az Istennel való közösség igen fontos a lelki egészségünkhöz, hogy megváltoztathasson bennünket, hogy sokkal szeretőbb lényekké váljunk, könyörületesekké, és misszióra felkészültek legyünk, hogy elérjünk másokat.

A hegyi beszédében Jézus a só és a világosság példáját használta, hogy elmagyarázza a tanítványainak és mindenkinek, aki hallgatta, hogy a követői hogyan tudnak mások életében változást izzítani. (Máté 5. fejezete)

„Ti vagytok a föld sója. Ha pedig a só megízetlenül, mivel lehetne ízét visszaadni? Semmire sem való már, csak arra, hogy kidobják, és eltapossák az emberek” (13. vers).

„Ti vagytok a világ világossága. Nem rejthető el a hegyen épült város. Lámpást sem azért gyújtanak, hogy a véka alá tegyék, hanem a lámpatartóra, hogy világítson mindenkinek a házban. Úgy ragyogjon a ti világosságotok az emberek előtt, hogy lássák jó cselekedeteiteket, és dicsőítsék a ti mennyei Atyátokat” (14–16. versek).

Ma arra hív Jézus, hogy legyünk **só** és **világosság**. Az a vágya, hogy változást ébresszünk azáltal, hogy világosságot hozunk a sötétségbe, és sót, mint Isten ízét a világba. Arra kér, hogy úgy ismerjenek bennünket, mint akik beragyogják a közösséget, ahol élnek a fényükkel, és ahogy élünk, azzal, mint só ízesítsük a befolyási köreinket.

Amint keressük, hogy a közösségben hogyan lehetünk világosság, kérhetjük Istent arra, hogy nyisson ajtókat meg előttünk, hogy meglássuk a szükségben lévőket, és segítsen megtalálni a módját annak, hogyan szolgálhatunk nekik.

Igen, imádkozz, imádkozz, imádkozz! Az ima változást izzít életünkben. Ha negatív hozzáállásunk van, faji- nemzeti előítéllettel rendelkezünk, Isten képes megváltoztatni, hogy sókká és világossággá váljunk ott, ahol élünk. Dávid őszintén imádkozott Istenhez: *„Tiszta szívet teremts bennem, Istenem, és az erős lelket újítsd meg bennem!”* (Zsoltárok 51:12) Dávid az erős lélekért könyörgött Istenhez.

2. AZ IMA REMÉNYT IZZÍT

Ez ismert Bibliaverset gyakran idézik, hogy a reményt újra felébresszék.

„Mert csak én tudom, mi a tervem veletek – így szól az ÚR – jólétet és nem romlást tervezek, és reményteljes jövő az, amelyet nektek szánok. Ha segítségül hívtok, és állhatatosan imádkoztok hozzám, akkor meghallgatlak benneteket. Ha kerestek majd, megtaláltok engem, ha teljes szívből kutattok utánam” (Jeremiás 29:11-13)

Jeremiás próféta üzenete a vigasztalás és bátorítás üzenete volt kora népének a rendkívüli nehéz sorsban és csalódottság korában. Ez a kép nem áll távol a világunk mai állapotától sem.

Gondolunk itt az orosz-ukrán háborúra, ami sokakat indított arra, hogy elhagyják otthonaikat. Az afgán és szíriai háború, a polgárháborúk más afrikai országokban, amelyek menekültek ezreit indította arra, hogy elárasszák Európát és Észak-Amerikát védelmet keresve. Más tényezők is hozzájárulnak azonban a mai világunk balsorsához és elkeseredettségéhez, mint például az energiaellátás, az infláció és szociál-politikai megosztások. A természeti katasztrófák, az erőszakos bűncselekmények és a szélsőséges szegénység, a munkanélküliség száma egyre nő.

Az emberek keresik a reményt, még csak egy kis sugarát is. Sokaknak tűnik úgy, hogy nincs remény. Most igazán itt az ideje, hogy imádkozzunk ezekért az emberekért. Jeremiás üzenete megerősít abban, hogy Isten törődik az emberekkel és családokkal, miközben a problémáikkal küzdenek. Ezek a bibliai ígéretetek adnak reményt a balsorsban. Isten reményt kínál fel mindenkinek. Emlékeztet bennünket arra, hogy szeret bennünket és meg akar őrizni. Nem hagy el bennünket. Egy jobb jövőt ígér mindannyiunknak.

Amikor Péter a börtönben volt az evangélium prédikálása miatt, a korai egyház elkeseredett. Nem volt arra remény, hogy kiszabadítsák őt. A hívők összegyűltek és buzgón imádkoztak. Isten meghallgatta imáikat és egy angyalt küldött, hogy kivezesse Pétert a börtönből. A gyülekezet buzgó imája felizzította azt a reményt, ami Péter csodálatos szabadulását eredményezte. (Apostolok cselekedetei 12:1-17)

Pál apostol, aki sokat szenvedett verésektől, bebörtönzéstől, üldöztetéstől emlékeztet bennünket: *„Mert amit korábban megírtak, a mi tanításunkra írták meg, hogy az Írásokból türelmet és vigasztalást merítve reménykedjünk”* (Róma 15:4)

Tehát a válságban levő emberekért mondott imádság vigasztalást és biztonságot nyújt a reményt keresőknek. A földrengések és árvizek idején, amikor emberek elveszítik otthonaikat és alapszükségleteiket, fontos, hogy imádkozzunk értük és velük. Sokan nem fogják visszautasítani a vigasztaló imát. Ismertessük meg velük azt az Istent, aki gondot visel róluk! Bátorítsuk őket arra, hogy imádkozzanak Hozzá, aki mindig kész meghallgatni.

A bibliai imák az erő és vigasztalás forrása a balsorsban levőknek. Imádkozzuk Ézsaiás szavait: *„Ne félj, mert én veled vagyok, ne csüggedj, mert én vagyok Istened! Megerősítelek, meg is segítelek, sőt győzelmes jobбомmal támogatlak”* (Ézsaiás 41:10).

Pál imája a Rómabeliekhez írt levél 15. fejezet 13. versében nagy reménységre buzdított: *„A reménység Istene pedig töltsön be titeket a hitben teljes örömmel és békességgel, hogy bővölködjetek a reménységben a Szentlélek ereje által”*.

3. AZ IMA EGYSÉGBE IZZÍT

Krónikák 2. könyvének 30:1-13 verse a Páska ünnepet írja le, amikor Ezékiás összehívta Izraelt, hogy *„jöjjenek el Jeruzsálembe az ÚR házába”* (1. vers).

Júda királysága válságban volt, minden szomszédos királyságot leigázott AsszírIA. Ezékiás királynak egységbe kellett hoznia a töredezett királyságot. A 12. vers megemlíti, *„Júdában azonban Isten keze munkálkodott, és egy akaratra juttatta őket, ezért teljesítették a király és a vezető emberek parancsát, az ÚR szava szerint.”*

A gyülekezés emberek nagy tömegét hozta össze hat napra Jeruzsálembe. A hatás egységes vonalat hozott létre, *„azon kezdtek, hogy eltávolították Jeruzsálemből az oltárokat. Eltávolították az összes tömjénező oltárt is, és a Kidrón-völgybe dobták”* (14. vers) Ezékiás minden embert arra hívott, hogy ne csupán a pászka ünnepségen vegyen részt, hanem hogy

újra egyesüljenek, mint nép, akik egy közös misszióra koncentrálnak, hogy felkészüljenek egy bizonytalan jövőre, amit az asszír támadás okozhat.

Jézus maga is imádkozott követői egységéért – minden tanítványáért, érted és értem is. *„De nem értük könnyörgök csupán, hanem azokért is, akik az ő szavukra hisznek énbennem; hogy mindnyájan egyek legyenek, ahogyan te, Atyám, énbennem, és én tebenned, hogy ők is bennünk legyenek, hogy elhiggye a világ, hogy te küldtél el engem. Én azt a dicsőséget, amelyet nekem adtál, nekik adtam, hogy egyek legyenek, ahogy mi egyek vagyunk: én őbennük és te énbennem, hogy teljesen egyé legyenek, hogy felismerje a világ, hogy te küldtél el engem, és úgy szeretted őket, ahogyan engem szeretted!”* (János 17:20-23).

Ezért Krisztus követőinek szükséges imádkoznia az egységért, hogy a kegyelem, a könnyörületesség és Isten szeretete összekössön bennünket, hogy így osszuk meg másokkal az evangéliumot. Hiszem azt, hogy az egység fontos ahhoz, hogy elérjük a világban élő embereket Krisztusért. Talán különbözhetünk bizonyos dolgokban, de amikor mások azt látják, hogy egyek vagyunk Krisztusban, és szeretjük egymást, akkor annak nagyobb hatása lesz az evangélium hirdetésében. Ezért tehát az egységért való imádság létfontosságú.

Az imádkozó gyülekezet, szerető gyülekezet. Az őszinte ima egységbe izzít, és ahogy Pál apostol sürget: *„igyekszetek megtartani a Lélek egységét a békesség kötelékével”* (Efézus 4:3). Imádság nélkül, a bűnös emberek, mint amilyenek mi vagyunk, könnyen kísértésbe esnek, szakadások és viták keletkezhetnek a gyülekezeten belül, több probléma miatt, mint pl. az istentisztelet stílusa, a zenei stílus, női vezetőség stb. miatt. Tehát folyamatos imára van szükség, hogy felébresszük az egységre való törekvésünket Krisztusban, hogy elinduljunk és elérjük a világot.

4. AZ IMA MEGBOCSÁTÁSRA IZZÍT

Bántott már téged meg valaki olyan mélyen, hogy sértődött, megkeseredett és megtört lettél? Meg lehet bocsátani egy barátnak, aki hazugságokat terjeszt rólad? Meg lehet bocsátani egy bántalmazó apának? Vagy meg lehet bocsátani egy rablónak, aki megölte a szüleidet? Bűnös lényként lehetetlen megbocsátani. A megbocsátást könnyebb kimondani, mint megtenni.

A Biblia azonban megnevezi azokat, akik megbocsátottak egymásnak és ezzel ösztönöz bennünket is erre. József megbocsátott a testvéreinek, akik rabszolgának adták el. (1Mózes 5:20). István megbocsátott azoknak, akik megkövezték őt, mert az Igét hirdette. Haldokolása közben így imádkozott: *„Uram, Jézus, vedd magadhoz lelkeimet! Azután térdre esett, és hangosan felkiáltott: Uram, ne ródd fel nekik ezt a bűnt! És amikor ezt mondta, meghalt”* (Apostolok cselekedetei 7:59-60)

Jézus a kereszten függve megbocsátott üldözőinek. Azt mondta: *„Jézus pedig így könnyögött: Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek! Azután sorsvetéssel megosztottak ruháin”* (Lukács 33:34).

Jézus világosan elmondta, hogy *„mert, ha az embereknek megbocsátjátok vétkeiket, nektek is megbocsát mennyei Atyátok. Ha pedig nem bocsátotok meg az embereknek, Atyátok sem bocsátja meg a ti vétkeiteket”* (Máté 6:14-15).

A megbocsátás elengedhetetlen része annak, ami kereszténységünket jelenti. Ugyanakkor a megbocsátás nagyon nehéz. Természetes az, hogy azt akarjuk, hogy megfizessen más a fájdalomért, amit okozott. Ellen White azonban ezt a határozott kijelentést írja: *„Nem szabad azt gondolnunk, hogy jogunkban áll megtagadni tőlük a megbocsátást azoktól, akik megbántottak bennünket, hacsak nem bánják meg, amit tettek. Kétségtelenül az ő dolguk,*

hogy megalázzák szívüket és bűnbánatot és bűnvallást tegyenek, de nekünk kell a könnyөрületesség lelkületével lenni az ellenünk vétkezők irányába, akár bevallják bűnüket, akár nem.”⁴

Egyik nap egy fiatal férfi (nevezzük Jimnek) odament a lelkészéhez, hogy elmondja, hogyan bántalmazta őt gyerekkorában szomszédja, és hogy szülei sosem fejezték ki iránta megértésüket és szeretetüket. De Jim csak a közelmúltban bírt megbirkózni fájdalmaival. Imádkozott Istenhez és beszélgetett egy pap barátjával. Két közeli barátja is imádkozott érte naponta. Mindhárman azért imádkoztak, hogy Isten segítsen Jimnek „elengedni” a keserűségét és a múltat. A Szentlélek betöltötte szívét, ahogy lassan és következetesen dolgozott rajta. Végül képes volt elmenni a szüleihez, hogy újra egyesüljön velük.

Igen, az ima felizzítja a megbocsátás folyamatát, mert erőt kapunk mennyei Atyánktól, hogy szívünk megváltozzon és elengedjük sérelmeinket, és megbocsássunk. HA emlékeztetjük magunkat arra, hogy Isten hogyan bocsátott meg nekünk Krisztus Jézusban, amit nem érdemlünk meg, akkor az segít másoknak is megbocsátanunk. Ez a két Bibliavers segíthet abban, hogy mindig Istenre támaszkodjunk, hogy adjon szeretetet és kegyelmet a megbocsátáshoz.

„Mindenre van erőm Krisztusban, aki megerősít engem” (Filippi 4:13).

„Ne győzzön le téged a rossz, hanem te győzd le a jóval a rosszat” (Róma 12:21).

Imádkozz erőért a megbocsátáshoz, de imádkozz azért is, akik megbántottak. Máté 5:44 versében Jézus azt parancsolja nekünk, hogy „én pedig azt mondom nektek: Szeressétek ellenségeiteket, és imádkozzatok azokért, akik üldöznak titeket”.

Kérd Istent, hogy fedje fel szeretetét afelé, aki bántott téged, és segítsen neked feloldani a keserű és negatív érzéseket.

Az imádságnak valóban ereje van! Az állandó imádságok változást, reményt, egységet és megbocsátást válthatnak ki életünkben és gyülekezeteinkben. Ne hanyagoljuk el ezt a napi kommunikációt mennyei Atyánkkal, mert az ima a fő kulcsa az életszentségre való törekvésünkben, mely Jézus Krisztusban érhető el!

Szeretnéd Istennek megengedni, hogy változást ébresszen benned? Vállalod, hogy imádkozol ma a reményért, az egységért és a megbocsátásért életedben? Hajlandó vagy újra és újra elkötelezni magad az Istennel való napi kapcsolat mellett?

⁴ Ellen G. White, (1896) *Gondolatok a hegyibeszédről* (Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association), 113.

Öt jótékony lelki hatása az imádságnak

Írta: Linda Mei Koh

Az ima lényeges része a keresztény életnek. Vannak, akik órákat töltenek el térden állva, míg mások egy gyors imát morzsolnak el mielőtt munkába mennek, vagy aludni térnek. Az ima csupán napi rituálé, amit gyakorlunk? Gondoltál már az ima jótékony lelki hatásaira? Sokkal több, mint amit el tudnál képzelni.

Az ima valódi életformáló, ha időt szánunk rá. Ellen White szerint: „Az ima az egyik legfontosabb feladatunk. Nélküle nem tudunk a keresztény úton járni. Az ima felemel, erősít, nemesít, ez a lélek beszélgetése Istennel.”¹

Nézzünk meg öt jótékony hatást!

1. KÖZELEBB HOZ ISTENHEZ

Amikor imát mondunk, mennyei Atyánkhoz beszélünk. Ő mindig kész meghallgatni, amit meg szeretnénk osztani vele, mint barátal. Ellen White alátámasztja: „Az ima a szív megnyitása Isten felé, mint barátunk felé. Nem azért, mert szükséges Istennek, hogy megmutassuk kik vagyunk mi valójában, hanem hogy képessé tegyen bennünket arra, hogy befogadhassuk őt. Az ima nem hozza le Istent hozzánk, hanem minket emel fel hozzá.”²

A jó barátok gyakran beszélgetnek egymással. Nemcsak alkalmanként beszélgetünk egymással. Ugyanez a helyzet Istennel. Amikor időt töltünk az imádkozással, szorosabb kapcsolatot építünk ki a mennyei Atyával. Egy kapcsolódást hozunk létre Vele. Bármikor beszélhetünk Vele, bárhol is legyünk. Nem kell félnünk megosztani Vele félelmeinket, problémáinkat, csakúgy, mint örömeinket, imádatunkat. Ha szomorú vagy, esetleg elvesztetted szeretteidet, mondd el ezt a különleges Barátodnak, mert Ő megígérte: „*Legyetek erősek és bátrak, ne féljetek és ne rettegjetek tőlük, mert maga az ÚR, a te Istened vonul majd veled, nem hagy cserben téged, és nem hagy el.*” (5Mózes 31:6).

Pál apostol pedig így bátorít bennünket: „*járuljunk azért oda igaz szívvel és teljes hittel, mint akiknek a szíve megtisztult a gonosz lelkiismerettől, a testét pedig megmosták tiszta vízzel*” (Zsidókhöz írt levél 10:22-23).

Ellen White a következőre hívja fel figyelmünket: „Az Úr felajánlotta, hogy közel vonz magához, és mi is közeledhetünk Hozzá, megkapjuk a kegyelmet, amely által elvégezzük a munkát, melyet megjutalmaz.”³

¹ Ellen G. White, (1882) *Bizonyágtételek a gyülekezeteknek*, 2. kötet (Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association), 313.

² Ellen G. White, (1892) *Jézushoz vezető út* (Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association), 93.

³ Ellen G. White, (1956) *EGW SDA Biblia kommentár*, 5. kötet (Washington, DC: Review and Herald Publishing Association), 1122.3

Gondolkozzunk ezen és beszéljük meg!

- Milyen kihívásokkal nézel szembe, amik elvonják figyelmedet arról, hogy közelebb kerülj Istenhez imában?
- Hogyan találhatnak időt imádságra napjaink elfoglalt családjai? Oszd meg saját tapasztalatodat a csoportodban!

2. AZ IMA SEGÍT, HOGY ELLENÁLLJUNK A KÍSÉRTÉSEKNEK

Jézus így tanácsolta tanítványait: *„Virrasszatok, és imádkozzatok, hogy kísértésbe ne esetek: a lélek ugyan kész, de a test erőtlén”* (Máté 26:41). Péter pedig figyelmeztet: *„Legyetek józanok, vigyázzatok, mert ellenségeitek, az ördög, mint ordító oroszlán jár szerte, keresve, kit nyeljen el”* (1Péter 5: 8).

Az ima ébren tart bennünket. Általa erőt kapunk arra, hogy nemet mondjunk a bűnnek. Kérhetjük Istent, hogy segítsen helyes döntést hozni, amikor a rossz cselekvésére vagyunk kísértve. Pál apostol jó stratégiát ad: *„Az odafennvalókkal törődjétek, ne a földiekkel...”* (Kolossébeliekhez írt levél 3:2), mert a földi dolgok gyakran kísértenek bennünket arra, hogy elforduljunk a lelki élettől.

Judy-nak szokásává vált, hogy romlott beszédet használt, szitkozódott, káromkodott folyamatosan. Ám, amikor találkozott Jézussal, megérintette a Szentlélek, követte Jézust és megkeresztelkedett. A legnagyobb kihívása még mindig a csúnya beszéd volt. A lelkész azt mondta neki, *„imádkozz, imádkozz és imádkozz.”* Amikor Judy-t kísértés fogta el, hogy szitkozódjon, azonnal imádkozni kezdett. Órákat töltött imádsággal, könyörgött Istenhez, hogy formálja őt át, és segítsen neki szerető, kedves szavakat használnia. Idővel az ima ereje csodálatosan működött. Ma, egy teljesen más Judy-t ismerhetünk, aki, mint köszöntő-fogadó személy szolgál a gyülekezetben minden szombaton.

A mai fiatalok ma a drog, az alkohol és a cigaretta által vannak kísértve. Vannak, akik a vizsgán való csalásban vannak megkísértve, vagy hogy valami bűnügyben vegyenek részt. Jézus arra tanította tanítványait, hogy kérjék Istent arra: *„Ti azért így imádkozzatok: Mi Atyánk, aki a mennyekben vagy, szenteltessék meg a te neved”* (Máté 6:9). Emlékezzünk arra, ha azt akarjuk, hogy Isten segítsen elkerülni a kísértéseket, akkor nekünk is el kell kerülnünk a kísértő helyzeteket.

Ellen White erősen kifejezi, hogy Krisztus az egyedüli reményünk a kísértéssel szembeni harcunkban. Azt írja: *„Imádkozz sokat. Az ima a lélek élete. A hittel mondott ima olyan fegyver, amivel az ellenség minden támadásával szemben ellenálhatunk.”*⁴

Gondolkozzunk ezen és beszéljük meg!

- Hogyan segített az ima a te harcodban a kísértésekkel szemben?
- Osszunk meg néhány Bibliaverset, amelyekben Isten ígéretei veled vannak, ha nehéz helyzetbe kerülsz.

3. AZ IMA FEJLESZTI A MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜNKET

A mai élet sok kihívás elé állít mindannyiunkat, sokan vagyunk, akiknek szorongással, bizonytalansággal, aggodalommal és stresszel kell megküzdeniük. Sokan kérdezik, hogyan kaphatnak erőt, hogy megbirkózzanak ezekkel. Pál apostol azt tanácsolja, „*Semmiért se aggódjatok, hanem imádságban és könyörgésben mindenkor hálaadással tárjátok fel kéréseiteket Isten előtt; és Isten békessége, mely minden értelmet meghalad, meg fogja őrizni szíveteket és gondolataitokat Krisztus Jézusban*” (Filippibeliekhez írt levél 4:6-7).

A kutatások alátámasztják, amit a Biblia mond. A Baylor Egyetem kutatói 1,714 önkéntest vizsgáltak meg, akik részt vettek a Baylor vallási kutatásban a következő címen: „Ima, Istenhez való kapcsolódás, és a szorongással kapcsolatos rendellenességek tünetei az amerikai felnőtt lakosság körében”. A kutatást a Vallás szociológiája című lapban jelentették meg. Azt mutatták ki, hogy azok az emberek, akik imádkoznak egy szerető, védelmező Istenhez, kevésbé esnek áldozatul a szorongó viselkedés formáinak, mint az aggodás, a félelem, az elfoglaltság, a tömegiszony, a szenvedély és a kényszer betegségek.⁵

Az AdventHealth honlapon (www.adventhealth.com) megjelent Jenna Summers cikke egyetért abban, hogy „az orvosok, akik az ima pszichológiai hatását tanulmányozták, arról számoltak be, hogy az imádkozás alatt a szívritmus és a vérnyomás csökken és a légzés szabályossá válik. Az ima csökkenti a stresszt, elősegíti az érzelmek irányítását és a békesség érzését. A betegségek, amiket (vagy legalábbis egy részüket) a stressz szintje okoz, a felelősek az orvosi vizitek legalább feléért az Egyesült Államokban.”⁶

A másokért mondott ima segít nekünk is nyugalmat adni, és békességgel hozzáállni a mentális problémákhoz, mint az aggodalom, a depresszió vagy a stressz. Amikor közbenjárunk egymásért, elfelejtjük az 'én'-t és arra koncentrálunk, hogyan segíthetünk másokon imáinkkal.

Ellen White milyen tanácsot ad a depresszióban szenvedőknek? Az *Adventist Review* egyik cikkében Tim Poirier rámutat arra, hogy ő megtanulta, hogy a barátoktól, a családtagoktól való támogatás felbecsülhetetlen értékű. Gyakran a legközelebbi barát imái törték meg a sötétség erőt.⁷

Gondolkozzunk ezen és beszéljük meg!

- Tapasztalatod szerint, hogyan segíti az ima a szorongást, az aggodalmat és a stresszt kezelni, akár saját vagy családod életében?
- Vajon egy gyógyíthatatlan betegségben szenvedő mentális egészségében is segít az ima?

⁵ „Új tanulmány mely az ima hatását vizsgálja a mentális egészségre, <https://psychcentral.com/blog/new-study-examines-the-effects-of-prayer-on-mental-health#1>

⁶ Jenna Summers, *5 ok miért kellene minden nap imádkozni*, AdventHealth, July 19, 2019. <https://www.adventhealth.com/blog/5-reasons-you-should-pray-daily>.

⁷ Tim Poirier, *Ellen White és a depresszió*, Adventist Review, January 3, 2017 <https://adventistreview.org/magazine-article/ellen-white-and-depression/>.

4. AZ IMA NÖVELI HÁLÁNKAT

Pál apostol arra buzdít, „*mindenkor örüljétek, szüntelenül imádkozzatok, mindenért hálát adjatok, mert ez Isten akarata Jézus Krisztus által a ti javatokra*” (1Thesszalonikai levél 5:16-18). Mikor a hála és köszönet tölti be szívünket, boldogabb életet élünk, mert a figyelmünk a panaszkodásról Isten dicsőítésére irányul minden jóért.

A Biblián végigvonul ez a fő téma, mely Isten dicsőítése és a hála kifejezése iránta. Mikor megtanulod, hogyan legyél hálás és hogyan vedd észre minden helyzetben a jót, akkor megtanulsz pozitív maradni a legnehezebb időkben is.

Ellen White azt írja: „Semmi sem erősíti jobban a test és a lélek egészségét, mint a hála és dicséret lelkülete. Pozitív kötelességünk, hogy ellenálljunk a melankóliának, az elégedetlen gondolatoknak és érzéseknek – legalább annyira, mint az, hogy imádkozzunk. Ha a Mennyei vagyunk összeköttetésben, akkor hogyan járhatnánk az Atyánk háza felé vezető úton úgy, mint egy gyászmenet, nyögve és panaszkodva?”⁸

Mikor örömteliek vagyunk és hálával telve, akkor dicséreteket éneklünk az Úrnak, ezzel ösztökélve másokat is, hogy legyen hitük és bizalmuk a szerető Istenben, aki ott van velünk és értünk minden helyzetben. Zsoltárok könyve tele van dicsérő énekekkel és háladalokkal, amelyek felhasználhatunk imáink alakításában. A 146. zsoltár 1. és 2. verse így magasztalja az Urat: „*Dicsérjétek az URat! Dicsérd, lelkem, az URat! Dicsérem az URat, amíg élek, zsoltárt zengek Istenemnek, míg csak leszek.*”

Rosie idősek otthonában élt és élete nagy részében kerekesszékekhez volt kötve. Éveken át ötféle egészségügyi problémával kellett megküzdenie, de mindez nem tántorította el attól, hogy vidám és bátorítást nyújtó személy legyen. Minden reggel, bement néhány barátja szobájába, elhúzta a függönyt és kinyitotta az ablakot, hogy beengedje a napfényt. Aztán vidám hangon azt mondta, „Jó reggelt Denise! Jó reggelt Dalia! Milyen csodálatos napunk van ma. Kelj fel és adjunk hálát Istennek, köszönjük meg, hogy jól aludtunk az éjjel. Legalább nem kellett aldató tablettát bevenni.” Rosie rendszeresen látogatta más lakók szobáit is, és mindig mondott imát is értük.

Amikor valaki megkérdezte Rosiet, „Hogyan tud ilyen vidám lenni, pedig még járni sem tud?” A legnagyobb mosollyal így válaszolt, „Igaz, nem tudok járni, de tudok imádkozni és dicséretet mondani Istennek, hogy életet adott nekem.” Rosie példája mutatja, hogy az imádkozás növeli a hálaadásunkat.

Gondolkozzunk ezen és beszéljük meg!

- Pál apostol arra kér, hogy minden körülményben adjunk hálát. Könnyű mindig hálát adni, amikor nehéz élethelyzetben vagyunk?
- Beszéljük meg néhány gondolatot hogyan lehetünk hálásak nehéz időkben!

5. AZ IMA KRISZTUSKÖZPONTÚ SZEMÉLYISÉGET FEJLESZT

Mindannyian bűnösök vagyunk a rosszra való hajlammal. Önzőek és én-központúak vagyunk, akik csak magunkra koncentrálunk és ennek a világnak a dolgaira. Ezért Pál apostol így dorgál,

„Semmit ne tegyetek önzésből, se hiú dicsőségvágyból, hanem alázattal különbnek tartsátok egymást magatoknál...” (Filippibeliekhez írt levél 2:3).

Jézus Krisztus követőiként mind jobban és jobban az Ő képére szeretnénk formálódni. Pál apostol így emlékeztet bennünket, „*Mi pedig, miközben fedetlen arccal, mint egy tükörben szemléljük az Úr dicsőségét mindnyájan, ugyanarra a képre formálódunk át az Úr Lelke által dicsőségről dicsőségre*” (2Korinthusi levél 3:18)

Kétségkívül az, hogy az Úr képére formálódunk nem jelenti azt, hogy tökéletesek leszünk. Olykor visszaeshetünk a régi életünkbe. Szükségünk van a Szentlélekre, hogy naponta átformáljon minket. Szükségünk van Krisztusra, hogy a jellemünket alakítsa, megformálja. Az ima és Igéje tanulmányozása által többet és többet tudhatunk meg Krisztusról.

Pál összefoglalja a krisztusi jellemvonás jellemzőit a Galatabeliekhez írt levél 5:22-23-ban, „*A Lélek gyümölcse pedig: szeretet, öröm, békesség, türelem, szívesség, jóság, hűség,²³ szelídség, önmegtartóztatás. Az ilyenek ellen nincs törvény.*” Ezek a „Lélek gyümölcsei” látható bizonyítékai Isten Lelke munkájának egy ember életében, olyan tulajdonságok, amit a keresztényeknek művelniük kell.

Bridges „*A kegyelem tudománya*” című könyvében ez írja: „Jézushoz hasonlónak lenni nemcsak azt jelenti, hogy abbahagyjuk néhány nyilvánvaló bűn elkövetését, mint például a hazugságot, a csalást, a pletykálást és a tisztátalan gondolatokat. Jézushoz hasonlónak lenni azt jelenti, hogy mindig az Atya akaratát akarjuk teljesíteni. Ez azt jelenti, hogy eljutunk oda, ahol örömmel teljesítjük az Atya akaratát, bármilyen áldozatosnak vagy kellemetlennek is tűnik az adott pillanatban, egyszerűen azért, mert tudjuk, hogy ez az Ő akarat.”⁹

Gondolkozzunk ezen és beszéljük meg!

- Mik azok a kifejezetten krisztusi jellemvonások, amiket szeretnél, hogy Isten kifejlesszen benned?
- Tapasztalatod szerint, segített az ima komoly változást hozni az életedbe?

⁹ Jeffrey Bridges, *A kegyelem tudománya* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2006), chapter 6.