

# Ima és böjtnap

Segédanyagok a 2. negyedévhez - 2019. április 6.

Téma:

## A világot megváltoztató imaharcosok

Imák, amelyek megváltoztatják a látásmódunkat

### Tartalomjegyzék

Miért van szükség Ima- és böjtnapra?	1
Ima- és böjtnap ötletek és segédanyagok	2
Gyermektörténet	2
Prédikáció/áhítat anyaga: Imák, amelyek megváltoztatják a látásmódunkat	3
Ajánlott délutáni imaprogramok és tevékenységek	7
Imádkozzunk úgy, hogy megváltozzon a látásmódunk – imavázlat	8
Felhívás böjtre és imára	10

### Miért van szükség Ima- és böjtnapra?

Képzeld el, hogy szülő vagy, és abban a tudatban készülsz elköszönni gyermekeidtől, hogy nem fogod őket látni, csak majd az Isten országában. Mi az a legfontosabb dolog, amit elmondanál nekik?

Jézusnak megvolt ez a dilemmája, amint kereszthalála után készült visszamenni a mennybe. Mi volt a lényege tanítványaihoz intézett utolsó szavainak? Ahogy utolsó imáit és tanításait olvassuk *János evangéliuma* 15-17. fejezeteiben, ismétlődő témákat fedezünk fel: egység, szeretet, Isten keresése ima által. Jézus vágyakozott arra, hogy cseperedőben lévő gyülekezete nemes céllal, egységben és missziós lelkülettel gyűljön össze. Ma, amikor a világunk soha nem tapasztalt módon polarizálódott, nemzetünknek és egyházunknak meg kell fontolni Jézus tanácsát, hogy keresse a Szentlelket, és fogjon össze a misszióért. A feladat emberileg csüggesztőnek és lehetetlennek tűnik. Ezért kell úgy imádkoznunk, mint még soha a helyreállítás csodájáért, amelyet csak Isten adhat meg.

Arra hívunk, hogy imádkozz a belső szobádban. Hívunk, hogy imádkozz gyülekezeti családdal. Hívunk a világszéles *Megújulás és reformáció* ima és böjt kezdeményezésébe. Talán nem döntesz úgy, hogy teljesen tartózkodsz az enivalótól. Talán mellőzni fogod az édességet, a közösségi médiát, vagy egy ideig kevesebbet eszel, és növényi eredetű ételeket fogsz fogyasztani.

„Most és ezután, az idők végezetéig Isten népének sokkal buzgóbbnak kell lennie, sokkal éberebbnek, nem bízva saját bölcsességében, hanem Vezetője bölcsességében. Különítsenek el napokat a böjtre és az imára” (Ellen G. White: *Review and Herald*, 1904. febr. 11.)

Amint úgy döntesz, hogy sokkal jobban összpontosítasz az imára, Isten meg fog áldani, és meg fogja erősíteni a szívedet az előttünk álló, megpróbáló napokra.

CindyTutsch

a *Megújulás és reformáció* bizottság tagja

## Ima- és böjtnap ötletek és segédanyagok

- **A nap programja:**
  - A prédikáció/áhitat anyagát mellékeljük ebben a segédanyagban. Felhasználhatjátok a délelőtti istentiszteleten, vagy az imaóra előtt áhítatként.
  - Ha délelőtti prédikációnak használjátok, alább rendelkezésre áll az alapige és a javasolt gyermektörténet.
  - Ajánlott délutáni imaprogram biztosított. Szánjunk 1- 2 órát erre, de engedjük, hogy a Szentlélek vezessen. Sokan az egész délutánra tervezik az imát. Engedd meg a Szentléleknek, hogy Ő határozza meg az időt.
  - Hívjuk a gyülekezeti tagokat, hogy csatlakozzanak az imához és a böjthöz! Nyomtassuk ki az *„Imádkozzunk úgy, hogy megváltozzon a látásmódunk!”* c. segédanyagot, valamint a böjtről szóló részt már egy héttel korábban, hogy a tagok megértsék a böjt és az ima lényegét, s ennek alapján eldönthessék, hogyan akarnak részt venni a böjtben ezen a napon!

**Áhítat a 2019. április 6-án megtartandó *Ima- és böjtnaphoz***

### Javasolt gyermektörténet

*Mondjuk el a tíz leprás történetét Lk 17:11-19 szakasza alapján! Az alábbi mondanivalót feltétlenül hangsúlyozzuk ki:*

- *A tíz férfi leprás volt. A lepra egy bizonyos fertőző bőrbetegség volt. Ha valakinél ez kialakult, az a személy el kellett, hogy menjen a paphoz, aki megvizsgálta, és megállapította, hogy a betegsége lepra-e, vagy sem. Ha az volt, akkor megparancsolta a betegnek, hogy maradjon távol mindenkitől, hogy a betegség ne terjedjen tovább. Az emberek lenézték a leprásokat, mert úgy gondolták, hogy ezek a betegek bűnösök, és gonoszágukért bünteti őket leprával az Isten.*
- *Mind a tíz férfi eljött Jézushoz, hogy a gyógyítását kérjék. Jézus azt mondta nekik, menjenek a papokhoz, mutassák meg magukat, hogy meggyógyultak, habár a lepra jelei még ott voltak rajtuk. Csak a papok mondhatták gyógyultnak őket, hogy aztán újra emberek közé mehessenek.*
- *Mind a tízen meggyógyultak, miközben a paphoz igyekeztek.*

- *Amikor egyikük észrevette, hogy meggyógyult, azonnal sarkon fordult, visszasietett Jézushoz, hogy köszönetet mondjon neki. A másik kilenc nem ment vissza. A papokhoz siettek.*
- *Jézus megkérdezte, hol van a másik kilenc. Csalódott volt, hogy nem mentek vissza hozzá. De remélte, hogy ők is hálásak.*
- *Jézus nem azért szerette volna, ha ők is visszamennek hozzá köszönetet mondani, mert Ő ettől jobban érezte volna magát, hanem azért, mert a hála az ő javukat szolgálta volna. Az a gyógyult leprás, aki visszament Jézushoz, többet kapott, mint a másik kilenc. Jézus azt mondta neki, hogy a hite gyógyította meg őt. Habár mind a tíz leprás meggyógyult fizikailag, csak ez az egy gyógyult meg lelkileg is.*
- *Ha köszönetet mondunk Jézusnak mindazért, amit értünk tesz, akkor megerősödik a belé vetett hitünk.*

## **Prédikáció/áhitat**

### **Imák, amelyek megváltoztatják a látásmódunkat**

Gondolatok az *Ima- és böjtnapra* (2019. április 6.)

A hírek rosszul érintették. Félni kezdett. Az ellenség felsorakozott, zárta sorait, és egyetlen célja volt: megsemmisíteni Isten népét. Nem láttak kiutat.

Mit tehettek volna? Minden szem rá szegeződött. Ő volt a király, tőle várták a választ. Az ő dolga volt megvédeni és irányítani a népet. Az ellenséges sereg azonban hatalmas volt, és igen felkészült. Isten népének befellegzett.

De tényleg?

Josafát egyetlen megoldást látott. Istent keresni. A Biblia ezt mondja: „*félni kezdett Jósafát, és az URat kezdte keresni, és egész Júdában böjtöt hirdetett*” (2Krón 20:3, ÚRK). Egy másik fordítás szerint: „*Jósafátot félelem fogta el, és elhatározta, hogy ebben a helyzetben az Örökkévalót fogja keresni. Ezért böjtöt hirdetett egész országában, Júdában*” (ERV-HU). „*Elhatározta, hog ebben a helyzetben...*” Istent fogja keresni. Akarati döntést hozott, ezt az utat választotta. Félt, de nem engedte, hogy a félelem maga alá gyűrje. Inkább úgy döntött, Istenhez fordul. Másokat is hívott, hogy csatlakozzanak hozzá, és böjtöt hirdetett egész Júdában.

És az emberek jöttek. „*Erre összegyűltek a júdaiak, hogy az ÚR segítségét kérjék. Júda összes városából eljöttek, hogy az ÚR segítségét kérjék*” (2Krón 20:4, ÚRK). Ez nem hasonlított a mi megszokott, szerda esti imaóráinkra. Az emberek tudták, hogy most élet-halál kérdésről van szó. Iszonyú nagy szükségük volt az Istenre: egy csodára volt szükségük. Nem tudták, mitévők legyenek, de ismerték az Urat, aki tudja, tehát együtt keresték Őt.

Miközben Josafát vezette az embereket imában, már inkább Istenre összpontosított, semmint a küszöbön toporgó ellenségre. Arra kezdett figyelni, hogy kicsoda Isten, majd arra, hogy mi mindent tett értük már addig. Visszaemlékezett az iránta való elkötelezettségükre, majd

vázolta a problémát. Nem adott Istennek tanácsot, nem mondta azt, hogy „nézd, tedd meg ezt és ezt értünk”, hanem elismerte Júda népének tehetetlenségét, a többit rábízta az Istenre. *„nincs bennünk erő e nagy sokasággal szemben, amely ellenünk támad. Nem tudjuk, mit tegyünk, hanem csak terád néz a szemünk”* (12. v., ÚRK).

Aztán csak álltak ott csendben, és vártak az Úrra. Na, ez volt a kemény rész. Általában az történik, hogy imádkozunk, aztán bőszén munkához látunk, és várjuk, hogy Isten majd megáldja erőfeszítésünket. Itt azonban azt látjuk, hogy bár az ellenség azonnali fenyegetésének nyomása alatt állt a nép, mégis csendben várt. Istentől akarták kapni a választ, és várták, hogy válaszoljon.

És az Örökkévaló valóban válaszolt: *„Ne féljete és ne rettegjete e nagy sokaságtól, mert nem ti harcoltok velük, hanem Isten. Holnap szálljatok szembe velük! Íme, ők a Cíc-hágón vonulnak majd fel, és rájuk találtok a völgy szélénél, Jerúél pusztájával szemben. Nem is kell nektek harcolnotok, hanem csak álljatok veszteg, és meglátjátok, hogyan szabadít meg titeket az ÚR. Júda és Jeruzsálem! Ne féljete és ne rettegjete! Holnap vonuljatok ellenük, mert veletek lesz az ÚR!”* (15-17. v., ÚRK).

Isten azzal kezdte és fejezte be mondandóját, hogy ne féljenek, és ne rettegjenek. Kellett nekik ez a megerősítés. Tudta, hogy nem csak az ellenséggel néznek szembe, de saját félelmükkel, kétségbeesésükkel, aggodalmukkal és kételkedésükkel is. Biztosította őket arról, hogy tudja, éppen hol vannak, és Ő gondoskodni fog róluk az adott helyzetben. Ez a harc nem lepte meg Őt, mert volt egy terve számukra.

Isten pontosan elmondta nekik, mit várhatnak, honnan fog érkezni az ellenség, és hol találják meg őket. Megígérte, hogy Ő küzdi meg a csatát értük, de ez nem mentette fel őket. Nem mondta nekik, hogy fussanak és rejtőzzenek el, és azt sem ígérte, hogy mindenképp eltörli az ellenséget a föld színéről is. Az, hogy megengedjük Istennek, hogy megharcolja a csatáinkat, nem egy passzív folyamat részünkről. Jelen kell lennünk, s közben hinni és bízni, hogy Ő megharcolja, amit kell, és nem hagy elveszni.

Mi volt Júda népének válasza? Az, hogy imádták Istent. *„Ekkor Jósáfát arcra borult a földön, és Júda és Jeruzsálem lakói is mindnyájan leborultak az ÚR színe előtt, és imádták az Urat”* (18. v., ÚRK). Az imádat, az istentisztelet itt igeként jelenik meg. Általában főnévként használjuk ezt a kifejezést: „megyünk az istentiszteletre”; de ezek az emberek cselekedtek: *imádták* az Istent. Aktívan részt vettek az imádatban, tisztelték Őt. Aktív cselekedet volt, nem pedig passzív jelenlét. Nem futottak el Isten színe elől, miután megkapták a választát. Ott maradtak, időt szentek arra, hogy imádatlalt és tisztelettel adózzanak neki: nem azért, mintha az Úrnak lett volna erre szüksége, hanem mert nekik szükségük volt erre. Az imádat segített nekik abban, hogy Istenre figyeljenek, ne pedig az ellenségre. Ez mélyítette az Úrba vetett bizalmukat és hitüket.

Másnap reggel korán keltek, hogy megtegyék, amit Isten mondott nekik: kimenjenek és szembenézzenek az ellenséggel. Josafát emlékeztette őket: *„Halljátok meg szavamat, Júda és Jeruzsálem lakói! Bízatok az ÚRban, a ti Istenetekben, és megerősít titeket. Bízatok prófétáiban, és szerencsések lesztek!”* (20. v., ÚRK).

Ezekkel a bátorító szavakkal a szívükben sorakoztak fel, és indultak el. Josafát úgy döntött, a zenészeket állítja előre, akik az éneklést és az istentiszteletet is vezették. Nos, a parancsnokok általában nem ilyen haditervet szoktak elővezetni. Általában a legerősebb katonák mennek elől. De ők így meneteltek: elől a zenészek, mögöttük a hadsereg, és buzgón énekelve dicsérték az Urat.

*„És amint elkezdtek az éneklést és a dicséretet...”* (22. v., ÚRK). Amint elkezdtek dicsőíteni Istent, Ő elkezdte értük a harcot. Mire odaértek a harcmezőhöz, az ellenséges katonák már megölték egymást. Egy túlélő sem volt.

Amikor ezt Júda fiai látták, három napig gyűjtötték a kincseket abból a csatából, amit nem is ők vívtak meg. Három napig! A Biblia azt mondja, *„töméredek kincset találtak náluk... olyan sokat, hogy alig bírták elvinni”* (25. v., ÚRK). Mihez kezdtek, miután a kincseket összegyűjtötték? Áldották az Urat, majd *„nagy örömmel”* visszatértek Jeruzsálembe (26-27. v.). Amikor visszaértek Jeruzsálembe, egyenesen a templomba mentek, hogy ott újra imádják és dicsőítsék az Urat.

A történet elején féltek és rettegtek, most pedig túlradó örömmel, magabiztosan, és gazdagabban látjuk őket. A tapasztalat pedig nem csak rájuk volt hatással, hanem a körülöttük lévő nemzetekre is. *„A környék minden királyságára Istentől való rettegés szállt, amikor meghallották, hogy az ÚR harcolt Izrael ellenségei ellen. Így megnyugodott Jósáfát országa, mert Isten nyugalmat adott neki mindenfelől”* (29-30. v., ÚRK).

Amikor szívből imádjuk Istent, akkor rá figyelünk. Benne bízunk, szem előtt tartjuk, hogy kicsoda Ő, és mi mindent tett eddig értünk, s ezért dicsőítjük Őt, aminek következtében megváltozik a világunk. Győzelmet tapasztalunk meg a harcokban, ellenségeink pedig megsemmisülnek, mint például a félelem, a csüggedés, az aggodalom és a kétség. Ez pedig hat a körülöttünk lévő világra is. *„Krisztus hűségének megvallása a menny választott eszköze, mellyel bemutatjuk Őt a világnak. Méltányolnunk kell kegyelmét, melyet a hajdani szent emberek által ismerttetett meg, de ennél is hatásosabb saját tapasztalatunkról bizonyosságot tenni. Isten tanúi vagyunk, ha isteni erő munkálkodása nyilvánul meg bennünk. Mindenkinek a másokétól különböző élete van, tapasztalatai is eltérőek a többiekétől. Isten azt szeretné, ha saját egyéniségünk jegyeit viselő dicséret szállna föl Hozzá. Az Ő kegyelme dicsőségének, magasztalásának ilyen értékes elismerése, ha krisztusi étellel párosul, ellenállhatatlan erőt jelent a lélekmentő munkában.”*(Ellen G. White: *Jézus élete*. Budapest, 2010, Advent Kiadó, 286-287. o.).

Josafát és Júda fiai félelemmel és rettegéssel indultak a történet eljén, s a végén bátran és magabiztosan tértek vissza. Az ellenség megsemmisült, a környező nemzetek számára pedig egyértelmű volt, hogy az Isten harcolt értük. Hogyan ment végbe ez az átalakulás bennük? Úgy, hogy ima és imádat által Istenre figyeltek. Ez változtatta meg a látásmódjukat, s már más színben látták a világot maguk körül. A mi nézőpontunkat is ugyanez változtatja meg. Mit tanulhatunk Júda példájából?

**1. Tudatosan keressük Istent!** Ez hatványozottabban igaz akkor, amikor félelem, aggodalom vagy csüggedés fenyeget bennünket, vagy már el is borította a szívünket.

**2. Kérjük meg másokat, hogy csatlakozzanak ebben hozzánk!** Mindenki jött imádkozni, böjtölni és Istent keresni, akit csak érintett a közeledő csata. Képzeld el, mi történne, ha követnénk Júda példáját! Mi történne, ha a házaspárok együtt imádkoznának, böjtölnének, és keresnék Istent – házasságukért? Mi történne, ha szülők együtt imádoznának, böjtölnének, és keresnék Istent – gyermekeikért? Mi történne, ha mi, gyülekezeti tagok összegyűlnénk, hogy együtt imádkozzunk, böjtöljünk és keressük Istent, amikor harcunk van a bűnnel, a vágyakkal, a függőségekkel, az irigységgel, a bizonytalansággal, a félelmeinkkel, a pornográfiával, a pletykával, és még sorolhatnánk. Hogyan változna meg az életünk, ha összegyűlnénk, hogy szívünk mélyéből imádkozzunk, keressük az Istent, elismerve, hogy félünk, és tehetetlenek vagyunk?

**3. Töltsünk több időt azzal, hogy Istenre összpontosítunk, nem pedig a problémára!** Az Az imádat azt jelenti, hogy valami másra vagy valaki másra összpontosítunk; annak, illetve neki adjuk időnket és figyelmünket. Ha legtöbb időnket azzal töltjük, hogy a gondjainkra, a félelmeinkre, a kételyeinkre vagy a kihívásainkra összpontosítunk, akkor nem lehetséges, hogy Isten helyett a problémáinkat imádjuk? Ezért hát – Josafáthoz és Júda fiaihoz hasonlóan:

- Dicsőítsük Istent csodálatos lényéért
- Köszönjük meg neki, amit már eddig tett értünk
- Erősítsük meg az iránta való elkötelezettségünket
- Tárjuk elé a gondunkat/kihívásunkat
- Ismerjük el, hogy tehetetlenek vagyunk, nem tudjuk megjavítani vagy megváltoztatni a dolgokat
- Tartsuk tekintetünket az Isten csodálatos lényén

**4. Várjuk, hogy Isten válaszol!** Túl gyakran előfordul, hogy kérünk Istentől valamit, talán gyámoltalanságunkat is megvalljuk, aztán felállunk a térdünkről és megpróbálunk valamit saját magunktól tenni. Júda fiai ott maradtak Isten jelenlétében. Figyelték, hogyan fog válaszolni az Úr, és hitték, hogy valahogyan fog. Lehet, hogy nem tudunk addig egy helyben maradni, amíg Isten válaszol, de a továbbiakban élhetünk annak a meggyőződésnek a tudatában, hogy *bizonyosan* válaszolni fog. Figyeljünk, várjunk, tekintsünk rá!

**5. Továbbra is dicsőítsük Őt!** Júda népe az követően sem rohant el harcolni, hogy megkapták Isten válaszát. Tovább dicsőítették és imádták az Urat. Köszönjük meg Istennek azt is, amit éppen a jelenben tesz!

**6. Induljunk el!** Amikor Isten azt mondta nekik, hogy induljanak el a harcba, akkor nem rejtőztek el a táborban. Szembe kellett nézniük az ellenséggel. De még menetelés közben sem volt halvány fogalmuk sem arról, hogy hogyan fog Isten harcolni értük, mit fog tenni, illetve nekik mit kell tenniük. Ennek ellenére mentek, énekeltek, és egész úton Őt dicsőítették. És Isten elkezdte a harcot értük, amint menetelni kezdtek, s őt dicsőíteni. És megnyerte nekik a csatát, mielőtt a harcmezőre értek volna, sőt, mielőtt egyáltalán megpillantották volna az ellenséges sereget. Ne rejtőzzünk el! Induljunk! Bízunk Istenben, hogy megmutatja, amit imáink értelmében tennünk kell.

**7. Gyűjtsük be a kincseket!** A Biblia azt mondja nekünk, hogy „*napról napra gondoskodik rólunk szabadító Istenünk*” (Zsolt 68:20, ÚRK). Vezessünk naplót, vagy legyen egy hálaadó fal

otthon (egy hely a falon vagy egy tábla, amire öntapadós lapokon felragasztjuk jegyzeteinket, hogy miért vagyunk hálásak). Mondjuk el másoknak is, hogy miért vagyunk hálásak! Ha újra meg újra elismételjük az Úr tetteit, akkor emlékezetünkben tartjuk, hitünk megerősödik, és valaki más is bizonyoságot kap az Isten hatalmáról.

**8. Legyen életstílussá az imádat!** Amikor Júda fiai nem tudták, mit tegyenek, akkor dicsőítették az Istent. Akkor is dicsőítették Őt, amikor választ kaptak. Csatába menet is tovább énekeltek és imádták Őt. Akkor is dicsőítették Őt, amikor a kincseket begyűjtötték a csata után, amit nem ők harcoltak meg. Hazafelé menet is énekeltek és imádták Őt, s aztán egyenesen a templomba mentek további istentiszteletre. Hallgassunk Istent dicsőítő zenét az autóban! Mondjuk el másoknak, mit tesz az Úr! Minden nap írjunk fel 3-5 dolgot, amiért hálát adunk Istennek! Frissítsük naponta a listát! Ne csak arra figyeljünk, mi tesz értünk az Úr, hanem arra is, hogy milyen az Ő lénye! Gondolkodjunk el Isten jellemtulajdonságain! Olvassuk a Bibliát, és figyeljünk arra, hogyan jellemzi Istent! Köszönjük meg neki az adott jellemtulajdonságot, és keressük a saját életünkben! Hogyan nyilvánult meg mindennapjainkban az, hogy Ő kegyelmes? Miben láttuk meg az Ő türelmét?

*„Mert hadakozásunk fegyverei nem testiek, hanem Isten szerint erősek, erősségek lerombolására. Leromboljuk az okoskodásokat és minden magaslatot, amelyet Isten ismerete ellen emeltek, és foglyul ejtünk minden gondolatot, hogy engedelmeskedjék a Krisztusnak” (2Kor 10:4-5, ÚRK).*

Az imádat – az, hogy tudatosan figyelünk Istenre – nagyszerű módszer erre a harcra, hogy foglyul ejtsünk minden gondolatot. És miközben Istent imádjuk, megváltozik a világgal kapcsolatos látásmódunk, és a harcaink is.

## Ajánlott délutáni imaprogram és tevékenységek

**Helyszín:** Gyülekezzetek össze a gyülekezeti teremben az imaalkalom elkezdéséhez.

**Bevezetés:** Az ének és a zene mindig segít a résztvevőnek, hogy bekapcsolódjanak Isten dicsőítésébe, és megteremtse az áhítat légkörét. Ezért kezdjük az alkalmat néhány kedvenc, dicsőítő énekkel, s hangolódjunk az Ő imádatára, nyerjünk bátorságot, hogy Őt keressük.

**Kezdő ima és köszöntés:** Az imaszolgálati vezető, vagy egy kijelölt vezető köszöntsön mindenkit az alkalmon, és mondjon néhány bevezető szót!

- Ez az imádság ideje, amikor Istent keressük.
- Bármilyen szó, ami itt elhangzik, szigorúan bizalmas, és a termen kívül nem mondhatjuk el senkinek sem!
- Az ima több, mint a szavaink. Igényeljük az Isten Igéjében elhangzó ígéreteket! Énekeljünk egy-két versszakot valamelyik énekből, amire indítást érzünk! Mások is csatlakozzanak hozzánk!

- Kényelmes pozíciót válasszunk. Ha nehéz térdelni, álljunk fel.
- Ne mondjuk el előre az imaéréseket. Mondjuk el, hogy ez az ima ideje, nem pedig a beszélgetésé, tehát imádkozzunk az imakérésekért, ne pedig beszéljünk azokról!
- Ha valaki imádkozik egy bizonyos szükségletért vagy személyért, mások is imádkozzanak ugyanazért! Erőt ad a tudat, hogy másoknak is fontos az, ami a mi lelkünket nyomja.
- A délután témája „Látásmódunkat megváltoztató imák”. Josafáthoz és népéhez hasonlóan Isten imádatával és dicsőítésével fogjuk tölteni az időnket, bízván abban, hogy Ő megküzdje értünk a csatákat.

#### *Megjegyzések a vezető számára:*

- *Tartsd szem előtt, hogy teljesen rendben van az, ha beáll a csend. Ne érezd, hogy minden másodpercet kell kitölteni, vagy idő előtt lezárni az alkalmat. Mindig vannak emberek, akik gyorsan imádkoznak, másoknak több idő kell felengedni, hogy merjenek hangosan megszólalni. Számolj magadban nagyjából 30 másodpercig, ha zavar a csönd. Így lehetőséget adsz a Szentléleknek, hogy bátorítsa a jelenlévőket.*
- *Ha a közösség nem szokott hozzá ahhoz, hogy csoportokban imádkozzon, igehelyeket idézzon és énekeljen is az imaórán, akkor neked kell előljárnod a példával. Vagy megkérhetsz erre előre is másokat, hogy tudatosan, tervezetten imádkozzanak igehelyek alapján, vagy elkezdjenek ima közben egy-egy éneket. Természetesen az imádság a legfontosabb, de ez is egy lehetőség arra, hogy megtanítsuk az embereket, hogyan imádkozzanak csoportokban.*

**Az ima ideje:** Melléeltünk egy segédletet a „látásmódot megváltoztató imák” témához. A vezető használhatja ezt a vázlatot, miközben vezeti imában a csoportot.

**Befejezés:** Az imaalkalom befejezéseként énekeljünk néhány dicsőítő, hálaadó éneket! Zárjuk a délutánt olyan énekekkel, amelyek Isten imádatáról szólnak!

*Egyes gyülekezetekben különleges szeretetvendégséget szerveznek, amivel együtt fejezik be a böjtöt. Legyenek egyszerűek az ételek, de terítsetek meg kreatívan, hogy ezzel is megteremtsétek a különleges légkört.*

## **Imádkozzunk úgy, hogy megváltozzon a látásmódunk! - imavázlat**

**Kezdjük odaszentelő imával:** Az imacsoport vezetője odaszentelheti ezt az imaórát Istennek. Hívja meg az Urat, hogy legyen övé minden hatalom és dicsőség, dolgozzon a szívekben, győzze meg, bátorítsa, bízva meg, erősítse őket! Hívjon meg másokat is arra, hogy imádkozzanak odaszánásért, átadásért, hogy szenteljék teljesen Istennek ezt az időt, és kérjék meg, hogy vezesse őket. Kérjék Istent, hogy segítsen igazán imádni Őt, és megtanulni hogyan bízzanak rá minden harcra, amivel csak szembesülnek!

**Dicsőítés és imádat.** Imáink jelentős részében most az imádatra és Isten dicsőítésére fogunk összpontosítani. A vezető irányítsa az alkalmat, javasoljon különböző dolgokat, amikért dicsőíthetjük Istent. Nem csak kérni fogunk tőle, hanem meg is köszönjük neki mindazt, amit tett, és amit jelenleg tesz.

**1. Dicsőítsük Istent az ő csodálatos lényéért!** Kérjük a jelenlévőket, hogy dicsőítsék Őt különböző jellemvonásaiért. Mi az, amiért a leginkább hálásak vagyunk? Kérjük az embereket, hogy csak a jellemzőket említsék, ne mondjanak hosszú imákat. Például: *„Dicsőítelek téged hosszútűrésedért!”* *„Köszönöm a kegyelmedet, ami minden reggel megújul!”*

- Megemlíthetünk jellemvonásokat, aztán megkérhetjük a jelenlévőket, hogy adjanak hálát konkrétan azért, ha megtapasztalták a saját életükben!
- Amikor már elcsendesednek a résztvevők, vagy úgy tűnik, már nem tudnak újat mondani, akkor javasoljunk további jellemvonásokat. Pl.: Isten igazságos, mindenható, szuverén, mindenhol jelenlévő, igaz, szent, jó, irgalmas, türelmes, hosszútűró, stb.

**2. Köszönjük meg Istennek, amit tett értünk!** Kérjük meg az embereket, hogy köszönjék meg Istennek mindazt, amit tapasztaltak munkálkodásából az utóbbi időben. Kérd meg őket, hogy egy-két mondatban fogalmazzanak, nincs szükség arra, hogy részletes történeteket meséljenek. A cél az Isten dicsőítése, és nem az, hogy élethelyzetekről, személyekről vagy eseményekről beszéljünk.

- Ha már csend van, a vezető segíthet kérdésekkel, amik alapján az embereknek eszükbe juthat, hogyan dolgozott Isten az életükben. Kérjük meg őket, hogy csak annyit reagáljanak: *„Köszönöm!”* Például: *„Megtapasztaltad az utóbbi időben, hogyan segített Isten egy személynek, akiért imádkoztál? Ha igen, mondd, hogy köszönöm! Vagy: megáldott Isten valamivel, amire szükséged volt? Ha igen, mondd hangosan, hogy köszönöm!”*

**Elköteleződés:** Töltsük az időt dicsőítéssel és hálaadással. Tartsunk ki ennél a résznél! Ma ezen van a hangsúly. Aztán kérjük meg a jelenlévőket, hogy imában szenteljék magukat oda Istennek, adják át neki életüket, és szánják oda magukat akarata teljesítésére!

**Közbenjárás:** Josafát király és Júda gyermekei feltárták gondjukat az Isten előtt. Megfogalmazták a problémát, és nem mondták el Istennek részletesen, hogy mit tegyen értük. Tudták, hogy Isten pontosan tudja, milyen helyzetben vannak, és bíztak a válaszában. Kérjük meg a résztvevőket, hogy tárják fel szükségleteiket, kihívásaikat, nevezzék meg az embereket, akiket különösen a lelkükön hordoznak, de ne mondjanak konkrét részleteket vagy kéréseket. A vezető segíthet néhány általános szükséglet megfogalmazásával:

- *Van valaki az életedben, akinek arra van szüksége, hogy valóságos és nagyon személyes módon ismerje meg Istent? Mondd ki a személy nevét hangosan!*
- *Küzdesz olyan problémával, amiben Isten segítségére van szükséged? Kimondhatod hangosan. Például: „anyagiak”, „függőség”, egészségügyi problémák”, de imádkozhatsz ezekért magadban is. Add át Istennek!*
- *Küzdesz-e betegséggel te magad, vagy valaki az ismerőseid közül? Csak mondd az illető nevét, hogy mindnyájan felemelhessük Őt imában!*

Folytassuk az alkalmat egyéb kérdésekkel, kérjük az embereket, hogy egyszerűen vigyék Isten elé szükségleteiket, fennhangon, vagy magukban. Amikor bezárjuk az alkalmat, a vezető imádkozzon valahogy így: „*Atyánk, Istenünk, eléd tárjuk ezeket a kéréseket. Mi nem tudjuk, mit tegyünk, de meg vagyunk győződve arról, hogy Te tudod, mert a szemeid folyton ránk néznek.*”

**Várjuk el, hogy Isten válaszol!** Júda népe hitte, hogy Isten válaszolni fog nekik, és csendben vártak, amíg ez megtörtént. A résztvevőket vezessük úgy az imában, hogy erőt nyerjenek, és tudjanak várakozni Isten válaszára. Segítsünk nekik, hogy dicsőíteni tudják Istent azért, amit tesz, és amit eddig már megtett. Például:

- Köszönjük meg Istennek, hogy bár nem mindig látjuk Őt munkálkodni, Ő már sok mindent tesz értünk, és válaszol az imáinkra!
- Köszönjük meg neki, hogy szereti azokat, akikért imádkozunk, sokkal jobban, mint mi magunk!
- Legyünk hálásak azért, hogy Ő nagyobb az ellenségeinknél, és terve van a számunkra!
- Adjunk hálát azért, hogy válaszol az imáinkra!

Ez nehezebb szakasz lehet, ha az emberek nem szoktak hozzá ahhoz, hogy előre megköszönjék Istennek a válaszokat, még mielőtt megkapták volna. Bátorítsuk őket, hogy emlékezzenek arra, kicsoda az Isten, és mi mindent ígért imáinkra válaszul. Kérjük őket, hogy idézzenek és igényeljének konkrét igeszakaszokat, mondják el azokat hangosan, hogy mindenki hallja!

**Folytassuk a dicsőítést!** Miután Isten válaszolt nekik, az izraeliták nem rohantak el a csatába, hanem tovább dicsőítették és imádták Istent. Kérjük meg a jelenlévőket, hogy énekeljenek el egy-két dicsőítő éneket, mielőtt távoznának. Énekeljünk szívből, lelkesen! Előre kiválaszthatunk énekeket, de spontán is elkezdhetünk egyet-egyet, és majd a többiek becsatlakoznak.

**Induljunk!** Az imaóra zárásaként kérjük meg a jelenlévőket, hogy figyeljenek nagyon Isten válaszára! Kérjék meg Istent, hogy mutassa meg világosan, hogyan lehetnek ők maguk is a válasz része! Adjunk feladatot is! Mégpedig azt, hogy bármikor is kezdenének aggódni, kétségeskedni, csüggedni, azonnal kezdjék el Istent dicsőíteni és magasztalni!

## Felhívás böjtre és imára

„Mostantól kezdve az idők végezetéig Isten népe vegye komolyabban a dolgot, legyen éberebb, ne bízzék saját, hanem Vezetője bölcsességében. ... Nem lehet *megkövetelni* a teljes tartózkodást az ételektől, hanem mértékletesen egyenek a legegyszerűbb ételekből” (Ellen G. White: *Étrendi és táplálkozási tanácsok*. Budapest, 2001, Advent Kiadó, 148. o.).

„A Bibliában a böjt nem egy választási lehetőség. Sokkal inkább: adott tény. Mt 6:17 nem azt mondja, »Ha böjtölsz«, hanem azt, »Amikor böjtölsz«. A böjt mindig is a hívők életmódjának része volt, csakúgy, mint az imádság és a Biblia tanulmányozása. A Biblia szinte minden főbb szereplőjéről olvashatunk olyan megjegyzést, hogy böjtöltek... Ha a Bibliában végigtanulmányozzuk ezeket az eseteket, azt találjuk, hogy amikor Isten népe imádkozott és *böjtölt*, az Úr nagy dolgokat tett értük. Megszabadultak ellenségeiktől a csatában, természetfeletti módon kijöttek a börtönből, a Szentlélek kitöltetett rájuk pünkösdkor, és így

tovább, és így tovább... láthatjuk a mintát. Ez a minta a kereszténység egész történetében ismétli önmagát” (Melody Mason, Együtt az imában koordinátor, Generál Konferencia).

Arra hívjuk a gyülekezeti tagokat, hogy csatlakozzanak hozzánk az imában és a böjtnben az egyházért, különösen pedig azokért, akik életében látni szeretnénk, hogy megismerik Krisztust, valódi kapcsolatba kerülnek vele, üdvösségre jutnak, valamint Isten iránt elkötelezett életet élnek. Imádkozzunk együtt gyermekeinkért, barátainkért, családunkért, szomszédainkért, munkatársainkért, a környezetünkben élőkért!

A böjt többet jelent annál, hogy nem eszünk. A valódi hangsúly nem azon van, hogy kihagyunk pár étkezést, hanem azon, hogy többet imádkozunk. A böjt azt jelenti, hogy bizonyos dolgokat nem teszünk egy ideig azért, hogy céltudatosabban tudjunk imádkozni, és erre jobban tudjunk összpontosítani. Sokan úgy döntenek, teljesen tartózkodnak az étkezésektől, de nem mindenki képes arra, hogy egyáltalán ne egyen, tehát nem mindenki választja ugyanazt a típusú böjtöt. Úgy is dönthetünk, hogy egyszerűbb, könnyebb ételeket fogyasztunk. Vagy bizonyos ételektől tartózkodunk, mondjuk az édességektől vagy a gyorsételektől. Az is böjt, ha egy ideig mellőzzük a közösségi oldalakat, a televíziót, vagy egyéb időrabló dolgokat.

Ha úgy döntesz, hogy teljesen tartózkodsz az étkezéstől (arra vigyázni kell, hogy elég vizet vagy gyümölcslevet fogyassz!), az általában főzéssel/étkezéssel töltött időt most az imára tudod fordítani. Ha csak egy-két dologtól tartózkodsz, imádkozz mindig, amikor kísértést érzel, hogy mégis megtedd! Amikor azt érzed, muszáj megnézned a legutóbbi üzeneteidet valamelyik közösségi oldalon, inkább imádkozz!

Emlékeznünk kell arra, hogy a böjt nem garantálja, hogy imáink úgy találnak meghallgatásra, ahogyan szeretnénk. A böjt nem jelenti azt, hogy Isten figyelmesebben hallgat meg minket, vagy bőségesebben megjutalmaz. A böjt arról szól, hogy mi történik a mi szívünkben és elménkben. Segít, hogy mindinkább tudatában legyünk saját gyengeségünknek, és annak, hogy szükségünk van arra, hogy jobban függjünk Istentől. A böjt segít, hogy tudatosabban imádkozzunk, és összpontosítsunk az imáinkban arra, ami szívünk legmélyén gyötör.

Arra hívunk, hogy először imádkozz Istenhez, és tőle kérdezd meg, hogyan böjtolj, mire hív téged, mit adj fel azért, hogy több időt tölthess vele imában?

Aztán arra kérünk, csatlakozz hozzánk, az egyház egészéhez, az ima- és böjtnapon. Még ha úgy döntesz, nem böjtolsz, akkor is imádkozz velünk együtt! Tölts időt imával a szombati istentisztelet előtt, és kérd Istent, készítse szívedet és elmédet! Kérd meg Őt, hogy győzzön meg bármely bűnről, ami közte és közted áll! Valld be ezeket neki, kérd megtisztítását, gyógyítását, bocsánatát. Kérd, hogy mutassa meg, kikért kellene imádkoznod. Hozd el a neveket a szombat délutáni imaórára, hogy együtt imádkozzunk értük!

Vannak, akik nem szívesen imádkoznak hangosan, ezért kerülnek a közös imaalkalmakat. Őket is hívjuk meg! Imádkozhatnak magukban is, felemelhetik imakéréseiket mindazokért az emberekért és élethelyzetekért, amik a szívünkben vannak. Azokhoz is egy szó, akik attól félnek, hogy „az ő imáik nem elég jók”. Legyetek biztosak abban, hogy Isten nem csak szavainkat hallja, de szívünket is látja. Nem „az elég jó” imákat várja, hanem az őszinte imádókat, akik szívből keresik Őt. Örömmel hallja a bizonytalan imákat is, ahol a szavak csak

bukdácsolnak, és „helytelen sorrendben” hangzanak el. Még ha nem is tudjuk, hogyan imádkozunk, Ő tudja. Meghallgat bennünket, és mindig hív, hogy együtt emeljük fel szavunkat hozzá.

*„Ismét mondom nektek, hogy ha ketten közületek egyetértenek a földön bármely dolog felől, amit csak kérnek, megadja nekik az én mennyei Atyám” (Mt 18:19, ÚRK).*

Alig várjuk, hogy együtt imádkozzunk veled!