

Nemzetközi női imanap

2023.március 4.

Prédikáció

Ima által átalakulva

Írta: Heather-Dawn Small

Szeminárium

Átformáló/átalakító ima

[gyakorlati ötletek]

Írta: Nilde Itin

Ezt az összeállítást a Hetednapi Adventista Egyház Generál Konferenciájának Női Szolgálatok Osztálya készítette. 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA

adventist.women.org

womensministries@gc.adventist.org

Hetednapi Adventista Egyház

Generál Konferencia Igazgatóság

Női Szolgálatok Osztálya

2022. november 3.

Drága testvérnők, örömmel köszöntelek benneteket Megváltónk és Barátunk, Jézusunk szeretetteljes nevében. Életem során megtanultam, hogy az Atya, a Fiú és a Szentlélek bensőséges kapcsolatra vágyik velünk. A Bibliában újra és újra olyan emberek példáját találjuk, akiknek meghitt kapcsolata volt Istennel. Nehémiástól Máriáig, Jézus anyjáig, Énoktól Jánosig, a legifjabb tanítványig. Isten velünk is ilyen kapcsolatot szeretne.

Az ima az Istennel való szoros kapcsolat kulcsa. Amikor imádkozunk, Isten hallja és válaszol, ugyanakkor át is formál Jézus képmására. Az Atyával, Fiúval és Szentlélekkel ápoltságunknak életformáló ereje van. Isten megújítja elménket és szívünket, és olyan emberré változtat bennünket, aki készen áll a mennyre.

Ahogy összegyűltök ezen a nemzetközi imanapon, ne feledjétek, hogy Jézussal való kapcsolatunk nemcsak arról szól, hogy elé tárjuk kéréseinket, hanem arról is, hogy önként alárendeljük és Kezébe tesszük jelenünket és jövőnket.

Vigyétek ezt az üzenetet a körülöttetek élő nők életébe – a kórházakba, szegénynegyedekbe, a hajléktalanokhoz, az elhagyatottakhoz. Adjátok tudtukra, hogy nincsenek egyedül, hogy őket is szeretik, és Isten életünket gyönyörűvé formálhatja.

Szeretettel és örömmel:



Heather-Dawn Small

Női Szolgálatok Osztálya

„Hálát adok az én Istenemnek értetek...” Filippi 1:3-6

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring MD 20904-6600 USA • Office (301) 680 6608 • women.adventist.org

Tartalom

Bibliai hivatkozások	2
Megjegyzések a programhoz.....	2
A szerzőkről	2
Imafókusz.....	4
Az Istentisztelet vázlata.....	4
Gyerektörténet.....	5
Prédikáció	6
Szeminárium	12

Bibliai hivatkozások

Az idézett Bibliaszövegek a következő fordításokból származnak:

Károli Gáspár revideált fordítása (KG)

A Magyar Bibliatársulat Újfordítású Bibliája 2014 (RUF)

Megjegyzések a programhoz

Ezt az anyagot szabadon lefordíthatod, módosíthatod, személyre szabhatod a divíziód szükségleteihez igazodva, ideértve a Bibliafordítás kiválasztását is. Igazítsd az anyagot hallgatóságod kulturális hátteréhez. Ha a divíziód lefordította ezt az anyagot francia, spanyol, portugál vagy más nyelvekre, kérünk küldd el nekünk a digitális verziót, hogy másokkal is megoszthassuk.

A szerzőkről

Heather-Dawn Small a Hetednapi Adventista Egyház Generál Konferencia Női Szolgálatok Osztályának vezetője 2005 óta.

MA diplomával rendelkezik vezetésből, különös tekintettel a női lelkigondozásra. Jelenleg doktori képzését végzi kultúraközi tanulmányaiban nagy hangsúlyt fektetve a nem keresztény nők elérésének témakörére.

A világban járva szenvedélyesen törekszik minél több nőt bevonni az evangélium terjesztésébe, akik a szeretet és az Ige cselekedetei által szolgálnak, bátorítja a fiatal hölgyekkel foglalkozókat és megosztja életének sok kihívása ellenére Istentől nyert örömét.

Kedvenc szava az „öröm”, kedvenc mondása: „Ne hagyd, hogy bárki elrabolja az örömodot!” Kedvenc igeszakasza pedig Filippi 1:3-4 „Hálát adok az én Istenemnek, minden ti rólatok való emlékezésében, mindenkor minden én könnyörgésben mindenitekért nagy örömmel könnyörogvén” (KG)

Heather-Dawn Joseph Small lelkész felesége, és két felnőtt gyermek édesanyja. Szereti a repülést, kreatív Biblianapló-írást, hímzést, üdvözlőlapkészítést és bélyeggyűjtést, valamint különös örömmel tölti el a hölgyeknek való szolgálat.

Nilde Itin a Hetednap Adventista Egyház Generál Konferencia Női Szolgálatok Osztályának társigazgatói posztját tölti be 2022 júniusa óta.

Nevelési területen szerzett MA diplomát, és számos pozícióban szolgált Dél-Amerika valamint Ázsia területén.

Szereti bátorítani és támogatni a hölgyeket, amint hitben növekedve életük, szavaik, szeretetteljes tetteik befolyása által másokat is a megváltás felé vezetnek legyenek bármilyen életkorban vagy -szakaszban.

Kedvenc szava a „béke”, kedvenc igeszakasza pedig Filippi 4:7 „És az Istennek békessége, mely minden értelmet felül halad, meg fogja őrizni szíveiteket és gondolataitokat a Krisztus Jézusban.” (KG)

Nilde German Lust felesége és két felnőtt gyermek édesanyja. Szeret a szabadban lenni, a természetet, szervezni, szolgálni és barátokkal lenni.

Chantal Klingbeil nyelvészetből doktorált (Dél-Afrikában), és szolgált anyaként, szerzőként, otthon tanító anyaként, középiskolai és egyetemi tanárként, valamint TV műsorvezetőként. Jelenleg a Hetednap Adventista Egyház Generálkonferencia Ellen G. White Intézetének társigazgatója.

Chantal szeret gyermekeket, fiatalokat és fiatal felnőtteket megnyerni Jézusnak. A White Intézetnél végzett munkája során média- és egyéb anyagokat készít, hogy közelebb hozza az adventista történelmet és Ellen G. White szolgálatát egy új generációhoz, akik a digitális világban érzik leginkább otthon magukat.

Dawn Venn az alsó tagozatos oktatás területén szerzett mesterdiplomát (USA), és szolgált anyaként, misszionáriusként Dél-Kelet-Ázsiában, tanárként, valamint előadóként, tervezőként és szerkesztőként járult hozzá különböző rendezvények lebonyolításához. Jelenleg a Hetednap Adventista Egyház Generálkonferencia Családi Szolgálatok Osztályának vezetőszerkesztője és adminisztratív asszisztense.

Dawn folyamatosan részt vesz a családi életre nevelést célzó továbbképzéseken, hogy felkészültebben tudjon hozzájárulni egészséges és boldog családok támogatásához. Szereti a gyerekeket és óvodás szombatiskolai tanítóként szolgál helyi gyülekezetében.

Imafókusz

Mint Jézus követői és tanítványai a nők arra hívtak, hogy dolgozzanak és imádkozzanak; imádkozzanak hittel, kitartóan bizalommal, lankadás nélkül, mindig hálát adva; és dolgozzanak szorgalmasan hitben Jézusban bízva minden szükségletüket illetően.

Ellen White, az ima és hit asszonya a következő tanácsot adta:

„Mindazoknak, akik hatékony munkások kívánnak lenni, jelentős mennyiségű időt kell imára szentelniük. A lélek és Isten közötti kommunikáció csatornájának nyitva kell lennie, hogy a munkások felismerhessék Kapitányuk hangját. Szorgalmasan kell tanulmányozni a Bibliát. Isten igazsága, csakúgy, mint az arany, nem mindig hever a felszínen, odaadó elmélkedéssel és tanulmányozással szereshető meg. Ez a tanulás nemcsak a legértékesebb tudással tölti meg az elmét, hanem megszilárdítja és kibővíti a szellemi erőket, valódi megvilágításba helyezi az örök dolgokat. Legyenek az isteni szabályok a mindennapi élet részei, irányítsa életünket Isten igazságosságának nagyszerű elve, és az egész jellem megerősödik és nemesedik majd.” (Gospel Workers, 76. o)

Ezévi fókuszunk az átalakulásért mondott ima

- Imádkozz, adj dicsőséget és hálát Istennek
- Imádkozz megtérésért, bocsánatért és tisztaságért
- Imádkozz mélyebb hitért
- Imádkozz a Szentlélek átformáló erejéért
- Imádkozz a gondolkodásmódod és hozzáállásod változásáért
- Imádkozz a jellemed változásáért

Imádkozz másokért, megváltásukért és átalakulásukért. Isten eszközeként imádkozz utakért, hogy betölthesd szükségleteiket és Jézus felé terelhesd őket!

- Imádkozz a családtagjaidért és szélesebb családjaidért
- Imádkozz a barátaidért és szomszédaidért
- Imádkozz a helyi gyülekezeted tagjaiért és vezetőiért
- Imádkozz a divíziód és a világegyház tagjaiért és vezetőiért

Az Istentisztelet vázlatja

Javasolt liturgia

Dicsőítő ének

Dicsőítésre hívás

Lelkészi ima

Igeolvasás Róma 12:1-2

„Kérlek azért titeket atyámfiak az Istennek irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tisztelteket. És ne

szabjátok magatokat e világhoz, hanem változzatok el a ti elméteknek megújulása által, hogy megvizsgáljátok, mi az Istennek jó, kedves és tökéletes akarata.”

Gyerektörténet – Agyag- vagy viaszszív?

Adakozásra hívás

Adakozásgyűjtés

Odaszentelő ima

Prédikáció – Ima által átformálva

Ének

Gyerektörténet

Agyag- vagy viaszszív?

Írta: Chantal Klingbeil és Dawn Venn

Szükséges eszközök: egy darabka puha agyag vagy gyurma, egy viaszgyertya, gyufa (ha biztonságosan megoldható). Egy elolvadt gyertya vagy annak fényképe. Egy égetett agyagtárgy vagy törött agyagcserép.

Ma két dolgot szeretnék mutatni nektek (tarts a kezekben egy darabka puha agyagot és a viaszgyertyát). Körülbelül ugyanakkorák (mutasd meg őket a gyerekeknek).

Tudtátok, hogy ez a két dolog teljesen különbözően viselkedik, ha a napon hagyjuk őket? Kitalálja valaki, hogy mi fog történni? A viasz nagyon megpuhul, ahogy elkezd olvadni, talán még el is folyik, az agyag viszont nagyon megszárad és megkeményedik a nap melegének hatására (mutasd meg a cserépdarabot). Ha leejtenék egy kiszáradt agyagedényt, el is törne, talán éles cserepekké.

Tudtátok, hogy a mi szíveink is hasonlóak az agyaghoz vagy a gyertyához. Hadd meséljem el, mi történt Becky-vel. A kishúga Becky babájával játszott, amíg ő az iskolában volt. Kintfelejtette az esőben és a baba csurom vizes és sáros lett. Amikor Becky az iskolából hazatérve egy sáros pocsolyában találta a babáját, érezte, hogy kezdi elönteni a harag. Szíve kezdett megkeményedni, ahogy a napon csücsülő agyag.

Mielőtt felocsúdott volna, már kiabált kistestvérével, aki sírva fakadt. Becky-t ez nem hatotta meg, szobájába trappolt, és becsapta az ajtót. Mérges lett és utálatosan viselkedett, a szíve megkeményedett. Senki sem tudta, de Becky szíve aznap már korábban elkezdett megkeményedni, mert az iskolában leejtette az ebédjét, a barátai nem akartak vele játszani, és a tanítónéni kérdésére sem tudta a választ, amikor felszólította. Nehéz volt kezelnie mindezt a rossz dolgot, ami egy napon belül történt vele, és ez a szívére is hatással volt. Amikor aztán a kedvenc babáját a sártócsában találta, szíve száraz agyaga eltörött, és haragos szavai úgy sebeztek, mint a törött cserépdarabok.

Mint mikor a forró napon hagyod az agyagot. Nem egyik pillanatról a másikra szilárdul meg, de idővel biztosan kiszárad. Becky szíve boldog és lágy volt a nap kezdetén, de minden őt ért nehéz dologgal a szíve egyre keményebb lett, amíg össze nem tört, megbántva másokat. Hogyan előzhetjük meg, hogy ez velünk is megtörténjen, mert nem

szeretnénk másokat megbántani a szavainkkal vagy a tetteinkkel? Egyetlen útja van, hogy lágy szívet szerezhessünk, Jézustól kell kérnünk!

Kérhetjük Jézustól, hogy vegye el a kemény agyag szívünket, és adjon helyette olyant, ami nem egykönnyen bánt meg másokat. Olyan szívet szeretnénk, mint a gyertya (ha biztonságos, gyújtsd meg) – ami melegséget, reményt és szeretetet ad másoknak.

Jézus új szívet szeretne adni nekünk. Nekünk imában kell Vele beszélgetnünk, de ez nem olyasmi, amit csak egyszer teszünk meg (fújd el a gyertyát). Mert nagyon könnyen elfelejthetjük, hogy új szívet kértünk Jézustól, és visszatérünk a régi kemény agyag mivoltunkhoz. Ezért hát gyakran kell Jézussal beszélgetnünk imában (gyújtsd meg újra a gyertyát). Fohászokjunk reggel, délben és este is, hogy karban tartsuk a szívünket.

Bibliavers: „És adok néktek új szívet, és új lelket adok belétek, és elveszem a kőszívet testetekből, és adok néktek hússzívet.” (Ezékiel 36:26)

Prédikáció

Ima által átalakulva

Az ima átformáló/megváltoztató ereje

Írta: Heather-Dawn Small

Igeszöveg (2. dia)

„Kérlek azért titeket atyámfiak az Istennek irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tiszteleteteket. És ne szabjátok magatokat e világhoz, hanem változzatok el a ti elméteknek megújulása által, hogy megvizsgáljátok, mi az Istennek jó, kedves és tökéletes akarata.” (Róma 12:1-2, KG)

Kezdőima

Mai üzenetünk középpontjában az ima áll. Az ima átformáló ereje. Mielőtt továbblépnénk, erősítsük meg az ima egy fontos jellemzőjével kapcsolatos tudásunkat.

Mikor a legjobb imádkozni?

Mikor kerülnek imáink meghallgatásra? Van jobb és kevésbé jó időzítés? Reggel? Délben? Délután? Este? Hadd osszak meg veletek egy idézetet az Imádság című könyvből (223.o)

(3. dia)

„Nem létezik olyan időpont vagy helyszín, ami alkalmatlan lenne az Istenhez intézett könyörgésre” (Ellen White: Imádság, 223.o)

Bárhol és bármikor imádkozhatunk Istenhez. Nem kell feltétlenül letérdelnünk, különleges helyen lennünk, összetennünk a kezeinket és fejet hajtunk, csak meg kell nyitnunk szívünket Atyánk felé, és elménk csöndjében beszélni Hozzá. Pál emlékeztet rá, hogy bármikor szabadon járulhatunk a kegyelem királyiszékéhez. **(4. dia)** Így olvassuk:

„Járuljunk azért bizodalommal a kegyelem királyi székéhez, hogy irgalmasságot nyerjünk és kegyelmet találjunk, alkalmas időben való segítségül.” (Zsidók 4:16, KG).

Milyen csodálatos meghívás, amit Isten gyermekeihez, mindannyiunkhoz intéz! Meghívásunk van, hogy bármikor Jelenlétébe, tróntermébe lépünk. Mennyire nem jellemző ez a földi királyokra, államfőkre, ahol hónapokra előre kell időpontot foglalnunk, hogy láthassuk őket. A világmindenség Istene azonban, a Mindenható és Szent Isten jelenléte bármikor elérhető számunkra, éjjel-nappal.

AZ IMA EREJE

Most, hogy megbizonyosodtunk róla, hogy Isten mindig elérhető, meghallgatja és megválaszolja imáinkat, irányítsuk figyelmünket a mai központi témánkra. Ahogy Istenhez jövünk imában, neki van hatalma átformálni, megváltoztatni az életünket, a helyzetünket és sok minden mást. Isten nem kéri, hogy változzunk meg, mielőtt Hozzá jönnénk, úgy hív, ahogy vagyunk, és Ő megváltoztat. **(4. dia)**

„Mi pedig az Úrnak dicsőségét mindnyájan fedetlen arccal szemlélvén, ugyanazon ábrázatra elváltozunk, dicsőségről dicsőségre, úgy mint az Úrnak Lelkétől.” (2Kor 3:18, KG)

Tudtad, hogy az ima megváltoztathatja az életünket? Az ima megváltoztathat egy helyzetet vagy megváltoztathat minket. Ahogy imában Atyánkkal igyekszünk találkozni, a Szentlélek dicsőséges képmásra formál bennünket. Jézus Krisztus képmására.

(Az alábbi egy igaz történet, de a város és az ország nevét kihagytuk belőle)

Egy kisvárosban a már számos italbolttal rendelkező férfi építkezésbe kezdett, hogy újabb boltot nyithasson és bővítse üzletét. Az új üzlet pont a helyi gyülekezettel szemben létesült. A gyülekezeti tagok kampányt indítottak, hogy megakadályozzák a bár kinyitását. Úgy döntöttek, összegyűlnek imádkozni és böjtölni, kérve Isten, hogy járjon közben az érdekükben.

A munka folytatódott egészen a nyitás előtti hétig, amikor egy villámcsapás következtében az italbolt porig égett. A hívek örvendeztek, amíg a tulajdonos be nem perelte a gyülekezetet, mondván, ők felelősek az ingatlana elpusztulásáért közvetlen vagy közvetett módon. Az egyház a bíróság előtt határozottan tagadta, hogy bármilyen módon felelős lenne az épület romlásáért.

A tárgyalás végén a bíró megjegyezte: „Nem tudom, hogy fogok dönteni az ügyben. Úgy tűnik, van egy italboltos, aki hisz az ima erejében, és egy egész gyülekezeti közösség, akik nem.”

Erre a történetre később még visszatérünk.

Hisszük vagy sem, az ima valóban megváltoztat dolgokat az életünkben. Ma az átformáló ima két területét vesszük górcső alá.

- Az ima, ami átformál vagy megváltoztat minket és
- A nehéz időkben gyakorolt ima, ami megváltoztat minket

A bennünket átformáló/megváltoztató ima

Amikor imában időt töltünk Istennel kiöntve Neki szívünket és megmentő erejét keresve, Ő munkálkodik bennünk, és Jézus képére formál át minket. Mindennap, amikor imában

Istenhez jövünk, Ő megújít és alakít, megtölt a Lélek gyümölcsével. Ezáltal biztosít számunkra mindent, amire szükségünk van ahhoz, hogy bizalommal tekinthessünk az előttünk álló ismeretlen nap elé. Biztosít róla, hogy nem vagyunk egyedül, és képesek vagyunk helytállni. Olyan erő ez, ami nem a mi sajátunk. Íme néhány módja Isten életváltoztató munkájának.

1. Isten megbocsát, megtisztít és örök életet ad

János azt mondja **(6. dia)** „Ha megvalljuk bűneinket, hű és igaz, hogy megbocsássa bűneinket és megtisztítson minket minden hamisságtól.” (1Jn 1:9, KG)

Isten trónjához jöhetünk megbocsátást és megtisztulást keresve, Tőle kérve új, Szolgálatára szentelt szívet, és bízhatunk benne, hogy Isten meghallgat és válaszol. Isten elkezdí átalakító munkáját bennünk abban a pillanatban, amikor kérünk. Eltávolítja bűneinket, és meggyógyítja az általuk okozott sebeket. Nem kell folyton a bűntudat és megbánás érzéseit hordoznunk. Nem kell mások előtt szégyenkezni a bűnseink miatt. Amikor Atyánkhoz jövünk bűneinket megvallva és tisztulást keresve, elveszi romlott szívünket, és új, tiszta szívet ad helyette. Dáviddal együtt elmondhatjuk „Tisztíts meg engem izsóppal, és tiszta leszek; moss meg engemet, és fehérebb leszek a hónál.” (Zsolt 51:9, KG). Ez a változás akkor történik meg, amikor imádkozunk, mert, ahogy Pál emlékeztet bennünket: „...az ő [Jézus] tulajdon vére által ment be egyszer s mindenkorra a szentélybe, örök váltságot szerezve.” (Zsid 9:12, KG). Jézus Krisztus vére által megváltozhatunk, és miénk lehet az örök élet megígért ajándéka!

2. Isten megváltoztatja a hozzáállásunkat

Pál azt írja **(7. dia)**: „Annakokáért az az indulat legyen bennetek, mely volt a Krisztus Jézusban is, A ki, mikor Istennek formájában vala, nem tekintette zsákmánynak azt, hogy ő az Istennel egyenlő, Hanem önmagát megüresíté, szolgai formát vévén föl, emberekhez hasonlónak lévén; És mikor olyan állapotban találtatott mint ember, megalázta magát, engedelmes lévén haláláig, még pedig a keresztfának haláláig.” (Fil 2:5-8)

Amikor Jézus szenvedő szolgaként jött erre a Földre, nem arra gondolt, hogy az élet igazságtalan. Ehelyett alárendelte akaratát, gondolkodásmódját, hozzáállását Atyjának; és nekünk is ezt kell tennünk. Amikor átadjuk magunkat Istennek, másképp tekintünk az életre, mert megváltozik a hozzáállásunk. Látjuk a drogfüggőt az utca kövén, és ahelyett, hogy lenéznénk hibás döntései miatt, szívünk összeszorul, mert Isten gyermekét látjuk, akinek segítségünkre van szüksége. Amikor rettenetes bűntényt elkövetőkről hallunk, nem megünnepeljük a börtönbüntetést, hanem felemeljük őket imában Istenhez, hogy megmentse gyermekeit, testvéreinket, bárhol is legyenek. Isten megváltoztatja az élet körülményeihez és az utunkba kerülő emberekhez való viszonyulásunkat, és megengedi, hogy az Ő szemével lássuk őket.

3. Biztosak lehetünk benne, hogy Isten hallja és megválaszolja imáinkat

János azt írja **(8. dia)** „És ez az a bizodalom, a melylyel ő hozzá vagyunk, hogy ha kérünk valamit az ő akarata szerint, meghallgat minket” (1Jn 5:14, KG)

Hányszor fordult elő, hogy imádkoztál, és azon gondolkoztál, vajon Isten válaszol-e? Vártad a végkifejletet, hogy eldöntsd, megbízható-e Isten. De ez a vers világosan kijelenti, hogy ha olyasmit kérünk Istentől, ami az **Ő akaratával összhangban** van, akkor **Ő meghallgat és válaszol.**

Honnan ismerhetjük Isten akaratát? Néha a Biblia közli velünk. Tudjuk, hogy nem Isten akarata, hogy meggyilkoljunk valakit vagy ágyba bújjunk más férjével, feleségével. Máskor nem ismerjük Isten akaratát. Vajon azt szeretné, hogy használt autót vegyek, vagy újat? Visszamenjek tanulni vagy vásároljak új otthont? Nagyon sokszor bízunk kell Isten életünkre vonatkozó akaratában. Amikor Hozzá imádkozunk, hisszük, hogy Ő, aki ismeri a véget kezdettől fogva, a legjobb választ tartogatja számunkra. Kérünk, de aztán megengedjük Istennek, hogy a végső döntés és válasz az Ő életünkre vonatkozó tökéletes akarata alapján szülessen meg.

4. Az ima megtanít Istenre tekinteni önmagam helyett

Az Apostolok cselekedetei 8. fejezetében találjuk Simon mágus történetét. Amit tett, lenyűgözte az embereket, de nem Istentől származott. Amikor Simon látta Isten hatalmát megnyilvánulni Péteren, Jánoson és Fülöpön keresztül, ő is szeretett volna valódi csodákat véghez vinni. Meg akarta vásárolni magának a csodatevő erőt Pétertől. Péter azonban megdorgálta Simont ezt mondva: „A te pénzed veled együtt veszzen el, mivel azt gondoltad, hogy az Istennek ajándéka pénzen megvehető” (ApCsel 8:20).

Simon saját önző szándékaira akarta felhasználni Isten hatalmát. Arra vágyott, hogy az emberek őt dicsőítsék. Simonhoz hasonlóan nekünk is fel kell ismernünk, hogy csak Isten adhatja meg a segítséget, amire szükségünk van. Csak Ő változtathatja meg az életünket. Egyikünk sem képes ezt megtenni saját magáért. **(9. dia)** Nem arról van szó, hogy én mire vagyok képes, hanem hogy mire képes Isten bennem és általam mások áldására.

5. Az ima megújítja az elmét

Pál azt írja **(10. dia)** „Kérlek azért titeket atyámfiak az Istennek irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tiszteleteteket. És ne szabjátok magatokat e világhoz, hanem változtatok el a ti elméteknek megújulása által, hogy megvizsgáljátok, mi az Istennek jó, kedves és tökéletes akarata.” (Róma 12:1-2, KG)

Az ima egyik jelentős jellemzője, hogy helyreállítja az elménket. Egyedül Isten képes megváltoztatni, hogy hogyan gondolkodunk az életről, önmagunkról, másokról, a jövőről. Csak Isten képes reményt, bátorságot és békességet adni ehhez a földi élethez. Amikor Hozzá jövünk imában, megújítja és helyreállítja elménket. Ahogy naponta alárendeljük életünket Istennek imában, Ő megkezdi átalakító munkáját, amiben az elméből indul – ahol a döntések, ítéletek, választások születnek.

6. Isten kinyilatkoztatja hatalmát imáim hatására

Jakabnál azt olvassuk **(11. dia)**: „... Nagy az ereje az igaz ember buzgó könyörgésének.” (Jakab 5:16, RUF)

Amikor Istennek átadott szívvel imádkozunk, Ő cselekedni fog. Látni fogjuk hatalmát az életünkben, és tudni fogjuk, hogy Isten ereje valóságos. Azután másokkal is megoszthatjuk, mit tett, hogy megtudják mire képes, és mennyire igaz Isten.

Gondoljunk a számtalan alkalomra a Bibliában, amikor Isten ima hatására kinyilatkoztatta hatalmát, és hogy hogyan változott az érintettek élete. Illés a Kármel hegyén, amikor Isten tüzet hozott le az égből, hogy feleméssze a belocsolt oltárt. Vagy Elizeus a szíriai seregtől körülvéve Dótánban. A szolgálja félt, Elizeus pedig imádkozott, hogy az Úr mentse meg őket, és nyissa meg a szolga szemét. Isten válaszolt, a szolga pedig megláthatta a szíriai sereget körülvevő láthatatlan angyalsereget. El tudod képzelni, mennyire megerősíthette ez a kinyilatkoztatás mindkettejük hitét? A Biblia tele van ilyen történetekkel. Isten kijelentette hatalmát a bibliai időkben, és a mi életünkben is megteszi, észre kell vennünk munkáját életünk kis és nagy dolgaiban egyaránt.

A nehéz időkben gyakorolt ima hatása

A nehéz időkben gyakorolt ima is megváltoztat bennünket. Néha Istennek meg kell engednie nehéz időszakokat az életünkben, hogy ráébredjünk, Ő a segítség egyedüli forrása. Ezekben a próbára tevő időkben tanulunk meg teljes mértékben Atyánkra hagyatkozni. Isten várja, hogy Hozzá kiáltsunk: „Atyám, szükségem van Rád! Egyedül képtelen vagyok erre.” Ezek azok az alkalmak, amikor Isten növeli a hitünket, és megváltoztat minket. Nézzünk meg két bibliai történetet, ahol a nehéz időben gyakorolt ima megváltoztatta az imádkozók életét.

Anna, a gyermektelen asszony: Sámuel első könyve 1. fejezetében olvashatunk Anna történetéről, aki nagy nehézségen és érzelmi kínlódáson ment keresztül. Pennina, Anna férjének, Elkánának második felesége gúnyolta Annát gyermektelensége miatt. A bibliai időkben a gyermektelen nőkről azt tartották, hogy Isten átka ül rajtuk. Amikor Anna már nem bírta elviselni Pennina gúnyolódását, Istenhez ment, és Hozzá kiáltott. Szenvedése annyira nagy volt, hogy Éli pap azt gondolta, részeg. El tudjuk képzelni Anna arckifejezését, ahogy hangtalanul kiönti szívét az Úr előtt?

(12. dia) Fájdalmunkban általában nem érdekel, hogy nézünk ki, vagy mit fognak mondani mások. Isten tróntermében lehetünk, és a mennyei Atyánkkal folytatott társalgás mindannyiunk számára személyes. Isten hallotta Anna kiáltását, és meghallgatta imáját. Megáldotta Sámuellel, a fiúval, akiért imádkozott. Ígéretet tett Istennek, hogy az Ő szolgálatára adja gyermekét a templomba, és be is tartotta szavát. Élete szomorúsága nagy öröme fordult. De Isten nem állt meg itt, még három fiúval és két lánnyal ajándékozta meg őt (1 Sám 2:21). Anna élete megváltozott, és biztos vagyok benne, hogy Elkánáé és Pennináé is. Az ima megváltoztat helyzeteket és embereket.

Péter kiszabadul a börtönből: Apostolok cselekedetei 12. fejezetében találjuk Jézus két tanítványának, Jakabnak és Péternek történetét. Először, Heródes, az uralkodó kivégeztette Jakabot, János testvérét. Ez akkora elégedettséggel töltötte el a zsidókat, hogy Heródes megkímélte Péter életét, és börtönbe záratta őt. A történetből megtudjuk, hogy a gyülekezet eközben összegyűlt imádkozni Péter szabadulásáért Márk anyjának, Máriának otthonában. Isten hallotta, és megválaszolta imáikat. Angyalt küldött Péter kiszabadítására, és Mária házához vezette őt, ahol a hívek imádkoztak. A hívek reakciója, amikor Rhodé a szolgálólány elmondta nekik, hogy Péter áll az ajtó előtt, különös és kicsit

hihetetlen. A Biblia szerint Rhodé felismerte Péter hangját, de amikor elmondta nekik, kételkedtek. Nem pontosan ezért imádkoztak? Mégsem akarták elhinni, hogy Péter van az ajtóban.

Ez az italboltos történetre emlékeztet, amit az elején meséltem. **(13. dia)** Amikor imádkozunk, hisszük, hogy Isten válaszolni fog? És amikor Isten válaszol, elhiszük, hogy Ő volt, vagy próbálunk konkrét, logikus magyarázatokat találni, sosem elfogadva valójában, hogy Isten cselekedett értünk?

Az italboltoshoz hasonlítunk, aki hitte, hogy a gyülekezet imái miatt égett le a boltja? Vagy olyanok vagyunk, mint a gyülekezeti tagok, akik tagadták, hogy imáiknak bármi köze lenne az esethez.

Felhívás

A mindennapokban, amikor felébredünk, megvárjuk, amíg nehéz helyzetekkel találkozunk, és csak akkor kiáltunk Istenhez, vagy keressük Őt minden nap imában, Erejét, Örömet, Bátorságát kérve, hogy helyt álljunk mindenben, amit a nap tartogat? A következő idézet a Jézushoz vezető út című könyvből nagy hatással lehet az életedre **(14. dia):**

„Nincs idő és nincs hely, amely alkalmatlan volna az Istenhez való fohászzkodásra. Mi sem gátolhat meg bennünket, hogy szívünket bensőséges imában Istenhez emeljük. Az utca zajában, a mindennapi üzleti ügyek intézése közben is fohászzkodhatunk és kérhetjük Isten vezetését, miként Nehémiás is tette, mikor kérését Artaxerxes király elé tárta. **(15. dia)** Az Istennel való bensőséges közösséget mindenütt ápolhatjuk. Szívünk ajtaja legyen mindig nyitva, és szüntelenül küldjük fel Jézushoz sóhajtásunkat: "Jöjj és maradj szívemben, mint menyeyi vendég."

(16. dia) „Lehet, hogy romlott légkör vesz körül bennünket, de mégsem kell annak mérgét magunkba szívni: élhetünk az égnek tiszta levegőjében. A tisztátalan vágyak és szentségtelen gondolatok minden ajtaját szorosan elzárhatjuk, ha szívünket bensőséges imában emeljük Istenhez. Azok, akik szívüket nyitva tartják Isten áldása és segítsége előtt, sokkal szentebb légkörben élnek, mint amely őket e földön körülveszi; állandóan közösségük lesz a mennyyel.” (Jézushoz vezető út 99. o)

A próféta ság lelke arra bátorít bennünket, hogy beszéljünk Atyánkkal bármikor. Semmi sem akadályozhat meg bennünket ebben. Nem számít, hol vagyunk, becsukhatjuk a szemünket és imádkozhatunk. Az Isten tróntermébe vezető út mindig, mindig nyitva áll számunkra.

Nem kell mást tennünk, mint bátran belépni, és elmondani Neki mindent, ami örömet vagy szomorúságot okoz nekünk (Jézushoz vezető út, 100. o). Mindig kész meghallgatni minket, velünk örülni vagy szomorkodni. Mindig jelen van. Trónterme ajtajai sosincsnek csukva. Nem kell tisztává válnunk, hogy Elé jöhessünk. Isten tisztít meg minket. Az életünknek nem kell rendben lennie ahhoz, hogy a trónterembe léphessünk. Isten teszi rendbe életünket. Nem kell büntelenné lennünk, mert Isten az, Aki megtisztít a bűneinktől, és Jézushoz hasonló új szívet és elmét ad nekünk.

Mit kell tennünk, hogy Jézus képmására váljunk? Csak egyet tehetünk: jövünk. Az Atyához jövünk. Trónja elé járulunk „meggyőződve, hogy Aki elkezdte bennetek a jó munkát, be is végzi a Krisztus Jézus napjára.” (Fil 1:6, RUF)

Isten megígérte, és meg is teszi. Mi a helyzet Veled, ma? Kész vagy kérni Istent, hogy újítsa meg a szívedet, az elmédet és az életedet ma? Mindannyian bánunk dolgokat ebben az életben. Minannyian kívánjunk időnként, bár ne tettünk vagy mondtunk volna valamit, vagy másképp döntöttünk volna. Isten tróntermében új kezdetre van lehetőség. Ha sóvárogsz Isten után, hogy megváltoztassa az életedet, állj fel ott, ahol vagy, és engedd meg hogy közbenjárjak érted szerető Atyánknál.

Záróima

Szeminárium

Átformáló ima

[gyakorlati ötletek]

Írta: Nilde Itin

Szeminárium vázlat

Bevezetés	13
Átalakulás	13
Az átalakulás folyamata	13
Átformáló ima	14
Az átformáló ima jellemzői	14
Istenközpontú	14
Igeközpontú	15
Másokra összpontosító	15
Misszióközpontú	15
Gyakorlati ötletek az átformáló imaélethez	16
1. Imádkozz változásért magadban és a körülötted lévőkben	16
2. Imádkozva tanulmányozd a Bibliát	16
3. Dicsőítsd Istent és légy hálás!	18
4. Megtérés és bűnvallás	19
5. Imádkozz Isten Igéje szerinti átalakulásért	19
6. Éld imáidat! Higgy!	20
7. Éld Isten Igéjét!	20
8. Imádkozz másokért!	21
9. Imádkozz, dicsőíts és tanulmányozz másokkal együtt!	22
Az ima hatása életünkre	23
Gondolkodást segítő kérdések	24
Ígéret	24
Felhasználási javaslatok ehhez a szemináriumhoz	24

Bevezetés

Hiszed, hogy az ima életeket változtat meg? Megtapasztaltál már ima hatására bekövetkező átalakulást? Szeretnél többet tudni az imáról? Átalakult az életed? Formálódsz napról napra?

E szeminárium célja, hogy áttekintést adjon az átalakulásról, amit Isten kíván kimunkálni bennünk, annak folyamatáról, imához való kapcsolatáról, és néhány gyakorlati ötletet egy átformaló imaélethez.

Isten számos példát adott nekünk a Bibliában az átalakulásra, amit szeretné, ha megtapasztalnánk. Pál, üldözöből lett a pogányok apostola; Mária Magdaléna, megszállottból Jézus követője; János a mennydörgés fiából a szeretett tanítvány; átalakult életek, amik Isten erejéről és életünkre vonatkozó kívánságáról tesznek bizonyosságot. Más példákat is találhatunk a Bibliában átformált életekre: Mózes, Ruth, Dávid, Nabukodonozor, tanítványok és mások. A korinthusiak, az újtestamentumi hívők „bizonyosságot tettek Isten kegyelmének átalakító hatalmáról, és erőteljes eszközzé váltak a jóra” (Ellen Gould White, Az apostolok története).

Átalakulás

Az átalakulás nem arról szól, hogy „önmagad legjobb verziója” vagy éppen „jobb ember” legyél. Az az átalakulás, amit Isten képes és szeretne adni azt jelenti, hogy az Ő képmására állít helyre bennünket (2Kor 3:18, Ró, 8:29, Kol 1:27-28). A Krisztusban történő átalakulás arról szól, hogy Jézus Krisztus hasonlatosságára formálódunk, aki Isten képe (2Kor 4:4).

(2. dia) Az átalakulás az elme megváltozását jelenti. „És ne szabjátok magatokat a világhoz, hanem változzatok el a ti elméteknek megújulása által, hogy megvizsgáljátok, mi az Istennek jó, kedves és tökéletes akarata.” (Róma 12:2, KG)

(3. dia) Ez a szív és lélek átalakulása is. „És adok néktek új szívet, és új lelket adok belétek, és elveszem a kőszívet testetekből, és adok néktek hússzívet.” (Ezékiel 36:26, KG)

Az átalakulás folyamata

Lenyűgöző követni, ahogy egy mag kicsírázik. A legtöbb gyerek megfigyeli ezt az iskolában élete egy pontján. A magot el kell temetni (földbe vagy másba) ahhoz, hogy kicsírázhasson a növény. A megfelelő körülmények között csodálatos módon, egy hihetetlen erő által megtörténik az átalakulás. Csírázás: magból, növény. Hogyan zajlik lelki átalakulásunk?

Isten a formálódást bennünk az Ő erejéből, a mi hitünk által éri el. **(4. dia)** „Krisztussal együtt megfeszítettem. Élek pedig többé nem én, hanem él bennem a Krisztus; amely életet pedig most testben élek, az Isten Fiában való hitben élem, aki szeretett engem és önmagát adta érettem.” (Gal 2:20, KG)

(5. dia) Isten át akarja alakítani teljességünket, meg akarja gyógyítani megtörtségünket, helyre akarja állítani kapcsolatainkat, hogy az Ő képmását tükrözhessük a világban. Ez az átalakulás hatással van a gondolkodásunkra, érzéseinkre, kapcsolódásunkra és életmódunkra. Megváltoztatja fizikai, érzelmi, mentális, kapcsolati és lelki dimenzióinkat is. Egész láthatatlan lényünket átformálja. Jézus képmására változunk, aki pedig Isten képmása (Kol 1:15).

Ugyanakkor a legfontosabb átalakulás a jellemünk szintjén megy végbe. „Jézus követőinek folyamatosan fejlődniük kell modorukban, szokásaikban, lélekben és munkában. De ennek titka, hogy tekintetüket nem külső felszínes célokra emelik, hanem Jézusra a

példaképre. Így változás megy végbe az elmében, a lélekben és a jellemben.” (Ellen G. White: Keresztény nevelés, 200. o.) „A Krisztus képmására átalakult jellem az egyetlen kincs, amelyet ebből a világból elvihetünk az elkövetkezendőbe.” (Ellen G. White: Krisztus Példázatai, 332. o.)

Átformáló ima

(6. dia) Milyen szerepet játszik az ima Isten életünket átalakító munkájában?

a. „Az ima a menny által rendelt eszköz a bűn ellen folytatott küzdelem sikerre vitelében és a keresztény jellem kialakításában. A mennyei befolyás, ami a hittel mondott imára válaszként érkezik, mindazt eléri a könyörgő szívében, amiért esedezik. Kérjük a bűnök bocsánatát, a Szentlelket, Krisztushoz hasonló temperamentumot, bölcsességet és erőt Munkája végzéséhez, bármilyen, ajándékot, amit megígért; miénk az ígélet: „megkapjátok.”” (Ellen. g. White: Imádság, 52. o)

b. Az ima a lélek lélegzetvétele. Ez a lelki erő titka. A kegyelem semmivel sem helyettesíthető, megelégnékül a lélek. Az ima közvetlen kapcsolatba hozza a szívet az Élet forrásával, és megerősíti a vallásos tapasztalat ízeit és izomzatát.” (Ellen G. White: Imádság, 12.o)

c. A kísértések, amelyeknek naponta ki vagyunk téve, elengedhetetlenül szükségessé teszik az imádságot. Hogy Isten ereje által hitből megtartathassunk, elménk vágyainak folyamatos csendes imában a menny felé kell szállnia segítséget, fényt, erőt, ismeretet kérve. De a gondolat és ima nem helyettesítheti a hasznosan eltöltött időt. Mind a munka mind az ima szükséges a keresztény jellem tökéletesítéséhez. (Ellen. g. White: Imádság, 25. o)

d. [Ima által] „a jellem meglágyul, kifinomodik és megnemesül a mennyei ország számára... növekszik a kegyesség, a tisztaság és a buzgalom... imában fejlődik az intelligencia... a szorgalmas és lelkes élet... a nemes törekvések, az igazság és kötelesség tiszta megértése, megjelennek magasra tűzött célok és az igazságosság után érzett folyamatos éhség és szomjúság. Képesekké kell válnunk arra, hogy velük kapcsolatba kerülve, másokra is a bennünk uralkodó fényt, békét és higgadtságot sugározzuk.

Az átformáló ima jellemzői

(7. dia) Imáink hajlamosak olyanná válni, mint bennünket körülvevő kultúra és világ. A bűn énközpontúvá tett bennünket, szelfigeneráció lettünk. Ez hatással van a kapcsolatainkra és indítékainkra. Személyes és néha nyilvános imáink is csak egy teljesítendő lista a kéréseinkről Isten irányába. Sokszor meglehetősen hosszúak, és főleg a *mi* szükségleteinkre koncentrálnak.

Bár igenis meg kell osztanunk Istennel vágyainkat és szükségleteinket, Jézus a Miatyánkban példát adott az Istennek tetsző és lelki növekedést elősegítő imádság jellemzőire.

Istenközpontú

Imáink középpontjában Istennek kell állnia. „Többé nem az 'ezt szeretném' lesz a fókuszban, hanem Isten” (Frank Hasel: Longing for God [Vágyakozni Isten után], 43.o). Imámnak az Istennel való kapcsolatra kell alapulnia. Ő szent, Ő a Teremtő, Fenntartó, Megváltó és az Egyetlen mindenek felett, ennek pedig arra kellene készítenie bennünket, hogy csodálattal és áhítattal álljunk meg Előtte. Ezentúl Isten *Atyánk* is, és ezzel egyidőben hűséges *barátunk* is. *Minden* szükségletünkről gondoskodik. Megígéri, hogy gondoskodik alapvető fizikai szükségleteinkről (mindennapi kenyerünkről) és a lelkiekről is

(megbocsát). Azt is megígéri, hogy megszabadít a kísértésből, mert erre vágyik szerető Hatalma által.

Az Ő ereje változtat meg, és nem az, amire én vagyok képes. Lényének és jellemének megismerése, csodálattal figyelése, Társaságának élvezete napközben, és a Jelenlétében töltött idő változtatnak meg bennünket. Róla szól, és nem rólunk (vagy rólam). „Az Istennek kedves ima felszabadít az önmagam körül való forgásból... Elkezdek az ima valódi célja felé haladni, ami nem a vágyaim betöltése, hanem kapcsolat az élet-változtató Istennel.” (Frank Hasel: Longing for God [Vágyakozni Isten után], 45.o)

Drága számodra Isten? Szeretnéd, ha Ő lenne az életed középpontjában? Szeretnél Vele időt tölteni? A jó hír, hogy kérhetjük tőle ezt a vágyat a Vele és Jelenlétében töltött idő után, hogy életet átformáló kapcsolatunk lehessen Vele Jézus élete és a Szentlélek ereje által.

Igeközpontú

Isten országa a szeretet alapelveire épül, ahogy azt a Bibliában láthatjuk. Istennel és embertársainkkal való kapcsolatunkat a Szentírásban bemutatott igazság fogja irányítani. Így nem imádkozhatunk azért, hogy megismerjük Istent anélkül, hogy kinyitnánk a Bibliát. Nem ugyanaz tudni a Bibliáról, vagy olvasni azt. Isten mindent a rendelkezésünkre bocsátott, amire szükségünk van, hogy megértsük Őt. „Akarata” megtalálható a Szentírásban.

Azért olvassuk a Bibliát, hogy megtudjuk, kicsoda Isten, és mit kíván számunkra. Azt is elmagyarázza, kik vagyunk mi, leírja összetörtségünket, kiemeli szükségleteinket és megoldást nyújt rájuk, valamint rendelkezésünkre bocsátja az erő forrását összetörtségünk gyógyulása érdekében.

Azért olvasod a Bibliát, hogy megérthesd Istent, és az igazság szerint élj? Gyönyörködsz Isten igéjében? Isten elküldi Szentlelkét, hogy segítsen megértenünk a lelki dolgokat. Elvezet bennünket, hogy hajlandóságért imádkozzunk, és igazságban és megértésben engedelmesskedjünk (Ef 4:17-21).

Másokra összpontosító

Nem kérhetünk olyasmit, amit mi magunk nem vagyunk hajlandóak megtenni („bocsátsd meg a mi vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek”). Mivel az ima a kapcsolatról szól, beletartoznak a mások iránti tetteink, gondolataink, érzéseink, mert Isten terve számunkra, hogy közösségben éljünk, az ő jelleme pedig másokra (nem saját magunkra) fókuszáló életet kíván.

Hajlandó vagy megtenni másokért, amit magadnak kérsz Istentől? Milyen változásra vagy kész Isten igéje megértésének eredményeképp?

Ahogy Isten jelenlétében gyönyörködünk, és az Ő útjáról, jelleméről és példájáról tanulunk igéjének tanulmányozása által, úgy Isten szeretete (a mi mások iránt tanúsított szeretetünkön keresztül) gyakorlati módon nyilvánul majd meg, amikor imádkozunk.

Misszióközpontú

„Jöjjön el a te országod, legyen meg a te akaratod” a keresztények reménye és várakozása a történelem során, és a hetednap adventistáké ma is világszerte. Jézus közeli visszajövele az ajtó előtt áll (Mt 24.). Isten akarata továbbra is az, hogy megmentse a Benne hívőket (Jn 3:16). E reménység és cél érdekében kell Isten jellemét tükröznünk a körülöttünk lévőknek.

Hetednapi adventistaként ünnepélyesen hirdetniük kell a hármasság angyali üzenetét, buzgón, szeretettel megosztani az utolsó figyelmeztetést. Az ima kulcs az evangélium kezében, hogy Isten erejével rendelkezzen, és változást hozzon a mi és mások életébe! „Az Úr, nagy bölcsességében, érintkezést létesít az igazság keresői és az igazság ismerői között. Isten terve az, hogy akik világosságot nyertek, közöljék azokkal, akik még a sötétségben élnek. Aki a bölcsesség nagy Forrásából meríti erejét, Isten eszközévé válik, hogy általa **az evangélium kifejtse szívet és értelmet átalakító hatalmát.**” (Ellen G. White: Az apostolok története, 134. o)

Isten kiválasztott „e mostani időkért” (Eszter 4:14). Naponta úgy döntesz, hogy Isten jellemét tükrözd a körülötted lévők számára?

Az Istenközpontú, Igealapú, másokra összpontosító és misszióközpontú ima segít tudatosítanunk, hogy milyen hatalmas Istent is imádunk, mélyebb megértést biztosít számunkra Isten szerető, igazságos, kegyelmes jellemével és Jézus értünk hozott hatalmas áldozatával kapcsolatban.

Ez az ima ahhoz is hozzásegít, hogy felismerjük, naponta szükségünk van Istenre, megtérésre, bűnbánatra (ApCsel 3:19) és új irányra az életünkben. Megszületik bennünk a vágy, hogy a változás eszközei legyünk Isten kezében, így valódi átalakulás megy végbe. Kialakul egy édes és állandó kapcsolat Istennel Krisztuson keresztül, ami egyre mélyebbre és mélyebbre gyökerezik Isten szeretetében, és egyre erőteljesebbé válik, egészen az örökkévalóságig növekedve. „Hogy Krisztus lakjék szívetekben a hit által, a szeretetben meggyökerezve és megalapozva képesek legyetek felfogni minden szenttel együtt: mi a szélesség és hosszúság, magasság és mélység” (Ef 3:17-18, RUF). (További tanulmányozásra ajánljuk: Ellen G. White – Jézushoz vezető út c. könyvét)

Gyakorlati ötletek az átformaló imaélethez

(8. dia) Az itt leírt elvek és ötletek alapot képeznek a gyakorlati javaslatokhoz. Sok ilyent ismerhetünk, vannak elérhető anyagok, és sokat beszélhetünk az imáról és átalakulásról, de ha nem döntünk úgy, hogy teszünk is valamit érte, akkor ez mind csak meghívás, felhívás marad. Most kezdedben a döntés, hogy válaszolj Isten hívására, és elindulj a vele való mélyebb kapcsolat, szorosabb kötődés és tanítványi tapasztalat felé. Tedd meg a következő lépést hitben! Isten hűségese!

1. Imádkozz változásért magadban és a körülötted lévőkben

„Azok, akik **Isten teljes fegyverzetét** magukra öltik, minden nap időt szánnak **elmélkedésre, imára,** és az **Ige tanulmányozására,** kapcsolatban lesznek a mennyel, és megmentő, **átformáló befolyást gyakorolnak majd a körülöttük lévőkre.** Nagyszerű gondolataik, nemes törekvéseik lesznek és tiszta megértésük az igazságról és Isten iránti kötelességről. Tisztaság, fény, szeretet és a mennyei újjászületés kegyelmi ajándékai után vágyakoznak majd. Buzgó imájuk a kárpit mögé hatol. Szent bátorsággal lépnek a Végtelen jelenlétebe. Érezni fogják, hogy a menny fénye és dicsősége az övék, és finomítja, nemesíti, felemeli őket ez a bensőséges kapcsolat Istennel. Ez az igaz keresztények kiváltsága.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 22. o)

2. Imádkozva tanulmányozd a Bibliát

A. **Kezdj imával!** Imádkozz, hogy a Szentlélek felfedje előtted az igazságot, amit Isten szeretne kijelenteni számodra aznap. „A Bibliát sosem szabadna ima nélkül tanulmányozni.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 95. o). A Szentlélek és az angyalok előkészítik a szívünket, segítenek megérteni, felfogni és érezni jelentőségét.

B. Imádban hivatkozz Isten ígéreteire! Kövesd ezeket az elveket Bibliatanulmányozásod során. Melody Mason *Daring to Live by Every Word [Merj az Ige minden szavával élni!]* című könyvében megoszt néhány elvet arról, hogyan imádkozunk ígéretekkel. Íme néhány ezek közül:

Maradj egyszerű

Válassz egy könyvet vagy egy szakaszt a Bibliából

- Olvass minden nap pár verset
- Gondolkozz azon, amit olvastál, és írd le néhány kulcsgondolatot
- Majd kérdezd meg: „Uram, hogyan kellene imádkoznom?”
- Olvasd újra a verseket, megengedve, hogy szívedbe süppedjenek
- Majd imádkozd el azt a szakaszt a saját szavaiddal, tedd személyessé

Ez elsőre furcsán hangozhat, de ahogy követed az olvasás-elmélkedés-ima módszert, úgy válik majd imaéleted egyre mélyebbé.

C. Javaslatok személyes Bibliatanulmányozáshoz

a. Tedd a Bibliatanulmányozást életed fontossági sorrendjének elejére. Nem kell feltétlenül vágyat érezned az olvasásra, de ha döntést hoztál, emlékezz, és tégy aszerint függetlenül attól, hogy hogy érzed magad. Isten közel jön hozzád és segíteni fog, ha segítségét kéred, hogy Őt tehesd az első helyre aznap. Már este imádkozhatsz azért, hogy reggel felébredsz, vagy megadja a személyesen Vele töltött időt.

b. Válassz egy csendes időszakot a napban személyes Bibliatanulmányozásra és imára. Reggel, mielőtt bekapcsolnál bármilyen elektronikai eszközt, jó időpont lehet az elmélkedésre. Imádkozz, mikor felébredsz, és add át Istennek az irányítást (emlékezz erre később is)! Néhányaknak talán az esti órák alkalmasabbak, amikor minden lecsendesült.

c. Válassz egy vezérfonalat, ami alapján olvasod a Bibliát. Lehet ez egy fejezet minden nap például a Zsoltárokból, Mózes első könyvéből vagy János evangéliumából, vagy követhetsz valamilyen Bibliaolvasó kalauzt, esetleg tanulmányozhatsz egy adott témát. Kezdd el, és ragaszkodj hozzá naponta!

d. Vezess naplót, jegyezd le gondolataidat az olvasottakról, reflexióidat, és hogy hogyan tudod beilleszteni az olvasottakat gyakorlati életedbe aznap. Elmélkedj, amikor írsz, és írd miközben elmélkedsz. A Szentlélek ad majd benyomásokat, eszedbe juttat igeverseket, ahogy Isten üzenetét keresed az életeddel, a Vele való kapcsolatoddal, és a változásokkal kapcsolatban, amiket szeretne kimunkálni benned, hogy mind jobban tükrözhesd Őt az életeddel. (a <https://women.adventist.org/my-bible-journal> oldalon találhatsz mintanaplót és ötleteket)

e. Tarts ki! Még ha el is vonja valami a figyelmedet, kihagysz egy-két napot, kérd Istent, hogy segítsen kitartanod! Ő nagyon szívesen segít. Minden nap, ahogy szokásoddá válik, és egyre jobban megismered Őt tanulmányozásod során, gyönyörködni fogsz Benne, ahogy látod, hogyan dolgozik benned. Iránta való szereteted növekedni fog.

„Az imában való kitartás szintén feltétele a meghallgatásnak... Szükséges, hogy kitartóan, szorgalmasan imádkozunk; ne engedjük, hogy ebben bármi is gátoljon. Minden erőnket feszítsük meg, hogy szívünk Jézussal a közösséget fenntartsa. Keressük az alkalmakat az imára, bárhol kínálkozzék is.” (Ellen White: Jézushoz vezető út, 97. 98. o.)

„Most kell megtanulnunk a győzelmes ima, a rendületlen hit leckéjét. Krisztus egyházának és a keresztény embernek nem azok a legnagyobb győzelmei, amelyeket tehetséggel vagy műveltséggel, gazdagsággal vagy az emberek jóindulatával ér el, hanem amelyeket Isten fogadótermében arat, amikor komoly, küzdő hite belekapaszkodik Isten hatalmának erős karjába” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 87. o)

„Szüntelen ima – ez az, ami az elmét Istenhez emelve tartja, minden erő és hatékonyság forrása.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 29. o)

f. Távolítsd el vagy maradj távol a zavaró tényezőktől. Ha a telefonod lenne ez, kapcsold ki. Találj egy helyet, ahol egy ideig egyedül lehetsz csendben, hogy meghallhasd szelíd Suttogását. Kérd Istent, hogy segítsen kizárni a zavaró tényezőket. Lehet, hogy elméd megnyugvását is kérned kell, hogy képes lehess koncentrálni.

3. Dicsőítsd Istent és légy hálás!

A. Gyönyörködj Istenben és mindabban, amit Róla tanultál olvasmányod alatt.

B. Ismerd fel, **hogyan érzel** (éld át az öröm, béke, élvezet, nyugalom, hála stb. érzéseit), és **mit teszel** (mosolyogsz, ellazulsz, sírsz, stb...), amikor Istenben gyönyörködsz!

C. Fejezd ki imádatodat Istennek azokért a tulajdonságaiért, amiket felismertél tanulmányozásod során. „Sokkal erőteljesebb lenne imánk, ha Isten szerető gondoskodása több hálát és dicséretet visszhangozna bennünk.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 87. o) Vedd számba Isten jóságát, fejezd ki háládat, dicsőítsd azért, amit érted tett. „Imádkozz, imádkozz buzgón és szüntelenül, de ne feledkezz meg a dicséretéről.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 88. o)

Válassz (akár többet is) az alábbi tevékenységek közül:

- Mondd ki hangosan imában!
- Írd le a naplódba (elkülöníthetsz egy részt dicsőítésre)
- Írd fel ezeket egy kártyára vagy post-it cetlire.
- Alkoss egy verset
- Írj egy dalt (szöveget és/vagy zenét)
- Rajzolj vagy fess
- Gyűjtsd őket egy „Dicsőítő Üvegbe” vagy „Dicsőítő Dobozba”, amit megalkothatsz, kidekorálhatsz, vagy meg is vásárolhatsz és felcímkézhetesz.
- Függeszd ki egy táblát, vagy üres bekeretezett papírt, amire naponta felírhatod dicsőítésedet!
- Rajzolj egy dicsőítésre utaló jelet a naplódba, és foglald össze, miért dicséred Istent
- Oszd meg dicséreteidet a közösségi médiában (Instagram, Facebook, WhatsApp csoport, stb.)

D. Forgasd elmédben Isten áldásait! Emlékezz, mit tett érted Isten a múltban. Olvasd vissza a naplódat, imanaplódat és/vagy emlékezz idézd fel, mit vitt véghez Isten érted. Kezd el feljegyezni, ha eddig nem tetted volna!

E. Dönts úgy, hogy hálás leszel! Adj hálát Istennek a napod különleges pillanataiért. Köszönd meg ezeket a kifejezett dolgokat, amik konkrétan eszedbe jutnak elmélkedés

közben. Adj hálát napközben Istennek minden alkalomért (tapasztalat, beszélgetés stb.), amikor eszedbe juttatja, amit reggel olvastál, tanultál.

F. Fejezd ki háládat a dicsőítéshez hasonlóan. Dicsérd Istent azért, Aki Ő, és adj hálát azért, amit tett, tesz és tenni fog az életedben.

4. Megtérés és bűnvallás

A. Szánj időt az elmélkedésre azzal kapcsolatban, amit Isten a figyelmedbe akar hozni a jellemeddel kapcsolatban. Tekints magadra, ahogy Ő tekint rád, őszinteséggel. Vizsgáld meg érzéseid, gondolataid, viselkedésed gyökerét. Ismert el gyengeségeidet, mik azok a területek, ahol messze lemaradsz az általa kínált ideáltól (pl. félelem, indulatkezelés, harag, türelmetlenség, büszkeség, halogatás, önzés, szokások, torz gondolkodás, mit mondasz magadnak magadról: „Nem vagyok elég.”, „Nem érek semmit.”, stb.)

B. Vesd össze meglátásaidat az igazsággal, amit Isten igéjéből olvasol.

C. Valld meg gyengeségeidet, ahogy Isten rámutat, mi akadályoz a Vele való kapcsolatodban.

D. Kérd Istent, hogy fedje fel előtted a változásokat, amiket az életedben szeretne véghez vinni, hogy hasonlóbba válj Hozzá.

E. Kérd Isten bocsánatát!

F. Vezess naplót bűnbánatodról és bocsánatkéréseidről.

G. Tedd meg a következő lépést! Ne állj meg itt, menj tovább!

„Az a megbánás, amelyet az isteni kegyelem munkál a szívben, bűnvallomásra vezet és a bűn elhagyására. Az apostol kijelentése szerint ilyen gyümölcsök mutatkoztak a korinthusi hívők életében” (Ellen G. White: Az apostolok története, 324. o)

5. Imádkozz Isten Igéje szerinti átalakulásért

A. Emlékezz! Idézz fel vagy keress a helyzetedre illő bibliai ígéreteket.

B. Igényeld Isten ígéréteit szükségleteidre nézve (pl. bölcsesség, békeség, megbocsátás, öröm, alázat, igazság etb.), és kérd Istent, hogy változtasson azokon, amik elválasztanak Tőle (figyelemelterelő dolgok, szokások, önelégültség, büszkeség stb.), amiket felfedtet előtted tanulmányozásod során.

C. Írd le az ígéreteket a naplódba és/vagy egy kártyára vagy a telefonodba, ahol szem előtt vannak, majd idézd fel és kérd őket újra és újra napközben vagy egész héten.

D. Tanuld meg az ígéreteket kívülről, és hivatkozz rájuk napközben. Kis cetlikre írva kiragasztgathatod őket a házban, lakásban vagy kinyomtatva bekeretezheted őket. Írj vagy rajzolj bibliai ígéreteket például kalligráfiával, és tedd olyan helyre, ahol gyakran látod. Megzenésítheted az ígéretet, és énekelheted napközben. És ahogy Melody Mason is leírja könyvében, a www.revivalandreform.org honlapról ingyenesen letöltheted a „Prayer and Promise” [Ima és Ígélet] segédanyagot. Használhatsz okostelefonos alkalmazásokat is.

E. Jegyezd le a kéréseidet az adott napra. Lehet, hogy mindennap mást kérsz, vagy ugyanazt. Isten saját képmására fog formálni, ahogy napról napra szemléled Őt és csodálatos szerető, türelmes és áldozatkész jellemét. Minden nappal egyre jobban fogod élvezni Jelenlétét.

6. Éld imáidat! Higgy!

(9. dia)

A. Hidd, és örülj neki, hogy Isten a megfelelő időben válaszolni fog.

B. Élj aszerint, amiért imádkoztál. Hidd, hogy megtörtént, Isten válaszolt és már meg is változtatott (az elmédet, a szívedet).

C. Emlékezz vissza imádra napközben, és adj hálát Istennek a válaszáért!

D. Kövesd a Szentlélek sugallatát (aki eszedbe juttatja Isten Igéjét) a kísértések közepette. Adj hálát és dicsőítsd minden alkalommal, amikor felismered, hogy segítséget kapsz!

F. Tartsd szem előtt Isten Igéjét (úgy a parancsolatokat, mint az ígéreteket)! Ha olyasmit tettél, amit bánsz, gondolataid vagy érzéseid kicsúsztak irányításod alól, imádkozz bűnbocsánatért. Imádkozz, és hidd, hogy Ő munkálkodik.

„A mi feladatunk imádkozni és hinni. Legyünk éberek, és imádkozzunk! Vigyázzunk, imádkozzunk, és az imákat meghallgató Istennel együtt dolgozzunk! Sose felejtsük el, hogy "Isten munkatársai vagyunk" (1 Kor 3:9). Imáinkkal összhangban beszéljünk és cselekedjünk! A próba vagy azt tanúsítja, hogy hitünk őszinte, vagy pedig azt, hogy csak formáságból imádkozunk. A kettő között mérhetetlenül nagy a különbség.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 53. o)

7. Éld Isten Igéjét!

A. **Kövesd engedelmességgel Isten tanácsát és iránymutatását!** Kérd Istent, hogy segítsen tenned, amiről már tudod, hogy hozzájárulna a Vele való kapcsolatodhoz (pl. fizikai, érzelmi, mentális, szociális, lelki egészség).

B. **Imádkozz szüntelenül!** Imádkozz őszintén, buzgón, változásra vágyva, hogy Isten vegye át az irányítást. Mindig oszd meg Istennel gondolataidat, érzéseidet, döntéseidet. Tartsd Őt elméd középpontjában, és hallgasd Szavát, ahogy a Szentírásban találsz.

C. **Tölts több időt egyedül személyes imában!** „Töltsünk sok időt imában és az Ige tanulmányozásával. Érje el mindenki a hit valóságát saját lelkében hittel bízva benne, hogy megkapják a Szentlelket, mert valósággal éheznek és szomjúhozzák az igazságot... Több imára, hitre, elfogadásra van szükség, és több Istennel való együtt munkálkodásra” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 28. o)

D. **Élj az imáiddal összhangban!** „Imádkozzatok hittel. El ne mulasszatok összhangba hozni könyörgéseitekkel életeteket, hogy elnyerhessétek a kért áldásokat.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 55. o). Tudd, mit teszel azért, hogy a menny felé haladj. Vizsgáld meg az életedet, és imádkozz erőért, hogy Isten akarata szerint élhess. Hogyan valósul ez meg a gyakorlatban? Például imádkozol egy szokástól vagy függőségtől (például médiafogyasztástól) való szabadulásért, és ki is próbálsz egy digitális detox-ot? Malody Mason *Daring to Live by Every Word* című könyvében (161-163. o) kínál néhány tanácsot az okostelefonok figyelemelvonó szerepének kiküszöbölésére:

- Kapcsolj ki minden nem létfontosságú felugró értesítést a telefonodon
- Éjszakára hagyd a hálósobádon kívül a telefonodat.
- Ne vedd a kezébe reggel (talán addig, míg nem végeztél az áhítatoddal)

- Tartsd tiszteletben és őrizd a reggeli áhítatod és éjszakai pihenésed idejét! Erre az időre ki is kapcsolhatod az értesítéseket (mondjuk este 9 és reggel 7 között)
- Lefekvés előtt olvass egy könyvet a telefonon görgetés helyett!
- Imádságos szívvvel tervezd meg a napodat Istennel töltött áhítatod után, mielőtt még megnéznéd az üzeneteidet a telefonodon vagy számítógépeden.
- Ismerd fel és el, hogy a legtöbb üzenet, amire azonnal válaszolsz, valójában várhat.
- A munkában dolgozz legalább 1-2 órát úgy, hogy a telefonod ki van kapcsolva.
- Légy tudatos az online töltött időddel és szabj korlátokat saját magadnak.
- Használj erre való alkalmazásokat is, ha szükséges
- A közösségi média profilodra tekints úgy, mint missziós területre.

8. Imádkozz másokért!

A. Imádkozz másokért, ez eltereli majd figyelmedet saját apró gondjaidról

„Az egyháznak arra lenne szüksége, hogy elméjüket saját apró nehézségeikről, az igazi teher átérzésére irányítsák, személyes ügyüknek érezve a veszendő lélek sorsát.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 42. o)

B. Imádkozz bölcsességért a lélekmentésben!

„Imádkozz buzgón, hogy megérthesd az idők jelentőségét, amiben élünk, teljesebben felfoghasd Isten célját és hatékonyabb lehess a lélekmentésben.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 93. o)

„Sok körültekintő elmélyedés s buzgó ima kell ahhoz, hogy tudjuk, miként közelítsünk meg férfiakat s nőket az igazság magasztos tárgyával” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 44. o)

„A személyes szolgálatot sok titkos imának kell megelőznie, mert a lélekmentés tudományához nagy bölcsesség kell.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 186. o)

C. Imádkozz a Szentlélekért! Ő erőt ad majd az igazság hirdetéséhez

„Minden munkásnak esedeznie kell Istenhez a Szentlélekkel való naponkénti keresztségért... Különösen azért kell imádkozniuk, hogy Isten gazdagon betöltse Lelkével választott követeit a misszió területén. A Lélek jelenléte a munkásokkal olyan erőt kölcsönöz az igazság hirdetésének, amire a világ összes dicsősége sem képes.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 160. o)

D. Imádkozz sikerért a lélekmentésben!

„Ha a gyülekezet tagjai munkába állítanák szellemi erejüket, jól irányzott erőfeszítésekkel és átgondolt tervekkel... [és] ha buzgó imádsággal haladnának előre, szelíd és alázatos szívvvel keresve, hogyan oszthatnák meg személyesen a megváltás tudományát másokkal, az üzenet a Föld minden lakójához elérhetne.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 39. o)

E. Imádkozz többet miközben másokért dolgozol!

„Mihelyst fokozódik az ember aktivitása, és Istenért végzett munkáját siker koronázza, megjelenik a veszély, hogy emberi tervekben és módszerekben fog bízni. Egyre kevesebb lesz az ima, megcsappan a hit. A tanítványokhoz hasonlóan minket is fenyeget a veszély, hogy szem elől tévesztjük függésünket Istentől, és tevékenységünkől akarunk üdvözítőt faragni. Szüntelen Jézusra kell tekintenünk, s felismernünk, hogy az Ő ereje végzi a munkát. Miközben komolyan dolgoznunk kell az elveszettek megmentéséért, időt kell szakítanunk az elmélkedésre, imádkozásra, Isten igéjének tanulmányozására is. Csak a sok imával megvalósított és Krisztus érdemeivel megszentelt munka bizonyul végül elégségesnek, jónak” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 29. o)

- F. Közbenjáró ima (ld a Generál Konferencia Női Szolgálatok Osztálya szemináriumát: <https://women.adventist.org/intercessory-prayer>)
 - G. Imádkozz naponta azokért, akiket szeretnél elérni (család, szomszédok, ismerősök stb.)
 - H. Használd imanaplót/jegyzetfüzetet, írd le, kikért imádkozol. Ez segít koncentrálni (ld, a GK NSZO imanaplóhoz kapcsolódó anyagait: <https://women.adventist.org/nurture-resources>)
 - I. Legyen fényképed, rajzold képed róluk, vagy egy listád mindannyiuk nevével, és imádkozz értük mindennap.
 - J. Vedd fel a kapcsolatot azokkal, akiket szeretnél elérni (telefonon, emailben, levélben stb.)
 - K. Legyen imafalad, szülinapi imanaptárad, imadossziéd!
 - L. Ha van családotd, vagy valaki, akire gondod van, használd ki a naponkénti „családi imaidőt”, és imádkozzatok együtt családként mások megváltásáért (ötletekért lásd a GK Családi Osztályának anyagait: <https://family.adventist.org/>)
9. Imádkozz, dicsőíts és tanulmányozz másokkal együtt!
- A. Légy elkötelezett gyülekezeti tag! Isten Lelke ott van másokban is, akik jóra befolyásolhatnak téged. Vegyél részt minden alkalmon, amin csak tudsz, amelyek segíthetik Istennel való kapcsolatod megerősödését.
 - B. Imádkozz együtt más gyülekezeti tagokkal!
 - a. Alakíts vagy csatlakozz be egy imacsoportba, legyen imapartnered. Lehet az pl. anyák imaköre, női imacsoport, özvegy imakör, egyedülálló imacsoportja stb.
 - b. Imádkozz a gyülekezettel, gyülekezetként, vegyél részt a hétköznapi imaalkalmakon és tapasztalati órákon, kapcsolódj be az imahétbe, imádkozzatok a szombatiskolai csoportban a hiányzó tagokért, vendégekért, betegekért, érdeklődőkért és másokért.
 - c. Csatlakozz vagy kezdeményezz imasétákat a gyülekezeted és/vagy otthonod környékén.
 - d. Szervezz bibliai imasétákat kis csoportokban vagy gyülekezetként (ld. a *Kids in Discipleship* <https://indiscipleship.org/segédanyagokat>)
 - e. Csatlakozz a „10 napos imaközösség” programhoz! <https://tendaysofprayer.org/>

- f. Tűzzetek ki kifejezett imapokat, szervezettek imasétát standokkal (akadályverseny szerűen), imádkozz tárgyakat használva, amik valakire emlékeztetnek, vagy meríts még több ötletet Karen Holford könyvéből (100 Creative Prayer Ideas for Kids and grown-ups too! – 100 kreatív imaötlet kicsiknek és nagyoknak)
- C. Szervezz Bibliatanulmányozó csoportot a gyülekezeten kívüliekkel, és imádkozz velük együtt
- D. Imádkozz lehetőségekért és alkalmakért, amikor kapcsolódhatsz másokhoz. Figyeld meg az embereket, és vedd észre szükségleteiket.
- E. Építs barátságokat, töltsd be mások szükségleteit, oszd meg alkotásaidat/termékeidet stb, és közben ajánld fel, hogy imádkozol értük (pl. szomszédok, munkatársak, fogorvos, háziorvos stb.)
10. Használj más elérhető forrásokat is a témában!

- *Longing for God. A Prayer and Bible Journal*, [Vágyakozni Isten után, ima- és Bibliainapló] Frank Hasel (2017) <https://adventistbookcenter.com/longing-for-god-a-prayer-and-bible-journal.html>
- *Daring to Ask for More [Merj többet kérni!]*, Melody Mason (2015) <https://adventistbookcenter.com/daring-to-ask-for-more.html>
- *Daring to Live by Every Word [Merj minden igével élni]*, Melody Mason (2020) <https://adventistbookcenter.com/daring-to-live-by-every-word.html>
- *GK NSZO Imanapló* <https://adventistbookcenter.com/my-prayer-journal-unlocking-heaven-s-storehouse.html>
- *As Light Lingers [Mikor a fény időzik]*, Nina Atcheson (2018) (Lásd a könyv utolsó fejezeteit, a „Nagy kérdések” és „Igéynelni az ígéretek személyes imában” témákat.) <https://adventistbookcenter.com/as-light-lingers-basking-in-the-word-of-god.html>
- *100 Creative Prayer Ideas for Kids and grown-ups too!* [100 kreatív imaötlet kicsiknek és nagyoknak], Karen Holford (2003) <https://adventistbookcenter.com/100-creative-prayer-ideas-for-kids.html>
- GK NSZO Nemzetközi Női Imanap segédanyagok: <https://women.adventist.org/international-women-s-day-of-prayer-archives>
- Generál Konferencia imasegédanyagok: <https://www.revivalandreformation.org/uip> (Ima segédanyagok, Egyesült Ima Blog, Világegyház imakérések, Online Imaszoba <https://www.wepray.org/>)
- *InDiscipleship [tantványságban]* (weboldal), Don McLafferty <https://indiscipleship.org/>
- *Prayer [Imádság]*, Ellen White <https://m.egwwritings.org/en/book/87.2#0>
- *Urban Prayer Map [városi imatérkép]* és más városi missziós segédanyagok <https://missiontothecities.org/> and <https://www.adventistmission.org/>
- Imaszemináriumok a YouTube-on

Az ima hatása életünkre

(10. dia)

Az életformáló ima nem csak lelki életünket változtatja meg. Pozitív hatással lesz létezésünk minden területére. Egész lényünket érinti.

1. **Fizikailag.** „A test és lélek gyógyítására a hálás és dicsőítő lelkületnél nincs jobb orvosság.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 82. o)
2. **Érzelmileg.** „Ahhoz, hogy megerősítsük kapcsolatunkat [Istennel], és kielégítsük érzelmi és lelki szükségleteinket, meg kell tanulnunk az ima erejét. (Az Ellen White Társaság kuratóriumi tagjai, Prayer [Imádság], 3. o) „Éppoly kötelességünk leküzdeni a búskomorságot, az elégedetlen gondolatokat és érzéseket, mint imádkozni.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 23. o)
3. **Szellemileg. (11. dia)** „Az ima megvilágosítja az elmét az igazságot illetően... Isten arra vágyik, hogy imában Hozzá jöjjünk, és Ő megvilágosíthassa elménket... az igazság tiszta fogalmait adja... élesíti az elmét a jó és a rossz megkülönböztetésére... megszilárdítja a kételkedő elmét, és olyan tudással és hittel ruházza fel, ami kiállja majd a próbát.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 90. o) „Az Istenhez való imádkozás által nyert erő egyesítve kitartó erőfeszítéssel, az elme tudatosságra és gondosságra nevelésével felkészít a napi kötelességek teljesítésére, és megőrzi a lélek békességét minden körülmények között” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 82. o)
4. **Szociálisan.** „Az ima egyesít bennünket egymással és Istennel” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 91. o)
5. **Lelkileg.** „Az Istennel való közösség elengedhetetlen a lelki jóléthez, s csakis így nyerhető el a bölcsesség és megbízható ítélőképesség, mely oly igen fontos a kötelességek teljesítéséhez.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 18. o) „Az ima lélek élete. A hittel mondott ima az a fegyver, amivel sikeresen legyőzhetjük az ellenség minden támadását.” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 91. o)

Gondolkodást segítő kérdések

(12. dia)

- Mik azok a tényezők, amik visszatartanak vagy elvonnak téged az imától?
- Hogyan lehetsz szorgalmas az imaéletedben?
- Melyik gyakorlati ötleteket fogod beépíteni az imaéletedbe?
- Mi a legmélyebb vágyad?
- Mit szeretnél kérni Istentől ma?

Kérd Istent, hogy mutassa meg, mit kell megtanulnod és alkalmaznod ebből a mai szemináriumból!

Ígéret

(13. dia) „A hit imájára erő száll majd Istentől az emberre.... Igaz hit és igaz ima - milyen erő van ezekben! Mint két kar, amellyel a könyörgő ember a végtelen szeretet hatalmát megragadja” (Ellen G. White, Prayer [Imádság], 85. o)

Felhasználási javaslatok ehhez a szemináriumhoz

- Mondd el a szeminárium minden részét előadás-szerűen. Használd a mellékelt prezentációt!
- Mondd el a különböző részeket különböző alkalmakon

- Első rész: Átalakulás, az átformálódás folyamata, átalakító ima, és az átformáló ima jellemzői
- Második rész: Gyakorlati ötletek az átformáló imaéletért
- Keverheted is a kettőt. A vezető először bemutatja az elméleti részt, majd a hallgatóságot kis csoportokra osztva megbeszélik a gyakorlati alkalmazásokat. A „Gyakorlati ötletek az átformáló imaéletért” rész pontjai vezérfonalként szolgálhatnak a csoportbeszélgetéshez. A vezető kiegészítheti azokat és a csoportok ötleteit a szemináriumi anyag alapján.
- Használhatod az anyagot kiscsoportos beszélgetések alapjaként is. A csoportvezető felvezeti a témát a Szeminárium Vázlata alapján a Bibliából és a Prófétaság Lelkének írásaiból. Majd a gyakorlati alkalmazások felé tereli a beszélgetést.
- Bátorítsd a résztvevőket, hogy a szeminárium anyaga alapján készítsenek rajzokat, festményeket, naplóbejegyzéseket, digitális vagy papíralapú plakátokat, szemléltető táblákat, képeslapokat, könyvjelzőket, közösségi média-bejegyzéseket és egyéb kreatív személyes alkotásokat egyéni adottságaik és tehetségük szerint.