

Ima és böjtnap

Segédanyagok a 1. negyedévhez - 2017. január 7.

Téma:

Az Úr dönti el a csatát

Harcolni az Egyházért

Ima és böjtnap ötletek és segédanyagok

- **Alapige:** 2Krón 7:14
- Ajánlott prédikációtéma a gyülekezetnek:

Együtt dolgozunk!

A nagy küzdelem és az Egyház

A csata, az Egyház és Isten népe

Az Úr dönti el a csatát

- Ajánlott gyermektörténet:

2Kir 12:1-19 - Mondd el Joás király történetét! Mutass rá, hogy bár ő még csak kisfiú volt, mégis törődött Isten gyülekezetével, és biztos akart lenni abban, hogy Istennek van egy szép temploma, ahol az emberek imádhathják az Urat. Ezért fogott egy ládát, fűrt egy lyukat a tetejébe, és felhívást intézett az emberekhez, hogy jöjjenek, és adakozzanak, annyit, amennyire Isten indítja őket. Ezekből az adományokból aztán helyreállíthatták a templomot (gyülekezetet). Mindegy mennyire fiatalok vagy idősök vagyunk, Isten mindnyájunkat fel tud használni egyháza építésére, és arra, hogy mások is megismerjék Őt.

Ha személtető eszközt is szeretnénk használni, töltsünk meg egy nagy üvegtálat barna rizzsel! Rejtsünk el pár fémpénzt benne! Kérjük meg a gyerekeket, hogy keressék meg a pénzdarabokat evőpálcikákkal! Ezt a történet elmondása előtt tegyük meg, aztán beszéljünk arról, hogy a templom épülete omladozott, és javításra szorult, de az újjáépítéshez pénzre volt szükség. Isten ötletet adott Joásnak arra, hogy hogyan gyűjtse össze az összeget.

- Az 1. negyedév *Ima és böjtnapjának* témája: „Harcolni az egyházért” valamint a világegyház imacéljaiért (lásd: 3. oldal).
- Ajánlott délutáni imaprogram és tevékenység: Szánjunk minimum 2 órát erre, de engedjük, hogy a Szentlélek vezessen. Sokan az egész délutánra tervezik az imát (lásd: Útmutató az imakörök vezetőinek, melléklet. 5. oldal).
- Ima és böjtnap áhítat: „**A megtört szív imádságai**” (lásd: 6. oldal). Ezt el lehet mondani az imádságok előtt, vagy a prédikációval együtt, ha erre igény van.

- Inspiráció a böjtre és segédanyagok: „A Biblia hívása az imára és böjtre” (lásd: további mellékletek, 13. oldaltól).

Ezekre figyeljünk a böjttel kapcsolatosan

Miközben nem mindenki tudja mellőzni az étkezést, bátorítsd azokat, akik valamit mellőzni tudnak reggeltől délutánig ezen a különleges napon!

Lehetséges böjtváltozatok: vízböjt, gyümölcsleböjt, Dániel böjt, a desszertektől vagy nehéz ételektől való tartózkodás, közösségi médiától való tartózkodás, stb. Bátorítsd a gyülekezeti tagokat, hogy imádkozzanak, és kérjék Istent, mutasson rá, hogy milyen típusú böjtöt kellene gyakorolniuk. (További információt a **Hívás a biblikus imára és böjtre** című mellékletben találsz).

Miközben a böjt „adott” téma a Bibliában (lásd: Mt 6:16), emlékeznünk kell arra, hogy a böjt nem egy bűvös kulcs a megigazuláshoz vagy az áldásokhoz – úgy, ahogy egyetlen lelki fegyelmű sem az, amelyet gyakorlunk. Nem érdemelhetjük ki Isten áldását vagy az imákra adott választ a böjttel, ahogy saját üdvösségünket sem. A böjt nem helyettesíti az engedelmességet, énünk alárendelését vagy a krisztusi szeretetet. Az üzenet így szól számunkra: „Az öngazult lelkülettel felajánlott böjt vagy ima utálatosság Isten szemében” (*Jézus élete*. Budapest, 2010, Advent Kiadó, 227. oldal).

Azonban, ha a testvérek úgy döntenek, hogy nem böjtölnek, még akkor se vegyük el a kedvüket attól, hogy ezen a napon a közös imában is részt vegyenek. Tartsuk szem előtt azt, hogy Isten ismeri a szíveket, és a döntés, hogy valaki böjtöl-e vagy sem (vagy milyen módon böjtöl), az egyénre és Istenre tartozik; ebben senki más nem diktálhat.

Az *Ima és böjtnap* célja, hogy figyelmünk ne önmagunkra irányuljon, hanem másokért járjunk közbe. Ha az Urat alázatos szívvel keressük, és nem a földi dolgokra figyelünk, akkor elménk sokkal fogékonyabb lesz arra, hogy mit akar Isten tenni életünkben az imáink által.

Dereck Morris lelkész ezt mondja: „Megtartóztatjuk magunkat a világtól, hogy lakomázhassunk Jézussal!”

Ajánlott délutáni imaprogram és tevékenységek

Az ima ideje

- **Helyszín:**
Gyülekezetek össze a gyülekezetben, közösségi házban, szombatiskolai teremben vagy bárhol, ahol zavartalanul imádkozhattok! Ezt az imaalkalmat szervezhetitek valakinek az otthonában vagy a szabadban is, ha az időjárás megengedi.

- **Az imaalkalom:**

Néhány ének után, ami megteremti az áhítat légkörét, egy énekvezető vezesse a csoportot a *Az egyháznak csak Jézus...* című ének éneklésében (Hitünk énekei, 306)!

Ezt követően olvassuk el 2Krón 7:14-et: *„És megalázza magát az én népem, amely nevemről neveztetik, s könyörög és keresi az én arcomat, és felhagy az ő bűnös életmódjával: én is meghallgatom őket a mennyből, megbocsátom bűneiket, és megszabadítom földjüket.”*

Kezdő ima és köszöntés: Legyen egy imaszolgálati vezető vagy egy kijelölt vezető, aki köszönt mindenkit az imaalkalmon, és aki megtartja az áhítatot! Címe: *„A megtört szív imádságai”* (lásd: 6. oldal).

Vegyétek át az *Ima és böjtnap* imacéljait a mellékelt felsorolás szerint (3-5. oldal). Ha lehetséges nyomtassátok ki mindenki számára, hogy mindenki előtt ott legyen ez a lista! Ekkor lehet itt az ideje annak, hogy emlékeztessük a tagokat, hogy mindenki röviden imádkozzon, hogy minél több embernek lehetősége legyen az imára. (lásd: Útmutató imaszolgálat vezetőknek - 5. oldal).

Ima: Hagyjunk legalább két órát az imádságra! Ez az idő nagyon hamar el fog telni. Sokan szeretik az egész délutánt imában tölteni. Mindenképpen az ima legyen a központban! Ez egy imanap.

Befejezés: Az imaalkalom befejezéseként énekeljünk néhány dicsőítő éneket, megköszönve Istennek mindazt, amit tenni fog. Bátorítsd a tagokat, hogy az *Ima és böjtnap* után is folytassák az imádságot a környezetükben élők, más hitet vallókért, és keressék a lehetőséget arra, hogy nekik bizonyosságot tegyenek.

Az Ima és böjtnap befejezése: Szervezzetek egy különleges szeretetvendégséget vagy vacsorát, amivel a gyülekezet, mint család együtt fejezi be a böjtöt.

Harcolni az egyházért

Töltsük a szombat délutánt azzal, hogy imasétát tartunk a gyülekezetben. Alakítsunk ki állomásokat, ahol a gyülekezet minden szolgálatáért, minden szombatiskolai osztályért, minden vezetőért, összegzésképpen tehát a gyülekezeti élet minden területéért lehet imádkozni. Ezt lehet tenni nagy csoportban is, de kiscsoportokban jobban működik. Adjunk minden csoportnak egy vázlatot, hogy mikor hová menjen, így egy állomáson mindig csak egy csoport fog tartózkodni. Miután befejezték az imát, akkor menjenek tovább egy másik állomáshoz.

- Kezdjük az ima idejét azzal, hogy még az imateremben együtt **dicsőítjük** Istent csodálatos lényéért!
- Amíg az imateremben vagyunk, vezessük le az imádság **bűnbánat/bűnvallomás** részét is! Kérjük, hogy Isten bocsásson meg egyházának, és gyógyítson meg bennünket. Foglaljuk bele a magunkban elmondott, személyes bűnvallomást is. Kérjünk meg mindenkit, hogy imádkozzon azért, hogy Isten győzze meg bűneiről. Hagyjunk elég időt arra, hogy mindenki csendben megvallja bűneit, kérje Isten bocsánatát, és kérje azt is Istentől, hogy a bűn helyét töltsse be életében önmagával!

- A szószéken/emelvényen imádkozunk az **istentiszteletekért**: a prédikációkért, a zenéért, a gyerektörténetekért, stb. Kérjük, hogy Isten Igéje végezze el minden szombaton mindenki szívében azt, amit szeretne, nyissa meg az emberek szívét, hogy mindenki meggyőződésre jusson, elfogadja a hívást, bátorságot kapjon és megerősödjön az üzenetek által!
- A lelkész dolgozószobájában/irodájában (vagy ha ilyen nincs az épületben, akkor egy olyan helyen, ami a lelkészt jelképezi) imádkozunk konkrétan, név szerint a **lelkészért** és annak **családtagjaiért**!
- A **szombatiskolai csoportok termeiben** emeljük fel imában Istenhez az összes szombatiskolai tanítót és szombatiskolai csoporttagot! Kérjük az Urat, hogy használja fel a szombatiskola idejét minden szombaton arra, hogy közelebb vonjon bennünket magához, kinyissa szívünket arra, hogy megértsük az ő Igéjét, és hogy az osztályok taglétszáma növekedjen.
- A közösségi teremben imádkozunk a gyülekezet **szociális tevékenységéért** és a **barátságokért**! Kérjük Istent, hogy erősítse a baráti kapcsolatainkat, hogy minden egyes személy azt érezze a gyülekezetben, hogy őt ott elfogadják, és odatartozik.
- A folyosón imádkozunk a gyülekezetbe járó **vendégekért**! Imádkozunk azért, hogy érezzék jól magukat, tanuljanak sokat Istenről, és vágyjanak visszatérni!
- A bejárati ajtó előtt imádkozunk a környéken élőkért, Kérjük, hogy Isten hozza el a gyülekezetbe azokat, akik **Őt keresik**. Imádkozunk a gyülekezet missziós szolgálataiért, s hívjuk meg Istent, hogy adjon bölcsességet, jó ítélőképességet és ötleteket ahhoz, hogyan érjük el az embereket a környéken!
- Imádkozunk a **gyülekezeti bizottságért, valamint a bizottsági tagokért** név szerint abban a teremben, ahol a bizottság ülésezni szokott. Kérjük Istent, adjon minden bizottsági tagnak bölcsességet és szeretetet iránta és mások iránt, hogy erejüket a szolgálatra tudják összpontosítani, nem pedig – mondjuk – az épület fenntartására.
- Jelöljük ki helyeket, ahol a gyülekezet **különböző szolgálataiért**, osztályaiért imádkozhatunk. Közösségi szolgálatok, női szolgálatok, személyes szolgálatok, stb., és imádkozunk a szolgálatok vezetőiért és a bizottságok tagjaiért. Kérjük Istent, hogy adjon nekik bölcsességet, ötleteket, és szerető szívet iránta és az emberek iránt!
- Az imaalkalom végén menjünk vissza mindnyájan az imaterembe, majd ott tartsuk meg a hálaadó és dicsőítő részt! Köszönjük meg Istennek, hogy dolgozik a gyülekezetben, és a gyülekezet által.

A fentiekén kívül emlékezzünk a következő világegyházzal kapcsolatos imacélokra ezen az *Ima és böjtnapon*:

- Imádkozunk azért, hogy gyülekezeteink világszerte az imádság házai legyenek, ahol közbenjárnak a körülöttük élő nemzetekért!
- Kérünk, imádkozzatok azért, hogy a gyülekezetek világszerte vegyenek részt a közelgő *Tíznapos imaközösségben*, s azért is, hogy a tagok lelki élete mindenhol megújuljon, a közömbös tagokban pedig új hit, új lelkesedés ébredjen!
- Imádkozunk a Teljes tagbevonás közelgő evangelizációs sorozataiért, amelyek többek között Ukrajnában, Georgiában, Romániában és Moldovában fognak zajlani 2017 februárjában!
- Imádkozunk a helyi gyülekezetek vezetőiért és lelkészeiért, az egyházterületi vezetőkért, az uniók és divíziók vezetőiért, s kérjük, hogy Isten adjon nekik bölcsességet és erőt feladataik végzéséhez!

- Imádkozzunk különleges buzgósággal azért, hogy a világ 10/40-es ablakában erőteljesen haladjon előre a munka, hiszen ott a legnehezebb az evangéliumot hirdetni.
- Imádkozzunk az Euro-ázsiai Divízióért, különösképpen Oroszországért, ahol egyre nehezebb lesz a Krisztusról való bizonyágtevés.
- Imádkozzunk, hogy gyülekezetünkben mindenki érezze azt, hogy elhívást kapott az evangélium hirdetésére azok között, akik a hatáskörébe tartoznak, legyen az akár barátság-evangelizáció, akár könyvmunka, imádság vagy különböző kezdeményezések.
- Imádkozzunk, hogy erősek maradjunk egyénileg és közösségileg is, tekintet nélkül arra, milyen próbákkal nézünk szembe, ahogy Jézus eljövetele közeledik!

Útmutató imaszolgálat vezetőknél

Miközben arra bátorítod az embereket, hogy az alkalmon többször is imádkozzanak, emlékeztess őket annak fontosságára, hogy imáik legyenek rövidek. Ellen White ezt írja: Az imaórákon imádkozzunk röviden. A hosszú imákat, amikor Istennel beszélgetünk, hagyjuk a belső szobánkba" (*Manuscript Releases*, 10:130).

Így tehát, miközben az imaalkalom lehet hosszú, az egyéni imák ne legyenek azok. A rövid imák az imaalkalmat aktívvá és mozgalmassá teszik. Ugyanakkor a tagok szívét is összeköti, és megakadályozza azt, hogy a gyermekek vagy a felnőttek nyugtalanná váljanak.

Javasoljuk, hogy az alkalmat **dicsőítéssel és bűnvallással** kezdjük, mielőtt a tulajdonképpeni imacélókért elkezdünk imádkozni. Zsolt 100:4-re alapozva Isten kapuin hálaadással menjünk be. A Zsolt 66:18-ra valamint Ésa 59:1-2-re alapozva, ha azt akarjuk, hogy Isten meghallgassa imáinkat, meg kell vallanunk és el kell hagynunk bűneinket.

Ha dicsőítéssel és bűnvallással kezdjük, az imaközösséget így kezdhethetjük: „Drága Urunk, amint eléd jövünk ma, szívük tele van dicsőítéssel. Mielőtt gyülekezetünkért imádkoznánk, egy néhány percet azzal szeretnénk tölteni, hogy dicsőítjük a Te nevedet. Köszönjük, hogy hatalmas Királyunk és Szabadítónk vagy.”

Ezek után engeddd meg, hogy mások is imádkozzanak! Amikor elérkezik az idő, hogy továbblépünk a bűnvallomáshoz, vedd át újra a vezetést.

Biztosítsunk egy rövid időt a személyes bűnvallomásoknak Isten felé, és utána a közösségi bűnvallomásnak, különösképpen az olyan bűnökért, mint a közöny és tompultság a lélekmentés területén. A bűnvallomás részt kövesse egy ének: *Mily fenséges a kegyelem...*

A következő szakasz a könyörgés ideje. Bátoríts mindenkit saját példával, hogy Isten Igéjét imázzod, miközben a különböző szolgálatokért, osztályokért és vezetőkért könyörögsz. Teljesen konkrétan imádkozz! Imádkozz hittel! Hagyd, hogy ez a szakasz olyan hosszú legyen, ahogy a Szentlélek indít!

Érezd magad szabadnak, hogy megszakítsd az imákat egy jól ismert énekkel, amely illik az elmondott imádságokhoz. „Az istentiszteletet részeként az éneklés ugyanolyan istentiszteleti cselekmény, mint az ima. Tény az, hogy nagyon sok ének tulajdonképpen imádság” (Ellen G. White: *Nevelés*. Budapest, 2015, Advent Kiadó, 146. o.).

Bátoríts mindenkit, hogy jussanak egységre egymással az imában, Mt 18:19-et igényelve.

Ezek ötletek ahhoz, hogy hogyan kezdjük, de a legfontosabb, hogy a Szentlélek vezessen.

További útmutatásokat az imádság vezetésével kapcsolatosan az *Imádkozz esőért: Útmutató az egyesített imádság gyakorlásához* könyvben találsz, ami innen letölthető magyar nyelven: <http://cdn.ministerialassociation.org/docs/languages/hungarian/UnitedPrayer-Hungarian.pdf>

Harcoljunk az egyházért imában!

Nagyszerű dolog azzal kezdeni az évet, hogy az egyházért imádkozunk, de az is fontos, hogy az egész év során imádkozunk a gyülekezetekért. Íme néhány ötlet, hogyan segítsünk a tagoknak abban, hogy egész évben imádkozzanak a gyülekezetekért.

- Az egyházért megfogalmazott imakéréseket mindig írjátok bele a heti bulletinbe vagy a gyülekezeti tagoknak küldött e-mail üzenetekbe!
- Kérjétek meg a szombatiskola tanítókat és a szolgálatok vezetőit, hogy mondják el konkrét imakéréseiket!
- Tűzzetek ki minden héten konkrét imacélokat és tervet a gyülekezetért, válasszatok ki hetente egy szombatiskolai csoportot vagy szolgálatot, amiért imádkoztok. Imádkozzatok azért a szolgálatért/szombatiskolai csoportért szombaton, majd kérjétek meg a gyülekezeti tagokat, hogy a hét folyamán otthon is imádkozzanak ugyanazért! A bulletinbe készíttetek mellékletet az imakérésekről, és a konkrét szolgálati területekről, név szerint említsétek meg a vezetőket is.
- Olvassátok át „A megszállott módon imádkozó gyülekezet” című részt (9. oldal). Ott még több ötletet találtok, hogyan imádkozhattok együtt, mint gyülekezet.
- Imádkozzatok Istenhez újabb ötletekért! Neki több ezer ötlete van, ami nekünk eszünkbe sem jutott.

A megtört szív imádságai

Igei gondolatok az *Ima és böjtnapra* - 2017. január 7.

Mi töri meg a szívedet?

Mi kényszerít térdre?

Megtört már valaha a szíved az egyházért? Megtörtént már, hogy valamit annyira akartál az egyház számára, hogy kényszerítő erőt éreztél a böjtre és imára?

Mi a helyzet a te gyülekezetteddel? Töltöttél már időt azzal, hogy buzgón böjtöltél és könyörögtél Istenhez a gyülekezet szolgálatáért, tagjaiért és vezetőiért? Imádkoztál már úgy, hogy az messze túlmegy az olyan felületes kijelentéseken, mint például: „áldd meg a gyülekezetemet”? Imádkoztál már szívből, esedezve az Úrhoz gyógyulásért, reményért, befolyásért?

Nehémiás így imádkozott.

A *Nehémiás könyve* 2. fejezetében arról olvashatunk, hogy a király főpohárnoka összetört szívvel, sírva imádkozik a városáért és a templomáért.

Egy kis történelem: Izrael népét fogságba vitték. Jeruzsálem városát lerombolták. Azzal együtt a templomot is. Évekkel később a szétszórtan élő nemzet végre szabad lett. Ezsdrás és mások visszatérnek Jeruzsálembe és elkezdik a templom újjáépítését. De úgy tűnik, nem haladnak semmire, mert ellenség támadja őket, aki nem akarja Isten templomának – vagy népének – helyreállítását. Az építőknek nincs védelmük, mert Jeruzsálem falai is romokban hevernek a város körül. Az emberek elcsüggednek és küszködnek.

Amikor Nehémiás megtudja mindezt a távolban, a szíve összetörik. *„Amikor meghallottam ezeket, napokon át ültem, sírtam és keseregtem, böjtöltem és imádkoztam a menny Istene előtt”* (Neh 1:4, ÚRK). Sírt és kesergett napokig. A városért, a népéért, a templomért. Szíve megtört az egyházért. Nem csupán az épületért, hanem a népért is, és azért, hogy bár tudnának bizonyosságot tenni a körülöttük élő nemzeteknek. Nem akarja, hogy az ellenség győzzön. Ezért harcba kezd az egyházért.

„... böjtöltem és imádkoztam a menny Istene előtt” (4. vers). Harcba indul az egyházért, mégpedig úgy, hogy böjtöl és imádkozik. Tudja, hogy hol talál erőt és egyéb forrásokat a csatához. Istennél. És azt is tudja, hogy ez nem egy hétköznapi harc. Több kell ehhez, mint az *„áldd meg a munkánkat”*, és ehhez hasonló, elcsépelet kifejezések. Elkötelezett böjtöt és imát igényel.

A tanítványok egyszer megkérdezték Jézust, miért nem tudják meggyógyítani egy férfi fiát. Olyan sok embert meggyógyítottak, és sok csodában volt részük. De valamiért ebben az esetben nem sikerül megszabadítani a gyermeket az őt kínozó démontól. *„Mi miért nem tudtuk azt kiűzni?”* – kérdezték Jézust. *„Ez a fajta pedig nem megy ki, csak könyörgés és böjtölés által”* (Mt 17:21, ÚRK). Vannak olyan csaták, amikhez a böjt által létrejött elköteleződés szükséges az imádkozó szívében. Nehémiás világosan felismeri ezt azokban a pillanatokban. Megtört szíve arra indítja, hogy böjtöljön és imádkozzon népéért és gyülekezetéért.

Ima közben dicsőíti Istent csodálatos, fenséges lényéért. *„Kérlek, URam, mennynek Istene, nagy és rettenetes Isten, aki irgalmasan megtartod a szövetséget azokkal, akik téged szeretnek, és parancsolataidat megtartják!”* (Neh 1:5, ÚRK). Nehémiás Isten dicsőítésével kezdi imáját, és nem azért, mintha így próbálna Istennek hízelegni és megkapni a vágyott választ, hanem mert biztos abban, hogy kicsoda az Isten, biztos az ígéreteiben is, és abban, hogy szereti népét és gondot visel róluk.

Mivel nehéz a szíve az egyház miatt, ezért bűnvallomással folytatja az imát. Biztos akar lenni abban, hogy közte és Isten között minden rendben van, mielőtt még bármilyen kérést

feltárna előtte. *„hallgasd meg szolgád könyörgését, mellyel most éjjel-nappal könyörgök hozzád szolgálóidért, Izráel fiaióért, és vallást teszek Izráel fiainak bűneiről, melyekkel vétkeztek ellened.”* (6. vers). Nehémiás megvallja Isten népének bűneit, és önmagát is a bűnösök közé sorolja. *„én is, és atyám háza népe is vétkezett!”* (6. vers). Elismeri, hogy nem csak „mindenki más” vétkezett, hanem ő maga is. Felvállalja az egész nemzet felelősségét, és megvallja bűneiket.

Nehémiás tudja, hogy Isten kegyelmes, megbocsátó. Megígérte, hogy soha nem hagyja el népét. Habár megengedte, hogy fogságba vigyék őket, mégis látja őket, szereti őket, és terve van velük. A sokat idézett ígélet (Jer 29:11), mely szerint Istennek reményteljes terve van népével kapcsolatban, rögtön az után a jövendölés után adatott, ami elmondja, hogy a nép fogságban lesz 70 évig. Isten felhívást intéz hozzájuk, hogy éljenek ott. Építsenek házakat, ültessenek kerteket, neveljenek gyerekeket. Legyenek tanúi, hogy gyermekeik házasodnak, és saját családjukat nevelik. Egy ideig fogságban lesznek, éljenek tehát ott – mondja az Úr. De megígéri, hogy terve van velük.

Nehémiás emlékezteti Istent az ígéreteire. Saját ígét idézi vissza neki, és igényli az ígéreteket, amiket az Úr népének adott. *„Ó, emlékezzél meg arról a beszédről, amelyet szolgálódnak, Mózesnek parancsoltál ily módon: Ha ti hűtlenkedtek, szétszórlak benneteket a népek között. Ha pedig megtértek hozzám, megtartjátok parancsolataimat, és megcselekszitek azokat, még ha az ég szélén lennének is szétszórvva gyermekeitek, onnan is összegyűjtöm őket, és beviszem őket arra a helyre, amelyet kiválasztottam, hogy nevem ott lakozzék.”* (8-9. vers). Igényli Isten ígéreteit, és hiszi, hogy Isten válaszol. Majd visszatér munkájához.

Ám amikor visszamegy a királyhoz, még mindig szomorkodik és kesereg, annyira vágyik arra, hogy a templom újjáépüljön és népe megmeneküljön az ellenség támadásaitól. A király azonnal észreveszi ezt. Ismeri jól Nehémiást. Tudja, hogy derűs és nyugodt ember. Nem szokott keseregve járkálni. Ezért megkérdezi tőle: *„Nehémiás, mi a gond?”*

Nehémiás beszél neki népének küzdelméről.

„Mi lenne a kérésed?” – kérdezi tőle. Nehémiás rájön, hogy a király kérdése talán Isten egyik lehetséges válasza az imáira. Figyelt és várta Isten válaszát. Mivel várt erre, felküld egy gyors fohászt (Neh 2:4), és bátran kér segítséget a királytól. Nem is csak valami csekélységet. Nagy dolgokat kér.

„Bocsáss el engem Júdába, hogy újjáépítem azt!” (Neh 2:5). *„Mikor térsz vissza?”* – kérdezte a király. Nehémiás tudatta vele az időt. (6. vers) Ha tovább olvassuk a történetet, láthatjuk, hogy Nehémiás 12 évig volt távol. Tehát nem pár hét szabadságot kért, hanem egy tucat évet!

„Ezt is mondtam a királynak” (7. vers)... És még nem fejezte be! Leveleket kért, amik biztosítják az útját Jeruzsálembé, valamint faanyagot a király erdeiből az újjáépítéshez (8. vers).

„A király megadta ezt nekem Istenem rajtam nyugvó jóakaratóból.” (8. vers)

Nehémiás világosan látja, hogy a király Isten akaratából teljesíti ezeket a szokatlanul bátor kéréseket. És nem csak a kéréseket teljesíti, de azon felül seregének parancsnokait is elküldi vele, hogy vigyázzanak rá az úton. Isten válaszol Nehémiás imáira.

Mivel bízik abban, hogy Isten továbbra is válaszol neki és vele lesz, Nehémiás elindul Jeruzsálemben, és vezeti az újjáépítési munkálatokat. Az ellenség nem adja fel könnyen, és folytatja támadásait. De nem ér el semmit az olyan szív imádságaival szemben, ami összetört Isten népéért és egyházáért. Nehémiás és Isten sikerrel teljesítik a küldetést. A fal újjáépül. A város megerősítettik. A nép felbátorodik, az ellenség vereséget szenved.

„A várfal Elül hónap huszonötödik napján, ötvenkét nap alatt készült el. Amikor ezt meghallották ellenségeink, megrettent minden nép, amely körülöttünk élt, és igen összeestek a saját szemükben, mert fölismerték, hogy Istenünk segítségével vittük végbe ezt a munkát.” (Neh 6:15-16)

„Nehémiásokra van szükség ma is az egyházban: nem csak olyanokra, akik imádkoznak és prédikálnak, hanem olyanokra, akiknek imái és prédikációi erővel és buzgó céltudatossággal vannak övezve.... A Nehémiás munkáját kísérő siker azt bizonyítja, mit képes elérni az ima, a hit és a bölcs, erővel teljes cselekvés.” (*Christian Service*, 177. oldal)

Nehémiásokra van szükség ma is az egyházban. Olyan emberekre, akiknek szíve megtörik az egyházért. Olyan emberekre, akiket az Isten és népe iránti szeretet arra készítet, hogy böjtöljenek és imádkozzanak az egyházért. Olyan emberekre, akik készek nagy dolgokat kérni Istentől az egyház számára, és várni, hogy válaszoljon az imákra. Olyan emberekre, akik nem csak hátradőlve ülnek, hanem Isten válaszában részévé válnak az által, hogy szolgálnak. Az által, hogy kiveszik részüket a munkából. Az által, hogy részt vesznek az újjáépítésben. Nem a fizikai építésben, hanem az emberek életének újjáépítésében.

Ma megtehetjük az első lépést afelé, hogy ilyen Nehémiásokká váljunk. Miközben ezt a napot böjttel és imával töltjük, felajánlhatjuk valódi, odaszánt, szívből jövő imáinkat az egyházért, vezetőinkért, szolgálatainkért, szombatiskolai osztályainkért, tagjainkért, vendégeinkért, és mindazokért, akik keresik Istent a környezetünkben. Fogjunk össze és lépünk ki hittel a gyülekezetünkért imádságban!

Összefoglalás – csak hangsúlyképpen

A templom sorsa megtörte Nehémiás szívét. Amit tett, az nagyszerű példa számunkra is, amint gyülekezeteinkért imádkozunk:

- Ő böjtölt és imádkozott
- Dicsőítette Istent
- Megvallotta a nép bűneit (önmagát is beleértve)
- Igényelte Isten ígéreteit
- Nagy dolgokat kért
- Cselekedett

A megszállott módon imádkozó gyülekezet

Néhány fontos pont:

1. Persze, szeretnénk, ha három lépésből, hipp-hopp meg is valósíthatnánk az imádkozó gyülekezetet, de ez nem ilyen egyszerű.
2. Viszont kialakíthatjuk az imádkozás kultúráját a gyülekezeteinkben.
3. És biztosíthatunk olyan alkalmakat, amikor a valódi imádság megvalósulhat.

A kultúra kifejezés meghatározása:

1. A kultúra egy adott társadalom mindazon ismereteinek összessége, amelyek az emberi közösség összetartozását és fennmaradását biztosítják. A kultúra alapján tudunk eligazodni abban, hogy mik a fontos értékek és normák az életben.
2. Maga az adott társadalom, aminek megvan a saját hite, életstílusa, művészete, stb.
3. Az az összetett egész, ami magába foglalja a tudást, a gondolkodásmódot, a viselkedésmódot, a morált, a jogot és a szokást és minden olyan emberi képességet, amit az ember a társadalom vagy szervezet tagjaként sajátít el.

Az imádság kultúrájának megteremtése

A gyülekezetek úgy növekedhetnek, ha megteremtjük azokban az imádság kultúráját, amelyben az ima gondolkodásunk és terveink lényeges része, minden esemény és összejövetel központi eleme, és a közös munka kulcsfontosságú lépése.

Tartsuk szem előtt, miért is imádkozunk!

- Az ima arról szól, hogy valóban meg akarjuk ismerni Istent
- Isten kér bennünket, hogy kérdezzünk
- Isten válaszol az imákra
- Erő van abban, ha együtt imádkozunk
- Ha együtt és egymásért imádkozunk, az összekapcsol bennünket
- Mindnyájunknak szüksége van az imára
- Van egy ellenségünk

Imádkozunk – jó értelemben – megszállott módon!

- Vezetőként legyünk példaképek az imában!
- Imádkozunk sokféleképpen! Ne csak kezdő, befejező, étkezések előtti, vagy egyszerre-mindent-hosszan-elsorolunk jellegű imát mondjunk!
- Ne csak beszéljünk az imaórákon az imáról, hanem imádkozunk! Imádkozunk többet, mint amennyit beszélünk vagy tanulmányozunk!
- Szombat délelőttönként imádkozunk együtt egy családként a gyülekezetben, lehet, hogy ez az egyetlen esélyünk erre!
- Teremtsünk több lehetőséget hét közben is az imára, ne csak egyetlen imaóra legyen a hét közepén, vagy péntek este!
- Beszéljünk az imádkozásról!
- Beszéljünk gyakran arról, hogyan válaszolt Isten az imáinkra!
- Beszéljünk a látásunkról, hogy „imádkozó gyülekezet vagyunk”!

- Ne csak ígérjük, hogy imádkozunk az emberekért, hanem imádkozunk *velük*, ott és azonnal!
- Kísérjük figyelemmel, mi történik, és kérdezzünk is rá időnként az embereknél, akikért imádkozunk!
- A gyerekeket is tanítsuk imádkozni!
- Legyen imaszobánk a gyülekezetben!
- Legyen egy gyűjtőhely az imakérések számára, ahová név nélkül is mindig mindenki bedobhatja az imakéréseit!
- Legyenek oldottabb alkalmak is, amikor imádkozhatunk, vagy az imáról beszélhetünk – például imareggel
- A közösségi vásárokon állítsunk fel imasátrat
- Tartsunk rendszeres imasétát a környéken
- Tartsunk imasétát a gyülekezetben is
- Legyen heti imacél a gyülekezetben, imádkozunk minden héten másik gyülekezeti tagért, családért! Bátorítsuk a testvéreket, hogy küldjenek üzeneteket, levelet, sms-t, hívják fel az adott személyt/családot, és tudassák vele/velük, hogy imádkoznak érte/értük!
- Tartsunk telefonos imaórát – ezt felajánlhatjuk a nap különböző szakaszaiban, hogy más-más embereket érvünk el
- Illesszünk be a bulletinbe (vagy e-mailes levelezőlistánkba) is imacélokat, és írjuk meg az imára kapott válaszokat is tapasztalat formájában.
- Tanítsuk az embereket imádkozni!

Irányelvek a közös imához

Egy nem hivatalos kérdőívet készítettem a Facebookon, mert azt szerettem volna megtudni a hívóktól, miért nem akarnak együtt imádkozni a hittestvéreikkel, vagy részt venni az imaórákon. A mini kutatás alapján készítettem az alábbi irányelveket az imaalkalmakra vonatkozóan, hogy az emberek sokkal jobban érezzék magukat, mint esetleg korábban.

- Bátorítsuk az embereket, hogy imáik legyenek rövidek, egy-két mondatból álljanak, és egyszerre egy témáról beszéljenek.
- Imádkozzunk többet és beszéljünk kevesebbet!
- Az imaalkalmakba szőjük bele a dicsőítést, az éneklést és az igeversek felidézését – ha lehet, legyenek ezek imáink részei.
- Nem mindig szükséges előre felsorolni az imacélokat. Inkább kérjük meg az embereket, hogy imában mondják el kéréseiket, és a többiek is imádkozhatnak utána ugyanazokért a dolgokért/személyekért.
- Őrizkedjünk a „szent pletykától”!
- Mondj mintaimát, de ne érezd, hogy tökéletesnek kell lenned!

Imaséta a gyülekezetben

Egy-egy délután tarthattok imasétát a gyülekezetben:

- Kezdjétek az imateremben, ott dicsőítsétek Istent
- Aztán imádkozzatok az istentiszteletekért, a prédikációkért, a lelkészért, a zenészekért, a gyülekezetvezetőkért

- Imádkozzatok a szombatiskolai osztályok termeiben, konkrétan említsétek meg a tanítókat és a szombatiskolai osztályok tagjait
- Imádkozzatok a folyosón a vendégekért, hogy akik belépnek, mindnyájan jól érezzék magukat a gyülekezetben
- A közösségi teremben imádkozzatok a gyülekezet közösségi életéért
- A bizottsági ülések termében imádkoztatok a gyülekezeti bizottságért
- Imádkoztatok a gyülekezet minden osztályáért, szolgálatáért azon a helyen, ami arra az osztályra a legjellemzőbb
- Imádkoztatok kint a lépcsőn/a bejárati ajtó előtt a környéken élőkért, és mindazokért, akik keresik Istent.

Imaséta a környéken

Töltsünk egy-egy szombat délutánt azzal, hogy imádkozunk a környéken élőkért.

- Készítetek kis cédulákat, amiket a kilincsekre lehet akasztani, és írjátok rá, hogy amíg a ház lakói távol voltak, ti imádkoztatok értük. Írjátok rá az elérhetőségeket, és legyen rajta egy leszakítható rész is, amin visszajuttathatják hozzátok imakéréseiket, vagy azt a kérést, hogy szeretnének több információt, illetve bibliaórát kérni.
- Mielőtt kimennétek, imádkoztatok mindazokért, akikkel találkozni fogtok és önmagatokért is.
- Kopogjatok az ajtókon, és szólítsátok meg az embereket: „Az utcában lévő gyülekezetből vagyunk. Azért jöttünk, hogy imádkozunk a környéken élőkért. Imádkozhatunk most önért? Van valamilyen konkrét kérése?”
- Amikor visszaértek a gyülekezetbe, fogyasszatok el együtt egy uzsonnát, és közben meséljétek el egymásnak a tapasztalatokat.

Imaséta a gyülekezeti családjáért

Töltsünk egy szombat délutánt azzal, hogy imádkoztok a gyülekezeti családjáért.

- Fogjatok össze, hogy a gyülekezeti tagokért imádkoztatok úgy, hogy az útvonalat autóval tesztitek meg!
- Tudatosan tervezzétek meg, melyik autó merre megy, ahol a gyülekezeti tagok laknak. Legyen előttem térkép, címeikkel.
- Induljatok el!
- Látogassatok meg minden családot, imádkoztatok értük, de aztán távozzatok is, ne ragadjatok le egy helyen!
- Amikor visszaértek a gyülekezetbe, fogyasszatok el együtt egy uzsonnát, és közben meséljétek el egymásnak a tapasztalatokat.

Imasátor felállítása

Vásárokon, forgatagokban állítsatok fel imasátrat:

- Állítsatok fel egy sátrat, ami bizonyos meghittséget biztosít
- Legyenek kényelmes székek, ülőhelyek
- Tegyétek vonzóvá a helyet (egy-egy illő kép Jézusról, papír zsebkendő szükség esetére, virágok, stb.)
- Halk zene
- Néhány személy, akik imádkoznak a betérőkkel

- Legyen olyan doboz, amibe az emberek az imakéréseket bedobhatják, mert talán nem mindenki akarja, hogy személyesen imádkozzanak érte/vele. Biztosítsatok mindenkit arról, hogy imádkoztok érte
- Legyen egy barátságos személy, aki kívül áll, és behívja az embereket

(Ezt a részt összeállította: Tamyra Horst)

Hívás a biblikus imára és böjtre

Segédanyag az Ima- és böjtnaphoz

A Bibliában a böjt nem egy választható lehetőség, hanem egy adott dolog. Mt 6:17 nem azt mondja, hogy „ha böjtölsz”, hanem azt, hogy „amikor böjtölsz”. A böjt mindig hozzátartozott a hívők életéhez, éppúgy, mint az ima vagy a Biblia tanulmányozása. Tény az, hogy a Biblia minden nagyobb szereplője böjtölt. Jézus még most is böjtöl: megígérte, hogy nem iszik szőlőlevet egészen addig, amíg együtt nem leszünk mindannyian a mennyben (lásd: Mt 26:29).

Gondolkodtál-e valaha Jézus jelenlegi böjtjén érted és értem?

Ha tanulmányozod a Bibliában szereplő összes böjtöt, azt fogod találni, hogy minden alkalommal, amikor Isten népe böjtölt, Isten hatalmas dolgokat tett értük. Az ellenségtől való szabadulástól háborúik idején, a természetfeletti szabadulásig a börtönből, a Szentlélek kitöltetéséig pünkösöd napján és így tovább, egy mintát láthatunk. És ez a minta ismétli magát végig a keresztény történelmen.

Hudson Taylor egyszer ezt mondta: *„Nyilvánvaló, hogy munkánk legnagyobb akadály a saját elképzelt erőnk; és a böjtben megtudjuk, hogy milyen szegény és gyenge teremtmények vagyunk - egy ebédől vagy ételtől függünk egy kis erőért, amelyekre olyan könnyű támaszkodni”* (J. Hudson Taylor szerk., *China's Millions* [Kína milliói], 1887).

Természetesen a bibliai időkben a böjt nem csupán az ételektől való tartózkodást jelentette. A szív vizsgálatának az ideje volt, amikor az imádkozó Isten áldását kereste egy bizonyos helyzetben.

Az ihletett író így bátorít: *„Az ember gondolkozzon kevesebbet arról, hogy mit eszik, vagy mit iszik; foglalkozzon kevesebbet a testi élelemmel, és sokkal többet a mennyei eledellel, amely életerőt és energiát ad az egész vallási tapasztalatnak”* (Ellen G. White: *Counsels on Diet and Foods*, 90. oldal).

Ha a böjthöz nem társul több idő a Biblia tanulmányozására vagy Isten keresésére imában, jobb, ha nem böjtnek, hanem csak diétának nevezzük. Az igazi biblikus böjt nem diéta, és még csak nem is önigazult magatartás, amellyel másokat próbálunk lenyűgözni.

A külsőségekre építő böjttel kapcsolatosan, amelyet a farizeusok gyakoroltak, egy bibliamagyarázó ezt írta:

„Vajon nem érezzük mi is gyakran (még ma is), hogy valamiféle érdemszerző dolog van a kellemetlenségekben, amelyeket az önmegtartóztató cselekedeteinkben elszenvedünk? ... (azonban) a fájdalom és kellemetlenség, amelyet a legszigorúbb bűjt által elszenvedünk, nem szerez semmilyen érdemet Isten színe előtt. Nem ez a bűjt célja. A célja az igazság, igazságosság, jótékonyosság és a szentség (Ézs 58:6-7); csak akkor lesz értéke, ha egy olyan eszköz lesz, amely rávilágít hibáinkra és segít megjavítani életünket” (Albert Barnes: Notes on the Bible [Jegyzetek a Bibliához], 1834; Ézs 58:5).

Fontos emlékezni arra, hogy nem érdemelhetjük ki Isten áldását vagy az imákra adott választ a bűjttel, ahogy saját üdvösségünket sem. A bűjt nem helyettesíti az engedelmességet, énünk alárendelését vagy a krisztusi szeretet. Hanem egy eszköz szívünk megtisztítására azoktól a dolgoktól, amelyek elterelik a figyelmünket Istenről és abban segít, hogy sokkal figyelmesebbek legyünk arra, amit Isten kér tőlünk életünkben és imáink által. Ezt az ígéretet kaptuk: *„Isten angyalai közel vannak azokhoz, akik alázatos szívvel mennyei vezetésre vágnak. Isten Lelke kitarja nekik az igazság gazdag tárházát” (Christ’s Object Lessons, 59. oldal).*

A korai adventistákhoz szólva Ellen White ezt írja: *„A mi kiváltságunk, hogy többet kapjunk Isten Lelkéből, ha bűjtölünk és buzgóan imádkozunk.”* Az imát és a bűjtöt összefüggésbe hozza azzal a képességgel, hogy sokkal tisztábban mutassuk be Isten Igéjének igazságát a megtéretleneknek. Folytatásként ezt írja: *„El kell fogadnunk Isten ígéreteit és garanciáját és ezekben való hittel lépünk előre. Meg kell tanulnunk, hogyan mutassuk be az Ige igazságait a körülöttünk élőknek minden követelményével és minden bátorításával, hogy a megtéretlenek érezzék Isten Lelkének befolyását szívükön, elméjükön és jellemükön” (The Review and Herald, 1910. jan. 13.).*

Wesley Duewel a *Hatékony ima (Mighty Prevailing Prayer)* című könyvében a következőt írja:

„A reformáció nagy vezéregyéniségei lelki hadviselésükben, hogy helyreállítsák az egyház tisztaságát, természetesnek tartották a bibliai bűjt alkalmazását. Luther Márton nem csupán heti egy alkalommal élt a bűjt lelki fegyelmező eszközével, hanem gyakran beiktatott plusz bűjtöket napi három órás imádsága mellé olyannyira, hogy gyakran kritizálták amiatt, hogy túl sokat bűjtöl. Viszont ő áldást jelentett az egész egyháznak és befolyást gyakorolt a világra imáival, bűjtjével és szent bátorságával... Kálvin Jánost szenvedélyes bűjtölőnek tartották és megélte azt, hogy Isten hatalmas végigsöpört egész Genfben. A morva keresztények bűjtöltek, éppúgy, mint a husziták, valdensek, hugenották és a skót presbiteriánusok szövetségének tagjai. A bűjtöt is magába foglaló ima nélkül nem lett volna Reformáció, és a nagy ébredések sem történtek volna meg a századok folyamán” (181. oldal).

A Bibliában sok példát találunk Isten gyermekeinek bűjtjére: bölcsességért (Dániel 1, Apcsel 14:23), szabadulásért (Eszter 4:16; 2Krn 20:3), szolgálat kezdetén (Lukács 4), lelki megújulásért (Neh 9:1, Jóel 1:14, Jón 3:5), győzelemért a démoni elnyomás alól (Mt 17:21) és még sok másért.

Ellen White is felsorol sok okot, amiért és amikor bűjtölünk. Figyeljük meg a következőket:

- Böjtöljünk akkor, amikor a Szentírás igazságait kutatjuk, hogy világos megértésre jussunk (*Counsels on Diet and Foods*, 187. oldal).
- Böjtöljünk akkor, amikor mennyei bölcsességet keresünk, amelyet Isten megígért (uo., 188. oldal).
- Böjtöljünk akkor, amikor Isten útmutatását keressük fontos tervek készítésénél (*Szemelvények Ellen White írásaiból*. Budapest, 2000, Advent Kiadó, 2. köt., 364. o.)
- Böjtöljünk akkor, amikor képességeinket Isten szolgálatára szenteljük (*Bizonyságtételek a gyülekezeteknek*, 5. kötet, 134. oldal).
- Böjtöljünk akkor, amikor Isten segítségét keressük válságos helyzetekben (*Bizonyságtételek*, 4. kötet 517-518. oldal)
- Böjtöljünk akkor, amikor démoni megszállással találkozunk (*Jézus élete*, 431. oldal).
- Böjtöljünk akkor, amikor több munkást kérünk Isten aratásába. (26. levél, 1883)
- Böjtöljünk egységért a gyülekezet tagjai között (98. levél, 1902)
- Böjtöljünk akkor, amikor szívünk megtisztítását és lelki megújulást keresünk (*Counsels on Diet and Foods*, 187-188. oldal)
- Böjtöljünk akkor, amikor le akarjuk győzni a lelki kísértéseket (*Bizonyságtételek* 2. kötet, 202. oldal).
- Böjtöljünk akkor, amikor étvágyunkat szeretnénk átállítani az egyszerű ételekre (*Counsels on Health*, 148. oldal).
- Böjtöljünk akkor, amikor betegségeket akarunk legyőzni (*Counsels on Diet and Foods*, 189. oldal).
- Böjtöljünk buzgalmunk csökkenése és lanyhuló lelkeségünk ellen (Evangélium szolgálói. 1892, 37. oldal)
- Böjtöljünk akkor, amikor szorosabban szeretnénk Istennel járni az utolsó időben (*A Call to Stand Apart*, 69. oldal).
- Böjtöljünk akkor, amikor elveszetteket szeretnénk behozni Isten országába (uo.).

Azon kívül, hogy akkor böjtölünk, amikor különleges problémák és kérdések felmerülnek, létezik egy *haladó böjt is*, amelyet megfontolhatunk. Ez az, amit Jézus tett 40 napon keresztül, mielőtt szolgálatát elkezdte. Ezt kell tennünk nekünk is, mielőtt nagy döntéseket hozunk, vagy továbblépünk munkánkban, amikor meg akarunk győződni arról, hogy Isten teljes áldása van életünkön.

Az imának és böjtnek kéz a kézben kell haladni! Az ima az az eszköz, amely által megragadjuk Isten láthatatlan dolgait, miközben a böjt eszköze által elengedjük és elvetjük azokat a látható dolgokat, amelyekre hajlamosak vagyunk támaszkodni. Végeredményben az igazi böjt célja Ézsaiás 58 beteljesedése kell, hogy legyen. Erre a böjtre hív bennünket Isten.

„Az igazi böjt nem csupán formai szolgálat. A Szentírás leírja az Istennek tetsző böjtöt: »hogy megnyisd a gonoszságnak bilincseit, az igaznak köteleit megoldjad, és szabadon bocsásd az elnyomottakat, és hogy minden igát széttépjete; [...] ha odaadod utolsó falatodat az éhezőknek, és az elepedt lelkűt megelégedted« (Ésa 58:6.10). Itt élénk tárul Krisztus munkájának igazi lelkülete és jellege. Egész élete önfeláldozás volt a világ megmentésére. Akár böjtölt a megkísértés pusztájában, akár a vámszedőkkel evett Máté lakomáján, mindenkor életét adta az elveszettek megváltásáért. Az odaszentelődés igazi lelkülete nem a tétlen gyászban, sem nem pusztán a test megsanyargatásában vagy az

áldozatok sokaságában nyilvánul meg, hanem az én alárendelésében, a készséges szolgálatban Istennek és embernek” (Jézus élete, 225. oldal).

A Dániel böjt és még több részlet

A Dániel böjt Dániel próféta böjtjének tapasztalatán alapul, ahogyan azt a Biblia feljegyezi. Miközben nem ismerjük Dániel teljes étrendjét, egy néhány dologról tudomásunk van. *Dániel könyve* első fejezetében Dániel úgy döntött, hogy nem eszik a király asztaláról, amit neki felszolgáltak, hanem csak zöldségeket evett, és vizet ivott. Egy másik alkalommal (Dán 10:2-3-ban) megvonta magától a kívánatos ételeket, a húst és a bort, amikor Istent imában kereste. A legtöbb bibliamagyarázó úgy gondolja, hogy a kívánatos ételek a kenyér és az édességek lehettek.

Néhány eltérést találhatunk az útmutatókban a modern Dániel böjttel kapcsolatosan abban, amit különböző emberek gondolnak arról, hogy mit együnk és mit ne együnk. **A mi tanácsunk azonban az, hogy ne ragadjunk le a részleteknél. Tegyük mindent egyszerűen. A legfontosabb dolog a böjtben nem az, hogy mi van a tányérodon, hanem az, hogy mi történik a szívedben.**

Ellen White ezt írja: *„Mostantól kezdve az idők végezetéig Isten népe vegye komolyabban a dolgot, legyen éberebb, ne bízzék saját, hanem Vezetője bölcsességében. Különítsünk egy böjt és imnapokat. Nem követelhetünk meg teljes tartózkodást az ételektől, hanem mértéktelenül együnk a legegyszerűbb ételekből” (The Review and Herald, 1904. feb. 11.).*

Manapság a Dániel böjttel nem az a célunk, hogy pontosan lemásoljuk azt, amit Dániel tett, hanem a lelkiületet másoljuk, amivel ő ezt tette. Dániel buzgalma az Úr iránt arra készítette, hogy jobban éhezzen és szomjazzon a lelki eledel után, mint a testi után. És ez kell, hogy legyen a vágya mindenkinek, aki úgy dönt, hogy ezt a fajta böjtöt gyakorolja.

Ezekkel a gondolatokkal a fejünkben figyeljünk a következő általános útmutatóra!

Böjt útmutató

Fontos, hogy ne akadjunk fel azon, hogy mit szabad és mit nem szabad enni. Emlékezzünk arra, hogy a legfontosabb része a böjtnek az, ami a szívényben történik. Fizikai dolgokat megtagadunk magunktól azért, hogy az Urat kereshessük imában kevesebb figyelemvonással és tisztább elmével. Azért böjtölünk, mert közelebb szeretnénk kerülni Istenhez. Személyes böjtünk különbözhet másokétól, de ez nem baj. Egyesek megpróbálnak szigorúbbak lenni, másoknál ételük megválasztásában, de ez nem teszi őket lelkibbé vagy szentebbé. Ez csupán azt jelenti, hogy más indíttatást kaptak. Így ezeket a javaslatokat csak javaslatoknak szánjuk, és semmi másnak. Az a cél, hogy egészséges határokat teremtsenek meg a böjt számára. Végeredményben azonban a döntés, hogy hogyan és milyen böjtöt gyakorlunk, csak Istenre és ránk tartozik.

Mai Dániel böjt étel lista

- **Minden gyümölcs** - friss, fagyasztott, szárított, préselt, befőtt
- **Minden zöldség** - friss, fagyasztott, szárított, préselt, konzerv
- **Minden mag** - amaránt, zab, barna rizs, árpa, köles és teljes búza
- **Minden dió és mag** - mandula, kesudió, mogyoró, pekándió, földi mogyoró, dió, tökmag, szezám, napraforgó mag, natúr mandulatej, mogyoróvaj

- **Minden hüvelyes** - szárított vagy konzerv: fekete bab, csicséri borsó, veteménybab, lencse, tarkabab, felezett borsó
- **Minden minőségi olaj** - avokádó, kókusz, szőlőmag, olíva, mogyoró, szezám, dió
- **Italok** - desztillált víz, szűrt víz, forrásvíz vagy gyógynövény teák.
- **Egyéb** - natúr mandulatej, kókusztej, rizstej vagy szójatej; gyógynövények, fűszernövények, só, natúr kókuszpehely, fűszerek, szója termékek és tofu

Kerülendő ételek a Dániel böjtben

- **Minden hús és állati eredetű termék**
- **Minden tejtermék** - vaj, sajt, tejföl, tojás, tej stb.
- **Minden édesítőszer** - agávénektár, mesterséges édesítőszer, nádcukor, méz, melasz, nyers cukor, szirupok, sztívia, cukor stb.
- **Minden kelesztett kenyér és élesztő** - sült termékek és Ezékiel kenyér (ha tartalmaz élesztőt és mézet)
- **Minden finomított és feldolgozott termék** - mesterséges ízesítőszer, vegyi anyagok, élelmiszer adalékanyagok, tartósítószer, fehér liszt, fehér rizs stb.
- **Sült ételek** - kukorica chips, sült krumpli, krumpli chips
- **Minden keményített zsiradék** - margarin, növényi zsiradék
- **Italok** - szénsavas italok, kávé, energia italok és fekete tea

További inspiráló gondolatokért a böjttel kapcsolatosan, ajánlom Ellen White *Étrendi és táplálkozási tanácsok* című könyvének 10. fejezetét, amely a 145. oldalon kezdődik.

Emlékezzünk arra, hogy sokkal hatékonyabb imáért és lelki áttörésért való böjt nem egy módszer tökéletesítése, hanem a szív megváltozása. Csak akkor lesz böjtünk igazán hatékony, ha hallgatunk a Szentlélek indítására, és megengedjük neki, hogy életünk komolyabb alárendelésére vezessen el bennünket.

—Melody Mason, az *Együtt az imádságban* koordinátora
Generál Konferencia székhelye