

Ima- és böjtnap

Segédanyagok a 4. negyedévhez - 2019. október 5.

Téma:

A világot megváltoztató imaharcosok

Imák, amelyek megváltoztatnak bennünket

Tartalomjegyzék

Miért van szükség Ima- és böjtnapra?	1
Ima- és böjtnap ötletek és segédanyagok	2
Prédikáció/áhitat anyaga: Imák, amelyek megváltoztatnak bennünket	3
Ajánlott délutáni imaprogramok és tevékenységek	6
Imák, amelyek megváltoztatnak bennünket – imavázlat	8
Felhívás böjtre és imára (nyomtassuk és osszuk ki egy héttel korábban)	11

Miért van szükség Ima- és böjtnapra?

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

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

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

„Most és ezután, az idők végezetéig Isten népének sokkal buzgóbbnak kell lennie, sokkal éberebbnek, nem bízva saját bölcsességében, hanem Vezetője

bölcsességében. Különítsenek el napokat a böjtre és az imára” (Ellen G. White: *Review and Herald*, 1904. febr. 11.)

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

CindyTutsch
a *Megújulás és reformáció* bizottság tagja

Ima- és böjtnap ötletek és segédanyagok

- **A nap programja:**
 - A prédikáció/áhitat anyagát („Imák, amelyek megváltoztatnak bennünket”) mellékeljük ebben a segédanyagban. Felhasználhatjátok a délelőtti istentiszteleten, vagy az imaóra előtt áhitatként.
 - Ha délelőtti prédikációnak használjátok, alább rendelkezésre áll az alapige és a javasolt gyermektörténet.
 - Ajánlott délutáni imaprogram biztosított. Szánjunk 1- 2 órát erre, de engedjük, hogy a Szentlélek vezessen.
 - Hívjuk a gyülekezeti tagokat, hogy csatlakozzanak az imához és a böjthöz! Nyomtassuk ki a böjtről szóló részt már egy héttel korábban, hogy a tagok megértsék a böjt és az ima lényegét, s ennek alapján eldönthessék, hogyan akarnak részt venni a böjtben ezen a napon!

Ige: Zsoltárok 139:23-24

Áhitat a 2019. október 5-én megtartandó *Ima- és böjtnaphoz*

Javasolt gyermektörténet

Dániel az oroszlánok vermében. Olvassuk el Dániel 6. fejezetét! Az alábbi mondanivalót feltétlenül hangsúlyozzuk ki:

- *Az ima nagyon fontos volt Dániel számára.*
- *Amikor a király rendeletet adott ki, hogy azok az emberek, akik rajta kívül máshoz imádkoznak, kapjanak büntetést, Dániel mégis úgy döntött, hogy Istenhez fog imádkozni, pedig tudta, hogy az oroszlánok vermébe vethetik.*
- *Dániel nem bújt el, miközben imádkozott, hanem kinyitotta az ablakát, és ugyanúgy imádkozott, ahogy mindig is tette.*
- *Dániel nem félt, mert bízott Istenben. Az segítette ennek a bizalomnak a kialakításában, hogy minden nap imádkozott.*
- *Isten megóvta Dánielt az oroszlánok vermében, ami azt bizonyította a királynak, és mindenki más számára, hogy mennyire hatalmas az Isten.*
- *Amikor imádkozunk, akkor tanulunk bízni Istenben.*
- *Az emberek látni fogják, hogy Isten válaszol az imáinkra, és ez segít nekik is abban, hogy higgyenek Istenben.*

Kérdezzük meg a gyerekeket, kikért szeretnék, ha imádkoznánk, és mondjunk el egy rövid imát velük.

Prédikáció/áhítat

Imák, amelyek megváltoztatnak bennünket

Gondolatok az *Ima- és böjtnapra* (2019. október 5.)

Ha egy tipikus imaórán megkérjük a résztvevőket, hogy mondjanak imakéréseket, általában ugyanazokat a témákat fogják említeni: ima az egészségért, munkahelyért, anyagiakért vagy a kapcsolatokért. Azt is megfigyelhetjük, hogy valami hiányzik: nem említik a mély, személyes kéréseket a lelki küzdelmek kapcsán; az érzelmi válságokkal, a kétséggel, a félelemmel, a csüggedéssel kapcsolatos harcaikat.

Vajon a saját szükségleteinkért csak akkor imádkozunk, amikor egyedül vagyunk Istennel? Egyedül vele küzdjük meg a személyes harcainkat? Kérünk tőle vezetést és bölcsességet? Úgy beszélünk vele mint barátunkkal mindarról, ami a szívünket nyomja?

Az ima nem csak a körülöttünk lévő világot változtatja meg, hanem *bennünket* is. Az ima beszélgetés Istennel, mint egy baráttal, s ha ezt így is hisszük és gyakoroljuk, az növeli bizalmunkat, és mélyíti a vele való kapcsolatunkat. A Szentlélek az ima által győz meg bennünket a bűnről és az igazságról (Jn 16:8). Ima által küzdjük meg azt is, hogy alárendeljük neki akaratunkat, és bízunk az Ő tervében. Az ima a bátorság és az erő forrása, amit akkor kapunk meg, ha mélyre ásunk, a felszín alá, és őszintén feltárjuk Isten előtt kihívásainkat és reményeinket.

Dávid értette ezt. Ő Isten szíve szerint ember volt (ApCsel 13:22), aki valóságos, őszinte, s néha igen zűrzavaros imákat mondott. Ezek közül sokat el is olvashatunk *A zsoltárok könyvében*. Katona volt, aki óriásokat győzött le, ugyanakkor imaharcos is, aki saját szívében - és szívével - vívta meg a harcokat. Dávid gyakran elkeseredett, kétkedő, félős szavakkal kezdte az imáját, de mire befejezte, már megtalálta a bátorságot, a reményt, sőt, az örömet is. A 13. zsoltárban Dávid így kiáltott fel: „*Meddig tart ez, Uram? Végképp megfeledektél rólam?*” Az ima későbbi részében azonban kijelenti: „*Mert én hűségemben bízom, szívből ujjongok, hogy megsegítesz. Éneklek a Úrnak, mert jót tett velem*” (2. v., RÚF).

Dávid Istennel folytatott beszélgetései példaként állnak előttünk, amelyek arról tesznek bizonyosságot, miként változtatnak meg bennünket az imák.

Dicséret és hálaadás. „*Menjete be kapuin hálaénekkal, udvaraiba dicsérettel!*” (Zsolt 100:4, RÚF). Dávid nem minden imáját kezdte dicsőítéssel és hálaadással, de gyakran így kezdte a zsoltárokat. Hitt a dicsőítés, az ének, a zene hatalmában. Évekkel később, amikor fia, Salamon lett a király Izrael felett, Dávid utasította a lévitákat, hogy jelöljenek ki 4000 zenészt, hogy „*dicsérjék az Urat azokon a hangszeren, amelyeket én készítettem az Úr dicséretére*” (1Krón 23:5, RÚF).

A dicsőítés és hálaadás lelkülete a problémáinkról Isten felé irányítja a figyelmünket. Amikor hálát adunk neki mindenben (1Thessz 5:18), ahogy Pál kéri, arra emlékezünk, hogy az áldásokat keressük a nehéz körülmények között is. Azzal, hogy csalódásaink közepette is Istent dicsőítjük, arra emlékeztetjük magunkat, hogy ki is Ő, és mit ígért.

Emlékezés. A hálaadás és dicsőítés arra is segít emlékeznünk, hogyan vezetett eddig az Úr. Dávid gyakran felidézte Isten hűséges tetteit, a múltban végbevitt csodáit (66. zsoltár).

Megemlékezett Istenről, mint Teremtőről (8. zsoltár); Szabadítóról (18., 34. zsoltár) és Menedékről (28. zsoltár). Ha időt töltünk annak felidézésével, hogyan tapasztaltuk meg Isten hatalmát az életünkben, akkor reményünk újjáéled, félelmeink és kétségeink pedig továtűnnek. Így bátran szembe tudunk nézni jelen helyzetünkkel, tudván, hogy Isten gondoskodik rólunk éppúgy, ahogyan a múltban tette.

Önvizsgálat. Dávid egyik legszebb imáját, amelyben felidézi, kicsoda Isten, és mit tett érte, a következő beismeréssel kezdi: „*Uram, te megvizsgálasz és ismeresz engem*”, majd egy kéréssel zárja: „*Vizsgáld meg, Istenem, ismerd meg szívemet! Próbáld meg, és ismerd meg gondolataimat! Nézd meg, nem járok-e téves úton, és vezess az örökkévalóság útján!*” (Zsolt 139:1, 23-24, RÚF). A közties versekben pedig sorra veszi Isten vele kapcsolatos gondolatait. Az Úr gondol Dávidra attól függetlenül, hogy merre jár. Már akkor gondolt rá, amikor még nem is létezett. Nagy gonddal alkotta meg őt, megírta a történetét. Dávid így kiált fel: „*Magasztallak, hogy oly megrendítően csodálatos lettem*” (14. v., ÚRK). Dávidot az Isten szeretetébe vetett bizalma arra készítette, hogy kérje Istent: vizsgálja meg őt, tárjon fel előtte mindent, amiből meg kell térnie, vagy amivel szembe kell néznie. Ő ismeri Isten vele kapcsolatos gondolatait, hiszi, hogy az Úr nem csapja be. Szereti őt, tervszerűen teremtette meg, és kinyilatkoztat számára mindent, amiben változnia kell.

Néha rémisztő lehet arra kérni Istent, hogy vizsgáljon meg, és mutasson rá a bűneinkre. Legtöbbször nem túlságosan élvezzük a lelkünk zűrzavaros, gyenge pontjait nézegetni, de jól tesszük, ha megkérjük az Urat arra, hogy vizsgáljon meg, és mutasson rá mindenre, ami köztünk és az ő tökéletes akarata között áll. Isten szeretetével és jóságával győz meg, s arra kér, engedjük meg, hogy átalakítson, és elvégezze bennünk megkezdett munkáját. Isten nem fog vádolni, nem fog szégyenérzetet, büntudatot kelteni bennünk. Ez az ellenség taktikája. Isten gyengéden közli velünk az igazságot, és kér, hogy válasszuk a jobb utat.

Bűnvallás. Amikor Nátán próféta szembesítette Dávidot bűnével, a házasságtöréssel, ő nem tagadta. Nem is mentegetőzött. Azt sem engedte, hogy bűnének nagysága összetörje őt, és úgy érezze, megbocsáthatatlan, amit tett. Nem próbálta békíteni sem Istent. Tudta, hogy az Úr nem akarja ezt. „*Mert te nem kedveled a véresáldozatot, és ha égőáldozatot adnék, abban sem gyönyörködnél. Isten előtt a töredelmes lélek a kedves áldozat. A töredelmes és bűnbánó szívet, Istenem, nem veted meg!*” (Zsolt 51:18-19, ÚRK). A próféta szavai meggyőzték őt, és bűnbánatra indították. Töredelmes szívvel fordult Istenhez, nem csak azt kérve, hogy bocsásson meg neki, hanem azt is, hogy teremtsen benne tiszta szívet, és az erős szívet újítsa meg benne. Dávid annyira bízott Isten iránta való szeretetében, hogy biztosan tudta: megbocsátást nyer. Bűnös voltának valósága és Isten szeretetének mélysége a bűnbánat helyére vezette Dávidot.

Nekünk is be kell vallanunk bűneinket, amikor Isten meggyőz azokról, nem pedig kifogásokat és mentségeket találni, vagy megpróbálni önmagunkat helyrehozni. Nem! Tegyük bűnvallomást Istennek, ismerjük el gyengeségünket és azt, hogy önmagunktól képtelenek vagyunk változni. Aztán hívjuk Istent, hogy Ő munkálja bennünk a változást. Együtt kell működnünk vele, hiszen Ő a Mindenható, aki munkálja bennünk mind az akarást, mind a véghezvitelt jó kedvéből (Fil 2:13).

Segítség. „*URam, figyelj beszédemre, értsd meg sóhajtásomat! Ügyelj kiáltásomra, én Királyom és én Istenem, mert hozzád imádkozom! URam, jó reggel halld meg hangomat. Jó reggel eléd készülök, és várlak*” (Zsolt 5:1-3, ÚRK). Dávid Istentől kérte a segítséget és az irányítást. Így imádkozott: „*Utaidat, URam, ismerd meg velem, ösvényeidre taníts meg engem! Vezess igazságodban, és taníts engem, mert te vagy szabadító Istenem. Mindennap benned reménykedem*” (Zsolt 28:6-7, ÚRK).

Jakab is tudta, hogy amikor segítségre vagy bölcsességre van szükségünk, Isten nagyon is készségesen válaszol.

„Ha pedig valakinek közületek nincsen bölcsessége, kérje Istentől, aki mindenkinek készségesen és szemrehányás nélkül adja, és megkapja” (Jak 1:5, ÚRK). Hozzáfűz egy figyelmeztetést is: „De kérje hittel, semmit sem kételkedve, mert aki kételkedik, hasonló a tenger habjához, amelyet a szél hajt és ide-oda hány. Mert ne vélje, hogy kaphat valamit az Úrtól” (Jak 1:6-7, ÚRK). Isten arra hív, hogy kérjük Őt, de *higgyük is*, hogy válaszolni fog.

Túl gyakran halljuk, hogy Isten vagy igent mond, vagy nemet, vagy azt, hogy „várj”, esetleg „talán”. Megváltozhat a nézőpontunk, ha rájövünk, hogy Isten mindig ezt mondja: „Igen, most jobban megismerhetsz engem”, mintha azt gondolnánk folyton: „áh, Isten biztosan nem válaszol, vagy nemet mond, mert nem úgy alakultak a dolgok, ahogy akartam”. Mindig próbáljuk azt meglátni, hogy Isten miként nyilatkoztatja ki magát nekünk az adott élethelyzetben, illetve azon keresztül! Dávid megtapasztalta Isten kegyelmét, segítségét, feddését, gondoskodását, sőt, a csöndjét is, de mindig hitte, hogy Isten hallja őt.

Isten néha úgy segít nekünk, hogy megváltoztatja a körülményeket, meggyógyít egy betegségből, vagy gondoskodik valamilyen szükségletünkről. Máskor úgy segít, hogy türelmet vagy bátorságot ad ahhoz, hogy tovább tudjunk menni a nehéz terepen. A vele való kapcsolatunk mélyül és szépül, ami segít a következő nagy kihívásnál.

Őszinteség. Dávid őszinte volt Istennel. Kiöntötte előtte a szívét. Néha nagyon szépen fogalmaz, máskor meg úgy, hogy felháborodunk rajta. „Ezt most tényleg így...? Eltűri ezt Isten, hogy valaki efféle kérdéseket tegyen fel neki, vagy azért könyörögjön, hogy semmisítse meg ellenségeit?” Mi gyakran cukormázba forgatjuk az imáinkat, illedelmesen, gondosan fogalmazunk, általánosságokat mondunk, például olyanokat, hogy „óvó kezeddel őrizz minket az úton” vagy „áldd meg a kezeidet, amelyek az ételt készítették”. Igen, jól tesszük, ha tiszteljük Istent, elismerjük Őt, mint a világegyetem Teremtőjét, de közben legyünk már tisztában azzal, hogy Ő arra kér: menjünk *bizalommal, bátran* a trónjához. Nem akarja, hogy bujkáljunk előle. Amikor mívesen fogalmazott, illedelmes, „ájtatos” imákat mondunk, pedig a lelkünkben éppen akkor kétellyel vagy rettegéssel küzdünk, akkor nem hívjuk be Istent a legsötétebb zugokba. A szédítő valóság az, hogy Isten *ismeri* a gondolatainkat és érzéseinket. Türelmesen várja, hogy mikor fedjük már fel és engedjük át neki a szívünk és elménk legzűrösebb részeit is, és mikor kérjük meg arra, hogy alakítsa át azokat .

Küzdelem. A zsoltáros sokszor kezdi imáit kérdésekkel vagy éppen haraggal, szinte követelve Istentől a választ. Néha pedig egészen drámai hangra vált. „*URam, hallgasd meg imádságomat, és jusson hozzád kiáltásom! Ne rejtsd el arcodat előlem, mikor szorongatnak engem...! Mert elenyésznek napjaim, mint a füst, és égnek a csontjaim, mint valami tűzhely. Szívem olyan, mint a letarolt és kiszáradt fű, még enni is elfelejtkezem. Jajgatásom hangjától húsom a csontomhoz tapad*” (Zsolt 102:2-6; ÚRK).

Dávid kitartó volt, miközben harcolt a gondolataival és az érzéseivel. Addig küzdött Istennel imában, amíg el nem jutott a bizalomhoz és a reménységhez. „*URam, még meddig tart ez? Végképp elfelejtkeztél rólam? Meddig rejted el arcodat előlem? Meddig kell tanakodnom lelkemben, és bánkódnom szívemben naponként? Meddig hatalmaskodhat rajtam ellenségem? Nézz rám, felelj nekem, URam Istenem! Világosítsd meg a szememet, hogy halálra ne szenderüljek. Ne mondhassa ellenségem: Legyőztem őt! Ne örüljenek háborgatóim, hogy tántorgok. Mert én bízom kegyelmedben, szívem ujjong szabadításodnak. Hadd énekeljek az ÚRnak, mert jót tett velem!*” (Zsolt 13:2-6; ÚRK).

Isten a középpontban. Az ima segített Dávidnak újra meg újra Isten felé irányítani a gondolatait ahelyett, hogy a nehézségeire vagy az álmaira összpontosított volna. Folyton emlékeztette magát arra, hogy újra remélhet, mert Isten megbízható. Igen, néha előfordult, hogy egyáltalán nem figyelt Istenre, de megküzdötte, hogy újra az Úrra nézzen. Elismerte, mekkora szüksége van erre, és azt is, hogy Istentől függ az élete (Zsolt 55:23). Számba

vette Isten ígéreteit, kegyelmes tetteit és hűségét (2Sám 7:21-29). Dicsőítette az Urat és önmagát is emlékeztette az Úrba vetett bizalmára (Zsoltárok 6, 7, 11, 13, 16, 17).

Több, mint 30 zsoltár utal Istenre úgy, mint menedékre, és Dávid tudta, Isten jelenlétében talál rejtekhelyet, védelmet, békességet, ott fedezheti fel újra meg újra a reményt és az örömet, még ha az ellenség szakadatlanul üldözte is őt. Lehet, hogy nekünk nincs fizikai ellenségünk, aki üldöz bennünket, mint amilyen Dávidnak volt, de bizonyos értelemben nekünk is van kérlelhetetlen ellenségünk, aki vesztünkre tör (1Pt 5:8). A mi ellenségünk is lopni, ölni és pusztítani akar, mégpedig az Istenről alkotott képünket, a békességünket, és az önmagunkról alkotott képet is. Jn 10:10 azonban elmondja, hogy Jézus azért jött, hogy gazdag, bővülő életünk legyen. Reményünk. Békénk. Örömünk. Életcélunk. Csak úgy élhetünk ezen a helyen, ha Istenhez fordulunk, és az ő lényére összpontosítunk.

Miközben a zsoltárokat olvassuk, láthatjuk, hogy mindegyikben Isten a fő téma. Dávid úgy imádkozott, hogy rá figyelt, nem pedig a gondokra, önmagára, vagy éppen azokra a dolgokra, amikért hálás lehet.

Következtetés

Szeretnél Isten szíve szerint való ember lenni, mint Dávid?

Kezdd azzal, hogy teljes szíveddel keresed az Urat! Őszintén imádkozol, átküzdöd magad a nehéz dolgokon úgy, hogy közben nem veszed le a szemedet Istenről - az ő lényéről, ígéreteiről, s arról, hogyan vezetett eddig az úton. Emlékeztess magad arra, hogy Ő megbízható Isten, akinek jó szándékai és tervei vannak veled.

Ajánlott délutáni imaprogram és tevékenységek

Helyszín: Gyülekezzetek össze a gyülekezeti teremben, vagy ha kevés ember van a csoportban, egy kényelmes szobában, ahol nem vonják el a figyelmeteket.

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

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

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

- Ne mondjuk el előre az imaéréseket. Mondjuk el, hogy ez az ima ideje, nem pedig a beszélgetésé, tehát imádkozzunk az imakérésekért, ne pedig beszéljünk azokról!
- Ha valaki imádkozik egy bizonyos szükségletért vagy személyért, mások is imádkozzanak ugyanazért! Erőt ad a tudat, hogy másoknak is fontos az, ami a mi lelkünket nyomja.
- Mivel ma délután imáink másokért is fognak szólani, emlékeztessük a résztvevőket, hogy ez az alkalom az imádságról szól, és nem arról, hogy mások magánéletét kibeszéljük. Nincs szükség arra feltétlenül, hogy bizonyos részleteket, vagy bizalmas információkat megosszunk.
- A ma délutáni alkalom témája: „Imák, amelyek megváltoztatnak bennünket.” Dávid példáját követve, amit a Zsoltárokból tárt elénk, imádkozni fogunk reményeinkért, félelmeinkért, személyes küzdelmeinkért, kihívásainkért, valamint családokért, barátokért, közösségünk tagjainak szükségleteiért.

Megjegyzések a vezető számára:

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

Az ima ideje: Mellékelünk egy segédletet az „Imák, amelyek megváltoztatnak bennünket” témához. A vezető használhatja ezt a vázlatot, miközben vezeti imában a csoportot.

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

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

Imák, amelyek megváltoztatnak bennünket - imavázlat

Kezdés: Először is szenteljük oda Istennek ezt az imaórát! Hívjuk meg Őt, hogy minden erejével és hatalmával legyen jelen, hogy megmozdítsa a szíveket, meggyőzzön, bátorítson, kihívásra készítessen és megerősítsen. Hívjunk arra másokat, hogy imában kötelezzék el, és adják át magukat Istennek, ezt az időt teljesen Neki szentelve, kérve vezetését. Kérjük Istent, hogy segítsen nekünk igazán dicsőíteni Őt, és tanítson meg bízni Benne minden egyes harcban, amiben győznünk kell.

Ne felejtsük, hogy harcban állunk. Emlékeztessük arra a résztvevőket, hogy létezik az ellenség, aki el akar minket pusztítani, azokat is, akikért éppen imádkozunk. Imaharcosok vagyunk, akik Isten mellett küzdenek mások üdvösségéért, de nem csak az övékéért, hanem a sajátunkért is. Igaz, hogy az ellenség lopni, ölni és pusztítani akar, Isten azonban bővülködő életet ígér; olyan békességet, ami minden értelmet felülhalad, ezen túl pedig teljes örömet.

Énekeljünk! Mivel a délutáni imaalkalom nagy részét csöndes, személyes imával fogjuk tölteni, bizonyára jó ötlet, ha mindegyik rész között énekelünk egyet. Válasszunk ki egy-két kedvenc éneket, ami a következő részre felkészíti a lelkünket (dicsőítés, önvizsgálat, bűnvallás, stb.).

Dicsőítés és hálaadás. *„Menjetek be az ő kapuin hálaadással, tornácaiba dicséretekkel”* (Zsolt 100:4). Ne siessétek el ezt a részt! Időzzetek itt, tudván azt, hogy a dicsőítés Istenre irányítja a gondolatokat.

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy említsék meg Isten egyik jellemvonását vagy ígéretét egyetlen szóban, amiért különösen hálásak (biztosítsunk egy kis csöndet, hogy gondolkodhassanak, lehet, hogy egyeseknek erre szükségük van, hogy meg merjenek szólalni).
- Következő lépésként kérjük meg őket, hogy mondjanak egy mondatot, ami kifejezi, milyen konkrét dologért hálásak, amit ajándékként kaptak Istentől.
- Zárjuk ezt a részt azzal, hogy megkérjük a résztvevőket, említsék meg Istennek azt a nevét, amit különösen szeretnek. Pl.: Teremtő (8. zsoltár); Szabadító (18., 34. zsoltár); Menedékünk és Pajzsunk (28. zsoltár).

Ha a következő rész előtt énekelni szeretnétek, legyen az olyan ének, ami Istenhez intézett kérdés, hogy vizsgálja meg a szívünket.

Az önvizsgálat ideje. *„Vizsgálj meg engem, oh Isten, és ismerd meg szívemet! Próbálj meg engem, és ismerd meg gondolataimat! És lásd meg, ha van-e nálam a gonoszságnak valamilyen útja? és vezérelj engem az örökkévalóság útján!”* (Zsolt 139:23-24).

Ez a csöndes ima ideje. Adjunk erre pár percet! Ez talán újdonság lesz néhány jelenlévő számára. Lehet, hogy valakinek furcsa vagy kellemetlen, hogy Isten meggyőzését kérje, vagy odafigyeljen erre. Emlékeztessük őket arra, hogy Dávid azért kérte erre Istent, mert bízott a szeretetében, és vele kapcsolatos szándékaiban.

Tudta, hogy Isten nem fogja megszegényíteni, hanem gyógyulásra, helyreállításra, szentségre vezeti őt.

- Kérjük meg a résztvevőket, hogy a következő néhány percet töltsék csendes imában, kérjék Istent, hogy vizsgálja meg szívüket, és mutasson rá mindenre, ami köztük és az ő akarata között áll.
- Bátorítsuk őket, hogy imádkozzanak hittel, bízva abban, hogy Isten meggyőzi őket, nem pedig megszegényíti; erőt és bátorságot ad, nem büntudatot.

Bűnvallás. *„Mert te nem kedveled a véresáldozatot, és ha égőáldozatot adnék, abban sem gyönyörködnél. Isten előtt a töredelmes lélek a kedves áldozat. A töredelmes és bűnbánó szívet, Istenem, nem veted meg!”* (Zsolt 51:18-19, ÚRK).

- 10-15 perc elteltével törd meg a csendet, és kérd meg az embereket, hogy vallják meg csöndben, magukban bűnként azokat a dolgokat, amelyekről Isten meggyőzte őket. Emlékeztessd őket, hogy ez nem a kifogások ideje, hanem a bűnvallomásé.
- Hívd őket, hogy kérjék meg Istent: teremtsen bennük tiszta szívet, és az erős lelket újítsa meg bennük. Higgyék, hogy Isten sokkal többet szeretne tenni a bűnbocsánatnál. Meg akarja tisztítani és át akarja alakítani szívüket, hogy ne essenek újra meg újra ugyanabba a bűnbe.
- Bátorítsd őket, hogy kérjék Istent: változtassa meg őket, és munkálja bennük úgy az akarást, mint a megvalósítást szándéka szerint (Fil 2:13).

A következő rész előtt énekeljete el néhány hálaadó éneket!

Személyes közbenjárás. *„Uram, figyelmezz szavaimra; értsd meg az én sóhajtásomat! Ügyelj az én kiáltásom szavára, én Királyom és én Istenem; mert én hozzád imádkozom! Uram, jó reggel hallgasd meg az én szómat; jó reggel készülök hozzád és vigyázok”* (Zsolt 5:2-4).

Sokan jobban szeretnek másokért imádkozni, mint önmagukért. Néha előfordul, hogy egyszerűen nem akarunk szembenézni saját gondolatainkkal és szívünkkel. Kezdjük ezt a részt azzal, hogy a mai nap célja az, hogy önmagunkért imádkozzunk.

- Amint Isten meggyőz bennünket, és bűnvallomást teszünk, akkor leomlanak a köztünk és Isten között álló falak. Most itt az ideje annak, hogy feltegyük a kérdést: *hogyan tovább?* Dávid így imádkozott: *„Utaidat, URam, ismertesd meg velem, ösvényeidre taníts meg engem! Vezess igazságodban, és taníts engem, mert te vagy szabadító Istenem. Mindennap benned reménykedem”* (Zsolt 25:4-5, ÚRK). Kérjük meg a jelenlévőket, hogy csöndben kérdezzék meg Istent, mi a terve velük. Kérjék tanítását, vezetését, irányítását!
- Emlékeztessük őket arra, hogy legyenek őszinték Istennel! Lehet, hogy éppen félelemmel, kételyekkel, vagy haraggal küzdenek. Őszintén vallják meg mindezt Istennek! Bátorítsuk őket, hogy mondják el az Úrnak, mit gondolnak és éreznek, aztán pedig adják neki át mindezt! Emlékeztessük őket arra, hogy csak akkor tud életük azon területén gyógyulást, reményt és békét teremteni, ha mindent átadtak neki.
- Miután pár percig magatokban imádkoztatok, bátorítsd a résztvevőket, hogy mondjanak hittel teljes imát: jelentsék ki, hogy bíznak Istenben, és

elköteleződnek mellette. Ha ezen a téren küzdelmük van, bátorítsd őket arra, hogy kérjék Istentől bizalmuk megerősítését, mint a gonosz lélektől megszállt fiú apja a Bibliában, aki így imádkozott: *„Hiszek Uram! Légy segítségül az én hitetlenségemnek!”* (Mk 9:24).

- Pár perc múltán kérd meg a jelenlévőket, hogy gondoljanak olyan dolgokra, amikért már nagyon régóta imádkoznak. Talán már azt hiszik, hogy Isten nem válaszol, vagy nem törődik ezekkel a kérésekkel. Kérd őket, hogy beszéljenek erről Istennel, és vallják be küzdelmeiket, s közben higgyék, hogy Ő törődik ezekkel a dolgokkal is, és válaszolni fog. Kérjék Istent, hogy tegyen nyilvánvaló lépéseket ezeken a területeken! A Szentlélek talán eljűk hoz egy-egy igeverset. Igényeljék azt az ígéretet! Az ilyen területeken Istennel együtt küzdünk. Jákóbbhoz hasonlóan ne engedjük el Őt addig, amíg meg nem áld minket!
- Dávid hitte, hogy Isten válaszolni fog kérésére. *„Áldott az Úr, hogy meghallgatta esedezéseimnek szavát. Az Úr az én erőm és pajzsom, őbenne bízott szívem és megsegítetttem; örvend szívem és énekemmel dicsérem őt”* (Zsolt 28:6-7).

Bátorítsuk a résztvevőket, hogy ezt a részt hangos imával zárják, köszönjék meg Istennek, hogy meghallgatta imáikat és válaszol azokra akarata szerint. (Ezzel befejezzük a csendes imával töltött időt.) Adjunk időt, hogy most már hangosan imádkozzanak tovább az emberek. Ha ez nehezen menne, nyugodtan hagyjunk csendes pillanatokat is, hogy rá tudjanak hangolódni, és bátorságot gyűjtsenek a fennhangon történő imához.

Figyeljünk Istenre! *„Magasztallak téged, Istenem, királyom, és áldom nevedet örökkön örökké! Minden napon áldalak téged, és dicsérem neved örökkön örökké! Nagy az Úr és igen dicséretes, és az ő nagysága megfoghatatlan”* (Zsolt 145:1-3).

„Áldjad én lelkem az Urat, és egész bensőm az ő szent nevét! Áldjad én lelkem az Urat, és el ne feledkezzél semmi jótéteményéről.

Aki megbocsátja minden bűnödöt,

meggyógyítja minden betegségedet.

Aki megváltja életedet a koporsótól;

kegyelemmel és irgalmassággal koronáz meg téged.

Aki jóval tölti be a te ékességedet,

[és] megújul a te ifjúságod, mint a sasé.”

(Zsolt 103:1-5).

Miközben Dávid élt, imádkozott és küzdött mindvégig, nem feledkezett meg arról, hogy Istenre figyeljen. Következetesen és kitartóan emlékeztette magát Isten nagyságára, jóságára és szeretetére. Ha mi is ezt gyakoroljuk, akkor bátran fogunk élni, reménnyel, békével és örömmel a szívünkben. Ezt a fókuszot úgy tarthatjuk meg,

ha idézzük az igeverseket, amelyek arról szólnak, hogy kicsoda az Isten, mit tett, hogyan vezetett, és mi mindent ígért.

Zárásként töltsünk néhány percet azzal, hogy újra Istenre figyelünk! Kérjük meg a jelenlévőket, hogy osszák meg a többiekkel kedvenc igeverseiket, amelyek Isten lényéről szólnak, vagy mondják el személyes élményeiket azzal kapcsolatban, hogyan áldotta meg őket Isten. Ez a tapasztalatok ideje, amikor már nincs csukva a szemünk, nem térdelünk, hanem együtt örülünk, és figyelünk Istenre.

Az imaóra végén énekeljünk olyan énekeket, amelyek a Jézus visszajövetelébe vetett reménységünkről szólnak, és a mennyei otthonról, ami vár ránk. Például: Áldott reménység...; Fenn a mennyben...; Együtt lesz majd mind...; Drága hon, ragyogóbb...

Felhívás böjtre és imára

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

„A Bibliában a böjt nem egy választási lehetőség. Sokkal inkább: adott tény. Mt 6:17 nem azt mondja, »Ha böjtölsz«, hanem azt, »Amikor böjtölsz«. A böjt mindig is a hívők életmódjának része volt, csakúgy, mint az imádság és a Biblia tanulmányozása. A Biblia szinte minden főbb szereplőjéről olvashatunk olyan megjegyzést, hogy böjtöltek... Ha a Bibliában végigtanulmányozzuk ezeket az eseteket, azt találjuk, hogy amikor Isten népe imádkozott és *böjtölt*, az Úr nagy dolgokat tett értük. Megszabadultak ellenségeiktől a csatában, természetfeletti módon kijöttek a börtönből, a Szentlélek kitöltetett rájuk pünkösdkor, és így tovább, és így tovább... láthatjuk a mintát. Ez a minta a kereszténység egész történetében ismétli önmagát” (Melody Mason, *Együtt az imában* koordinátor, Generál Konferencia).

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

Mi a böjt?

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

tartózkodunk, mondjuk az édességektől vagy a gyorsételektől. Az is böjt, ha egy ideig mellőzzük a közösségi oldalakat, a televíziót, vagy egyéb időrabló dolgokat.

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

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

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

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

Vannak, akik nem szívesen imádkoznak hangosan, ezért kerülnek a közös imaalkalmakat. Őket is hívjuk meg! Imádkozhatnak magukban is, felemelhetik imakéréseiket mindazokért az emberekért és élethelyzetekért, amik a szívünkben vannak. Azokhoz is egy szó, akik attól félnek, hogy „az ő imáik nem elég jók”. Legyetek biztosak abban, hogy Isten nem csak szavainkat hallja, de szívünket is látja. Nem „az elég jó” imákat várja, hanem az őszinte imádókat, akik szívből keresik Őt. Örömmel hallja a bizonytalan imákat is, ahol a szavak csak bukdácsolnak, és „helytelen sorrendben” hangzanak el. Még ha nem is tudjuk, hogyan imádkozzunk, Ő tudja. Meghallgat bennünket, és mindig hív, hogy együtt emeljük fel szavunkat hozzá.

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

Alig várjuk, hogy együtt imádkozzunk veled!