

# Negyedévenkénti Ima- és böjtnap

## Felkészülés a végső eseményekre, és Jézus közeli eljövételére

Segédanyagok a 3. negyedévi Imanaphoz

2024. július 6., szombat

### Hívás az Istennel való, állandó kapcsolatra

Ahogy körülnézünk, látjuk, hogyan teljesednek be a bibliai próféciák, az utolsók épp most a szemünk előtt. Jézus hamar eljön, és most van annak az ideje, hogy erre felkészüljünk.

A 2024 első negyedévi üzenetében azt mondtuk, hogy minden negyedévben a felkészülés négy legfontosabb alapelve közül egyet fogunk megvizsgálni: imádkozzunk, tanulmányozzuk az Igét, örködjünk és szolgáljunk. Az első negyedévben az imádságra összpontosítottunk, másodikban pedig az Igére. Most azörködés fogalmára fogunk összpontosítani.

Mit jelent örködni? Ebben az esetben azt jelenti, hogy tekintetünket szegezzük Jézusra, építsünk szoros és állandó kapcsolatot Vele.

Jézus földi életének utolsó hetében, amikor Ő és a tanítványok Jeruzsálembe mentek, a tanítványok megmutatták Jézusnak a templom pompáját, nemzetük büszkeségét. És Jézus azzal döbbsentette meg őket, hogy azt mondta: Jeruzsálem annyira el fog pusztulni, hogy kő kövön nem marad. Hogyan lehetséges ez? Jeruzsálemben volt a Felséges Isten temploma. Ott volt látható a Sekina dicsősége, ott volt elhelyezve az Isten saját ujjával írt Tízparancsolat, ott nyilatkoztatta ki Isten akaratát az Urim és a Thummim által. Ez volt az igaz vallás központja, és ezen felül a régió kereskedelmi központja is. A világ egyik legcsodálatosabb építménye volt. Számukra a templom lerombolása a nemzetük és a világ végét jelentette volna.

A tanítványok Jeruzsálem pusztulásának és a világ végének jeleiről kérdezték Jézust. Jézus nem a háborúval vagy járványokkal, gazdasági válsággal vagy természeti katasztrófákkal kezdi. Az első szava az, hogy „Vigyázzatok!” (Örködjetek!). Máté 24:4, 42-ben Jézus arra figyelmezteti őket, hogy vigyázzanak. Hogyan kell vigyázni?

Bizonyos értelemben Jézus azt mondja: „Figyeljete arra, hogy a helyes dologra összpontosítsatok, hogy semmi se terelje el a figyelmeteket”. A Sátán annyi mindennel próbálja mindannyiunk figyelmét elterelni. De ezek mind elmúlnak. Ne hagyjátok, hogy bármi is elterelje a figyelmeteket a helyes dolgokról.

Emlékszem, amikor fiatal voltam, a lelkészünk elvitte a gyülekezetünk fiataljait a Fekete-tengerre. Egy nap versenyre hívott minket, hogy ússzunk át egy nagy tavat. Több órába telt volna átkelni rajta. Amikor elhagytuk a partot, egyik irányban sem láttunk mást, csak vizet. Az ember elveszíthette a helyes irányt, csak körbe-körbe úszhatott, míg elfárad, elcsügged, feladja és meghal.

Felhívtam apámat, és megkérdeztem tőle: „Hogyan nyerhetem meg a versenyt?“, és leírtam a kihívást. Egyetlen szót mondott: összpontosíts. „Koncentrálj a versenyre fiam, tartsd a szemed a célon“.

A lelkész és néhány szülő kenut vitt, a fiatalok pedig beugrottak a vízbe azzal a kikötéssel, hogy aki elfárad, az szálljon be egy kenuba. Kezdetben minden résztvevő optimista és büszke volt, mindenki elhatározta, hogy megnyeri a versenyt. Mindenki gyors, biztos és boldog volt. Aztán egymás után kezdtek elfáradni, lassulni – feladták, és végül bemásztak valamelyik csónakba. A barátom és én továbbmentünk.

Megtaláltam a ritmusomat. Gondolatban egy éneket énekeltem, amelynek a ritmusára úsztam. Nem hagytam, hogy bármi is eltérítsen a ritmustól. NEM engedtem meg magamnak, hogy bármi másra gondoljak, vagy hogy a szemem és a fülem bármi mást lásson vagy halljon. A ritmusra koncentráltam, a célra összpontosítottam.

Máté 24-ben Jézus ugyanezt kéri követőitől. Azt mondja, hogy vigyázzatok, összpontosítsatok, tartsátok szemeteket a célon, az üdvösségetek Hadvezérére és az Ő országán. Ne engedjétek, hogy bármi más elterelje a figyelmeteket. Ami elvonja a figyelmedet, az megfojtani az Istennel való kapcsolatodat, és megakadályoz abban, hogy belépj a mennybe.

Koncentrálj! Figyelj, hogy semmi se álljon közéd és Isten közéd!

Minden igazi kapcsolat időt vesz igénybe. Nem létezik szoros kapcsolat valakivel anélkül, hogy minőségi időt ne töltenél vele. Most kell elkezdened, ma kell elkezdened. Nem halogathatsz, nem lehetnek más prioritásaid. Ma kell találkoznod Istennel, ma kell benne maradnod. Ma van az üdvösség napja (2Kor 6:2). Ma készülsz a holnapra és az örökkévalóságra.

Máté 7:16-ban Jézus azt mondja, hogy tanítványait a gyümölcsökről fogják felismerni. János 15-ben pedig Jézus világosan hangsúlyozza, hogy nekünk Őbenne kell maradnunk, Neki pedig bennünk, és soha nem szabad elszakadnunk Tőle. Azt mondja, hogy ha Őbenne maradunk, akkor biztosan gyümölcsöt fogunk teremni, lesz növekedés és eredmény. Ennek a gyümölcsnek is idő kell ahhoz, hogy beérjen. Egy kertész nem ültet egy mangófát, és nem várja, hogy másnapra gyönyörű érett mangók lógjanak a fán. Jó talaj, ápolás, napfény, víz és idő kell hozzá. Ha eltemeted magad Istenbe, folyamatosan az Ő gazdag talajába, az szép gyümölcsöket fog eredményezni.

De ha elszakadunk Tőle, akkor magunkban semmit sem tehetünk, nem lesz növekedés, nincs eredmény, nincs gyümölcs. Az üdvösség egy névben van (ApCsel 4:12). Aki folyamatosan rendelkezik Jézussal, annak élete van. Akinek nincs Jézusa, annak nincs élete (1Jn 5:12). „*Krisztus bennetek lakozik! Ő a mi dicsőséges reménységünk*” (Kol 1:27 ERV).

Jézus azt mondta a tanítványainak, hogy helyezték Istent a legfontosabb helyre életükben. Ha ezt megtesszük, biztosan fogunk továbbra is iskolába járni, dolgozni, bevásárolni, főzni és enni, és minden más napi tevékenységet folytatni, de az Istennel való kapcsolatunknak kell az elsőnek lenni. Semminek sem szabad annyira lekötni az elménket, hogy Isten ne legyen többé az első számú, ne legyen többé a mindennapi életünk fókuszja és központja. Sátán állandóan megpróbálja elérni, hogy más dolgok miatt aggódjunk és stresszeljünk, de Isten megígérte, hogy ha Őt és az Ő országát keressük először, minden másról gondoskodni fog (Mt 6:33).

A második eljövételkor az elveszettek közül néhányan azt fogják állítani, hogy üdvözülniük kellene, mert gyülekezetbe jártak és ezt és azt tették. Jézus azt fogja mondani: „*Nem ismerlek titeket.*” Világosan kijelentette, hogy a Vele való igazi kapcsolat létfontosságú az üdvösségünkhöz. Az üdvösség csak Őbenne van.

Efézus 6:10-ben Pál azt mondja: „*Végül pedig: erősödjete meg az Úrban és az ő hatalmas erejében.*” Nem lehetünk erősek a saját bölcsességünk vagy erőnk alapján. Csak Krisztusban lehetünk erősek. Pál világosan hangsúlyozza, hogy az erőnk csakis Istenben, egyedül az Ő erejében van, és nem önmagunkban. A Filippibeliekhez írt levélben ezt mondja: „*Mindenre van erőm a Krisztusban*”, és csakis Őbenne (Fil 4:13).

Sátán támadásaival és természetfeletti erőivel szemben Isten természetfeletti erejére van szükségünk. „Mert a mi harcunk nem test és vér ellen folyik, hanem erők és hatalmak ellen, a sötétség világának urai és a gonoszság lelkei ellen, amelyek a mennyei magasságban vannak” (Ef 6:12).

„Ahogyan Krisztus az ő emberségében erőt kért Atyjától, hogy képes legyen elviselni a megpróbáltatásokat és kísértéseket, úgy kell nekünk is tennünk. Naponta segítségre, kegyelemre és erőre van szükségünk minden erő forrásától” (In Heavenly Places, 50. o.).

„A gonosz elleni egyetlen védekezés az, ha hit által Krisztus lakozik a szívben, igazságban. Hacsak nincs élő kapcsolatunk Istennel, sohasem állhatunk ellent a szentségtelen hatásoknak” (Jézus élete, 342. oldal - Budapest, 2010, Advent Kiadó).

Az odafennvalókkal törődjete, ne a földiekkel. Ne hagyjátok, hogy elmétek és szívetek másra figyeljen. Ne hagyod, hogy az élet gondjai megfojtsák az Istennel való kapcsolatodat. Ne legyenek más prioritásaid. Istennek kell mindenen középpontjában és fókuszában lennie, amit teszel, naponta, folyamatosan. Szüntelenül imádkozz! Éld meg, amit prédikálsz, éld meg, amit énekelsz! – „És Ő velem jár és beszél velem” („A kertben - In the Garden – angol ének”). Járj és beszéljess Vele továbbra is!

„Ha a földi dolgok iránt vonzódunk, akkor földivé, közönségessé és gonosszá válunk. Elménk annak a dolognak a színvonalát veszi át, amin gondolataink időznek, és ha földi dolgokra gondolunk, nem fogjuk felvenni annak a lenyomatát, ami mennyei” (Signs of the Times, 1893. január 9.).

Jézus azt kéri tőled, hogy szeresd Őt, és erős kapcsolatot ápolj vele. Mindennél jobban szeresd Őt. Ő szoros kapcsolatra vágyik veled. Csak Őbenne lesz bizonyosságod az üdvösségre.

Jézus közeli eljövételére úgy készülhetsz fel, ha naponta szoros kapcsolatot ápolasz Istennel, ha Őt teszed gondolataid középpontjává, szíved központjává, minden cselekedeted okává és motivációjává. Maradj összeköttetésben Vele!

Ha holnap a mennyben akarsz lenni, akkor ma kell vágynod rá és ma kell megtapasztalnod azt. Ha folyamatosan Istenben maradsz, és Isten benned, akkor már ma megtapasztalod az Ő jelenlétét és az Ő országát.

„Az Istennel együtt járó és együtt munkálkodó férfiak és nők arca mennyei békességet fejez ki. A menny légköre veszi őket körül. Az ilyen lelkek számára már eljött Isten országa. Bementek Krisztus örömébe...” (*Jézus élete*, 312. oldal - Budapest, 2010, Advent Kiadó)

Az imádság, Isten Igéjének tanulmányozása és az Istennel való folyamatos kapcsolat elengedhetetlenül fontos. Ezek az összetevők mindig is elengedhetetlenek voltak a keresztény élethez. Főleg a mostani időkben, amelyben élünk.

A végső válság lesz a legerősebb a föld történelmében (Mt 24:21). Csak azok tartanak ki mindvégig és győznek, akik Krisztusban maradnak.

Dönts most! Tedd Istent, az Ő Igéjét, az imádságot és a Vele való szoros kapcsolatot az első helyre minden egyes reggel! Hívd be Krisztust mindennap a szívedbe, az életedbe, a családotba! Állj meg a nap folyamán időnként néhány pillanatra, és győződj meg róla, hogy még mindig kapcsolatban vagy Vele.

Erősödj folyamatosan az Istennel való kapcsolatodban! Ismerd meg Őt jobban, bízz benne jobban, szeresd Őt teljes szívedből, mindennél jobban! Csak így tudsz felkészülni az örökkévalóságra és megállni a végső válságban. Maradj Vele kapcsolatban ma és holnap, és akkor kapcsolatban leszel Vele, amíg el nem jön, és az örökkévalóságban is.

„Ha mindenki, aki Isten gyermekének vallja magát, telve lenne hittel, világossággal és étellel, milyen csodálatos tanúság lenne ez azok számára, akik az igazságot jönnek el meghallgatni! Hány lelket nyerhetnének meg Krisztusnak!” (*Testimony for the Church*, 6. köt, 64. o.)

Isten arra hív, hogy ebben az évben az imádság, az Ige tanulmányozása és az Istennel való szoros, folyamatos kapcsolat legyen elsőrangú az életedben. Tedd ezt naponta! Ez a megfelelő felkészülés a hamarosan bekövetkező válságra és Jézus közeli eljövételére.

## **Ötletek a szombati témához és imaprogramhoz**

### **Bevezető vezetőknek**

- **Szombat délelőtti programötletek:** Hívd meg és bátorítsd a tagokat, hogy ez egy különleges imanap legyen. A prédikáció az Igére fókuszáljon.
- **Prédikáció:** A prédikáció középpontjában a Krisztussal való szoros, mindennapi közösség szükségessége és értéke álljon. Világosan ki kell emelnie az Istennel való kapcsolatot, mint üdvösségünk lényegét.

- **Gyermektörténet:** Emeljük ki annak fontosságát, hogy tekintetünket Istenre összpontosítsuk, hogy mindig Krisztussal legyünk, és soha ne legyünk egyedül.
- **Délutáni imaprogram:** Találkozatok akár az egész gyülekezettel, akár csoportosan egy kényelmes szobában, vagy valakinek az otthonában. Ha a személyes találkozás nem lehetséges, használhattok egy videószolgáltatást, például a Zoomot, vagy találkozhattok telefonos konferenciahívásban vagy más platformon keresztül.
- **Az imádság ideje:** Mielőtt imádkoznátok, oszd meg a fenti gondolatokat, ihletett szakaszokat és idézeteket a csoporttal. Válassz néhány bibliai igeverset, amelyek a Krisztustól való függésünket helyezik a középpontba abbéli szükségletünkben, hogy minden időben Benne maradjunk. Olvassátok fel őket csoportokban vagy az egész gyülekezettel együtt. Imádkozzatok együtt értük.
- **Szólítsd fel a gyülekezetet a** Krisztussal való a naponkénti közösségre való egyértelmű elköteleződésre.

## **Ötletek egy imanap megszervezéséhez:**

- Javasoljuk, hogy a délutáni imaprogramra legalább két órát tervezzünk. Néhányan el tudják képzelni, hogy egész délután együtt imádkozzanak.
- Az idő nagy részét közös imádsággal töltjük, de ha az idő engedi, kisebb csoportokat alkothatunk a személyes imakéréseknek. Olvassátok néhány bibliaiverset és idézetet, amelyek a Krisztusban való lét alapvető szükségességét hangsúlyozzák. Olvassák el és beszéljék meg ezeket. Hívjátok össze a csoportot, hogy hálaadással zárjátok az imaórát.
- Imádkozó gyermekek: A kisebb gyermekek számára különítsünk el egy helyet, és jelöljünk ki valakit, aki vigyáz rájuk, amíg az ima zajlik. A gyermekekkel játékosan is meg lehet ismertetni az Istenről szóló egyszerű fogalmakat és be lehet vezetni az egyszerű imákba.
- Hívjátok meg barátokat és családtagokat
- Mindent készítsétek elő az ima idejére! Az énekeket is készítsétek elő.
- Este tartsatok különleges vacsorát és tanúságtételeket. Kérd meg a résztvevőket, hogy hozzanak magukkal valami harapnivalót vagy ételt. Az ima utáni közös étkezés és baráti beszélgetés segít a közösségi szellem építésében.
- Engedd meg a Szentléleknek, hogy vezesse terveidet!

## **Mellékletek:**

### **Rövid útmutató az együttes ima vezetői számára**

(a negyedévi imanapokhoz, vagy bármely imanaphoz)

Az imacsoport vezetője számára nagyon fontos a szívbéli felkészülés. Ha úgy érkezel a délutáni imaalkalomra, hogy rohanásban vagy, a lelked lámpása pedig éppen csak pislákol, akkor az imaalkalom nem megy majd olyan jól, mint remélted. De ha te magad elegendő időt szántál a zavartalan imádságra, megvizsgáltad szívedet, megvallottad bűneidet, és kérted az Úr áldását, akkor lenyűgözve tapasztalod majd a Szentlélek munkáját.

Ha aggódsz amiatt, hogy még sosem vezettél ilyen imaalkalmat, akkor áttanulmányozhatod az *Imádkozz esőért – útmutató az egyesített imádság gyakorlásához* c. anyagot. Magyarul is megtalálható itt:

<https://cdn.ministerialassociation.org/docs/languages/hungarian/UnitedPrayer-Hungarian.pdf>

**Mielőtt elkezdenétek az imaalkalmat,** mondd el a következő gondolatokat és javaslatokat a csoport tagjainak! Saját szavaiddal is összefoglalhatod.

- **Nem beszéljük meg az imacélokat előre.** A Gonosz örül annak, amikor kéréseinkről beszélünk, ahelyett, hogy imádkoznánk azokért.
- **Kövessük a vezetőt!** Mielőtt más témákra térnénk át, előtte dicsőítsük Istent, tehát tartogassuk imakéréseinket egészen addig, míg az imavezető átvezet bennünket ehhez a részhez.
- **Beszélg hangosan, amikor imádkozol, hogy hallhassák az imádat!** Ha Zoomon vagytok, tartsd a mikrofonodat lenémítva. Csak akkor kapcsolj be, ha imádkozol.
- Amikor lehetséges, **élj a Biblia ígéreteivel imádban.** Imádkozd Isten ígéreteit.
- **Igényeld imában Jézus igaz életét és áldozatát!** Az Ő élete teszi elfogadhatóvá imáinkat Isten előtt (Jn 14:14; Jel 8:3).
- **Imádkozz röviden!** Egy gondolatot mondj el, vagy 1-2 mondatot. A hosszú imákat tartogasd a belső szobád személyes imaidejére. A hosszú imák fárasztják a hívőket és az angyalokat egyaránt (*Imádság*, 258. o.).
- Többször is imádkozhatsz (röviden) az összevont imádkozás ideje alatt, de arra kérünk, **hogy adj lehetőséget másoknak is az imára,** hogy ők is örülhessenek az áldásoknak.
- Válassz **kényelmes testhelyzetet** az ima idejére! Döntsd szabadon, hogy ülsz, állsz vagy térdelsz. Közben meg is változtathatod testhelyzetedet. Ha Zoomon vagytok, az ima alatt kikapcsolhatod a kamerádat.

**Az alkalom végén bátorítsd a tagokat arra, hogy a továbbiakban is imádkozzanak együtt!** Ha Zoomon is készek együtt imádkozni a világ sok táján élő adventistákkal, bátorítsd őket, hogy csatlakozzanak a *24/7 együttes imához*. (Ez a napi 24 órás imalehetőség a Generál Konferencia imaszolgálatának, és sok nyelven keresik fel imakérésekkel. Itt lehet csatlakozni: <https://247unitedprayer.org>)

Magyarországon az Imaszoba szolgálatba kapcsolódhatsz be:

<https://www.facebook.com/groups/1500962713516181>

## Hívás a biblikus imára és böjtre

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).

Ha tanulmányozod a Bibliában szereplő összes böjtöt, azt fogod találni, hogy minden alkalommal, amikor Isten népe böjtölt, Isten hatalmas dolgokat tett érettük. Az ellenségtől való szabadulástól háborúik idején, a természetfeletti szabadulásig a börtönből, a Szentlélek kitöltetéséig pünkösdi 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 akadálya 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 böjt által elszenvedünk, nem szerez semmilyen érdemet Isten színe előtt. Nem ez a böjt célja. A célja az igazság, igazságosság, jótekonyság 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 böjttel, ahogy saját üdvösségünket sem. A böjt nem helyettesíti az engedelmisséget, 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”* (*Krisztus példázatai*, 35. oldal – Budapest, 1999, Advent Kiadó, Advent Kiadó).

A korai adventistákhoz szólva Ellen White ezt írja: „A mi kiváltságunk, hogy többet kapjunk Isten Lelkéből, ha böjtölünk és buzgóan imádkozunk.” Az imát és a böjtöt 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 böjt alkalmazását. Luther Márton nem csupán heti egy alkalommal élt a böjt lelki fegyelmező eszközével, hanem gyakran beiktatott plusz böjtöket napi három órás imádsága mellé olyannyira, hogy gyakran kritizálták amiatt, hogy túl sokat böjtöl. Viszont ő áldást jelentett az egész egyháznak és befolyást gyakorolt a világra imáival, böjtjével és szent bátorságával... Kálvin Jánost szenvedélyes böjtölőnek tartották és megélte azt, hogy Isten hatalmas végigsöpört egész Genfben. A morva keresztények böjtöltek, éppúgy, mint a husziták, valdensek, hugenották és a skót presbiteriánusok szövetségének tagjai. A böjtöt 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 böjtjére: bölcsességért (Dániel 1, Apcsel 14:23), szabadulásért (Eszter 4:16; 2Krán 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 böjtöljünk. 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 éhezőnek, és az elepedt lelkűt megelégeded« (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 - Budapest, 2010, Advent Kiadó).*

## **A Dániel böjt és még több részlet**

A Dániel böjt Dániel próféta böjtjének tapasztalatán alapul, ahogyan azt a Biblia feljegyzí. 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 imapokát. Nem követelhetünk meg teljes tartózkodást az ételektől, hanem mértékletesen 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 lelkületet 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 szívében 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 indítást 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

## Erőteljes imaígéretetek

### Bibliai ígéretetek és gondolatok a Prófétaság Lelkétől

(A negyedévi imanapokhoz, vagy bármely más imanaphoz.)

„Mert valahány ígérete van Istennek, azokra őbenne van az igen, és ezért általa van az ámen is, az Isten dicsőségére általunk.” (2Kor 1:20).

„Ragadják meg ígéreteit, mint az élet fájának leveleit: »Aki hozzám jó, semmiképpen ki nem vetem« (Jn 6:37). Amikor hozzá fordulsz, hidd el, hogy Ő elfogad, mert megígérte. Míg ezt teszed, nem pusztulhatsz el, soha” (*A nagy Orvoslábnymán*. Budapest, 2001, Advent Kiadó, 39. o.).

„... nincs semmitek, mert nem kértek.” (Jak 4:2) „Eddig nem kértetek semmit az én nevemben: kérjétek és MEGKAPJÁTOK, hogy örömtök teljes legyen.” (Jn 16:24, a kiemelés tőlünk származik).

„Isten tervét képezi az is, hogy a hittel elmondott imánkra válaszként megadja azt, amit kérés nélkül nem árasztott volna reánk.” (*A nagy küzdelem*. Budapest, 1995, Advent Kiadó, 467.o.)

„Ha megmaradtok énbennem, és beszédeim megmaradnak tibennetek, akkor bármit akartok, kérjétek, és megadatik nektek.” (Jn15:7)

„Ha vágyunk arra, hogy megismerjük akaratát, ígérete nekünk is szól.” (*Jézus élete*. Budapest, 2010, Advent Kiadó, 207.o.)

„Az embereknek lehetetlen, de az Istennek nem, mert az Istennek MINDEN LEHETSÉGES.” (Mk 10:27, a kiemelés tőlünk származik)

„Természeti lehetetlenségek nem akadályozhatják a Megváltó munkáját.” (*Jézusélete*. Budapest, 2010, Advent Kiadó, 250.o.)

„Valljátok meg azért egymásnak bűneiteket, és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok. NAGY AZ EREJE az igaz ember buzgó könyörgésének” (Jak 5:16, a kiemelés tőlünk származik)

„Sátánnak jobban kell rettegnie, ha akár a legszerényebb lélek a mennyhez folyamodik, mint kormányok rendeleteitől vagy királyok törvényeitől.” (*In Heavenly Places* [Mennyei helyeken], 82. o.).

„Boldogok, akik nem látnak és hisznek.” (Jn 20:29)

„Attól nem kell félnünk, hogy az Úr figyelmen kívül hagyja népe imáját. Az a veszély azonban fennáll, hogy a kísértésekben és próbákban elcsüggedve felhagyunk az imádkozással.” (*Krisztus példázatai*. Budapest, 1999, Advent Kiadó, 117. o.)

„Mert az Úr szemei áttekintik az egész földet, és ő megmutatja EREJÉT azoknak, akik tiszta szívvel az övéi.” (2Krón 16:9)

„Trónja becsülete múlik szava beváltásán” (*Krisztus példázatai*. Budapest, 1999, Advent Kiadó, 98. o.)

„Az ő isteni ereje megajándékozott minket mindazzal, ami az életre és a kegyességre való, azáltal, hogy megismertük őt, aki saját dicsőségével és erejével hívott el minket. Ezek által kaptuk meg azokat az ígéreteket, amelyek nekünk drágák, sőt a legnagyobbak: hogy általuk isteni természet részeseivé legyetek és megmeneküljetez attól a pusztulástól, amelyet a kívánság okoz a világban.” (2Pt 1:3-4)

„De megalázza magát népem, amelyet az én nevről neveznek, ha imádkoznak, keresik az én orcámat, és megtérnek gonosz utaikról, én is meghallgatom a mennyből, megbocsátom vétküket, és meggyógyítom országukat.” (2Krón 7:14)

„Amíg az egyház megelégszik a kis dolgokkal, addig alkalmatlan Isten nagy dolgainak befogadására.” (*Home Missionary*, 1893. november 1.)

„Kérjetez esőt az Úrtól a tavaszi eső idején! Az Úr alkot viharfelhőket, ő ad záporosőt és mezei növényeket mindenkinek.” (Zak 10:1)

„A Szentléleknek az egyházra való kitöltésére eljövendő eseményként tekintünk, de az egyház kiváltsága, hogy már most rendelkezzen vele. Keresd, imádkozz érte, higgy benne! Szükségünk van Reá és a menny várja, hogy adhassa!” (*The Review and Herald*, 1895. március 19.).

„Ha tehát ti gonosz létekre tudtok gyermekeiteknek jó ajándékokat adni, mennyivel inkább ad mennyei Atyátok Szentlelket azoknak, akik kérik tőle?” (Lk 11:13)

„Hajlandók vagyunk imában küzdeni Istennel? Megkapjuk a Lélek keresztségét? Erre van szükségünk és meg is kaphatjuk erre az időszakra... Ha hajlandók vagyunk alázatosan Istennel járni, akkor Isten is velünk lesz” (*Review and Herald*, 1909 október 21).

„Bizony, mondom néktek azt is, hogy ha közületek ketten EGYETÉRTENEK a földön mindabban, amit kérnek, azt mind MEGADJA nekik az én mennyei Atyám. Mert ahol ketten vagy hárman összegyűlnek az én nevemben: ott vagyok közöttük.” (Mt 18:19-20)

„A legnagyobb áldás, amit Isten adhat az embernek, az a komoly ima lelkülete. Az imádkozó ember előtt megnyílik az egész mennyország... Krisztus követeinek hatalma lesz az emberek előtt, miután komoly könyörgéssel Isten elé járulnak.” (*Az imádság*. Bukarest, 2018, Editura Viata si Sanatate, 82. o.)

„Az iránta való bizalmunk pedig azt jelenti, hogy ha VALAMIT AZ Ő AKARATA SZERINT kérünk, meghallgat minket.” (1Jn 5:14, a kiemelés tőlünk származik)

„Mindaz, amit Krisztus kapott Istentől, a mienk is lehet. Tehát kérj, és akkor kapsz. Jákób állhatatos hitével, Illés rendíthetetlen kintartásával igényeld mindazt, amit Isten megígért!” (*Krisztus példázatai*. Budapest, 1999, Advent Kiadó, 99. o.)

„És MINDAZT, amit imádságban HITTEL kértek, megkapjátok.” (Mt 21:22)

„Az ima és a hit megvalósítja azt, amire a földön semmilyen hatalom nem képes.” (*A nagy Orvos lábnyomán*. Budapest, 2001, Advent Kiadó, 368.o.)

„Ellenben erőt kaptok, amikor eljön hozzátok a Szentlélek, és tanúim lesztek... egészen a föld végső határáig.” (ApCsel 1:8)

„Ha erőre van szükségetek, elnyerhetitek. Csupán higgyetek Istenben, fogjátok őt szaván, cselekedjétek hitből fakadón, s akkor az áldás meg fog érkezni.” (*Azimádság*. Bukarest, 2018, Editura Viata si Sanatate, 83. o.)

„Akiben ti is együtt épültök az Isten hajlékává a Lélek által.” (Ef 2:22)

„Nincs határa annak, mennyire lehet hasznos az az ember, aki félreteszi az ént, és teret enged a Szentlélek munkájának a szívében, és teljesen Istennek szenteli életét” (*Keresztény szolgálat*. Budapest, 2010, Advent Kiadó, 260.o.)

„Ezt mondja a magasztos, a felséges, aki örök hajlékában lakik, szent az ő neve: Magasságban és szentségben lakom, de a megtörttel és alázatos lelkűvel is. Felüdítem az alázatosak lelkét, felüdítem a megtörtek szívét.” (Ézs 57:15)

„Ő semmit sem tart vissza attól, aki átérzi a rászorultságát. Az ilyen embernek korlátozás nélküli bejárása van Őhozzá, akiben az egész teljesség lakozik. (*Jézusélete*. Budapest, 2010, Advent Kiadó, 246.o.)

„Isten előtt a töredelmes lélek a kedves áldozat. A töredelmes és megtört szívet nem veted meg, Istenem!” (Zsolt 51:19)

„Krisztus egyházának és a keresztény embernek nem azok a legnagyobb győzelmei, amelyeket tehetséggel vagy műveltséggel, gazdagsággal vagy az emberek jóindulatával elér, hanem amelyeket Isten fogadótermében arat, amikor komoly, küzdő hite belekapaszkodik Isten hatalmának erős karjába.” (*Pátriárkák és próféták*, Budapest, 1993, Advent Kiadó, 162. o.)

„Aki pedig mindent megtehet sokkal BŐSÉGESEBBEN, mint ahogy mi kérjük vagy gondoljuk, a bennünk munkálkodó ERŐ szerint.” (Ef 3:20, a kiemelés tőlünk származik)

„Az Úr nemcsak valóra váltja a benne bízók legdrágább reményeit, hanem annál többet tesz. Megadja azt a bölcsességet, amelyre különböző helyzetekben szükség van.” (*Próféták és királyok*. Budapest, 1995, Advent Kiadó, 242. o.)

„Ó, Uram, Uram! Te alkottad az eget és a földet nagy hatalommal és kinyújtott karral. Neked SEMMI SEM lehetetlen.” (Jer 32:17, a kiemelés tőlünk származik)

„Nem a képességeid tesznek eredményessé – ha meg is növeled őket –, hanem az, amit az Úr tesz érted. Sokkal kevésbé bízunk abban, amit az ember tud tenni, és sokkal inkább abban, amit Isten tehet minden hívő lélekért! Az Úr szeretné, ha hittel hozzá fordulnál. Szeretné, ha nagyszerű dolgokat várnál tőle.” (*Krisztus példázatai*. Budapest, 1999, Advent Kiadó, 96. o.)

„Kérjétek, és ADATIK nektek, keressetek, és TALÁLTOK, zörgessetek, és MEGNYITTATIK nektek.” (Mt 7:7, a kiemelés tőlünk származik)

„Őszinte szívből és lelki sóvárgással kiálts Istenhez. Tusakodj a mennyeiekkel, míg ki nem vívod a győzelmet. Helyezd az Úr kezébe egész lényed, lelkedet, testedet,

elmédet – és tőkéld el, hogy szerető, odaszentelt eszköz leszel. Isten akarata által cselekszel, az ő értelme által irányítva, lelke által átítatva.” (Az *imádság*. Bukarest, 2018, Editura Viata si Sanatate, 82. o.)

„Mi pedig tanúi vagyunk ezeknek az eseményeknek, és tanúja a Szentlélek is, akit azoknak adott az Isten, akik engedelmeskednek neki” (ApCsel 5:32).

„Egyedül nagy szükségünk alapján tarthatunk igényt Isten kegyelmére.... A százados nem bízott saját jószágában, érvelése az volt, hogy rászorult a segítségre... Így minden bűnös Jöhet Krisztushoz.” (*Jézus élete*. Budapest, 2010, Advent Kiadó, 260.o.).

„Aki tulajdon Fiát nem kímélte, hanem mindnyájunkért odaadta, hogyne ajándékozna nekünk vele együtt mindent?” (Róm 8:32).

„Krisztusra kell néznünk; úgy kell ellenállnunk, ahogy Ő ellenállt; úgy kell imádkoznunk, ahogy Ő imádkozott; úgy kell küzdenünk, ahogy Ő küzdött, ha úgy akarunk győzni, ahogy Ő győzedelmeskedett.” (*That I May KnowHim*, 34. o.)

„Nem ember az Isten, hogy hazudnék, nem embernek fia, hogy bármit megbánna. Mond-e olyat, amit meg ne tenne, ígér-e olyat, amit nem teljesít?” (4Móz 23:19)

„Csak higgyetek, dicsérjétek Istent és menjetek előre. Már majdnem otthon vagyunk... Bízátok minden terheteket Isten ígéreteire. Higgyetek! A ti kiváltságotok, hogy higgyetek.” (31. levél, 1887. január 31.)

„De hála az Istennek, aki a diadalt adja nekünk a mi Urunk Jézus Krisztus által!” (1Kor 15:57).

„Ne nekünk, URam, ne nekünk, hanem a te nevednek szerezz dicsőséget szeretetedért és hűségédért!” (Zsolt 115:1)