

Negyedévenkénti Ima- és böjtnap

Imádkozz, mint Dániel: Az örvendező ima titka

Segédanyagok a 1. negyedévi Imanaphoz

2025. január 4., szombat

Meghívás, hogy imádkozzunk úgy, mint Dániel

Tudtad, hogy Dániel prófétai könyve az egyetlen könyv a Bibliában, amely kifejezetten a „végidő” emberének szól (Dn 8:17; 11:35, 40; 12:4, 9)? Ha ez így van, nem kellene-e különös figyelmet fordítanunk rá, nekünk, akik a „vég idején” élünk?

A bátor imák és az azokra adott hihetetlen válaszok beleszövődnek Dániel történeteibe és próféciáiba. Ha megvizsgáljuk a próféta imáit, azt fogjuk tapasztalni, hogy az Isten hatalmát felszabadító erő nem egyszerűen a szavakban rejlik, hanem abban az életben is, amelyet élünk. Látni fogjuk a kitartó, Szentlélek által vezetett ima óriási eredményeit is. A mennyben meghallgatásra találunk, és onnan válaszokat kapunk! Tarts velünk, amikor megtanulunk úgy imádkozni, mint Dániel.

A 2025-ös év témája: **„Imádkozz, mint Dániel: Buzdítás a végidőben való imádkozásra”**. Minden negyedévben megvizsgáljuk az imádság egy-egy kiemelkedő aspektusát Dániel életében, és felfedezzük annak jelentőségét az utolsó napokra vonatkozóan. Ezután odaszenteljük magunkat, hogy úgy imádkozzunk, ahogy ő tette.

Ebben az első negyedévben Dániel dicsőítő imáját fogjuk megvizsgálni Dn 2:20-23-ból. Megvizsgáljuk, hogyan vezet el Isten bennünket tapasztalatokon keresztül odáig, hogy örömünket leljük az imában, és megtapasztalhatjuk a meghallgatott ima örömét az életünkben.

A következő segédanyagok tartalmazznak egy áhítatot, valamint ötleteket, témákat és szentírási szövegeket, amelyek segítenek megtervezni egy sikeres ima- és böjtnapot a gyülekezeti közösségben. Kérünk, hogy ezen a napon szánjatok jelentős időt az imádságra, mert csak a Szentlélek képes életre keltetni az Igét a szívünkben, és hatékony imaharcosokká tenni bennünket.

Az ihletett író ezt mondja nekünk: *„Ha úgy látnánk minden emberi eszköz munkálkodását, ahogy azt Isten szemléli, felfognánk, hogy csak az a munka állhat meg az ítéletben, amit a Krisztus érdemeivel megszentelt sok ima által vittek végbe”* (Christian Service, p. 263).

Áhítat: Az örvendező ima titka

Hangos, kitartó kopogás riasztotta meg Dánielt. „Nyisd ki a király nevében!”

Ariók, Nabukodonozor őrségének kapitánya berontott a szobába. „Hozd a barátaidat, Baltazár! A király elrendelte, hogy végezzék ki Babilon összes bölcsét”.

Dániel félretette az ősi héber tekercset, és felállt. Rámosolygott Ariókra, és megkérdezte: „Miért olyan sürgős a király rendelete?” (Dn 2:15).

„A király álmot látott, és senki sem tudja megmondani, hogy mit álmodott, és mit jelent az álom” – kezdte Ariók, akit láthatóan megráztak a reggeli események. „Most pedig teljesen fel van dülva.”

„El tudsz vinni a királyhoz?” – kérdezte Dániel. „Hiszem, hogy van kiút mindannyiunk számára.” A történet további részét ismerjük: Isten kinyilatkoztatta Dánielnek a király álmát, és az összes bölcs megmenekült. De várjatok! Megálltál már valaha, hogy elgondolkodj azon, milyen bátor dolog volt Dánieltől, hogy időt kért Nabukodonozor álmának megfejtésére? Hogyan gondolhatta, hogy meg tudja fejteni a király álmát? Ahhoz, hogy megtaláljuk Dániel magabiztosságának – és bátor imájának, amely örvendező dicsérethez vezetett – a forrását, vissza kell mennünk története elejére.

A háttértörténet

A fiatal Dánielt elszakították otthonától, és egy hatalmas diktátor szolgálatába kényszerítették. Mindent elvesztett – a családját, a nemzetét, a férfiasságát, még a nevét is. Minden oka megvolt rá, hogy dühös legyen az őt ért trauma miatt. A Biblia mégis azt mondja nekünk, hogy Dániel egészen más utat választott.

Ahelyett, hogy sajnálta volna magát, Dániel Istenbe vetette bizalmát. Úgy döntött, hogy továbbra is imádni fogja Istent, annak ellenére, hogy minden rosszul alakult az életében. Nem telt el sok idő, és Dániel elhatározása próbára lett téve. A király megparancsolta az elitiskolájában fogva tartott foglyoknak, hogy fogyasszanak a bálványainak szentelt ételből és borból. Dániel meggondolhatta volna magát, hogy nem lesz hűséges Istenhez, ehelyett azonban olyan döntést hozott, amely megváltoztatta egész életének menetét: *„De Dániel eltökélte szívében, hogy nem fertőzteti meg magát”* (Dn 1:8). Bármibe is kerüljön, ő tisztelni fogja Teremtőjét.

Isten megjutalmazta Dániel hűségét, és neki és barátainak *„ismeretet és értelmet adott mindentféle íráshoz és bölcsességhez”* (Dn 1:17). Sőt, a király *„tízszer okosabbnak találta őket mindazoknál az írástudóknál és varázslóknál, akik egész országában voltak”* (Dn 1:20).

A bizalom oka

Dániel döntése, hogy Istent tiszteli, bármi áron is, az engedelmesség és a hitelesség útjára terelte az életét. Mivel úgy döntött, hogy TELJES életét Istenhez igazítja, nem voltak az önzésnek, a büszkeségnek vagy a romlottságnak rejtett zugai életében. Minden, amit tett – a munkája, a másokkal való kapcsolata, a személyes döntései és

az imaélete – annak az Istennek volt szentelve, akit szolgált. A hűség határozta meg Dániel életének pályáját, és jellemének alapját képezte.

Mire Ariók megérkezett az ajtóban a királyi kivégzési parancssal, Dániel már többször is próbára tette az Istennel való kapcsolatát. Megtapasztalta, hogy imáira válaszokat kapott. Még a látomások és álmok értelmezésének az ajándékát is megkapta (Dn 1:17).

Dániel magabiztossága a dühöngő diktátor előtt az Istenbe vetett abszolút bizalmán és ártatlanságán alapult. *„Szeretteim, ha szívünk nem vádol minket, bizodalunk van Istenhez, és akármit kérjünk, megkapjuk tőle, mert megtartjuk a parancsolatait, és azokat tesszük, amik kedvesek előtte”* (1Jn 3:21-22).

Az eredmény: Az örvendező ima

„Rendben, fiúk! Itt az ideje imádkozni!” – mondta Dániel három barátjának, amikor visszatért a király audienciaterméből. „Nabukodonozor király holnap reggelig ad nekünk időt, hogy elmondjuk neki az álmát.”

Szánjatok egy pillanatot arra, hogy elképzeljétek ennek az imaórának a komolyságát. Olyan sok minden forgott kockán a négy fiatal fogoly számára, amikor letérdeltek a világmindenség Királya előtt, hogy kegyelmet kérjenek maguknak és egy csapat pogány bölcsnek! Mennyire közel jött az egész mennyország hozzájuk, hogy meghallgassa könyörgésüket!

Aztán a négy fiatalember teljes hittel, hogy Isten meghallgatta az imájukat, elaludt. Az éjszaka folyamán Isten kinyilatkoztatta Dánielnek Nabukodonozor álmának „titkát”.

„Ébredjétek! Ébredjétek!” – kiáltotta Dániel, felébresztve három barátját. „Isten meghallgatta az imánkat! Dicsérnünk kell Őt!”

És így is tettek, és egy magasztos, örömmel és dicsérettel teli imát mondtak Istennek.

„Áldott legyen Isten neve örökkön-örökké, mert övé a bölcsesség és az erő! Ő változtatja meg az időket és az alkalmakat. Letaszítja és fölemeli a királyokat. Bölcsességet ad a bölcsnek és tudományt az értelmeseknek. Ő tárja föl a mély és elrejtett dolgokat, tudja, mi van a sötétségben, és világosság lakik vele! Hálát adok neked, atyáim Istene, és dicsérlek, hogy bölcsességet és erőt adtál nekem, és most tudtul adtad nekem, amit kértünk tőled, mert tudtul adtad nekünk a király dolgát!” (Dn 2:20-23).

Figyeljük meg, hogyan dicsőítette Dániel Istent: Azonnal hálát adott Istennek, amint megkapta az isteni kinyilatkoztatást. A halálos fenyegetés még érvényben volt, de Dániel úgy döntött, hogy dicsőíti Istent a szabadulásért, mielőtt megkapta Isten Igéjének bizonyosságát.

Az örvendező ima titka

Vágysz-e olyan imaéletre, mint amilyen a Dánielé volt? Olyan imaéletre, amelyben személyesen ismered Istent, és rendszeresen megtapasztalod a meghallgatott ima örömét? Megkaphatod. Ez a fajta imaélet mindannyiunk számára lehetséges. Sőt,

pontosan ez az az élet, amit Jézus mindannyiunk számára szeretne. Ő soha nem akarta, hogy kudarcokkal, aggodalommal és reménytelenséggel teli, tehetetlenségben megrekedő keresztény életet éljünk.

Isten minden egyes imánkat meg akarja válaszolni. Jézus a tanítványaival folytatott utolsó beszélgetésében hétszer mondta nekik, hogy kérjék, amire szükségük van, és Ő megadja nekik (lásd Jn 14:13, 14; 15:7, 16; 16:23, 24, 26).

Jézus ígéretének azonban van egy feltétele: *„Ha én bennem maradtok, és az én beszédeim bennetek maradnak, kérjétek, amit csak akartok, és megadatik nektek”* (Jn 15:7). A Jézussal való eleven, élő kapcsolat a meghallgatott ima titka. Teljes engedélyt kell adnunk neki, hogy élje az Ő életét rajtunk keresztül, ha bátran akarunk imádkozni, és nagy örömmel akarunk örülni.

Ez volt Dániel titka. Elhatározta, hogy soha nem szennyezi be magát. „Isten jóváhagyása drágább volt neki, mint a legnagyobb földi hatalmasság kegye – drágább, mint maga az élet” (Próféták és királyok, 483. o.). Elhatározta, hogy teljesen Istené lesz, és megtanulta, hogyan maradjon meg Benne. Dánielnek az Úrral való életfontosságú kapcsolata lehetővé tette, hogy bizalommal és örömmel imádkozzon.

Örvendezés a végidőben

Ahogy a Föld a legsötétebb órájához közeledik, biztosak lehetünk benne, hogy a Sátán számtalan lehetőséget kínál majd nekünk arra, hogy beszennyezzük magunkat. Elhatározzuk, hogy Dánielhez hasonlóan megóvjuk lelkünket a fertőzéstől? Keresni fogjuk-e azt a szentséget, amely az Isten bennünk lakozó Igéjének való, teljesen átadott életből fakad? Keresni fogjuk-e a Jézussal való tartós barátságot, amely lehetővé teszi számunkra, hogy szilárdan kiálljunk mellette?

Ha igen, akkor biztosak lehetünk abban, hogy Megváltónk meghallgatja imáinkat. Örvendezhetünk az Ő ígéretének: *„Az igaz buzgó könyörgésének nagy ereje van”* (Jak 5:16).

Teljes súlyunkkal támaszkodhatunk az Ő Igéjének ígéreteire. Még mielőtt Dánielhez hasonlóan meglátnánk a teljes válaszokat, biztosak lehetünk abban, hogy Isten munkálkodik, és a megfelelő időben megkapjuk a keresett válaszokat. Örvendezhetünk az imádságban - bármennyire is sötétnek tűnnek a dolgok -, mert ismerjük azt, Aki *„bölcsséget ad ... és tudást ...”. [és] kinyilatkoztat mély és titkos dolgokat; aki tudja, mi van a sötétségben, és a világoosság Vele lakik”* (Dn 2:21-22).

Ötletek a szombati témához és imaprogramhoz

Téma: az örvendező ima

Szombat délelőtti programötletek: Javasoljuk, hogy ezen a szombaton minden istentisztelet Dániel 1. és 2. fejezeteinek történeteire épüljön. Terjedjen ki a program minden elemére. A *Próféták és királyok* 39. és 40. fejezeteit is érdemes átnézni.

- **Prédikáció:** A prédikáció foglalkozzon Dániel 1. és 2. történeteivel és segítsen meglátni, hogy az Istenhez való hűséges élet volt az, ami lehetővé tette Dániel számára, hogy Istent dicsőítse és magabiztosan imádkozzon.
- **Gyermektörténet:** A gyermektörténet legyen kreatív Dániel 1. fejezetével kapcsolatosan és tegye azt alkalmazhatóvá a mai fiatalok számára.
- Amennyire csak lehetséges, használjuk a **zenét, a szentírási olvasmányokat** és a program más aspektusait arra, hogy a gyülekezetet a dicsőítés és a hűség iránti elkötelezettségre hívjuk.

Délutáni imaprogram: Találkozzatok akár az egész gyülekezettel, akár csoportosan egy kényelmes szobában, vagy valakinek az otthonában. Ha a személyes találkozás nem lehetséges, használhattok egy videószoftvert, például a Zoomot, vagy találkozhattok telefonos konferenciahívásban vagy más platformon keresztül. Ajánljuk, hogy 2-3 órát töltsétek imával és igetanulmányozással.

- **Az imádság ideje:** Mielőtt imádkoznátok, oszd meg a fenti igei gondolatokat és más ihletett szakaszokat és idézeteket a csoporttal, ahogy a Szentlélek erre indít.
- Az idő nagy részét közös imádsággal töltjük, de ha az idő engedi, kisebb csoportokat is alkothatunk a személyes imakéréseknek.
- Ajánlott szakaszok az imádkozáshoz: Dániel 1 és 2, különösen a 2:20-23; Zsolt 111; Fil 4:4-7; Kol 1:9-14; 1 Thess 5:18. Zárjuk az imát az egész csoporttal együtt, közös hálaadással.
- Imádkozó gyermekek: A kisebb gyermekek számára különítsünk el egy helyet, és jelöljük 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.
- Hívjatok 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 közösségépítésben.
- 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 szívbeli 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 része, 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 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 étellektől 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, jótékonyság 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 böjtöt 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 böjtlőnek tartották és megélte azt, hogy Isten hatalma 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; 2Krón 20:3), szolgálat kezdetén (Lukács 4), lelki megújulásért (Neh 9:1, Jól 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: »hogyan megnyisd a gonoszságnak bilincseit, az igaznak köteleit megoldjad, és szabadon bocsásd az elnyomottakat, és hogy minden ígát 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 - Budapest, 2010, Advent Kiadó).

A Dániel böjt és még több részlet

A Dániel böjt Dániel próféta böjtjének tapasztalatán alapul, ahogyan azt a Biblia feljegyzi. 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 kapcsolatban, 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 imanapokat. 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 szívünkben történik. Fizikai dolgokat megtagadunk magunktól azért, hogy az Urat kereshessük imában kevesebb figyelemelvonással 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 gyakorolunk, 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, csicseriborsó, veteménybab, lencse, tarkabab, felezett borsó
- **Minden minőségi olaj** - avokádó, kókusz, szőlőmag, olíva, mogyoró, szezám, dió
- **Italok** - desztillált víz, szűrt víz, forrásvíz vagy gyógynövényteák.
- **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 jő, 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 Orvos lábnyomán*. Budapest, 2001, Advent Kiadó, 39. o.).

„... nincs semmitek, mert nem kéritek.” (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 akarátát, 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.” (*Jézus élete*. 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 nevemről neveznek, ha imádkoznak, keresik az én orcámat, és megtérnek gonosz utaikról, én is meghallgatom a mennyből, megbocsátom vétküzet, és meggyógyítom országukat.” (2Krón 7:14)

„Amíg az egyház megelepszik 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 záporosót 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 gyermekeiteknék 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 néktez azt is, hogy ha közületez ketten EGYETÉRTENEK a földön mindabban, amit kérnek, azt mind MEGADJA nekiz 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 kitarásával igényeld mindazt, amit Isten megígért!” (*Krisztus példázatai*. Budapest, 1999, Advent Kiadó, 99. o.)

„És MINDAZT, amit imádságban HITTEL kértez, 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, cselekedjete hitből fakadón, s akkor az áldás meg fog érkezni.” (Az *imádság*. 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 szolgálata*. 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 lelkével is. Felüdítem az alázatosak lelkét, felüdítem a megtörttek 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 tőkél 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, hogyan 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 Know Him*, 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)