

**A böjtről<sup>1</sup>**  
*Filemon ifi*  
2009. 09. 19.  
Suhai György

Mi jut eszetekbe a böjtről? Van-e valaki, aki már böjtölt közületek? Ismertek valakit, aki már böjtölt közületek?

**Személyes példák:**

- Kinti prof (Dr. Richard Pratt): 2x 40 napos böjt társkérdésért és szolgálati terület megtalálásáért. Eredmény: társ megtalálás/felismerés és a *Third Millenium Ministries* internetes misszio beindítása (<http://www.thirdmill.org>).<sup>2</sup>
- Barátom (Alex): 40 napos böjt, paráznaság bűnétől való szabadulás (szexbotrányba keveredett). Eredmény: 25 kilót fogyott és úgy szabadult meg a paráznaság bűnétől, hogy az Úr adott neki egy hívő társat.
- Szabados Ádám gyülekezete (Szentkirálysabadja, én is prédikáltam már náluk): 40 napos böjt-láncot kezdtek két utolsó stádiumban levő rákos testvér gyógyulásáért és egy kedves ismerős megtéréséért. A böjt eddigi eredménye: az ökölnyi nagyságú rákos daganat szinte teljesen visszatüremkedett, a betegnek megjött az étvágya és újra elkezdett rendesen táplálkozni. Az orvosok nem hisznek a szemüknek. Már tetsjesen lemondtak róla. Az egész gyülekezet csodálatosan megerősödött ettől a böjti hitmegtapasztalástól. Úgy határoztak, hogy folytatják a böjtöt, már a 60. napnál tartanak.
- Én: Sokáig semmit nem jelentett a böjt. Egy érdekes, furcsa, testidegen dolog, amit a bibliai időben gyakoroltak, de mára már elvesztette jelentőségét. Esetleg egy-ket fura, elvakult, túlbuzgó hívő is gyakorolja, de nem igazan értem, hogy miért.
- Néhány hónapja Daxner Tomi kezdett el beszélni nekem a böjtről...
- Neszmélyi hét előtt az Úr arra indított, hogy böjtöljek a hétért. Semmit nem ettem vasárnap este 6-tól hétfő este 6-ig. Csodálatosan megnyílt az Ige, melynek gyümölcseiből ti is részesedhettek Neszmélyen. Valóban megtapasztaltam azt, hogy nem csak kenyérral él az ember, hanem mindazzal, ami Isten szájából származik. Ki és hol mondja ezt?

---

<sup>1</sup> Jelen előadás alapjául Szűcs Sándor, „A böjtölés lényege” c. internetes tanulmánya szolgált ([http://www.theologion.hu/index.php/module/Ifimunkas/action/ArticleSearchUserResultList/step/2/art\\_headic/1368/results](http://www.theologion.hu/index.php/module/Ifimunkas/action/ArticleSearchUserResultList/step/2/art_headic/1368/results)). Az idézőjelbe tett részek ebből a tanulmányból származnak.

<sup>2</sup> Ingyenes egyetemi szintű teológiai előadások videón és hanganyagban. Rendkívül hasznosak és színvonalasak! A legismertebb amerikai teológiai tanárokkal.

**Matthew 4:3** És hozzámenvén a kísértő, monda néki: Ha Isten fia vagy, mondd, hogy e kövek változzanak kenyerekké.<sup>4</sup> Ő pedig felelvén, monda: Meg van írva: Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden ígével, a mely Istennek szájából származik.

Sohasem a nélkülözésen van a hangsúly, hanem Isten Igéjével és magával Istennel való betöltekezésen.

Múlt csütörtökön ismét böjtöltem 3 tesóval együtt. Megint megnyílt az Ige! Konkrét kérdések körvonalazódtak sokunk életében stb.

### **Isten álma és a böjt**

Isten álmáról volt szó Neszmélyen. Ne felejtsetek el, az az álom rajtunk keresztül fog megvalósulni. Miben áll Isten álma? A Mi Atyánkban ezért imádkozunk:

“Jöjjön el a te országod, legyen meg a te akaratod, mint a mennyben, úgy a földön is”

Háború van, Isten országa tör előre és terjed. Mi is Isten hadseregének része vagyunk és Jézus azt ígérte, hogy a pokol kapuit fogjuk döngetni és azok nem fognak tudni erősen állni Krisztus egyházával szemben, ha Péterrel együtt valóban hisszük, hogy **Jézus a Krisztus, az élő Istennek Fia** (Mt 16:16)! Offenzívában vagyunk és a héten rengeteg jobbnál-jobb ötlet hangzott el, hogy hogyan is nézhetne ki ez az offenzíva azaz miként tudnánk kilépni a világba a mi kis kényelmes erődünkéből. Remélem, nem fog egy se feledésbe merülni az elhangzott ötletekből.

Vámos Kati dobta be egy 40 napos böjt ötletét, melyre úgy tűnt, hogy testületileg rábólintottunk. Ezért beszélünk most a böjtről. Tekintsétek ezt egy felkészítő alkalomnak a böjt megkezdéséhez. Amolyan kedvcsinálásnak.

A következő főbb kérdésekre keressük a választ: **Mire való a böjt? Mi célból böjtöljünk? Hogy néz ki ez a gyakorlatban?**

Szűcs Sándor a következőket írja böjtről szóló tanulmányában:

„Én tanítottam évekkal ezelőtt a böjtről úgy, hogy soha nem böjtöltem. Nem is volt komoly ereje vagy motiváló hatása annak a tanításnak. Aztán Isten belevezetett a mély imaéletbe, a közbenjárásba és a böjtölésbe. Hosszú ideig böjtöltem rendszeresen heti egy vagy két napot, aztán az életem egy pontján Isten azt mondta, hogy mélyebbre kell mennem ezen a területen, és végeztem egy negyven napos böjtöt. Nyolc héten át böjtöltem hétfőtől péntekig, nem ettem semmit, és napi 8-10 órát, néha még többet töltöttem ebben a nyolc hétben igetanulmányozással és imádkozással. Hétfvégéken egy kicsit ettem, próbáltam minél kevesebbet. Ezután jött több 10-12 napos folyamatos böjtölés is, és pontosan ezekben az időszakokban mélyítette el Isten a tanítói szolgálatomat. Azóta is böjtölök, de volt egy fél év, amit sok hosszú böjtben töltöttem el, és ennek a bibliaiskolának a főbb tanításait, a szemléletét ebben az időszakban mutatta és tanította meg nekem is Isten. Ez volt az az időszak, amikor hihetetlen erővel töltött

fel, tisztított meg, és készített fel arra, hogy a szolgálatom egy következő szakaszába beléphessek. Tehát amit most a böjtről tanítani fogok, azt személyesen én is átéltem. És csak megerősíteni tudom a bibliai alapelveket és más keresztények bizonyágtételeit: a böjtölésben hatalmas szellemi és mennyei potenciál van, amit vétek kihasználatlanul hagyni!"

**Mit tanít a Biblia a böjtről?** (ezt a részt lehetne még tovább bővíteni...)

### ÓSZ

Dávid, Dániel, Nehémiás mind rendszeresen böjtöltek.

### ÚSZ

24x említi a böjtöt.

Máté 6:16-18-ban ezt mondja Jézus:

*Amikor pedig böjtöltök, ne nézzetek komoran, mint a képmutatók, akik eltorzítják arcukat, hogy lássák az emberek böjtölésüket. Bizony, mondom néktek: megkapták jutalmukat. Amikor pedig te böjtölsz, kend meg a fejedet, és mosd meg az arcodat, hogy böjtölésedet ne az emberek lássák, hanem Atyád, aki rejtve van; és Atyád, aki látja, ami titokban történik, megfizet neked.*

Nem azt mondja, *ha netán valaki böjtölne*, hanem, "amikor böjtöltök." A böjt mindig is szerves része volt a hívő életnek a bibliai időkben! Ugyanúgy, mint az imádság, vagy igeolvasás, vagy a szolgálat stb.

- Jézus, szolgálata elején, 40 napig, mielőtt megkezdte volna szolgálatát és mielőtt megmérkőzött volna a kísértővel.
- Anna, a 84 éves próféta asszony, aki szó szerint a templomban lakott, imádkozásra és böjtölésre szánta oda az életét.
- Amikor Pált és Barnabást kiválasztják a pogánymisszióra, a gyülekezet böjtöl. ApCsel 12:2-3:

*Egyszer, amikor ezek az Úrnak szolgáltak és böjtöltek, ezt mondta a Szentlélek: „Válasszátok ki nekem Barnabást és Sault arra a munkára, amelyre elhívtam őket.” Akkor böjtölés, imádkozás és kézzrátétel után elbocsátották őket.*

Böjtölés előtte, böjtölés utána, alatta stb.

Szolgáltak és böjtöltek! Böjtöltek és imádkoztak.

- ApCsel 14:21-23:

*Miután hirdették az evangéliumot ebben a városban, és sokakat tanítvánnyá tettek, visszatértek Lisztrába, Ikóniumba és Antióchiába. Erősítették a tanítványok lelkét, és bátorították őket, hogy maradjanak meg a hitben, mivel sok nyomorúságon át kell bemennünk az Isten országába. Miután pedig gyülekezeteként elöljárókat választottak nekik, böjtölve és imádkozva az Úrnak ajánlották őket, akiben hittek.*

Tehát a böjt egyik célja: szolgálatba állítás, szolgálatra kijelölés, szolgálatra való felkészülés. Kiket milyen szolgálatra szánt az Úr.

- Amikor Pál apostolt Rómába szállították, és a hajó legénysége nagy veszélybe került, akkor a hajón lévő összes ember két héten keresztül böjtölt, hogy megmeneküljenek, ld. ApCsel 27:33-34.
- 2Korintus 6:5 és a 11:27 – Pál és társai gyakorta böjtöltek.
- „A nagy egyházatyák rendszeresen böjtöltek.
- Luther, Kálvin és John Knox, a nagy reformátorok rendszeresen böjtöltek.
- Wesley János minden szerdán és pénteken böjtölt. Sőt, ezt minden szolgatársától is megkövetelte, azt mondta e nélkül nem lesz ébredés sehol.
- Spurgeon rendszeresen böjtölt – és az érte imádkozók is rendszeresen böjtöltek. És nem volt olyan igehirdetése, amikor ne tért volna meg valaki!”

Miért? Mert a böjt által Isten és a menny kifogyhatatlan erőforrásaira kapcsolódunk rá, azok válnak elérhetővé számunkra, ezeket mozgósítja Isten amikor szerinte való módon böjtölünk!

### **Mi a helyzet a Lk 5:33-35-tel?**

**Luke 5:33** Azok pedig mondának néki: Mi az oka, hogy a János tanítványai gyakorta böjtölnek és imádkoznak, valamint a farizeusokéi is; a te tanítványaid pedig esznek és isznak? <sup>34</sup> pedig monda nékik: Avagy mívelhetitek-é azt, hogy a lakodalmások böjtöljenek, a míg a völegény velök van? <sup>35</sup> De eljőnek a napok; és mikor a völegény elvétetik ô tőlök, akkor majd böjtölnek azokban a napokban.

Az öncélú, szomorú, látványra törekvő böjtről van szó. Az önmagáért való böjtölésről. Amikor Istent akarom lekötelezni. Isten jótetszését akarom kivívni a vallásos cselekedeteimmel.

De a böjtölés célja az Istennel való közösség mélyebb megélése, ami azt jelenti, hogy örömmel böjtölünk! Örülj! Az Istennel való közösség elmélyülésének egyik jele az öröm! Ha a kajamegvonáson van a hangsúly, akkor szomorkodni és gyötrődni fogsz. Akkor egy rossz élmény lesz számodra a böjt. Ha az Istenhez való közelség megélésén, akkor örömmel fog társulni a böjt!

## **Miért van nagy ellenállás bennünk a böjtöléssel szemben?**

Elkényelmesedtünk. Kényelemszeretetünk (ld. kényelem/nyugalom gyökérbálvány). Nem szeretjük az önmehtagadást, áldozathozatalt stb. Szeretnénk előbbre jutni a megszentelődésben, de nem akarunk lemondani ez élet örömeiről sem. Mindkét világban szeretnénk jólérezni magunkat. Szeretnénk mindkét világ örömeit. Ez nem megy. Vagy a keskeny úton jársz vagy a szélesen, ld. **Mt 7:13-14!**

Szűcs Sándor a következőket írja:

“A mai világ a könnyű és gyors megoldásokat kínálja minden területen, és az emberek az olyan megoldásokat keresik, amelyek a legkevesebb befektetéssel a legnagyobb eredményt nyújtják. És ez beszivárog a hívő emberek szemléletébe is. Nagyon kevesen vagy nagyon ritkán tudnak hosszú ideig imádkozni, néha az egy órát sem tudja kitölteni egy ötven fős gyülekezet az imaórán! Ha egyszer ledaráljuk az evangéliumot valakinek, és az nem tér meg, akkor másodszor már ritkán próbálkozunk. Ha valamit nem kapunk meg egy-két esti fohász után, akkor csalódunk Istenben, vagy azt mondjuk, nem is az Úr akarata, hogy megkapjuk. Ha célokat tűzünk ki, de pofonokat kapunk, akkor szinte azonnal visszavonulunk és feladjuk.”

Az 1 Sam 1-ből Anna (Samuel anyja) kitartó konyorgése vált nagyon hangsúlyossá a napokban számomra. Biztos ismeritek ezt a részt, érdemes elolvasni, ha már reggel olvastatok. Anna evről evre, kitartóan konyorog egy olyan dologért (gyerek), amit sem Isten nem ígert meg neki sehol, és amiről tulajdonképpen a férje is megpróbálja lebeszélni, legalább is nem nagyon támogatja őt (8. vers). Az unnepe, amire evről evre felment a család Jeruzsálembe, vszleg 7 napig tartott. Anna éveken át 7 napig folyamatosan és kitartóan konyorog kitarva Isten előtt a szíve legbelsőbb vágyait. Még akkor is konyorog, amikor már mindenki elhagyta a templomot és csak ő maradt ott egyedül. Feltartoztathatalanul, rendíthetetlenül tusakodik Isten előtt. Dobbenetes. Bevallom őszinten, én már korábban foladtam volna a konyorgest és inkább Isten "vezetésének" vettem volna azt, hogy Ő már több éve nem hallgatja meg az imát és lehet hogy ezzel azt akarja tudtomra adni, hogy ne konyorogjak tovább ezért a dologért, hanem fogadjam el, hogy ezt a keresemet az Úr valamiért nem akarja meghallgatni. Hat, úgy látszik Isten valóban arra hív bennünket, hogy kitartóan tusakodjunk és merjünk Tole kéri nagy dolgokat. Ő valóban Atya, aki örömet leli abban, hogy megajándékozhat bennünket jó ajándékokkal.

Sajnos, a magam életén is azt tapasztalom, hogy nem vagyunk kitartóak, nem vagyunk állhatatosak. Nem tudunk hosszú ideig egy dologra fókuszálni, koncentrálni, mert annyi minden zajlik az életünkben, annyi mindennel teltömjük az agyunkat és a lelkünket. Isten malmai azonban lassan őrölnek.

*Nincs instant keresztyénség! Meg hangulat-alapú keresztyénség sem!* Ha éppen van erőm, kedvem, időm, akkor olvasok Bibliát meg imádkozom, meg szolgálom, ha meg nincs, akkor nem teszem ezeket a dolgokat. Ahogy esik, úgy puffan. Krisztus katonájához nem méltó ez a mentalitás! Krisztus mindenre elszánt, érte égő szívű harcosokat keres!

Ilyen hozzáállással nem lehet harcolni. Ne lepődjünk meg, ha nem fejlődik a hitünk és úgy érezzük egy helyben toporgunk lelkileg.

### **Mi a böjt lényege?**

„Az eredeti görög szó pontosan „**nem-evést**” jelent. Azaz a böjt elsősorban a testi táplálékról való lemondást jelenti, amit ki lehet bővíteni a kényelmünkről, igényeinkről, megszokásainkról való önkéntes lemondással, sőt, akár a szexuális életről való lemondással is a házasságban, de ezek mindig a „nem-evéssel” együtt járó dolgok, és nem a helyettiek!”

Nincs olyan, hogy ma “smink-böjtöt” tartok! ☺

“És a másik, ami mindig együtt jár a böjttel, hogy amikor böjtölünk, azokon a napokon objektíven is sokat, tehát több órát imádkozunk, sokat vagyunk Isten jelenlétében, személyes csöndességben, kettesben az Úrral. A böjt soha nem öncélú koplalás, hanem mindig az imádkozásra és az iget tanulmányozásra való teljes odaszentelése a testünknek, amikor kizárunk minden mást az életünkben, hogy csak Istennel legyünk.”

Ennek a gondolata megrémít? Akkor gondoldj a legkedvesebb időtöltésedre! Miért vagy képes órákon, sőt akár egy egész napon-éjszakán át virrasztani és evés ivás nélkül csak azzal foglalkozni? Mert egészen betölt, mert gyönyörűségedet leled benne! Isten most arra kér, hogy legyen Ő a te gyönyörűséged, töltekezz be Vele egészen! Erről szól a böjt.

„A böjt a mi döntésünk, a mi tudatos lemondásunk az ételről és az egyéb elfoglaltságainkról azért, hogy Istenhez közel kerülhessünk... a böjt több, mint imádság és igeolvasás – a böjt tulajdonképpen az ISTENNEK VALÓ 100%-OS RENDELKEZÉSRE ÁLLÁS. Egy olyan Istennel való közösség, amelyben Isten vezethet és utasításokat adhat, feladatokat és szolgáltatásokat bízhat rank, a böjtben minden tevékenységemet alárendeltem Istennek.”

### **Hogyan zajlik le a böjt?**

Van egy nagyon jó és részletes leírás erre a **Nehémiás 9:1-5**-ben:

*Ennek a hónapnak huszonnegyedik napján összegyűltek Izrael fiai, és böjtöltek, zsákba öltöztek, és port hintettek magukra. Az Izrael utódai közül valók elkülönültek minden idegentől, azután előállva vallást tettek vétkeikről és őseik bűneiről. A helyükön állva a nap negyed részén át olvasták Istenüknek, az ÚRnak a törvénykönyvét, a negyed részén át pedig vallást tettek, és leborultak Istenük, az ÚR előtt. Azután fölállt a lévíták emelvényére Jésúa, Báni és Kadmiél, Sebanjá, Bunni és Sérébjá, Báni és Kenáni, és hangos szóval kiáltottak Istenükhöz, az ÚRhoz. Majd ezt mondták a lévíták, Jésúa, Kadmiél és Báni, Hasabnejá, Sérébjá és Hódijjá, Sebanjá és Petahjá: Jöjjetek, áldjátok Isteneteket, az URat örökkön örökké! Áldják dicső nevedet, amely magasztosabb minden áldásnál és dicséretnél!*

Mik tehát a böjt elemei?

1. **ÖSSZEGYŰLTEK IZRÁEL FIAI** - az egész közösség böjtölt! Nem egy-két ember. A közösség ügyeiért, céljaiért a közösségnek kell böjtölnie.
2. **ZSÁKBA ÖLTÖZTEK ÉS PORT HINTETTEK FEJÜKRE** - megalázkodtak Isten előtt. Az egész gyülekezet! Teljes kiszolgáltatottság Istennek, a tőle való teljes függőségem elismerése.
3. **ELKÜLÖNÜLTEK MINDEN IDEGENTŐL** - Egészen az Úrral töltötték a böjti időt. Telefon kikapcsolása, számítógép leállítása, TV nézés szüneteltetése. Teljes rendelkezésre állás Isten számára. Esetleg kapcsolattartás más böjtölőkkel.

Ha voltál már szerelmes, akkor gondold arra, amikor a kedveseddel találkozál. Nem szívesen vetted, ha mások felhívtak. Sőt talán még a mobilodat is kikapcsoltad, mert egészen szíved választottjára szeretted volna koncentrálni. Minden egyéb kapcsolatot megpróbáltál szüneteltetni, hogy egészen és kizárólag vele tölthesd az idődet. Isten is ezt kéri most tőled.

4. **VALLÁST TETTEK VÉTKEIKRŐL** - Bűnvallás, egyéni és közösségi. „Ha egy gyülekezet böjtöl együtt, akkor rendezni kell az egymás közötti konfliktusokat is, mert minden titokban maradt bűn hatástalanítja az imáinkat és a böjtölésünket.” Fontos, hogy közösségben gondolkodjunk!
5. **A NAP NEGYEDRÉSÉN ÁT OLVASTÁK AZ ÚRNAK TÖRVÉNYKÖNYVÉT** - Bibliaolvasás, tanulmányozás. „Amikor böjtölünk, akkor nagyon intenzíven, órák hosszat olvassuk az igét. És ilyenkor Istennek van ideje szólni hozzánk, vezetést adni, látásokat adni, elhívásokat adni.” Egy 20 perces rutin csendesség alatt nem tudunk annyira megnyitni Isten előtt (annyira kiüresíteni magunkat), mint egy egész napos elcsendesedés alatt.
6. **NEGYEDRÉSÉN ÁT VALLÁST TETTEK ÉS LEBORULTAK AZ ÚR ELŐTT** - Tehát intenzív igeolvasás, intenzív imádkozás, dicsőítés, Istennel való beszélgetés.
7. Ezután (6. versztől) a léviták elkezdtek sorolni Isten tetteit népe életében, ez tart egészen a 9. rész végéig – Isten eddigi csodáinak, munkáinak felidézése, az arról való megemlékezés személyes életünkre és a Filemon ifi életére is visszatekintve.

### **Milyen ígéretek kapcsolódnak a böjthöz?**

#### **Ézs 58**

*Kiálts, ne sajnáld a torkod! Harsogjon hangod, mint a kürt! Mondd meg népemnek, hogy mi a bűne, Jákób házának, hogy mi a vétke! Ők minden nap keresnek engem, szeretnék megismerni utaimat, mint egy olyan nép, amelynek tettei igazak, és nem hagyja el Istene törvényét; igaz döntéseket kérnek tőlem, szeretnének Istenhez közel lenni. Miért böjtölünk - mondják -, ha te nem látod meg, miért gyötörjük magunkat, ha*

nem akarsz tudni róla? De **hiszen ti a böjti napokon is megtaláljátok kedvteléseiteket**, mert robotosaitokat hajszoljátok. Hiszen pörölve és veszekedve böjtöltök, sőt bűnösen, ökölrel verekedve. **Nem úgy böjtöltök, ahogyan ma illenék, nem úgy, hogy meghalljam hangotokat a magasságban.** Ilyen az a böjt, amely nekem tetszik? Ilyen az a nap, melyen az ember a lelkét gyötri? Ha lehajtja fejét, mint a káka, zsákba öltözik, és hamut szór maga alá, azt nevezed böjtnek, és az ÚR kedves napjának? **Nekem az olyan böjt tetszik**, amikor leoldod a bűnösen fölrakott bilincseket, kibontod a járom köteleit, szabadon bocsátod az elnyomottakat, és összetörsz minden jármot! Oszd meg kenyeredet az éhezővel, vidd be házadba a szegény bujdosókat, ha mezítelent látsz, ruházd fel, és ne zárkózz el testvéred elől! Akkor eljön világosságod, mint a hajnalhasadás, és hamar beheged a sebed. Igazságod jár előtted, és az ÚR dicsősége lesz mögötted. Ha segítségül hívod az URat, ő válaszol, ha kiáltasz, ezt mondja: **Itt vagyok!** Ha majd senkire sem raksz jármot, nem mutogatsz ujjal, és nem beszélsz álnokul, ha kenyeret adsz az éhezőnek, és jól tartod a nyomorultat, akkor fölragyog a sötétben világosságod, és homályod olyan lesz, mint a déli napfény. Az ÚR vezet majd szüntelen, kopár földön is jól tart téged. Csontjaidat megerősíti, olyan leszel, mint a jól öntözött kert, mint a forrás, amelyből nem fogy ki a víz. Fölepítik fiaid az ősi romokat, falat emelsz a régiek által lerakott alapokra; a rések befalazójának neveznek, aki romokat tesz újra lakhatóvá. **Ha nem jársz kedvteléseid után a nyugalom napján, az én szent napomon, ha a nyugalom napját gyönyörűségnek hívod, az ÚR szent napját dicsőségesnek, és azzal dicsőíted, hogy abbahagyod munkáidat, nem keresed kedvteléseidet, és nem tárgyalasz ügyeidről. akkor gyönyörködni fogsz az ÚRban, én pedig a föld magaslatain foglak hordozni, és táplállak ösödnek, Jákóbnak örökségében. Az ÚR maga mondja ezt.**

1. Kijelentést, vezetést, útmutatást ad az Úr - *Az Úr vezet majd szüntelen* (Ézs 58:11) - Ezt láttuk a ApCsel 13-ban is, amikor a gyülekezet vezetői imádkoztak és böjtöltek, és a Szentlélek konkrét, névre szóló kijelentést és vezetést adott, hogy kinek kell elmennie a pogánymisszióba, és kiválasztották Pált és Barnabást. 100%-os bizonyosság Isten akaratáról a világosságban való járás lényege. Ennek egyik fontos eszköze pedig a böjt.
2. gyógyulás (testi, lelki) - *Hamar beheged sebed* (Ézs 58:8)
3. *Isten dicsősége lesz mögötted* (Ézs 58:8) – mások is megérik Isten jelenlétét az életeden. Lelki, azaz Isten jelenlétét sugárzó emberré válsz. Tudtad, hogy arra kezdesz el hasonlítani, akit imádsz, akivel tele vagy? Annak a jellemvonásai fognak megjelenni rajtad. Minél inkább Isten tölt be, annál inkább Őrá fogsz hasonlítani, Őt fogod visszatükrözni.
4. imameghallgatás - *Ha segítségül hívod, válaszol* (Ézs 58:9) „Isten szeretné látni, hogy komolyan gondoljuk-e, amit kérünk. Szeretné látni, hogy többet ér-e nekünk az imakérésünk, mint a hasunk, mint a kényelmünk vagy a megszokásaink. Igazából nekünk van nagy-nagy szükségünk az Istennel való elmélyült közösségre, aminek a legjobb eszköze a böjtölés.”

Jakab azt mondja: „nincsen semmitek, mert nem kéritek” (Jak 4:2), „ez arra is vonatkozik, hogy komolytalan az imádsághoz való hozzáállásunk. Nem látszik rajtunk az az elszántság, hogy addig nem tágítunk, míg meg nem kapjuk, amit



kértünk.” A böjt és imádság testi-lelki tusakodás! Elfelejtettünk tusakodni Isten előtt. Ha valamit nem kapunk meg egy vagy két könyörgés után, akkor arra mindjárt rámondjuk, hogy akkor ezek szerint Isten azt nem akarja megadni nekünk. Sőt egy idő után már nem is merünk szenvedélyesen kérni Istentől és már csak annyit imádkozunk, hogy legyen meg az Úr akaratja. Jézus azonban arra biztat, hogy „Kérjétek és adatik néktek! Keressetek és találtok! Zörgessetek és megnyitattik néktek!” (Mt 7:7)

Vigyázzunk, a böjtölés nem azért van, hogy olyan dolgokat erőszakoljunk ki Istentől, amelyeket ő egyébként nem akarna megadni nekünk. A böjt a kéréseink *őszinteségében* segít. Hogy valóban komolyan gondoljuk, amit kérünk. Segít teljes valónkkal: értelmünkkel, érzelmünkkel és akaratunkkal odafordulni Istenhez. És így lesz igaz az, hogy „nagy ereje van az igaz ember buzgó könyörgésének” (Jak 5:16) – a böjttel kísért imádság ilyen buzgó könyörgés.

5. ISTEN JELENLÉTE - *ha kiáltasz, azt mondja, itt vagyok.* (Ézs 58:9) – Isten különös jelenlétének megtapasztalása. „Böjtölés közben sokkal intenzívebben lehet átélni az Isten jelenlétét, mint a mindennapos, rohanó életmódunkban. Könnyen megszokjuk az Istennel való közösséget, megszokjuk a neki való szolgálatot, és **már nem leszünk izgatottak Isten jelenlététől.** Aki böjtöl, az olyan mélységét éli át az Istennel való közösségnek, amit a nélkül nem lehet elképzelni sem. Négy-, hat- vagy nyolcórás szünet nélküli imádkozás, igeolvasás, elmélkedés után az ember egészen másképp éli meg az Istennel való közösségét, mint egy ötperces rutinima után.”
6. MEGERŐSÍTI A TESTÜNKET – *Csontjaidat megerősíti* (Ézs 58:11) – azt hinnénk, hogy legyengülünk, leépülünk, de valójában megerősödünk testileg is.
7. GYÖNYÖRŰSÉGET OKOZ – *Gyönyörködni fogsz az Úrban* (Ézs 58:14) – Dávid azt írja: „gyönyörködjél az Úrban és megadja neked szíved kérését!” (Zsolt 37:4). A böjt ilyen gyönyörködés az Úrban.

### Gyakorlati kérdések – hogy néz ki a böjt?

1. Most tehát egy 40 napos böjtre készülünk, ami azt jelenti, hogy mindenki egy napot fog böjtölni: **este 8-tól másnap este 8-ig.** Csak vizet igyunk, semmi kaja.
2. Ne reklámozd, ne verd nagy dobra. (Ld. Mt 6:16-18)
3. ***Nem fogyókúra, koplalás, hanem betöltekezés Istennel. Tervezd meg a napodat!*** Egész nap **imádság, igeolvasás, esetleg keresztyén könyvek olvasása, ige hirdetések, előadások hallgatása, elmélkedés, bűnvallás!** Minden kedvtelésünkről lemondunk. Kizárólagos, napi 6-8-10 órás intenzív Istenre figyelés. Tehát olyan napot válassz, amikor nem dolgozol, tanulsz, amit szabaddá tudsz tenni. Isten ki fogja pótolni a Rá szánt időt!

4. **Feltétlenül legyen veled egy jegyzetfüzet**, hogy fel tudd írni, ha valamit megérsz Istentől vagy az ifit vagy saját életedet illetően. A mostani böjtünk fókuszában az ifi missziója áll, de ez nem jelenti azt, hogy ne lehetne személyes kérdéseket is belevennünk a böjtbe. De ne ez utóbbiak legyenek a fókuszban.
5. **Szédülés, fejfájás, rosszullét** – méreganyagok kezdenek kiürülni a szervezetből. Nem kell kétségbeesni. Viszont feltétlenül jelezd, ha **van olyan betegséged, ami miatt nem böjtölhetsz!** A fenti tünetek lehetnek azért is, mert nem szoktunk hozzá a nélkülözéshez és a szervezetünknek nehéz átszokni. De erre is igaz, hogy „aki testileg szenved, szabaddá válik a büntől” (1 Pét 4:1) A Maslow féle igénypiramis legalsó szintjébe verünk éket. (Megj: „Még a táplálkozástudománnyal foglalkozó szakemberek is elismerik, hogy heti egy napos böjtölés élettanilag is nagyon hasznos és kívánatos lenne minden ember számára, sokkal egészségesebben tudnánk élni.”)
6. **Mi van akkor, ha egy gyenge pillanatomban megtöröm a böjtöt?** Ne ess kétségbe, ne hagyd abba, hanem folytasd tovább. És ha lehet, csupán valami nagyon egyszerű kaját egyél (joghurt, kefir, gyümölcs), ami átlendít a mélypontra, ha úgy érzed, hogy már tényleg nem bírod tovább. Kérj bocsánatot, hogy nem bírtad megállni, de ne add fel. Isten erejében bízva ki fogsz bírni egy napot, hidd el.
7. **Hogyan jöjjünk ki a böjtből?** Ne rendelj pizzát! Kezd gyümölcslével, gyümölcsökkel, zöldséggel, ne nehéz kajával, majd szép fokozatosan állj vissza a normális táplálkozásra. Egy nap után nem szabad, hogy gond legyen. 3 nap után áll le az emésztés. (Hosszabb böjthöz orvosi kontroll is szükséges lehet.) Ne edd tele magadat előző este! Úgy egyél előző este is, mint máskor.

Az Úr legyen velünk!