

Lelki harc

Imasegédlet:

Hogyan böjtöljünk

Mi ez pontosan?

A böjtölés egy olyan gyakorlat, amely során megvonunk valamit magunktól, amit fogyasztani szoktunk. Ez az imasegédlet bemutatja, mennyire fontos a böjt a szellemi hadviselésben.

Miért alkalmazzuk?

„A böjt egyetemes önmegtartóztatás, az ima egyetemes beszélgetés Istennel; az előbbi kívülről védi az embert, míg az utóbbi belülről céloz tüzes fegyvert az ellenségre. A démonok messziről megérik a böjtölő és imádkozó embert és menekülnek tőle, hogy elkerüljék a fájdalmas csapást.” Theophan the Recluse

Bibliai vonatkozás:

„Te pedig, ha böjtölsz, kend meg a fejedet, és mosd meg az arcodat, hogy böjtölésedet ne az emberek lássák, hanem Atyád, aki rejtve van; a te Atyád pedig, aki látja, ami titokban történik, megjutalmaz téged.” Máté 6:17-18 (RÚF)

Rövid bevezető a böjtölés gyakorlatához

A böjt bibliai alapelve egy olyan folyamat, amikor lemondunk valamiről (elsősorban ételről) annak érdekében, hogy intenzívebben figyeljünk Istenre.

Az Ószövetségben és az Újszövetségben is gyakran szó esik a böjtről, mint Isten népének egy gyakorlatáról. Jézus a hegyi beszédben az imádság és az adakozás mellett említi: „Amikor böjtölsz...” (Máté 6:16) – a böjt tehát alapfeltétel és egyben megszokott gyakorlat is a Jézust követő ember életében, épp, mint az imádság és az adakozás.

Míg a böjt az ételtől való tartózkodást jelenti, sokkal fontosabb az Istenben való örvendezés, teljes ráhagyatkozás Isten jelenlétére a testi táplálékon túl. Jézus szavai is, amikor böjtölt, ezt támasztják alá: „Nemcsak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, amely Isten szájából származik.”

Az imádság és a böjt az a fegyver, amit fel kell vennünk, ha le akarjuk győzni az ellenség ránk irányuló támadását, valamint így jutunk mélyebbre a szellemi világ megismerésében.

Közösségi böjt

Míg a böjt személyes gyakorlat – az egyénre és Istenre tartozik –, a Bibliában több helyen is látunk példát a közösségi böjtre.

A közösségi böjtöt Izráel népe legtöbbször olyankor gyakorolta, amikor kilátástalan helyzetbe került. Felismerték, hogy megtérésre van szükségük a bűneik miatt, és Istenhez kiáltottak lelki áttörésért, győzelemért böjtölve és imádkozva.

Ugyanezt a böjttípust látjuk az Újszövetség kulcsfontosságú történéseinél. Jézus megmondta a tanítványoknak, hogy amikor démoni erőkkkel szállnak harcba akkor „ez a fajta nem távozik el, csak imádságra és böjtölésre” (Máté 17:21).

Az ApCsel 13-ban, a gyülekezet életének egy meghatározó pontjánál, amikor az igehirdetés ajtaja kinyílik a pogányok felé is, olyan apostolokról és prófétákról olvasunk, akik évekig böjtöltek és imádkoztak Istenhez, bölcsességet kérve, hogy az evangélium robbanásszerűen terjedjen, és ne ismerjen többé fizikális határokat.

A böjtnek van egy olyan dimenziója, amely a szellemi világba vonz bennünket, és a szellemi hadviselés frontvonalába állít. Jelentős elmozdulások és nagy áttörések történhetnek böjt és imádság eredményeként; az elmúlt évezredek pedig bebizonyították, hogy a böjt egy elsődleges eszköz a mennyei királyság növekedésében.

Ironikus módon, amikor testben gyengék vagyunk, néha lélekben akkor vagyunk erősek, a szellemünk éber és fogékony az Isteni beavatkozásra. Jézust rendkívüli módon támadta a Sátán, talán jobban, mint valaha, amíg 40 napig böjtölt a pusztában. Ennek inspirálnia és nevelnie kellene bennünket a kereszténységünk megélésében és növekedésünkben. Isten Fia, tudván, hogy hamarosan ki lesz téve az ellenség kísértéseinek és gyötrelmeinek, a böjt fegyverét használta és ezáltal legyőzte az ördögöt, és az ő angyalait.

Csupán ezután kezdődött a szolgálata. Lehet, hogy az áttörés, amit úgy vársz saját magad, családot, gyülekezeted és városod életében csak akkor fog bekövetkezni, ha azt az ima és a böjt időszaka előzi meg.

Alkalmazás: Hogyan böjtöljünk

Az alábbi útmutatót akkor használjuk, amikor az ételt vonjuk meg magunktól, de kérhetjük a Szentlelket, hogy mutassa meg, miképpen böjtöljünk. Ha szeretnénk, kipróbálhatjuk az étel helyett a következőket:

- Közösségi média
- Alkohol
- Beszéd
- Szórakozás vagy sport
- Képernyő és készülékek

„Lassan járj, tovább érsz”: a lassú, de biztos megközelítés nagyon fontos szempont az előrehaladásunkban. Hasznos lehet, ha először időszakos böjtöt iktatunk be, például egy hétig egy étkezést kihagyva vagy kipróbálva a Dániel böjtöt, lemondva az édességekről, helyette zöldségfogyasztásra téve a hangsúlyt.

Fokozatosan építsük fel: haladjunk előre a böjtben, és próbáljunk hetente vagy többhetente egy 24 órás böjtöt beiktatni. Miután ebben sikereket érünk el, tegyünk még egy lépést előre, és próbáljuk ki a 3 napos böjtöt vagy alakítsuk ki annak a szokását, hogy a hónap első két napján vonjuk meg az ételt magunktól. Hasznos

lehet, ha a nagyböjti időszakban az egyházi naptárhoz igazodunk, és egy hosszabb, tudatosabb böjtöt tűzünk ki célul.

Tervezzük meg: ahogy készülünk a böjtölésre, próbáljuk meg megtervezni a napirendünket. Lehetőleg ne zsúfoljuk túl a napunkat, hagyjunk időt az imádságra. Próbáljuk meg nem munkával és találkozókkal kitölteni azt az időt, amikor böjtölünk, hanem tartsuk szabadon és keressük Istent tudatosan. Érdemes ellenőrizni, hogy az egészségügyi állapotunk megfelel-e a böjtölésnek. Ha indokolt, egyeztessünk a háziorvosunkkal.

Figyeljük meg: vizsgáljuk meg szívbeli hozzáállásunkat. Mit fed fel Isten? Min kell változtatni?

Haladjunk tovább: amikor elkezdjük, jelentkezni fog az éhségérzet és a rossz közérzet. Ez nem igazi éhség, próbáljunk ellenállni és engedjük, hogy a fájdalom Istenhez vigyen közel imádság által.

Hamarosan elmúlik a fájdalom. Kezdetben a testben jelentkezhet egy kényelmetlen érzés, ugyanis a szervezet megszabadul a méreganyagoktól, amelyek az évek során felhalmozódtak a rossz táplálkozás miatt. Ne zavarjon ez meg, inkább adjunk hálát Istennek a jó közérzetért és azért, hogy testünk megerősödik.

Folytassuk a dicsőítést: miközben munkánkat folytatjuk, lelkünkben zengjünk éneket az Úrnak és imádjuk Őt.

Bölcsesség: nem árt, ha tisztában vagyunk testünk korlátaival és kerüljük azokat a megerőltető tevékenységet, amelyek magunkat vagy másokat veszélyeztetnének. A böjtöt inkább egy könnyű étkezéssel szakítsuk meg, minthogy teletömjük magunkat.