

BIBLIA-TANULMÁNYOK • 2010/2., 2. RÉSZ

Biblia és egészség

„Én, az Úr vagyok a te gyógyítód”

Biblia és egészség

„Én, az Úr vagyok a te gyógyítód”

2. rész

A tanulmányokat összeállította:

Horváth Gábor, Somogyi Lehel, Szabó Attila, Tóth Gábor

A tanulmány elektronikus formában a www.kerak.hu oldalon a „Kiadványok” menüpont alatt tölthető le.

Bibliaiskolák Közössége Könyvkiadó

Székhely: 1121 Budapest, Remete út 16/A

Kiadó és könyvlerakat: 1062 Budapest, Székely B. u. 22. III/7.

Telefon/fax: 06-1/267-3947, 06-20/379-6020

E-mail: bik@bibliakiado.hu

Honlap: www.e-konyv.hu

Felelős kiadó: Szigeti Gábor

Sorozatszerkesztő: Egerváriné Árvai Márta

Nyomdai előkészítés: BIK Könyvkiadó

Nyomtatás: Reménység Alapítvány (Nágocs)

ISBN 978-963-7493-68-3

ISSN 0865-3119

TARTALOM

VII. tanulmány – 2010. május 15.

**A nyolc alapelv 3. – Napfény, levegő, víz,
mozgás, pihenés** 8

VIII. tanulmány – 2010. május 22.

**A nyolc alapelv 4. – Az egészségvédő táplálkozás
fontossága** 29

IX. tanulmány – 2010. május 29.

Egyszerű gyógymódok 45

X. tanulmány – 2010. június 5.

Szabadulás a fogságból 61

XI. tanulmány – 2010. június 12.

Idegen tudományok 75

XII. tanulmány – 2010. június 19.

**Az egészségügyi misszió szerepe
a bibliai alapú missziómunkában** 93

XIII. tanulmány – 2010. június 26.

Előkészület a végső válságra 108

Áhítatok minden napra

Május 125

Június 126

ÉNEKTANULÁS A II. NEGYEDÉVBEN

A zenei osztály által a *Hitünk énekei* című énekeskönyvből megtanulásra és istentiszteleti alkalmakra javasolt énekek ebben a negyedévben:

6. ének: „Vezess minket, égi Atyánk...”

362. ének: „Készítsd magad, kedves lélek...”

210. ének: „Uram, taníts engem arra...”

371. ének: „Új mindennap a szeretet...”

366. ének: „Minden munkám, hitharcom...”

12. ének: „Drága dolog az Úr Istent dicsérni...”

A NYOLC ALAPELV 3.

Napfény, levegő, víz, mozgás, pihenés

„Tiszta levegő, napsütés, mértékletesség, pihenés, mozgás, megfelelő étrend, víz, bizalom az isteni gondviselésben – ezek az igazi orvosságok. Mindenkinek ismernie kellene a természet patikáját és a használati módokat.” (Ellen G. White: *A nagy Orvos lábnyomán*, 79. o.)

Az egészségünket befolyásoló nyolc alapelv megismerése elemi szükségletünk. Ezek megsértése elkerülhetetlenül növeli a betegség, a gyengeség, a korai halál kockázatát. Követésük viszont többet tesz az egészségünk megőrzéséért, mint a gyógyszerek és a világ legjobban felszerelt kórházai. Betegségeink 90-95 százaléka e nyolc alapelv következetes gyakorlásával meggyógyítható, és egészségünk fenntartható.

¶ Hogyan gyógyít a napfény? Milyen hatással van lelkivilágunkra a „világ világossága”?

Zsolt 136,7–8 • „Aki teremtette... a napot, hogy uralkodjék nappal, mert örökkévaló az ő kegyelme.”

Zsolt 84,12 • „Nap és pajzs az Úristen, kegyelmet és dicsőséget ad... Nem vonja meg a jót azoktól, akik ártatlanul élnek.”

Jn 8,12 • „Én vagyok a világ világossága... Aki engem követ, nem járhat sötétségben, hanem övé lesz az életnek világossága.”

2Kor 4,6 • „Isten, aki szólt: sötétségből világosság ragyogjon, ő gyűjtött világosságot a szívünkben, Isten ismeretének a Jézus Krisztus arcán való világoltatása végett.”

A napfény áldásai közismertek: segíti a bőrfelületen a D-vitamin képződését – ami nélkülözhetetlen a csontrendszerünk egészséges fejlődéséhez –, csökkenti a koleszterinszintet, megelőzi a csontlágylulást, baktériumölő hatása van, fertőtleníti, jóleső melege javítja a vérkeringést, salaktalanítja a szervezetet, számos bőrbetegség gyógyszere, enyhíti az izomfeszültséget, kedvező hatást gyakorol az idegrendszerünkre, javítja a hangulatunkat, segít optimális koncentrációban tartani azokat a gázokat, amelyeket belélegzünk, ionizálja (elektromos töltéssel látja el) a levegőt, ami igen fontos az életműködéseink szempontjából.

A napfény áldásai a szív- és érrendszerben a testgyakorláshoz hasonlíthatók: csökkenti az érverés szaporaságát a szív nyugalmi állapotában, javítja a szív működés hatékonyságát. A napfény aktivizálja az immunrendszert. Növeli az ellenanyagtermelést, a fehérvérsejtek számát, normalizálja a vércukorszintet, csökkenti a tejsav mennyiségét a vérben a testgyakorlást követően. Viszont megnöveli az energiát, erőt, tűrőképességet, a stressztoleranciát és a vér oxigénfelvevő képességét. A napfény serkenti a pajzsmirigyet, hogy növelje a hormontermelést, ami viszont fokozza a szervezet alapanyagcseréjét, amely ráadásul több kalóriát éget el. Segíti a glükóz felszívódását a sejtekbe, arra sarkallja a szervezetet, hogy tárolásra al-

kalmas glikogénné alakítsa át. A test napi D-vitamin-szükséglete 400 egység: ha arcunkat 15 percig éri a napfény, máris többet nyerünk a napi szükségletnél.

A napfény jótékony hatást gyakorol szemünkre és látásunkra, mesterséges fényforrások nem pótolhatják. Átszövi a körülöttünk lévő teret, világossága, melege nyugtató, bátorító, gyönyörködtető. A napkelte és napnyugta látványa lelki élmény az ember számára. Mindent összevetve a nap és fénye életünk alapvető feltétele. „Valóban édes a világosság, és jó a mi szemünkkel néznünk a napot.” (Préd 11,7)

„H. Gordon Ainsleigh számos orvosi dokumentációval támasztja alá, hogy a **rendszeres napozás komoly mértékben csökkenti bizonyos rákbetegségek halálozási arányát**. Más kutatókhoz hasonlóan Ainsleigh is megfigyelte, hogy a napozás és a rák megelőzése közötti kapcsolat a D-vitaminnak köszönhető. A D-vitamin és a vele rokon vegyületek ugyanis elfojtják bizonyos rákos sejtek fejlődését például a leukémia és nyirokcsomó-daganat vagy a mell- és vastagbélrák esetében. Azt is kiszámította, hogy a gyakori, rendszeres napozás statisztikailag 2000 halálos kimenetelű rákos megbetegedést okoz ugyan évente az Egyesült Államokban, de évi 138 ezer más jellegű halálos rákbetegséget előz meg, sőt még további 30 ezret megelőzne, ha az amerikaiak rendszeresen és mérték-tartó módon napoznának. Ainsleigh a »napfóbiát« (napozástól való félelem) teszi felelőssé azért, hogy 1991–1992 között a mellrák előfordulása mintegy 17 százalékkal növekedett. A napfóbia kialakulása persze az igen tisztelt szaktekintélyek mintegy évtizedes, mindent átható napellenes tanácsadásának köszönhető leginkább, akik közkedvelté tették a napozókrémeket, mint amelyek igen hatásosak a napsugárzás elleni védelemben. A napozókréme azonban nagymértékben hozzájárulnak ahhoz, hogy a napozók a kellenél nagyobb dózisban részesüljenek a napfényből. Ami a napsugárzást és a rákbetegségeket illeti, két dolog egészen világos. Először is a túlzott,

mértéken felüli napozás megnövelheti a bőrrák rizikófaktorát. Másrészt a napozás elkerülése nem a legjobb alternatíva, mivel a napozás és a D-vitamin (ami a napfény hatására termelődik a szervezetben) komoly szerepet játszhat a rákbetegség megelőzésében, valamint az egészséges csontozat kifejlődésében és fenntartásában.” (Dr. Neil Nedley: *Döntő bizonyíték*, 482. o.)

„*Ha azt akarjuk, hogy otthonunk az egészség és boldogság lakhelye legyen, akkor be kell engednünk az életadó elemeket, amelyek a menny ajándékai. Távolítsátok el a nehéz függönyöket, húzzátok fel a redőnyöket, nyissátok ki az ablakokat! A napfény kifakíthatja a függönyöket és szőnyegeket, elhomályosíthatja a képkereteket, de egészséges színt varázsol a gyermekek arcára. Akik időseket ápolnak, gondoljanak arra, hogy nekik különösen szükségük van meleg, kényelmes szobára. Az évek előrehaladásával életerejük hanyatlak, és kevésbé tudnak ellenállni az egészségtelen hatásoknak. Ezért az időseknek még nagyobb szükségük van bőseges napfényre és tiszta, friss levegőre.*”

„*Amikor Isten a mi világunkat teremtette, és sötétség volt a mélység színén, így szólt: »Legyen világosság! És lett világosság. És látta Isten, hogy jó a világosság.« Vajon zárjuk be otthonunkat és rekesszük ki a világosságot, amelyet Isten jónak mondott? A testmozgás, a levegő és a napfény olyan áldások, amelyeket a menny ingyen kínál mindenkinek – életet és erőt adnak.*” (Ellen G. White: *Boldog élet*, 56–57. o.; *Az én életem ma*, 140. o.)

Minden egészséges ember szereti a világosságot. Minden sejtünk szomjazza a gyógyító, éltető fényt. De Teremtőnk nemcsak a testünkbe, a szívünkbe is beoltotta ezt a vágyat. A lelkünk is sóvárog utána. Lelki fény az, ha szeretnek, és ha szerethetünk. Ha elfogadnak minket, és mi is elfogadunk másokat. Ha hisznek bennünk, bátorítanak, értékesnek tartanak. Ha van hitünk, ha másokat erősíthetünk, és ha mi is értékesnek látunk másokat.

„Isten világosság, és nincsen benne semmi sötétség.” (1Jn 1,5) Az Ő jellemében nincs semmi hiány, zavar, sötét folt, rej-

tett homály. Amint olvassuk a teremtés könyvében, hogy „jó a világosság”, úgy az Alkotóról is elmondhatjuk, hogy lényének legfőbb jellemzője a jóság. Nincs benne semmi rossz szándék irányunkban, világossá teszi magát előttünk, azaz ki nyilvánítja, hogy szeret, mert „Isten szeretet” (1Jn 4,8).

2 Hogyan hat a szervezetünkre a helyes légzés? Miért feltétele az egészséges hasi légzésnek az egyenes tartás? Mi a lélek „lélegzetvétele”?

1Móz 2,7 • „Formálta az Úr Isten az embert a föld porából, és lehelte orrába az élet leheletét. Így lett az ember élő lélekké.”

Ap csel 17,25 • „...ő ad mindenknek életet, leheletet és mindent.”

.....
.....

Az oxigén a legegyszerűbb létszükségletünk. Minden tevékenységünk energiát igényel, amit a szervezet úgy állít elő, hogy a rendelkezésére álló „üzemanyagot” a sejtekben elégeti. A fűtőanyag a magunkhoz vett táplálékból származik, amit az oxigén segítségével égetünk el.

Újszülöttként az ember helyesen lélegzik (közép- és hasi légzéssel), a későbbiekben ez a képességünk alapvetően megromlik. Az életmódunk, öltözködésünk, tartásunk, a bennünket érő stresszhatások mind befolyásolják, eltorzíthatják a légzésünket.

Általában felületesen lélegzünk. A rossz testtartás, a hajlott hát csaknem lehetetlenné teszi az egészséges, mély légzést. Tüdőnk kapacitásának csak kis százalékát használjuk. Amikor helytelenül ülünk, a bordák benyomódnak a hasfalba, gátolva

az ott elhelyezkedő szervek vérellátását. Ez az egész emésztési folyamatot negatív irányba befolyásolja. A hiányos oxigénellátás pedig fáradtságérzetet, betegségekre való hajlamot, vérszegénységet, depressziót, sőt szénilitást okozhat. Minden szervünk, sőt minden sejtünk alapvető szükséglete az oxigén.

A *vérkeringésre* gyakorolt hatását magunk is megfigyelhetjük, ha a gyakorlatok közben ujjainkat a pulzusunkra helyezzük. A belégzés alatt a vérnyomás csökken, a pulzus gyorsul, míg a kilégzés alatt a vérnyomás nő, a pulzusszám lassul. Az *idegrendszer* működését is befolyásolja. A mély légzés belégzés fázisában a szimpatikus idegrendszer működik erőteljesebben. (A vészhelyzetben ez mozgósítja a szervezet erőit. Megfigyelhetjük, hogy ha veszélybe kerülünk, hirtelen belélegzünk, és visszatartjuk a levegőt. Ezt ilyenkor ösztönösen végzi a szervezetünk.) A kilégzéskor a paraszimpatikus idegrendszer erőteljesebb (a szervezet regenerálásáért, megújításáért felelős, segíti annak erőgyűjtését). A rendszeresen végzett légzésgyakorlatok erősítik az idegrendszert, ellenállóbbá teszik a nehézségek elviselésére. *Idegerősítő légzés* az a gyakorlat, amikor a visszatartott légzésfázisban enyhén, majd erőteljesebben megfeszítjük izmainkat. A hasi légzés folyamatosan masszírozza az *emésztőszerveket*, segítve a pangó béltartalom haladását, hatékonyabbá téve a vese és a mirigyek működését. A májban lévő vér ki-be pumpálásával fokozza a salakanyagok eltávolítását, elősegíti a méregtelenítést. A jobb oxigénellátás által kedvezően befolyásolja az életfolyamatokat. A szervezetünkben *rendezi a sav-bázis egyensúlyt*.

Naponta háromszor, étkezés előtt *gyakoroljuk* a teljes légzést! Minden alkalommal tízszer végezzük! Szokjunk hozzá: ha szabad levegőre lépünk ki, vagy ha a természetbe kirándulunk, azonnal végezzünk néhány mély légzést! Tanuljuk meg szeretni a teljes légzést, élvezni a levegő ízét és tüdönkbe áramlását! Kezdetben néhányszor végezzük, később többször is lehet. Amíg azonban nem szokott hozzá a szervezetünk, le-

gyünk mértékletesek a gyakorlásával! A mély légzést – a hasi légzéssel ellentétben – természetesen nem lehet mindig alkalmaznunk, de rendszeres gyakorlásával a szokásos légzésünk is mélyebbé, erőteljesebbé és egyben nyugodtabbá válik. E légzés gyógyító erejét már régen felfedezték. Hatása a test minden sejtjéig kiterjed; javítja, megújítja az ember egész szervezetét. Érdemes megtanulni és rendszeresen gyakorolni!

„Nagyobb mértékben függünk a belélegzett levegőtől, mint az elfogyasztott ételtől. Férfiak és nők, fiatalok és öregek, akik egészséget kívánnak és tevékeny életre vágnak, gondoljanak arra, hogy ezeket nem nyerhetik el jó vérkeringés nélkül. Bármilyen legyen a foglalkozásunk, szánjuk rá magunkat, hogy a lehető legtöbb testmozgást végezzük a friss levegőn! Érezzük vallási kötelességünknek, hogy legyőzzük egészségünk akadályait: ne engedjük, hogy a zárt, rossz levegőjű helyiségek megfosszanak bennünket a szabad levegőn való mozgástól.

A levegő a menny értékes kegyelmi ajándéka, amelyet mindenki elnyerhet: meglevenítő befolyásával mindenkinek áldására szolgál. Üdvözöld örömmel, szeresd, és értékes idegnyugtatónak bizonyul számodra!... A tiszta, friss levegő hatására vérünk egészségesen kering szervezetünkben. Felfrissíti testünket, erőssé és egészségessé teszi szervezetünket, befolyása erősen érezhetővé válik elménkben, nyugodtságot és derűtséget ad. Fokozza az étvágyat, tökéletessé teszi az ételek megemésztését, és egészséges, édes álmat eredményez.”

„Mindenekelőtt arra kell törekednünk, hogy állás és ülés közben testtartásunk helyes legyen. Isten az embert egyenesnek teremtette... Arra van szükségünk, hogy kedvesség, méltóság, önuralom, akaraterő és önbizalom jellemezzen bennünket, s ezeket a tulajdonságokat nagymértékben befolyásolja az egyenes testtartás... **A helyes testtartás után a legfontosabb a légzés művésze.** Az egyenes testtartásnak köszönhetően helyesebben is lélegzünk, mint a rossz tartásúak... A mély légzés egészségben tartja a légzőszerveinket, s ezek biztosítják a vér megfelelő áramlását...

Ily módon nemcsak a szervezet frissül fel, hanem szellemileg is kiegyensúlyozottak maradunk.”

„A helyes légzés nyugtatja az idegeket, javítja az étvágyat, az emésztést, és pihentető alvást eredményez. A tüdő működéséhez a lehető legnagyobb teret kell biztosítani. Térfogata nő, ha akadálytalanul működhet – és csökken, ha összenyomódik. Ezért károsodik a tüdeje a görnyedten dolgozó embernek. Ez különösen az ülőmunkát végzőknél fordul elő. Ilyen testtartásban lehetetlen mélyeket lélegezni. A felületes lélegzés csakhamar szokássá válik, és a tüdő elveszíti tágulási képességét. Hasonló hatást vált ki a szoros ruha is. Ilyenkor nincs elég hely a mellkas alsóbb részében, és a has izomzata nem tudja teljes mértékben elvégezni feladatát: a légzés segítését. Ezért a tüdő csak korlátozottan tud működni. Így nem elegendő az oxigénellátás, a vér keringése lassú, visszamaradnak az elhasznált, mérgező anyagok, amelyeknek a kilégzéssel kellene a tüdőből eltávolozniuk. Nemcsak a tüdő, de a gyomor, a máj és az agy is károsodik. A bőr fakó lesz, az emésztés pedig renyhe, a szív működés lelassul, az agy eltompul, a gondolatok összezsugorodnak, lehangoltság telepszik a lélekre – az egész szervezet legyengül és sorvad, és különösen hajlamos lesz a betegségre.

A tüdő folyamatosan távolítja el a szennyező anyagokat, és állandóan friss levegőt igényel. A szennyezett levegő nem szolgáltat elég oxigént, s a vér felfrissülés nélkül jut az agyba és a többi szervbe. Ezért van szükség alapos szellőztetésre. Zárt, rosszul szellőztetett lakásban, ahol a levegő elhasznált, szennyezett, az egész szervezet legyengül, különösen érzékennyé válik a hidegre, és nagyon könnyen megbetegszik. A zárt szobalevegő tesz sok nőt sápadttá és gyengévé. Újra és újra belélegzik ugyanazt a levegőt, míg az megtelik a tüdőn és a pórusokon át eltávozott mérgező anyagokkal, és a szennyeződések ily módon visszakerülnek a vérbe.”

„Fia odaáldozásának tökéletes ajándéka által Isten kegyelmi légkörrel vette körül az egész világot, amely épp olyan valóságos, mint a Földünket körülvevő levegőréteg. Akik ezt az életadó levegőt lélegzik be – a saját szabad választásuk alapján –, azok

mind élni fognak és érett emberré nővekednek fel Krisztus Jézusban.” (Ellen G. White: *Az én életem ma*, 139. o.; *Előtted az élet*, 198. o.; *A nagy Orvos lábnymán*, 189–190. o.; *Krisztushoz vezető lépések*, 59. o.)

3 Miért elemi létszükségletünk a víz? Hogyan hat a szervezetünkre a víz belső és a külső használata? Mit jelképez a víz a Bibliában?

2Pt 3,5 • „...föld, mely vízből és víz által állt elő az Isten szavára.”

Jn 4,13–14 • „Jézus felelvén ezt mondta neki: Mindaz, aki ebből a vízből iszik, ismét megszomjazik. Valaki pedig abból a vízből iszik, amelyet én adok neki, örök életre buzó víznek kútfeje lesz őbenne.”

Létünk szempontjából nagy jelentősége van a víznek, mégis kevesen használják tudatosan a természet e legkülönlegesebb elemét. Pedig ha valami egyszerű, ez még nem jelenti azt, hogy nem hatásos. A víz használata perdöntő az életünk szempontjából. Egészségünk érdekében naponta többször kell élnünk vele, hogy pótoljuk a szervezetünkben távozó mennyiséget. Alapvetően fontos az emésztéshez, vérkeringéshez, oxigénfelvételhez, a test hűtéséhez, az izmok összehúzódásához és a méregtelenítéshez. A nem megfelelő minőségű és mennyiségű vízbevitel kiszáradást, a vér rögösödését, az érfalak károsodását és bizonyos lelki zavarokat okozhat, hosszabb távon *depressziós tüneteket* is.

Testünk 50–65 százalék vizet tartalmaz. Az izmok 75 százaléka, a csontok 20 százaléka víz. A szervezetben minden vegyi folyamat, elektromos jelenség vizes közegben megy végbe.

Naponta fogyasszunk 8–10 pohár (1,5–2,5 liter) vizet, mert testünk normális működéséhez (amibe beletartozik a vérkeringés, a salakanyagok távozása, a tápanyagok továbbítása, az emésztés) ennyi szükséges. Vizet nemcsak ivással, hanem a táplálékból is lehet nyerni. Étkezések előtt fél órával, majd étkezések után másfél óra után igyunk, de soha ne étkezés közben, mert felnőttek esetében ez zavarja az emésztés folyamatát. Ha az agysejtek elegendő vizet kapnak, akkor ez elősegíti szellemi frissességünket, csökkenti az ingerlékenységet és a depresszió kialakulásának veszélyét.

Nem csak italként fontos a víz. A naponkénti hideg vagy langyos vizes zuhanyozás serkenti a vérkeringést, s ezzel javítja a test fizikai állapotát és a szellemi képességeket. Csökkenti az idegességet, amely az immunrendszer gyengítése által betegséget okozhatna. A fürdő tisztítja a bőrt, lehúzza a lázat.

„A tiszta víz egészségben és betegségben a menny egyik legértékesebb áldása. Megfelelő használata előmozdítja egészségünket. A víz az az ital, amelyet Isten nyújtott az állatok és emberek szomjúságának csillapítására. Igjunk belőle bőven, mert segíti a szervezet szükségleteinek ellátását és a betegségek legyőzését...

A víz a legjobb folyadék szöveteink megtisztítására. A bölcsen és ügyesen alkalmazott vízkezelés eszközül szolgálhat sok élet megmentésére. Hittel imádkozzunk a beteg ágyánál! A gondos kezelés mellett bátorítsuk arra, hogy fogadja el Isten ígéreteit!

A felüdítő víz virágba borítja a pusztát, és életet ad az elveszendőknek. Az isteni kegyelem jelképe, amelyet egyedül Krisztus adhat nekünk. Ez amaz élő víz, amely megtisztítja, felüdüti és megeleveníti lelkünket. Keleten a vizet Isten ajándékának hívták.”

„A víz külső alkalmazása a vérkeringés szabályozásának egyik legkönnyebb és legcélravezetőbb módja. A hideg vagy hűvös fürdő kitűnő erősítő. A meleg és langyos fürdők megnyugtatják az idegeket, és szabályozzák a vérkeringést... Testünkben a bőr pórusain át távoznak a tisztátalanságok. A pórusok gyorsan elzáród-

nak, ha nem tartjuk tisztán gyakori fürdéssel a bőrünket, és így a tisztátalanságok, amelyeknek el kellene távozniuk, fokozott terhet jelentenek a többi kiválasztó szervnek.” (Ellen G. White: *Az én életem ma*, 141. o.; *Boldog élet*, 106., 56–57. o.)

„A Bibliában a legkülönbözőbb, olykor egymással ellentétes tartalmak és jelentések kötődnek a vízhez. Kifejezi a legnagyobb öröm áradását (Zsolt 87,7; 98,7–8), de a legnagyobb fájdalom érzékeltetésére is alkalmas (Jób 3,24). Hasonló a *Bárány hangjához*, akinek »szava olyan, mint a sok vizek zúgása« (Jel 1,15). Kifejezi a *Teremtő utáni vágyat* (Zsolt 42,2–3). Kifejezi Jézus ajándékát, amely megoltja az emberi lét feszítő kérdéseinek, megoldatlanságainak nyomán támadt szomjúságot: »Valaki pedig abból a vízből iszik, amelyet én adok néki, soha örökké meg nem szomjúhozik, hanem az a víz, amelyet én adok néki, örök életre buzgó víznek kútfeje lesz őbenne.« »Aki hisz énbennem, amint az Írás mondotta, élő víznek folyamai ömlenek annak belsejéből.« (Jn 4,14; 7,38) A *bűnbánatot* jelképezi (Jer sir 2,19), a *békességet* (Ésa 48,18). A bűn miatti *csapásokat* (Jel 8,7–11; 16,18–21), a megsemmisítő ítéletet (1Móz 6–8. fej.). Az *Úr hatalmát és nagyságát* (Zsolt 93,4), *Isten kegyelmét*, a Szentlélek áldását (Zsolt 68,10). Az örökkévalóság nyugalmát (Ésa 11,9), melynek ára Krisztus megváltó áldozata, a *kárhozat gyötrelme* volt. Ennek elszenvedését ismét a *víz, szomjúság, sár, örvény, áradat, iszap, feneketlen vizek, vizek árja* kifejezésekkel érzékelteti az Írás.” (Szabó Attila–Takács Gábor: *Természet és ember a Biblia és a költészet tükrében*, 41. o.)

A megtisztulás, az Istennel való szövetségkötés, az újjászületés megpecsételése a víz általi keresztség (Jn 3,5).

4 Milyen áldásai vannak a mozgásnak? Hogyan hat a személyiségünkre a rendszeres, de nem megerőltető mozgás?

Ap csel 17,28 • „Őbenne élünk, mozgunk és vagyunk.”

Zsolt 69,35 • „Dicsérjék őt az eget és a föld, a tengerek, és ami csak mozog azokban!”

A szervezet erői csak tevékenység útján bontakoznak ki. Az izmokat a használat nem koptatja, nem gyengíti, hanem erősíti, ellenállóbbá teszi. Az ember járásra, mozgásra született.

A jó levegőn tett séta, barangolás a legegyszerűbb módja annak, hogy mozogjunk. A régi közmondás találóan fogalmaz: „Két orvosom van: a jobb és a bal lábam.” Szerencsés helyzetben vannak azok, akik élhetnek az üdítő kerti munka lehetőségével! Az úszás és a kocogás ugyancsak rendkívül jó hatással van a szervezet egészére. A mozgáskultúra vagy testkultúra nemcsak sportolást jelent. Érdemes készíteni magunknak egy testedzési programot, és ezt beépíteni az életünkbe. Így tudatosan karbantarthatjuk, átmozgathatjuk testünket, javíthatjuk vérkeringésünket, növelhetjük fizikai és szellemi teljesítőképeségünket.

Intenzív mozgás során az izomrostokon keresztüli véráramlás tizenöt-hússzorosra is növekedhet. Így a testszövetek vér-ellátása alaposabb. Segít a felhalmozott salakanyagok és mérgek eltávolításában, az érfalakra lerakódott anyagok lebontásában. A mozgás testünkre-lelkünkre gyakorolt jótékony hatása felmérhetetlen. A kiizasztó, örömteli mozgás következtében endorfin termelődik – feszültségoldó, kedélyállapot-javító, fájdalomküszöbünket és tűrőképességünket növelő kémiai anyag. A napközben végzett aktív mozgás az éjszakára is kihat: fontos hormonok és vegyi anyagok keletkeznek a szervezetben. Ezért van az, hogy kiadós mozgás után édes a pihenés. A jól megtervezett testmozgás erősíti a szívet, védi az idő előtti elhasználódástól, fokozza a szervezet oxigénszállítását, serkenti az emésztést, javítja a hangulatot, fokozza az ellenálló képessé-

get, az izmok mellett a csontokat és az inakat is erősíti. Feloldja a kimerültséget, növeli a szellemi teljesítőképességet, biztonságérzetet és mozgékonytágot kölcsönöz, véd a hirtelen stresszhatástól, legyen az akár testi, akár lelki természetű. Önbecsülés és akaraterősítő, javítja a testtartást, hozzásegít az egészséges alváshoz. Mindezeket az előnyöket naponta élvezhetjük, ha megfelelő mozgást végzünk.

Egy új mozgásforma elsajátításakor kezdetben nehézségekbe ütközhetünk, de gyakorlással a mozdulatok csiszoltabbá, az új reflexkapcsolatok kialakításával egyre célirányosabbá válnak. Ügyesebbek leszünk. Az évek előrehaladásával fontos megőrizni nyitottságunkat, rugalmasságunkat, mert ez a fejlődésünk alapja. A rendszeres mozgás erősíti, stabilizálja csontrendszerünket, gerincünket, javítja tartásunkat, megteremti a jó elvekhez való állhatatos ragaszkodás, a gerincesség, az egyenesség fizikai hátterét.

Összességében tehát a mozgás alapvetően befolyásolja az élethez való viszonyulásunkat. Mozgáskultúránk folyamatos fejlesztése gazdagítja személyiségünket, fejleszti önismertünket. Így belső lényünket árnyaltabban tükrözi a külsőnk – tartásunk, mozdulataink összhangja, mimikánk. A statikus, merev életfelfogás helyett alkotó életmódhoz vezet, az ember szabadságérzetét fokozza, életszeretetét növeli.

„Azoknak, akik ülőmunkát végeznek, mindennap tornáznuk kellene a szabad levegőn, télen-nyáron, amikor csak az időjárás megengedi. Legjobb a gyaloglás, mivel szinte minden izmot megmozgat. A tüdő is egészséges mozgásra kényszerül, mivel lehetetlen intenzívebb testmozgást végezni intenzív tudómunka nélkül. Az ilyen testmozgás sok esetben hasznosabb a betegnek, mint a gyógyszerek.”

„A tevékenység hiánya a betegségek egyik komoly oka. A testmozgás gyorsítja és szabályozza a vérkeringést, a tétlenségben azonban a vér nem kering szabadon... Lelkészek, tanítók, tanulóok és szellemi munkát végzők gyakran szenvednek olyan beteg-

ségekben, amelyek a szellemi túlterhelés következményei, mert elméjük erőfeszítései mellé nem társult testgyakorlás... Jó szokások, következetes mértékletesség a megfelelő testgyakorlatokkal összekötve – ezek által nyerhetünk testi és szellemi erőt, teherbíró képességet.”

„Az egész test munkára rendeltetett. Ha testi erőnket nem tudjuk munka által állandóan edzeni, szellemi erőink is csak kevés ideig maradnak a teljesítőképesség legmagasabb fokán... A test edzésére fordított idő nem vész el. Aki állandóan csak a könnyveit bújja, csakhamar megtapasztalja, hogy szellemi frissessége elvész... A tornagyakorlatok nem pótolják a friss levegőn való felüldülést... Azok a tevékenységek, amelyeket a szabad levegőn, testünk minden izmának igénybevitelével végzünk, a legmegfelelőbbek arra, hogy kikapcsolódjunk a szellemi munkából. Semmilyen fizikai munka nem olyan alkalmas erre, mint a földművelés... A kerti munka és az erdőn-mezőn vándorlás iránt új érdeklődést kell keltenünk köreinkben.” (Ellen G. White: *A gyógyítás szolgálata*, 240. o.; *Boldog élet*, 107–108. o.; *Education/Előtted az élet*, Felüldülés, Munkára nevelés c. fejelet)

Gondolkodjunk el azon, hogy milyen modern kényelmi szokások rabolják el tőlünk a testmozgás alkalmait? Hogyan tudnánk változtatni ezen?

5 Milyen mozgásfajtákat ismerünk, és hogyan gyakoroljuk ezeket, hogy egészségesebbek legyünk?

1Móz 2,8–15 • „Ültetett az Úr Isten egy kertet Édenben, napkelet felől, abba helyezte az embert, akit alkotott... Vette az Úr Isten az embert, helyezte őt az Éden kertjébe, hogy művelje és őrizze azt.”

Háromfajta mozgást szükséges végeznünk ahhoz, hogy a testünk arányosan edzett legyen: 1. a kitartást növelő *dinamikus mozgást*, 2. a *rugalmasságot, hajlékonyságot* növelő feszítő-nyújtó-lazító gyakorlatokat, 3. az *erőnövelő mozgást*.

Figyeljük meg, hogy mindhárom mozgásforma lelki párhuzamot is rejt magában. A Szentírás a mozgást összekapcsolja a keresztény küzdelemmel.

A **dinamikus fizikai megterhelés**, az aerob (fokozott lélegzetvételt igénylő) edzések fokozzák a szív és a tüdő kapacitását, de e kitartást növelő mozgások lelki életünk dinamikáját, gondolkodó- és felfogókéességünket, alkotóerőnket is növelik. A rendszeres vagy a fizikai *határainkig* vezető aktivitás *akaraterőt* igényel. Az izmainkban raktározott energia szellemi munkánknak és erkölcsi döntéseinknek is erőforrása. Az ige is biztat: „...*félretéve minden akadályt és a megkönyékező bünt, kitartással fussuk meg az előttünk levő küzdőtért.*” (Zsid 12,1) Lásd még 1Kor 9,24–27 verseit.

A **rugalmasságot, hajlékonyságot fejlesztő** nyújtó-feszítő-lazító gyakorlatokkal testünk hajlékonyságát növeljük, merevségeit, görcseit feloldjuk, megakadályozzuk csontjaink, izmaink idő előtti „berozsdásodását”. A fizikai rugalmasság mellett lelki értelemben is szükségünk van rugalmasságra, lelki hajlékonyságra, azaz alkalmazkodóképességre (1Kor 9,19–22).

Az **erőnövelő mozgást** azért érdemes és szükséges végeznünk, mert az izmok és a csontok megterhelésre ellenállóbbak lesznek, erősödnek. A rendszeres fizikai munkát végzők természetes módon gyakorolják e mozgásfajtát, akik azonban ülőmunkát végeznek, azoknak tudatosan kell figyelniük rá, különösen a férfiaknak. Ha erősebbek akarunk lenni, akkor fokozatosan kell megterhelnünk az izmainkat, csontjainkat. Az erő nem vész el, hanem növekszik. Isten törvénye a fizikai és lelki területen egyaránt az, hogy aki ad, még többet kap. Az izom és a csont a megterhelés nyomán nem elgyengül, hanem egyre erősebb lesz. Szükségünk van erőtöbbletre a fizikai és a lelki felada-

taink elvégzéséhez! Aki megszokta a fizikai terhelést, annak könnyebb lesz elhordoznia a lelki terheket is. „Egymás terhét hordozzátok, és úgy töltsétek be a Krisztus törvényét.” (Gal 6,2) „Vigyázzatok, álljatok meg a hitben, legyetek férfiak, legyetek erősek!” (1Kor 16,13) „Legyetek erősek, és bátorodjék a ti szívetek mindnyájan, akik várjátok az Urat!” (Zsolt 31,25)

MOZOGJUNK

– *Rendszeresen.* Egy-egy mozdulatot egyszer végrehajtani könnyűnek tűnik, de rendszeresen, naponta elvégezni erőfeszítést, kitartást igényel. Csak akkor hatékony a mozgásunk, ha ismétljük, az izom is csak gyakorlással lesz erősebb. Ugyanez a törvény érvényes lelki értelemben is: ha valamely képességünket, talentumunkat nem használjuk, elerőtlenedik, elsatnyul (2Móz 20,8–11).

– *Hatékonyan.* Egy mozgásformát, egy munkát sokféleképpen lehet elvégezni. Hanyagul, felületesen, vagy úgy, hogy érezzük, megfeszülnek az izmaink, egész lényünket belevittük a mozdulatba. A hozzáállásunktól függ az eredményesség. Szívvel-lélekkel tegyük, örömmel végezzük! „*Amit tesztek, Lélekből cselekedjétek!*” (Kol 3,23)

– *Megvalósítható célokat tűzzünk ki!* Aki nem tud futni vagy kocogni, az intenzíven sétáljon le egy bizonyos távot, amely teljesíthető! Csak olyan célt tűzzünk ki, amelyet teljesíteni tudunk. Ne úgy fejezzük be a mozgást, hogy azt mondjuk: „Hát ezt sem tudtam megcsinálni.” Inkább fokozatosan növeljük a határokat. Vigyáznunk kell, hogy ne feszítsük túl magunkat! A tudatos mozgásnak nem az a lényege, hogy kimerítsük az energiáinkat, hanem hogy energiát gyűjtsünk. Ehhez átállási időre van szükség. **A mozgásterápiának az a célja, hogy erőt, energiát nyerjünk mások szolgálatára.**

– *A határainkig.* Ha az ember eljut a saját erőkifejtése határáig, akkor egy sajátos tapasztalatban részesül. Teljesítőkéességünk határán valami fontos dolog történik. Meg kell feszíte-

nünk az izmainkat, ami kellemetlen érzéssel jár együtt: a „nem bírom tovább” tapasztalatával. Idáig eljutni nem könnyű, de megéri a fáradságot. Mert ekkor mind fizikai, mind lelki értelemben nagy ajándékban részesülünk, saját határainkat ostromoljuk. A szervezetünk erre úgy válaszol, hogy erősíti az izmokat, csontokat, lelki értelemben pedig növekszik az akaraterőnk, kitartásunk. Ilyen megterhelésre kizárólag megfelelő bemelegítés és edzés után szabad vállalkozni, különben fennáll a sérülés, húzódás, szakadás, törés veszélye.

– *Fejlődjünk!* Az élet egyik felemelő tapasztalata, hogy folyamatos fejlődésben élhetünk. Mind fizikai, mind lelki értelemben tágíthatjuk a határainkat. Izmaink rugalmasságának, erejének növelése valós tapasztalat, mérhető. Lelki ellenállóképességünk, akaraterőnk is erősödik. Több erővel, nagyobb akarattal még többre leszünk képesek. Nemcsak az eddig ismert mozgásokat, illetve problémákat oldhatjuk meg, hanem bátran kipróbálhatunk új mozgásformákat, amelyeket még soha nem gyakoroltunk, és új feladatok megoldásához is nyerhetünk erőt, képességet. A Szentírás azt tanácsolja, hogy „mindenestől fogva növekedjünk abban, aki a fej, a Krisztusban” (Eféz 4,15). Az **emberi létünkéből fakadó erkölcsi kötelezettség, hogy fizikai és lelki képességeinket a maximálisra növeljük.** „Mindenki fejlessze fizikai és szellemi képességeit a maximumra, hogy dolgozhasson Istenért, bárhol, ahová hívja őt.” (Ellen G. White: *A nagy Orvos lábnymán*, 96. o.)

– *A viszonzás törvénye.* Teremtőnk az izmainkba is beleírta azt a törvényt, hogy jobb adni, mint kapni. A testmozgással foglalkozó szakemberek felfedezték a viszonzás törvényét. Azt mondták: add tovább! Segíts másnak, és ez megtérül. Add bele a cselekvésedbe az energiádat, és többszörösen visszakapod. Az adás törvénye: nem kevesebb lesz, hanem több. Tágítsuk a határainkat, lépünk ki saját kis zárt világunkból, segítsünk másoknak! „Mindenestől megmutattam néktek, hogy ily módon munkálkodva kell az erőtlenekekről gondot viselni, és megemlékez-

ni az Úr Jézus szavairól, mert ő mondta: *Jobb adni, mint venni.*” (Ap csel 20,35) „*Aki mást felüldít, maga is felüldül.*” (Péld 11,25)

„*A szellemi erőfeszítés megfelelő testmozgás nélkül túl sok vért szállít az agyba, így a vérkeringés kiegyensúlyozatlan lesz. Az agyban túl sok a vér, míg a vértágokban túl kevés. A tanulás és pihenés óráit gondosan szabályoznunk kell, és az idő egy részét fizikai munkával kell eltöltenünk... Nem tudjuk megőrizni az egészségünket, ha időnk egy részét nem töltjük naponta izommunkát igénylő mozgással a friss levegőn. Meghatározott órákat kell fordítanunk valamely fizikai munkára, amely tevékenységre bírja testünk minden részét. Testi és szellemi erőinket egyenlő mértékben kell megterhelni, igénybe vennünk, és akkor lelkünk felüldül. A gondolkodó ember agya keményen dolgozik. Sokan tékozló módon használják fel szellemi erőiket, míg mások legfőbb célja az életben a fizikai munka, viszont nem foglalkoztatják elméjüket megfelelően. Izmaik fejlődnek, de szellemi erejük gyengül – a sokat gondolkodó emberek pedig az elméjüket dolgoztatják, de testüket megfosztják erejétől és életképességétől a mozgás elhanyagolása által... Egészségünk érdekében a fizikai és a szellemi munkát kiegyensúlyozottan kell végezniük. (...)*

Több ember hal meg a testmozgás hiánya miatt, mint a kifáradás következtében. Sokkal többen roszdásodnak be a tétlenségtől, mint ahányan a sok munka miatt veszítik el egészségüket. Akik megszokták a megfelelő testmozgást a szabad levegőn, azok vérkeringése rendszerint jó és erőteljes... Menj ki és végezz testmozgást mindennap, még akkor is, ha valamely benti feladatot el kell halasztanod!” (Ellen G. White: *Az én életem ma*, 146., 138. o.)

6 Miért és hogyan gyógyít a pihenés? Hogyan függ össze a pihenés a megszenteléssel?

1Móz 2,2–3 • „Amikor elvégezte Isten hetednapon a munkáját, amelyet alkotott, megszűnt a hetedik napon minden

munkájától, amelyet alkotott. És megáldotta Isten a hetedik napot, és megszentelte azt, mivelhogy azon szűnt meg minden munkájától, melyet teremtve szerzett Isten.”

Mk 6,31 • „Ő pedig monda nékik: »Jertek el csupán ti magatok valamely pusztá helyre, és pihenjete meg egy kevésé.« Mert sokan voltak a járókelők, és még evésre sem volt alkalmas idejük.”

Zsolt 127,1–2 • „Ha az Úr nem építi a házat, hiába dolgoznak azon annak építői. Ha az Úr nem őrzi a várost, hiába vigyáz az őriző. Hiába néktek korán felkelnetek, későn feküdnötök, fáradsággal szerzett kenyeret ennetek! Szerelmesének álmában ad eleget.”

Préd 4,6 • „Jobb egy teljes marok nyugalommal, mint két maroknak teljessége nagy munkával és lelki gyötrelmel.”

A csend megállás, figyelem, elmélyedés, érzékenység. Dolgaink felgyülemlett hordalékát csak lassan és csendben tudjuk feldolgozni, elrendezni, helyreigazítani, eltávolítani. Ha így befelé fordulunk, kifelé is tisztábban látunk. Az állandó beszéd és zajinger áradatában, a kimerítő külső események hangzuhatógában „fecseg a felszín, hallgat a mély”. Befelé kell tekintennünk, hogy haladjunk, ne csak menjünk, hogy lássunk is, ne csak nézzünk. Hogy ne azok közé tartozzunk, akiknek szemek vannak, de nem látnak, fülek vannak, de nem hallanak.

A titkokra mindig csend borul: az ige titkára, a szépség rejtélyeire, az Isten jelenlétére. Ő a halk szavakat szereti, és válaszaiban is a csend palástját ölti magára (Ésa 45,15). „Csendesedjete és ismerjete el, hogy én vagyok az Isten.” (Zsolt 46,11) A természetben is megnyugvásra találunk: „Állj meg, és gondold meg az Isten csodáit!” – tanácsolja az Írás (Jób

37,13). A megállás és meggondolás a feltétele a csodálatnak, és a természet világában vagy a lelki történések birodalmában ránk váró felfedezéseknek.

A csöndben kinyílnak érzékeink, meglátjuk azt is, ami a zajtorlaszok, túlmozgások, idegfeszültségek miatt máskor észrevehetetlen. A megértés és a megtérés a csend kapuján át vezet. Az igazán jelentős események, a lélek döntései és elhatározásai csendben történnek, csakúgy, mint az Istennek való átadás és igéjének megragadása. Azért vonult vissza Jézus éjszakánként a csend magányába, hogy szorosabb kapcsolatban lehessen Atyjával. Tanítványait is hívta: „Gyertek velem pusztá (csendes) helyre, és pihenjete meg egy kevésé!” (Mk 6,31) Megváltónk gyakran ment csendes tájékokra (Lk 9,10) felüdülni.

„Krisztus megértő szavai éppen úgy szólnak mai szolgálóihoz, mint akkor a tanítványokhoz: »Gyertek el... és pihenjete meg...« – mondja az erőtléneknek és fáradtának. Nem bölcs dolog mindig a munka és izgalmak terhe alatt görnyedni – még akkor sem, ha arról van szó, hogy az emberek lelki szükségleteit kell betölteni –, mert így a személyes megszentelődést elhanyagoljuk, s az elme, lélek és test erőit túlterheljük. Krisztus szolgálói legyenek önmegtartózkodók, hozzanak áldozatot másokért, azonban Isten azt akarja, hogy mindnyájan tanulmányozzák az egészségügyi törvényeket, és használják fel munkájukban, hogy fenntarthassák az Úrtól nyert életüket...”

Krisztus szolgálói ne hanyagolják el az egészségüket. Ne dolgozzanak a végkimerülésig, hogy ezáltal képtelenek legyenek a következő erőfeszítésre. Két nap munkáját nem szabad egy napba zsúfolni. Végül majd kitűnik, hogy azok, akik gondosan és bölcsen dolgoztak, épp annyira haladtak, mint azok, akik testi-lelki erejüket annyira igénybe vették, hogy nem maradt tartalékuk a szükség idejére...

Ha az evangélium szolgálója a gond és fáradtság nyomasztó terhe miatt testileg és szellemileg túleröltette magát, vonuljon vissza és pihenjen egy rövid ideig – nem önzésből, hanem a további köteles-

ségekre való előkészülés miatt. Éber ellenségünk van, aki nyomon követ bennünket, és kész arra, hogy minden gyengeséget a maga előnyére használjon ki. Ha elménk túlterhelt és testünk elerőtlenedett, akkor a lelket a leghevesebb kísértésekkel árasztja el, amelyek ilyenkor igen hatásosak. Isten szolgálja jól sáfárkodjék erejével, s ha fáradt, hagyja abba munkáját, és elmélkedjen Jézusról.

Nem azokhoz szólok, akik megszokásból mondják fáradtnak magukat, azt gondolva, hogy nehezebb terhet viselnek, mint a többiek. Aki nem dolgozik, annak nincs szüksége pihenésre. Mindenütt vannak, akik kímélik magukat, és nem viselik a rájuk eső felelősséget. Nagy, fárasztó terhekről beszélnek, és nem is tudják, mit jelent az ilyenek hordása. Munkájuk csekély eredményű.

Jézus Krisztus szeretetteljes szavai azoknak szóltak, akik a Mesterért végzett szolgálatukban elfáradtak, nem pedig azoknak, akik állandóan vigyáznak, hogy kíméljék magukat. Ma is vannak, akik elfeledkeznek önmagukról, hogy képességeiket a legnagyobb mértékben kihasználják, akik sajnálják, hogy nem tudnak többet elvégezni, és buzgalmukban túlerőltetik magukat – nekik mondja az Üdvözítő: *Pihenjete meg kissé!*” (Ellen G. White: *Az evangélium szolgái*, A túlmunka veszélye c. fejelet.)

Pihenés után hatékonyabban tudunk dolgozni, a gondolatunk is tisztábbak lesznek. A fertőzések ellen is védettebbé válunk. A jó alvás érdekében szívleljük meg a következőket: törekedjünk arra, hogy mindig azonos időben feküdjünk le. Kényelmes ágyunk legyen. Alaposan szellőztessük ki a hálóhelyiséget, és a hőmérséklet ne haladja meg a 16–18 fokot. Ne akkor menjünk aludni, amikor már teljesen kimerültünk. Jobb, ha a vacsorát elhagyjuk, de ha mégis vacsorázunk, csak könnyű ételt fogyasszunk, és azt is legalább négy órával a lefekvés előtt.

Az e heti adomány az ingatlanalapot támogatja. – Gyülekezeti ingatlanok vásárlására és felújítására szánt pénzüsszeg.

A NYOLC ALAPELV 4.

Az egészségvédő táplálkozás fontossága

I Mikor olvashatunk először tanácsot a Bibliában az egészséges étrendre nézve? Mire következtethetünk ebből? Alátámasztja-e a mai táplálkozástudomány a bibliai szemléletmódot?

1Móz 1,29 • „Mondta Isten: Ímé, néktek adok minden maghozó füvet az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van, az legyen néktek eledelül.”

1Móz 3,18 • „...egyed a mezőnek fűvét.”

1Móz 2,16–17 • „A kert minden fájáról bátran egyél...”

.....

.....

A teremtéskor Isten meghatározta az ember táplálékát: maghozó füvek, és minden fa, amelyen maghozó gyümölcs van. A gabonafélékből, gyümölcsökből és diófélékből álló étrend tehát a legegészségesebb az ember számára, mert ezek a növények frissítő, energiaadó tápanyagokat tartalmaznak. A bűnesetet követően Isten a zöldségféléket, gyökérféléket és gyógynövényeket is az étrend részévé tette, ezek feladata a

test regenerációjának, gyógyulásának segítése, a káros folyamatok lassítása.

A bibliai szemléletmód az étrend terén az egyszerűséget, a megelőzést és a változatosságot tanítja. Az Édenkertben az első emberpár „bátran ehetett” a kert minden fájáról – egy kivétellel –, ami azt mutatja, hogy az egészséges táplálékok változatos, megfelelő mennyiségű fogyasztása szükséges és hasznos. A gabonafélék és zöldségek rosttartalma, a gyümölcsök víztartalma, a diófélék olajtartalma véd a mértéktelenségtől: ezekből az élelmiszerekből nem kívánunk túl sokat, és a bennük lévő ízanyagok is teltségérzést keltenek. A mai táplálkozástudomány egyértelműen bizonyította az egészséges étrend betegségmegelőző szerepét (a betegségek kialakulásának oka 85 százalékban az életvitel, 40–60 százalékban a helytelen étrend), a különböző gabonafélék egymást kiegészítő szerepét, illetve a gyümölcsök, zöldségfélék rostjainak, vitamin- és ásványianyagtartalmának megelőző és roboráló hatását. A diófélékről is komoly tanulmányok jelentek meg, például az omega-3-, lecitin-, érvédő fehérje- és diétás rosttartalmukkal összefüggésben. Fény derült arra is, hogy az egyes élelmiszercsoportokon belül (gabonák, olajos magvak) az egyes konkrét fajták más-más betegség megelőzését segítik (lenmag, tökmag, dió, zab, köles, hajdina, tönköly, árpa stb.).

2 Mit tudhatunk meg a pusztai vándorlás kapcsán? Milyen volt Izrael népének táplálkozása?

2Móz 16,14 • „Amikor a harmatszállás megszűnt, ímé a puszta színén apró gömbölyegek voltak, aprók, mint a dara a földön.”

3Móz 3, 17 • „Örökkévaló rendtartás legyen a ti nemzetségeiteknél minden lakhelyeteken: semmi vért és semmi kövért meg ne egyetek!”

Préd 5,9 • „Az ország haszna pedig mindenekfelett a földművelést kedvelő király.”

A negyven évig tartó pusztai vándorlás rendkívüli erőpróba volt az izraeliták számára. Figyelemre méltó, hogy a nép szükségleteit Isten a „mannával” töltötte be, amely valószínűleg magas tápértékű, minden létfontosságú tápanyagot tartalmazó élelem volt. Inkább a növényi alapú tápláléokra emlékeztetett, szemben a fűrjekkel, amelyeket Izrael „zúgolódása miatt” adott Isten a „mohó népnek” (2Móz 16,8,12; 4Móz 11,30–35). A naponként leszálló manna isteni rendelés szerinti használata jó állóképességet, egészséget adott gyermeknek és felnőttnek egyaránt, negyven éven át.

Izrael népének táplálkozása növényi alapú volt, kismértékben kiegészítve állati eredetű termékekkel. A tiszta állatok tömeges vágása saját étrendi célra nem volt jellemző, kivéve a ritka, kiemelt alkalmakat, vendégségeket, ahol a vendéget megtisztelték azzal, hogy levágták a „hizlalt tulkot”. Az állatok levágása főként az Isten által adott áldozati rendszer része volt, és a Krisztusra mutató jelképek mélyebb megértésének akadálya lett volna, ha Izrael húsfogyasztó néppé válik.

Megfigyelhető, hogy Isten az állati eredetű termékekkel kapcsolatban „fékeket”, tilalmakat léptetett életbe: tilos volt a tisztátalan állatok, a vér, az állati zsír és a fúlva holt állat fogyasztása. Ez jelzi, hogy a hús és az állati eredetű élelmiszerek sohasem voltak Isten eredeti tervének részei, sőt maguknak az állatoknak is a „mező fűvét” adta eledelül az Édenben (1Móz 1,30). Az Ezékiel próféta által Isten utasítására végrehajtott jelképes cselekedet egyben hasznos étrendi tanácsként is szolgál: a búza, árpa, bab, lencse, köles, tönköly olyan társítás, amelynek ma is csodájára járnak a táplálkozástudósok, rendkí-

vüli tápértéke miatt. (Az Ezékiel-kenyér úgynevezett tápegész élelmiszer, önmagában is évekig biztosíthatja az alapvető szükségleteket. Lásd: Ezék 4,9.)

3 Miért kezdte megváltói szolgálatát negyvennapos böjttel Jézus Krisztus? Mi volt a jelentősége ennek, az első bűneset történetét alapul véve? Milyen más példákat állít még elénk a Szentírás a mértékletes életmód szempontjából?

Mt 4,2–3 • „Amikor negyven nap és negyven éjjel böjtölt, végre megéhezett. És hozzámenvén a kísértő, mondta neki: Ha Isten fia vagy, mondd, hogy e kövek változzanak kenyerekké.”

Péld 23,2 • „Kést tégy a torkodra, ha mértéktelen vagy!”

Fil 3,19 • „Akiknek végük veszedelem, akiknek istenük az ő hasuk...”

.....
.....

Az étkezés öröme és hasznossága mellett az Ó- és Újszövetség hangsúlyozza az önmegtartóztatás, a böjt fontosságát is. Isten tudta, hogy az ember – elbukott állapotában – hajlamos a mértéktelenségre, a kívánságok kiszolgálására, ezért utasításokat és példát is adott e tekintetben. Jézus Krisztus negyvennapos böjttel kezdte szolgálatát.

„Ádám és Éva a mértéktelen étvágy miatt bukott el. Krisztus ellenállt Sátán legtüzesebb kísértésének, és az ember érdekében legyőzte az étvágyat, bebizonyítva, hogy győzhetünk a kísértés felett. Amint Ádám az étvágy miatt bukott el és veszítette el a boldog Édent, Krisztus segítségével Ádám gyermekei legyőzhetik étvágyukat, és ha mindenben mértékletesek, visszanyerhetik az Édent.” (Ellen G. White: *Étrendi és táplálkozási tanácsok*, 58. o.)

Jézus Krisztus a „gyökérproblémánál” kezdte el a helyreállítói munkát, vagyis azon a területen, ahol az első emberpár elbukott, és ma is a legtöbbször bukunk el az emberek. Saját példája által mutatta meg, hogy „embereknél ez lehetetlen, de Istennel együtt minden lehetséges”. Sátán a legmesszebbmenőkig megpróbálta Őt az önmegtartóztatás, és Atyjához való feltétlen ragaszkodás tekintetében, és Krisztus inkább a további éhezés mellett döntött, mintsem hogy Atyja parancsolatai ellen tegyen. Isten az ima által megszentelt önmegtartóztató életvitel által helyreállítja az embert, aki képes lesz újra felelősen gondolkodni, és „uralkodni” nemcsak önmaga, hanem az Isten által rábízott élőlények és javak felett, amely az ember eredeti feladata, küldetése volt.

„Az első hitehagyás egyik leggyászosabb következménye az, hogy az ember nem képes uralkodni önmagán. Csak akkor tud előrelépni, ha visszanyeri ezt a képességét.” (Ellen G. White: i. m., 61. o.)

Izraelben az ünnepek összekapcsolódtak a komoly Istenkereséssel és az önmegtartóztatással, különösen a nagy engesztelési nap. Mivel a próféciaik értelmében jelenleg a „nagy engesztelési nap” idején élünk, különösen fontos az önvizsgálattal, közös könyörgéssel összekötött böjt, amely testileg-lelkileg igen hasznos és gyógyító (Jel 11,15–18).

Az önmegtartóztatás – amely tágabb értelemben jelenthet mértéktartó, egyszerű, természetes étrendet, illetve kifejezett böjtnapokat is – segít legyőzni „önkiszolgáló” szenvedélyeinket, és megerősít a Krisztus-követés útján azáltal, hogy a visszahúzó erőket, belső késztetéseket a jó szokások által mintegy felülírja (Rm 6,6–13). Tudatosítanunk kell azonban, hogy a szenvedélyek az életmód ismételt „elromlásával” újra uralkodóvá válhatnak, ezért is van nagy jelentősége a mértékletes életmódnak, ami a hosszabb időn át kialakított szokások egész életen át tartó, folyamatos gyakorlását jelenti. A bibliai értelmezés tehát nem a „kúraszerű”, ideiglenes, hanem az életre szóló változtatásokat tekinti érdeminek és hatékonyak.

„Az igazi böjt, melyet mindenkinek javasolnunk kell, a tartózkodás bármilyen serkentő ételtől, és olyan egészséges, egyszerű ételek helyes fogyasztása, amelyekkel Isten bőségesen ellátott bennünket. Gondoljunk kevesebbet a földi ételekre, és sokkal többet a mennyei táplálékra...” (Ellen G. White, 73. levél, 1898)

Dániel próféta életében szintén láthatjuk az önuralom nagy példáit, különösen az ifjúkori szokások kitartó követése tekintetében. „Dániel jelleme kiváló példaként tárul a világ elé, hogy mit tehet Isten kegyelme az elbukott és a bűn miatt megromlott emberrel... Abhoz, hogy elérjük a legmagasabb erkölcsi és értelmi színvonalat, Istentől kell bölcsességet és erőt kérnünk, s életünk minden szakaszában ragaszkodnunk kell a szigorú mértékletességhez... Az ifjak a vallásos elv által diadalmaskodhatnak a test vágyain, és hűek maradhatnak Isten követelményeihez, még ha áldozatot kell is hozniuk ezért.” (Ellen G. White: *Étrendi és táplálkozási tanácsok*, 27–29. o.)

Keresztelő János életvitele korunkban különösen, kétszerezsen is példaként szolgál: részben a világ állapota miatt (Mt 24,38), részben az adventnép Keresztelő Jánoséhoz hasonló küldetésével összefüggésben (Ésa 40,1–11). Ahogyan János életmódja mintegy megfedte kora kicsapongását, ma is az adventváró nép mértéktartása hirdeti Isten gondoskodását, az isteni elvekből eredő önuralom szerepét, a fizikai-lelki megújulás jó hírét. A helyes életmód példája és figyelmeztető hatása ilyen értelemben sokszorosan többet ér, mint a leggondosabban kidolgozott prédikáció, vagy megírt könyv.

4 Milyen étrendi változtatásokat tanácsolnak a bizonyosságtételek? Milyen elvet kövessünk az étrend megújulása terén?

Ap csel 15,20–21 • „Írjuk meg nekik, hogy tartózkodjanak a... fülva holt állattól és a vértől. Mert Mózesnek

régi nemzedékek óta városonként megvannak a hirdetői, mivel a zsinagógákban minden szombaton olvassák.”

1Thess 5,21–23 • „Mindent megvizsgáljatok, ami jó, azt megtartsátok! Mindentől, ami gonosznak látszik, őrizkedjete! Maga pedig a békességnek Istene szenteljen meg titeket mindenestől, és a ti egész valótok, mind lelketek, mind testetek feddhetetlenül őriztessék meg a mi Urunk Jézus Krisztus eljövételére.”

Sokan úgy vélik, hogy Isten hatályon kívül helyezte az egészségügyi tanácsait, e rendelkezések idejétmúlttá váltak, elavultak, és a szabadság jegyében bármi megehető, amit az ember jónak ítél. Az apostolok gyűlésén azonban a kiemelések (Ap csel 15,20) nyomatékosító jellegűek, és természetesen nem jelentik azt, hogy ezenfelül nincs más „parancsolat” a hívők számára. Erre utal a 21. vers, amely a mózesi törvény hirdetőire mutatva jelzi például a szombat vagy az egészségügyi (étrendi) és a higiéniai törvények érvényben maradását, ugyanakkor rámutat a ceremonális szabályok érvényének megszűnésére, Krisztusban való beteljesedésük miatt (lásd a 15,14–24 szövegösszefüggését).

Ne feledjük az Édenben „kijelentett” három nagy hitbeli és életvezetési területet: szombatnap (engedelmesség, lelki nyugalom), házasság (párkapcsolat, közösség) és étrend, életmód (egészség, később: betegségmegelőzés). Ezek jelentősége változhatatlan, mert már az Édenben ki lettek mondva. Nem a zsidó népnek adattak csupán, hanem mindenkinek, aki egészséges testi-lelki állapotban szeretné imádni és szolgálni az Urat.

A bibliai étrendi alapszabályok – mint „kerettörvények” – minden emberre nézve áldásosak, azonban emellett fontos az adott történelmi korhoz szabott tudatos felismerés és változ-

tatás. Az életmód és étrend terén is érvényes a „mindent megvizsgáljatok” elv követése, amely szerint szükség van a folyamatos vizsgálódásra, tanulásra, és fokozatos változtatásra. Isten törvényei a legalapvetőbb egészségügyi tanácsokat tartalmazzák minden korra nézve, azonban az Ur, a „mindenkor élő Isten” az adott kritikus történelmi korszakban további tanácsokat ad, melyek a korábbi időkben nem voltak aktuálisak, de az adott időszakban igen fontossá, sőt elsődlegessé válik a megtartásuk. Éppen ez bizonyítja Isten „élő és féltőn szerető” voltát, tökéletes figyelmességét és bölcsességét. Az életmód területe nem véletlenül az utolsó időben, „Noé idejében” válik kiemelkedően fontossá, amit az Ellen G. White-nak adott látomások és tanítások fémjeleznek, sőt konkretizálnak is egyben.

Ellen White nem volt végzett egészségügyi szakember, étrendi tanácsai mégis a mai korszerű reformtáplálkozás elveit tükrözik. Írásai mintegy „révkalauzként” segítenek pontosan eligazodni az utolsó idők megannyi lelki és egészségügyi „zátonya” között. Tanácsaival megelőzte korát, Isten ilyen módon adta és adja bizonyítékát kegyelmének, jelenlétének az egészségügyi munka terén, mind a mai napig. Útmutatásainak igazságtartalmát látva többen azt hitték, másoktól veszi át tanait, és sajátjaként publikálja, de beigazolódott, hogy ez téves állítás – lásd jelen negyedévi Biblia-tanulmányunk 1. részében, a IV. tanulmány után következő *Függelékben* az erről szóló fejezeteket (*A gyanú árnyékában*, 74. o., *A hitelesség bizonyítékai*, 76. o.).

A konkrét étrendi tanácsokat négy fő területre lehetne osztani:

a) A Bibliában olvasható étrendi alapelvek tiszteletben tartása: tisztátalan állatok, vér, zsír, nem kellően kivéreztetett állat fogyasztásának tilalma, az alkoholfogyasztás kerülése. Ezeknek az alapelveknek a figyelmen kívül hagyása súlyos, életveszélyes kórképek melegágya lehet, az életminőség kifejezetten romlik, az életidő rövidül, korai halál következik be (például szívinfarktus, agyvérzés, májbetegség stb.).

b) Az élvezeti cikkek, ártalmas, idegrendszerre ható, stimuláló anyagokat tartalmazó élelmiszerek tilalma: kávé, tea (gyógyteák kivételével), irritáló fűszerek (például bors), és egyéb koffeintartalmú ételek és italok: kakaó, csokoládé, kóla, egyes adalék anyagok (ízfokozók, mesterséges színezékek és édesítők stb.). Az ilyen élelmiszerek (különösen a kávé, a tea és a kóla) elhagyása elsőrendű fontosságú a megfelelő agyi-idegi működés, az érzelmi labilitás és a szenvedélyek felkorbácsolásának elkerülése, a lelki egyensúly és a tartósan jó egészség érdekében. A dohányzás kérdése is ide tartozik, amely súlyos emésztőszervi problémákhoz is hozzájárulhat (például fekélyek).

c) Az emésztés és az idegrendszer kapcsolata miatt a gondolkodásra, lelki egészségre negatívan ható (de az idegrendszert közvetlenül nem stimuláló) élelmiszerek, illetve étrendi szokások elhagyásának fontossága.

E csoportba tartoznak a nehéz ételek, vajas-zsíros kelt tészták, fánkok, olajban sült sós ételek, a cukor, a magas cukortartalmú készítmények (fagylalt, jégkrém, szénsavas üdítők), a sajtok és a tápanyaghiányossá tett ételek: fehér liszt, fehér kenyér és minden fehér pékáru. Ide tartoznak a ma már igazoltan károsnak ítélt élelmiszerek is, például a feldolgozott, természetellenes, különféle adalék anyagokat tartalmazó élelmiszerek, üzleti készételek, a gyorséttermek termékei, a bizonytalan összetételű, ipari „manipulatív” termékek („hazug étkek”) stb. Az ilyen termékek fogyasztásakor megterhelődnek az emésztőszervek, fölösleges vért és életerőt vonva el a lelki folyamatoktól, gondolkodástól. Hatásuk elhúzódozó: aláássák a szervezet stressztartalékait, elhízást, keringési és rákbetegségeket, izületi problémákat, epe- és bélbetegségeket vagy csonttritkulást okozhatnak, és hozzájárulnak az életminőség romlásához. A gondolkodást előnytelenül befolyásoló étrendi szokások terén meg kell még említenünk a nem megfelelő rágást, az étkezés közbeni folyadékfogyasztást, a helytelen ételtársí-

tásokat, a nagy étkezéseket, a bőséges és késői vacsorákat, valamint a nem elegendő mértékű vízivást.

d) A hús és az állati eredetű élelmiszerek (tej, tejtermék, sajt, tojás) fogyasztásának problémaköre. Ez a két terület külön kezelendő, de végső soron „egy töről” fakad. (E témával az 5. kérdés foglalkozik.)

Az étrend fontosságát nem szabad alábecsülni. Sokan érvelnek ez ellen még bibliai igékkel is („az eledel nem tesz minket kedvesekké Isten előtt”, „a lélek az, ami megelevenít, a test nem használ semmit” stb.). A szövegösszefüggések tisztázása, „az Írás fel nem bontható” bibliai elv figyelembevételével és a bizonyosságtételi tanácsok azonban igazolják: ez a kérdéskör komoly és jelentőségteljes a mennyei szemléletmódban, s gyakran alábecsüljük a helyes étrend fizikai-lelki egészségjavító szerepét.

„Néhányan gúnyos megjegyzésekkel illették a megújulás e munkáját, és azt mondták, mindez szükségtelen, csak eltereli a figyelmet a korunknak szóló igazságról. Azt mondták, túlzásba vesszük ezeket a dolgokat. Azonban akik ilyen véleményt hangoztatnak, nem tudják, miről beszélnek. Míg a magukat istenfélőnek valló férfiak és nők a fejük búbjától a lábuk ujjáig betegek, míg a romlott étvágy kielégítése és a túlzásba vitt munka gyengíti testi, szellemi és erkölcsi erejüket, hogyan mérlegelhetnék az igazság bizonyítékait, és hogyan foghatnák fel Isten kívánalmait? Ha erkölcsi és szellemi képességeik elködösödtek, képtelenek felbecsülni a bűneltörlés értékét, nem tudják felismerni Isten munkájának magasabb jellegét...” (Ellen G. White: *Bizonyosságtételek*, I. köt., 487. o.)

5 Miért teszik szükségsszerűvé az étrend módosítását korunk fertőzései és szennyező anyagai? Melyik étrendi forma a leghasznosabb?

Ésa 24,4–6 • „Gyászol és megromol a föld, elhervad és megromol a föld kerekése, elhervadnak a föld népének

nagyjai. A föld megfertőztetett lakosai alatt, mert áthágták a törvényeket, a rendelést megszegték, megtörték az örök szövetséget.”

Az Úr az elváltozásra készülő népét az édeni, azaz a hústól és állati eredetű termékektől mentes, természetes és egyszerű étrendhez vezeti vissza. Ellen White így ír az utolsó napok nyomorúsága és az egészségvédelem összefüggéséről:

„Az átváltozás előtt azonban át kell élnünk a hét csapás időszakát, és ha valakinek a vére tisztátalan, zsírlerakódásokkal telített, hogyan tudja majd átvészelné azt az időszakot, amikor a levegő ragállyal fertőzött lesz? Természetes, hogy ez lehetetlen lesz számára.” (Robert J. Wieland: *Az 1888-as üzenet*, 27. o.)

Az idézet rámutat arra, hogy étrendünk kihat a vérünk összetételére, amely a kritikus időkben lerontja állóképességünket, veszélybe sodorva örök érdekeinket is. Az étrendnek – a bizonyosságtétel értelmében – sokkal nagyobb a jelentősége a végső próbák idején, mint azt valaha is gondoltuk. „A test élete a vérben van” – mondja ki az Írás az alaptörvényt, ami azt is jelenti, hogy nemcsak az állatok, hanem az emberi élet is a vér minőségével függ össze (3Móz 17,11).

A húsfogyasztást a bizonyosságtételek egyáltalán nem javasolták már ezelőtt mintegy 100–120 évvel sem, az egyre szennyeződő környezet, a hússal kapcsolatos egészségügyi és erkölcsi problémák, valamint az állatbetegségek terjedése miatt.

„A hús sohasem volt a legmegfelelőbb táplálék, de fogyasztása most – az állatok betegségeinek rohamos szaporodása miatt – kétszeresen is kifogásolható. Akik húst fogyasztanak, aligha tudják, mit esznek! Ha alkalmuk lenne látni a vágóállatot, és tudnák, mi-

lyen minőségű húst esznek, sokszor undorral fordulnának el tőle. Sokan fogyasztanak rendszeresen olyan húskételeket, amelyek hemzsegnek a tuberkulózist és rákot kiváltó kórokozóktól. Ezek és más hasonló halálos betegségek így terjednek. (...) Nincs már itt az ideje, hogy mindenki felhagyjon a húsfogyasztással? Hogyan táplálkozhatnak még hússal és egyéb testet-lelket károsító ételekkel azok, akik a szent angyalok társaságára méltó tiszta, nemes és szent életre törekuszenek? Miként olthatják ki Isten teremtményeinek életét, hogy azok húsát inyenccfalatként fogyasszák? Térjenek inkább vissza a kezdetben kapott egészséges és ízletes ételekhez, legyenek irgalmasak az Isten által teremtett és uralmuk alá helyezett okatlan állatokkal, és tanítsák meg erre az irgalmasságra a gyermekeiket is.” (Ellen G. White: *A nagy Orvos lányomán*, 295., 315. o.)

Ellen White kora óta a húsminőség és az állatok egészségi állapota tovább romlott. Számos nagy, az állatbetegségekkel összefüggő járványt értünk meg már a mi korunkban is, így az akkor leírt sorokat „négyzetre is emelhetjük” ma (sertéspestis, kergemarhakór, madárinfluenza, sertésinfluenza, szalmonellózis, húsbotrányok stb.). (Lásd e témában Fehér János *Nemzetközi húskrizis – Húsételek a maradék asztalán – meddig?* című könyvét, illetve Tóth Gábor *Eljött az idő?* című tanulmányát, mindkét kiadvány a BIK Könyvkiadónál jelent meg 2009-ben.)

A húsfogyasztással már számos nem hívő ember is felhagyott az egészségügyi kockázatok és az erkölcsi aggályok tudatosítását követően. George Bernard Shaw például így vallott erről: „Az állatok a barátaim, és én nem eszem meg a barátaimat.” Ismert Edward Nelson orvos mondása is: „Ha erős akarsz lenni, mint a bivaly, edd azt, amit a bivaly eszik, de a bivalyt ne edd meg.”

Az egyéb állati eredetű élelmiszerekről Ellen White ezt írja: „*Tanítsuk meg az embereket tej és vaj nélkül táplálkozni! Mondjuk el nekik, hogy hamar eljön az idő, amikor a tojás, a tej, a tejföl és a vaj fogyasztása nem lesz többé biztonságos, mert az emberek gonoszságának növekedésével arányosan nőnek az állatbetegségek.*

Közel az idő, amikor a bukott emberiség bűnei miatt az egész állatvilág nyögni fog a földünket átokkal sújtó betegségek alatt. Isten rátermettséget és ügyességet ad népének, hogy ezek nélkül is egészséges táplálékot tudjon készíteni. Népünk vessen el mindenféle egészségtelen receptet!” (Étrendi és táplálkozási tanácsok, 282. o.)

A következő mondatra is figyelniünk kell: „*Várjuk meg, amíg a körülmények megkövetelik, és az Úr elkészíti erre az utat.*” (I. m., 162. o.) Eszerint Isten népe számára az „idő” akkor jön el, amikor ezek a termékek (tej, tojás) problémássá válnak, és betegségek terjesztői lesznek. Ez az idő itt van, hiszen láthatjuk a jelen tendenciáit, és azt is, ahogyan az Úr lépésről lépésre értékes, tápláló növényi alapanyagokat, ételkészítési módokat tár elénk, az állati eredetű termékek helyett. Isten gondoskodott számunkra a bőséges és változatos növényi nyersanyagokról, amelyekből egészséges, tápláló és ízletes reformételek készíthetők.

Jelzések ezek, amelyeket észlelve haladék nélkül érdemes megkezdeni a fokozatos áttérést a növényi étrendre – mint szükségszerű és oltalmat jelentő étrendi formára. Sokan azt gondolják, hogy ezzel a táplálkozás kérdése „üdvözítő” jelleget kap, és szélsőségesnek tartják az ilyen álláspontot. Ne feledjük azonban, hogy Isten maga hívta fel a figyelmet a vegán étrend fokozatos bevezetésére, amelynek során a hit és a cselekedetek együtt teszik lehetővé, hogy az Úr megvédhessen a nagy nyomorúság idején. A Krisztust váróknak adott egészségvédelmi tanácsok Isten különleges adományai, s a hitből fakadó engedelmisség súlyos ártalmaktól óv meg bennünket a jövőben.

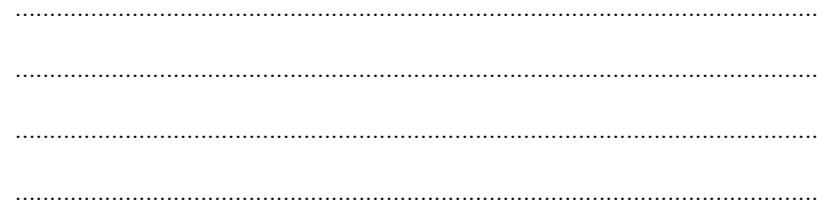
6 Hogyan sajátíthatjuk el az újabb ismereteket elméleti és gyakorlati téren? Milyen szempontokat vegyünk figyelembe a változtatás során?

Péld 31,10–16 • „Derék asszonyt kicsoda találhat? Mert ennek ára sokkal felülhaladja az igazgyöngyöket... Felkel

még éjjel, eledelt ad az ő házának, és rendel ételt az ő szolgálóleányainak, gondolkodik mező felől, és megveszi azt, kezei munkájából szőlőt plántál.”

Péld 4,18 • „Az igazak ösvénye pedig olyan, mint a hajnal világossága, mely minél tovább halad, annál világosabb lesz, a teljes délig.”

2Pt 3,15 • „A mi Urunk hosszútűrését üdvösségnek tartásatok...”



Az Isten által adott útmutatások szerinti étrendet és életmódot önképzéssel, hittel, engedelmességgel és szorgalommal lehet megvalósítani.

Minden „külső feltétel” rendelkezésre áll (Isten ígéretei, bibliai és bizonyágtételi elvek, szakmai ismeretek, ismeretterjesztő irodalmak és hanganyagok, főzőiskolák, receptek, hazai és külföldi növényi nyersanyagok, reformélelmiszerek és bevásárlási lehetőségek stb.), kizárólag rajtunk, az odaszánásunkon múlik, milyen gyorsan tudunk fejlődni a mindennapi életmódunk terén. Isten jelenleg minden lehetőséget megad arra, hogy véghezvigyük a reformot, így meg kell becsülnünk ezt az időt, amelyet ajándékba kapunk az utolsó napokban, a változtatás érdekében.

Az egyes élelmiszerek elhagyásával párhuzamosan gondoskodni kell a tápanyagok pótlásáról is:

– Az állati eredetű fehérjéket a diófélék, hüvelyesek és egyes gabonák (zab, köles, hajdina), az energiát a rostban gazdag kenyérfélék, barna rizs, burgonya és olajos magvak biztosítják.

– Az édes ízhatást mézzel, aszalt gyümölcsökkel, gyümölcscukor-

ral, szteviával (édes gyögnövény) vagy növényi szirupokkal (agavé, tápióka, csicsóka) érhetjük el.

– A vitaminok és ásványok, a fizikai és lelki folyamatokat egyensúlyban tartó vegyületek a gyümölcs- és zöldségfélékből, valamint a csírafélékből változatos módon állnak rendelkezésünkre.

– Számos tápanyag-kiegészítési lehetőség is adódik: a színes gyümölcskészítmények (szeder, fekete ribizske, áfonya, bodza, piros szőlő), koncentrált élelmiszerek (nyers levek, lékoncentrátumok, színanyag-kivonatok, természetes eszenciák, zöldturmixok), a gyógynövények és gyógyhatású élelmiszerek (például homoktövis, aloé, szőlő- és grépfrútmagkivonat stb.), amelyek a gyógyító anyagok gazdag tárházát kínálják az Úr által alkotott természetből.

A gyakorlati ételkészítést a főzőkörökön lehet elsajátítani, illetve az otthoni gyakorlás, kísérletezés során. Hasznos megismerni, melyik nyersanyagot hogyan érdemes elkészíteni, hogy az ízletes és egészséges is legyen.

„Jó szolgálatot végezhetünk, ha megtanítjuk az embereket az egészséges táplálék elkészítésére. Ez a tevékenység legalább olyan fontos, mint bármilyen más szolgálat. Alapítsunk több főzőiskolát...”

„A főzés nem lebecsülendő tudomány. Ez a gyakorlati élet egyik legfontosabb tudománya, amit minden nőnek meg kell tanulnia, és tanítania is kellene...” (Ellen G. White, *Review and Herald*, 1912. június 8.; *Étrendi és táplálkozási tanácsok*, 199. o.)

A változtatás során fontos a fokozatosság, mivel egyszerre túl sokféle étel gyors megvonása, kiiktatása tápanyaghiányt okozhat. Gondosságra van szükség a tápanyagforrások összeválogatása terén is, hogy komplett, kiegyensúlyozott ételhez juthassunk. Isten nem kívánja, hogy mindenki azonnal mindent megváltoztasson, és ezáltal legyengüljön. Ki-ki a saját sebességével haladjon, és ahogy érzi az áldást, az erőnlét és energikusság fokozódását, úgy folytassa tovább. Nem szabad

magunkat szabni mértékül a másik ember számára. (Másra van szüksége egy fizikai munkát végző embernek, mint az ülőmunkát végzőnek, mások a fiatal és az idős ember szükségletei stb.) Az egyéni előrehaladás ugyanakkor a gyülekezetek fejlődésére, a közösségi életre is kihat, és nagy áldásul szolgál.

Az e heti adomány a Sola Scriptura Teológiai Főiskolát támogatja. – Hozzájárulás a közösség által fenntartott főiskola működési költségeihez.

Egyszerű gyógymódok

|| Melyek az Isten által adott legegyszerűbb gyógymódok? Hogyan hatnak ezek?

Mk 6,31 • „Ő pedig mondta nékik: »Jertek el csupán ti magatok valamely puszta helyre, és pihenjetek meg egy kevésé.« Mert sokan voltak a járókelők, és még evésre sem volt alkalmas idejük.»

1Kir 19,6–9 • „Amikor körülnézett, íme fejénél volt egy szén között sült pogácsa és egy pohár víz. Evett és ivott, és ismét lefeküdt. És az Úr angyala eljött másodszor is, megillette őt, és mondta: »Kelj fel, egyél, mert erőd felett való utad van.« Felkelt, evett és ivott, és ment annak az ételnek erejével negyven nap és negyven éjjel egészen az Isten hegyéig, Hórebig.»

Mal 4,2 • „Feltámad néktek, akik féltitek az én nevemet, az igazság napja, és gyógyulás lesz a szárnyai alatt, s kimentek és ugrándoztok, mint a hizlalt tulkok.»

1Kor 1,25 • „Isten bolondsága bölcsőbb az embereknél, és Isten erőtlensége erősebb az embereknél.»

Az Isten által javasolt gyógymódok annyira egyszerűek, hogy a bonyolult és mesterkéltebb dolgokhoz szokott elménk számára már-már „bolondságnak” tűnnek. A pihenés, az egyszerű nő-

vényi étrend, a víz, a böjt, a mozgás, a bizalom primitív eszköznek látszik a modern gyógyszerekhez képest. De ne felejtsük el: Teremtőnk ismeri legjobban a testünket, ezért a gyógyítás bölcsességét is csak tőle tanulhatjuk meg. Isten „boldonsága” és „erőtlensége” felülmúlja a legnagyobb emberi találmányokat is.

„A természet Isten orvosa. A tiszta levegő, a napsütés, a szép virágok és fák, a gyümölcs- és szőlőskertek, az ilyen környezetben végzett testmozgás mind előmozdítják az egészséget, gyógyírt jelentenek számunkra. Semmi sem tudja úgy helyreállítani az egészséget, mint ha vonzó vidéki környezetben élünk.”

„Tiszta levegő, napfény, mértékletesség, pihenés, testedzés, megfelelő táplálkozás, a víz használata, Isten erejébe vetett hit – ezek az igazi gyógyszerek. Mindenkinek tudnia kell a természet gyógyító eszközeiről, és arról, hogyan alkalmazza őket. Fontos, hogy mindenki értse a betegápolás alapelveit, és olyan gyakorlati kiképzést is kapjon, amely tudásának helyes alkalmazására képesíti. Sok esetben a betegség legjobb gyógyszere egy-két étkezés kihagyása, hogy a beteg agyonterhelt emésztőszervei pihenhessenek. A szellemi munkát végzőknek gyakran nagyon jól tesz, ha néhány napig csak gyümölcsöt esznek. Sokszor hoz gyógyulást – a természet saját regeneráló erőfeszítése nyomán – a rövid ideig tartó böjt, amit egyszerű, mértékletes táplálkozás követ. Egy-két hónapos önmegtartóztató étrend sok szenvedő embert meggyőzne arról, hogy az önmegtartóztatás útja egészséghez vezet... Némelyek túlfeszített munkával teszik beteggé önmagukat. Ezeknek a betegeknek pihenésre, aggodalomtól mentes időszakra és kímélő étrendre van szükségük az egészségük helyreállításához. A folytonos munkától és bezártságtól szellemileg és idegileg kimerült embereknek nagy segítséget jelent a vidéki élet, ahol egyszerű életet folytathatnak, és közvetlenül érintkezhetnek a természettel. Minden más gyógymódot messze meghaladóan elősegíti gyógyulásukat a barangolás erdőn-mezőn, a virágok gyűjtése és a madarak énekének hallgatása.

Lelkészek, tanárok, tanulók és egyéb szellemi dolgozók gyakran lesznek betegek a túlzott szellemi megterhelés miatt, amelyet nem oldottak fel fizikai tevékenységgel. Amire ezeknek az embereknek szükségük van: több mozgás. A szigorúan mértékletes életmóddal társított megfelelő mozgás szellemi és fizikai élnkséget ad, erőssé és szívóssá teszi a szellemi munkát végzőket.”

„Isten csodái sokszor olyan módon nyilatkoznak meg, ami az események természetes menetének tűnik. Miközben a gyógyulást imádkozunk, tennivalónk is van. Imádságunkkal összhangban alkalmaznunk kell a rendelkezésünkre álló orvosságokat... A természetes eszközök, ha Isten akaratával összhangban használjuk őket, természetfeletti eredményt hozhatnak. Miközben Isten csodálatos közbelépéséért imádkozunk, Ő ráirányíthatja figyelmünket a legegyszerűbb gyógymódokra... Nem várhatjuk, hogy Isten meggyógyítson bennünket, ha ugyanakkor nem vesszük igénybe azokat az egyszerű gyógyszereket, amelyekről Ő gondoskodott a mi javunkra. Ezek helyesen használva csodálatos eredményt hoznak. Ezért imádkozz, higgy és dolgozz!”

„Az embereket meg kell tanítani arra, hogy a patikákban megvásárolható gyógyszerek nem gyógyítanak. Néha pillanatnyi enyhülést hoznak, és úgy tűnik, hogy használatuk eredményeként a beteg meggyógyul – ez azért van így, mert a természetnek van elegendő életerejé a méreg eltávolítására, és a betegség okozta állapot kijavítására. Az egészség helyreáll a gyógyszer ellenére. De a legtöbb esetben a gyógyszer csak megváltoztatja a betegség formáját és helyét. Gyakran úgy tűnik, hogy a szervezet egy időre legyőzi a méreg hatását, de következményei a szervezetben megmaradnak, és később nagy kárt okoznak.”

„A gyógyítás csak a nagy Gyógyító hatalmával mehetett végbe, Krisztus mégis igénybe vette a természet egyszerű erőit. Miközben szóba sem állt a gyógyszeres orvoslással, az egyszerű és természetes gyógymódok használatát szentesítette.”

„Olykor büntudat ássa alá az ember szervezetét, és bontja meg lelki egyensúlyát. Az ilyen betegek gyógyszere a tapintat és az

együttérés. Az orvosnak először a betegek bizalmát kell megnyernie, azután a nagy Gyógyítóra kell irányítania figyelmüket. Ha hitben feltekintenek az igazi Orvosra, ha bízni tudnak abban, hogy Ő vállalja gyógyításukat, lelkük megnyugszik, és sok esetben testük is meggyógyul.” (Ellen G. White: *Bizonyságtételek*, VII. köt., 76–77. o.; *A nagy Orvos lábnyomán*, 78–79., 163., 165., 169. o.; 66. levél, 1901; *Counsels on Health/Egészségügyi tanácsok*, 30. o.)

2 Hogyan használható a víz a betegségek gyógyítására?

4Móz 19,19 • „Hintse meg a tiszta a tisztátalant harmadnapon és hetednapon, és tisztítsa meg őt hetednapon; azután mossa meg az ő ruháit, mossa le magát is vízzel, és tiszta lesz este.”
(2Kir 5,9–14)

A vízgyógyászat (hidroterápia) valószínűleg az egyik legősibb és legegyszerűbb gyógy mód az emberiség történetében. Izrael népe körében a fertőzések megelőzésének egyszerű módját, a test lemosását alkalmazták. (Milyen érdekes, hogy ez a nyugati világban csak a 19. századtól kezdve vált rendszeres gyakorlattá dr. Semmelweis Ignácnak köszönhetően!)

Az ókorban a víz gyógyerejét széles körben ismerték. A rendszeres és céltudatos fürdőzés a görög, majd a római korban alakult ki. Róma fénykorában rengeteg közfürdő épült, és a becslések szerint mintegy 300 liter víz jutott egy főre naponta. Constantinus császár idejében 14 luxusfürdője és több mint 800 népfürdője volt a városnak. A fürdők élén orvos állt, és itt folyt a római közélet jelentős része is. Észak-Európában, Finn-

országban, a balti államokban, Lengyelországban és Oroszországban a fürdőzés sajátos módja, a gőzfürdőzés, vagyis a gőzkamrákban való izzadás, a szauna vált közkedvelté. Németországban Sebastian Kneipp népszerűsítette a vízkúrát, mely Kneipp-kúra néven vált ismertté. A hidroterápia az Egyesült Államokban fejlődött a legmagasabb színvonalra: itt az 1886-ban nyílt Battle Creek-i szanatóriumban dr. *John Harvey Kellogg* (1852–1943) irányításával sok újfajta vízkúrát és egyéb terápiát vezettek be, és kiemelkedő eredményeket értek el, gyakorlatilag káros mellékhatások nélkül. Hidroterápiával sikeresen kezeltek komoly fertőzéseket, tüdőgyulladást, vesemedencegyulladást, műtét előtti és utáni fájdalmakat.

A hidroterápia az 1950-es évektől kezdve a penicillin és egyéb gyógyszerek terjedésével visszaszorult, de ma is használhatóan van olyan adventista szanatóriumokban, mint a Weimar, a Wildwood vagy a Uchee Pines intézetek. Milyen fontos lenne, hogy nálunk is ismertté legyen ez a gyógy mód: gyakorlásával Isten gyógyító hatalma sokkal nagyobb mértékben megnyilatkozna.

A hidroterápia előnyei: egyszerű, olcsó, biztonságos, az okokat kezeli, könnyen hozzáférhető, fokozza az anyagcserét és a vízforgalmat, ezáltal elősegíti a toxinok távozását, jó közérzetet nyújt, elősegíti az emberi kapcsolatok kiépülését, és ajtót nyit az evangélium számára.

„A víz, ha bölcsen alkalmazzák, az egyik leghatásosabb gyógyító módszer. Ha értelmesen használjuk, kedvező hatásokat fogunk tapasztalni.”

„A tiszta víz a menny egyik legcsodálatosabb áldása – egészségben és betegségben egyaránt. Megfelelő használata az egészséget szolgálja. Ezt az italt Isten adta embernek és állatnak a szomjúság oltására. Fogyasszuk bőségesen, mert ezzel segítjük szervezetünk folyadék szükségletének kielégítését, és ellenállóbbá tesszük a betegségekkel szemben! A víz külső alkalmazása a vérkeringés egyik legegyszerűbb és legmegfelelőbb szabályozója. A hideg vagy

langyos fürdő elsőrendű frissítő. A meleg fürdő kitérít a pórusokat, így hozzájárul a tisztátalanságok eltávolításához. Mind a meleg, mind a langyos fürdő megnyugtatja az idegeket, és kiegyensúlyozza a vérkeringést.

Sokan azonban nem ismerik tapasztalatból a víz helyes alkalmazásának jótékony hatását, ezért idegenkednek tőle. Nem értékelik kellőképpen a vízgyógyászatot, mivel szakszerű alkalmazása fáradságos, amire sokan nem vállalkoznak. Ám senki ne gondolja, hogy bármivel is mentegetheti magát, ha ez a téma ismeretlen vagy közömbös számára. A vizet sokféleképpen fel lehet használni fájdalom enyhítésére és betegség megelőzésére. **Mindekinnek meg kell tanulnia értelmesen alkalmazni a vizet az egyszerű házi gyógykezelésben.** Az anyáknak különösképpen tudniuk kell, hogyan viseljék gondját családtagjaiknak, az egészségeseknek és a betegeknek egyaránt.” (Ellen G. White: 66. levél, 1901; *A nagy Orvos lábnyomán*, 163–164. o.)

3 Milyen gyógynövényeket említ a Biblia?

Jn 19,39 • „Eljött Nikodémus is (aki éjszaka ment először Jézushoz), hozván mirhából és áloéból való kenetet, mintegy száz fontot.” (Vö. Én én 1,13)

Zsolt 51,9 • „Tisztíts meg engem izsóppal, és tiszta leszek; moss meg engemet, és fehérebb leszek a hónál.”

Jóel 2,22 • „Ne féljete, ti mezei vadak! Mert zöldülnek a puszta virányai, mert a fa megtermi gyümölcsét, a füge és szőlő is kitérjék gazdagságukat.”

Mt 17,20 • „Ha akkora hitetek volna, mint a mustármag...”

Lk 10,34 • „Bekötözte a sebeit, olajat és bort töltvén azokba; és azt felhelyezvén a tulajdon barmára, vitte a vendégfogadó házhoz, és gondját viselte néki.” (Vö. 1Móz 28,18)

A gyógynövények használata – a hidrotériához hasonlóan – régóta ismert gyógymód. A Biblia is sok gyógynövényt említ. A mirha a valódi mirhafa (*Commifora sp. Myrrha*) ágainak bemetszésével nyert sűrű nedv, amely levegőn gyorsan megszilárdul. Összehúzó, fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő és vérzéscsillapító hatású. Az izsóp – valójában a szíriai szurokfű (*Origanum syriacum*) – emésztést fokozó, görcsoldó, keringést javító, nyugtató hatású; a hajba dörzsölve a tetveket is elpusztítja. Az izraeliták e növény ágaival hintették meg az ajtófélfát (vö. 2Móz 12,22), és bélpoklosság ellen is használták (vö. 3Móz 14,4). A füge mindenkor fontos és egészséges táplálék volt. Aszalt formája gazdag B₁- és B₂-vitaminban, rostokban, cukorban. A táplálkozáson kívül sebek, kelések, gyulladások kezelésére is kiválóan alkalmas. A mustárt – vagyis a fekete mustárt (*Brassica nigra*) – értékes magjáért termesztették, amelyből olajat préseltek ki. A magvak vérkeringést fokozó, gyulladáscsökkentő és daganatokat csökkentő anyagokat is tartalmaznak. Az irgalmas samaritánus által használt olaj az olajfa terméséből préselt olaj volt, amely fájdalomcsillapító, sebgyógyító hatású.

Napjainkra a gyógynövények is kiszorultak a mindennapi használatból. Nem alkalmazzuk őket olyan mértékben, ahogy kellene. Milyen jó lenne, ha Isten népe jobban ismerné ezeket az Isten által adott növényeket!

„Sok egyszerű gyógynövény van, amelyek – ha az ápolóink ismernék értéküket – elfoglalhatnák a gyógyszerek helyét, és nagyon hatásosnak bizonyulnának. Sok esetben, amikor tanácsot kértek tőlem, hogy mi a teendő betegség esetén vagy baleset után, javasoltam ezeket az egyszerű orvosságokat, és sokat segítettek... Vannak egyszerű gyógynövények és gyökerek, amelyeket minden család

használhat, és nem kell majd az orvost gyakrabban hívniuk, mint az ügyvédet.”

„A betegek kezelésére egyszerű gyógynövényeket is használhatunk. Ezeknek a szervezetre gyakorolt hatása nagyon különbözik a gyógyszerekéétől, amelyek megmérgezik a vért, és veszélybe sodorják az életet.”

„Egy csésze macskamentatea megnyugtatja az idegeket. A komlótea elősegíti az alvást. A komlópakolás a gyomor környékén enyhíti a fájdalmat... Elmúlik a fejfájás, ha a vétagokat enyhén mustármagos vízbe áztatjuk... Köhögéssre nem tudok jobbat ajánlani az eukaliptuszról és a méznél. Egy kis pohár mézbe tegyél néhány csepp eukaliptuszt, keverd jól el, és amikor köhögni kezdesz, vedd be. Meglehetősen sok baj van az én torkommal is, de amikor ezt használom, igen hamar túljutok a nehézségen. Csak néhányszor kell bevennem, és a köhögés máris megszűnik. Ha elfogadod ezt a receptet, saját magad orvosa lehetsz. Ha az első próbálkozás nem jár sikerrel, próbáld meg újra! A legjobb lefekvés előtt bevenni...”

Egy szanatórium felépítésekor tisztító munkálatokat végeztek: az Úrtól való világosság szerint a fenyő- és a cédrusfa illata egészséges anyagokat tartalmaz. Más fákban is vannak gyógyító elemek. Az ilyen fák ne essenek áldozatául a könnyörtelen kivágásnak... Hagyjátok őket életben...

Ha eljöttök az otthonomba, megmutatom nektek azt a tasakot, amelyekben a gyógyfüveket tárolom. Michiganből, a hegyeken túlról hozatok vöröslőhere-virágokat.” (Szemelvények Ellen G. White írásaiból, 2. köt., 295., 279., 300–302. o.; 73. kézirat, 1908)

4 Hogyan utal a Szentírás a különböző pakolások használatára?

Ésa 38,21 • „Akkor mondta Ésaías, hogy vegyenek egy fügekalácsot, és dörzsöljék rá a fekélyre, hogy meggyógyuljon.”

Jn 9,6 • „Ezeket mondván, a földre köpött, nyálából sarat csinált, és rákenete a sarat a vak szemekre, és mondta néki: »Menj el, mosakodj meg a Siloám tavában (ami azt jelenti: Küldött).« Elment azért és megmosakodott, és megjött látva.”

Természetesen mindegyik esetben döntő fontosságú a hit és az engedelmesség, és Isten hatalma által nyerhettek gyógyulást. De ezek az igei utalások megerősítik az egyszerű, természetes gyógymódok alkalmazásának Istentől származó voltát is.

A pakolás lényege: egy testrész bekenése valamilyen gyógyhatású anyaggal, amely lehet agyag, faszén, valamilyen olaj, gyógynövény stb. Ezek hatásmechanizmusa ma már nagyrészt ismert, és többé-kevésbé a hivatalos orvoslás is elfogadja őket. A vizsgálatok például kimutatták, hogy az agyagban antibakteriális tulajdonságú összetevők találhatók, amelyek közös jellemzője, hogy a szénhez hasonlóan megkötik a mérgező anyagokat. A füge gyógyhatásairól már volt szó az előző kérdésnél: belőle gyógyulást segítő pakolás készíthető. Érdekes megfigyelni, hogy Ellen G. White a faszénpakolást igen gyakran használta és ajánlotta másoknak is. A következő idézetek szerint próbáljuk meg összegyűjteni, mi mindenre jó a pakolásnak ez a fajtája:

„Isten egyetlen szava, kezének egyetlen érintése is elég lett volna ahhoz, hogy azonnal meggyógyítsa Ezékiást. Ehelyett azonban a király utasítást kapott arra, hogy vegyen egy kötés fűgét, és helyezze a megbetegedett testrészre. Ezékiás ennek eleget is tett, és egészsége helyreállt. Jól tennénk, ha az eddigieknél többre értékelnénk ezt az Úr által rendelt módszert.”

„Az egyik legjobb terápia a vászonzacskóba öntött, borogatás gyanánt használt szénpor. Ez a legsikeresebb gyógymód, de még

ennél is jobb, ha a borsos keserűfüvet megfőzzük. Mindazokban az esetekben ezt rendeltem, amikor az életük végső napjait élő emberek nagy fájdalommal küszködtek.

Amikor a faszenet alkalmaztam, és a beteg elaludt, fordulópont következett be, mert jobban lett és felgyógyult. A sérült kezű diákoknak és gyulladásoz megbetegedésben szenvedőknek is ezt az egyszerű kezelést írtam elő, tökéletes sikerrel. A gyulladást okozó mérget legyőztük, a fájdalom megszűnt, és a gyógyulás gyorsan végbement. A szem komolyabb gyulladását is enyhíti a faszenes dunsztkötés. A szemet kis zacskóba tesszük, hideg vagy meleg vízbe mártjuk. Úgy hat, mint valami elixír. Valószínűleg nevetnek ezen, de ha valamilyen különleges nevet adnék neki, amit rajtam kívül senki sem tud, nagyobb figyelmet kapna.”

„A fiú egy köre esett, és térde komolyan megsérült, megdagadt. Az orvosok ellátták, de nem használt neki, mankóval kellett járnia. Amikor hozzánk került, naponta kétszer kezeltük a házukban, mindennap körülbelül egy órán át. Makacs eset volt, de a leggondosabb kezelést kapta hideg és meleg alkalmazásával, és porrá őrlt, forró vízbe mártott faszenet borogatásként. A fiú nagyon értelmes és ígéretes, s ez a baleset nagy csapás volt a szüleinek, de most elmúlt a dagadás, olyan aktív és egészséges, hogy öröm ránézni. Megkaptuk jutalmunkat: egészségesnek láthattuk. Köszönetet mondtunk érte Istennek.”

„Nem voltál tudatában annak, hogy milyen gyenge vagy, és nélkülözöd a bölcsességet. Most éreztetni kellett veled, hogy nem úgy bántál magaddal, ahogy kellene, hanem figyelmen kívül hagytad az egészség törvényeit: nagymértékben elhanyagoltad magadat. Valamit tenni kell! Azt a bántó lehetetet meg kell tisztítani. Vegyél porrá őrlt faszenet, áztasd vízbe, és igyál ebből szabadon. Ne fogyassz zöldségeket. Egyél gyümölcsöket, és egyszerű, jól megsütött kenyeret. Végezz könnyű testmozgást, és éjjelre tegyél faszenes borogatást a májra és a hasra.”

„X. testvérünk ápolónő és gyógyító a környéken. A legsúlyosabb esetekhez hívták segítségül, és teljes sikerrel munkálkodott.

Időnként kórházzá alakítottuk a lakásunkat, ahol betegeket gondoztunk. Nincs időm elmondani a csodálatos gyógyulásokat, amelyeket nem gyógyszerekkel, hanem a víz használatával értünk el. Főleg faszenet használtunk borogatásként. Megszünteti a fájdalmat és eltávolítja a mérget. Tanítjuk a tudatlanokat, hogyan alkalmazzák a gyógymódokat, és miként őrizzék meg egészségüket.”

„Egy testvérünk megbetegedett: bélgyulladása volt és véres dizentériája (hasmenés v. vérhas). Nem volt gondos egészségügyi reformer, és kedvezett az étvágyának... De elküldött értem, hogy menjek el hozzá. A férjemmel úgy döntöttünk, nem lenne jó mozgatni. Attól tartottunk, hogy kezdetét venné az elhalás. Aztán támadt egy gondolatom, mintha az Úr mondta volna, hogy használjunk őrlt faszenet: öntsek rá vizet, adjam ezt a faszenes vizet a betegnek, s rakjak faszenes kötést a beleire és a gyomrára. A beteg ember fia elment a kovács műhelyébe, és beszerezte a faszenet, megőrölte, és az utasítás szerint használta. Fél órán belül javulás következett be... Az Úr áldását egyszerű eszközök használata nyomán tapasztalhattuk.”

„A faszén bizonyos emésztési problémák esetében hatásosabb, mint a gyógyszer. Egy kis olívaolajba kevert faszénpor tisztít és gyógyít. Kiválónak találom... Mindig kutassátok és tanítsátok a legegyszerűbb gyógymódokat, és Isten különös áldása fogja kísérfni az olyan eszközök használatát, amelyekhez egyszerű emberek is hozzáférhetnek.”

„Amikor a férjem beteg volt, sokféle gyógymódot kipróbáltam, és ismerem a faszén értékét mint gyógyító anyagét. Nagy sikereket értem el a férjem esetében, amikor komoly veszélyben volt az élete. Nem akartam orvost hívni, mert tudtam, hogy Istentől kaptott szakértelmem és tapintatom a gyógyítójává tesz, és az Istenbe vetett hittel orvossá lehetek.”

„Szükségünk van egy kórházra. Sara Enterfer csütörtökön azt kérdezte, tudunk-e valamit tenni X. testvérünk tizennyolc hónapos kisfiáért. Néhány napig fájdalmas kelés volt a térdén,

amelyet talán valami mérges rovar csípése okozhatott. Lenmaggal kevert faszénport helyeztünk a térdére, és a pakolás azonnali enyhülést hozott.”

„Kipróbáltad-e a faszenet Y. testvérünk esetében? Azt hiszem, már írtam neked erről. Használj nedves, porrá őrölt faszenet borogatásként. A faszén csodálatos tulajdonsága, hogy kiszívja a mérget a szervezetből.” (Szemelvények Ellen G. White írásaiból, 2. köt., 294., 299–300. o.; 72. levél, 1898; 115. levél, 1898; 74. levél, 1899; 182. levél, 1899; 100. levél, 1903; 75. levél, 1904; 326. levél, 1904)

5 Miért olyan fontos, hogy mindig alázatos szívvel használjuk az Isten adta gyógymódokat?

Zsolt 131,1–2 • „Uram, nem fuvalkodott fel az én szívem, szemeim sem láttak magasra, és nem jártam nagy dolgok után, erőmet haladó csodadolgok után, sőt lecsendesítettem és elnémítottam lelkemet. Amilyen az elválasztott gyermek az anyjánál, mint az elválasztott gyermek, olyan bennem az én lelkem.”

Jn 3,2 • „Felelt János és mondta: Az ember semmit sem vehet, hanem ha a mennyből adatott néki.”

1Kor 4,7 • „Mert kicsoda különböztet meg téged? Mid van ugyanis, amit nem kaptál volna? Ha pedig úgy kaptad, mit dicsekszel, mintha nem kaptad volna?”

„Mi nem tudunk gyógyítani. Nem tudunk változtatni a test beteg állapotán. De a mi feladatunk, hogy orvos-misszionáriusokként és Isten munkatársaiként igénybe vegyük azokat az eszközöket, amelyekről Ő gondoskodott. Imádkoznunk kell, hogy Isten áldja meg ezeket az eszközöket.”

„Nekünk pedig meg kellene tanítanunk másokat, hogyan őrizték meg és állítsák helyre az egészségüket. Azokat a gyógymódokat kell alkalmaznunk a betegek érdekében, amelyekről Isten gondoskodott a természetben, és Őhozza kell irányítanunk őket, aki egyedül képes helyreállítani az elromlott dolgokat. A mi feladatunk, hogy a beteget és a szenvedőt hitünk karján Krisztus elé vigyük. Meg kell tanítanunk az embereket arra, hogy a higgyenek a nagy Gyógyítóban.”

„Isten tudja, mit rejt az emberi szív. Olvas a lélek minden titkában. Tudja, hogy ha azok, akikért imádkozunk, életben maradnak, képesek lesznek-e elviselni a próbákat. Tudja, hogy életük áldás lesz-e, vagy átok önmaguk és a világ számára. Ez az egyik oka annak, hogy kérésünkhöz ezt is hozzá kell fűznünk: »Mindazáltal ne az én akaratom, hanem a tiéd legyen meg!« (Lk 22,42) Jézus e szavakkal hódolt meg az Atya bölcsessége és akarata előtt Getsemáne-kerti könyörgésében: »Atyám! Ha lehetséges, müljék el tőlem e pohár.« (Mt 26,39)

Ha Isten Fiához illettek e szavak, mennyivel inkább illő a végedes, tévedő halandónak így szólania! Mondjuk el kívánságainkat mindentudó, bölcs mennyei Atyánknak, és azután teljes hittel mindent bízunk rá! Így lehet kiegyensúlyozott életet élni. Tudjuk, hogy Isten meghallgat, ha akarata szerint kérünk. De nem helyes alázatosság hiányában követelőzni. Imánk ne parancsadás, hanem közbenjárás legyen!

Vannak esetek, amikor Isten mennyei hatalmánál fogva meggyógyít betegeket, de nem gyógyít meg mindenkit. Sokan elalszanak Jézusban. Krisztus ezt íratta Jánossal Pátmosz szigetén: »Boldogok a halottak, akik az Úrban halnak meg mostantól fogva. Bizony, azt mondja a Lélek, mert megnyugosznak az ő fáradságuktól, és a cselekedeteik követik őket.« (Jel 14,13) Ebből láthatjuk, hogy ha valaki nem gyógyul meg, nem szabad emiatt kishitűséggel vádolni őt.” (Ellen G. White: Medical Ministry/Orvosi szolgálat, 13:3; Counsels on Health/ Egészségügyi tanácsok, 31. o.; A nagy Orvos lábnyomán, 155. o.)

6 Mi a türelem, a gyengédség, a kitartás és a hit szerepe a gyógyítás szolgálatában?

Jak 5,7 • „Legyetek azért, atyámfiai, béketűrők az Úr eljövételéig. Íme a szántóvető várja a föld drága gyümölcsét, béketűrőssel várja, míg reggeli és esti esőt kap.”

Gal 6,1 • „Atyámfiai, még ha előfogja is az embert valami bűn, ti lelkiek, igazítsátok útba [az eredetiben: tegyék helyre a kificamodott testrészt] az olyat szelídségnek lelkeivel, ügyelvén magadra, hogy meg ne kísértessél te magad is.”

Péld 4,26 • „Egyenged el lábaid ösvényeit, s minden útjaid állhatatosak legyenek.”

Jak 5,15 • „A hitből való imádság megtartja a beteget, és az Úr felsegíti őt. És ha bűnt követett is el, megbocsáttatik néki.”

„A természetes gyógymódok használata nagy gondosságot és erőfeszítést igényel, amire sokan nem hajlandók. A természet fokozatosan gyógyít és állít helyre. A türelmetleneknek ez a folyamat lassúnak tetszik. A káros élvezetekről való lemondás áldozatba kerül. A végén azonban megmutatkozik, hogy a természet – amennyiben nem gátolják – bölcsen és jól végzi munkáját. Egészséges test és egészséges lélek lesz azok jutalma, akik szívós kitartással engedelmeskednek törvényeinek.”

„Én elbocsátlak titeket, mint juhokat a farkasok közé – mondta Jézus –, legyetek azért okosak, mint a kígyók, és szelídek, mint a galambok.» (Mt 10,16) Krisztus nem erőltette az igazság egyetlen szavát sem, hanem mindig szeretettel beszélt arról. Az emberekkel érintkezve a legnagyobb tapintattal, előzékeny, kedves figyelemmel járt el. *Sobasem volt durva, sobasem szólt szük-*

ségtelenül egyetlen szigorú szót sem, sobasem okozott fájdalmat az érzékeny lelkeknek. Nem bírálta az emberi gyengeségeket. Félelem nélkül leplezte le a képmutatást, a hitetlenséget, a bűnt, de súlyos feddéseit együtt érző hangon mondta. Sírt Jeruzsálem, a szeretett város miatt, amely visszautasította, nem fogadta el Őt, aki az út, az igazság és az élet. Megtagadták, a Megváltó mégis szánakozva, szelíden szemlélte, s oly mélyen sajnálta őket, hogy a szíve elszorult. Számára minden lélek értékes. Miközben mindig isteni méltósággal viselkedett, szeretetteljes tiszteletet tanúsított Isten családjának minden tagja iránt. Mindenki-ben elbukott lelket látott, akit meg kell mentenie.”

„A keresztény élet több, mint ahogyan sokan gondolják. Nem csupán szelídségből, türelemből, alázatosságból és kedvességből áll. Ezek az erények fontosak, de szükség van bátorságra, erőfeszítésre, határozottságra és kitartásra is. Az az út, amelyet Krisztus mutat, keskeny út, az önmegtagadás ösvénye. Erre az útra csak erős jellemű, határozott emberek tudnak rálépni, s a nehézségek és csüggesztő körülmények árán is előrehaladni.”

„A gondos kezelésekhöz kapcsolódjon szorgalmas igetannulmányozás. Szálljon fel hittel teljes ima a beteg ágya mellől. Bátorítsuk a beteget, hogy igényelje a teremtő Isten ígéreteit önmaga számára.”

„Mindnyájan szeretnénk imánkra határozott választ kapni, mégpedig azonnal, és könnyen elcsüggedünk, ha a válasz késik, vagy nem úgy kapjuk azt, ahogy vártuk. De Isten túl bölcs és túl jó ahhoz, mintsem hogy mindig akkor és úgy válaszoljon imánkra, ahogyan mi szeretnénk. Isten többet és jobbat tesz értünk, mint amit kérünk. S mivel bízhatunk bölcsességében és szeretetében, ne kérjük arra, hogy engedjen akaratumknak, hanem igyekezzünk megérteni és megvalósítani az Ő szándékát! Kívánságaink és érdekeink olvadjanak bele az Úr akaratába! Azok a tapasztalatok, amelyek próbára teszik a hitünket, áldást rejtenek számunkra. Általuk lesz nyilvánvalóvá, vajon hitünk őszinte és valódi-e – egyedül Isten szavára támaszkodik-e, vagy

bizonytalan és ingatag, a körülmények függvénye. A hit gyakorlással erősödik. Engedjük, hogy a béketűrés elvégezze a maga tökéletes munkáját! Ne felejtjük el a Szentírás drága ígéreteit azok számára, akik az Úrra várnak.” (Ellen G. White: A nagy Orvos lábnyomán, 79., 155., 359. o.; Jézus élete, 291. o.; Medical Ministry/Orvosi szolgálat, 227. o.)

X. TANULMÁNY – 2010. JÚNIUS 5.

Szabadulás a fogságból

Az e heti adomány a központi hangfelvétel-kiadót (magnóosztály) támogatja. – Hozzájárulás a közösség által terjesztett hanganyagok készítéséhez és az osztály működtetéséhez.

|| Milyen hasonlatokat és váltófogalmakat olvashatunk a Bibliában állapotunkra nézve a „bűnös” kifejezés mellett? Miért nehéz szóba állnunk ezekkel?

Ésa 53,4–5 • „Betegségeinket ő viselte, és fájdalmainkat hordozta, és mi azt hittük, hogy ostoroztatik, verettetik és kínoztatik Istentől! És ő megsebesítettett bűneinkért, megrontatott a mi vétkeinkért, békességünknek büntetése rajta van, és az ő sebeivel gyógyultunk meg.”

Mk 2,17 • „Nem az egészségeseknek van szükségük orvosra, hanem a betegeknek, nem azért jöttem, hogy igazakat, hanem hogy bűnösöket hívjak megtérésre.”

Jn 8,34 • „Bizony, bizony mondom nektek, hogy mindaz, aki bünt cselekszik, szolgálja a bűnnek.”

Lk 4,18–19 • „Az Úr lelke [van] énrajtam, mivelhogy felkent engem, hogy a szegényeknek az evangéliumot hirdessem, elküldött, hogy a töredelmes szívűeket meggyógyítsam, hogy a foglyoknak szabadulást hirdessek, és a vakok szemeinek megnyílását, hogy szabadon bocsássam a lesújtottakat. Hogy hirdessem az Úrnak kedves esztendejét.”

.....

Jézus első fellépése a názáreti zsinagógában egyfajta programbeszéd is volt szolgálatával kapcsolatban. Határozottan képvi-

selte azt a tényt, hogy mindenki megváltója kíván lenni, de csak az önmagukat valóban látók, a szükségletüket beismerők számára tud gyógyulást hozni. „Jézus úgy állt az emberek előtt, mint a rá vonatkozó jóvendölések élő értelmezése. Magyarázta a felolvasott igéket, beszélt a Messiásról mint az elnyomottak, a foglyok szabadítójáról, a betegek gyógyítójáról, a vakok szemének megnyitójáról, arról, aki az igazság világosságát árasztja a világra. Megnyerő modora és szavainak csodálatos jelentősége olyan erővel ragadta meg hallgatóit, amelyet még sohasem éreztek. Az isteni befolyás hullámai minden akadályt elsöpörtek. Mózeshez hasonlóan ők is szemlélték a Láthatatlant. Amint a Szentlélek érintette szívüket, lelkes ámennel válaszoltak, és dicsérték az Urat. Amikor Jézus így szólt: »Ma teljesedett be ez az Írás a ti hallásotokra« (Lk 4,21), mintegy hirtelen felébredve magukra és Jézus hozzájuk intézett kijelentéseire kezdtek gondolni. Őket, izraelitákat, Ábrahám gyermekeit foglyoknak nevezte. Jézus rabokhoz szólt, akiket meg kell szabadítani a gonosz hatalmából, akik sötétségben vannak, és szükségük van az igazság világosságára. Büszkeségük csorbát szenvedett, félni kezdtek. Jézus szavai megmutatták, hogy értük végzett munkája teljesen eltér attól, amire vágytak. Tetteiket túlságosan közelről vizsgálhatja meg. Noha pontosan betartották a külső ceremóniákat, reszkettek Jézus tiszta, kutató tekintetétől, megfigyelésétől.» (Ellen G. White: Jézus élete, „Avagy nem a József fia-e ez?” c. fej.)

Az Igében ránk nézve megfogalmazott kifejezések mind ugyanazt sugallják: tehetetlen állapotban vagyunk, melyből isteni segítség nélkül nem szabadulhatunk. Ha mindez igaz, akkor nem létezik betegségtől, megkötözöttségtől, szolgaságtól – avagy egy másik szót használva: függőségtől – mentes ember. Látjuk-e ezt a Krisztusra utalt, tehetetlen állapotot, vagy sem? Törvényszerű, hogy ha nincs közösségünk Krisztussal, akkor használni fogunk valamit vagy valakit arra, hogy kevésbé legyünk feszültek, oldódjon a stressz, ne kelljen szembenézni önmagunkkal, örömpótlékot találjunk. A probléma az,

hogy „fájdalomcsillapítóink” sokszor nem tűnnek annak – nem gondoljuk magunkat függőknek, pedig ha életünket nem a kegyelemben éljük, a függőségek jelenléte (még ha azok ártatlannak tűnnek is) kikerülhetetlen.

2 Milyen hasonlatot használ az Ige a menekülő emberre nézve? Melyek a függőség, megkötözöttség jellemzői?

Jak 1,22–24 • „Az igének pedig megtartói legyetek, és ne csak hallgatói, megcsalván magatokat. Mert ha valaki hallgatója az igének és nem megtartója, az ilyen hasonlatos ahhoz az emberhez, aki tükörben nézi az ő természet szerinti ábrázatát: mert megnézte magát és elment, s azonnal elfelejtette, milyen volt.”

A függőség jellemzőinek számbavételéhez:

Lk 15,11–26 • „Egy embernek volt két fia, és mondta az ifjabbik az atyjának: Atyám, add ki a vagyomból rám eső részt! És az megosztotta közöttük a vagyont. Nem sok nap múlva aztán a kisebbik fiú összeszedvén mindenét, messze vidékre költözött, és ott eltékozolta vagyont, mivelhogy dobzódva élt. Minekutána pedig mindent elköltött, támadt nagy éhség azon a vidéken, és ő kezdett szűkséget látni. Akkor elmenvén, hozzásegődött annak a vidéknek egyik polgárához, és az elküldte az ő mezeire disznókat legeltetni. És kívánta megtölteni a gyomrát azzal a moslékkal, amit a disznók ettek, és senki sem adott néki.”

A szembenézés sohasem könnyű, mert sérülésekkel, sebekkel, fájdalmakkal, tehetetlenségérzéssel, önmagunk függő állapo-

tával és konkrét bűnökkel kell szembesülnünk – ehhez igazi alázatra és Istenbe vetett hitre van szükségünk.

„Ha beismernénk, hogy tehetetlenek vagyunk bensőnkkel szemben, önelégültségünkre halálos csapást mérnénk. Ezért tűnik életbevágónak, hogy elutasítsuk a lelkünkben levő riasztó valóságot. Ez a hozzáállás tökéletesen érthető. Nem szeretünk sebeket kapni, és nincs nagyobb fájdalom a bukott ember számára, mint szembenézni az űrrel, melyet nem tud betölteni. Ostoba dolognak tűnik vállalni a szenvedést, amikor visszautasítással akár el is kerülhetjük.” (Lawrence Crabb: *Mélybenéző*, 18. o.)

Ha a függőségünk, megkötözöttségünk állapotát, illetve jellemzőit vizsgáljuk, érdemes számba venni a tékozló fiú történetének első részét, mivel az ő tapasztalata tulajdonképpen minden kegyelemre szoruló ember tapasztalatával megegyezik.

1. *Szabadságvágy – örömelv*: A tékozló fiú nem érzi jól magát az atyai házban. Hiába az övé minden, kevésnek értékeli, és új, más örömforrások után kutat. Neki az kell, ami gyors kielégülést kínál. Az örömpótlékok és a szabadság kezelésének képtelensége azonban előre jelzi a történet kimenetelét.

2. *Tisztességtelenség*: A függő, szenvedélybeteg, bűnös ember egy idő után nem képes az emberi kapcsolataiban tisztességes, egyenes lenni. Előbb-utóbb átlépi az egészséges határokat, melyektől egy kapcsolat működésképes lehet. Az atya nem tehet mást, elengedi fiát.

3. *Eltávolodás másoktól (a megszokott értékektől)*: Az igében azt olvassuk, hogy a tékozló „messze vidékre költözött”, távol az atyai háztól, azoktól a személyektől, akik eddig élete szerves részét képezték. A bűn fogságában levő ember egyre inkább eltávolodik attól a jó életrendtől, amelyet Isten szeretne táplálni és megerősíteni az életében.

4. *Mértéktelenség – a kontroll képtelensége*: Beszédes a példázat azon része is, hogy a tékozló ifjú mennyire tudott bánni a

javaival. „Eltékozolta vagyonát”, „dobzódva élt”, „mindent elköltött” – nem tudta kontrollálni a „függőségét”.

5. *Leépülés – fizikai, erkölcsi szinten egyaránt*: A tékozló nélkülözők, éheznek, a legmélyebbre süllyed. Jézus a legkifejezöbben szemléltette ezt azzal, hogy az ifjú végül disznók pásztora lett, és még abból a moslékból sem kapott, amit a legtisztátalanabbnak tartott állatok ettek.

6. *Teljes elmagányosodás*: Egyre kevesebb a bensőséges kapcsolat, sőt kiderül, hogy eddig sem voltak igazán mély kapcsolatok a tékozló életében. Egyedül, magányosan, elveszett állapotában kénytelen szembenézni helyzetével.

7. *Kiszolgáltatottság*: A megkötözöttségeinkkel való élés során egy paradox helyzet alakul ki. Használok valamit, valakit, hogy jobban érezzem magamat, és egy idő után ez a dolog megkötöz, s még rosszabb állapotba kerülök.

Érdemes feltenni a kérdést: van-e olyan dolog az életemben, ami: 1. örömet ad, de tudom, hogy Isten nem örül neki maradéktalanul, 2. egyéb tisztességtelen magatartásformákra vezet másokkal szemben, ezáltal 3. eltávolít másoktól, 4. ami felett nem tudok igazán uralkodni, bár szeretnék, 5. leépíti lelki életemet és akár fizikai állapotomat is, 6. magányossá és 7. kiszolgáltatottá tesz?

Z Milyen függőségek tartottak rabságban embereket a Biblia tanúságtétele szerint? Melyek a függőség veszélyei az életünkben?

1Kor 10,1–12 • „Nem akarom pedig, hogy ne tudjátok, atyámfiai, hogy a mi atyáink mindnyájan a felhő alatt voltak, és mindnyájan a tengeren mentek által... De azoknak többségét nem kedvelte Isten, mert elhullottak a pusztában. Ezek pedig példáink lettek, hogy mi ne kívánjunk gonosz dolgokat, amiképpen azok kívántak. Se bálvány-

imádók ne legyetek, mint azok közül némelyek, amint meg van írva: »Leült a nép enni és inni, és felkeltek játszani.« Se pedig ne paráználkodjunk, mint azok közül paráználkodtak némelyek, és elestek egy napon huszonháromezren. Se a Krisztust ne kísértjük, amint közülük kísértették némelyek, és elvesztek a kígyók miatt. Se pedig ne zúgolódjatok, miképpen ő közülük zúgolódtak némelyek, és elvesztek a pusztító által. Mindezek pedig példaképpen estek rajtuk; megírtak pedig a mi tanulságunkra, akikhez az idők vége érkezett. Azért aki azt hiszi, hogy áll, meglássa, hogy el ne essék.»

.....

.....

.....

„Fontos tudnunk: az életben minden szenvedéllyé válhat. Gyakorlati szempontból – úgy érzem – teljesen mindegy, hogy mi az, ami nélkül nem tudok élni. Bármilyen szenvedéllyé lehet, akár a szódavíz is. Szendvéllýé lehet egy háromszáz öles kert is, ha muszáj oda kimenni kapálni. Ha nekem az a kert parancsol, és nem vagyok a kert ura. Minden szenvedéllyé lehet: a pénzszerzés, a sikerhajhászás, az elismerés utáni sóvárgás, ami nélkül annyi ember nem tud élni... De ugyanakkor függő, alárendelt viszonyba is kerülök vele – és ezen van a hangsúly: függő, alárendelt viszonyba kerülök vele.” (Gyököcssy Endre: *Szabadulás félelmeinkből és szenvedélyeinkből*, 18–19. o.)

Elgondolkodtató, hogy amikor Pál apostol a pusztai vándorlás során felmerülő problémákat veszi számba, akkor a paráznaság és Krisztus megkísértése mellett nem látványos, kirívó bűnöket említ. „Évés, ivás, játék, zúgolódás” – látszólag nem nagy problémák, mégis megkötözhet, fogollyá tehet bármelyik önmagában, és akár együtt megjelenve az összes is. A „zúgoló-

dás” nagyon szemléletes kifejezés. Ez az az állapot, amikor valaki nem képes meglátni Isten ajándékait és azokat a körülményeket, amelyek örömmel tölthetnék be a szívét. A keserűség, a neheztelés, panaszkodás, zúgolódás lelkiállapota ugyanolyan megkötöző problémává válhat, mint például az alkohol.

Ha számba vesszük a Biblia kijelentéseit, akkor láthatjuk, hogy valóban se szeri, se száma azoknak a dolgoknak, amelyek függőséget okozhatnak és beszűkítik látóterünket. Gondoljunk csak a pénz, a vagyon által megkötözöttekre (Bálám, Zákheus, gazdag ifjú, Júdás, Ananiás és Zafira), a szexualitásra mint veszélyforrásra sokak életében (Sámson, Dávid, Salamon), vagy a mások elismerése utáni vágyra, ami ugyanúgy az életutunkat megkeserítő problémává válhat (Saul, Porcius Festus stb). Valóban megkötözhet egy földdarab (lásd Akháb király esetét Nábót szőlőjével), de a hatalomvágy és az annak elvesztésétől való félelem is (lásd Pilátus ítéletét Jézus felett).

Elgondolkodtató Pál apostol megkötözöttsége is, aki kijelentette, hogy tulajdonképpen függősége a hagyományok túlzott tisztelete volt, ami meghatározta teljes megtérése előtti életét és másokhoz való viszonyulását – akár gyilkos indulatait is. Így vall magáról egyik levelében: „*Felülmúltam a zsidóságban nemzetembeli sok kortársamat, szerfelett rajongván atyai hagyományaimért.*” (Gal 1,14)

„A szenvedély majdhogynem élő személyként viszonyul hozzánk: szükségünkre válaszol, ürességünkbe érzést visz, és félelmünket csökkenti. Ám mégsem egészen igazi személy, hanem olyan, aki kényünk-kedvünk szerint áll rendelkezésünkre és nem zavar minket saját életével... De tulajdonképpen veszélye is ebben rejlik. Nem a kémiai mérég, nem az érrendszeri zavarok vagy a tüdőrák teszi a szenvedélyt veszedelmessé, hanem az a körülmény, hogy illúziója révén kiszolgáltatjuk magunkat egy személytelen hatalomnak. Ezáltal mind jobban és jobban elveszítjük személyiségünket és annak szabadságát.” (Theodor Bovet: *Félelem és elrejtettség*, Szendvélyek c. fej.)

4 Milyen egyéb, napjainkra jellemző függőségeket fedezhetünk fel az életünkben, és ezek milyen veszélyeket rejtenek magukban?

2Tim 4,3–4 • „Lesz idő, mikor az egészséges tudományt el nem szenvedik, hanem a saját kívánságaik szerint gyűjtenek maguknak tanítókat, mert viszket a fülük. És az igazságtól elfordítják fülüket, de a mesékhez odafordulnak.”

2Tim 3,2–4 • „Lesznek az emberek magukat szeretők... inkább a gyönyörnek, mint Istennek szeretői.”

Péld 20,17 • „Gyönyörűséges az embernek az álnokság kenyeré, de annakutána betelik az ő szája kavicsokkal.”

Ésa 42,8 • „Én vagyok az Úr, ez a nevem, és dicsőségemet másnak nem adom, sem dicséretemet a bálványoknak.”

Elgondolkodtatóak Ellen White sorai, aki több mint száz évvel ezelőtt komoly problémát látott az izgalmas elbeszélések, regények olvasásában. Olvassuk el úgy is a következő sorokat, hogy az *olvasmányok* helyére illesszük be a *televízió*, a *film*, az *internet* vagy a *játék* szavakat.

„Sok ember nem érti és nem értékeli az igazságot, amely Jézus Krisztusban van. Gyönyörködnek az izgalmas elbeszélésekben, melyek csak a képzelet szülöttei; nem létező világban élnek, és az élet gyakorlati kötelességeire nem alkalmasak... Ismerek embereket, akik ilyen ártalmas, romboló olvasmányok következtében elvesztették az egészséges, józan eszüket. Beteges képzelődéssel élik az életet, és minden nehézséget felnagyítva látnak. Valamilyen jelentéktelen dolgot, melyet az egészséges lélek észre sem vesz, elviselhetetlen tehernek és áthághatatlan akadállyal tartanak. Számukra az élet mindig sötét és borús. Akik az izgató történeteket mohón olvassák, tompítják szellemi képességeiket, és képtelenné válnak a

komolyabb, érett gondolkodásra, kutatásra. Idős férfiak és nők még mindig nem tudnak megszabadulni a szertelen olvasás következményeitől. Fiatalok szokásuk az évek során csak erősödött, s noha igyekeztek leküzdeni, csupán részben sikerült. Sokan sohasem nyerték vissza eredeti szellemi képességüket, és minden kísérletük, hogy gyakorlati keresztények legyenek, pusztán kívánság marad... Nem volt eléggé mélységes hittapasztalatuk. Ha nem ilyen olvasmányokkal táplálkoztak volna, akkor talán lett volna remény, hogy megtérhetnek. De annyira rabjai voltak, hogy nem akarták abbahagyni... Az ilyen emberek »lelki ittasok«. A szertelen olvasás éppolyan károsan hat az agyra, mint a mértéktelen evés-ivás.” (Ellen G. White: *Keresztény életmód*, Lelki ittasság c. fejelet)

Amit szemlélünk, az igenis meghatározza gondolat- és képzeletvilágunkat, s előbb-utóbb a cselekedeteinket is. A látszólag ártatlannak tűnő szemlélődés pedig komoly, kirívó, az életünket tönkretévő problémává nőheti ki magát. Egy átlagos magyar háztartásban például a tévé előtt eltöltött idő akár napi 5-6 óra is lehet. Tegyük fel magunknak a következő egyszerű kérdést: mennyi időt töltünk naponta a szeretteinkkel való beszélgetéssel, vagy az ige mellett? Ehhez képest a tévé vagy internet előtt töltött munkán kívüli idő több vagy kevesebb? Egy „jó” keresztény lehet, hogy nem iszik, nem dohányzik, nem drogozik, nem paráználkodik nyíltan, de vajon nem rejlik-e ugyanilyen komoly veszély az említett, „ártatlannak” tűnő tevékenységekben?

„Ha valaki Éva háta mögé került volna, amikor a tiltott fa előtt állt, és megkérdezi tőle, mit csinál, valószínűleg azt válaszolta volna: »Csak nézem.« De Évának ez a tekintete sokszoros fájdalomhoz és több milliárd ember halálához vezetett az elmúlt több mint hat gázszáz évvezredben.

Dávid király egy délutáni pihenőjéből felébredve, véletlenül meglátta szomszédja feleségét, amint tetőkertjükben fürdött. Több mint valószínű, hogy Dávid is azt válaszolta volna, ha megkérdezi valaki, mit tesz: »Csak nézelődöm.« Ám az a te-

kintet paráznasághoz és gyilkossághoz vezetett, bűnökhöz, melyek egy egész népet elfordítottak Istentől. A Bethsabéval elkövetett erkölcstelensége annyira megjelölte Dávid családját, hogy négy gyermekét veszítette el tragédia vagy hitehagyás miatt. Milyen keservesen siránkozott később »ártatlan« tekintetének következményei miatt.” (Joe Crews: *A megalkuvás veszélye*, A televízió csapdája c. fej., 71. o.)

Napjaink komoly feszültségoldó menekülési útvonalai a táplálkozási függőségek, a vásárlás mint komoly veszélyforrás, a kényszeres testmozgás, a külsőnkkel való túlzott foglalkozás, és még hosszasan sorolhatnánk. Saját menekülési útvonalunkat könnyen felismerhetjük, ha őszintén válaszolunk az alábbi egyszerű kérdésekre:

- Amikor felnövekszik bennem a feszültség...
- Amikor összecsapnak a fejem felett a hullámok...
- Amikor szomorúnak és magányosnak érzem magam...
- Amikor keserű kedvű vagyok és haragszom...
- Amikor közömbös, közönyös és fáradt vagyok...
- Amikor ezek egyenként vagy halmozottan jelentkeznek...
– akkor, **ha nem Istenhez megyek, mihez nyúlok, mit teszek, illetve hogyan csillapítom a bennem lévő hiányérzetet?**

5 Milyen zsákutcákba mehetünk be, ha szembe akarunk nézni függőségeinkkel? Lehet-e látszólag jó dolgoktól is függeni?

Mt 15,8 • „Ez a nép szájával közelget hozzám, és ajkával tisztel engem, szíve pedig távol van tőlem.”

Jn 5,40 • „Nem akartok hozzám jönni, hogy életetek legyen.”

Vö. 1Kor 13,1–3

Rm 1,23 • „Az örökkévaló Isten dicsőségét felcserélték a mulandó emberek (...) képmásával.”

Képzeljünk el egy nagyon komoly betegségben szenvedő embert, akinek a gyógyuláshoz mindenképpen műtéti beavatkozásra lenne szüksége. Ő sajnos nincsen tisztában pontosan a betegségével – csak annyit érez, hogy fáj valamije. Egy idő után rájön, hogy egy bizonyos gyógyszer szedése enyhíti a fájdalmait. Az is kiderül azonban, hogy ahhoz, hogy a fájdalom tényleg csökkenjen, egyre több és több kell ebből a gyógyszerből. Végül már szinte minden idejét és gondolatát az tölti ki, hogy az áhított gyógyszert beszerezhesse és használhassa, hiszen e nélkül a fájdalom szinte elviselhetetlen. Egy bizonyos pont után emberünk rádöbben, hogy le kell tennie gyógyszerét, hiszen függővé vált tőle. El tudja-e hagyni anélkül, hogy szembenézne azzal az alapbetegséggel, amely miatt elkezdte fájdalomcsillapítóként használni a gyógyszert? Aligha! Műtétre, beavatkozásra van szükség, ami rajta kívül áll.

Sok keresztény ember követi el ugyanezt a hibát. Megpróbál szembenézni és megküzdeni a függőségével, ami azonban eleve kudarcra ítélt próbálkozás. Ha sikerül is eredményeket elérnie így, nem lesz igazán tartós vagy mély a változás. Imádkozunk, hogy holnaptól be se kapcsoljuk a tévét, vagy sikerüljön elhagyni az édességmajszolást, étkezések közötti nassolást; küzdünk, hogy ne csábuljunk el a legújabb bemutatott filmre, vagy sikerüljön csökkenteni az internet előtt töltött időt. Ilyenkor a függőséggel magával nézünk szembe, és nem azokkal a gyökérproblémákkal, melyeket Isten gyógyítani szeretne. Miért vagyunk feszültek, mi az, ami bánt, az önzésnek milyen formái vannak jelen az életünkben? Melyek azok a nehézségek, amelyekkel nem szeretnénk szembenézni, és inkább a gyors feszültségoldást választjuk? Mindannyian vagyunk a biztonságra, állandóságra – tehát amire teremtve let-

tünk –, de teljességében nem valósulhat itt meg, ezért is kereshetjük a fájdalomcsillapítót – pedig „egyszerűen” csak meg kellene találni a biztonság, az állandóság Forrását. Lehet, hogy önmagunkkal, gyermekkori sérüléseinkkel, kisebbségi érzéssel, a bennünk megbúvó önzéssel küzdünk? Lehet, hogy annyira fájna az állapotunkkal, bűneinkkel való szembesülés, hogy inkább eltakarjuk azokat önmagunk elől? Jézus Krisztus vágya az, hogy ezekből meggyógyítson. Megváltónk nem pusztán a felszín szeretné rendbe tenni az életünkben – Ő mindig belülről kifelé akar gyógyulást hozni.

Megdöbbenő belegendolni abba, hogy önmagunk, a szembesülés, tehetetlenségünk és Krisztusra utaltságunk elől elmenekülhetünk látszólag jó dolgokba is. Szemléletesen ír erről Pál apostol a szeretet himnuszában. Óriási igeismeret, vagyonom vagy egész életem feláldozása igazi szeretet nélkül értelmetlen áldozat, sőt még az is lehet, hogy menekülés és függőség, ezért Isten szemében bűn, mivel az ilyen ember nem fog találkozni Krisztussal. Amikor Ő a farizeusokat megdorgálta, konkrétan szólt erről a veszélyről is: *„Tudakozzátok az írásokat, mert azt hiszitek, hogy azokban van a ti örök életetek, és ezek azok, amelyek bizonyosságot tesznek rólam.”* (Jn 5,39)

A vallás mint lehetséges „jó” függés mellett megemlíthetjük a másokért végzett egészségtelen, kóros munkálkodást is. A kényszeres segítők lehet, hogy óriási munkát végeznek másokért, de közben saját lelki békéjüket nem lelik meg, és egy dolog bizonyos: a hozzájuk legközelebb állók kiszorulnak ebből a körből, és szenvedni fognak.

A szakemberek szerint kicsiny hazánkban ötmillió ember érintett a társfüggőségben (másokhoz való egészségtelen kapcsolódás), ami egyáltalán nem pusztán a párkapcsolatokat jellemzi. Megjelenhet a gyermek-szülő, szülő-gyermek, közösségen belüli testvérek stb. kapcsolatokban is. A munkavégzés is lehet menekülés, örömpótlék az életünkben. Ezzel a megkötöttséggel azért nehéz szembenézni, mert a munkamániás

gyakran nagy eredményeket képes felmutatni. Fontos azonban kijelenteni, hogy nem csupán a szorgalom vagy áldozatkészség, hanem a menekülés, vagy akár sérült énképünk javításának vágya is gyakran megbújhat a kóros munkavégzés mögött.

6 Hogyan szabadulhatunk? Létezik-e olyan „függés”, amely nem azonos a függőséggel és megkötöttséggel?

Jn 8,36 • „Ha a Fiú megszabadít titeket, valósággal szabadok lesztek.”

Mt 11,28 • „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és megterhelgettetek, és én megnyugosztalak titeket.”

Jak 1,25 • „De aki belenéz a szabadság tökéletes törvényébe és megmarad a mellett, az nem feledékeny hallgató, sőt cselekedet követője lévén, az boldog lesz az ő cselekedetében.”

.....

A menekülés, az örömpótlékok keresése nem oldja meg valódi problémáinkat, és nem elégíti meg a szeretet utáni szomjúságunkat. Kifejezően ír erről tragikus sorsú költőnk, József Attila: *„Az Isten itt állt a hátam mögött, / s én megkerültem érte a világot.”* El kell jutnunk arra a felismerésre, hogy Isten nélkül csak „repedezett falú kutakat” vagyunk képesek ásni magunknak, melyek nem tartják a vizet, és így nem jelenthetnek megoldást életünk problémáira (Jer 2,13).

„Ha nem kötelezzük el magunkat teljesen Istennek, képtelenek leszünk ellenállni az önszeretnek, vágyaink kielégítésének és a bűn csábító hatásainak. Krisztus segítségének elfogadásához előbb fel kell ismernünk nyomorunkat. Szépítgetés nélkül kell is-

mernünk magunkat. Krisztus csak azt tudja megmenteni, aki tudja magáról, hogy bűnös. Csak ha belátjuk teljes tehetetlenségünket és levetünk mindenféle magunkban bizást, akkor tudjuk megragadni Isten erejét.

Nemcsak keresztény életünk hajnalán kell lemondanunk magunkról. A menny felé tett minden lépésnél meg kell tagadni önmagunkat. Minden jó cselekedetünk rajtunk kívül álló erőre támaszkodik. Ezért szívünk szüntelenül keresse az Urat. Mindenkör őszintén valljuk meg bűneinket, és alázkodjunk meg Isten előtt. Veszedelmek környékeznek. Csak akkor vagyunk biztonságban, ha tudjuk, hogy gyengék vagyunk, ha hitünk megragadja hatalmas Szabadítónkat.” (Ellen G. White: Bizonyágtételek, VIII. köt., 244. o.)

Az Istentől való függés és egyéb függőségeink között óriási különbség van. Ha Istentől függünk, ha el vagyunk rejtve Krisztusban, ez szabadságot eredményez az életünkben. Kitelesít, hálaival tölti el szívünket, és valódi, tartós lelki békét eredményez, ellentétben mindazzal, amit Órajta kívül találhatunk magunknak. A döntés lehetősége a miénk. Jézus nem mond le rólunk, és küzd értünk, de a szabaduláshoz szembe kell néznünk megkötöttségünkkel, bűneinkkel és a fájdalommal.

*Az e heti adomány a központi alapot támogatja.
– A közösség működtetésére szánt adományok.*

Idegen tudományok

*„Különböző és idegen tudományok által ne hagyjátok magatokat félrevezettetni.”
(Zsid 13,9)*

I Miről lehet felismerni a hamis jeleket és hamis gyógymódokat? Miért sokasodnak meg ezek a jelenségek a végidőben?

Mt 7,15–23 • „Őrizkedjete a hamis prófétáktól, akik juhok ruhájában jönnek hozzátok, de belül ragadozó farkasok. Gyümölcsöikről ismeritek meg őket. Vajon a tövisről szednek-e szőlőt, vagy a bojtórjáról fügét? Eképpen minden jó fa jó gyümölcsöt terem, a romlott fa pedig rossz gyümölcsöt terem. Nem teremhet jó fa rossz gyümölcsöt, romlott fa sem teremhet jó gyümölcsöt. Minden fa, amely nem terem jó gyümölcsöt, kivágattatik és tűzre vettetik. Azért a gyümölcsöikről ismeritek meg őket. Nem mindenki, aki ezt mondja nekem: »Uram! Uram!«, megy be a mennyek országába, hanem aki cselekszi az én mennyei Atyám akaratát. Sokan mondják majd nekem ama napon: »Uram! Uram! Nem a te nevedben prófétáltunk-e, és nem a te nevedben üztünk-e ördögöket, és nem cselekedtünk-e sok hatalmas dolgot a te nevedben?« És akkor vallást teszek majd nékik: Sohasem ismertelek titeket, távozzatok tőlem, ti gonosztevők!”

.....
.....

A gyümölcs a természetben és a lelki életben egyaránt a beérlelődést, a kibontakozást, a nyilvánvaló végeredményt jelképezi. Egyes termések ehetőek, jóízűek, táplálók, mások ehetetlenek, veszélyeztetik az egészséget. A szép külső nemegyszer a halál mérgeit kínálja, míg a szerény „kivitel” sokszor az életet, erőt, felüdülést. A megejtő felszínnél mélyebbre kell hatolnunk, hogy választani tudjunk közülük! A hit, elkötelezettség, gondolkodás vagy lelkület a beszédben, cselekedetben termi gyümölcsöt. A külsőből következtethetünk a belsőre. A „hit együtt munkálkodik az ő cselekedeteivel, és a cselekedetből lesz teljessé a hit” – vallja Jakab apostol (Jak 2,22). Sokszor azonban csak hosszabb távon derül ki, milyen is a „gyümölcs” valójában. Az Isten adta különbségtétel a Bibliában található. A megbízható forrás tájékoztat, hogy „mi ehető” vagy „mérgező”, hogy összhangban van-e a kinyilatkoztatás egészével: „A törvényre és a bizonyágtételre hallgassatok!” (Ésa 8,20)

Sátán leginkább azzal tud félrevezetni, hogy az igazinak olyan másolatát mutatja fel, amely sok esetben a megtévesztésig hasonlít az eredetire. De „romlott fa nem teremhet jó gyümölcsöt”. Ha például valamilyen irányzatnak, alternatív gyógyászati módszernek az eszmei háttere, a kiindulási pontja, a gyökerei romlottak, az eredmény sem lehet jó, legfeljebb tetszetős, kívánatos, de ezért nagy árat fizethetünk. A testi gyógyulás önmagában még semmit sem bizonyít! „Sok hatalmas dolgot” lehet cselekedni Krisztus ellenére. Egy módszert nemcsak a hatásossága minősít. Eredményesség nélkül Sátán nem nyerhetne teret, népszerűséget. Tehát ha valami gyógyító hatású, az még nem bizonyítja, hogy Isten áll mögötte. Létezik olyan testi segítség is, amely lelki kárt okoz.

„Aki meg akarja tartani az életét, elveszti azt; aki pedig elveszti az életét értem, megtalálja azt. Mert mit használ az embernek, ha az egész világot megnyeri is, de a lelkében kárt vall? Avagy micsoda váltságot adhat az ember a lelkéért?” (Mt 16,25–26)
„Attól féljetelek..., aki mind a lelket, mind a testet elvesztheti a gyehennában.” (Mt 10,28)

„Sátán régóta készül arra, hogy megtévessze a világot. Munkáját az Édenben kezdte az Évának adott ígérettel: »Bizony nem haltok meg... amely napon esztek abból, megnyilatkoznak a szemeitek, és olyanok lesztek, mint az Isten: jónak és gonosznak tudói.« (1Móz 3,4–5) Sátán lassan-lassan készítette el legnagyobb csalásának útját a spiritizmus létrehozásával. Szándékait még nem valósította meg teljesen, de meg fogja valósítani a végső időben. A próféta ezt mondja: »Láttam... három tisztátalan lelket... a békákhoz hasonlók... ördögi lelkek azok, akik jeleket tesznek; elmennek a föld és az egész világ királyaihoz, hogy egybegyűjtsék azokat a mindenható Isten ama nagy napjának viadalára.« (Jel 16,13–14) Ez a csalás az egész világot magával fogja sodorni. Kivéve azokat, akiket Isten hatalma őriz az Igébe vetett hit által. Az embereket nemsokára elfogja valami végzetes biztonságérzet, és csak akkor ébrednek fel, amikor Isten kiönti haragját.

Ezt mondja az Úr Isten: »A jogosságot mérőkötéllé tettem, és az igazságot színelővé, s jég söpri el a hazugság oltalmát, és vizek ragadják el a rejteket. És eltöröltetik a halállal való frigyetek, és a sírvaló szövetségeitek meg nem áll; az ostorozó áradat ha eljő, eltapod titeket.« (Ésa 28,17–18)

A fáraó varázslói sátáni segítséggel tudták utánózni Isten munkáját. Pál kijelenti, hogy **Krisztus második adventje előtt a sátáni erők ehhez hasonló csodákat művelnek majd.** »Sátán ereje... a hazugság minden hatalmával, jeleivel és csodáival, és a gonoszság minden csalárdságával« (2Thess 2,9–10) mutatkozik meg. János apostol elmondja, hogyan fog jelentkezni az utolsó napokban ez a csodatevő hatalom: »Nagy jeleket tesz, annyira, hogy tüzet is hoz alá az égből a földre, az emberek láttára. És elhiteti a

föld lakosait a jelekkel, amelyek adatának néki, hogy cselekedje.« (Jel 13,13–14) *Nem pusztá csalásokról szól ez a jövendölés. Sátán eszközei nemcsak színlelik a csodákat, amelyekkel félrevezetik az embereket, hanem ténylegesen képesek csodát művelni.*

*A sötétség fejedelme, aki oly régóta használja lángelméjét a csalásra, kísértéseivel ügyesen alkalmazkodik minden emberhez és minden körülményhez. Művelt és jó érzésű embereknek a spiritizmus szalonképesebb és kulturáltabb formáit kínálja, és ezzel sokakat a hálójába tud fogni. A spiritizmus nyújtotta bölcsességről Jakab apostol így ír: »Ez nem az a bölcsesség, amely felülről jó, hanem földi, testi és ördögi.« (Jak 3,15)» (Ellen G. White: *Korszakok nyomában*, A spiritizmus c. feje.)*

2 Miért gyógyít Isten? Miért gyógyít Sátán?

Jak 3,17–8 • „A felülről való bölcsesség pedig először is tiszta, azután békeszerető, méltányos, engedelmes, irgalmassággal és jó gyümölcsökkel teljes, nem kételkedő és nem képmutató. Az igazság gyümölcse pedig békességben vettetik azoknak, akik békességben munkálkodnak.”

Gal 5,19–22 • „A test cselekedetei pedig nyilvánvalóak, melyek ezek: házasságtörés, paráznaság, tisztátalanság, bujálkodás, bálványimádás, varázslás, ellenségeskedések, versengések, gyűlölködések, harag, patvarkodások, pártütések, irigységek, gyilkosságok, részegségek, dobzódások és ezekhez hasonlóak... akik ilyeneket cselekszenek, Isten országának örökösei nem lesznek. De a Lélek gyümölcse: szeretet, öröm, békesség, béketűrés, szívésség, jóság, hűség, szelídség, mértékletesség.”

Krisztus gyógyításai mögött szeretet, együttérzés, jobbító szándék húzódik. Mindig többet ad, mint amit kérünk – lelkünk gyógyítója is kíván lenni. Az ember egész lényét érinti szeretetével. Helyre akarja állítani képmását az emberben. Testi-lelki változásra ösztönöz, az örök életre akar átmenteni bennünket. Sátán gyógyításai mögött viszont hitetés, csalás húzódik. Nem fedi fel követői számára nyíltan a valóságot. Megejtő álruhát húz, Krisztus jóságát, gyógyító szeretetét mímeli – mindezt azért, hogy a beteg személy testi szükségletein keresztül megnyerje az illető lelkét, és végül majd kárhozatba tartsa. Sokszor annyira álcázva teszi ezt, olyan jóságosnak és eredményesnek mutatkozik, hogy alig észrevehető. „Maga a Sátán is átváltoztatja magát világosság angyalává.” (2Kor 11,14)

Biztos támpontot csakis az ige tiszta világossága nyújthat. A Szentírás szerint csodák, jelek, gyógyítások két forrásból eredhetnek: Istentől és Sátántól is, aki szinte az egész földkerekségét elhiteti (Jel 13,14). A „gyümölcse” leplezi le az egyiket is, másikat is. A *Szentlélek gyümölcsei* életet gyarapító, fenntartó, fejlesztő hatásúak; a „test” – azaz a bűn által megromlott természet – és az *Ellenhatalom gyümölcsei*: az önzés, ármánykodás, a jóság köntösébe bújtatott hamisság, gyűlölet, indulat, haszonlesés, harag, gőg, ítélkezés, végül pedig a kárhozat. Sokat ígér, keveset ad, végül mindent elvesz.

„Az ember csak részlegesen és tökéletlenül ismeri mind az anyag, mind a lélek világát, ezért sokan képtelenek összhangba hozni tudományos nézeteiket a Szentírás kijelentéseivel. Sokan tudományos tényként fogadnak el pusztá elméleteket és spekulációkat, és azt gondolják, hogy Isten szavát »a hamis nevű ismeret«-tel kell megmérni (1Tim 6,20). A Teremtő és alkotásai meghaladják felfogóképességüket, és mivel nem tudják megmagyarázni ezeket a természet törvényeivel, a bibliai történelmet megbízhatatlannak tartják. Azok, akik kétségbe vonják az Ó- és Újtestamentum történelmi megbízhatóságát, nagyon sokszor még egy lépést tesznek: kételkednek Isten létezésében, és a természet-

nek végtelen hatalmat tulajdonítanak. S mivel elengedik borgonyukat, a hitetlenség szikláján egymaguk küzdenek a szél és a hullámok ellen. Így tévednek el sokan a hittől, és az ördög bűvökörébe kerülnek.

Sátán mesterfogása az, hogy az embert annak a kutatásával és találgatásával foglalkoztatja, amit Isten nem közölt, és amit nem akar velünk megismertetni. Így vesztette el helyét Lucifer is a mennyben. Elégedetlen volt, mert Isten nem közölte vele szándékának minden titkát, és Sátán teljesen figyelmen kívül hagyta azt, amit a reá bízott magas tisztséggel járó munkáról Isten neki ki nyilatkoztattott. Ugyanezt az elégedetlenséget keltve az őt körülvevő angyalokban, bukásukat okozta. Most pedig az embereket igyekszik ugyanezzel a szellemmel átítatni. Őket is rá akarja venni, hogy mellőzzék Isten félreérthetetlen parancsait.

Akik nem akarják elfogadni a Biblia világos, szilárd igazságait, azok állandóan tetszetős mesék után kutatnak, hogy megnyugtassák lelkiismeretüket. Minél kevésbé lelkiek a tanítások, minél kevésbé szólítanak önmegtagadásra és aláztatosságra, annál szívesebben fogadják őket. Ezek az emberek aprópénzre váltják fel értelmi képességeiket, hogy érzéki vágyaikat szolgálják. Mivel túl bölcsnek tartják magukat ahhoz, hogy a Szentírást töredelmes lélekkel, mennyei vezetésért könyörögve, buzgó imádsággal kutassák, nincs pajzsuk a csalás ellen. Sátán szívesen kielégíti az emberi szív vágyait, és az igazságot leplezve ráerőszakolja csalásait az emberre.

A nagy csaló legsikeresebb eszközei között vannak a spiritizmus megtévesztő tanításai és hazug csodái. Sátán a világosság angyalának álcázva magát ott teríti ki hálóit, ahol a legkevésbé gyanítják. Ha az emberek buzgó imával kutatva igyekeznének megérteni Isten Könyvét, nem maradnának sötétségben, és nem fogadnának el hamis tanításokat. De amikor megtagadják az igazságot, csalás áldozatai lesznek.

Sátán az igazsághoz megtévesztően hasonlító hamisítvánnyal is tud szolgálni, becsapva azokat, akik engedik magukat

becsapni, akik szeretnék elkerülni az igazság kívánta önmegtagadást és áldozatot. De Sátán egyetlen olyan embert sem tud hatalmában tartani, aki őszintén vágyik megismerni az igazságot – bármibe kerül is. Krisztus az igazság; és »a világosság eljött már a világba, amely megvilágosít minden embert« (Jn 1,9). Isten elküldte az igazság Lelkét, hogy elvezesse az embert minden igazságra. Isten Fiának tekintélye ad súlyt e szavaknak: »Keressetek és találtok!« »Ha valaki cselekedni akarja az Ő akaratát, megismerheti e tudományról...« (Mt 7,7; Jn 7,17).

Krisztus követői vajmi keveset tudnak azokról a celszövésekről, amelyeket Sátán és seregei forralnak ellenük. De a mennyben lakozó meghiúsítja ezeket az ármánykodásokat, és megvalósítja dicső terveit. Az Úr megengedi, hogy népe a kísértések pergőtüzébe kerüljön. Nem mintha örömet találna fájdalomukban és szenvedésükben, hanem mert ennek fontos szerepe van végső győzelmük kivívásában. Nem egyeztethető össze szentségével az, ha távol tartja népétől a kísértéseket. A próbának éppen az a célja, hogy ellenállóvá tegye az embert a gonosz minden csábításával szemben.

Sem gonosz emberek, sem ördögök nem gátolhatják meg Isten munkáját, és nem zárhatják el Őt népétől, ha gyermekei szelíd, töredelmes szívvel megvallva és elhagyva bűneiket, hittel igénylik ígéreteit. Minden kísértésnek, minden kedvezőtlen befolyásnak – akár nyílt, akár titkos – ellen lehet állni, de »nem erővel, sem hatalommal, hanem az én Lelkemmel! – azt mondja a seregek Ura« (Zak 4,6).

Sátán jól tudja, hogy a sötétség seregei a leggyengébb embert sem képesek legyőzni, ha Krisztusban marad. Ha Sátán nyíltan megmutatja magát, ellenállásba ütközik, és alulmarad. Ezért igyekszik a kereszt katonáit kimozdítani szilárd erődjükből, ő pedig lesben áll seregével, hogy elpusztítsa azokat, akik területére merészkednek.

Csak akkor vagyunk biztonságban, ha aláztatosan bízunk Istenben, és engedelmeskedünk minden parancsolatának.

Egy napig, de még egy óráig sincs senki biztonságban imádkozás nélkül. Különösen azért kérjünk bölcsességet az Úrtól, hogy megértsük Igéjét. Az Ige rávilágít a kísértő mesterkedéseire, és arra, hogyan lehet legyőzni. Sátán ügyesen tudja idézni a Szentírást. Saját magyarázatát fűzi az igeszakaszokhoz, azt remélve, hogy az embert el tudja buktatni. Kutassuk a Bibliát alázatos szívvvel, és soha ne felejtjük el, hogy Istenre kell támaszkodnunk! Vigyázzunk állandóan, hogy Sátán törbe ne csaljon, és imádkozzuk hittel, szüntelenül: »Ne vígy minket kísértésbe!« (Ellen G. White: *Korszakok nyomában*, Sátán csapdái c. fej.)

3 Hogyan gyógyít Krisztus? Hogyan gyógyít Sátán?

5Móz 13,1–4 • „Amikor közötted jövendőmondó vagy álomlátó támad, és jelt vagy csodát ad néked, ha bekövetkezik is az a jel vagy a csoda, amelyről szólott néked, mondván: »Kövessünk idegen isteneket, akiket te nem ismeresz, és tiszteljük azokat«, ne hallgass efféle jövendőmondó beszédeire, vagy az efféle álomlátóra; mert az Úr, a ti Istenetek kísért titeket, hogy megtudja, szeretitek-é az Urat, a ti Isteneteket teljes szívetekből és teljes lelketekből? Az Urat, a ti Isteneteket kövessétek, őt féljétek, és az ő parancsolatait tartsátok meg, az ő szavára hallgassatok, őt tiszteljétek, és őhöz ragaszkodjatok.»

1Thess 5,21–22 • „Mindent megvizsgáljatok, ami jó, azt megtartsátok! Mindentől, ami gonosznak látszik, őrizkedjétek!”

Ésa 8,19–22 • „És ha ezt mondják nektek: »Tudakozzatok a halottidézőktől és a jövendőmondóktól, akik sipognak és suttognak«: hát nem Istenétől tudakozik-é a nép? Az élőkért a holtaktól kell-é tudakozni? A tanításra és bizonyágtételre hallgassatok! Ha nem ekként szólnak

azok, akiknek nincs hajnalok: úgy bolyongani fognak a földön, szorongva és éhezve; és leszen, hogyha megéheznek, felgerjed és megátkozza királyát és Istenét, s néz fölfelé, és azután a földre tekint, és ímé mindenütt nyomor és sötétség, és szorongatás éjszakája, ő pedig a sűrű sötétben elhagyatva!”

Krisztus gyógyításainak jellemzői: a beteg mindig öntudatánál maradt, csakúgy, mint a gyógyító Megváltó. Isten hatalmával cselekedett, s ha az Ő akaratával megegyezett, bárkit meggyógyított. Bűnbánat, megtérés, hit volt a feltétele a gyógyulásnak. Az Isten által adott testi-lelki törvények iránti engedelmességre, életmód-változtatásra készítetett. „Könnyedén”, nem kiabálva, erőlködve – mint a hamis gyógyítóknál sokszor jellemző – gyógyított. A Szentírással összhangban volt a szava és az élete. Pusztá szavával, érintésével vagy egyszerű természeti eszközökkel, nyállal, sárral, fügével, vízzel gyógyított. Maradandóan meggyógyultak a betegek. Ellenszolgáltatás nélkül gyógyított.

Sátán gyógyításainál megfigyelhetjük, hogy esetenként vagy a gyógyító, vagy a beteg az öntudatát veszti. Az ún. csodagyógyítók gyakran mondják, hogy „Gyógyulj meg!”, de nem minden esetben következik be a gyógyulás. Jézus esetében ilyen nem fordult elő. Ha Ő valakinek ezt mondta, az minden esetben meggyógyult. Nem volt meghíúsult esete.

Jellemző, hogy e gyógyítók nem ösztönöznek életmód-változtatásra, de esetenként ajánlják. Az életmód-változtatásra vonatkozó tanácsok felemás megoldásokkal vegyülnek. Nem a bűnbánat, a megtérés, a Krisztus szavába, igéjébe vetetett hit a feltétele a gyógyulásnak. Sok esetben a természet egyszerű gyógymódjaitól idegen eszközöket alkalmaznak. A gyógyító

szemlélete, szava és életpéldája ellentétben van a Szentírással. Nincs összhangban a bibliai emberképpel és világszemlélettel, hanem a spiritizmus-hoz, a keleti misztikához, a panteizmus-hoz, a mikro- és makrovilág-szemlélethez kapcsolódik. Gyakran titokzatos szellemek irányítják a gyógyítást. Nemes egyszerűen a hirtelen gyógyulást visszaesés követi. Sokszor visszaélnak a betegek kiszolgáltatottságával anyagi és lelki téren.

Jézus ezt vallotta földi küldetése céljáról: „Az Úr Lelke van én rajtam, mivelhogy felkent engem, hogy a szegényeknek az evangéliumot hirdessem, elküldött, hogy a töredelmes szívűeket meggyógyítsam, a foglyoknak szabadulást hirdessek, és a vakok szeméinek megnyílását, hogy szabadon bocsássam a lesújtottakat.» (Lk 4,18) Valóban ezt a munkát végezte. »Széjjeljárt, jót cselekedve, és meggyógyította mindazokat, akik Sátán elnyomtatása alatt sínylődtek.» (Ap csel 10,38) Egész falvak voltak, ahol minden otthonban elnémult a betegek jajszava és sóhaja, mert Jézus minden betegséget meggyógyított, amint áthaladt vidékükön. Cselekedetei bizonyították isteni küldetését. Szeretet, irgalmasság és együtt érző részvét nyilvánkozott meg élete minden tetteiben.»

(Ellen G. White: *Krisztushoz vezető lépések*, 11. o.)

Sátán követői, „miután Jézust már háttérbe szorították, magukra irányítják a világ figyelmét, saját jeleikre és hazug csodákra, melyeket Krisztus csodálatos művei fölé helyeznek. Így esik bele a világ a csapdába, így ringatódzik álomba és biztonságba, hogy ezt a veszedelmes csalást mindaddig ne ismerhesse fel, amíg a hét utolsó csapás ki nem önteti a földre. Sátán nevet, amikor látja, hogy terve oly kitűnően sikerül, s az egész világot csapdájában tartja.»

„Napjainkban, amikor a kételkedés és hitetlenség gyakran tudományos mezbe burkolódik, legyünk nagyon óvatosak. Ellenségünk ilyen úton-módon ezeket csap be, és akarata szerint foglyul ejti őket. Óriási előnyöket szerez magának a tudományok, főleg a lélektani tudományágak által. Itt csúszik be, észrevétlenül, kígyóhoz hasonlóan, hogy Isten művét megrontsa... S míg ezeknek

a tudományoknak a művelői az egekig magasztalják magukat, mert nagy és jó munkát végeznek, amelyet önmaguknak tulajdonítanak, mit sem tudnak arról, hogy milyen gonosz hatalom szolgálja. Ez a hatalom még működni fog, jelekkel és hazug csodákkal...»

Senkinek sem megengedhető, hogy embertársa lelkét uralja, gondolván, hogy ezzel sok jót tesz vele... Lehetséges, hogy időleges enyhülést ad, de akit egyszer így befolyásoltak, soha többé nem lesz olyan erős. Lehetünk olyan gyengék, mint a vérfolyásos aszszony, aki az Üdvözítő ruhájának szegélyét érintette, de ha felhasználjuk Isten adta alkalmainkat, és hitben járulunk Hozzá, akkor olyan gyorsan válaszol, ahogyan akkor a hit érintésére tette. Nem Isten akarata, hogy az egyik ember lelkét a másiknak alárendelje. Az Atya jobbán, trónjánál ülő feltámadott Krisztus, Ő a hatalmas gyógyító... Ne adjátok oda magatokat emberi akarat irányításának... Ne is érintsük a mesmerizmust és a hipnóvizist, annak a tudományát, aki kiesett magas tisztségéből, s akit kizártak a mennyből.» (Ellen G. White: *Korszakok nyomában*, A spiritizmus c. fejj.; *Lelki ajándékok kincsestára*, A próféta Lelke szól c. fejj.)

Témánkkal kapcsolatban nagyon tanulságos a következő beszámoló:

„Eddig kb. száz olyan reflexológussal hozott össze a sors, akik talpmasszázs közben reumatikus fájdalmakat vagy epilepsziát, aranyeret vagy áttételes rákot stb. vettek át, több mint száz, magabiztosságában megingott reikis keresett fel, akik bőrproblémáktól a tüdőasztmáig, a szívritmuszavartól a rákig a legváltozatosabb betegségeket szereztek be reikizés közben, közel ötven radieszteziával foglalkozó kolléga jutott el az eszméletvesztésig, szívritmuszavarig, életveszélyes vérnyomás-ingadozásig és zárt osztályokig, s egy tucatnál több bioenergetikust, életmód-tanácsadót, kineziológust ismerek, akikből jelenleg a halál szaga árad. Nem tudom, hogy mit és hogyan rontottunk el... Ezen az ezredvégen valamibe belenyúltunk, amiről egyelőre fogalmunk sincs, s időbe fog telni, amire rájö-

vünk, hogy e divathóbortnak is megvannak a maga valós veszélyei, amelyek ellen még nem lehetünk felvérteződve. (...) A jövőnk érdekében pedig hivatalosan felül kéne vizsgálatni, hogy akik problémákat éreznek önmagukban vagy elmeosztályokra kerülnek, hányféle és milyen tanfolyamokon nyerték el ezt a magas »beavatási« fokozatot.” (Részlet Szóke Lajos természetgyógyász cikkéből, *Természetgyógyászat*, 1994. augusztus; idézi: Gál Péter: *A New Age – keresztény szemmel*, Szegletkő Kiadó, Budapest, 1994, 359. o.)

4 Mely gyógymódok idegenek Istentől és a Biblia világától? Ismerjük-e, látjuk-e ezek fonák oldalát, megtévesztő jellegzetességeiket?

5Móz 18,9–12 • „Amikor bemész arra a földre, amelyet az Úr, a te Istened ád néked: ne tanulj cselekedni azoknak a népeknek utálatosságai szerint. Ne találtassék közötted, aki a fiát vagy leányát átvigye a tűzön, se jóvendőmondó, se igéző, se jegymagyarázó, se varázsló; se bűbájos, se ördögösöktől tudakozó, se titokfejtő, se halottidéző, mert mind utálja az Úr, aki ezeket műveli, és az ilyen utálatosságokért űzi ki őket az Úr, a te Istened, előled.”

Jer 10,2 • „Ezt mondja az Úr: A pogányok útját el ne tanuljátok, és az égi jelektől ne féljete, mert a pogányok félnek azoktól!”

Minden olyan gyógymód idegen Istentől, amelynek alapjai, gyökerei eltérnek a bibliai Isten- és emberképtől, és ebből következően ellentétben állnak az Ige tanításával. Ennek gyűjtőfogalma a *new age*, szellemi háttere a keleti, leginkább a hindu szemléletmód. Eszerint Isten, a teremtő lényegileg a világmin-

denséggel azonos, s mindenben és mindenki-ben jelen van, mintegy isteni szikraként. A *new age* a jóga, a különféle meditációk, a légzéstechnikák és egyéb eszközök segítségével kívánja felszínre hozni, illetve tudatosítani ezt az emberben: aki ráébred a benne lévő isteni lényegre, az megvilágosodik, „megistenül”. A *new age* különféle irányzatai szerint az istenség mindenben jelen lévő erő és energia is egyben, amellyel az ember szellemtestén keresztül tud kapcsolatba kerülni; s az emberben – mint mikrokozmoszban – visszatükröződik a világmindenség, a makrokozmosz; az ember az univerzum kivetítődése. Ezt az elvet számtalan alternatív gyógymód továbbviszi. Sokféle diagnosztikai eljárás és gyógymód alapja az az elképzelés, hogy az ember bizonyos testrészei – a tenyere, talpa, füle, szeme – is egy-egy mikrokozmoszt alkotnak, amely az egész embert kiábrázolja. Az ezen alapuló gyógyítás lényege az emberben megzavart energiaáramlást, felborult harmóniát helyreállítani, az erőközpontokat befolyásolni.

Megszámlálhatatlan „gyógymód” ágazik ki ebből a szemléletmódból a legdurvább spiritizmustól, szellemidézéstől kezdve a legfinomabb *new age*-árnyalatokkal színezett alternatív gyógymódokig. E tanítások háttérében a lélek halhatatlansága áll, sok esetben a reinkarnációval, illetve a szellemvilággal kapcsolatos praktikákkal ötvöződve. Ilyenek a jóga, akupunktúra, akupresszúra, a parapszichológiai módszerek, asztrológia, agykontroll, kézrátétes gyógyítás, mesmerizmus, a Fülöp-szigeteki „hitgyógyítók” módszere, evangéliumi spiritizmus, homeopátia, reiki, kineziológia stb. A sokféle irányzat közül csak egyet emelünk ki, hogy szemléltessük a Biblia szellemiségétől idegen voltát:

„A homeopátikus szerek két elmélet alapján készülnek. Ebből az egyik elméletet – a *hasonszerű kezelés elvét* – szeretik hangsúlyozni, beszélnek róla, habár ez az elmélet sem állja ki a valódi tudomány próbáját. A homeopátia másik fontos alapelveire nem szokták felhívni a figyelmet, hallgatnak róla, bár egyetlen készítési technológia során sem marad el az úgyneve-

zett *dinamizálás*. Az első alapelv – a »hasonlót a hasonlóval kell kezelni« – azon az elképzelésen nyugszik, miszerint ha egy szer nagy dózisban valamilyen tünetet kivált, az kisebb adagban gyógyító hatású lehet. Alapvetően ez a gondolat nem idegen az orvostudománytól, gondolhatunk például a védőoltásoknál alkalmazott, legyengített kórokozókra. A védőoltások alkalmával valamilyen legyengített kórokozót kis mennyiségben juttatunk a szervezetbe, ami beprogramozza az immunrendszert, ellenanyag-képződést indít el, amely ellenanyag azután az igazi kórokozó ellen is hatékony lesz. A védőoltások hatásmechanizmusa analógiaként jól hangzik, csak az a baj, hogy a homeopátiás szerek esetében olyan mértékig felhígítják az eredeti anyagot, hogy a »gyógyszerként« eladott készítményben legtöbbször már egyetlen eredeti molekula sincs.

A homeopátia hozzáértői állítják, hogy annál hatásosabb a kezelés, minél kisebb dózist alkalmaznak. Ha a hatóanyag egyetlen molekulája sincs jelen, akkor az nyilván nem hathat. Mitől hatékony akkor a szer? A módszer mai hívei szerint a vízcseppek »emlékeznek« az anyagra, és ez magyarázza a hatékonyságot! Ez a »tudományos« magyarázat igazán elbűvölő a genomika (a gének kölcsönhatásait vizsgáló tudomány) korában! A módszer eredeti kitalálója – Samuel Hahnemann – azonban másképpen magyarázta a hatást. *Szerinte azért nem baj, hogy nincs már egyetlen molekulája sem az eredeti anyagnak a szerben, mert igazából nem is az hat, hanem a kozmikus energia, amit a légkörből lehet belegyűjteni.* A kozmikus energiával történő »feltöltés« útja pedig az úgynevezett dinamizálás, ami rázásal érhető el. Samuel Hahnemann német orvos a XIX. század első felében élt, és nyíltan vallotta, hogy **módszerét spiritiszta kijelentésekből vette.** Alapvető tételei a mikro-makrokozmosztan azonosságelvéből indulnak éppen úgy, mint a keleti vallások gondolkodásmódjára épülő többi alternatív módszer. Amikor Hahnemann – módszerének kifejlesztésekor – kitalálta a rázást, valami stabil tárgyat keresett, amihez ütemesen ütögetve ké-

nyelmesen rázható a dinamizálandó szer. Éppen egy nagy, bőrkötéses Biblia volt a keze ügyében, így ahhoz kezdte ütögetni az üvegecskét.” (Dr. Erdélyi Judit: *Mágia-e a homeopátia?* <http://www.gondola.hu/cikk.php?szal=34569>; lásd még dr. Erdélyi Judit: *Természetgyógyászat az ige mérlegén*, Evangéliumi Kiadó és Iratmisszió, 2000)

5 Hogyan segítsünk embertársainknak, akik „idegen tudományok” (Zsid 13,9) által keresik a gyógyulást? Hogyan leplezzük le ezek hamis voltát? Mi a helyes viszonyulás e tanításokhoz és követőikhez?

Mt 5,14 • „Ti vagytok a világ világossága.”

Mt 5,16 • „Úgy fényljk a ti világosságotok az emberek előtt, hogy lássák a ti jó cselekedeteiteket, és dicsóítsék mennyei Atyátokat.”

Jn 12,35–36 • „Járjatok, amíg világosságotok van, hogy sötétség ne lepjen meg titeket; és aki a sötétségben jár, nem tudja, hová megy. Míg a világosságotok megvan, higgyetek a világosságban, hogy a világosság fiait legyetek.”

Jn 11,9 • „Avagy nem tizenkét órája van-e a napnak? Ha valaki nappal jár, nem botlik meg, mert látja e világnak világosságát. De aki éjjel jár, megbotlik, mert nincsen abban világosság.”

Ap csel 17,30 • „E tudatlanság idejét azért elnézvé az Isten, most parancsolja az embereknek, mindenkinek mindenütt, hogy megtérjenek.”

.....
.....
A hamis, a Szentírás lelkületének ellentmondó *hangnem* biztos tájékozódás a Krisztust követőknek. Jézus ezt mondta: „Az én juhaim hallják az én szómat, és én ismerem őket, és kö-

vetnek engem [mert ismerik az Ő hangját]. (...) Idegent pedig nem követnek, hanem elfutnak attól.” (Jn 10,27, 4–5) Nagy figyelmeztetés rejlik ebben! Az igaz és a hamis közötti választásban üdvösségünk tétje lehet a Szentírás, a „krisztusi hang” ismerete! Jellemző sátáni módszer, hogy esetenként „nagy adag” igazság mellé csak kicsi mérget kever, mert ez kevésbé feltűnő, nehezebb észrevenni. Így a bűn kovásza hosszú távon ugyan és lassabban, de biztosan elvégezheti munkáját: „az egész téstát megkeleszti”, azaz az egész embert megrontja. Milyen fontos Isten beszédét a maga hamisítatlan tisztaságában (2Kor 2,17) ismerni, és következetesen távol tartani minden attól idegent! „Akinél az én ígém van, beszélje az én ígémet igazán. Mi köze van a polyvának a búzával? – azt mondja az Úr. Nem olyan-é az én ígém, mint a tűz? – azt mondja az Úr –, mint a sziklazúzó pöröly?” (Jer 23,28–29)

„Bizonyágtételünk beszédével” (Jel 12,11) leleplezhetjük a nagy Hitetőt, bár emberileg meglehetősen hálátlan feladatnak látszik. Sátán dühödten támad, mert tudja, hogy kevés ideje van. Ezért szükséges, hogy segítsünk másoknak, a körülöttünk élőknek, a ránk bízottaknak. Útjelzőknek kell lennünk, hogy tanácsolhassunk olyanokat, akiknek nincs elegendő ismeretük és megfelelő hitük, hogy elkerülhessék Sátán csapdait.

Ügyeljünk arra, hogy tapintatosan, de határozottan beszéljünk. Sátán téveszméit utasítsuk el, de mentő szándékkal és szeretettel forduljunk eltévedt embertársunk felé. Imádkozzunk érte, kérjünk tanácsot Urunktól, hogy hol, mikor, hogyan segítsünk. Hogy Ő teremtsen megfelelő alkalmat a szólásra. Ha beszélgetőtársunk figyelmen kívül hagyja szavainkat, akkor se zárkózzunk el tőle. Vigyük Krisztus elé ügyét, könyörgjünk mennyei segítségért.

Sok esetben nem a hamis gyógy mód leleplezése a célravezető, hanem a jobb, az igazi gyógy mód felkínálása. Így elindulva beszélhetünk az igazi Gyógyítóról, az evangélium örömhíréről. Ekkor nem azt érzik, hogy valamit el akarunk venni tőlük,

hanem azt, hogy valami jobbat akarunk adni. S az igazság fénye, ha befogadják, kiűzi a sötétséget.

6 Ki az igazi Gyógyító? Ki tud bennünket testi-lelki veszélyek nélkül meggyógyítani? Milyen evangéliumot tárhatunk fel megtévesztett embertársaink előtt?

Ésa 53,4–4 • „Betegségeinket ő viselte, és fájdalmainkat hordozta, és mi azt hittük, hogy ostromoztatik, verettetik és kínoztatik Istentől! És ő megsebesítettett bűneinkért, megrontatott a mi vétkeinkért, békességünknek büntetése rajta van, és az ő sebeivel gyógyultunk meg.”

Lk 4,18 • „Az Úr Lelke van énrajtam, mivelhogy felkent engem, hogy a szegényeknek az evangéliumot hirdessem, elküldött, hogy a töredelmes szívűeket meggyógyítsam, a foglyoknak szabadulást hirdessek, és a vakok szemeinek megnyílását, hogy szabadon bocsássam a lesújtottakat.”

Ésa 42,16 • „A vakokat oly úton vezetem, amelyet nem ismernek, járatom őket oly ösvényeken, amelyeket nem tudnak. Elöttük a sötétséget világossággá teszem, és az egyenetlen földet egyenessé. Ezeket cselekszem velük, és őket el nem hagyom.”

Mt 10,1 • „Előszólítván tizenkét tanítványát, hatalmat adott nekik a tisztátalan lelkek felett, hogy kiűzzék azokat, s gyógyítsanak minden betegséget és minden erőtlenséget.”

Kiváltság, nagy felelősség és Krisztustól nyert megbízatásunk elmondani az embereknek, hogy van igazi gyógyítás, van igazi Gyógyító. Istenünk nem közömbös az ember iránt. Együtt érez a szenvedőkkel, és legnagyobb vágya, hogy megszabadít-

son nyomorúságainkból, s felkínálja az igazi gyógymódokat. Szeretne távol tartani bennünket a hamis, testünket-lelkünket veszélyeztető „gyógyászati eljárásoktól”, amelyek veszélybe sodorhatnak, és amelyeket követve Sátán csapdáiba kerülhetünk. Üdvösségünket kockáztatjuk, ha élünk ezekkel. A gyógyulásnál is fontosabb, hogy töretlen legyen a kapcsolatunk Istennel. Ha vele járunk, akkor a nehézségeket is áldásunkra fordítja. Nem az Ő akarata, hogy betegek legyünk. Lehet, hogy a bekövetkezett betegséggel is magához akar hívni, hogy jobban megértsük szándékait. Azt kívánja, hogy tőle vegyük a gyógyulást, és éljünk az általa felkínált gyógymódokkal, minde nélkülött a megváltással, a bűntől szabadítás hatalmas ajándékával. Nála biztonságban vagyunk, bizalommal hagyatkozhatunk rá. Az egészség nyolc isteni alapelvének gyógyereje felmérhetetlen, miért járnánk tévutakon, veszélyes ösvényeken, amikor Krisztus a legértékesebbet adta nekünk?

„A világ beteg, és mindenütt, ahol emberek élnek, elárad a szenvedés. Minden oldalról segélykiáltások hallatszanak. Nem a Teremtő akarata, hogy az emberiséget porba sújtsa a fájdalom, tevékenységeit korlátozza az élet megrövidítése, a betegség, s ereje egyre fogyjon. De azokat a törvényeket, amelyeket Isten az élet szabályozására létrehozott, az emberek nagyon gyakran égbekiáltóan áthágják; bűn uralja szívüket, és szem elől tévesztik, hogy Istentől, az élet és az egészség forrásától függünk. A törvényszegés következménye a szenvedés, a betegség, a halál. A legfontosabb számunkra, hogy megismerjük a testet szabályozó törvényeket, és az életmódunkat összhangba hozzuk ezekkel a törvényekkel.” (Ellen G. White: *A nagy Orvos lábnyomán*, 7. o.)

Az e heti adomány a Sola Scriptura Teológiai Főiskolát támogatja. – Hozzájárulás a közösség által fenntartott főiskola működési költségeihez.

Az egészségügyi misszió szerepe a bibliai alapú missziómunkában

¶ Mi az egészségügyi misszió feladata az egészség javításán kívül? Milyen szerepet szánt e területnek Isten az utolsó időkben?

Jel 14, 7 • „Ezt mondván nagy szóval: Féljétek az Istent, és néki adjatok dicsőséget, mert eljött az ő ítéletének órája, és imádjátok azt, aki teremtette a mennyet és a földet, a tengert és a vizek forrásait!”

1Pt 2,9 • „Ti pedig választott nemzetiség, királyi papság, szent nemzet, megtartásra való nép vagytok, hogy hirdesétek annak hatalmas dolgait, aki a sötétségből az ő csodálatos világosságára hívott el titeket.”

.....

.....

Az egészség javításán túl az egészségügyi misszióknak nagy szerepe van a helyes Isten-kép bemutatásában. Isten törvényeinek érvényben lévő volta mellett rámutat, hogy az Úr nem feledkezett meg az emberről, mindenkit személyesen hordoz, „ha megsebez, be is kötöz”, munkálja a jellem fejlődését (igaz-

ság és szeretet együttes hatalma). Lehetőséget ad a személyes szolgálatra sok helyen, kulcsszerepe van az újabb kapcsolatok kialakításában. Az egészségügyi misszió során az emberek maguk érdeklődnek és keresik fel a programok helyszíneit, így nem merül fel az erőltetés gondolata, sőt az előítéletek jelentősen oldódnak. Isten egyszerű elveinek bemutatása jelzi, hogy a gyógyulás nem kerül pénzbe, nem elsősorban külső tényezőktől függ, hanem először magának a „betegnek” kell akarnia a gyógyulást. Az életmód-változtatást a szemléletbeli „megforduláshoz” kapcsolva a mértékletességi misszió során eljuthatunk a megtérés, újjászületés gondolatáig.

„Az egészségvédelmi terület sokkal több oldalról képes támogatni a bibliai munkát, mint ahogyan első látásra gondolnánk. Bámulatatosan segíti a külső evangéliumi tevékenységet, az emberek erőnlétének javítását, a kapcsolatteremtést, az »élet sóivá« válás megvalósulását, sőt a gyülekezet belső reformját is előbbre viheti, több más területtel együtt, mégpedig egy időben és hatékonyan.” (Tóth Gábor: *Gyógyulás és gyógyítás*, 44. o.)

Az utolsó időben az egészségügyi munka kiemelt jelentőségűvé válik, és amikor a bibliai üzenet közvetlen hirdetése előtt bezárulnak a kapuk, az egészségügyi misszió még tovább folytathat: „Amikor a vallásos agresszió lerombolja a szabadságjogokat, kedvezőtlen helyzetbe kerülnek azok, akik kiállnak a lelkiismeret szabadságáért. Saját érdekükben váljanak képzetekké a betegségek okainak, megelőzésének és gyógyításának terén, amíg még lehetőségük van erre. Akik így tesznek, mindenütt találnak majd elvégzendő feladatot.” (Ellen G. White: *Medical Ministry*, 246. o.)

Ellen White hasonlata szerint az egészségügyi misszió olyan szervesen kapcsolódik a bibliai szolgálathoz, mint ahogy az emberi test tagjai (kar a törzshöz): azonos „fej” irányítja – Jézus Krisztus –, ugyanabból a vérkeringésből táplálkozik. Más feladatköre van, de azonos cél érdekében tevékenykedik: mindenkit önvizsgálatra hív, önuralomra és a Teremtőtől kapott elvek következetes gyakorlására nevel, és Isten keresésére

készítet. Sok esetben az emberek nem állnak meg az egészségvédelemnél, hanem a magasabb rendű igazságokra is „éhessé és szomjassá” válnak, hiszen megértik, hogy az egészség csupán eszköz, nem maga a cél. Az utolsó időben az egészségügyi misszió a hármasközi üzenet részévé lesz, szavakkal és tettekkel hirdeti Isten dicsőségét, teremtői és megváltói mivoltát, a gyógyulás, vigasztalás üzenetét.

„1871. december 10-én újra elémtartást tartottak, hogy az egészségügyi megújulása annak a fontos és nagyszerű munkának a része, amelylyel népet készítünk elő az Úr eljövételére. Olyan szoros kapcsolatban áll a harmadik angyal üzenetével, mint a kéz a testtel... Ha jó egészségnek örvendünk, vagy ha szenvedünk, az mindig a természet törvényei iránti engedelmessegre, illetve azok áthágására vezethető vissza. Az egészségügyi misszió nyilvánosságra hozza Isten rendeléseit és megszegésük következményeit, hogy mindenki megismerje a természet törvényeit, és azoknak megfelelően éljen. Pontosan hirdeti Isten törvényét, felhívja rá a figyelmünket... Minden értelmes ember megértheti, ha akarja. Csak a sötétségben járók nem hajlandók felelősségteljesen viselkedni. Az egészségügyi misszió szorosan összekapcsolódik a harmadik angyal üzenetével, hogy világossá tegyük a természet törvényeit, és arra biztassuk az embereket, hogy csatlakozzanak ahhoz a néphez, amely várja Jézus Krisztust.” (Ellen G. White: *Bizonyságtételek*, III. köt., 161. o.)

Az előttünk álló időben igen nagy az egészségügyi szolgálat jelentősége, és aki e téren nem tesz szert ismeretekre és jártasságra, végső soron a jövőben zárt kapukkal találja szembe magát. Eljön az idő, amikor szinte kizárólag az egészségügyi üzenettel lehet közel kerülni az emberekhez, a bizonyságtételek szerint:

„Azt ismerem fel az Úr gondviselésében, hogy az egészségügyi missziós tevékenység lesz az a nagy eszköz, amelynek segítségével el tudjuk érni a beteg lelkeket is, és amely utat készít más igazságok előtt.”

„El kell mondanom neked: lelkeszi vonalon hamarosan nem lehet munkát végezni, hanem csak egészségügyi területen.” (Ellen G. White: *Hogyan étkezzünk?*, 74. o.; *Counsels on Health*, 533. o.)

2 Hogyan lehet eszköze az emberek elérésének az egészségnevelés szolgálata? Miért vonzódnak sokan ehhez a területhez?

Zsid 2,15 • „...és megszabadítsa azokat, akik a haláltól való félelem miatt teljes életükben rabok voltak.”

1Jn 4,18 • „A szeretetben nincsen félelem, sőt a teljes szeretet kiűzi a félelmet, mert a félelem gyötrellemmel jár, aki pedig fél, nem lett teljessé a szeretetben.”

.....
.....
Hogyan segíti ez a missziós terület a félelmek, szorongások feloldását? Milyen hatása van ennek a szolgáltatnak arra az emberre, aki végzi, és arra, aki részesül benne?

.....
.....
Az egészségügyi munka oly módon éri el az embereket, hogy először felkelti az érdeklődést a személyes egészségmegőrzés iránt. A legtöbben tudják, hogy az egészség megóvása a legelemibb érdekük, alapja a jó munkaképességnek, társadalmi életnek. Az emberek természetüknél fogva vonzódnak az egészségvédelemhez, mivel félnek a betegségektől, fájdalomtól, illetve ezek következményeitől (kórházi ellátás, munkahely elvesztése, házasársnak, családnak való megfelelés szempontjai stb.). Ezen a ponton sok esetben még nincsenek „lelki motivá-

ciók” az érdeklődőkben, a kapcsolatfelvétel, beszélgetés mégis jó lehetőséget kínál a bizalomépítésre. Sokat jelent ilyenkor a figyelmességünk, kedvességünk, szívélyességünk, hiszen az érdeklődők figyelik a résztvevők megjelenését, küllemét és személyiségét, viselkedését, motivációit, valamint a program szervezettségét. Egy egészségügyi programból legtöbbször nem is maga az előadás vagy a kapott információk maradnak meg, hanem a nem várt, szívélyes, vendégszerető gesztusok, kedves szavak, mosolygós arcok, amelyek a házigazdákat jellemezték.

Az első lépés a bizalomépítés, ezután következik a bibliai igazságok fokozatos átadása is: „*Ha megnyertük az emberek bizalmát, képesek befogadni Isten különleges igazságának üzenetét.*” (Ellen G. White: *Étrendi és táplálkozási tanácsok*, 214. o.)

A felmérések szerint az emberek legjobban a betegségektől félnek, szorongással telve élik az életüket, hallva a híradásokat, a megtörtént eseteket, orvosi „rémhíreket”, a kórházi ellátás minőségéről szóló tapasztalatokat. Rettegnek a kiszolgáltatottságtól, elesettségtől, és nyomasztó a gondolat, hogy egyszer őket is utoléri valamilyen kór. Sokat jelent, ha az egészségvédelmi szolgálat elűzi a bizonytalanságot, a félelmet, és azt üzeni: „*Ha jól cselekszel, emelt fővel járhatsz.*” (1Móz 4,7) Ha minden területen engedelmességek a parancsolatoknak, nem kell félnünk a személyes hibákból eredő betegségektől, s büntudat és lelkiismeret-furdalás nélkül élhetünk. Emellett tudatosítani kell azt is, hogy ha Isten megenged egy betegséget, azt okkal teszi. Ő bekötözi a sebeket, megvigasztalja a beteget, és lelki nyugalmat ad, ugyanakkor a gyógyulás érdekében szükség van részünkről a teljes odaszánásra (a megismert egészségügyi elvek alapján).

Az egészségügyi munka tehát a lelki béke megvalósulását is segíti, és rámutat a lelki problémák betegségkórokozójára. A lelki eredetű testi betegségek területe igen fontos, és jó lehetőséget is kínál a mértékletességi munkából a bibliai igazságok

felé vezető „híd” építésére: „Sátán a betegségek szerzője. Az ő hatalma és rombolása ellen visel hadat az orvos. Az elme betegségei szedik áldozataikat mindenfelé, a betegségek kilentcizedének ez a gyökere. Talán rendezetlen családi ügy emészti a szívet, gyengíti az életerőt, akár az üszkösödés. Néha büntudat ássa alá a szervezet egészségét, kizökkentve egyensúlyából a gondolkodást. Az érzékenyebbek esetében a hamis tanítások is – mint például az örök-ké égő pokol – hasonló következményekkel járhatnak, mivel torz képet festenek Isten jelleméről. Krisztus vallása az elme betegségeinek leghatásosabb gyógymódja, mivel eredményesen csillapítja az idegek feszültségét.” (Ellen G. White: *Bizonyságtételek*, V. köt., 325. o.)

Az idézet alátámasztja, hogy a bibliai igazságok hirdetése gyógyír a léleknek – a hallgatók gyakran csak egy-egy alkalom után veszik észre, hogy elfeledkeztek egyéni problémáikról, fájdalmaikról az előadások ideje alatt. Az egészségügyi munka főként a testi bajok enyhítését célozza, fokozatosan lehet áttérni a lelki eredetű betegségekre – ezt igénylik is a hallgatók. Ezt követheti egy bibliai sorozat, amelynek során már a lelket mélyebben érintő kérdések kerülnek elő. Ha a hallgatók megérik, hogy „csillapodott az idegek feszültsége”, továbbra is el fognak látogatni az előadásokra, később Bibliakörökre és a gyülekezetbe. (Mindezekről részletesebben olvashatunk *Az egészségügyi munka és a bibliai evangelizációk összekapcsolásának elméleti háttere és gyakorlati lehetőségei* című összegző tanulmány Szellemi-lelki eredetű betegségek, pszichoszomatikus kórképek című fejezetében. A tanulmányt a Keresztény Advent Közösség országos egészségügyi osztálya adta ki 2009-ben, megvásárolható a Bibliaiskolák Közössége Könyvkiadónál.)

Az egészségügyi misszió jelentőségét megerősíti a bizonyságtételekben olvasható felhívás a jártasság megszerzésére, amíg tart a „kellemetes idő”:

„Saját érdekünkben, amíg lehetőségünk van, képezzük magunkat a betegségek, azok okainak, megelőzésének és gyógyításának

terén. Akik ezt teszik, a munka lehetőségét bárhol megtalálják. Szenvedő embereket találnak, akiknek szükségük van segítségre, nemcsak a saját hitünkön lévők között, hanem azok között is, akik nem ismerik az igazságot.” (Ellen G. White: *Counsels on Health*, 506. o.)

Z Milyen szerepe van a példaadásnak? Hogyan befolyásolja egyéni életvitelünk a gyülekezet előrehaladását?

Tit 2,5–7 • „(Az ifjú asszonyok) legyenek mértékletesek, tiszták, háziasak... Az ifjakat is hasonlóképpen intsed, hogy legyenek mértékletesek. Mindenben magadat adván példaképül a jó cselekedetekben...”

Jak 4,17 • „Aki azért tudna jót cselekedni, és nem cselekszik, bűne az annak.”

Lk 16,10 • „Aki hű a kevésen, a sokon is hű az, és aki a kevésen hamis, a sokon is hamis az.”

.....
.....
.....

A mértékletességi munka elsődleges feltétele a jó példaadás a személyes életben, a családban és a gyülekezetben. Ez nem csupán annyit jelent, hogy szombatunként, „mások előtt” példát adunk, hanem tudatosítjuk, hogy Isten az otthonainkban is látja életünket, indítékainkat, odaszánásunkat. Aki hittel és lelkesedéssel gyakorolja a mennyei elveket, és motiváltan végzi ezt a szolgálatot, az helytől és időtől függetlenül teszi, és élete szerves részévé válik. Akik pedig észreveszik ezt, követni fogják a jó példát, mert látják hatásait és áldásait minden téren.

Figyelemre méltó az a bizonyságtétel, amely a személyes egészségügyi-életmódbeli megújulást összefüggésbe hozza a

gyülekezeti megújulási folyamattal: „Rendszeresen, szervezetten lássatok hozzá, hogy kiemeljétek a gyülekezeteket a holtpontról, ahonnan évek óta nem tudnak kimozdulni. Küldjétek munkásokat a gyülekezetekbe, akik feltárják az egészségügyi reform elveit, kapcsolatban a harmadik angyal üzenetével, minden családnak és egyénnek. Biztassatok mindenkit, hogy vegyen részt az embertársaiért folyó munkában – meglátjátok, hogy az élet lehet-e milyen gyorsan visszatér a gyülekezetekbe.” (Ellen G. White: *Bizonyságtételek a prédikátoroknak*, 195. o.)

E törvényszerűség részben az egészségügyi elvek élettani és lelki hasznosságára (mint az ébredés egyik feltételére), részben a gyülekezet közös missziómunka általi összekovácsolódására (az egységes célok és a szervezett munka áldásaira) vezethető vissza. Mindenekfölött pedig Isten áldása, „pecsétje” ez a gyülekezeteken, amellyel a menny a „kis dolgokban” mutatott engedelmisséget jutalmazza (Dániel könyve 1. fejezetét alapul véve).

Ellen White határozottan szól arról, hogy a gyülekezetekben szükséges az egészségügyi reform tanítása és gyakorlása: „A gyülekezetekben szükséges az egészségügyi reform tanítása és gyakorlása: gyülekezeteket kell szervezni, s azok semmilyen esetben nem vonhatják ki magukat az egészségügyi misszió munkájából.” (Szemelvények, I. köt., 105. o.)

Isten azért kéri, hogy tegyünk szert jártasságra az egészségügyi ismeretek terén, mert ez a gyülekezetek hasznára válik, és nemcsak sok tapasztalatot szerezhettek Istennel, hanem áldást nyerhetnek: „Ha mindenki megismerkedne ezzel a tárggyal, áldottabb állapotok uralkodnának sorainkban.” (Ellen G. White: *Bizonyságtételek*, VII. köt., 44. o.)

A kísértések útját elzárva az ember sok hibától, függőségtől, büntől megóvhatja magát: „Ne nyissunk ki egyetlen olyan ajtót sem, amelyen át Sátán beléphet az Isten képmására alkotott ember lelkébe!” (Ellen G. White: *Tanácsok a gyülekezeteknek*, 119. o.)

Emellett Isten műve is gyorsabban növekedhet, ha a „jobbkezt” megerősítjük: „Ha a gyülekezetet alkotó családok vál-

toztatnának az életmódjukon, kétszer annyit végezhetnének az Úrért.” (Ellen G. White: *Bizonyságtételek*, IX. köt., 111. o.)

(Mindezekről részletesebben olvashatunk az említett összegző tanulmányban: *Az egészségügyi munka és a bibliai evangélizációk összekapcsolásának elméleti háttere és gyakorlati lehetőségei*, A gyülekezetek szerepe c. fejj.)

A példaadás tekintetében elsődleges a lelkészek és a gyülekezeti tisztségviselők életvitele, azonban természetesen a gyülekezeti tagok is lehetnek kiemelkedő és követendő példák. Az egyetemes papság elve alapján mindenki „prédikátor” a saját környezetében, és életvitele „beszél” gondolkodásáról, hitéről, elveiről a barátok, szomszédok, rokonok előtt. Végző soron életvitelünk a legnagyobb hatású prédikáció a világ felé.

„Amikor asztalhoz ülünk, egészségügyi misszionáriusi munkát végezhetünk, ha Isten dicsőségére eszünk és iszunk.” (Ellen G. White: *Étrendi és táplálkozási tanácsok*, 90. o.)

4 Hogyan tudnak összekapcsolódni a testvérek és az egészségügyi szakemberek ebben a szolgálatban? Miért szükséges az egység ezen a területen is?

Rm 12,5 • „Sokan egy test tagjai vagyunk a Krisztusban, egyenként pedig egymásnak tagjai vagyunk. Minthogy azért külön-külön ajándékaink vannak a nekünk adott kegyelem szerint...”

Gal 5,22 • „A Lélek gyümölcse... mértékletesség.”

Az egészségügyi területnek három kulcseleme van: a szakképzett egészségügyi munkás, az egészségügyi területen ismeretekkel rendelkező lelkész, és a mértékletességi munka iránt el-

kötelezett gyülekezet (aktív és gyakorlatot szerzett testvérekkel). Mindháromra szükség van az eredményes munkához.

Nemcsak az orvosra, a szakképzett egészségügyi dolgozókra, illetve a lelkészekre is gondolt Ellen White, amikor a mértékletességi reformra biztatott: „*Elérkeztünk abhoz az időhöz, amikor minden gyülekezeti tagnak meg kell kezdenie az egészségügyi missziót. Óriási kórház a világ... Szörnyű hibát követünk el, ha most elrejtjük a fényt. Az egészségügyi misszió sok ajtót nyit meg.*”

Az előadó és a helyi szakemberek mellett a testvérek a főzőkörben, a szervezésben, a vendégekkel folytatott beszélgetésben, a meghívott vendég elkísérésében, az imádkozásban (gyülekezeti imacsoport) is szerepet tudnak vállalni.

A Bibliában a mértékletesség a Lélek gyümölcsei között szerepel, vagyis nem elsősorban a Lélek ajándékáról van szó, amivel egyik hívő ember rendelkezik, a másik nem. Ebből adódóan a testvéri közösség egészének bevonása e misszióba biblikus és hasznos, minden tekintetben.

Isten nem tett különbséget ezen a téren férfiak és nők között, hanem kizárólag az odaszánástól tette függővé a Lélek e gyümölcseit: „*Tanulja meg mindenki, mit egyen és hogyan készítse el az ételét! Férfiaknak és nőknek egyaránt tudniuk kell az egyszerű, egészséges ételek készítményét... Jól gondold meg, hogyan és mit eszel! Vezesd le az okot az okozatból! Gyakorolj önuralmat!*” (Ellen G. White: *Válaszd az életet!*, 90. o.)

Azonban sokan nem tudnak eljárni speciális képzésekre, és nincs módjuk hivatalos szakképzettséget szerezni. De nekik sem kell tartaniuk attól, hogy lemaradnak az ismeretek terén. Ha szeretnék képezni magukat az egészségügyi misszió területén, de az otthoni kötelességek meggátolják az oktatáson való részvételt, otthon is sokat tanulhatnak Isten akarataról és a misszió e területéről, így fejlesztve képességeiket. Otthoni munkavégzésünk közben is hallgathatunk egészségvédelemmel foglalkozó hanganyagokat, és sok nyomtatott irodalom is rendelkezésre áll az ilyen irányú tudás megszerzéséhez azok

számára, akiknek nincs egészségügyi szakismeretük. A tudás megszerzése azon múlik, hogy mennyire érezzük a mértékletességi munka fontosságát.

Az egészségügyi szolgálat valóban olyan terület, ahol összekapcsolódhat egymással minden testvér, orvosok és más szakemberek, lelkészek, gyülekezetvezetők, főzésben jártas asszonyok, felelősen gondolkodó férfiak, fiatalok, sőt még gyermekek is. Igazán nagy lehetőség ez a közös munkára, könnyögrésre, gyógyítói szolgálatra, az Atya gondoskodásának bemutatására, amely Jézus Krisztus tevékenységének fő területe is volt. Használjuk tehát ki e „parlagon heverő” hatalmas eszközt az emberek megmentése érdekében!

5 Miért szükséges összekötni a bibliai és az egészségügyi missziómunkát?

1Kor 3,9 • „Mert Isten munkatársai vagyunk: Isten szántóföldje, Isten épülete vagytok.”

Eféz 2,21–22 • „Akiben az egész épület szép renddel rakattatván, nevededik szent templommá az Úrban. Akiben ti is együtt építettetek Isten hajlékává a Lélek által.”

Fő alapelv, hogy „az egészségügyi misszió sohasem határolhatja el magát az evangélium szolgálatától” (Ellen G. White: *Szemelvények*, I. köt., 105. o.). Ezért szükség van a tudatos összekapcsolásra, az együttes építkezésre.

A bibliai alapú egészségügyi misszió különbözik minden „e világi” egészségvédelmi törekvéstől. Tudatosan építkezik, és végső célja az, hogy a hallgatót Krisztushoz vezesse. Önmagában tehát az Úr által elhívott mértékletességi szolgálat

céltalanná válik, és kizárólag a bibliai üzenethez kapcsolva végezheti el feladatát, éri el célját. E téren jelenleg nagy feladatunk van: az egészségügyi munka és a bibliai evangelizációk közeledését, majd „kézfogását” kell véghezvinnünk, az Úr tanácsa szerint. Ha ez nem történik meg, mindkét missziós ág hiányossá válik, sőt a kettősség erősítheti a megosztottságot a testvérek és a hallgatók között is.

A jövő egyik legnagyobb feladata megtalálni az egészségügyi és lelki alkalmak közös pontjait, s bölcs tervezéssel ezeket összekapcsolni. Az egészségügyi munkaterületet esetenként a függetlenedés, önállósodás fenyegetheti, hasonlóképpen a bibliai üzenethirdetés is megmarad a lelki tanítások nyomvonalán. A kettő összekapcsolásával azonban a korábbinál nagyobb eredmények és áldások érhetők el. Ennek érdekében a prédikátorok és a testvérek nagyobb érdeklődésére van szükség az egészségügyi munka iránt, az egészségügyi munkásoknak pedig a bibliai üzenet bölcs képviselésében kell nagyobb bátorságot és jártasságot kérniük az Úrtól. Ha összefogunk e nemes cél érdekében, Isten „megmutatja az utat, amelyen járnunk kell”.

6 Hogyan köthetjük össze a bibliai és egészségügyi missziótevékenységet az evangelizációk során? Milyen lépésekben érdemes haladni az egészségvédelemtől a bibliai területéig?

Eféz 4,16 • „Akikből az egész test, szép renddel egyberakdván és egybeszerkesztvén az Ő segédelmének minden kapcsaival, minden egyes tagnak mértéke szerint való munkássággal teljesíti a test növekedését a maga fölépítésére, szeretetben.”

.....

.....

Az egészségügyi területtől a Bibliáig történő átvezetés mindig gondosságot igényel, és figyelembe kell venni a konkrét hely adottságait. Általánosan hét pontban lehet összefoglalni az eszmei lépéseket (az egyes pontoknál Ellen White kijelentéseit idézzük megerősítésül):

1. A hívő orvos vagy szakképzett egészségügyi munkás szaktudása és szolgálata: *„A bűn és a betegség között Isten által meghatározott ok-okozati összefüggés van. A hívő orvosnak ezt meg kell látnia, és ennek megfelelően kell cselekednie.”*

2. A bizalom megnyerése előadások, személyes kapcsolat, jó életpélda és a „szenvedés enyhítése” által.

3. A betegség valódi okának feltárása, a lelki tanítások kezdőpontja: *„Miatán megnyerte a betegek bizalmát – mert enyhítette szenvedésüket és visszahozta őket a sír széléről –, megtaníthatja nekik, hogy a betegség a bűn (a törvény áthágásának) következménye...”*

4. Felhívás jó szokások gyakorlására: *„Megértethetjük velük, hogy szükségük van önmegtagadásra, az élet és az egészség törvényei iránti engedelmességre. Különösen a fiatalok gondolkodásában ültethetjük el a helyes elveket.”*

5. Bátorítás a követésre, a jóban való megmaradásra: *„Elmondhatjuk, hogy minden tilalom, legyen az akár testi, akár erkölcsi törvény, közvetlen vagy közvetett ígéretet foglal magában. Ha engedelmeskedünk, áldásban lesz részünk.”*

6. Isten jellemének bemutatása, a szabad döntési és választási képesség hangsúlyozása: *„Isten soha nem alkalmaz kényszert, sőt terveibe sem láthatunk bele teljesen, de teljesen rábízhatjuk magunkat, hitünket tetteinkkel is bizonyítva.”* (Például ha egy egészségügyi tanácsot nem értünk egészen, mégis követjük, mert Isten tanácsolja. A hallgató számára ez már bizalmat, hitet, Biblia-ismeretet feltételez.)

7. A bűn szerzőjének leleplezése: *„...az ellenség az, aki őket az egészség- és lélekromboló szokásokra csábítja.”* Itt már helye van a mélyebb bibliai tanítások fokozatos kibontásának is.

E lépések során kevésbé lényeges az időbeliség, inkább a sorrendiségre kell ügyelnünk. Minden helyen más-más lehet az átmenet időtartama. (Különösen a 2. és a 3. pont között telhet el sok idő, amíg a bizalom elnyerésétől eljutunk az első nagyobb lelki beszélgetésig. Ez a legkritikusabb időszak, mert ebben a terminusban lépünk át a fizikai területekről a lelkiekre, és a súlypont kezd áthelyeződni az élet mélyebb kérdéseire. (A sorrend terén is a szabad választás elve érvényes, a gyülekezetek, lelkészek tanácsai alapján.) Természetesen a későbbiekben is megmaradnak a biológiai témák, egészségügyi kérdések, de ehhez már nagyban társulnak lelki gondolatok, bibliai szellemiség. Fontos megjegyezni, hogy miközben az egészségügyi sorozatok folynak, az emberek élete is nagy sebességgel „zajlik”, és Isten olyan körülményeket teremthet, amelyek felkeltik érdeklődésüket a lelki témák iránt. Az egyéni élet történései jelentősen befolyásolják, hogy ki mikor szólítható meg a bibliai üzenettel az egészségügyi sorozat folyamán, így ezt imádságos szívvel, folyamatosan érdemes figyelni.

Az előadásokat úgy érdemes felépíteni, hogy előre tervezett módon, illetve az aktuális helyzeteket is figyelemmel kísérve lelki átvezető témákat iktatunk be, a fenti eszmei lépéseket alapul véve. Az egészségügyi eladásokat általában főzőkör kíséri, illetve követi, majd a testi-lelki egészségről, bibliai alapú egészségnevelésről lehet szólni. A bibliai témák során is a fokozatosság elve szerint érdemes eljárni, és számos lehetőség adódik az átvezetésekre e téren, egészen a konkrét tanítások bemutatásáig.

Egy-egy városban, községben általában két-három évente érdemes újra megpróbálni az egészségügyi „úttörő munkát”, hiszen ez idő alatt számos esemény történhetett, és emberek százai válhattak nyitottá e kérdésekre, illetve a korábbi hallgatókban „áttörést” hozhat egy új sorozat, program. Gyakran úgy tűnik, hogy az egyik időszakban az egészségvédelmi soro-

zat nem jár nagyobb eredményekkel, míg egy másik évben nagy érdeklődést tapasztalhatunk.

Az egészségügyi misszió a szakmai segítségen túl kizárólag együtt imádkozó missziócsoporthal és aktív tagokkal, motivált lelkésszel együtt lehet eredményes.

Az e heti adomány az ingatlanalapot támogatja. – Gyülekezeti ingatlanok vásárlására és felújítására szánt pénzüsszeg.

Előkészület a végső válságra

1 Milyen időszak előtt áll a világ, és benne Isten népe? Milyen konkrét jelek mutatják ennek az időszaknak a közelségét?

Dn 12,1 • „Abban az időben felkél Mihály, a nagy fejedelem, aki a te néped fiaiért áll, mert nyomorúságos idő lesz, amilyen nem volt attól fogva, hogy nép kezdett lenni, mind ez ideig. És abban az időben megszabadul a te néped, aki csak beírva találtatik a könyvben.”

Mt 24,6–8 • „Hallanotok kell majd háborúkról és háborúk híreiről: meglássátok, hogy meg ne rémüljete, mert mindezeknek meg kell lenniük. De még ez nem itt a vég. Mert nemzet támad nemzet ellen, és ország ország ellen; lesznek éhségek és döghalálok [az eredeti szövegben: járványok, fertőző betegségek], és földindulások mindenfelé. Mindez pedig a sok nyomorúság kezdete.”

Vö. Mk 13,7–9; Lk 21,9–11

Említsünk példákat a közelmúltból a következőkre:

a) Háborúk, fegyveres konfliktusok:

- b) Éhségek:
c) Járványok:
d) Földindulások:

Jézus a végső válság kezdetéről mint a „vajúdási fájdalmak kezdetéről” beszélt. A szemléletes hasonlat jól kifejezi, hogy a végidő rövid időszak lesz. Ahogy a szülési fájdalmak közvetlenül a szülés előtt jelennek meg, a világunkban tapasztalható jelenségek („jelek”) csalhatatlanul mutatják a végidő közeledtét.

Jézus szavai szerint nemcsak országok bonyolódnak majd háborúkba, hanem a nemzetek is egymás ellen fordulnak, akár egy országon belül is, polgárháborút robbantva ki. Az így kialakult háborúk hírei a fejlett híradástechnikának köszönhetően bejárják az egész világot. Gyakoriak lesznek az éhségek, amelyek háttérben sokszor éppen háborúk, természeti katasztrófák vagy gazdasági problémák állnak. A fertőző betegségek terjedését az említett jelenségek még inkább fokozzák. Jézus csak a földrengéseket említi, de a jeleknek ebbe a csoportjába sorolhatjuk a többi természeti katasztrófát is. Összegezve: Jézus szavait olvasva világméretű válság képe rajzolódik ki előttünk, olyan válságé, amely a Föld szegényebb és gazdagabb területeit egyaránt érinti. A különböző jelenségek összefonódnak, egymást gerjesztik, erősítik. Jézus még egy megjegyzést fűz az eddig elmondottakhoz: „*De még ez nem itt a vég.*” Vagyis a jelek feltűnése után Megváltónk nem azonnal tér vissza, még hátravan egy kevés idő, amely az előkészület rendkívül fontos időszaka lesz Isten népe számára.

2 Milyen testi-lelki megpróbáltatások várnak Isten népére ebben az időszakban?

Lk 21,12 • „De mindezeknek előtte kezeiket reátok vetik, és üldöznek titeket, adván a gyülekezetek elé, tömlöcökbe, királyok és helytartók elé visznek az én nevemért.”

Jel 13,15–17 • „Adaték néki, hogy a fenevad képébe lelket adjon, hogy a fenevad képe szóljon is, és azt művelje, hogy mindazok, akik nem imádják a fenevad képét, megölessenek. Azt is teszi mindenkivel, kicsinyekkel és nagyokkal, gazdagokkal és szegényekkel, szabadokkal és szolgákkal, hogy a jobb kezükre vagy a homlokukra bélyeget tegyenek. És hogy senki se vehessen, se el ne adhasson semmit, hanem csak akin a fenevad bélyege van, vagy neve, vagy nevének száma.”

Mt 24,24 • „Hamis Krisztusok és hamis próféták támadnak, nagy jeleket és csodákat tesznek, annyira, hogy elhitessék, ha lehet, a választottakat is.”

Az igében említett megpróbáltatásokat ma még alig tudjuk fel fogni. Isten népe hamarosan gyűlölet, megvetés tárgya lesz. E gyűlölet a tettelegességig fajul: megnyilvánul majd a vallásszabadság korlátozásában, a különböző gazdasági szankciókban, bebörtönzésekben és gyilkosságokban. Ezzel párhuzamosan Sátán „szelídebb” módszereket is alkalmaz Isten népe elvesztésére, ami a „hitetés”-ben nyilvánul meg. Hamis csodákkal, jelekkel próbálja megingatni őket meggyőződésükben.

„A protestánsok Róma általi üldözését, amikor Jézus Krisztus vallása csaknem megsemmisült, jóval felülmúlja az, amikor a protestantizmus a pápasággal egyesül... Semmin sem kell csodálkoznunk, most minden megtörténhet! Nem kell csodálkoznunk a borzalom bármilyen fejleményén. Azoknak, akik lábbal tapossák Isten törvényét, ugyanaz a lelkiületük, mint azoknak, akik meggyalázták és elárulták Jézust. Lelkiismeret-furdalás nélkül cselekszik Sátánnak, atyjuknak tetteit.”

„Eljön az idő, amikor semmit sem tudunk eladni, semmilyen áron. A rendeletet nemsokára kiadják, megakadályozván az em-

bereket, hogy eladjanak vagy vásároljanak bárkitől, kivéve, ha magukra vették a fenevad bélyegét.”

„Az igazság követőit, akik nem hajlandók megünnepelni a vásárnapot, börtönbe vetik, másokat elűznek hazájukból, egyesek rabszolgasorsra jutnak. Ezt most sokan lehetetlennek tartják. De amikor Isten visszavonja mérséklő Lelkét a földről, és a mennyei elveket gyűlölő ember Sátán hatalmába kerül, az események megdöbbentően alakulnak. A szív nagyon kegyetlen tud lenni, ha eltávozik belőle Isten félelme és szeretete.”

„Sokakat bebörtönöznek, sokan elmenekülnek a városokból és falvakból, életüket mentve, sokan mártírhalált halnak Krisztusért, az igazság védelmére kelve.”

„Jézus kezét kivéve minden kezét el kell engednünk. A barátok hitszegőknek bizonyulnak, és elárulnak bennünket. A rokonok az ellenségtől rászédve azt hiszik, Istennek tesznek szolgálatot, ha szembefordulnak velünk. Mindent elkövetnek, hogy nehéz helyzetbe hozzanak bennünket, azt remélve, hogy megtagadjuk hitünket. De a sötétség és a veszély közepette tegyük kezünket Krisztus kezébe.”

„Amint ellenségeskedés támad az Úr szombatját ünneplők ellen, szükséges lesz, hogy Isten népe onnan olyan helyekre költözzön, ahol nem olyan rosszindulatúak velük szemben.”

„A szenvedések, a kísértések és a küzdelmek Isten munkatársai, hogy megtisztítsanak, megszenteljének és alkalmassá tegyenek bennünket a mennyei otthonra.” (Ellen G. White: Szemelvények, III. köt., 387., 397., 416. o.; Bizonyosságtételek, V. köt., 152. o.; A nagy küzdelem, 541. o.); Maranatha, 197. o.; 26. kézirat, 1904; Bizonyosságtételek, III. köt., 115. o.)

3 Mi legyen a reménységünk a végidő zűrzavarában?

Mt 10,29–31 • „Nemde két verebecskét meg lehet venni egy kis fillérért? És egy sem esik azok közül a földre a ti

Atyátok akarata nélkül! Néktek pedig még a fejetek hajszálai is mind számon vannak. Ne féljetez azért, ti sok verbecskénél drágábbak vagytok.”

Lk 18,7 • „Hát az Isten nem áll-e bosszút az ő választottaiért, akik őhozzá kiáltanak éjjel és nappal, ha hosszútűrő is irántuk?”

Ésa 51,12–14 • „Én, én vagyok megvigasztalótok! Ki vagy te, hogy félsz halandó embertől, ember fiától, aki olyan lesz, mint a fű?! Hogy elfeledkeztél az Úrról, Teremtőd-ről, aki az eget kiterjesztette és a földet megalapította, és hogy félsz szüntelen minden napon nyomorgatód haragjától, aki igyekszik elveszteni? De hol van a nyomorgató haragja? Hirtelen megszabadul a fogoly, és nem hal meg a veremben, kenyere sem fogy el.”

Zsolt 91,7–10 • „Nem félhetsz az éjszakai ijesztéstől, a repülő nyíltól nappal, a dögvésztől, amely a homályban jár, a döghaláltól, amely délben pusztít. Elesnek mellőled ezen, és jobb kezed felől tízezren, és hozzád nem is közelít. Bizony szemeiddel nézed és meglátod a gonoszok megbüntetését! Mert azt mondtad te: »Az Úr az én oltalmam«; a Felségest választottad a te hajlékoddá: nem illet téged a veszedelem, és csapás nem közelget a sátorodhoz.”

Napjainkban, a háborúk, éhségek, járványok és természeti katasztrófák korszakában különösen nagy bátorítást jelenthetnek az isteni oltalom ígéretei, de még inkább szükségünk lesz ezekre a végső válság nehéz napjaiban. Gondoljunk a saját életünkre: ha Isten az öntudatlan teremtményeivel, növényekkel, állatokkal ennyire törődik, lehetséges volna, hogy ránk, akiket a maga képére és hasonlatosságára teremtett, ne viselne gondot? Ha a hajszálainkra is kiterjed a figyelme, mennyivel in-

kább odafigyel a gondjainkra, lelki küzdelmeinkre, vívódásainkra, örömeinkre és bánatunkra.

„Ne vesztjük el a békességünket akkor sem, ha nem tudjuk a próbáink okát! Bármilyen igazságtalanul bánnak velünk, ne gerjedjünk haragra! A bosszúálló lelkiülettel önmagunknak ártunk, elveszítjük Istenbe vetett bizalmunkat, és megsomorítjuk a Szentlelket. Mellettünk áll egy tanú, egy mennyei követ, aki zászlót bont ellenségünk előtt, és az Igazság napjának fényes sugarai-val zár körül minket. Sátán ezen nem hatolhat át, e szent fény-pajzsot nem tudja áttörni. Ne áltassuk magunkat azzal, hogy miközben a világ gonoszsága nő, mi elkerülhetjük a nehézségeket! De éppen ezek a nehézségek üznek bennünket a magasságos Istenhez. Attól kérhetünk tanácsot, akinek a bölcsessége végtelen.

Az Úr így szól: »Hívj segítségül engem a nyomorúság idején!« (Zsolt 50,15) Arra szólít, hogy mondjuk el neki a problémáinkat, és azt, hogy szükségünk van a segítségére. Arra szólít, hogy legyünk mindig készek az imádkozásra. Amikor nehézség támad, küldjük fel hozzá őszinte, buzgó könyörgésünket! Kitartó imádkozásunkkal arról teszünk bizonyosságot, hogy szilárdan bízunk Istenben. Hiányérzetünk odaadó imádkozásra készlet, és könyörgésünk lehetővé teszi, hogy Isten segítsen.

Azok, akiket a hitükért gyaláznak vagy üldöznek, sokszor azt gondolják, Isten elhagyta őket. Az emberek szemében kisebbségnek látszanak. Ellenségeik látszólag diadalmaskodnak rajtuk, mégse alkudjanak meg a lelkiismeretükkel. Jézus, aki szenvedett értük, aki fájdalmaikat és szenvedéseiket viselte, nem hagyja el őket. Isten gyermekei nem maradnak magukra. Az Úr nem hagyja őket védtelenül. Imájukra a Mindenható cselekszik. Ima által »országokat győztek le, igazságot cselekedtek, az ígéreteket elnyerték, az oroszlánok száját betömték, megoltották a tűz erejét«. Amikor a hit mártírjairól hallunk, tudjuk, mit jelent, hogy »megszalasztották az idegenek táborát« (Zsid 11,33–34).

Isten semmilyen helyzetben nem hagyja magára azt, aki szolgálatára szenteli az életét. Bárhova sodródunk, van egy Ve-

zetőnk, aki eligazít; bármi a problémánk, biztos Tanácsadónk van; bármi fáj is, bárkit gyászolunk, bármilyen magányosak vagyunk, van egy Barátunk, aki velünk érez. Ha tudatlanságunk tévútra visz, Krisztus nem hagy magunkra. Világosan és érthetően mondja: »Én vagyok az út, az igazság és az élet.« (Jn 14,6) »Megszabadítja a kiáltó szűkölködőt, a nyomorultat, akinek nincs segítőtje.« (Zsolt 72,12)

Az Úr kijelenti, hogy azok dicsőítik meg, akik közelednek hozzá, és hűséggel szolgálják. »Kinek szíve reád támaszkodik, megőrzöd azt teljes békében, mivel tebenned bízok.« (Ésa 26,3) A Mindenható kinyújtja kezét, hogy előrevigyen minket, egyre előbbre. Lépjetek tovább – mondja az Úr –, én segítek. Nevemet dicsőíti meg, ha kértek. És kapni fogtok. A kudarcotokat lesők előtt megdicsőülök. Látni fogják, hogy szavam dicsőségesen beteljesül. »Amit könyörgésetekben kértek, mindazt meg is kapjátok, ha hisztek.« (Mt 21,22)...

Krisztus legfőbb vágya, hogy örökségét megszabadítsa Sátán hatalmából. Mielőtt azonban külsőleg megszabadulhatnánk tőle, belső életünknek kell szabaddá válnia. Isten azért enged meg próbákat, hogy megtisztuljunk az önzéstől, jellemünk durva, Krisztustól idegen vonásaitól. Isten hagyja, hogy a szenvedés áradata elborítsa lelkünket, mert így megismerjük Őt és Jézus Krisztust, akit elküldött. Ekkor szívünk mélyéből vágyakozunk megtisztulni minden szennytől, s a próbából tisztábban, szentebben és boldogabban kerülünk ki.

Sokszor önzéstől elsötétült lélekkel jutunk a megpróbáltatások kohójába. De ha türelmesen viseljük a súlyos próbát, Isten jellemét tükrözve jöhetünk ki belőle. Amikor Isten elérte célját a szenvedés által, »felhossa a te igazságodat, mint a világosságot, és a te jogodat, miként a deket« (Zsolt 37,6)... 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.» (Ellen G. White: Krisztus példázatai, A hamis bíró és az özvegyasszony c. fej.)

4 Milyen előkészületekre van szükség a végidőben?

Jel 3,18–20 • „Azt tanácsolom néked, hogy végy tőlem tűzben megpróbált aranyat, hogy gazdaggá légy; és fehér ruhákat, hogy öltözeted legyen, s ne láttassék ki a te mezítelenséged rútsága; és szemgyógyító írral kend meg a szemeidet, hogy láss. Akiket én szeretek, megfeddem és megfenyítem: légy buzgóságos azért, és térj meg. Íme az ajtó előtt állok és zörgetek, ha valaki meghallja az én szót és megnyitja az ajtót, bemegyek ahhoz és vele vacsorálok, és ő énvelem.

Rm 12,1–2 • „Kérlek azért titeket, atyámfiain, az Istennek irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tiszteleteket. És ne szabjátok magatokat e világhoz, hanem változzatok el a ti elmétek megújulása által, hogy megvizsgáljátok, mi az Istennek jó, kedves és tökéletes akarata.”

Mk 13,33 • „Figyeljete, vigyázzatok és imádkozzatek, mert nem tudjátok, mikor jó el az az idő.”

Isten népe olyan siralmas állapotba kerül az utolsó napokban, hogy újbóli megtérésre, azaz a gondolkodásmódja megváltozására lesz szüksége. Isten az értelmi világunkban szeretné kezdeni a gyógyítást, ott, ahol a bűn is a legnagyobb rombolást okozta. Isten valódi gyógyszer, „szemgyógyító írt” kínál vakságunkra.

Ha megnyitjuk a szívünket a Lélek befolyása előtt, szilárd hit és igaz jellem lesz az eredménye. A hit lényege, hogy többé már nem a saját elképzelésünkre, meglátásainkra támaszkodunk, hanem Istenre, illetve az Ő segítségére. A „fehér ruha”,

emberekkel, például Illéssel, Mózással és az apostolokkal. Betegségektől, balesetektől megterhelt világunkban nagy reménység számunkra, hogy a hívők „romolhatatlanságban” támadnak fel, vagyis új, egészséges testet kapnak Istentől, amely már nem lesz kitéve sem a betegségeknek, sem az öregedésnek. A Jézus adventjét megérő hívők is csodálatos átváltozáson mennek keresztül, amelynek eredményeként testük halhatatlanságot ölt magára. Mindezekből fakad, hogy a Jézus adventjének „boldog reménységge” (Tit 2,11–13) kell válnia életünkben. Sajnálatos, hogy korunk kereszténységében elhalványult az adventvárás eszméje – de valljuk be, sokszor bennünk is. Ne hagyjuk, hogy a világi gondjaink beárnyékolják ezt a reménységet!

„Nemsokára megjelenik keleten egy kicsiny, fekete felhő. A távolból sötétnek látszó felhő körülveszi a Megváltót. Isten népe ebben a felhőben felismeri az Emberfia jelét. Ünnepeles csendben figyelik a föld felé közeledő, egyre fényesebb és dicsőségesebb felhőt, mígnem nagy fehér felhő lesz belőle, amely megemésztő dicsőségként fénylik. Felette a szövetség szövetségének ível. Jézus hatalmas győzőként lép elő. Most nem »fájdalmak férfiak«-ként jön, hogy kiigya a szegény és a szenvedés keserű poharát, hanem a menny és a föld győzteseként, élők és holtak bírójaként, aki »hív és igaz«, aki »igazságosan ítél és hadakozik« (Jel 19,11).

»Mennyei seregek követik Őt.« (Jel 19,14) A királyt útján szent angyalok hatalmas, megszámlálhatatlan sokasága kíséri. Ajkukon dicsőítő ének, mennyei dallam hangzik. Az égen számtalan tündöklő alak látható – »tízezerszer tízezer és ezerszer ezer«. Emberi tollal nem lehet megrajzolni ezt a képet, ez a tündöklés meghaladja az emberi képzeletet. »Dicsősége elborítja az eget, és dicséretével megtelik a föld. Ragyogása, mint a napé.« (Hab 3,3–4) Amint az »élő« felhő közelebb ér, minden szem meglátja az élet Fejedelmét. Szent fejét nem csúfítja töviskorona. Szent homlokán a dicsőség királyi koronája tündököl. Arca fényesebb, mint a vakító déli nap. »És az Ő ruháján és csípőjén oda

volt írva a neve: királyok Királya és uraknak Ura.« (Jel 19,16) Az igazak arca felragyog, és minden szívet öröm tölt be. Az angyalok pedig, akik közelednek a földhöz, egyre hangosabban énekelnek.

A királyok Királya leereszkedik a lángoló tűz övezte felhőn. Az ég tekerccszerűen felgöngyölödik, a föld remeg, minden hegy és minden sziget kimozdul a helyéből. »Eljön a mi Istenünk, és nem hallgat; emésztő tűz van előtte, s körülötte erős forgósél. Hívja az eget onnan felül, és a földet, hogy megítélje népét.« (Zsolt 50,3–4)

A föld rázkódása, a villámok cikázása és az ég zengése közepette hívja elő Isten Fia az alvó szenteket. Kezét az ég felé emeli, és az igazak sírjára tekintve kiáltja: »Ébredjétek, ébredjétek, ébredjétek, ti, akik alusztok a porban, és keljétek fel!« E hangra a halottak az egész földön – mérhetetlen sokan, minden nemzetségből, ágazatból, nyelvből és népből – életre kelnek. A halál tömlőcéből lépnek elő, hervadhatatlan dicsőségben. Lépésük zajától zeng a föld. »Halál! Hol a te fullánkod? Pokol! Hol a te diadalmad?« – kiáltják (1Kor 15,55). Az élő igazak és a feltámadt szentek hangja boldog győzelmi kiáltásban olvad össze.

A halottak olyan természettel támadnak fel, amilyennel a sírba szálltak. Ádám is a feltámadt sokaság között áll. Alakja méltóságos, alig kisebb, mint Isten Fiáé. Élesen különbözik a későbbi nemzedékektől, ez is mutatja, hogy az emberiség mennyire elkorcsosult. De az igazak az örök ifjúság frissességével és elevenességével támadnak fel. Isten kezdetben nemcsak a maga jellemének, de alakjának és arcának hasonlatosságára is teremtette az embert. A bűn azonban eltorzította Isten képmását, és csaknem kitörölte az emberből. De Krisztus eljött, hogy visszaadja azt, ami elveszett. Át fogja változtatni a mi nyomorúságos testünket, és hasonlóvá teszi az Ő dicsőséges testéhez. A halandó romlandó test, amelyet eltorzított és beszennyezett a bűn, tökéletes, szép és halhatatlan lesz. Minden fogyatékos és rútság a sírban marad. A rég elvesztett Édenbe – az élet fájához – visszavitt üdvözültek

növekedni fognak, mígnem eléri kezdetben kapott méltóságteles magasságukat. A bűn átkának utolsó maradványa is eltűnik, és Krisztus hú gyermekei az Úrnak, a mi Istenünknek szépségét viselik majd, és testben, lélekben, értelemben Uruk tökéletes hasonmását tükrözik. Ó, sokat emlegetett, régóta remélt, türelmetlenül várt, de igazán soha meg nem értett, csodálatos üdvösség!

*Az élő igazak »nagy hirtelen, egy szempillantásban« elválnak. Isten szava nyomán megdicsőülnek; Isten halhatatlanná teszi őket, és a feltámadt szentekkel együtt elragadja őket az Úr elé a levegőbe. Az angyalok »egybegyűjtik az Ő választottait a négy szelek felől, a föld egyik végétől a másik végéig«. A kicsi gyermekeket szent angyalok helyezik édesanyjuk karjába. Barátok, akiket régen elszakított egymástól a halál, újra találkoznak, hogy soha többé ne váljanak el. Most boldogan énekelve együtt emelkednek fel Isten városába.» (Ellen G. White: *A nagy küzdelem*, Isten népe megszabadul c. feje.)*

6 Hogyan mutat rá a Szentírás, hogy a megváltottaknak tökéletes testi-lelki egészség lesz a részük egy újjáteremtett világban?

1Kor 2,9 • „Amint meg van írva: Amiket szem nem látott, fül nem hallott és embernek szíve meg se gondolt, amiket Isten készített az őt szeretőknak.”

Jel 21,3–4 • „Hallottam nagy szót, amely ezt mondta az égből: Ímé Isten sátora az emberekkel van, és velük lakozik, és azok az ő népei lesznek, és maga az Isten lesz velük, az ő Istenük. És Isten eltöröl minden könnyet a szemekről; és halál nem lesz többé; sem gyász, sem kiáltás, sem fájdalom nem lesz többé, mert az első elmúltak.”

Jel 22,1–2 • „Megmutatta nekem az élet vizének tiszta folyóját, amely ragyogó volt, mint a kristály, az Istennek és a Báránynak királyiszekéből jött ki az ő utcájának köze-

pén. És a folyóvízen innen és túl életnek fája volt, mely tizenkét gyümölcsöt terem, minden hónapban meghozván gyümölcsét, és levelei a pogányok gyógyítására valók. És semmi elátkozott nem lesz többé; Isten és a Bárány királyiszéke benne lesz, és az ő szolgálói szolgálnak néki, s látják az ő orcáját, és az ő neve homlokukon lesz.”

Sof 2,13 • „Izráel maradéka nem cselekszik hamisságot, nem szól hazugságot, és nem találtatik szájában álnokságnak nyelve, hanem legelésznek és lenyugosznak, s nem lesz, aki felrettentse őket.”

.....
.....
Egy olyan világban, amelyet áthat az önzés, nehéz elképzelni az „új Földet”, amely már nem viseli magán a bűn pusztításának nyomait. Jelenlegi állapotunkban nem vagyunk képesek teljesen felfogni, milyen lesz az üdvözültek számára előkészített otthon. Ott az egészségünket már semmi nem fenyegeti, sőt lelkünk is teljesen kigyógyul az önzésből! A megváltottak az önzetlen szolgálatban találják meg legfőbb örömforrásukat. Mindenki odafigyel másokra, mindenki őszintén törekszik arra, hogy másokat boldoggá tegyen. Mindennek bekoronázásaként Isten arcát is megpillanthatjuk.

„Az igazi keresztyének a mennyben van öröme és vigasza. Akik már megízlelték az eljövendő világ erőit és a menny örömet, többé nem vágyanak a világ dolgai után. Lelkük Isten után sóvárog. Szabadidejükben sem unatkoznak, mert ilyenkor is lehet tehetnek Istenért. Ott lesz a szívük is, ahol a kincsük van, s a legszorosabb közösségben lesznek Istennel, akit szeretnek, és akit szolgálnak. Legnagyobb örömük az lesz, ha legfőbb és legdrágább kincsüket, örökös hazájukat, az új Földet és a szent várost szemlélhetik. Miközben magasztos és szentséges dolgokon elmélkednek, közelebb jön hozzájuk a menny, és érezni fogják a Szentlé-

lek erejét. Ez mindig jobban és jobban elvonja őket a világtól, és annak hiúságaitól, így vigaszukat és örömeiket mennyei dolgokban, dicső otthonuk szemlélésében fogják találni. Isten és a menny olyan hatalmas vonzerőt gyakorol rájuk, hogy semmiféle hatalom sem távolíthatja el gondolataikat a lelki üdvösség és Isten megdicsőítésének magasztos tárgyától. (...)

Láttam ott ezüstösen pompázó házakat, amelyeket négy, gyöngyökkel ékesített, csodálatos oszlop támasztott alá. A szentek hajlékai voltak, mindegyiken aranypárkány. Láttam szenteket, kik bementek a házakba, levették koronájukat, és a párkányra helyezték, majd ismét kijöttek, és dolgozni kezdtek a házak melletti földeken, de nem úgy, ahogy nekünk itt a földön dolgoznunk kell. Fenséges fény sugárzott mindnyájuk feje felett, dicsőítették és magasztalták Istent.

Majd újabb rétet láttam, amelyet a legkülönfélébb virágok díszítettek, és mikor szedegettem belőlük, megértettem, hogy ezek nem hervadnak el soha! Azután megint másik rétet láttam, melyet gyönyörű, magas zöld fű borított, és ahogyan Jézus dicsőítésére hullámozott, az arany és ezüst színpompájában tündökölt. Majd olyan mezőre léptünk, ahol a legkülönfélébb állatok – oroszlán, bárány, leopárd és farkas – a legteljesebb egyetértésben éltek egymás mellett. Közöttük jártunk, s békésen követtek bennünket. Azután egy erdőbe mentünk. Ez az erdő sem hasonlított a mi sűrű, sötét erdeinkhez, egészen világos volt, és ragyogó színben tündökölt. A fák ágai fel-alá hajladoztak, s mi megértettük, hogy biztonságban lakozunk a vadonban és alszunk az erdőben. Átmentünk az erdőkön, mert útban voltunk Sion hegye felé... A templom körüli térséget a legkülönfélébb fák díszítették: fenyők, ciprusok, olajfák, mirtuszok és gránátalmafák. A fügefákon megszámlálhatatlan gyümölcs volt. Mindez rendkívül pompásá tette ezt a teret. Amikor be akartunk lépni a templomba, Jézus kedvesen így szólt: »Csak a száznegyvennégyezer léphet be erre a helyre.« S mi felkiáltottunk: Halleluja! A templomot hét, színaranyból készült és drága gyöngyökkel ékesített pillér tartotta. Le

sem tudom írni az ott látott fenséges dolgokat. **Bárcsak beszélhetnék Kánaán nyelvén, akkor tökéletesebb képet tudnék adni ama jobb világ dicsőségéről.**»

„Most Istenről csak annyit tudhatunk, amennyit a velünk való bánásmódja és a természet dolgai visszatükröznek belőle. De majd színről színre látjuk Őt, és nem lesz köztünk fénytompító fátyol. A közelében leszünk, és láthatjuk arcának dicsőségét.

A megváltottak kölcsönösen ismerik majd egymást. A szeretet és a rokonszenv, amelyet Isten plántált a lélekbe, a legszebb és a legigazabb módon jut kifejezésre. A büntelen kapcsolat a szent lényekkel, a harmonikus együttlét a szent angyalokkal és minden korszak hűségeseivel – akik megmosták ruháikat és megfehéříteték a Bárány vérében –, a szent kötelék, amely összekapcsol »minden nemzetséget mennyen és földön« (Eféz 3,15) – mind hozzájárul a megváltottak boldogságához.

Ott a halhatatlan lények soha nem csökkenő örömmel kutatják majd a teremtő hatalom csodáit, a megváltó szeretet titkait. Ott nem lesz Isten elfelejtésére kísértő kegyetlen, ámitó ellenség. Minden tehetség fejlődik, minden képesség gyarapszik. A tanulás nem fárasztja az elménket, nem meríti ki erőnket. Ott a legnagyobb vállalkozások is véghezvihetők, a legmagasztosabb törekvések is megvalósíthatók, a legmagasabb célok is elérhetők. Mindig új magaslatok hívogatnak, új csodák gyönyörködtetnek, új igazságokat érthetünk meg, és új tevékenységek serkentik a lélek és a test képességeit.

A világegyetem minden kincse kutatásra tárul fel Isten megváltott gyermekei előtt. A halandóság béklyóitól megszabadult ember fáradhatatlanul szárnyal távoli világok felé, amelyeknek lakói sírtak az emberi szenvedés láttán, de örömeinek csendült ajkukon már egyetlen ember megtérésének hírére is... A nagy küzdelem véget ért. Nincs többé bűn, és nincsenek bűnösök. Az egész világegyetem megtisztult. A végtelen nagy teremtettséget tökéletes harmónia és boldogság tölti be. Tőle, aki mindent teremtett, árad az élet, a fény és az öröm a határtalan téren át.

Élők és élettelenek – a legparányibb atomtól a legnagyobb csillagig – tökéletes szépségükkel és felhőtlen boldogságukkal hirdetik, hogy Isten a szeretet.” (Ellen G. White: *Tapasztalatok és látomások*, Kézszüldés Krisztus eljövételére, Első látomásom c. fej.; *A nagy küzdelem*, A küzdelem véget ér c. fej.)

*Az e heti adomány a központi hangfelvétel-kiadót
(magnósosztály) támogatja.
– Hozzájárulás a közösség által terjesztett hanganyagok
készítéséhez és az osztály működtetéséhez.*

ÁHÍTATOK MINDEN NAPRA

Május

1. szombat	Hós 10,12	
2. vasárnap	Lk 8,15	
3. hétfő	Ésa 61,11	
4. kedd	Zsolt 148,1. 3. 5–8. 13	
5. szerda	Mt 13,33	
6. csütörtök	1Kor 10,31	
7. péntek	1Kor 6,19	Napnyugta: 20.02
8. szombat	Jak 5,16	
9. vasárnap	Mk 2,5. 12	
10. hétfő	Zsolt 31,16	
11. kedd	Jer 17,5–7	
12. szerda	Zsolt 118,8–9	
13. csütörtök	1Pt 3,14	
14. péntek	Zsolt 51,19	Napnyugta: 20.11
15. szombat	Ezsd 7,10	
16. vasárnap	Zsolt 119,33–34	
17. hétfő	Jn 10,4. 11	
18. kedd	Zsolt 36,8	
19. szerda	Neh 2,8	
20. csütörtök	Neh 4,14. 20	
21. péntek	Neh 6,9	Napnyugta: 20.19
22. szombat	2Kor 4,9	
23. vasárnap	Eféz 6,18	
24. hétfő	3Móz 19,2. 11	
25. kedd	Ésa 61,8	
26. szerda	Zak 7,9–10	
27. csütörtök	Zsolt 37,39–40	
28. péntek	Zsolt 118,13–14	Napnyugta: 20.26
29. szombat	Ésa 32,8	
30. vasárnap	Zsolt 55,22–23	
31. hétfő	Lk 18,1	

Június

1. kedd	Jel 3,17–18	
2. szerda	Lk 19,10	
3. csütörtök	1Móz 18,19	
4. péntek	Péld 21,25	Napnyugta: 20.33
5. szombat	Gal 6,9–10	
6. vasárnap	Ésa 27,5	
7. hétfő	Préd 5,6	
8. kedd	Zsolt 112,4–5. 7	
9. szerda	Lk 16,10	
10. csütörtök	2Móz 4,10–12	
11. péntek	Zsid 3,7–8	Napnyugta: 20.38
12. szombat	2Móz 15,2. 13	
13. vasárnap	Zsolt 18,30	
14. hétfő	5Móz 23,14	
15. kedd	Jn 7,37–39	
16. szerda	1Kor 10,12	
17. csütörtök	5Móz 32,3–4	
18. péntek	Mt 6,21	Napnyugta: 20.41
19. szombat	Gal 3,13	
20. vasárnap	Mt 7,1–2	
21. hétfő	Péld 4,24	
22. kedd	1Kor 4,3–4	
23. szerda	1Pt 2,25	
24. csütörtök	1Tim 2,4	
25. péntek	Lk 14,13–14	Napnyugta: 20.42
26. szombat	1Krón 29,17–18	
27. vasárnap	Zsolt 81,11	
28. hétfő	Péld 3,5–6	
29. kedd	Péld 3,11–12	
30. szerda	Zsolt 149,4	

JEGYZETEK