



VILÁG
népünk

Keresztény szellemiségű
interregionális havilap

21. szám
2023. január

REMÉNYE

„Várjuk a mi boldog reménységünket, a mi nagy Istenünk és üdvözítőnk, Jézus Krisztus dicsőségének megjelenését.”

(Titusz 2:13)



NAGYVÁRAD LÁTKÉPE

Nagyvárád

A vár

Már a 10. században kisméretű földvár állt ott, ahol a Hévjó (Pece-patak) a Sebes-Körösbe ömlik. A mocsarrakkal és folyóvizekkel körülvett, a Körös bal partján, alacsony dombon emelkedő erősség neve régiesen *Várad*, azaz mai szóval *Váracska* lett. 1095-ben Szent László király kolostort épített e helyen, és ide telepítette a bihari püspökséget. Köré épült a kezdeti város,

a Váralja. 1241-ben a mongol invázióban a fapalánkos földvár és a város elpusztult. A mongol hordák visszavonulását követő években IV. Béla király parancsából kb. száz kővár épült Magyarországon. Ekkor született meg Várad új vára is, mely később, 1474-ben, Mátyás király idején képes volt kivédeni a törökök támadását.

1538-ban e városban kötött békét Szapolyai (Zápolya) János és Habsburg I. Ferdinánd király, lezárva az 1526-tól, a mohácsi vész óta a magyar trónért folyó



Várad térképe, 1617 – a vár és a város

polgárháborút a két uralkodó hívei között.

1598-ban a nagyszámú török-tatár sereg sikertelenül ost-

romolta. 1613-ban, hatalomra kerülése évében Bethlen Gábor fejedelem azonnal hozzálátott a fontos vár megerősítéséhez. 1660 áprilisában itt halt meg a szászfehesi, törökkel vívott csatában megsebesült II. Rákóczi György fejedelem. Azon év augusztusában végre a törökök el is foglalták Váradot, ám nem túl sok időre: 32 év múltán, 1692-ben „szabadították fel” (és ültek be a helyükbe) az osztrák seregek.

1720-ban, a Rákóczi-szabadságharc leverését követően, a

Habsburgok kiépítették, és fontos bázisukká tették a várat. 1848-ban a Glasser tábornok vezette, itt állomásozó császári helyőrség átváltozott a szabadságharcot vívó magyarok oldalára.

A kommunista időkben, különösen 1975-től kezdve a várat tudatosan hagyták leromlani, ám az utóbbi években a város vezetése európai uniós, anyaországi és hazai forrásokból felújította. A munkálatok jelenleg is tartanak.

A város

A város első, dokumentált említése, mint *civitas Waradiensis* 1113-ból, a zólyomi bencés apátság egyik okleveléből maradt fenn. Az 1095-ben elhunyt Szent László király holttestét rá néhány évtizedre Somogyvárról idehozták, s itt temették újra. Ezennel Várad nagyon fontos zarándokhellyé, és Székesfehérvár után az akkori magyarság második szellemi központjává vált. 1390-ben a Kolozsvári testvérek elkészítették a király hatalmas, aranyozott, lovas bronzszobrát, melyet a gótikus székesegyház előtt állítottak fel. A szobrot a törökök 1690-ben beolvasztották.

Nagyvárad történelmi részei: Váralja, Újváros, Olaszi, Velence,

Tartalom

Világ Reménye

21. szám, 2023. január

Nagyvárad..... 1

Egészségünk

A szem a mellékhatások

kereszttüzeiben (1.)..... 4

Mentális zavarok –

egy kis kezelési

protokoll..... 7

A hónap receptje

Rizses-kókuszos

sütemény 9

A szójabab (1. rész)..... 10

Családi riport

Szabó Márton és Anita..... 15

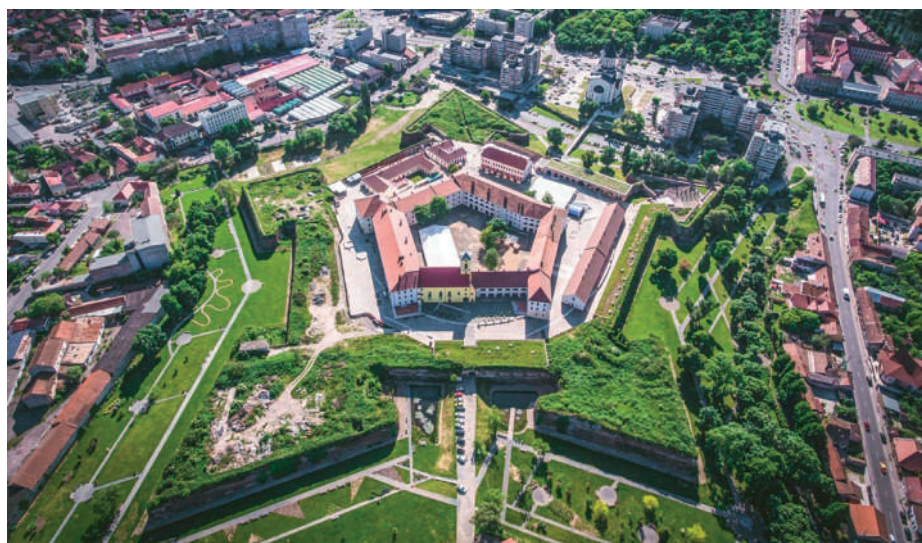
A világ vallásai

A buddhizmus 23

Erdélyi Bibliaiskola (14.) 30

A vég felé mutató

prófécia (6.)..... 33



A helyreállított vár ma

és Szőlős. 1714-ben az osztrák hadvezetés kitelepítette a vár előterében lakó váraljaiakat, és kb. fél km-re megalapította számukra az Újvárost. 1848-ban a Körös jobb partján levő Olaszit a városhoz csatolták. Ekkortól beszélhetünk Nagyváradról. 1860-ban a bal parton levő, és annak idején velencei olaszok lakta Velence is a város része lett, később pedig a délre levő Szőlős is.

A város ipara a 19. század második felében indult fejlődésnek: a malom-, hús-, bőr-, építőanyag-, textil- és nyomdaipar, meg egyebek szolgálták az emberek boldogulását. A 20. század elején a gazdasági élet tovább fejlődött, és beindult a nagyipari termelés: rézöntöde, szeszgyárak és finomítók, szalámi-, kenyér-, szénsav-, cipő-, kalap-, bőrrönd-, műtrágyagyár és mások születtek.

1858-ban adták át a Püspökladány–Nagyvárad vasútvonalat, ám a vasútvonal meghosszab-



A Holnaposok szoborcsoport a Sétáló utcában. Deák Árpád szobrászművész alkotása, 2012. Balról jobbra: Ady Endre, Juhász Gyula, Dutka Ákos, Emőd Tamás

bítása a Kolozsvárig terjedő 152 kilométeres szakaszon csupán 1870-re fejeződött be. 1906-ban indult be az első városi villamos.

1873-tól Nagyvárad utcáit gázlámpákkal világították meg, majd 1906-tól beindult az elektromos

világítás. A város vízvezeték-hálózata 1894–96 között épült ki.

1830-ban a sebes-körösparti városnak 18 ezer lakosa volt. 1880-ra ez a szám 31 ezerre nőtt. Ezeknek kb. 60 százaléka volt magyar (katolikus és református) és



A barokk stílusú, római katolikus székesegyház (1779)



A váradolaszi református templom (1787)



A Fekete Sas szálloda (1909)

26 százaléka zsidó. A németek aránya 4 százalék volt, kb. 1.200 fő.

1910-ben 64 ezer lakost jegyeztek be, ebből 58 ezer volt a magyar anyanyelvű, a zsidókkal együtt. Német 1.400, román pedig 3.600 fő volt. 1941-ben a 98 ezer lakosból 90 ezren vallották magukat magyarnak. 1956-ban a 99 ezer lakosból 59 ezer volt a magyar, 35 ezer a román, és 3.600 a zsidó.

1992-ben 222 ezer lakost számláltak, ebből 144 ezer volt román, 74 ezer magyar, és kb. 900 német. 2011-ben 196 ezer lakosból 133

ezren vallották magukat romának, és 46 ezren magyarnak.

A 20. század elején Nagyvárad volt a Magyar Királyság egyik kulturális központja. Ady Endre 1901–1903 között a Nagyvárad Napló szerkesztőjeként dolgozott itt, néhány év múlva pedig barátaival együtt megalapította az 1908–1909 között létezett *Holnap* irodalmi társaságot.

Nagyvárad bővülködik a nagyon szép templomokban és impozáns, díszes épületekben. Például csak római katolikus templomból tizenhét, míg reformátusból kilenc található a városban.

Nagyvárad magyar oktatási intézmények: Ady Endre Középiskola, Szent László Katolikus Gimnázium, Lórántffy Zsuzsanna Református Gimnázium, Partiumi Keresztény Egyetem.

A város híres szülöttei közül a következőket említhetjük: Pázmány Péter esztergomi érsek és bíboros (1570–1637, püspökség 1617-től), gróf Rhédey Ferenc, Erdély fejedelme (1610–1667, fejedelemség 1657–58 között), Tisza Kálmán, a Magyar Királyság miniszterelnöke (1830–1902, hivatalban 1875–1890 között), Palotai Boris író- és költő (1904–1983), Bajor Andor író (1927–1997), és Széles Anna színművésznő (szül. 1942).

Nagyvárad szomszédságában található a két kedvelt hévízes üdülőhely, Félixfürdő és Püspökfürdő (vagy Május 1 fürdő).

Ha alkalmunk van, látogassunk el a gazdag történelmű, szép városba, és ne feledjünk el imádkozni az itt lakók, és mindnyájunk lelki üdvéért.

Bibliográfia: hu.wikipedia.org: Nagyvárad; oradea.ro: Nagyvárad történelme, és egyéb internetes oldalak.

Összeállította: **J. E.**



Egészségünk

A szem a mellékhatások keresztüzében (1. rész)

Aggaszt azoknak a pácienseknek a helyzete, akik mikor először látogatnak meg a rendelőmben, elmondják, hogy miért kerestek fel, és mit szeretnének kezeltetni a szemük esetében. Túl sokszor

bebizonyosodott, hogy a kellemetlen tüneteket nem az okozza, amire a páciensek gondolnak, hanem egyéb olyan problémák, amelyeket esélyük sincs előre sejtteni.

Gyakran beszélgetek más kollégákkal arról, hogy több időt kellene szánnunk a részletes vizsgálatra és több kérdést kellene feltennünk a vizit során. A páciens válaszai és elbeszélése alapján megtalálhatjuk a helyes kezelési módját is. A leggyakoribb kérdések, amelyeket feléjük intézek, az egyéb betegségeikre és befejezett vagy éppen folyamatban levő kezeléseikre vonatkoznak, mert a szem a legtöbbször nem csupán a lélek, hanem az egész test tükré



is. Ezért mindnyájunk számára különösen fontos, hogy ha bizonyos kezelések alatt állunk, mindig magunknál tartsuk a gyógyszereink listáját és azok használatának a pontos jegyzékét, mivel vannak olyan szerveink, amelyek távol esnek a szemünktől, mégis nagyon szoros kapcsolatban állnak azzal. A következőkben e témáról lesz szó.

Gyógyszerek, melyeknek mellékhatásai érintik a szemgolyót és a látási funkciót

A jóindulatú prosztata megnagyobbodás és a nőket érintő húgyhólyag problémákra felírt alfa-1-blokkolók

Az alfablokkolók csoportjába tartozó gyógyszerek, különösen a Tamsulosin, befolyásolhatja a szürkehályog műtét lefolyását, mely jelenség a „floppy iris” szindróma néven ismert. Ez az írisztágító izom érintettségét jelenti, melynek következtében a pupilla nem megfelelően fog tágulni, akár többször is spontán módon a sebészeti beavatkozás alatt, és akadályozza a műtét elvégzését.

A tanulmányok szerint a kockázatok akkor sem csökkennek, ha a gyógyszerelést a műtét előtt megszakítják. Ha a szemsebészlet tudatjuk, hogy ilyen csoportba tartozó gyógyszert használunk, tudni fogja, hogyan csökkentse a műtét alatti kockázatokat.

Amiodaron

Az amiodaron a szívritmust szabályzó gyógyszerek csoportjába tartozik, melyeket kamrai tahikardia, kamrai fibrilláció vagy egyéb pitvari ritmuszavarok kezelésében használnak.

Ismert tény, hogy ez a gyógyszer lerakódást idézhet elő a szá-



ruhártján, amely ún. keratopátiát eredményez a vortex szintjén, pontosan a szaruhártya közepén. Ez ritkán károsítja az éleslátást, azonban egyes páciensek zöld színű karikák megjelenéséről számolhatnak be a látóterükben.

Ennél azonban nagyobb kockázatot jelent a látóidegek szintjén kialakuló kétoldali gyulladás. A kezelés során ez bármikor előállhat, és visszafordítható az amiodaron kezelés megszakításával. Éppen emiatt az ilyen gyógyszert használóknál javasolt a gyakori szemvizsgálat.

Antikolinerg szerek: antihisztaminok, antipszichotikumok, görcsoldók, ciklikus antidepresszánsok, pupillatágítók

Ezek a gyógyszerek mellékhatásként általában a nyálkahártya kiszáradását (száraz szem szindróma és xerostomia – szájszárazság), pupillatágulást és az alkalmazkodási készség (fókuszálás képessége) csökkenését eredményezik. Egyeseknél az antikolinerg szerek növelhetik az elülső kamraszög bezáródásának kockázatát (zárt zugú glaukóma – zöldhályog).

Véralvadásgátlók (beleértve antiagregánsokat is) – aspirin, clopidogrel, warfarin, heparin

Ezeknek a gyógyszereknek kevesebb mellékhatásuk van a szemgolyóra, azonban a szem- és szemhéjműtétek előtt mégis ajánlott megszakítani a használatukat. Egyes tanulmányok szerint nagy valószínűséggel alakulhat ki időskori makuladegeneráció azoknál a pácienseknél, akik sokáig szedtek aspirint; a kockázat pedig egyenesen arányos a használt aspirin mennyiségével.

Antihisztaminok – loratadin, difenhidramin, zyrtec

Egyre gyakrabban találkozunk ilyen gyógyszerek okozta allergiával, amelyek jelen vannak a gyerekeknek és felnőtteknek gyártott, recept nélkül kapható kiegészítőkből. Ezeknek az anyagoknak a mellékhatásai a midriázis (pupilla tágulat), száraz szem, kontaktlencse érzékenység, a látási alkalmazkodás csökkenése és homályos látás, valamint a kamraszög szűkülésének kockázata a zárt zugú glaukómában szenvedő pácienseknél.



Maláriaellenes szerek

A hidroxiklorokint (Plaquenil) gyakran használják gyulladás-csökkentőként különféle reumatológiai betegségekben és szisztémás lupusz esetén. A hidroxiklorokin toxikus lehet a retinára nézve, és még a gyógyszerelés megszakítása ellenére is fennáll a maradandó károsodás kockázata. A maláriaellenes kezelés elkezdése előtt teljes körű szemészeti vizsgálatot javasolunk a retina, főként pedig a makula állapotának a felmérésére.

Lehetetlen előre megmondanunk, mely pácienseknél alakulhat ki retina toxicitás, de nagyobb kockázat azoknál áll fenn, akik 400 mg-nál nagyobb dózist alkalmaznak; alacsony termetűek és 6,5 mg/kg mennyiséget meghaladó adagban részesülnek, illetve 1000 mg-nál nagyobb össz mennyiség használata esetén 5 éven keresztül. Ezen kívül a maláriaellenes szerek retina toxicitására vonatkozó kockázatai érinthetik a máj- és vesebetegségben szenvedő pácienseket (a gyógyszereket mindkét szerv átszűri); azokat, akiknél már a hidroxiklorokin kezelés elkezdése előtt retinabetegség volt jelen, valamint a 60 év fölöttieket.

Biszfoszfonátok – nátriumalendronát, pamidronát, rizedronát-nátrium, tiludronát-dinátrium, zolendronsav és dinátrium-etidronát

Ezt a gyógyszer-csoportot a csontsűrűség növelésére használják főként a csontritkulásban, mielómában, Paget-kórban, csontáttétes daganatos megb-

tegedésben szenvedő páciensek esetében. Bár ritkán, de előfordul, hogy a biszfoszfonát kezelés elkezdése után hamarosan szemüregi gyulladás, érhártyagyulladás (uveitis) és ínhártyagyulladás alakulhat ki. Egyes páciensek homályos látásról, szemfájdalomról, kötőhártya gyulladás megjelenéséről számoltak be. A szemet érintő hatás visszafordítható és



megszűnik e gyógyszertípus szedésének abbahagyásával.

Cidofovir

Ezt a gyógyszert intravénásan vagy intravitreálisan (a szem üvegtestébe – a szerk.) alkalmazzák citomegalovírus okozta retinagyulladás esetén, amely legfőként AIDS-ben szenvedő pácienseknél fordul elő, vagy olyanoknál, akiknél hatástalan a herpeszvírus fertőzésben javasolt aciclovir kezelés. A tanulmányok azonosították a cidofovir intravénás alkalmazása következtében kialakult érhártyagyulladásos (uveitisz) eseteket, viszont azt is igazolták, hogy a tünetek megszűntek azonnali szteroid kezelés hatására.

Kortikoszteroidok – prednizon, hidrokortizon, prednizolon, metilprednizolon,

triamcinolon-acetonid, dezonid, fluocinonid, betametazon, dexametazon, fluorokortolon, flutikazonpropionát, beklometazon-dipropionát, budezonid

A szteroid gyulladás-csökkentőket számtalan betegségben alkalmazzák, mint például asztma, különböző allergiák, bőrbetegségek, artritisz és más reumás megbetegedések, műtétek után, agydaganatok, koponyasérülések, látóideg problémák, valamint szisztémás lupusz esetén.

Sokféle változatban használatos: inhalátor, orr- és szájspray, intravénás, intramuszkuláris, intraartikuláris formában, valamint a bőrfelszínre helyileg. Bármilyen módon is kerülnek be a szervezetbe, a szteroidok károsíthatják a szemet. A krónikus szteroid használók körében a legelterjedtebb mellékhatás a szürkehályog, amelynek tünetei már a kezdeti fázisban megjelennek, ami lehetővé teszi a sebészeti beavatkozást a szürkehályog kialakulásának első szakaszában.

A második legjelentősebb szövődmény a megnövekedett belső szemnyomás. Azokat, akiknél ilyen jelentkezik, orvosi szaknyelven „steroidresponder”-eknek nevezzük. A hatás két hétig is eltarthat a kezelés megkezdése után, de a tünetek megszűnnek a gyógyszerelés abbahagyásával. A nyomásnövekedés jelentős lehet, azonban a legtöbbször tünetmentes, és főként a zöldhályoggal kezelt pácienseknél fordul elő.



A szteroidhasználattal összefüggésben beszámoltak már központi szerózus retinopátiás esetekről is, viszont ez a probléma is visszafordítható.

Deferoxamin

A deferoxamin egy kelátor, amelyet a szervezetben felhalmozott vastöbblet eltávolítására használnak. Ez a vegyület is toxikus a retinára. A kezelés elkezdése előtt minden páciensnél ajánlott a szemészeti vizsgálat, amelynek

megismérlése három havonta ajánlott a terápia közben. Tünetei: homályos látás, nyktalópia (éjszakai látóképesség gyengülése), perifériás látótérkiesés. A tünetek megjelenése után a retinakárosodás maradandó. Egyéb, a szemet érintő hatások: szürkehályog, látóideg gyulladás, mely a szem mögötti szakaszt érinti (retrobulbáris neuritisz), retinitis pigmentosa, vitelliform makulopátia.

Bármely páciensnek, aki deferoxaminos kezelést folytat, pe-

riodikusan jelentkeznie kellene éleslátást, színmegkülönböztetési képességet értékelő, a látómezőt érintő és ERG vizsgálatra.

Azon gyógyszercsoportok felsorolását, melyek a szem egészségére veszélyt jelentő mellékhatásokkal rendelkeznek, egy következő lapszámunkban folytatjuk.

Dr. Cristina Dancă,
oftalmológus

Mentális zavarok – egy kis kezelési protokoll

Bevezető

Általában az embereknek megvannak a saját mechanizmusaik, amelyekhez folyamodnak, amikor nehéz pillanatokkal, kapcsolati feszültségekkel, mindennapi gondokkal kell szembenézniük. A szülőktől örökölt vagy a társadalomban tanult mechanizmusok valójában a nehézségek kezelésének protokolljai, melyeket állandóan magunkkal viszünk.

Ha gondokkal küzdünk a házasságunkban, van ötletünk, hogy mit tegyünk – beszélgetünk, vitatkozunk, alkudozunk, virágcsokorral jövünk haza. Ha gondjaink vannak a gyerekekkel, növeljük a fegyelmet, a büntetéseket, a jutalmakat. Azonban létezik egy bizonyos típusú probléma, amelyre szinte nem létezik társadalmi protokoll: a mentális zavar diagnózisa.

Általában egy ilyen diagnózist nálunkfelé egy terméketlen életre és társadalmi elszigetelődésre való ítéletnek tekintenek. A pszichológus vagy pszichiáter megkeresése még mindig megbélyegzéssel jár. „A pszichiáter a gyengeelméjűeknek való, én pedig nem vagyok

gyengeelméjű.” Nagyon sokan közülünk így gondolkodnak. De attól, hogy ilyen visszautasítóan gondolkodunk, még nem szűnnek meg a tünetek.

Amikor a mentális, érzelmi és fizikai jellegű tünetek szenvedést okoznak és hatással vannak a mindennapi életünkre, *ideje szakember segítségét kérni* és konkrét lépéseket tenni a kezelés érdekében. Az alábbiakban konkrét tanácsokkal szolgálunk e tekintetben.

Kitől kérünk segítséget?

A kezelésben az első lépés a háziorvoshoz vezet, aki ideális esetben előír néhány vizsgálatot, amelyek segítenek megtudni, hogy tüneteinket mentális zavarok vagy más fiziológiai okok (endokrin problémák, ásványianyag- vagy vitaminhiány) idézik elő. Ezeket az okokat kizárva jelentkezhetünk pszichoterapeutánál vagy pszichiáternél.

Akkor érdemes pszichoterapeutához fordulnunk, ha életünknek vannak olyan területei, amelyek egyértelmű kapcsolatban állnak a tünetek megjelenésével. Ha szomorúnak érezzük magunkat és

már semminek sem tudunk örülni, nem tudunk aludni és nehezünkre esik tevékenykedni, mert például megtudtuk, hogy az élettársunknak házasságon kívüli kapcsolata volt, ez alapján talán *még nem* állítható fel a depressziós zavar diagnózisa, mivel a tünetek *természetes reakciói* egy ilyen áruulásnak.

Ám csupán azért, mert bizonyos tünetek megmagyarázhatók nehéz helyzetek átélésével, nem jelenti azt, hogy nem alakulhatott ki valódi depressziós zavar vagy nem lenne indokolt a gyógyszeres kezelés.

A pszichoterapeuta, vagy egyenesen a háziorvos javaslatára jelentkezhetünk pszichiáternél, ha a tünetek megmagyarázhatatlanul jelentek meg, vagy annyira súlyosak, hogy nem vagyunk képesek normális életet élni.

Hogyan zajlik egy vizsgálat a pszichiáternél, illetve milyen egy pszichoterápiás alkalom?

Másként zajlik a beszélgetés egy pszichiáterrel, mint egy pszichoterapeutával, mivel általában sokkal inkább a tünetekre irányul, és kevésbé a beteg kapcsolataira. Így kész kell lennünk a tünetek kronológiájának bemutatására a



pszichiáternél – mikor jelentkeztek először, léteznek-e remissziós időszakok, bizonyos esetekben súlyosbodnak-e. Ugyanakkor nagyon fontos megemlítenünk, ha van más krónikus vagy akut betegségünk, ha kiegészítőket szedünk, valamint vigyünk magunkkal a legutolsó vizsgálatok eredményeit.

A pszichoterapeutánál azonban a beszélgetés az általa gyakorolt pszichoterápia típusának függvényében zajlik (erről tájékozódhatunk a személyes honlapjáról, vagy az első telefonbeszélgetéskor). Egy kognitív-magatartási pszichoterapeuta a gyorsabb megoldások, bizonyos – normálistól eltérő gondolkodásmintákra vonatkozó – protokollok alkalmazása felé hajlik. Aki szisztémás pszichoterápiára szakosodott, azon rendszerek prizmáján keresztül közelíti meg a problémát, amelyekhez a beteg tartozik. Egy Adler-féle pszichoterapeuta a

helyzetet előidéző gyermekkori és életmódbeli hatásokra figyel.

A megfelelő pszichoterápia kiválasztása nyomasztó lehet egy olyan ember számára, aki járatlan ezen a területen. Ezért fontos *időt adnunk magunknak*, míg olyan pszichoterapeutát találunk, akinek a megközelítése megfelelő számunkra és valódi segítséget nyújt, még ha ez a dolog plusz időt és költséget is feltételez.

Mivel minden pszichoterapeuta kezelési megközelítése eltérő, szakemberként az ő felelőssége tájékoztatni a betegeit a pszichoterápiás folyamat lefolyásáról.

A pszichoterápiás folyamat célja, hogy segítsen a betegnek tudatosítani, életének mely vetületei tartják fenn a tüneteket. Ezek a vetületek lehetnek belső (gondolkodásminták és az érzelmekhez való viszonyulás), vagy külső jellegűek (magatartásformák és az ember által meghozott döntések).

Pszichotrópikus gyógyszerek – barátok vagy ellenségek?

Pszichotrópikus gyógyszereknek nevezzük azokat, amelyek hatást gyakorolnak a pszichikumra, tehát a legtöbbször pszichiáterek írják fel. Mivel már a pszichiáter megkeresése önmagában nehéz téma, a gyógyszerek alkalmazása annál inkább az.

A legfontosabb dolog, amit tudnunk kell, hogy a mentális zavarokban javasolt gyógyszereket csupán akkor írják fel, miután felmérték a jótékony hatás és kockázatok egyensúlyát, számos tényezőt figyelembe véve.

Ha például valakit depressziós zavarral diagnosztizálnak, és rendkívül egészségtelen életmódot folytat – kevés alvás, sok stressz, feszült kapcsolatok, hiányos táplálkozás –, hibát követhet el, amikor antidepresszánsokat szed azért, hogy ezt a *fenntarthatatlan*



életstílust folytathassa, amikor valójában a fontossági sorrend újra-rendezésére van szükség. Ugyanez a klinikai kép jelentkezhethet egy háromgyerekes családjánál, akinek a gyerekei négy év alattiak, és semmi lehetősége nincs arra, hogy segítséget kérjen, de sokkal többet kellene pihennie, azonban számára abszolút lehetetlen változtatni a körülményein.

Igen, életünkben változtatni kellene néhány dolgon ahhoz, hogy megszűnjenek a tünetek, viszont nem vagyunk mindig képesek megtenni ezt a dolgot. Amikor változtathatunk, hibát követnénk el, ha a gyógyszerekhez folyamodnánk. Azonban ha nem áll módunkban változtatni, hibát

követnénk el, ha nem vennék igénybe gyógyszeres kezelést.

Ugyanakkor nem lehet kihagyni a gyógyszereket, amikor *súlyosabb* mentális zavarokról beszélünk, mint például skizofrénia, bipoláris zavarok stb. Ezek a rendellenességek kockázatosak a beteg számára, és fokozott szennyvedéssel járnak, a kezelés pedig *kötelező módon* magában foglalja a gyógyszerek alkalmazását.

Következtetés

A mentális zavarok diagnóza és kezelése felállításánál egyaránt figyelembe kell vennünk a beteg életkörülményeit. Az állapot súlyosságától függetlenül *a mentális zavarok kezelhetők*, és gyakran

együttműködést feltételeznek a pszichiáter, pszichoterapeuta, esetleg más orvosi szakterületen dolgozó személyek között ott, ahol társbetegségek is fennállnak. A legfontosabb, hogy a beteg ne veszítse el a reménységet, ne bátortalanítsa el bizonyos személyek megbélyegző magatartása, és legyen kitartó olyan szakemberek megkeresésében, akik segíteni tudják őt a gyógyulás folyamatában.

Anda Mogoş,
pszichoterapeuta

(Átvéve az *Élet + Egészség* folyóirat 2019/1 számából, a kiadók engedélyével)



A hónap receptje

Rizses-kókuszos sütemény



Hozzávalók

Lap:

- 1 ½ bögre liszt, lehet barna-liszt is
- ½ bögre barna cukor
- ½ bögre olaj

- egy kiskanál szárított élesztő
- egy csipet só

A hozzávalókat összekeverjük, majd kis ásványvizet adunk hozzá, hogy rugalmasabb, könnyen nyújtható tésztát kapjunk. Fon-

tos, hogy az összegyúrt tésztát ne hagyjuk megkelni.

Krém:

- 1 ½ bögre rizs
- víz, tej, vagy szójatej
- 4-5 kanál méz
- 150 g kókuszreszelék
- tejszínhab, lehet növényi is
- eper, áfonya, narancs, barack, vagy más, fagyasztott, vagy kompotból kivett gyümölcs

Elkészítés

A rizst mennyiségének megfelelő vízben főzzük. Mikor ezt beszívta, a víz kétszeresének megfelelő tejben vagy szójatejben tovább főzzük. Amikor megfőtt, ha kell, leszűrjük, majd összekeverjük a mézzel, a kókuszreszelékkel és a gyümölcsök egy részével. A tepsiben kinyújtott lapra rákenjük e krémet, majd aranybarnára sütjük. Amikor kihűlt, (növényi) tejszínhabbal megkenjük, majd gyümölcsökkel, s ugyanakkor kakaóval, vagy karobporral kevert tejszínhabbal díszítjük.



A szójabab (1. rész)

Előszó

A következőkben egy olyan növényi élelemről fogunk beszélni, amely felől hazánkban – de Magyarországon is – számos rossz hír kering. Ha a szója kerül szóba, az emberek szinte biztos rávágják: az

éves növény. Neve a japán „sóju” („szójaszósz”) jelentésű szóból ered.

A termesztett szóját, mint önálló fajtát először Linné írta le *Phaseolus max* (L) név alatt. Jelenlegi tudományos nevét 1917-ben

növénynek tartják. A feljegyzések tanúsága szerint Kínában már Kr. e. 1885-ben is termeltek szóját. A szójabab vetését és aratását a kínaiak azóta is ünneppel kapcsolják össze. Az ősi kínaiak a szóját a rizs, a búza, az árpa és a köles mellett az „öt szent gabona” közé sorolták annak ellenére, hogy a szója nyilvánvalóan hüvelyes termésű növény. A kínaiak a szóját egyaránt használják táplálékként és gyógyszerként.

Kínában a fiatal növény leveleit főzelékként eszik. Mandzsúriában és Észak-Koreában a szójalevél dohánypótló. A péppé dörzsölt szójalisztet vajként fogyasztják, de ismert a szójaital, a szójasajt, a szójamártás, a szójaolaj, a szójacsira, a szójakocka, pástétom és – pörkölt szójababból – a szójakávé is, valamint egyéb szójakészítmények. A szójatermékek legnagyobb része ma



Szójaültetvény az Egyesült Államokban

nekem nem kell, mivel genetikailag módosított. Mások úgy tudják, rákkeltő. Sokan, akik a szép kommunista időket kifogták, ezt mondják: elég szóját adott nekünk Ceaușescu a felvágottakba keverve. Én bizony többé nem kérek belőle! És így tovább. De mi az igazság? Csodanövényről, káros élelemről, vagy legfeljebb a disznóknak való takarmányról van szó? Vagy akár van-e értelme vele foglalkozni? Erre kérésre választ lapunk kérésére dr. Ősz Tibor, jelenleg Maros megyében élő mikrobiológus.

A szójabab jelentősége

A **szójabab**, vagy egyszerűen **szója**, Kelet-Ázsiában honos, egy-

nyerte el: ***Glycine max* (L.) Merr** néven, melyet Elmer Drew Merrill amerikai botanikus javasolt. Őse a vad szója (*Glycine soja*), mely vadon nő Kínában, Japánban, Koreában és Oroszországban. Egyéb tudományos elnevezései: *Dolichos soja* L., *Soy hispida* Moench. Rendszertanilag a hüvelyesek (*Leguminosae*) családjába és a *Glycine* nemzetségbe tartozó lágyszárú, egyéves haszonnövény. A szójababot azonban nagy olajtartalmánál fogva az Élelmiszelet és Mezőgazdasági Világszervezet (FAO) inkább az olajos magvak közé sorolja.

A szójababot az ember által elsőként tervszerűen termesztett

már a nyugati országokban és Amerikában is széles körben elterjedt. Párizsban naponta több tonna szójacsírát állítanak elő, és szállítanak boltokba, vendéglőkbe, így mára már népszerűvé vált. A szójababot nemcsak emberi, hanem egyre nagyobb mértékben állati táplálékként is felhasználják, ami fölveri az árát. Így a szója lassan eltűnik a szegény népek étrendjéből, pedig a szója kitűnő fehérjeforrás, életfontos tápanyagokat tartalmaz.

Figyelemre méltó a keleti emberek filozófiája, akiknél fontos szempont, hogy táplálékuk egészséges legyen, és ne ártson, így nem is húzódik éles határ a táp-



lálék és a gyógyszer között. Még ma is gyakran szerepel gyógyszereik összetételében a szója. Ebből kiindulva arra következtethetünk, hogy ha a szója fogyasztásra elkészített formában ártalmas lenne, akkor a keleti népek bizonyára nem építették volna be a szóját mindennapi étkezésükbe, s főleg nem fogyasztanák évezredek óta.

Kr. u. az 1. században a szójabab Kínából eljutott más távolkeleti vidékre is. Egyrészt egész Kínában általánosan elterjedt lett, másrészt Koreában is kezdték felismerni jelentőségét. A 7-ik századra Japán, Indonézia, Vietnám, Thaiföld, India, valamint a Fülöp-szigetek is befogadták a szóját.

Európa számára csupán Kr. u. a 18. századra lett ismert, amikor az Ázsiába menő első felfedezők magukkal hozták e babot. Amerikába sem sokkal hamarabb jutott el a szójabab. Először nagy mennyiségben hajóval szállították az 1800-as évek elején, de nem élelmiszerként, hanem csak nehezékként (mérlegben használták az egyensúlyozáshoz).

Amerikában 1879-ben kezdték el mérés, vállalkozó farmerek termesztési érdekében, hogy állataiknak takarmányt biztosítsanak. Az 1900-as évek elejétől az amerikai kormány már kifejezetten ajánlotta a szójabab termesztését állattartási célokra. 1904-ben, alapos kutatások után rájöttek, hogy a szójababban nagyon sok értékes fehérje és olaj van, így ettől kezdve azt javasolták a farmereknek, hogy ültetvényeiket cseréljék le szójaültetvények-

re. Az igazi nagybani termesztés az 1940-es évektől indult meg, amikor már több mint 10.000 szójabab típust ismertek, és ki tudták választani a legértékesebb típusokat.

Mint érdekesség említésre méltó, hogy Henry Ford, a nagy autógyáros egyszer szójababot szórt a földre, és azt mondta fejlesztő mérnökeinek, hogy csináljanak belőle valamit. A mérnökök rendkívül ellenálló műanyagot készítettek belőle, amelyet aztán be is építettek a gépkocsikba. Ford a reklám kedvéért baltával ütötte az így készült kocsikat, demonstrálva rendkívüli keménységüket. A feljegyzések szerint 1935-re a Ford művek minden egyes autójában 27 kg szójababot használtak fel.

2010-ben a legtöbb szóját az Egyesült Államokban termesztették (a világ össztermelésének 35%-át), ezután Braziliában (27%), Argentínában (19%), Kínában (6%) és Indiában (4%), melyek után Paraguay és Kanada követ-



Különféle szójababok

kezett. Az Egyesült Államok nemcsak a legnagyobb termesztője a szójának, hanem ők a világ legnagyobb szójafogyasztói is. A világ mezőgazdasági termelőterületének 6 százalékát vetik be szójával, amelyen 2010-ben 265 millió tonna szójabab termett. A szója fontos haszonnövény, melyet legnagyobb mennyiségben takarmányozásra, kisebb részben emberi fogyasztásra és az iparban használnak fel. A szójabab ideálisan meleg környezetben, 20-30 Celsius-fok közötti középhőmérsékletű helyeken nő.

A termesztett szója, a fajtától függően igen változatos, 20-100 cm magasra, vagy annál is magasabbra nő, dudvászárú, egynyári növény. Szára az alsó harmadban erősen elágazik.



Szójanövény termése



Mungó szója, Hong Kong

Karógyökere 1,5-2 méter mélyre hatol le a talajba, de az oldalelágazások és a hajszálgökerek zöme a talaj felső, 20-30 cm-es rétegében található. A szára, levele, és termése finom, barna szőrrel borított. A levél alakja fajtánként változó, kerek tojásdadtól a keskeny lándzsásig terjedhet. Jelentéktelen, önbeporzó, laza fürtvirágzata a levelek hónaljában foglal helyet. A virágok színe lila, rózsaszín vagy fehér. Hüvelytermése a borsóéhoz hasonló, 3-5, belül szivacsos hüvelyből álló csoportokat alkot, amelyek 3-8 cm hosszúak, és amelyekben 2-4 magnál ritkán található több. A szója magja a babhoz hasonlóan lapított, és fajtától függően igen változatos alakú és színű lehet: van vese vagy gömb alakú, sárga, barna, olívazöld, fekete színű vagy márványozott mag is. A héja kemény, sérülésre igen érzékeny. A sérült mag nem csírázik ki.

Magyarországon 2011-ben 39 ezer hektáron termesztettek szóját, az országos termésátlag hektáronként 2,35 tonna volt. A Magyarországon termesztett szója

garantáltan génmódosítás-mentes, ami versenyelőnyt jelenthet, mert a világ nagy szójatermesztői szinte mind genetikailag módosított fajtákat termesztnek.

Említésre méltó, hogy a szójával rokon növény a zöld szója vagy mungó szója (*Vigna radiata*) és az adzuki (*Vigna angularis*). A mungó szója őshona India, és népszerűsége egyre növekszik, mivel kellemes íze van és könnyen emészthető. Beáztatás után 45 percen át kell főzni. Friss hajtását is fogyasztják. Az adzuki (*Vigna angularis*) szintén kellemes ízű, tápláló növény. Elkészítési ideje 50-60 perc.

Tartalmaz-e a szója az egészségre káros anyagokat?

Egyes személyek az interneten és **nem-orvosi** folyóiratokban azt állítják, hogy a szója nagy mennyiségben tartalmaz káros anyagokat, mint például proteáz inhibitorokat, fitinsavat, lektint, szaponinokat és egyébeket. Igazuk van-e? Milyen hatásuk van ezeknek az anyagoknak?

Proteáz inhibitorok

A proteáz inhibitorok vagy tripszin inhibitorok olyan anyagok, amelyek fékezik vagy csökkentik azon emésztő enzimek működését, amelyek felbontják a fehérjéket, s így csökkentik a fehérjék hasznosítását a szervezetben. Proteáz inhibitorokban gazdag **az összes babféle**, de a borsó, a csicsóka és a répa is. A szója körülbelül 5-6 féle proteáz inhibitorot tartalmaz (100 g száraz magban kb. 2 g van).

Állatokkal végzett kísérletek kimutatták, hogy nagymennyiségű **nyers** szójabab fogyasztása nyomán kialakulhatnak táplálkozási zavarok (például fejlődési rendellenességek), mivel a proteáz inhibitorok semlegesítik és akadályozhatják a hasnyálmirigy által termelt tripszin (fehérjét emésztő enzim) működését, és ezzel megzavarják a fehérjék emésztését, s bizonyos aminosavak hiányához vezethet.

Azonban, a proteáz inhibitorok tulajdonképpen védik a szóját, hogy a benne lévő értékes fehérjék ne károsodjanak, vagy ne bomoljanak le a tartás folyamán, vagyis hogy a bab ne veszítsen tápértékéből. Isten, a szója megalkotója jól tudta, hogyan kell tartósítani a babban lévő tápanyagokat, hogy azok az ember rendelkezésére álljanak akkor, amikor elfogyasztja a bablevest vagy babfőzeléket.

A megfigyelések azt mutatják, hogy az állatoktól eltérően az emberi hasnyálmirigyenzim, a tripszin működését csak kis mértékben akadályozza a proteáz inhibitor, s ami még egy fontos tényező, hogy a **legtöbb proteáz inhibitor általában hőkezelés során elveszíti működőképességét**, vagy az nagymértékben csökken. Ennek következtében a szójabab feldolgozása során, le-

gyen szó texturált szójáról, pástétomról, szójaitalról vagy más termékekről, jelentősen csökken a proteáz inhibitorok hatása.

A szójababot különben nem is szokták nyersen fogyasztani, s a különböző szójatermékek készítése hőkezelést és/vagy erjesztést igényel, mely által a nem kívánt hatású anyagok működésképtelenné válnak, s elveszítik ártalmas mivoltukat.

Ma már azt is tudjuk, hogy a proteáz inhibitoroknak egyúttal antioxidáns hatásuk is van, ugyanakkor védenek a rák ellen, szabályozzák a vércukorszintet és csökkentik a gyulladást.

Fitinsav

A fitinsav egy másik alapanyag, amelyért kritika érte és még ma is éri a szóját a kevésbé tájékozott emberek részéről. Régebben a szójababban és a teljes őrlésű gabonafélékben lévő fitinsavat károsnak tartották, mivel megköti a vasat, a kalciumot és a cinket a bélben, s ezzel az ásványi anyagok távozását segíti elő a szervezetből. A tanulmányok azonban arra mutattak rá, hogy általánosságban véve a fejlett országokban elterjedt étrendben lévő fitinsav mennyisége nem befolyásolja negatívan a cink, a vas és más ásványi anyagok felszívódását. Sőt, mi több, legújabb adatok szerint a fitinsav jótékonyan hat az egészségre, szabályozza a vércukorszintet és véd a rákos daganatok ellen. A fitinsav pozitív hatást fejt ki a *Natural killer*-sejtek, vagyis a „természetes ölő sejtek” működésére, amelyek immunrendszerünk részeiként védelmezik a szervezetünket.

Vashiány

Ma már tudjuk, hogy tápérték szempontjából **a vas egy kétélű**

fegyver. Mint ahogy egy vasból készült szerszámon megjelenhet a rozsdafolt, úgy vezet a nagymennyiségű vas a szervezetben is oxidációs folyamatokhoz, s így degeneratív betegségekhez, többek között daganatos betegségekhez. Felnőtteknél legalábbis a vashiánytól való félelem alaptalan. Ismert tény, hogy a normálisnál alacsonyabb értékek ajánlottak.

Lektinek

A lektinek fehérjetermészetű vegyületek, melyek több ételmisszerben előfordulnak, de legnagyobb töménységben a hüvelyesekben, a teljes gabonafélékben, bizonyos zöldségfélékben (például a paradicsomban) és gyümölcsökben található meg.

Bizonyos lektintartalmú ételmisszerke nyersen fogyasztva gyulladáskeltő hatásúak, émelygést, hányást és rosszulétet okozhatnak. A babot főtelen formában kizárólag száraz babként árusítják, az pedig olyan kemény, mint a kő, így evésre teljesen alkalmatlan. (A babféléről eddig is tudtuk, hogy csak áztatás és hőkezelés után fogyaszthatóak – szerk. megj.)

A lektinek első tagját, a ricint, 1899-ben fedezték fel a ricinuscserje termésében, mely „nagyhatalású gyilkosként” vált ismertté. A legtöbb lektin azonban nem mérgező, így azok sem, amelyek a paradicsomban és más gyakori ételmisszerben találhatóak. Kelő hőkezelés hatására (vagyis ha elég ideig főzzük őket) még azok a lektinek is teljesen lebomlanak, amelyek valóban képesek egészségügyi problémákat okozni. Ha pár percnyit forraljuk az előre beáztatott babot, a lektinek lebomlanak.

Az orvosi szakirodalomban elsőként számoltak be lektinmérgezésről, amikor „estebédet készítették” egy zacskónyi babból, melyet egy serpenyőbe öntöttek és éjszakára beáztattak, de végül nem főzték meg, s úgy ettek belőle. De a babot, ahhoz, hogy valóban ehettőre puhuljon, vagyis villával könnyen szét tudjuk nyomni, legalább egy óráig kell főznünk. Tehát mire az ízletes bableves elkészül, a lektintartalmának nyoma sincs. Egyesek azal is próbálkoztak, hogy főtelen vesebabot tegyenek az úgyne-



Szójatermékek (szójatej, szójatúró, azaz tofu, szójaszós, stb.)

vezett „nyers” zöldségsalátába, és akik megették rosszul lettek tőle. Több tucat ilyen esetről szólnak a beszámolók, ám mindegyik elkerülhető lett volna, ha a babot rendszeren megfőzik, vagy ha helyette babkonzervet használnak. A konzervbab ugyanis már meg van főzve.

A lektinek azon fehérjék közé tartoznak, melyeknek víruselleni hatásuk van. Megfigyelték, hogy ezek a fehérjék a HIV, az influenza, a hepatitis C és koronavírusok elleni hatással bírnak, ugyanakkor szabályozzák a veleszületett immunrendszert fertőzések esetén.

Végül mondhatjuk, hogy a növényi táplálékok az egészséges étrend alapelemei. Ha heti 4 adag hüvelyeset (babot, sárgaborsót, csicseriborsót, lencsét vagy szóját) fogyasztanak a vizsgált személyek, a szisztémás gyulladás elsődleges mutatója, a C-reaktív protein (CRP), 40 százalékkal csökken. Egyszóval a hüvelyesek mennyiségének növelése a gyulladás csökkenésével jár. A teljes értékű növényi táplálékok fő kategóriáinak: a gabonaféléknek, a gyümölcsöknek, dióféléknek és olajos magvaknak, a zöldségféléknek és hüvelyeseknek bármelyike jótékonyan hat az egészségünkre, és kiegyensúlyozott kombinációjukat fogyasztva jelentősen tovább élhetünk, és életünk jobb minőségű lehet.

A szójabab jelentősége a táplálkozásban

A szójának különleges jelentősége volt a táplálkozásban a második világháború alatt, hiszen

a szűkös esztendőkből elsősorban a növényi olaj és fehérjeforrás volt úgy Európában, mint Észak-Amerikában. **Az 1950-es évekre azonban a szója visszasüllyedt**



Banánlevélbe csomagolt tempeh. Ez egy ősi, jávai (indonéz) szójatermék. Az itt látható félig főtt, fermentált, és egy fajta gombával beoltott szójabab-tömböt szeletekre vágják, fűszerezik, majd olajban kisütik

az állati takarmányok sorába, ugyanakkor lendületet adott a nagyüzemi állattenyésztésnek.

Pl. 100 g szójabab több fehérjét és vasat tartalmaz, mint ugyanannyi hús, több kalciumot, mint ugyanannyi tej, és több B₁-, B₂- és B₆-vitamint, mint ugyanannyi tojás.

A szójabab értékeit az 1970-es, 1980-as években fedték fel újra, a civilizációs betegségek egyre nagyobb terjedése kapcsán. Ma valószínűleg a szójabab az a babféle, amelyet az emberek a legkényelmesebben be tudnak építeni a reggelijükbe **szójaital** formájában. Ez a termék azonban, a tofuhoz hasonlóan, feldolgozott élelmiszer. Miközben a szójabab-ból tofu lesz, több tápanyagnak – úgy mint a fehérje, vitamin, rost, vas, magnézium, kalcium, kálium és cink – nagyjából a fele elvész. Azonban még így is egészséges élelmiszernek számít. Ha tehetjük, inkább a kalciummal dúsított vál-

tozatot válasszuk. A tofunál jobb a teljes értékű szójaétel, például a tempeh, mely egyfajta erjesztett szójababból készült élelem. Nálunk a szója jelentősége a táplálkozásban az 1980-as években kezdett bekerülni a köztudatba.

A szójabab rendkívül értékes tápanyagokat tartalmaz, melyeknek gyógyhatásairól számos bizonyítékkal rendelkezünk. Ugyanakkor meg kell említeni, hogy a szójjal szemben allergia alakulhat ki. A szóján lévő por komoly légúti allergiát okozhat a vele szemben érzékenyeknél, ami akár asztmás rohamokban is jelentkezhet. Egyesek azért nem képesek megenni, mert rendkívüli mértékben puffasztja őket és nehezen emészthetőnek találják. Ilyen esetben ne erőltessük fogyasztását, mivel egyesek sokkal érzékenyebbek lehetnek az átlaghoz képest.

Szójafehérje

Mint tudjuk, az emberi táplálkozás alapelemeit a szénhidrátok, a fehérjék, és a zsírok képezik. A szénhidrátok a növények sajátjai, míg a fehérjék meg a zsírok lehetnek úgy növényi, mint állati eredetűek.

A szójában – s itt jön be a fontossága - igen értékes fehérje (protein) található. Miért mondjuk ezt?

Aminosavak és fehérjeminőség

A felnőttek számára szükséges 20 aminosavból nyolcat esszenciális aminosavnak nevezünk, mivel ezeket nem tudja előállítani az emberi szervezet, ezért szükséges az étkezés által bevinnünk a szer-



vezetünkbe. Ezek az **esszenciális aminosavak** a következők: *izoleucin, leucin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofán és valin*. A **kisgyerekeknek** szükségük van hisztidinre is, így az ő esetükben **az esszenciális aminosavak száma kilenc**. Egy fehérje minőségét hagyományos módon az esszenciális aminosavak tartalmához kötik. A közelmúltig a szójabroteint az állati fehérjéknél alacsonyabb minőségűnek tartották, mivel valamivel kisebb mennyiségben tartalmaz metionint. Sokan nem tudják, hogy a fehérjék minőségének meghatározását 1919-ben vezették be a fiatal patkányok aminosav-szükségletei alapján, ami azonban eltérő az emberétől. A patkányoknak pedig sokkal nagyobb mennyiségű metioninra van szükségük a növekedéshez, mint az embernek. Másrészt a kisgyerekeknek is több metioninra van szükségük, mint felnőtteknek.

Az Egyesült Államokban az Élelmiszeripari és Gyógyszeripari Hatóság (FDA) csak 1993-ban alkalmazott egy új meghatározási

módszert, amely az emberi aminosav-szükségletre alapozott. Ennek alapján a **legjobb minőségű fehérjék a szójában, a tojásfehérjében és a tejben lévő kazeinben találhatók**, s mindhárom a maximális minősítést kapta, **vagyis az 1-est**.

Az állati fehérjék azonban számos hátránnyal rendelkeznek, melyekre itt nem térhetünk ki. Csak azt említjük meg, hogy a tejben lévő fehérje, a kazein egy erőteljes rákkeltő és allergizáló anyag. Általában mi a szükségesnél sokkal több fehérjét használunk, s ennek meg is vannak a negatív következményei.

A táplálkozástani szakértők egyetértenek abban, hogy a szója különösen értékes táplálék. Tápértéke mellett azonban jótékony hatású különböző betegségek megelőzésében is. A szójában lévő ártalmasnak vélt anyagok semmilyen negatív hatást sem fejtenek ki a szójából készült ételek fogyasztása során. Ennek értelmében a kutatók azt ajánlják, hogy **minden ember**, és nem

csak a vegetáriánusok, növeljék étrendjükben a szójatermékek hányadát.

Következtetés

A szója azonban, bár értékes tápanyagokat tartalmaz, nem egy csodagyógyszer. Az egészséges szervezet megőrzéséhez engedelmessé kell az egészség összes törvényének. A bővülő élet egy teljes és értelmes együttműködés a Teremtővel.

Ne felejtjük el azt sem, hogy a szójában lévő tápanyagokat az összes többi, egészséget elősegítő tényezővel együtt kell hasznosítanunk, gyümölcsökben, zöldségekben, teljes őrlésű gabonafélékben és minden más egészséges táplálékban gazdag, kiegyensúlyozott étrendet alkalmazva, bőséges vízfogyasztással, rendszeres testmozgással és megfelelő pihenéssel társítva.

(Folytatjuk)

Dr. Ősz Tibor,
orvos, mikrobiológus

Családi riport

Szabó Márton és Anita

Riporter: Szeretettel köszöntjük a kedves olvasókat. Ezen a hűvös december eleji délutánon itt vagyunk Széken, Szabó Márton és Anita, és négy szép gyermekük otthonában.

Napjainkban a magyar házaspárok eléggé nehezen vállalnak gyereket, és Széken is ritka akár a háromgyerekes család is. Miközben nálatok sorban érkeztek a gyerekek, nem féltetek a jövőtől? Attól, hogy miként nevelitek fel őket, és lesz-e min-

den, ami szükséges a mai elvárások szerint?

Márton: Kezdetben nem gondoltunk ilyesmire, azonban bevalom, ma már van egy kis aggodalom bennünk. Számos kihívással nézünk szembe nap mint nap, melyeket annak idején nem láttunk még át. De bízunk Istenben, és tesszük, amit helyesnek gondolunk Előtte.

R: Beszéljétek most egy picit magatokról! Családról, gyerekkoráról, szülőhelyről...

Anita: 1988-ban születtem Vajdakamaráson, nem messze Széktől. Ketten voltunk testvérek. Szüleim Isten félelmében neveltek. Az általános iskolát hetedikig a szülőfalumban végeztem, majd nyolcadiktól a kolozsvári Apáczai Csere János líceumban folytattam tanulmányaimat, és ott is érettségiztem. Ezután pedig a pszichológia egyetemem végeztem el.

Márton: Én ugyancsak hívó, széki családban születtem, 1986-ban. Édesapám építőipari munkás volt, édesanyám pedig háziasszony. Egy húgom és egy öcsém van. A szüleim mindent megtettek azért, hogy semmiben sem érezzünk hiányt. Az általános



Az udvarlási időszak idején, 2008-ban

iskolát itt a községben, Széken végeztem el, majd kilencediktől a kolozsvári adventista iskolába, a Maranatha Líceumba mentem. Itt már csak románul indult osztály akkoriban.

R: Hogyan boldogultál a román nyelvvel?

Márton: Az elején nehezen ment, de egy-két év alatt belejöttem. Ez a négy év ugyanakkor meghatározó volt számomra más szempontból is: a lelki életem alapjait itt nyertem.

R: Ajánlod tehát más fiataloknak is azt, hogy keresztény iskolát válasszanak?

Márton: Természetesen, habár tud-

nivaló, hogy ott is meglesznek a vesztélyek, amelyek fellépnek mindig, valahányszor egy gyermek elszakad a szüleitől. Azonban, ha otthonról jó alappal indul, az iskolában csak jót fog tanulni.

R: Mi történt a líceum után?

Márton: Miután leérettségiztem, a Babeş-Bolyai egyetemen elvégeztem az üzletvezetési szakot.

R: Jelenleg mivel foglalkoztok?

Anita: Házasságunk kezdetén

három éven át adókezelő voltam a polgármesteri hivatalban, de azután jöttek a gyerekek, és azóta itthon vagyok. Nem mondom, hogy lehetetlen feladat a négy gyerekre vigyázni, de nagyon nehéz... Anabell még kisbaba, csupán hat hónapos. Elisabet és Jáfet ovisok, Sejla pedig előkészítő.

R: Van elég gyerek az iskolában?

Márton: Tizenötön vannak az előkészítő csoportban, tehát nincsenek olyan sokan. Széken ugyanakkor egy iskola és két óvoda működik.

Anita: Ennek a lehetőségnek is nagyon örülünk, ugyanis otthon, Kamaráson már csak összevont osztályok vannak, ott sokkal kevesebb a gyerek.

R: És te, Márton, mivel foglalkozol?

Márton: Tizenkét éve már, hogy a helyi pékségben dolgozom, mely a nagynénémé. Munkahelyem pár lépésre van a házunktól. Jelenleg én vagyok a pékség vezetője, s így alkalmazhatom azt, amit az egyetemen tanultam. Szeretem a munkámat, habár nehéz, kora hajnaltól késő estig lefoglal.

R: Hány kenyeret termeltek?

Márton: A képességünk napi öt-hatezer darab lenne, de jelenleg csak kétezeröttszázat sütünk, mely összesen kétezer kilót, azaz két tonna kenyeret jelent.

R: Hány embert alkalmaztok, és hol kel el az árú?

Márton: Tizenhat munkásunk van, sofőrökkel együtt. A kenye-



Esküvői fotó, 2010

ret három megyébe – Beszterce, Kolozs és Maros megyébe – visszük ki, összesen kétszáz üzletbe. Kolozsvár, Szamosújvár és Dés széleit is érintjük, ám a legtöbb hely, ahova szállítunk, falusi üzlet. Sokszor olyan helyekre is, ahol a madár se jár, úgyhogy az emberek nagyon örülnek annak, hogy kivisszük nekik a mindennapit.

R: Ifjúkorotokban miről álmodtatok? Mit szerettetek volna elérni az életben?

Anita: Én a családot pontosan így képzeltem el, sok gyerekkel. Igaz, nem fogtam fel akkoriban, hogy ez mivel jár. Már a terheség sem könnyű, de úgy a gyereknevelés sem. A karrieremet illetően: mindig is pszichológus szerettem volna lenni, mivel ezáltal lehetőséget láttam arra, hogy az emberekhez közeledjek, és Istenről is beszéljek nekik. De egyelőre ebben a szakmában még nem dolgoztam.

Márton: Én nem vagyok nagy álmodozó, de bennem is volt egy vágy: lelkész szerettem volna lenni, és ezért is választottam a már említett liceumot. Csakhogy, amint teltek az évek, és be kellett volna iratkozni az egyetemre, visszaléptem, nem mertem bevállalni.

R: Mi történt azután? Hogyan kerültél a sütődéhez?

Márton: Ötödéves egyetemista voltam, és már évek óta udvaroltam Anitának, amikor is az édesapám nagyon megbetegedett. Gyomorrákot kapott,

és úgy döntöttem, hogy miután nyolc évig Kolozsváron laktam, hazaköltözöm. Nagynénémék ekkor ajánlottak fel egy rugalmas munkalehetőséget: reggel ki kellett adnom a kenyeret, délután számláznom a kiszállított árut, és

nagyon tapintatosak voltunk egymással, a parkban sétálgattunk, beszélgettünk. Lassan ismerkedtünk. Hat és fél évig udvaroltam.

R: A mai világ, ami a kapcsolatokat illeti, kicsit másképp működik. Most visszatekintve, megérte ez a „lassú” udvarlás?

Anita: Nem szerettem azt az életstílust, amit ma sokan folytatnak. Megismerkednek, majd egy-két-három hónap múlva össze is költöznek. S így élnek egy kis ideig, majd hamarosan összevesznek, s egy másik személlyel kezdik újra. Szerintem ez nem igazi szeretet, hanem csak kihasználják egymást. Isten előtt sem helyes mindez. Számos seb marad a szívekben a kapcsolatok megszakadása miatt.

Márton: Ahhoz, hogy valami működjön, mindkettőjüknek egyforma értékrenddel kell bírniuk. A jó az volt, hogy én és Anita



Családunk 2022-ben

is egyformán láttuk a dolgokat. A baj az, hogy az emberek ma hirtelen akarnak mindent elérni. Tyúk is két-három hónap alatt álljon elő a csibéből, a kenyeret is ugyanígy sűrgetik. Régen bekovászták a tésztát, és egész éjjel kelt. Ma mindennek egy-két óra alatt meg kell lennie. Valahogy így van a szerelemben is. Meg lehet élni mindent nagyon hamar, de lassan, megfontoltan is.

R: Hogyan találkoztatok össze?
Márton: Vajdakamaráson találkoztunk először, egy eljegyzésen, de akkor még nem figyeltem fel annyira Anitára. Én tizennyolc voltam, ő tizenhat. Azon a nyáron pedig egy ifjúsági tábor volt Beszterce megyében, és ott azután jobban összeismerkedtünk.

Anita: Ez volt az első táborom...

Márton: Később, Kolozsváron tovább találkoztunk, hetente-kéthetente. Licisek voltunk, évekig

is egyformán láttuk a dolgokat. A baj az, hogy az emberek ma hirtelen akarnak mindent elérni. Tyúk is két-három hónap alatt álljon elő a csibéből, a kenyeret is ugyanígy sűrgetik. Régen bekovászták a tésztát, és egész éjjel kelt. Ma mindennek egy-két óra alatt meg kell lennie. Valahogy így van a szerelemben is. Meg lehet élni mindent nagyon hamar, de lassan, megfontoltan is.

R: Mikor volt a házasságkötés?

Márton: 2010-ben, így hát már tizenkét éve vagyunk házasok.

R: Hogyan éreztétek Isten vezetését abban, hogy ti ketten öszszekössétek életeteket?



A széki iskola

Márton: Nagyon szerettük, és tiszteltük egymást, és imádkoztunk ezért a célért.

Anita: Nagyon is egyezett a gondolkodásunk. Például órák hosszat tudtunk a szombati prédikációkról beszélgetni, minden részét jól megvitatni. Éreztem, hogy ő az az ember, aki mellett lennem kell. Tapasztaltuk, hogy Isten az, aki vezet minket.

R: Tudtok-e tanácsot adni azoknak, akik nagyon nehezen tudnak dönteni e téren? Akiknél telnek az évek, de félnek összekötni az életüket valakivel?

Márton: Keresztényekre gondolok most. Ha szeretik egymást, és Istent, akkor nem kell félniük. Így is lesznek problémák, de Istentől tanulni fogunk, és átvészelnéjük őket. De ha nem Istentől tanulunk, akkor az énünk kerül előtérbe, és a dolgok sajnos nem fognak működni.

R: Mikor és miért döntöttetek Isten mellett? Mit jelent számotokra Krisztus követése?

Márton: Rám, amint már említettem, rendkívüli hatással volt a Maranatha Líceum. Nem mindenkinél volt ez így, egyesek nem



A széki imaházunk

vették komolyan az egészet, s egy idő után ki is maradtak. A szülők-től távol ugyanis ebben az iskolában is titokban lehetett helytelen dolgokat tenni. De nálam ez másképp történt. Reggelenként

áhitat volt, a reggeli előtt énekelünk. Délután kóruspróbák, este újból áhitat, napközben a teológiai tantárgyak. Mindez oly hatással volt rám, hogy tizenhat évesen tudatosan Isten mellett döntöttem, és vállaltam a felnőttkeresztiséget.

Azon kívül, egy másik hatás is ért. Nem az iskolai bentlakásban, hanem egy baptista lelkész-nél laktam kint, bérben. Ő pedig sokszor bátorított arra, hogy hirdessem az Igét, szolgáljak. Azt mondta, hogy ezáltal én is erősödni fogok lelkileg. Mert ha én kimondom az Isten Igéjét, az rám is hatni fog. Az adott szó ugyanis kötelez. Nos, én ezt az elvet szerettem volna alkalmazni a keresztiség tekintetében is. Ha szövetséget kötök Krisztussal, akkor tudtam: az adott szavam kötelezni fog arra, hogy habár kísértések érnek, mégis Krisztus mellett maradjak. Tizenöt fiatal keresztelkedtünk meg akkor. Suciú József volt az iskolai káplánunk, egy olyan ember, aki mindvégig sokat segített nekem.

R: Mit jelent ma Krisztus követése számokra – a négy gyermek apának, felelős beosztású dolgozónak?

Márton: Krisztus követése számomra áldozatot jelent. Habár ez furcsának tűnhet egyeseknek, hisz úgy tudjuk, Krisztus már mindent odaáldozott értünk. Mit kellene hát nekünk áldoznunk? A helyzet azonban az,

hogy Jézust csak úgy lehet követni, ha hozzá hasonlóan mi is áldozatot vállalunk: szükséges az időnkéből, energiánkból, anyagi javainkból áldozni Istenért, az Ő művéért. Amíg naponta érezzük

Isten szeretetét, mi sem maradhatunk tétlenek: nekünk is áldozatokat kell hoznunk. Csupán az Ő szeretetét fogjuk ezáltal tükrözni.

R: Köszönöm szépen. Anita, most neked is ugyanazt a kérdést tenném fel: hogyan, miért döntöttél Krisztus mellett? Az hogy valakinek hívő szülei vannak, még nem jelenti azt, hogy automatikusan ő is elfogadja azokat az elveket. Számos, istenhívő családban született fiatal ugyanis elhagyja a hitet, amelyben nevelték...

Anita: A szüleim egyszerű emberek, édesapám villanyszerelő, édesanyám háziasszony. Nálunk laknak a nagyszüleim is. Amikor még otthon voltam, Vajdakamárán, a családi asztalnál ekként haton voltunk, és nagyon sokszor Isten Igéje volt az asztali beszélgetések témája. Prédikációk, napi áhítatok lettek megvitatva. Annyira szerettem, amikor számomra új igazságok nyíltak meg a Bibliából. Nagyatám is sokat mesélt, magyarázott nekem. Emlékszem, hogy még csupán tizenhat évesen, szombat reggelenként mindig részt vettem a szombatiskolai



Házunk udvarán tágabb családkkal Anabell születése után

tanítók gyűlésén... Ott is annyira szerettem azt, amint egy órán át a héten áttanulmányozott bibliai kérdéseket átbeszélték. Úgy éreztem, ezek a szombat reggeli órák voltak életem legnyugodtabb pillanatai!

Azután Demeter Dániel lelkész került hozzánk, és családkunk jó barátjává vált. Gyakori látogatásai, beszélgetései során hoztam meg végül a döntést, hogy átadom életem Istennek. Mártonhoz hasonlóan én is úgy gondol-

tam: ha megteszem e lépést, és megkezesztelekdek, könnyebben maradhatok meg később is Isten mellett. Tizenhat éves voltam én is.

R: Mit jelent számodra ma, mint négy gyermekes édesanyának és feleségnek a Krisztus követése?

– Azt jelenti számomra, hogy minden nap nemcsak hiszem, hogy az Úr megsegít, ha-



A széki, középkori református templom

nem Rá is hagyatkozom. Tehát nem csak a hit szükséges, hanem naponta döntök: ma is imában megkérdem Istent, mi az Ő akarat a mai napon számomra? Mit mondjak a gyerekeimnek, mit tegyek velük? Mindig is úgy láttam, hogy az Isten követése azt jelenti:

bízó ember mindenben Rá hagyatkozik. Ezért is kötünk házasságot Isten előtt, imában kérve az Ő áldását, védelmét, Őneki ajánlva magunkkal.

Ugyanakkor házasságunk kezdete nem volt egyszerű. Annyival az esküvő után a szüleim-

költem, s lassan elkezdtünk építeni. Így lett meg a házunk. De számunkra az anyagiak mindig csak másodlagos problémát jelentettek, hisz sosem kellett szükölködnünk.

Anita: Szerintem a megelégedtség adja meg azt a nyugalmat, mely által erőnk lehet a hónap küzdelmeit folytatni. De ha valaki állandóan elégedetlen, akkor nehezen alakul ki az, amit Isten ki akar alakítani egy család életében.

Márton: Egy saját céget szerettem volna elindítani, és nem voltak meg bizonyos minisztériumi engedélyek. Hónapok teltek el eredménytelenül, míg rájöttem, hogy csak Isten tud megsegíteni. Egy csütörtöki napon volt ez, amikor így szóltam Anitához: ma és holnap böjtölni fogok a probléma megoldásáért. Nem telt el két óra ezután, amikor telefonhívást



A falunk határában levő sóvirágmezőn

eldöntjük, hogy megtegyük azt, amit Isten szeretne.

R: A család Isten által megáldott, és még az Édenben megalkotott intézmény. Miként tapasztaltatok meg nálatok Isten vezetését, óvó kezét és jóságát az azóta eltelt időben? Nem aggódtatok az anyagiakat illetően?

Márton: A jövőt nem láthatjuk előre. Ezért úgy gondolom, hogy minden fiatalban van egy bizonyos szorongás. A család megélhetéséhez szükséges javakat elő kell teremni. Ehhez kell energia, egészség, lehetőségek. Ha ezek nincsenek meg, akkor aggodalom léphet fel. Csakhogy az Istenben

nél laktunk. Édesapám akkor volt a legbetegebb, és nyolc hónap múlva meg is halt. Ő volt családunk tartóoszlopa, csak ő keresett addig. Húgom öt évvel, öcsém tizenegy évvel fiatalabb nálam. Látnunk kellett a családunk fejének elsorvadását, szenvedését. Nagyon nehéz volt mindezen átmenni, és előre tekinteni. De az Atya az árvákat nem hagyja magára. Éreztük az Ő kezének vezetését.

Édesanyám elkezdett dolgozni, árult egy üzletben, felnevelte kisebb testvéreimet. Másrészt én is, Anita is már dolgoztunk. E telket, ahol most lakunk, örö-

kaptam: egy ismerősöm mondta, hogy van valaki, aki segíteni tud nekem. Az illetővel, aki egy befolyásos személy volt egy másik megyében, másnap találkoztam, és valóban megoldotta a bonyolult problémát.

R: Lelkileg miként segített nektek gyermekeitek érkezése, szülővé válásotok? Megéri szülőnek lenni? Számos mai ember úgy érzi, anyagi, meg időbeli „veszté- séget” is jelent a gyerek...

Anita: Sokszor hallottam, mondják a fiatalok: hát, tervben van a gyerek, de egyelőre még fel kell készülnünk rá... De a gyermek vállalásához nem le-



het felkészülni. Persze, össze kell házasodni, kell egy bizonyos értelmi szint, keret. De egyszerűen dönteni kell, és Isten ad. Ha jön a baba, nem szabad megijedni. Boldognak kell lenni! Soha sem gondoltam volna azelőtt azt, hogy egy gyerek meg tudja változtatni az embert.

Például, mindig azt hittem magamról, hogy én vagyok a legtürelmesebb. Mindig kedvesnek képzeltem magam, aki nem emeli fel a hangját, és semmi sem zökkenthet ki ebből. De az igazság az, hogy amint érkeztek a gyerekek, olyan dolgok törtek fel belőlem, amelyeket addig nem ismertem. És ezeket kezelni kellett. Rá kellett jönnöm, hogy a türelmem is véges, és a hangom is fel tudom bizony emelni. Ezen át kellett mennem. Rádöbentem mennyire szükségem van Istenre. A gyerek jót is, rosszat is kihozhat belőlünk, s ez meglep minket. És van, amin ezután változtatnunk kell.

Márton: Nem csak mi neveljük őket, ők is nevelnek minket. Anitát illetően: reggel korán kezd, és estig itt van a kicsikkel. Rengeteg a dolga, és semmi panasza nincs. Kérdezem magamban: hogy van annyi türelme? Másrészt: amikor meglesz a saját gyereked, akkor érted meg igazából, mit jelent a szülői szeretet, és akkor a saját szüleidre is másként fogsz tekinteni, jobban fogod őket szeretni.

Anita: A gyerekeink segítettek arra, hogy érezzük tehetetlenségünket, és Istentől való függésünket. Másrészt amikor szülővé válnak, az új, köztünk és gyerekeink között megszülető szeretetkapcsolat révén jobban megérthetjük, hogy ha mi ennyire ragaszkodunk gyerekeinkhez, s mindent megteszünk értük, a szent Isten



A széki nádas tavasszal

mennyivel inkább gondoskodik rólunk, és óv minket, földi gyermekeiket.

Márton: Volt bennünk egy aggodalom, hogy vajon át tudjuk-e adni gyerekeinknek az Istenben való hitünket? Végül e tekintetben is rádöbentünk: Rá kell bízunk őket!

R: Milyen álmaitok, vágyaitok vannak a jövőre nézve? Miközben készülünk az Úr Jézus második eljövételére, ez vajon azt jelentené, hogy tétlenül, vagy akár csüggedten várjuk a „világvégét”?

Márton: Amikor fiatalabb voltam, bennem is felötlött: hogy van az, hogy Krisztust, és az örök életet várjuk, de mégis itt a földön építünk magunknak hajlékot? Mire valók a földiek, ha úgyszólván a mennyországba készülünk? Csakhogy a Bibliában sehol sem látjuk azt, hogy a hívő embernek remeteként el kellene húzódnia valahova, és tétlenül várakoznia e világ pusztulására. Sokszor a fülembe csengenek Krisztus szavai: „Boldog az a szolga, akit, amikor Ura hazajön, ily munkában talál.”¹

¹ Lukács 12:43

Tehát, el kell végeznünk a teendőinket: „Hat napon át munkálkodj, végezd minden dolgodat, de a hetedik nap a te Urad, Istened szombatja...”² Másrészt, az első emberpárt felszólította: „Szaporodjatok, sokasodjatok, töltsétek be a földet...”³

A családi életet meg kell élni, de ugyanakkor nem szabad elhanyagolni az Isten szolgálatát. Ez pedig mit jelent? Jézus mondja: „Éhes voltam, ennem adtatok. Meztelen voltam, felruháztatok. Beteg voltam, meglátogattatok. Jövevény voltam, befogadtatok. Mikor, Uram? Mikor a legkisebb atyámfiaival tettétek, velem tettétek.”⁴

Rengeteg körülöttünk a szükségben levő ember. Segítsünk, szolgáljunk nekik. Hosszú távú tervünk tehát ez lenne: a jövőben ne csak magunkra, hanem minél többet másokra is gondoljunk.

Anita: Álmaim, vágyaim nem annyira anyagiak: inkább a családomra gondolok. Maradjunk egy

² 2 Mózes 20:9-10

³ 1 Mózes 1:28

⁴ Lásd Máté 25:35-40 verseit.



A Szent Anna-tónál, 2021-ben

igazi, összetartó család, olyan életet élve, ami teljes az Isten szemében.

Márton: Mindketten így szeretnék. Egy családot, mely az Úrban van, és amikor eljön Jézus, legyünk mindnyájan ott, Vele, az örök országban.

R: Most, amikor az európai templomok kiürülnek, vagy esetleg sportteremként, vagy nagybani raktárnak használják őket, ti hogy látjátok: segíthet-e a gyülekezeti élet a család boldogsága terén? Megéri-e rendszeresen gyülekezetbe járni? Fáradtak vagyunk, s ha van egy szabad napunk nemde inkább otthon pihenjünk?

Márton: Isten közösségi lényeknek teremtett. A mai liberális világ pedig pontosan azt akarja, hogy az emberek ne éljenek közösségi életet. A szociális élet digitális térbe helyeződik át. Régen a szomszédok a kerítés mellett, a kapu előtt meg a kispadon beszélgettek. Ma ez már nincs.

Telefonon üzenünk egymásnak, azt is minél rövidebben. Csak-hogy ahhoz, hogy egy közösség működhessen, szeretetre van szükség.

Ezért, az emberek csak abba a közösségbe fognak járni, ahol érzik, hogy szeretik, és elfogadják őket. Sajnos, ez megy feledésbe ma, és a mi felekezetünk számára is a szeretet megélése nagy kihívást jelent. Sokszor kérdik: egyik vagy másik tagunk miért nem jár többé gyülekezetbe? Hát azért, mert nem érzi már azt, hogy szeretve van, hogy értékelik. A vadászok, meg a halászok miért tudnak összegyűlni? Miért létezik például a magyar vizsla tartók klubja? Mert van egy közös céljuk, mely összetartja őket. De ha mi, hitvalló keresztények már nem szeretjük egymást, akkor elveszett a keresztény egyház igazi értelme, és közösségünk megszűnik.

R: A valódi keresztény közösség központja egy személy...

Márton: Igen, Krisztus a központ, az Ő jellemének szemlélése. Otthon is lehet prédikációkat hallgatni interneten, tévében, s otthon is imádkozhatunk, a gyülekezet látogatása nélkül. De hosszú távon nem ez a megoldás. A járvány idején láthattuk meg, mit jelent a közösség hiánya.

Anita: A gyülekezet az a hely, ahol sok mindent meg tudunk beszélni. Szükségünk van egymásra.

R: Jó, de ez megtörténhet egy klubban is. Ám a gyülekezetben van istentisztelet, imaóra, bibliatanulmány,

kórus, és egyéb programok. Megéri-e a gyerekeket ebbe bevonni?

Anita: Mi úgy gondoljuk, hogy őket is ki kell elégíteni lelkileg, és szükségük van átélni a hitet. Meglepőnek tűnhet, de a gyerekeket érdeklí minden, amit a Biblia felvet, s az ő tanulmányi csoportjukban összegyűlve, kérdeznek, megbeszélnek az illető témát. Lát-szik, hogy szeretik az Istennel és társaikkal való közösséget.

Márton: A keresztény értéket mi valóban sokra tartjuk, és át akarjuk adni gyerekeinknek. Az emberi létünk megmaradásának alapjai a bibliai elvek. Ne hagyjuk hát feledésbe merülni őket.

R: Végezetül: mit kívántok a *Világ Reménye* olvasóinak?

Márton: Olvassák bizalommal a lapot. E lap célja az, hogy Isten jellemét megismertesse. Legyenek nyitottak, s engedjenek a Szent Lélek vezetésének.

Anita: Most azokra a személyekre gondolok, akiknek Ka-

lotaszegen osztottuk a lapot, férjemmel együtt, és többen megemlítették, hogy oly nehéz hinniük ebben a világban, ahol annyi gonoszság történik. Most azt kívánom, hogy akármi is történne az új évben, higgyenek. Forduljanak bizalommal Istenhez, s Ő mindenre ad választ. Túl tud vezetni minden nehézségen.

R: Zárhatjuk-e egy imával? Van egy kedvenc igeversetek?

Anita: Ézsaiás 54:10 „Mert a hegyek eltávoznak, és a halmok

megrendülnek; de az én irgalmasságom téled el nem távozik, és békességem szövetsége meg nem rendül, így szól könyörülő Urad.”

Márton: Jelenések 21:4 „És az Isten eltöröl minden könyvet az ő szemeikről; és a halál nem lesz többé; sem gyász, sem kiáltás, sem fájdalom nem lesz többé, mert az elsők elmúltak.” Most pedig imádkozzunk:

Szerető, Gondviselő Atyánk, szeretnénk hálát mondani a Te

csodálatos vezetésedért. Amikor visszaemlékezünk a múltra, hálát adhatunk a Te jószágodért. Mindig ott voltál mellettünk. Kirendelted mindennapi kenyerünket, és lelki szükségleteinket is. Add, hogy önfeláldozó életet éljünk, és fény legyünk ebben a világban. A Jézus nevében. Ámen.

R: Köszönöm szépen!

(Riporter: **Jancsó Erik**)



A világ vallásai

A buddhizmus

Bevezető

Előző számunkban bemutatuk a világ legerjedtebb vallásai közül a hinduizmust. Ez alkalommal a buddhizmust fogjuk szemügyre venni. A sorrend nem véletlen, hiszen a buddhizmus a hinduizmusból vált ki az i. e. 5. században. Legnagyobb mértékben Délkelet- és Kelet-Ázsiában (pl. Tibetben, Indiában, Thaiföldön, Srí-Lankán, Szingapúrban, Kínában és Japánban) van jelen, de számos egyéb országban is, az elmúlt évszázadban pedig az Egyesült Államokban és Európában is jelentős érdeklődésre talált.

A buddhizmus egy filozófia, ami vallási irányzatok kialakulását eredményezte azok körében, akik tiltakoztak a hindu kasztrendszer ellen. Egy hindu nemes, Gautama Sziddhárta – Buddha tanításain alapszik. Őt megvilágosodott tanítónak ismerték, aki igyekezett megosztani tapasztalatait másokkal is. Ismerjük már a múltkoriban említett hindu világszemléletet, ami szerint a lélek folyamatosan újjászületik egy másik testben, és az „örök törvény”-hez való meg-

felelással próbálja elérni azt az állapotot, amikor tökéletessé válik, és testtelen lélekként él tovább a Nirvánában.

A buddhizmus szerint a létezés szenvedést jelent, ezért ezt a szenvedést akarja megszüntetni. Mivel úgy hiszi, a lélek folyamatosan újjászületik, a szenvedéstől csak úgy lehet megszabadulni, ha az újjászületési folyamatnak, a *samszárának* (az élet és halál

körforgásának) valahogy véget vetünk. A buddhista ember legfőbb célja tehát az, hogy megszabaduljon vágyaitól, szenvedélyeitől meg kívánságaitól, és ha ez sikerül, akkor eljuthat a Nirvánába, ami a buddhizmusban, a hindu felfogástól eltérően nem egy túlvilági állapot, hanem a *semmi*, azaz a végleges megszűnés.

A *nirvána* szanszkrit ige jelentése: *elfűjni*, s a buddhista tanítás szerint arra utal, hogy amikor a lélek ide kerül, kialszik benne a gyűlölet, kapzsiság, érzékiség, stb. lángja.



Hatalmas arany Buddha-szobor előtt meditáló szerzetesek. Phan Tao templom, Thaiföld



**Szerzetes-tanoncok egy buddhista kolostorban.
Ayutthaya tartomány, Thaiföld**

Története

A buddhizmus megalapítója Gautama Sziddhárta, egy indiai uralkodó család hercege, aki időszámításunk előtt kb. 563 és 483 között élt Kelet-Indiában. 30 éves korában mélyen elgondolkoztatta az a tény, hogy a betegség, az öregség és a halál minden érző lénynek osztályrésze. Elhagyta családját, fényűző életét és vándorló remetévé lett. Szigorú önvizsgálatot tartott elmélkedések és meditáció által. 35 éves korában egy éjszaka éppen egy fa alatt meditált a Bodh Gaya nevű zarándokhelyen, Bihar államban, amikor hirtelen rádöbbsent arra, hogy a szenvedés a tudatlanságból fakad, és hogy a létezés alapvetően nem kielégíthető. A szenvedéstől való megszabadulás pedig úgy lehetséges, ha megszüntetjük ennek okát: a vágyat.

Gautama számára ez a megvilágosodás pillanata volt, és úgy tartják, ekkor vált Buddhává. A *buddha* szó szanszkritül *megvilágosultat* jelent, a *budh*: ébredni, tudni igéből.

Életének hátralevő szakaszában arra törekedett, hogy a

megismert filozófiát másoknak is tovább adja, ezért szerény életmódját megtartva járta be egész Észak-Indiát. Annak ellenére, hogy fellépett a kasztrendszer ellen, nemcsak egyszerű embereket nyert meg, hanem hindu papokat, uralkodókat is. A megvilágosult Gautamát Buddhaként tisztelik, ami nem jelent istent, sem megtestesült, emberi formában megjelent istent, de ugyanakkor saját állítása szerint - ő nem is volt közönséges ember.

Gautama tehát abban különbözött a többi embertől, hogy legyőzött minden szenvedélyt és elvakultságot. Halála után nem nevezett meg senkit utódának. Ekként, követői (szerzetesek, szerzetesnők és laikus hívők) körében, mivel már nem volt, akitől konkrét magyarázatot kérniük, rövid időn belül megbomlott az egység. Ezután a különféle csoportok különböző módon kezdték értelmezni tanításait.

Théraváda- és Mahajána-buddhizmus

Az egyik fő ághoz, a Théraváda-buddhizmushoz tartozók

(szanszkritül *théraváda*: ősi tanítást jelent) a szó szerinti értelmezés hívei voltak, és úgy hitték, hogy Gautama tanításai elsősorban az elitnek szólnak, vagyis csak egy kis, kiválasztott csoport juthat el a Nirvanába.

A másik fő ág, a Mahajána-buddhizmus (szanszkritül *mahajána* jelentése: „nagy szekér”) azt tartották, hogy sok ember belefér abba a szekérbe, ami a megtisztulás útján halad, vagyis mindenki eljuthat a megvilágosodásra. Az eredeti tanítás híveit nevezik a Mahajánával ellentétben Hínajánának, vagyis „kis szekérnek” is, mert a szigorúbb tanítások szerint csak kevés kiválasztott juthat el a buddhaságba.

E két fő ágon túl még létezik az i. sz. 5. században született Vajrajána – gyémánt szekér – ág, és számos egyéb buddhista tanítási vonal (ágazat, vagy szekta).

A buddhizmus elterjedése

A vallás elterjedésében jelentős személyiség volt Asóka király (i. e. 272-232), akit megnyertek Buddha tanításai. Vérontással járó hadjáratait megbánta, hirdette az erőszakmentességet és nagymértékű fejlődésre segítette az országot, ami nem csak annak szépségében nyilvánult meg, hanem a nyomorban élő emberek élete is könnyebbé vált. Támogatta a buddhista iskolákat, és missziós küldetéseket szervezett, amik nemcsak Indiára terjedtek ki, hanem eljutottak egészen Egyiptomig, Szíriáig, Makedóniáig. Ezekben a távoli országokban nem hajtott gyökeret a „jó vallás”, de Indiában, és a környező országokban végül nagy teret hódított.

A nagy-szekeresek (a mahajána-buddhisták) azt vallják, hogy minden embernek *bódhiszattvá-*

vá¹ kell válnia (olyan megvilágosodott lényé, aki elhalasztja a Nirvánába jutást azért, hogy másoknak is segítséget nyújtsanak az oda vezető úton). Ebben a korban kialakult az a hit, hogy nemcsak az ebben a világban élő bódhiszattvák képesek beavatkozni az emberek megvilágosodás fele vezető útján, hanem a túlvilági mennyekben levő buddhák is gyakorolhatnak jótéteményeket a jóra való emberekkel.

Mindkét fél, vagyis a kevés ember megvilágosodását fenntartó theraváda- (vagy hínájána-), és a mahájána-ág is az erőszakmentességet vallotta, így konfliktusai csak a vitákig jutottak el, és mindkét fél szerzetesei képesek voltak együtt élni akár ugyanabban a kolostorban is.

¹ *Bódhi*: megvilágosodott, *szattva*: lét (szanszkritül)

Az újfajta buddhizmus ezeknek a tanoknak köszönhetően vált aktív vallási mozgalommá. Sokkal vonzóbb volt a népek számára az az elképzelés, hogy vannak, akik segítenek a megtisztulás útján fejlődni, vannak kultusztárgyak, mint az, hogy az embernek önerőből kell megvilágosodnia. Ennek révén az új vallás meghonosodott India azon rétegei és idegen országok olyan népei körében, amelyek érdeklődése nem annyira a filozófia megismerésére, mint inkább misztikus vallási tiszteletre irányult.

A buddhizmus gyökeret vetett délen az indonéz szigeteken, meghonosodott keleten Hátsó-Indiában, nyugaton Afganisztánban, és eljutott északra, Kínába is.

Kína, Japán, Tibet

Kínában, az indiától e teljesen különböző népben csak úgy ver-

hetett gyökeret a buddhizmus, ha terjesztői a nézetek és szokások tekintetében messzemenő engedményeket tettek. Nemcsak templomainak külső alakjában alkalmazkodott tehát a kínai buddhizmus e nép hagyományához, hanem tanaikba is a kínai universalizmus elemeit illesztette be. Szentesítette az állam-kultuszt, és az ősöknek bemutatott áldozatokat is.

552-ben Japánba is bejutott a buddhizmus. A japán eredeti vallással, a sintoizmussal keveredve teljesen eltért a buddhizmus többi változatától, nacionalista és harcias lett.

Az első évezredben a buddhizmus különböző okok miatt elkezdett veszíteni népszerűségéből, Tibetben azonban a egyre nagyobb szerepet játszott úgy a szellemi, mint a kulturális és az állami életben. Az évezred vége



Az Arany Pavilon zen buddhista templom, Kiotó, Japán. A zen a mahájánában gyökerezik



Imazászlók Tibetben, a Tej-Tóhoz vezető úton

fele, a tizenkilencedik században, új érdeklődést nyert a nyugati világban. Ez a változás a háromszéki születésű híres kutatónak, Kőrösi Csoma Sándornak (1784-1842) köszönhető, aki a keleti országok és kultúrák tanulmányozása révén elkészítette az első tibeti-angol szótárt, és lefordította angol nyelvre Gautama írásait és más fontosabb írásokat.

Őt ezért buddhista szentnek ismerik el, és az észak-indiai Dardzsilingben levő sírhelye zarándokhely. Munkájának köszön-

hetően megnyílt a buddhizmus tanulmányozásának lehetősége a modern világ előtt. A 19. században pedig a Dalai Láma, a nyugati tudománnyal és filozófiával megismerkedve szükségesnek látta egységre juttatni a buddhizmust a kereszténységgel.

Buddhák

A nagy „B”-vel írott *Buddha* Gautamának a neve. A kis „b”-vel írt *buddha* az a személy, aki eljutott a megvilágosodás állapotába. A buddhisták úgy hiszik, nem Ga-

utama volt az egyetlen buddha, hanem több ezer buddha is létezett előtte, és ezután is megszülehetnek újabb buddhák. Gautama volt az utolsó, és egyetlen, akiről történelmi feljegyzések is vannak. A buddha lényege, hogy tudását nem isteni kinyilatkoztatás, nem a szent iratok tanulmányozásával, sem valamely tanítómester irányításával, hanem *saját erejéből* szerezte meg. Ezért mondja Buddha a Mahávaggában (ez a Tipitaka, a buddhizmus legfontosabb szövegyűjteményének egy része):

„Én magam szereztem meg a tudást, ki követőjének nevezem magam? Nincs tanítóm, én vagyok a senkihez sem mérhető tanító.”

A buddhizmus tanításai

Gautama nem fektette írásba tanait. Követői írták le beszédeit, prédikációit, ezeket később az iskolák által tartott zsinatokon kanonizálták. Ezek a tanok folyamatosan változnak a mai napig.

Fő tanítása, amely a buddhizmus minden változatának alapja,

A Dalai Láma

A tibeti buddhizmus iskolájának legmagasabb rangú tanítója, ugyanakkor vallási és politikai vezető, Tibet uralkodója. A buddhista hit szerint halála után ő választja meg, hogy hol és kiben születik újjá. Szerzetesek évekig tartó tanulmányozás, jóslás és keresgélés során találják meg

azt a gyermeket, akiben újjászületett, és elviszik Lhászába, hogy ott a többi láma tanítsa. Viszont azt is választhatja, hogy többet nem születik újjá, ha úgy gondolja, hogy munkáját befejezte. A jelenlegi Dalai Láma neve Tenzin Gyatso, 1935-ben született, és az első Dalai Lámától, Pema Dorjétől (1391-1474) számítva ő

a tizennegyedik, aki betölti e pozíciót. 1959-ben, miután Kína elfoglalta Tibetet, a Dalai Láma és a tibeti kormány a CIA különleges osztagai segítségével Indiába menekült, ahol menedékjogot kapott az észak-indiai Himachal Pradesh államban, és azóta is itt, Dharamshala városában rendezkedett be.



„A Négy Nemes Igazság” nevet viseli. Ezen igazságok a következők:

1. A létezés szenvedés – nem lehet különválasztani a létezést a szenvedéstől, az akadályoktól.

2. A szenvedésnek oka van – a létszomj, a vágy, a sóvárgás, az, hogy nem kapjuk meg soha a tökéleteset.

3. A szenvedésnek van vége – ez nem más, mint a vágyakozás kialvása, a létezés feladása.

4. Van egy út, amely a szenvedés megszűnéséhez vezet – ez a „Nyolcstréti Nemes ösvény”.

Ez egy olyan gondolatmenetet jelent, amin az embernek végig kell haladnia, akár párhuzamosan, vagyis egyszerre mind a nyolcon, akár egymás után véve őket.

A Nyolcstréti Ösvény szakaszai:

Az első szakasz a *helyes felismerést* jelenti: az ember körültekint, és felismeri azt, hogy mindenhol szenvedés van. A második szakasz a *helyes elhatározás*: a felismerés után az ember elhatározza, hogy változtat életén. A következő szakaszok a *helyes beszéd*, a *helyes tettek*, a *helyes életvezetés*, a *helyes gyakorlás*, a *helyes elmélkedés*, ami azt jelenti, hogy amit az ember felismert, és amit elhatározott, annak szavaiban, cselekedeteiben, tetteiben is meg kell látszania. A nyolcadik szint a *helyes elmélyülés*. Nem mindegy, hogy az ember kívülről figyel meg a világot, a tárgyakat, élőlényeket stb., vagy elképzeli, milyen lehet azoknak helyében lenni. A *helyes elmélyülésben* az ember belehelyezi magát abba, amit megfigyel, és így vizsgálja meg azt.

Ugyanakkor, Buddha elutasította egy felsőbb, mindenható és teremtő Isten létezését. Mivel

tehát *nincs Isten*, aki parancsolatokat ad és ezek be nem tartását bünteti, *nem léteznek bűnök sem*.



Tenzin Gyatso jelenlegi Dalai Láma

A buddhista parancsolatok, tanítások így csupán erkölcsi szabályok.

Buddha-szobrok, istenek

Buddha megtiltotta követőinek, hogy őt imádják, és halála után szobrokat készítsenek róla. Így hát a vallási kultusz régen csak ereklyék tiszteletére korlátozódott, ám később mégis csak elterjedt a Buddháról készült képek és szobrok imádata.

De mi az értelme ennek? Mivel a buddhizmus szerint Buddha meg a buddhák a Nirvánában megszűnnek létezni, nem vehetnek többé tudomást a nekik szánt imádatról, és segítséget sem nyújthatnak. Végül ennek a kultusznak a célja csak az, hogy áhítat közben a hívő lelke megtisztuljon. Misztikus elemek nélkül a buddhizmus nem lett volna

elegendő ahhoz, hogy a pogány emberek hitvilágát kielégítse, ezért Buddhán kívül még számos démont, szellemet, férfi és női istenséget is tisztelnek, annak reményében, hogy az azoktól elnyerhető világi előnyökhöz jussanak.

Az ilyen istenek tisztelete a mai napig jelentős szerepet játszik a mindennapi életben, annak ellenére, hogy a szerzetesek által írt buddhista művekben ezek nem találhatók meg.

A régi buddhizmus az egyéneknek kívánja megmutatni a megvilágosodáshoz vezető utat, s az egyén azáltal, hogy távol tartja magát a rossztól, és jótetteket visz végbe, ugyanígy lelkét elmélkedésekkel megtisztítja, fokozatosan eljut a Nirvánába.

A buddhizmus tehát a többi, pogány valláshoz hasonlóan önmegváltó, vagyis saját erőfeszítéseid révén kell valahogy „feltornászd” magad az üdvösséget jelentő semmibe, vagyis a Nirvánába. Nem ismerik a Megváltó zsidó-keresztény gyökerű fogalmát, vagyis az Istenét, aki a bűnös ember helyett szenved, és a megtérőt kegyelemből üdvözíti.

Buddhista meditáció

Az elmélkedés jógázás által történik, lótuszülésben, mozdulatlanul. Ebben a pozícióban az önuralmat fejlesztik, és a guruk által előírt gondolkodási módszerek szerint önismeretet tartanak és így tisztítják meg gondolataikat. Gyakorolják a hindu vallásból átvett mantrázást is, ami varázserejű szótagok vagy mondatok ismételtetését jelenti. Áldásokért, védelemért, vagy a szellemek megbékítéséért meghatározott számú mantrát ismételtetnek, amihez rózsafüzért használnak.



Az i.sz. 8. században élt Guru Rinpócsának, a Tibettel határos Sikkim indiai állam buddhista védőszentjének 45 m magas szobra, Namchi városa mellett

Valamennyi vallás közül a buddhizmus hangsúlyozza legerősebben az élet mulandóságát és értelmetlenségét, híveit a hindukkal ellentétben mégis a víg kedély jellemzi. Ezt úgy éri el, hogy a Nirvána felé irányítja híveinek figyelmét, ahol a szenvedés véget ér.

Ekként, szerzeteseitől szigorúan megköveteli, hogy jó hangulatot és lelki nyugalmat sugározzanak magukból, másrészt megtiltja azt, hogy az örökkévalóságról, az élet értelméről, a halál utáni állapotról elmélkedjenek és az ilyen témájú kérdésekre válaszoljanak.

Buddhizmus és kereszténység

Sokan, akik csak felületesen ismerik a buddhizmust, hasonlóságot látnak közte és a kereszténység között, mert mindkét mozgalom egy-egy történelmi időben élt tanító követője. Ebből arra következtetnek, hogy a buddhizmus is legalább annyira hiteles, mint a kereszténység, vagy talán még annál is inkább.

Ezen kívül Buddha az erőszakmentességet, s ugyanígy Jézus is a felebaráti szeretetet hirdette.

Ne felejtjük el azonban azt a tényt, hogy Jézus Krisztus nemcsak mint tanítómester élt ezen a Földön, hanem teste öltött teremtető Istenként életét áldozta azért, hogy bűnbocsánatot nyerhesünk, majd harmadnap feltámadott. Ezeknek az eseményeknek szemtanúi is voltak, és ezek valóságát mi sem bizonyítják jobban, mint a mártírok, akik inkább választották a halált, mint azt, hogy a Jézusba, az általa elnyert bűnbocsánatba vetett hitükről és meggyőződésükről lemondjanak.

A bűn problémája

A buddhizmusban a bűn egy megoldatlan probléma. Először is, parancsolatok hiányában nehéz konkrétan megfogalmazni, mi számít bűnnek. Tanítása szerint bűnnek tekinthető az, ha az ember *nem a buddhista világnézet szerint* értelmezi a valóságot. Elítéli azt is, ha valaki rossz szándék-

ból cselekszik, ha valamilyen morális szabályt hág át, vagy ha tiltott dolgokra vágyik. Ebben az esetben milyen megoldást nyújt?

A *karma*² megbocsáthatja-e a bűnt? Nem, mert a karma nem egy személy, sőt, még azt sem mutatja meg, mi a jó és mi a rossz. Ha az ember bocsánatért esedezik egy szerzetesnél, vagy egy buddhánál, ha ezek a személyek jogosultak is lennének bűnbocsánatra, a bűn elkövetéséért ki fizet meg? Azzal, hogy megbocsátanak a bűnt anélkül, hogy bárki is elszenvedné a büntetést, azt bizonyítanák, hogy a bűnnek nincs súlya.

A Biblia ugyanakkor betekintést nyújt a bűn eredetébe, és abba is, hogy Ádám óta az emberiség bűnben él. A bűn elválasztja az embert Istentől és az örök élettől, és a bűn nem kárpótolható, fizethető meg egyenlő mennyiségű jó cselekedettel. Hogyan oldható meg a bűn kérdése tehát? A bűn csak illúzió, ami egy másik szempontból tekintve nem nevezhető bűnnek? Egyáltalán nem! A bűn valóságának és romboló következményeinek nap mint nap tanúi lehetünk. Aki önmagával őszinte akar lenni, beismeri, hogy életében ő is elkövetett bűnt, attól függetlenül, hogy elfogadja-e a Biblia tanítását vagy nem. És ha így van, mi lesz a bűne terhével?

A bűnrendezés problémája

A buddhizmus nem foglalkozik a bűnrendezéssel, és a meg-

² A *karma* a hinduizmusban és a buddhizmusban a tettek következményeinek szigorú törvényét jelenti, mely szerint minden cselekedet befolyással van az egyén következő életére.



oldást is csak a létezés végleges megszűnésében látja. A Bibliában azonban megtalálható a bűn rendezésének módja! Isten igazságos, és minden bűnt megbüntet, viszont Fiát adta érettünk, hogy aki hisz Jézusban és elfogadja az érte elszenvedett áldozatot, ugyanabban a feltámadásban és örök életben részesülhessen.

A Biblia szerint a bűnöm csak akkor bocsátható meg, ha egy bűntelen személy helyettem szenved el a büntetést. Ennek felismerésében a keresztény ember szívében megszületik a hála Megváltója iránt, és ez a szeretetet arra készíti őt, hogy Isten erejét kérve, hagyja el a bűnös életmódot és kövesse azt a példát, amit Jézus mutatott be.

Az élet értelmének problémája

A buddhizmusban, amint már említettük, nem létezik teremtő Isten, s ekként a világegyetemről úgy képzelik, valahogy magától alakult meg, és hosszú évmilliók során megsemmisül, majd újra meg újra megalakul. A buddhista üdvösség pedig a *sem-mibe* való eljutást jelenti, azért, hogy az itteni szenvedéstől megszabadulhassunk.

Mennyivel értelmesebb és szebb remény az, amit a Biblia nyújt! Az emberiség útja Édentől Édenig tart: az Úr alig várja, hogy bűnbánó, megváltott gyermekeit a menny örök boldogságába visszafogadja. Nem lesz többé újabb és újabb bűnös világ, a szenvedésnek nemsokára örökre vége, és egy tudatos, kimondhatatlanul boldog örök lét következik az Isten Fia kifolyt vére érdeméért.

„Aki énhozzám jön, semmiképpen ki nem vetem.” (János 6:37)

„Ímé az Isten sátora az emberekkel van, és velök lakozik, és azok az ő népei lesznek, és maga az Isten lesz velök, az ő Istenök.

És az Isten eltöröl minden könnyet az ő szemeikről; és a halál nem lesz többé; sem gyász, sem kiáltás, sem fájdalom nem lesz többé, mert az elsők elmúltak.” (Jelenések 21:3-4)

A vágyak problémája

A buddhizmus egy másik tévedése abban rejlik, hogy elítéli a vágyakat. Filozófiája szerint a vágyak hozzák magukkal a szenvedést. A kereszténység ezzel szemben különbséget tesz a jó és rossz vágyak, kívánságok között. Fontosnak tartja a *nemes* vágyakat, hiszen a legnagyobb dolog is, amire az embernek szüksége van, a szeretet, a másik iránti jóság vágyából ered.

Pál apostol ekként szólítja fel a keresztényeket:

„Kívánjátok a lelki ajándékokat.” (1Korintus 14:1).

A Zsoltárokban pedig ezt olvashatjuk:

„Mint a szarvas kívánczik a folyóvizekre, úgy kívánczik az én lelkem hozzád, oh Isten!” (Zsoltár 42:2). Teremtőnk is *vágyik* arra, hogy bennünket, szeretett teremtményeit megváltson, visszaadva nekünk az örök életet.

Az élő Isten irántunk való szeretete

Tehát, buddhista szempontból a kereszténység hinajána vagy mahajána? Kis szekér vagy nagy szekér?

Kicsit mindkettő. Mert Krisztus mindenkiért meghalt, és mindenkit meghív az örök életbe, de valójában csak egy kicsiny nyáj fog üdvözülni (Lukács

12:32). Sokan mennek a széles úton, mely a halálba vezet, és kevesen a keskeny úton, mely az életre vezet (Máté 7:13–14). De vajon miért? Nem azért, mert nem lenne hely a mennyben minden valaha élt ember számára, sem azért, mert csak őket predestinálta erre születésük előtt Isten, vagy a vak sors. Sem azért, mert egyeseknek nem adatik meg az a képesség, hogy az örök dolgokat felfogják és elhiggyék. Hát akkor miért? Egyedül csak azért nem üdvözül az emberek jó része, mert saját szabad döntésük alapján megkeményítik szívüket, és mindvégig ellenállnak a Szentlélek indíttatásának, Isten szerető meghívásának.

Ismerjük fel tehát ma, amíg még van rá lehetőségünk ezt a csodálatos szeretetet, és ez készítsen bennünket arra, hogy a mi **ÉLŐ** Megváltónk, Jézus követői legyünk. Ő – a saját tanítása szerint a halála után megsemmisült, vagyis Nirvánában feloldódott halott Buddhával ellentétben – erőt és vigasztalást ad bármilyen nehézség vagy szenvedés elviseléséhez, felszabadít káros szenvedélyeink alól, és megtisztítja jellemünket. Megváltozott életünk így nemcsak a saját hasznunkat szolgálja, hanem a béke hírnökei leszünk, akik Isten eljövendő országának reményét árasztják ebben a szenvedéssel teli világban.

Bibliográfia

1. Helmut von Glasenapp: Az öt világvallás. Gondolat Kiadó, Bpest, 1981
2. Laár András: Laár András és a buddhizmus – 3. rész, www.laarandras.hu. Egyéb, internetes forrásanyagok.

László Attila, Kolozsvár

Erdélyi Bibliainskola

Tizennegyedik rész: Krisztus testének egysége

Bevezető

Kedves Olvasók! Az előző számunkban a bibliai „maradék” fogalmával foglalkoztunk. A jelenlegi cikk pedig bizonyos szempontból folytatása az előzőnek. Jézus nagy főpapi imája figyelmenkt az egységre tereli:

„Hogy mindnyájan **egyek legyenek**; a mint te én bennem, Atyám, és én te benned, hogy ők is egyek legyenek mi bennünk: hogy elhiggye a világ, hogy te küldtél engem.” (János 17:21)

Történet

George Whitefield (1714-1770) és John Wesley (1703-1791) mindketten barátok, és a metodista egyház alapító tagjai voltak. Az évek múlásával sajnos teológiai különbözőségek léptek fel,¹ melyek azzal fenyegettek, hogy elválasztják őket. Ám mivel mind-

¹ Pl. a megszentelődés és a predestináció területén.



John Wesley

ketten mindenképpen szerették az Urat, nem engedték meg maguknak, hogy ezek a véleménykülönbségek barátságukat megrombítsák.

Whitefield az utolsó amerikai útján, csupán 56 évesen nagyon megbetegedett. Utoljára a Massachusetts állambeli Newburyport presbiteriánus templomában prédikált. Alig tudott állni a szószéken, végig küszködött a prédikáció alatt. Kimerülve tért vissza a fogadóba, ahová rengeteg ember követte. Gyertyával a kezében elindult a lépcsőn szobája felé. De aztán csak megállt, hogy még egyszer beszéljen Isten szeretetéről, ameddig a gyertya el nem aludt. Azután lassan felkapaszkodott az utolsó lépcsőn is, és beesett az ágyba. Azon az éjjelen, alvás közben hunyt el. Ott is temették el, ám Whitefield kérésére otthon, Angliában is tartottak temetési istentiszteletet. A haldokló barátját, Wesleyt bízta meg ezzel. Amikor a hír elérte Angliát, emberek ezrei gyűltek össze, hogy meghallgassák Wesley temetési prédikációját Londonban. Az istentisztelet végén egy asszony, aki megpróbálta szembefordítani a két prédikátort egymással, odament Wesley-hez.

– Gondolja, hogy majd fog találkozni Whitefielddel a mennyben? – kérdezte.

Wesley lehajtotta a fejét, és úgy válaszolt.

– Nem, nem gondolom, hogy fogok.

– Tudtam! Egyszerűen tudtam, hogy a sok szép dolog ellenére,



George Whitefield-et szembetegsége nem akadályozta meg abban, hogy egy életen át az Igét hirdesse

amit róla mondott, nem gondolja, hogy ő is üdvözülni fog!

– Várjon egy pillanatra, asszonyom. Ne adjon olyan szavakat a számba, amelyeket nem mondtam! Aztán könnyekkel a szemében így folytatta:

– Megmondom, miért is gondolom, hogy nem fogok találkozni az én barátommal. Mert ő olyan közel lesz Isten trónjához, hogy nem tudok majd elég közel kerülni hozzá, hogy csak az arcát is láthassam...

Wesley válasza azt mutatja, hogy Whitefieldet különbnek tartotta magánál. Ezek az emberek valóban egyek voltak Krisztusban, mivel megélték Krisztus szavait az életükben. János 13:35-ben Jézus minket is ekként bátorít:

„Erről ismeri meg mindenki, hogy az én tanítványaim vagytok, ha egymást szeretni fogjátok”.

Gondolkodjunk!

Mit értesz egység alatt? Az alábbi listából jelöld meg azokat a válaszokat, amelyeket helyesnek tartasz!



- 1. Az egység azt jelenti, hogy mindenki egyetért velem.
- 2. Az egység azt jelenti, hogy a gyülekezetünkben mindenki egyformán gondolkodik és viselkedik.
- 3. Az egység teret ad a különbözőségeknek.
- 4. Mivel Krisztus a békességünk, egyedül Ő képes lerombolni az egyenlenség falait közöttünk.
- 5. Az egység azt jelenti, hogy bár nem értünk egyet mindenben, továbbra is tiszteljük egymást, és megtanulunk együtt élni egymással.
- 6. Az egység megköveteli az egyformaságot.

Egység – ahogy Krisztus látja

Mit értett Krisztus azon, amikor követőiért így imádkozott: „*egyek legyenek?*” Felfigyeltünk-e már arra, hogy a legtöbb probléma a gyülekezetben nem is a hitelvi jellegű különbségekből ered? Megfigyeltük-e, hogy a viszálykodás általában a szabályok, személyes rokonszenv és ellenszenv, valamint az életformabeli különbségek miatt keletkezik? Tudván azt, hogy az emberek **nem** gondolkodnak egyformán, miként látod, hogy valóra váljon az egység, amelyért Krisztus imádkozott? Írd le ide válaszod!

.....

.....

Sajnos mindig minden időben voltak és lesznek, akik nem tudnak, és nem is akarnak egységben élni, sem a családban sem a gyülekezetben. Az Úr Jézus tanítványai is küszködtek és szenvedtek emiatt, félreértették, ahogy Jézus a pogányokhoz, a samaritánusokhoz, vagy a bűnösökhöz és a szegényekhez viszonyult. Az előítéletek elvakították a tanítvá-



Isten minden teremtett gyermekét egyformán szereti

nyokat is. Nem látták Jézus önzetlen szeretetét azok iránt, akiket ők nem szerettek, vagy alacsonyabb rendűnek tekintettek. Az önzés, az énközpontúság ellenségeskedést szül. Ezzel szemben Efézus 4:3-ban Pál felszólítja az efézusi gyülekezetet arra, hogy igyekezzenek „*megtartani a Lélek egységét a békességnek kötelében.*”

Két fontos kérdés

- ❖ **Tehát: hogyan lehet a Szentlélek a gyülekezet egységének kulcsa?**
-
- ❖ **Hogyan hozhat Isten egységet egy családban, vagy olyan emberek között, akiknek eltérő, határozott véleményük van, és mindegyik azt gondolja magáról, hogy nála van a helyes válasz?**
-

Gyakorlati alkalmazás

1) Pál apostol Efézus 4:4-6-ban azt hangsúlyozza, hogy a teljes egység a Szentlélek ereje által lehetséges. Húzd alá és számold meg, hányszor használja Pál az „egy” szócskát:

„*Egy a test és egy a Lélek, miképpen elhívástoknak egy reménységében hívatatok el is; egy az Úr,*

egy a hit, egy a keresztség; egy az Isten és mindenknek Atyja, a ki mindenknek felette van, és mindenk által és mindnyájatokban munkálkodik.”

2) Mi az az „egy reménység”, amiről Pál apostol beszél? Keresd ki a Bibliából és töltsd ki a hiányzó részt, hogy megtudd a választ.

Titusz 2:13: „*Várván ama boldog reménységet és a nagy Istennek és megtartó Jézus Krisztusunknak*.....”

Mikor teljesedik be tehát ez a reménységünk? Akkor teljesedik be, amikor Krisztus másodszor eljön. Addig pedig az advent reménység egyé kovácsolja minden Krisztust váró szívét.

3) Nézzünk meg egy olyan bibliai ígét, amely segít megértenünk az „egység a különbözőségben” gondolatát!

1Korintus 12:12: „*Mert a miképpen a test egy és sok tagja van, az egy testnek tagjai pedig, noha sokan vannak, mind egy test, azonképpen a Krisztus is.*”

A gyülekezet tagjai különböznek egymástól, mint ahogy az ember testrészei is különbözőek, és minden szervnek megvan a

saját feladata. A gyülekezetben is nem az egyformaságra kell törekedni, hanem az egységre. A vérmérsékletünk (temperamentumunk), ízlésünk, szokásaink, képességeink és életmódunk különbözőek lehetnek, de a célunk egy kell, hogy legyen: Krisztus dicsőséges második eljövételét készenlétben várni.

4) Vajon a különbözőségnek különböző hitelveket és tanokat is kell jelentenie?

A szomorú tény nyilvánvaló. A keresztények nem élnek és nem működnek együtt, mert a Szentírással ellentétes hitelveket és tanokat hoztak létre, amely tény nem a Szentlélek munkáját tükrözi. Ezért nincs egység, és ezért van olyan sok felekezet. Hogyan lehet egységre jutni? A titok Krisztus főpapi imájában van, amelyet a János evangéliuma 17. fejezetében találunk. Olvasd el és határozd meg ezeket a tényezőket. Mit üzen neked ez az ima?

.....

.....

Ha megismerjük Istent és az Ő Fiát, Jézus Krisztust és azt a szeretetet, amely Őt a mi bűneinkért a kereszten tartotta, ha Őbenne maradunk, ha úgy fogjuk szeretni

a családtagjainkat, a gyülekezet tagjait, sőt, az ellenségeinket is, ahogyan Ő, akkor eljutunk az igazsághoz.

5) Rá kell jönnünk, hogy magunktól nem tudunk úgy szeretni, mint ahogyan Jézus szeretett. Támogatásra van szükségünk. Hol találhatunk ehhez segítséget? János 15:5-ben Jézus maga jelenti ki:

„Én vagyok a szőlőtő, ti a szőlővesszők: Aki én bennem marad, én pedig ő benne, az terem sok gyümölcsöt: mert nálam nélkül semmit sem cselekedhettek”.

A természet tanít

Megfigyelted-e már a nagy fehér pelikánokat? Amikor araj leszáll a part mentén, egy félkört alkotnak. Aztán, mintha csak jelzésre tennék, megindulnak a part felé, szorosan egymás mellett úgy, hogy hatalmas csőrük éppen csak a víz felett van. Ahogy vadul verdesnek szárnyaikkal, előre riasztják a halakat. Amikor szoros félkörük eléri a partot, kiszorítanak egy csomó halat, mert egységben cselekednek. Ha az olyan teremtmények is, mint a pelikánok érzékelik, hogy az életet igazán sikeresen csak egységben lehet élni, hát akkor mi ezt nem látjuk?

Mi emberek, akik rendelkezünk az értelem és a gondolkodás képességével, sokkal inkább válaszolhatunk Jézus imájára, és lehetünk egyek, úgy ahogy az Atya és a Fiú is egy.

Elmélkedésre

Jelöld meg a négyzetekben azokat a kijelentéseket, amelyeket elfogadsz!

- Hiszem, hogy Isten egyháza egy test, amely minden nemzetből, népből áll; fajra, nemzetiségre, gazdasági helyzetre, bőrszínre, vagy nemre való megkülönböztetés nélkül.
- Hiszem, hogy mivel Krisztus mindnyájunkat új embereké formál, mindnyájan egyenlők vagyunk őbenne.
- Isten kegyelme által máától szeretnék a keresztény társaimmal egységben bizonyoságot tenni mindenkinek.
- Magasztalom Istent a lelki ajándékokért, amelyekkel felruházta a követőit, képesítve őket, hogy elérjék az egységet a különbözőségben.
- Köszönöm az Atyának, a Fiúnak és a Szentléleknek a csodálatos egységet, látva, hogy Isten gyermekévé fogadott mindnyájunkat.

Imádkozzunk!

Drága Atyám! Köszönöm önzetlen szeretetedet. Taníts meg úgy szeretni, ahogy te szeretsz! Segíts, hogy különbnek tartsak másokat magamnál, és szelíd, kedves, türelmes legyek otthon, a munkában és a gyülekezetem tagjaival! Adj kegyelmet, hogy egyenlőnek és értékesnek tartsam minden gyermekedet! Ámen.

Összeállította: **Farkas Győző**,
lelkész, Zilah



Fehér pelikánok Görögországban

A vég felé mutató prófécia (6. rész)

Hét félelmetes csapás

Elszoruló szívvel nyúlunk a Szent Ige lapjaihoz: képesek leszünk-e a most következő témát felfogni anélkül, hogy a szerető Istenünkben megbotránkoznánk, avagy rettegni kezdenénk Tőle?

„A szeretetben nincsen félelem; sőt a teljes szeretet kiűzi a félelmet, mert a félelem gyötrellemmel jár: aki pedig fél, nem lett teljessé a szeretetben.” (1 János 4:18)

Az egyiptomi tíz csapáshoz hasonlóan, amelyekkel az Úr lesújtott a népét fogságban tartó, pogány egyiptomiakra, az Úr Jézus második visszajövetelét megelőzően a Föld megtéretlen lakosait hét csapás fogja érni.

„És ezeknek utána látám, és ímé megnyitatték a mennyben a bizonyágtétel sátorának temploma,

És kijöve a templomból a hét angyal, akinél a hét csapás vala, tiszta és fehér gyolcsba öltözve, és melőlöknél arany övekkel körülövezve.

És egy a négy lelkes állat közül ada a hét angyalnak hét aranyopoharat, amely az örökkön örökké élő Istennek haragjával teljes vala.

És megtelék a templom füsttel az Isten dicsőségének és erejének miatta, és senki a templomba be nem mehet vala, mígnem a hét angyal hét csapása bevégeztetik.” (Jelenések 15:5–8)

Az, hogy a mennyei templomba senki sem mehet be a hét csapás ideje alatt azt jelenti, hogy ezen időszakban már nem működik Urunk közbenjárói szolgálata, és így nekünk sem lehetséges behatolni imában, az Ő vére által, a kárpiton túlra.¹ Így hát valószínű,

hogy az emberek sorsa ekkorra már eldőlt. A hűségeseknek közbenjáró nélkül kell megállniuk, azonban ekkor már nem eshetnek el. De ugyanígy, az Istent mindig visszautasítók sem térnek már meg – hiszen ha amíg a Szentlélek szólt hozzájuk, nem tették, akkor most, a saját, démoni erők által befolyásolt gonosz gondolataikkal egyedül maradva, hogyan is tehetnék?

Íme hogyan beszél erről a helyzetről az alábbi vers:

„Aki igazságtalan, legyen igazságtalan ezután is; és aki fertelmes, legyen fertelmes ezután is; és aki igaz, legyen igaz ezután is; és aki szent, szenteltesse meg ezután is.” (Jelenések 22:11)

séget, mely lelkünknek mintegy bátorságos és erős horgonya és beljebb hatol a kárpitnál, ahová útnyitóul bement érettünk Jézus, aki örökké való főpap lett Melkisédek rendje szerint.” (Zsidók 6:18–20)

Az első csapás

A Jelenések 16. fejezetében leírt hét csapást a Biblia hét pohárral jelképezi, melyek Isten haragját tartalmazzák.

„És hallék nagy szózatot a templomból, amely mondja vala a hét angyalnak: Menjetek el és töltsétek ki a földre az Isten haragjának hét poharát.

Elméne azért az első, és kitölté az ő poharát a földre; és támadá gonosz és ártalmas fekély azokon az embereken, akiken vala a fenevad bélyege, és akik imádják vala annak képét.” (Jelenések 16:1–2)

Azok, akik az utolsó időben nem tartják meg Istennek mind a tíz parancsolatát, beleértve a negyediket, a szombat megszentelésére vonatkozót is, hanem ehelyett egy emberek által elrendelt, és Isten Szava által jóvá nem hagyott nyugalomnapot fogadnak el, most hiába fordulnak az őket félrevezető vallási vezetőkhez. Az Ige világosan kimondja: az Isten bélyege a szombat.²

² „És az én szombatimat megszenteljétek, hogy legyenek jegyül én köztem és ti közöttetek, hogy megtudjátok, hogy én vagyok az Úr, a ti Istenetek.” (Ezékiel 20:20)



A Fáraó és varázslói nem akadályozhatták meg a tíz csapást, sőt, Mózesnek és Áronnak sem árthattak. A végső hét csapáskor sem lehet Isten kezét megállítani, népe azonban megszabadul

¹ „...mint akik oda menekültünk, hogy megragadjuk az előttünk levő remény-

Akik ezt elutasították, kívül esnek Isten védelmének hatáskörén. Mert ha valaki ez életben nem tanulta meg az Ura iránti feltétlen engedelmességet, a Menny tiszta légkörében sem lenne megbízható.

A csapásokon csak Istennek van hatalma. Úgy, amint Mózes idejében a fáraó meg az egyiptomi mágusok nem tudták megóvni népüket a csapásoktól, úgy lesz most is: a hamis Krisztus, a két fenevad, és az összes pogány meg ördögi tudomány sem tudja Isten haragját feltartóztatni.

A második csapás

„A másik angyal is kitölté az ő poharát a tengerbe; és olyanná lőn, mint a halott vére; és minden élő állat meghala a tengerben.” (3. vers)

A harmadik csapás

„A harmadik angyal is kitölté az ő poharát a folyóvizekbe és a vizek forrásaiba; és lőn vér.

És hallám, hogy a vizek angyala ezt mondja vala: Igaz vagy Uram, aki vagy és aki valál, te Szent, hogy ezeket ítélted;

Mivelhogy szentek és próféták vérét ontották, vért adál nékik inni; mert méltók arra.

És hallám, hogy más az oltárról ezt mondja vala: Jól van Uram, mindenható Isten, igazak és igazságosak a te ítéleteid.” (4–7. vers)

A negyedik csapás

„A negyedik angyal is kitölté az ő poharát a napra; és adaték annak, hogy az embereket tikkassza tüzzel.

És tikkadának az emberek nagy hévséggel; és az Istennek nevét káromlák, akinek hatalma vala e

csapásokon; és nem térének meg, hogy neki dicsőséget adjanak.” (8–9. vers)

Az ötödik csapás

„Az ötödik angyal is kitölté az ő poharát a fenevad királyiszekére; és lőn az ő országa setét; és rágják vala az ő nyelvöket a kín miatt, És káromlák a menny Istenét az

(Ímé eljövök, mint a tolvaj. Bol-dog, aki vigyáz és őrzi az ő ruháit, hogy mezítelenen ne járjon, és meg ne lássák az ő rútságát.)

Egybegyűjték azért őket a helyre, amelyet zsidóul Armageddonnak neveznek.” (12–16.vers)

Az Eufrátesz kiszáradásáról tudni kell, hogy Babilon városa, Belsazzár idejében (éppen azon az éjszakán amikor a titokzatos kéz felírta a falra a *Mene, mene, tekel, ufarszin* szavakat – lásd Dániel 5.fejezetét) úgy esett el, hogy a médek és a perzsák elterelték a városon átfolyó Eufrátesz felső folyását, s az így kiszáradt folyómedren át vonultak be a városba. A médeken és a perzsákon ez időben két király, a méd Dáriusz, és a perzsa Círusz uralkodott. Ők azok a keleti királyok, akiknek segítségével annak idején lehetővé vált a zsidó nép babiloni fogságból való hazatérése, s akik jelképszerűen az



Belsazzár, az utolsó babiloni király istenkáromló dőzsölését egy titokzatos kéz szakította félbe. Azon az éjjelen, az Eufráteszt elterelve, a méd-perzsa seregek el is foglalták a várost. Belsazzár lakomája: Rembrandt van Rijn (1606–1669) festménye

ő kínjaik és fekélyeik miatt; és meg nem térének az ő cselekedeteikből.” (10–11. vers)

A hatodik csapás

„A hatodik angyal is kitölté az ő poharát a nagy folyóvízre, az Eufráteszre; és kiszárad annak vize, hogy a napkelet felől jövő királyoknak út készítettessék.

És láték a sárkány szájából és a fenevad szájából és a hamis próféta szájából három tisztátalan lelket kijőni, a békákhoz hasonlókat;

Mert ördögi lelkek azok, akik jeleket tesznek; akik elmennek a földnek és az egész világnak királyaihoz, hogy egybe gyűjtsék azokat a mindenható Isten ama nagy napjának viadalára.

Úr Jézusnak és angyalseregének eljöttét vetítik előre a hetedik csapás idején.

E régi csata előképe a hatodik csapás alatti állapotnak. Ekkor, valamilyen általunk még nem ismert események által, lehetővé válik Babilonnak, a világot uraló nagy, hamis vallási- és hazugságrendszernek az eleste.

Itt olvasunk a titokzatos Armageddonról: hol lehet ez? A görög szöveg *Harmagedon* szavát a Biblia magyarozói többnyire a héber *Har-mageddon*-ból eredeztetik, amelyben *har* hegyet jelent, míg a *mageddon* valószínűleg Megiddó-ból származik, mely egy ókori, számos csatát és ostromot megért, és i.e. 586-ban lakatlanná

vált város a Kármel hegy lábainál, a Jezréel síkság nyugati részén (amelyből ma már csak egy dombból kiásva, régészeti lelőhely látható).

Csakhogy ilyen nevű hegyet nem ismerünk. Ugyanakkor lehetséges az is, hogy a görög *har* a héber *ar-* vagy *ir-* átírásából jött létre, amely a maga során várost jelent. Így hát *Ar-mageddon* Megiddó városát jelenthetné.

Azonban, amint azt az Eufrátesz meg Babilon esetében is láttuk, a prófétai nyelvezet szimbólumokat használ. Tehát, anélkül hogy egy valódi földrajzi helyre gondolnánk, az Armageddon (Harmageddon) jelképezheti azt a nagy csatát, amikor a megjelenő Megváltó legyőzi az ellene lázadó földiek sokaságát.

A hetedik csapás

„A hetedik angyal is kitölté az ő poharát a levegőégre; és nagy szót jöve ki a mennyei templomból a királyiszéktől, amely ezt mondja vala: Meglett!

És lőnek zendülések és mennydörgések és villámlások; és lőn nagy földindulás, amilyen nem volt, mióta az emberek a földön vannak, ilyen földindulás, ilyen nagy.

És a nagy város három részre szakada, és a pogányok városai elesének; és a nagy Babilon megemléttetek az Isten előtt, hogy adjon annak inni az ő búsult haragja borának poharából.

És minden sziget elmúlék, és hegyek nem találtatának többé.

És nagy jégeső, mint egy-egy tálentom, szálla az égből az emberekre; és káromlák az Istent az em-



Az ókori Megiddó romjai a mai Izrael területén (Tel-Megiddo)

berek a jégeső csapásáért; mert annak csapása felette nagy.” (17–21. versek)

A mennyei templomból, a királyi szék felől hangzó kiáltás, a „*Meglett!*”, nagyon hasonlít az Isten Bárányának a keresztfán kiejtett szavára, ahol természetfeletti módon végigszenvedve az emberiség összes bűnéért járó büntetést, és küldetését bevégezve, engesztelő halála előtt ekként kiáltott fel:

„Elvégezetett!” (János 19:30)

Igen: a két felkiáltás a megváltási terv két fejezetének lezárását jelöli.

A hetedik csapás jelenti Isten türelmének végét: visszatér – most már mint a világegyetem Ura –, hogy a szenvedést lezárja, és népét hazavigye.

E rendkívüli eseményt hatalmas földrengés és tálentumnyi (30–40 kg súlyú) jégeső vezetibe. A nagy babiloni koalíció most három, fő alkotórészére szakad (a hatodik csapásban említett sárkány, fenevad és hamis próféta táborára – de ezekről majd a következő cikkünkben szólunk). Istent, amint már a negyedik és

ötödik csapások esetében láttuk, a megtéretlen emberek nyíltan káromolják – és körükben már nincs több megtérés.

A beteljesült álom

Krisztus visszatérése! Amit a megkínzott mártírok, és a bűn miatt szenvedők korszakokon át sóvárogva óhajtottak – most valósággá lesz. Tekintsük át hogyan írja le erre vonatkozó látomását János apostol:

„És látám, hogy az ég megnyílt, és ímé vala egy fehér ló, és aki azon ül vala, hivatik vala Hívnek és Igaznak, és igazságosan ítél és hadakozik.

És az ő szemei olyanok, mint a tűzláng; és az ő fején sok korona; az ő neve fel vala írva, amit senki nem tud, csak ő maga.

És vérrel hintett ruhába vala öltöztetve és a neve Isten ígénének neveztetik.

És mennyei seregek követik vala őt fehér lovakon, fehér és tiszta gyolcsba öltözve.

És az ő szájából éles kard jö vala ki, hogy azzal verje a pogányokat; és ő fogja azokat legeltetni vasveszszóvel; és ő nyomja a mindenható Isten haragja hevének borsajtóját.

És az ő ruháján és tomporán oda vala írva az ő neve: királyoknak Királya, és uraknak Ura.” (Jelenések 19:11–16)

Ki merne még ellene szólani?

A démonokkal szövethető, istenkáromló gonosz emberek, akik addig Isten népének üldözésében és gyötrelmeiben gyönyörködtek, most fejvesztetten menekülnek:

„És az ég eltakarodék, mint mikor a papírtekerccset összegöngyö-

lítik; és minden hegy és sziget helyéből elmozdítottatik.

És a földnek királyai és a fejedelmek és a gazdagok és a vezérek és a hatalmasak, és minden szolga és minden szabad, elrejték magokat a barlangokba és a hegyeknek kőszikláiba;

És mondának a hegyeknek és a kőszikláknak: Essetek mi reánk és rejtsetek el minket annak színe elöl, aki a királyiszekben ül, és a Bárány haragjától:

Mert eljött az ő haragjának ama nagy napja; és ki állhat meg?” (Jelenések 6:14–17)

Szeretettel meghívunk minden kedves érdeklődőt a **2023. február 17–19. között** (péntek délutántól vasárnap délutánig) Havasnagyfalun megtartandó hétvégi találkozóra. Ára: 150 lej/fő. További információ és feliratkozás a 0749 021 935-ös telefonszámon.

Kalotaszegi olvasóink figyelmébe:

Bánffyhadon, a Nucului (Diófa) utca 8. szám alatt **minden szombaton 17 órától** bibliaórát tartunk, melyre szeretettel meghívunk minden kedves érdeklődőt.

Az Úr segítsen meg mindannyiunkat, hogy azon a napon ne ebben a csoportban, hanem a másokban, a hűségeseinkben találjassunk. Ámen.

„Az Úr az én örökségem, mondja az én lelkem, azért benne bízom.

Jó az Úr azoknak, akik várják őt; a léleknek, amely keresi őt.

Jó várni és megadással lenni az Úr szabadításáig.” (Jeremiás Siralmai 3:24–26)

(Folytatjuk)

Jancsó Erik

Kedves Olvasók!

A Világ Reménye minimális előállítási költsége a 2023. január-június időszakra, azaz **hat hónapra 25 lej**, melyet terjesztőinknek lehet átadni. Köszönjük az eddigi támogatásukat!

Kedves Olvasók!

Ha tetszett ez a lap, és továbbra is szeretnék kapni, akkor a következő lapszám kézbesítéskor szóljanak terjesztőinknek, avagy jelezzék ezt a lakhelyüknek megfelelő, és az alábbiakban megadott megyei terjesztési felelősöknél – telefonhívás, vagy SMS által.

Ugyanakkor, lapunk fenntartása érdekében támogatást fogadunk el, melyet ugyancsak terjesztőinknek lehet átnyújtani. A *Világ Reménye* minimális előállítási költsége **6 hónapra** (vagyis a 2023. január-június időszakra) **25 lej**.

Magyei terjesztési felelősök:

- ♦ Kovászna, Brassó: Márk Enikő, 0725 321 489
- ♦ Hargita: Fekete Ilona, 0740 106 422 – Udvarhelyszék, Polgár Szép Enikő, 0753 148 455 - Csík- és Gyergyószék
- ♦ Maros, Fehér: Nagy Szilvia, 0745 385 880
- ♦ Bihar: Verebi László, 0770 140 009
- ♦ Szatmár: Illyés Csilla, 0749 976 911
- ♦ Arad: Deák Andrea, 0743 626 963
- ♦ Temes: Kulcsár Lenke, 0753 161 576
- ♦ Szilágy: Farkas Csilla, 0742 301 743

- ♦ Kolozs, Máramaros és Beszterce: Jancsó Erik, 0749 021 935

Régióink: Székelyföld, Partium (Bihar és Szatmár), Szilágyság, Kalotaszeg, Mezőség, Közép-Erdély, Bánság, Szászföld, Máramaros és Beszterce.

Világ Reménye, népünk reménye Interregionális havilap

Főszerkesztő: Jancsó Erik

Telefon: 0749 021 935

E-mail: vilagremeny7@gmail.com

Minden eddigi lapszám elolvasható

és ingyenesen letölthető a

www.vilagremeny.ro honlapról.

Postacím: 400 107 Cluj-Napoca (Kolozsvár), str. Cuza Vodă (Postakert utca) nr. 12 Folyóiratunk ugyancsak megrendelhető Kolozsváron, a Cuza Vodă utca 16. szám alatti *Sola Scriptura* Könyvesboltban is.

Bankszámla: Asociația Pro Scriptura, CIF 37175079

Conturi Banca Transilvania:

RO72 BTRL RONC RT03 8390 6901 lejb, és RO22 BTRL EURC RT03 8390 6901 euróban.

ISSN/ISSN-L: 2784-0328

Készült: a *Viața și Sănătatea* Kiadó nyomdájában (Cernica út 101, Pantelimon, Ilfov megye)

A Világ Reménye egy magánkezelésű havilap, amelynek révén az élet különböző területeit szeretnénk megvilágítani a Szentírás által, annak jobb megismerésével együtt, előmozdítva az olvasók testi-lelki egészségét, és kiemelve ugyanakkor világunk, Erdély és a magyarság szellemi értékeit. Reméljük, hogy e folyóirat tartalma egyúttal mindnyájunk üdvösségét szolgálja.

Bármikor szeretettel várjuk visszajelzéseiket, megjegyzéseiket és kérdéseiket telefonhívás, SMS, e-mail, avagy postai levél útján, a fentebb említett címeken. Ugyanakkor szívesen fogadjuk olvasóink részéről a lapunk szellemiségével egyező cikkeket, tapasztalatokat, verseket, fotókat, s egyéb anyagokat. Levél esetén a borítékra kérjük írják rá:

Világ Reménye

Ha másképpen nem jelöljük, akkor a bibliai idézetek a *Károli Gáspár* fordításból valók.