

VILÁG
népünk

Keresztény szellemiségű
interregionális havilap

24-25. szám
2023. április-május

REMÉNYE

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

(Titusz 2:13)



SZÁSZFÖLDI TÁJ, HÁTTÉRBE A FOGARASI-HAVASOKKAL

Harmati Gyöngyi

Önvallomásom

Alig, hogy megszülettem
Az élet viharos szele felkapott,
Mint gyenge tollpíhét és letett
Egy kisváros szűkös szobájába.

Ablakunk alatt a hatalmas
Labdarózsabokor szomorúan
Ingatta hófehér gömbjeit, az
Udvaron tyúkanyó kapírgált.

Amint eszmélni kezdtem ráébredtem,
Gyermeksorsom keserű voltára.
Akkor még nem volt választásom,
Felnőttként embert próbáló nehéz



*Esztendők során is átlábaltam.
Akkor még nem tudtam: mindig van választás.
Sokáig vártam jobb napokra,
Belefáradtam, már nem várokozom.*

*Elfogadom, amit nyújt az élet.
Nem kergetek hiú ábrándképeket,
Vágyaimat mélyen eltemetem,
A felejtés kútját nem zavarom fel.*

*Most már tudom, hogy választhatok,
Életemből ami még hátra van teljen
Másokért munkálkodva, békességben,
Régi sebekre sohasem emlékezve.*

„Ti így hívtok engem: Mester és Uram. És jól mondjátok, mert az vagyok.” „De én tiköztetek olyan vagyok, mint aki szolgál.” (János 13:13, Lukács 22:27)

Tartalom

Világ Reménye

24–25 szám,

2023. április–május

Egészségünk

Az Alzheimer álarcai (2.)	2
Pszicho-emocionális szempontok a rák kezelésében	6
Az üdítőitalok és fogaink egészsége.....	11
A szójabab (3.)	12
Receptek.....	19
Mindenért hálát adjatok.....	20
Imatúra a Csodavárhoz	22
Ifisarok.....	25
A kínai univerzizmus	28
Az angol reformáció (2.).....	35
Erdélyi Bibliaiskola (17.)	40
A végidő próféciái (7.)	44
A teremtés bizonyítékai (1.)..	48
Gondolat	50
Apáczai Csere János	53
Figyelő	60
A magyarok története (15.)... 	63



Egészségünk

Az Alzheimer álarcai (2. rész)

Kettő: Az atrófiás – vagyis „hideg” – típus

Ez az altípus a szinapszisok létrejöttét segítő tényezők hiánya miatt alakul ki, amely hiány kortikális atrófiát eredményez. Ez azt jelenti, hogy néhány tényező nincs jelen, amely segítené az idegi szinapszisok – beleértve a neuronok és a mielinhüvely szinapszisai – kialakulását és fennmaradását.

A **mielinhüvely** az a szerkezet, mely biztosítja az axonhálózat „kábelrendszerének a szigetelését”, amely akár 100 méter/szekundum sebességre gyorsítja fel az elektromos impulzus közvetítését a szinapszisig.

A szinapszis és az – akár elektromos impulzusokon, akár kémiai közvetítőkön keresztül történő – információátadás folyamatai csak bizonyos molekulák (különböző anyagok, hormonok, vitaminok és ásványi anyagok) segítségével

vel működhetnek megfelelően, melyek közé tartozik az östradiol, progeszteron, aktív pajzsmirigy hormon (T3), az agyi neurotrófiikus faktor (BDNF), idegi növekedési faktor (NGF), a tesztoszteron, az inzulin, D-vitamin, B12-vitamin, folát (B9-vitamin), stb.

Ezek közül egyes anyagok (például a B12-vitamin) szintjének a csökkenése gyakran társul a homocisztein és főként a metilmalonsav szintjének a növekedésével. A neuronhálózatokban így nincsenek jelen azok a trófiikus¹ tényezők, amelyek biztosíthatnák a jó működésüket. A kompenzáló, kiegyensúlyozó mechanizmusok kimerülésével különböző fokú kognitív károsodás jelentkezik.

Három: A glikotoxikus – „édes” – típus

Dr. Suzanne de la Monte és dr. Jack Wands, a Brown University kutatói, 2008-ban javaslatot tettek arra vonatkozóan, hogy **az**

¹ Trófiikus: táplálkozással kapcsolatos



A mozgáshiányos életmód, a helytelen táplálkozással együtt az egész szervezetet rombolja

Alzheimer-kórt nevezik el 3-as típusú diabétesznek, mivel erre a demencia-típusra jellemző **az agyban kialakult inzulinrezisztencia.** Ezt az új terminológiát az orvosi szervezetek többsége nem fogadta el. Azonban nem csupán a 2-es típusú cukorbetegség segíti elő az Alzheimer-kórt, hanem az inzulinrezisztencia-szindróma is.

Azoknál a személyeknél, akik túl nagy mennyiségű egyszerű szénhidrátot, vagyis cukrot fogyasztanak (diszacharidokat, mint a szőlőcukor (glükóz), vagy monoszacharidokat, mint a gyümölcscukor (fruktóz), **krónikusan megemelkedik az inzulin szintje.** Ehhez a megnövekedett inzulin szinthez **inzulinrezisztencia** is társul, ami arra készítette Dale Breddensen professzort, hogy ezt a típusú betegséget „1,5-ös típusú Alzheimer-kór”-

nek nevezze el, mivel az 1-es és 2-es típusú cukorbetegségnél egyaránt meglévő tulajdonságok jellemzik. A cukorbeteg pácienseknél az agyban megjelenik a glikotoxicitás.

Egy másik mechanizmus, amely által a 2-es típusú cukorbetegség elősegíti az Alzheimer-kór kialakulását, a cukorbetegségre jellemző mikrovaszkuláris

sérülések útján történik. Ezek az elváltozások az 1-es típusú cukorbetegség esetén is megjelenhetnek, ha a betegség korai gyermekkorban, a hetedik életév előtt alakul ki.

A 2-es típusú cukorbetegség 40%-ánál az elhalálozás előtt az agyműködésüket tekintve közepes vagy súlyos Alzheimer-kórra jellemző tünetek vannak jelen. Gyakran megtalálható náluk az ApoE4-gén,² és a hippokampusz³ mérete csökkenő tendenciát mutat.

Négy: A toxikus típus

Kortikális típusnak is nevezik.

Egy toxin, amely a környezetből származik, kiválthatja a krónikus gyulladással válaszszindrómát,⁴

² Azaz, apolipoprotein E gén. Ez a gén az Alzheimer-kór legjelentősebb genetikai kockázati tényezője.

³ A hippokampusz a nagyagy egy része, mely a halántéklebeny csúcsában található. Ezen agyi régió szerepe nélkülözhetetlen az összetett információk, események memorizálásában (hu.wikipedia.org).

⁴ Chronic Inflammatory Response Syndrome – CIRS



Az egészségtelen édességek az Alzheimer-kór okozói is



A kullancsfertőzés Lyme-kórt, ez pedig a maga során Alzheimer-kórt okozhat

amelynek atrófiás hatása is van a temporális (halántéki) és parietális (falcsonti) homloklebeny kéregállományára.

A toxikus típusban inkább a végrehajtó funkciók károsodnak, és nem annyira a hippokampusz sorvad, amely az emlékezésért felel. A páciens nehezen találja a szavakat, nehezen tájékozódik, az autóvezetés, tervezés, számítás (matematikai műveletek) problémát jelent számára; romlik a látás, azaz kortikális tünetei vannak.

Ezt a típusú Alzheimer-betegséget „hitvány”-típusnak is nevezik, mivel a külső környezetből egy ágens hivatlanul a szervezetbe hatol, a memória gyengülését okozva. Ilyen külső ágens lehet például a higany, vagy egy, a penészből származó mikotoxin (Stachybotrys, Penicillium, Aspergillus, Chaetomium), akár krónikus fertőző betegségekből származó biotoxinok (úgy, mint a **Lyme-kór**, másrészt citomegalo vírus, vagy herpesz vírus fertőzés, vagy a többféle antibiotikumra ellenálló koaguláz-negatív staphylococcus fertőzés).

Ugyanakkor, veszélyesek lehetnek a különböző sebészi implantátumok, **az amalgám fogtömést** is beleértve, amelyet 2018. július 1-jétől betiltottak az Európai Unió területén.

A kortikális, vagy toxikus típusú Alzheimer általában a fiatalabb korosztályt veszélyezteti, és a betegség általában az 50. életév körül kezd kialakulni.

Egyéb demencia típusok

Az Alzheimer-kór említett típusain kívül még egyéb fajtái is vannak a demenciának, amelyek másféleképpen alakulnak ki:

– Lewy-tesztis demencia, amelyet az alpha-synukleinnel nevezett fehérje idegsejtekben való felhalmozódása váltja ki (ezzel a felhalmozódással hozható összefüggésbe a **Parkinson-kór** is, melynek során kárt szenved az idegimpulzusok közvetítése és a memória);

– a vaszkuláris – „sápadt”-típusnak is nevezett – demencia többszöri agyi infarktus következtében jön létre, és:

– a **poszttraumás demencia**, amelyet ismétlődő agyrázkódás okoz, például **bokszolóknál**.

Bár az Alzheimer-kór négy felsorolt típusa különböző okokra vezethető vissza és néha másképp nyilvánulnak meg, a típusok gyakran egymásra tevődhetnek, mivel két fő jelenség – a béta-amiloid plakkok felgyűlése az idegsejtek között és a „tau”-fehérje szétszóródott csomókba rendeződése

a idegsejtek belsejében – mind-egyiknél előfordul.

Az Alzheimer-kór különböző formáiról szólva eszünkbe juthat a zeneszerzés világából ismert kifejezés: variációk egy témára.

Függelék

Gyulladás, sebek és diszfunkció

A gyulladás folyamatának egyik kezdeti reakciója, hogy kitágulnak a vérerek az agresszió által érintett területeken (például amikor idegen mikroorganizmus jut a szervezetbe vagy szöveti sérülés esetén). Egyes hajszálerek áteresztőképessége megnő bizonyos vérfehérjék számára, és bizonyos leukociták is a sejtközi térbe jutnak, hogy elszigeteljék az „ostrom” alatt lévő területet. Az értágulás, valamint a fehérjék, leukociták (fehérvértesetek) és folyadékok kijutása a vérerekből az érintett rész kipirosodását, felmelegedését, fájdalmát, megduzzadását (tumort) és funkciójának elvesztését eredményezi.

A szövet helyreállításának folyamata új sejtek megjelenésével kezdődik, amelyek helyettesítik a szövetet érintő agresszió, vagy a szélsőséges védelmi folyamatok miatt elpusztult sejteket. Azonban gyakran az elhalt sejtek helyét nem új, funkcionális sejtek veszik át, hanem egy heges szövet, amely módosítja a szerv formáját és funkcióját (például a fertőzés utáni reumás valvulopátiákban).

A gyulladások etiológiája⁵

❖ mikobás, vírusos, parazitális vagy gombás fertőzések. Amikor a fertőző ágens túlságo-

⁵ Az ok-okozati összefüggések vizsgálata.



san virulens (fertőző, mérgező), vagy túlzott immunválasz keletkezik, a fertőzés miatt nagyobb kár jön létre, mint amennyit az idegen mikroorganizmusok jelenléte okozna. Ezt a gyulladást már nem lehet feltartóztatni, így jelentős szervi és működésbeli sérüléseket okozhat, mint amilyen a májcirrózis, vagy a B-, illetve C-hepatitisz vírus okozta hepatocelluláris karcinóma (rosszindulatú, vagyis rákos daganat).

- ❖ szövetpusztulás a mechanikai, termikus, kémiai, sugárzás vagy a véráram egy bizonyos területen történő megszakadása (agy-, szív-, vékonybél-, lép-, veseinfarktus, üszkösödés stb.) okozta agresszió miatt.
- ❖ idegen testek bejutása a szervezetbe (faforgács az ujjban, fémszilánk a szemben, föld egy sebben, ólomzilánk egy lőtt sebben stb.).
- ❖ különféle allergének által kiváltott gyulladást okozó folyamat eredményeként fellépő hyperszenzibilitási reakciók (pl. légcsőhurut).
- ❖ autoimmun reakciók, amelyekben az önvédelmi folyamatok („támadó” reakciókat is feltételez) a szervezet saját – ellenséggéként értelmezett – sejtjeit is érintik és pusztítják (pl. autoimmun tireoiditisz (pajzsmirigy-gyulladás), transzverzális mielitisz, Crohn-betegség, 1-es típusú cukorbetegség, **szklerózis multiplex**, szisztémás lupusz, vitiligo, **reumato-**

id arthritisz, pikkelysömör, myasthenia gravis stb.).

Hogyan alakul ki elektromos impulzus egy idegsejtben?

Nyugalmi állapotban (amikor a neuront nem érik ingerek) a kálium ionok nagyobb mennyiségben a sejt belsejében találhatók, és a negatív töltésű nagy molekulákkal – anionokkal – együtt egy belső negatív terhelést hoznak létre (–70 mV), miközben a nátrium- és a klór ionok főként a sejtet kívül vannak, ahol pozitív elektromos terhelést eredményeznek. Az elektromos impulzus keletkezéséhez az idegsejt falának a depolarizációja szükséges, ami a nátrium ionoknak a sejt falán keresztül történő beáramlása révén valósul meg. Így módon nagyon rövid idő (egy ezredmásodperc) alatt a sejt belseje pozitív töltésű lesz, a külseje pedig negatív. A kálium csatornák viszont megnyílnak, és ezen keresztül a kálium bizonyos mennyiségben kijut a sejtéből, ezáltal a sejt belső felszíne újra negatívvá válik.

A kémiai és az elektromos szinapszisok közötti különbség

A kémiai szinapszisban az elektromos impulzus átalakul kémiai üzenetté a nagyon kis (20nm) szinaptikus térben átjutó kémiai mediátorok „átszivárogtatásával”. Amikor a kémiai mediátor bejut a neuronok közötti térbe, azt egy fehérje molekula „befogja”, amely a receptor szerepét tölti be a következő neuronon; a mediátor anyag főlegesen részét pedig gyorsan hatástalanítani kell egy specifikus enzim segítségével az inger megállítására.

A tisztán elektromos szinapszisban a Ca²⁺ ionok meghatározó szerepet töltenek be. A szinaptikus elektromos impulzus úgy jön létre, hogy a Ca²⁺ a neuronba jut a kalcium csatornákon keresztül. A sejtbe jutó kalcium ionok közvetlenül átkerülnek a következő neuronba.



A B12 vitamin hiánya a mielinhély károsodásához, és idegi leromláshoz vezet. Ezért 50 év feletti korban szükséges lenne a B12 pótlás, pl. napi egy, 1000 mikrogrammos tabletta útján

Dr. Dinu Constantin

(Átvéve az *Élet + Egészség* havilap 2020/2. számából, a Kiadók engedélyével)





Pszicho-emocionális szempontok a rák kezelésében

A hagyományostól eltérő új megközelítés

Évtizedekkel ezelőtt a rák diagnózisa fellebbezhetetlen halálos ítéletet jelentett a beteg számára. Ma ez a kór sok esetben sikerrel kezelhető, de van, amikor végzetesnek bizonyul. Előrehaladott stádiumban a rák gyorsan fejlődik, és gyakran előfordul, hogy a diagnózis és a halál beállta között viszonylag rövid idő (néhány hét vagy hónap) telik el.

Az utóbbi évtized orvoslása szemléletet váltott a rákos betegek kezelésében: a hatékony kezelési módok mellett a **páciens életminősége** is előtérbe került. Éppen ezért a **palliatív gondozás** célkitűzése a lehető legjobb életminőség biztosítása a gyógyszeres és/vagy természetes, alternatív kezelések által, de pszichológiai és lelki tanácsadás révén is. Ennek a fajta betegellátásnak **nem feltétlenül kell teljes egészében kórházi körülmények között megtörténnie**. A hatékony megközelítést valószínűleg az egészségügyi dolgozók, tanácsadók és a páciens családtagjainak közös, egybehangolt erőfeszítése jelenti.

Palliatív gondozás

Az Egészségügyi Világszervezet szerint a palliatív gondozás: „a beteg hatékony és teljes körű ellátása akkor, amikor a betegség nem reagál a gyógyító célú kezelésekre, és amikor a fájdalom és egyéb tünetek enyhítése, pszichológiai, szociális és spirituális problémák megoldása kiemelkedő jelentőségű feladat. Átfogó célja a lehető

legmagasabb életminőség biztosítása a beteg és családja számára. A palliatív ellátás értékeli, becsüli az életet, a haldoklást természetes folyamatnak tekint. Hangsúlyozza a fájdalomcsillapítás és más kínzó tünetek enyhítésének fontosságát, magában foglalja a betegellátás fizikai, pszichológiai és spirituális oldalát, valamint támogató rendszert biztosít, amely segíti a beteget, hogy a halál pillanatáig a lehetőségek szerint aktívan élhessen és segíti a családot, hogy a betegség és a gyász idején megbirkózzanak a nehézségekkel.”¹

A rákkal és annak kezelésével sok negatív dolog jár együtt. Azonban bármilyen hihetetlen, a jelenlegi kutatások is rámutatnak arra, hogy egy ilyen diagnózisnak bizonyos vonatkozásban akár pozitív hatásai is lehetnek a páciens életére. Az egyik lehetséges vonatkozás új tevékenységek felfedezése, amelyek lelkesítik, jót tesznek a páciensnek, aki egyébként az élet felgyorsult menetében sosem szánt volna időt ezekre.

Önmaga lelki világa, érzései felfedezésének öröme és lejegyzése napló formájában; a béke és biztonság átélése az élet és erő forrásához, Istenhez az imá általi kapcsolódás során; rácsodálkozás a természet szépségeire, majd annak művészi megjelenítése egy festővásznon – ami lehet egy gyermekkori vágy be-

teljesülése; a derű és az élet szeretete, amely Vivaldi Négy évszakának „Tavaszi” tételéből árad, vagy más, felemelő zenedarab újrafelfedezésének az élménye, amely gyógyító balzsamként hat a lélekre. Mindezek, és talán sok más felfedezésre vár, igazi „meglepetés csomagot” jelenthet, amely jó hatással van a páciens életére.

Naplóírás

A kutatási eredmények arra mutatnak, hogy nagyon hasznos, ha a rák tapasztalatát átélő egyén személyes naplót vezet a diagnózis felállítása után, a kezelés szakaszaiban és az azt követő időszakban is.

Úgy tűnik, a kézírás csodálatos terápiás eszköz lehet. Van valami különleges a kézírás aktusában. A számítógépes írással ellentétben a kézírás időt ad a saját érzelmeinken való elmélkedésre, azok kiértékelésére. Különleges ereje van érzelmeink papírra vetésének a hitelesítésük szempontjából, de azért is, mert így megszabadulhatunk a magunkra maradottság nyomasztó érzésétől egy megpróbáló élethelyzetben.

Az alábbiakban következzenek egy rákos nő gondolatai a naplóírás tapasztalatáról:

„Már gyermekkoromban elkezdtem a naplóírást. Mindig is ámulatba ejtett, mennyire segített szembenézni a félelmeimmel, negatív érzéseimmel, az élet nehézségeivel és kihívásaival különböző helyzetekben. Amikor mint derült égből villámcsapás jött a rák diagnózisa, hajótöröttként kapaszkodtam naplóm mentőcsónakjába. A napló segítségével sikerült elúzni a betegség okozta sötétséget és szorongást a lelkemből. Sokszor éreztem úgy, hogy ez az egyetlen hely, ahová

¹ Forrás: varazshegyhospice.hu

elvonulhatok kifejezni az érzéseimet..., mivel nem akartam megterhelni az amúgy is aggódó férjem, a családtagjaim és a barátaim.

A naplóm volt az a hely, ahol önmagam lehettem, ahol megnyílhattam teljesen anélkül, hogy bátornak kellene mutatnom magam. Mindent papírra vehettem: a halállal szembenező gondolataimat, csüggedésemet, tehetetlenségemet, a testem körlátaival szemben érzett haragomat, a még tegnap egészséges emberként létező identitásomat. Mindezt és sok mást leírhattam felszabadító, gyógyító, jótékony hatású folyamatként."

A napló segítségével ugyanakkor nagyon hatékonyan kiértékelhető és nyomon követhető a személyes fejlődés, a testi erő visszanyerése, a célok átértékelése vagy a küzdelem felvállalása tekintetében. Az élet bizonyos értelemben egy mozgásban levő folyamat. Amikor lehetőségünk van kiértékelni a nehéz életszakaszokban elért fejlődés mértékét, akkor az előbbre jutás jóleső érzése tölt el. Visszatekintve, hogy milyen voltál az út elején a diagnózis pillanatában átélt érzéseiddel, és megállapítva, hová jutottál mindenféle beavatkozás után, talpon vagy és sokkal erősebben – a hála, az erő, a kiegyensúlyozottság érzése tölthet be ebben a személyes



Nagyon fontos a környezet együttérző magatartása. Beszélgető, támogató csoport

újrértékelődésnek vagy újjászületésnek a folyamatában.



Segíthet az, ha a rákos beteg naplót vezet tapasztalatairól, érzéseiről

Az imádság ereje

Az imádság szintén a gyógykezelés egyik módja. Ezt nem csak a Biblia állítja, hanem egyre több tudományos bizonyíték is van rá. Több száz tudományos értekezés látott már napvilágot ebben a témában. A *New England Journal of Medicine* rangos orvosi folyóiratban 1977-ben cikk jelent meg egy tanulmányról, amelyben bypass műtét előtt álló szívbetegek két

csoportját hasonlították össze. Az egyik csoport tagjainál elvégezték a műtétet, míg a többiek a műtétet egyelőre függőben hagyva, elkezdtek imádkozni.

A tanulmány szerint két év után a túlélési arány 86%-os volt a bypass műtéten átesettekénél, míg szinte ugyanannyi, vagyis 87%-os volt azoknál, akik a műtéti beavatkozás helyett az imát választották. Mitchell Krucoff a Duke Egyetemről egy másik tanulmányt vezetett,

amelyben 150 angioplasztikán átesett páciens vett részt. A tanulmány rávilágított arra, hogy azok a páciensek, akik a hagyományos kezelés mellett ebben az újfajta kezelésben – az imádságban – is részt vettek, 50–100%-kal jobb javulási eredményt mutattak azokhoz képest, akik ez utóbbiból ki-maradtak.

Egy másik, *kettős-vak tanulmányt* (double-blind study –



olyan tanulmány, amelyben sem a páciensek, sem az orvosok nem tudják, ki részesül a megfigyelés alatt álló – ez esetben az ima általi – kezelésben) dr. Byrd végzte el a San Francisco-i Kórház Kardiológiai Osztályának 393 betegével. A kezelteknek azt mondták, hogy egy keresztény csoport különleges módon imádkozik értük. A tanulmány eredményeként a kezelési csoporthoz tartozó páciensek közül senkinek nem volt szüksége lélegeztetőgépre, illetve mesterséges tüdőre. Ugyanakkor ebben a csoportban ötször kevesebb antibiotikus kezelést kellett alkalmazni, és háromszor kevesebb volt a szövődmények száma, mint a kontrollcsoportban.

A rák esetében úgy gondolom, a legfontosabb, amit egy betegnek szüksége van megtapasztalni az, hogy a körülötte élők nem közömbösek iránta; hogy a családja, a barátai és az orvosi személyzet törődik vele, és minden tőlük telhetőt megtesznek érte. Imád-

sággal pedig bárki segíthet, betöltve a szenvedőnek ezt az alapvető szükségletét. A szakirodalomban számos esetről olvashatunk, amikor rákos betegek gyógyultak meg az ima következtében; olyanról is, amikor a betegség spontán módon megszűnt.

Már 1901-ben William Osler beszámolt a rák spontán gyógyulásáról, ami szerinte az egyik legmegdöbbentőbb jelenség, amit az orvostudományban megfigyeltek. Ilyen

esetről először 1890-ben készült leírás egy brit orvosi lapban, azóta pedig nem kevesebb, mint 1200 tanulmány látott napvilágot neves tudományos folyóiratokban, melyek mindenféle rákból – a szájrakot is beleértve – történő gyógyulásokról tudósítottak. Kelly Turner kutató elhatározta, hogy alaposabban utána jár ennek a jelenségnek. Az elemzéseiből született könyvében **ki-lenc olyan tényezőt** azonosított, amelyek minden esetben előfordultak, és ezeket a következő **három csoportba** sorolta:

1) egészséges lelki és érzelmi élet – szabadulás a negatív érzésektől, pozitív érzésekkel (hit – ima) feltöltődés;

2) egészséges táplálkozás;

3) természetes gyógymódok (gyógynövények, kiegészítők).

Következésképpen, akár egyéni, akár közbenjáró (amikor valaki más imádkozik érted) imádságról van szó, ez jelentős mértékben befolyásolja a szenvedő egészségi állapotát. Isten, a nagy Orvos mindig is gyógyított az imádság következtében, és ez most sincs másképp. Az imádság, ez a meglepően hatékony kezelés ingyenes, nincs mellékhatása, ellenkezőleg, nagyon sok pozitív következménye van: egyes esetekben fokozatos javulás vagy spontán gyógyulás, míg más esetekben a földi életút megbékélt lélekkel, méltósággal és reménységgel való lezárása.

Gyógyító állatok

Az állatokkal végzett terápia hatékonyságát nemcsak a külön-



Állatos terápia

féle okok miatt kórházba utalt gyerekeknél és demenciás betegeknek tanulóanyagot, hanem a rákos eseteknél is. Ilyen szempontból leginkább a kutyákat figyelték meg, főként a *golden retriever* fajtát. Ebbe a terápiába más állatokat is bevontak, például macskát, madarakat, farmon élő állatokat, sőt, még delfint is.

Eduard Creagan onkológus a Mayo Klinikáról kijelenti:

„Bár nem minden alkalommal tudom pontosan megfogalmazni, hogyan történik, évek óta figyelem, amint a háziállatok jelenléte hatékony gyógyszerként működik a pácienseimnél, sokrétű jótékony hatást kifejtve.”

A kutatás során két szempontból is vizsgálták a hatást, egyik az, amikor az állat a páciens tulajdona volt, valamint amikor a kifejezetten **rákos betegek terápiájára kiképzett állatok** érintkeztek a pácienssel. Az első érdekes dolog, amit megfigyeltek, hogy a terápia nem csak a páciensekre, hanem azok hozzátartozóira, családjára és még a beteggel foglalkozó egészségügyi személyzetre is jó hatást gyakorolt. Utóbbiak csoportja a szorongás, idegfeszültség és stressz csökkenéséről számolt be. Ez a hatás a két stresszhormon (kortizol és adrenalin) szérumszintjének a csökkenésével magyarázható.

A terápiára kiképzett állatok kedvező hatásához tartozik még – az orvosi személyzetre gyakoroltakon kívül – az endorfinszint megnövekedése. Az endorfint még boldogsághormonnak is nevezik, amely fájdalomcsillapító hatású, és enyhíti a depresszió, valamint a krónikus fáradtság tüneteit. Ennek a módszernek minimálisak a kockázatai, ha a terápiás állatot felelősségteljesen választották ki (teljesen egészséges,



Julene Ewert festőművész emlőrák-műtéten esett át. Tapasztalatát ekként örökítette meg

nem szenved semmilyen embernek is átadható betegségben, és megfelelően immunizált). Ugyancsak fontos, hogy a páciens ne féljen az állatoktól, és ne szenvedjen ezekhez fűződő allergiától. Nem utolsósorban figyelembe kell venni azt is, hogy az emberekhez hasonlóan az állatok sem viselkednek mindig kifogástalanul, még ha megfelelően idomították is őket.

A művészetek gyógyító hatása

A rákos betegek érzelmeiket gyakran nehezen tudják szavakba önteni. Azonban mégiscsak fontos – a páciens és a hozzátartozói

számára egyaránt –, hogy valamilyen módon kifejezzék azokat. A családtagok általában támogatóan állnak a beteg mellett, de nagyon lényeges pontosan megérteniük, mivel küzd és mit érez, hogy valóban segíteni tudjanak rajta.

Abból kiindulva, hogy az emberek könnyebben ki tudják fejezni az érzelmeiket képekkel, mint szavak által, a művészet-terápia csodálatos lehetőség az érzelmek felfedezésére, tudatosítására, még a szóban történő megfogalmazás előtt. Kreatív tevékenységbe vonja a páciens, mint amilyen a **rajzolás vagy festés**. A tanulmányok igazolják, hogy nem kell



művésznek lenni ahhoz, hogy a páciens rajzolás vagy festés által javulást tapasztaljon az egészségi állapotában, az életminőségében és érzelmi egyensúlyának a helyreállításában.

Egyes esetekben a művészet hatékony fájdalomcsillapítónak bizonyult, annyira, hogy akár a gyógyszeres szükséglet csökkenését is előidézte; máskor javította a kezelés iránti tűrőképességet (a páciensek együttműködését az onkológus által rendelt kezelésben), vagy csökkentette a páciensek kórházi ápolásának az idejét. Egy tanulmány során, amelybe melldagamos pácienseket vontak be, igazolódott, hogy tartósan javultak a szorongás és a depresszió tünetei. Ugyancsak tanulmányok által igazolt tény, hogy a művészet pozitív hatása nem csak alkotóként, hanem

szemlélként is átélhető. Utóbbi esetben érdemes megtekinteni az „Oncology on Canvas” (Onkológia a vásznon) galériát. Ennek a gyűjteménynek a darabjait rákos betegek hozták létre, akik művészetükkel inspirálni akarták sors társaikat.

Gyógyító zene

Mintegy harminc nemzetközi rákkutató intézet nyújt világszerte ilyen kezelést az általános terápia részeként. A félelem, lázadás, érzelmi bizonytalanság, a testi fájdalom és az ezzel a betegséggel együtt járó fizikai

állapot egyéb vonatkozásaiban javulás érhető el a zeneterápia hatására. Sőt, a tanulmányok szerint ez a módszer nem csak a páciensre, hanem annak családjára is pozitívan hat. Sajnos, a rák egy olyan betegség, amely az egész családot érinti, következésképpen a hatékony kezelés kidolgozásában szem előtt kell tartanunk azok szükségleteit is, akik



Nancy Kay Costa (Bennett) emléőrák és Non-Hodgkins limfóma miatt szenvedett. E festménye Istenhez való közeledéséről szól a betegség közepette

a páciensről gondoskodnak. A tehetetlenség és kilátástalanság érzete megbénítja a hozzátartozók erőfeszítéseit.

A tanulmányok igazolják, hogy egy klasszikus darabot – harfa- vagy gitárzenét – tartalmazó DVD vagy CD-felvétel lejátszása a beteg számára a hozzátartozóknak is megerősítést nyújt, azt az érzetet, hogy tehetnek valamit a szerettükért, hozzá kapcsolódhatnak, és reményt kelt bennük a szebb jövőre nézve. A pozitív következményekhez tartozik az is, hogy a hozzátartozók emlékében megmarad ezeknek

a zene szárnyain közösen eltöltött pillanatoknak a szépsége. A zenének a rákbeteg páciensekre gyakorolt hatásairól szóló tanulmányok kivétel nélkül kiemelik az életminőség jelentős javításának, a rákos betegséghez társuló depresszió és szorongás enyhítésének a lehetőségét, illetve azt, hogy a zene szerepet játszik a páciens lelki megerősödésében, aki így könnyebben szembe tud nézni a helyzet kihívásaival.

Azt is megállapították, hogy a zene hatására csökkenthető a fájdalomcsillapító gyógyszerek adagja, valamint kevesebb a beteg fuladásérzései előfordulásának a száma. Más tanulmányok, amelyek a zeneterápia a rákos betegek életfunkcióira gyakorolt hatását vizsgálták, rámutattak, hogy a zene csökkenti a szívfrekvenciát, a légzésszámot és a vérnyomást. Szin-

tén megállapították a „natural killers” (természetes gyilkos-sejtek) típusú immunsejtek tevékenységének és számának a növekedését is. Ezek az immunsejtek képezik az immunrendszer frontvonalát (katonáit) a rákos daganattal szembeni védekezésben.

Dr. Valentina Dan,

Mezőmésesi Életmódközpont,
Maros megye

(Átvéve az *Élet + Egészség* folyóirat 2020/3. számából a Kiadók engedélyével)

Az üdítőitalok és fogaink egészsége

Az emberek többsége – a kisgyerekektől az idősekig – kedveli az üdítőitalokat, amelyek mindenhol előfordulnak: otthon, vendégségben, különféle rendezvényeken, stb. A választék igen bőséges: szénsavas italok, gyümölcsstartalmú üdítők, gyümölcslevek, energiatalok. Közismert tény, hogy a cukor ártalmas a fogaknak, ezért ebben a cikkben arról lesz szó, hogy a különféle, édesített italok milyen negatív hatással vannak fogaink egészségére.

Miért károsak a cukros-savas italok?

A cukor úgy károsítja a fogakat, hogy táplálja a baktériumplakkban levő mikroorganizmusokat. Ezek hatnak a fogzománcra, és a fogfelületen ásványvesztés alakul ki. A nyál sajátos védelmi rendszerek segítségével újra feltölti ásványi anyagokkal a demineralizált felületeket, és ez a folyamat újra és újra megismétlődik, amennyiben a feltételek adottak. A fogszuvasodás akkor jelenik meg és fejlődik ki, amikor a demineralizációs folyamatok felerősödnek.

Ezen kívül a szájüreget érintő savas hatás – baktériumok nélkül – is előidézhethet kemény foganyagvesztést. Az italok eróziós képességét a bennük található savak és a pH-értékük határozza meg. A folyékony cukrozott termékek látszólag kevésbé károsak a szilárd édességekhez képest (mint pl. a nápolyi szelet, a csokoládé stb.), mivel viszonylag kevés ideig vannak a szájüregben, és érintkeznek a fogakkal. Ezért nem maradnak étel-részecskék a fogak közötti résekben. Csakhogy, az édesített italok gyakoribb fogyasztása miatt a fogakat rendszeresen és hosszabb ideig éri tartós csökkentett pH hatás.

A szénsavas üdítőitalok töménység cukorforrást jelentenek a gyerekek és serdülők számára, de a felnőtteknek is. Cukortartalmuk magasabb az Egészségügyi Világszervezet által ajánlott értékénél (mely felnőtt ember számára a napi kalóriabevétel maximum 5%-a lehetne, azaz naponta kb. 25 g vagy 6 kiskanál). A népszerű üdítőitalok fehér-cukor tartalma kb. 12 g/100 ml, azaz decinként két és fél kiskanál, tehát 25 kiskanál literenként.

A magas cukortartalmon kívül a savas pH-értékük csökkenti a szájüreg kémhatását, ami sebezhetővé teszi azt a baktériumokkal szemben; ez pedig fokozza a káros hatást. Éppen ezért a „cukormentes”-nek feltüntetett, de édesítőszeret tartalmazó termékek szintén hozzájárulnak a fogszuvasodás kialakulásához.

Az úgynevezett energiatalok még a szénsavas üdítőknél is több – kb. 15 g/100 ml – cukrot tartalmaznak. Azonban napi fogyasztásuk nem olyan gyakori és

elterjedt, mint az édes gyümölcsleveké.

A hozzáadott cukrot **nem** tartalmazó, 100%-os gyümölcs- vagy zöldséglevekben előfordulnak tápanyagok – vitaminok és ásványi anyagok –, viszont rostokban szegényebbek, vagy a szűrt levek esetében egyáltalán nem tartalmazzák őket. Tápérték szempontjából felülmúlják az előbb említett italféléket, és magas vitamin-, illetve ásványianyag-tartalmuknak köszönhetően jótékonyan hatnak az egészségre. Ám a friss gyümölcsökkel és zöldségekkel szemben az a hátrányuk, hogy a rost bennük kevés, vagy nincs, ami esetükben növeli a glikémiás indexet.

Glikémiás index (GI)

A glikémiás index egy olyan érték, mely a nullától százig terjedő skálán megmutatja, hogy az adott ételmszerben levő szénhidrát milyen gyorsan szívódik fel, vagyis, hogy egy adott ételmszer mennyire emeli a vércukorszintet. Az alacsony glikémiás indexű ételmekből a szénhidrát lassan szívódik fel. Ilyenek a teljes ér-





tékű gabonatermékek, a zöldségek, az olajos magvak, babfélék, nyers, hazai gyümölcsök. Magas glikémiás indexűek a fehér liszt-termékek (fehér kenyér, tészta, kenyér, fehér rizs), édes-ségek (sütemények, torták, zselék, csokoládé, cukorka), cukros üdítők, puffasztott, pelyhesített gabonatermékek.

(Forrás: cukorbetegkozpont.hu)

A tápértéken túl feltevődik a kérdés, hogy milyen hatással vannak ezek az italok a fogak egészségére? Kijelenthetjük, hogy a 100%-os gyümölcs és zöldség tartalmú levek, amelyek nem tartalmaznak hozzáadott cukrot, nem segítik elő a fogszuvasodást vagy a fogomlást

napi legtöbb 250 ml mennyiségű fogyasztás esetén. A cukortartalom a gyümölcsök vagy zöldségek összeállításától függ, éppen ezért nem minden kombinációt

sorolhatunk egy kategóriába; a felelősségteljes döntést ebben is nekünk kell meghozni. A **hozzáadott cukrot tartalmazó** gyümölcs- és zöldséglevek ugyanolyan hatással vannak a fogakra, mint a szénsavas üdítők.

A víz

A víz ideális választás testünk hidratálása és szomjunk csillapítása szempontjából, ráadásul a

talmaznak, és nem módosítják a szájüreg pH-értékét, illetve nem táplálják a baktériumplakot. Azonban ne felejtjük el, hogy az egészséges italok fogyasztásában is mértéket kell tartanunk. Nagyon fontos a gyerekek nevelése az italok megválasztása tekintetében. **A gyermekkorban kialakult szokások felnőttkorban is megmaradnak.** És mi jobbat adhatnánk gyermekeinknek

annál, ami fogazatuk kedvező fejlődését biztosítja, kizárva a fogszuvasodás okozta esztétikai és funkcionális problémákat? Válasszunk hát bölcsen abban, hogy mivel oltjuk a szomjunkat, hidratáljuk a testünket, és az életörömünket fejezzük ki ragyogó mosollyal!



A friss gyümölcslevekben is csak mértékkel fogyasszunk

fogaink egészségét sem rontja, nem hat negatívan a fogazatunk szerkezetére. Ami a leveket illeti, válasszuk közülük azokat, amelyek értékes tápanyagokat tar-

Dr. Andreea Kiertau, fogász

(Átvéve az *Élet + Egészség* folyóirat 2020/2. számából a Kiadók engedélyével)

A szójabab (3. rész)

A szójabab jelentősége

Néhány epidemiológiai (járványtani) adat

A szója hatásával kapcsolatosan a legkülönbözőbb vélemények vannak. Egyesek szerint a szójabab napjaink áldása most, amikor bebizonyosodott az állati eredetű élelmiszerek káros volta, mások továbbra is kíméletlenül támadják. Míg egyesek egyetemes gyógyhatást tulajdonítanak a szójának, mások azt hiszik, hogy csak állatok etetésére alkalmas.

Egyesek többek között azt állítják, hogy a szója nagy mennyiségű toxint tartalmaz, mint például a proteáz inhibitorok (a fehérjék emésztését gátló anyagok), lektin, fitinsav (mely nyers állapotban – nagymennyiségben fogyasztva – bizonyos ásványi anyagok: vas, kalcium és cink hiányához vezethet), fitoösztrogének, és olyan elemek, amelyek negatívan befolyásolják a pajzsmirigy működését.

Egyesek a fitoösztrogént tartják felelősnek a korai pubertáskor beálltáért, mely olyan gyerekeknél állhat elő, akik iparilag előállított és készített szóját fogyasztanak. Továbbá azt állítják, hogy a fitoösztrogének gyerekeknél növekedési zavart, ízületi elváltozásokat, pajzsmirigy-működési zavarokat és meddőséget okoznak.

Ezek az állítások nagyon sok szójafogyasztóban aggodalmat keltettek. Mielőtt azonban ezekre kitérnénk, nézzünk meg néhány járványtani adatot.

1. Ázsiában, ahol a lakosság évszázadok óta fogyasztja a szóját, a

világon a legkevesebb szívérrendszeri, valamint rák-betegség fordul elő.

2. Azon kínaiak körében, akik több ideje átköltöztek az Egyesült Államokba, de hagyományos módon fogyasztanak szóját, az Egyesült Államokban előforduló szívinfarktusok csupán egytizede következik be.

3. A vegetáriánus adventisták után a japánok rendelkeznek a leghoszabb élettartammal.

4. A japán nők körében ritkább a mellrákos esetek előfordulása, mint Amerikában és Nyugat-Európában. Ezzel szemben, ha e nők kivándorolnak az Egyesült Államokba, az ő unokáik soraiban is ugyanolyan gyakori az emlőrák előfordulása, mint az amerikai nők esetében.

5. Végül pedig, egyetlen utalást sem találunk arra vonatko-



Szójaszelet és granulátum

zóan, hogy a szóját nagy mennyiségben fogyasztó nemzetek – kínaiak, japánok és koreaiak – kihalófélben lennének.

Az epidemiológusok arra a meggyőződésre jutottak, hogy a szójatermékek naponkénti használata egyéb életmódbeli ténye-

zővel társítva **egészségvédő hatással bír.**

A szójával kapcsolatos téveszmék

A jelenlegi tudományos adatok fényében vizsgálva meg a szójával kapcsolatos véleményeket, megállapíthatjuk, hogy számos,



Szójaültetvény Dél-Koreában



a szövegkörnyezetből kiragadott tény van bemutatva, amelyek téves kijelentésekkel társítva látszólag elfogadható érvet nyújtanak.

Dr. Lon White például 2000-ben közzé tett egy tanulmányt, mely szerint a tofu heti két vagy több adagban való fogyasztása felgyorsítja az agy öregedési folyamatait. Ha ennek és hasonló cikkeknek hitelt kellene adnunk, akkor jelenleg Ázsia lakói közül több milliárdnyian értelmi fogyatékosoknak, ásványi anyagokban való hiányosoknak, fejlődési rendellenességben és meddőségben szenvedőknek kellene lenniük. Hallott valaki ilyet a kínaiakról? Emellett ízületi betegségben és korai agyöregedésben kellene szenvedniük. Az Ázsiában élők egészségi állapota azonban épp ennek az ellenkezőjét bizonyítja.

A szója rendszeres fogyasztását tették felelőssé különböző rosszindulatú daganatok megjelenéséért, amelyek főleg az ázsiai földrészen fordulnak elő. A világ többi részével ellentétben az ázsiaiak gyakrabban betegszenek meg nyelőcső- és gyomorrákban, és sokkal ritkábban fordulnak elő közöttük a vastagbél-, prosztatata-, mell- és tüdőrákos esetek.

Ma már tudjuk, hogy a nyelőcső- és gyomorrákos esetek nagy része nem a szójatermékek fogyasztásának a következménye, hanem a magas sóbevitelnek, valamint a húсок és a hal sós lében kezelt, vagy rostos sült változatának. A nyelőcsőrák előfordulási kockázata pedig az alkoholfogyasztás miatt nő, ami igen gyakori Ázsiában, emellett pedig

a túl forró ételek és italok fogyasztása miatt is.

Elhangzott az a vélemény is, hogy az ázsiaiak genetikailag védettek a rák ellen, csak hogy ugyanezek az emberek nyugatra kivándorolva lassan ugyanazokhoz az előfordulási arányokhoz igazodnak, mint a befogadó ország lakói. Úgy vélik, hogy ez a jelenség **a nyugati étrend átvételének és a szójabevitel csökkentésének a következménye.** Ha a japánok Hawaiira vándor-



Edamame – szója zöldbab

rolnak, vizeletükben rohamosan csökken az izoflavonok szintje, s hasonlóvá válik azon emberekéhez, akik nyugati étrendet folytatnak. Ez arra utal, hogy jelentősen csökken a hagyományos ételek fogyasztása.

A jelenlegi kutatások igazolják, hogy **a szójában lévő proteáz- és tripszin-inhibitorok megelőzhetik a rák keletkezését.**

Az utóbbi időben felfedezett fitokémiai anyagok közé sorolhatók az izoflavonok (genisztein, daidzein és glycetin), melyek szintén rákmegelőző és rák visszaszorító tulajdonságokkal rendelkeznek, és a szteroid hormonok anyagcseréjében segítenek.

Él az a téves felfogás is, miszerint a szójaital nem ajánlatos a gyerekeknek. Viszonylag új kutatások arra mutatnak, hogy a minél zsegebb korban fogyasztott genisztein felkészíti az emlő sejteit arra, hogy később majd ellenálljanak a dimetilbenzantracén, egy erősen rákkeltő anyag hatásának.

Az Egyesült Államokban (Alabama) végzett további kutatások arra mutatnak rá, hogy a szója elősegíti az emlőmirigy éretté válását és differenciálódását, s ezzel csökkenti a rák kockázatát. Ez azt jelenti, hogy a szójait már gyerekkorban fogyasztani kell. Ezek a tanulmányok azt magyarázzák, hogy a genisztein bevitel felnőtt korban miért nem nyújt olyan jó védelmet az emlőrák ellen, mint amikor már gyerekkorban beviszik a szervezetbe.

A szója tápanyagtartalma

A szója évezredek óta Ázsia lakóinak legfőbb fehérjeforrása. A teljes szójabab körülbelül 35 százalék fehérjét (proteint), 18 százalék érvédő olajat (lipideket), 23 százalék szénhidrátot, és 9 százalék rostanyagot, életfontosságú ásványi anyagokat, valamint B₁-, B₂-, B₆-, E-vitamint és folsavat, enzimeket és egyéb tápanyagokat tartalmaz. A termelőhelytől, az alkalmazott mezőgazdasági technikától, a szójafajtától függően eltérések lehetnek a bab tápanyagtartalma között.

A szója az egyik leggazdagabb **fehérjeforrás** a természetben. A szójafehérje igen értékes fehérje. **Egy kilogramm szójalisztnben**

annyi fehérje van, mint két és fél kilogramm színhúsban, 12 liter tejben vagy 58 tojásban.

A szóját nem véletlenül nevezik „csont nélküli húsnak” vagy „növényi húsnak”, hiszen a szójafehérje az emberi szervezet számára megfelelő mennyiségben és arányban **tartalmazza az összes esszenciális aminosavat**, tehát teljes értékű fehérje, ami szervezetünkben igen jól hasznosul (98%-a). Teljes értékének bizonyítéka még, hogy a szójatápszertől teljesen normálisan, egészségesen fejlődnek a csecsemők is. Azoknak a csecsemőknek és felnőtteknek táplálására is alkalmas, akik allergiásak a tejfehérjére, bár a szójafehérje is adhat allergiás reakciókat. Ugyanakkor a lisztérzékenyek (cöliákiások) is biztonságosan fogyaszthatják.

A kínaiak ősidők óta főleg vegetáriusok. A szójafehérje elsősorban lizinben és treoninban gazdag, míg a kéntartalmú aminosavak (pl. metionin, cisztein) aránya kisebb, de elegendő a felnőtt emberek számára. Magas lizin- és treonintartalmánál fogva más növényi fehérjével, **főleg gabonafélékkel együtt fogyasztva** ezek minőségén javít, kiegyensúlyozott és teljes aminosav-forrásként fogyasztható, s teljes mértékben elegendő tesz az emberi szervezet fehérjeszükségleteinek.

Míg az állati fehérjék csontritkulást okoznak, daganatok megjelenését segítik elő, magas vérnyomást és érelmeszesedést okoznak, a szójafehérjék csökkentik a koleszterinszintet, a magas vérnyomást, rákellenes hatást fejtenek ki és a csonttömeg megszilárdulását segítik elő.

A szója **zsírtartalma** nagy, de nem hizlaló energiátartalmat jelent. A kiperéselt szójaolaj 95%-át étolajnak dolgozzák fel. A szójaolaj előnyös zsírfajta, mert főleg telítetlen zsírsavakban gazdag: 26% olajsav (omega-9 zsírsav), 55% linolsav (omega-6 zsírsav) és 6% linolénsav (omega-3 zsírsav) van benne. Éppen ezért – az állati zsírokkal szemben – 20 százalékkal csökkenti a vér koleszterinszintjét, érvédő hatású.

A szójaolaj és a szójafehérje az inzulin- és vércukorszintet is csökkenti, tehát a falánkság okát képező étvágyat is gátolja, az elhízást akadályozza. A szója fogyasztása, azzal, hogy a szervezet kórosan fokozott inzulinigényét, és a kórosan megnőtt étvágyat csökkenti, idegrendszeri zavarok (fejfájás, ingerlékenység, agresszivitás stb.) leküzdését is elősegíti.

A szójaolaj bőven tartalmaz **lecitint**, mely egy igen értékes természetes emulgeátor, s jobban hozzáférhetővé teszi a zsírok emésztését. A szójabab lecitin tartalma 2-3% körüli. Az élelmiszerek minőségét javító emulgeátorokat szinte mindenütt felhasználják, kezdve a kenyér és péksütemé-

nyek készítésétől egészen a csokoládé és a fagyalt készítéséig. A múltban az egyetlen lecitin forrást az állati termékek jelentették, amelyet a vágóhidak által fel nem használt maradványokból vontak ki.

Ma egyre gyakrabban használják a szójalecitint, amelyet a címkén úgy tüntetnek fel, hogy növényi lecitin vagy szójalecitin. Ha a címkén csak a lecitin szó van

feltüntetve, akkor nagy valószínűséggel állati eredetű alapanyagból van szó. A szójalecitin 30%-a olajból, 70%-a pedig foszfolipidekből áll, ez utóbbiak nagyobb részét az esszenciális linolsav képezi. A lecitin nélkülözhetetlen alkotóeleme a sejtjeinknek, különösen a sejt-hártyának és az idegszövetnek. Elősegíti a zsíryanagcserét, elengedhetetlen a máj és az agy optimális működéséhez. Túladagolása nem ismeretes, napi adagja 10-20 gramm, de esetekben több is lehet.

A szója **szénhidrátartalma** alacsony, ami további előnyt jelent. Bár nagyon kevés amidont tartalmaz, azonban fellelhető benne a jellemzően fokozott gáztermelést okozó oligoszacharidok (sztachióz és raffinóz, úgynevezett rezisztens keményítő), így alkalmas cukorbeteg kezelésére. Ugyanakkor értékes szacharint (cukor) is tartalmaz.

A szójamagot körülvevő szójahéj (korpa) élelmi rostokban gazdag. Nálunk általában az emberek az ajánlottnál (mely legalább 25 gramm) kevesebb rostot fogyasztanak, ezért célszerű előnyben részesíteni a rostban gazdag élelmiszereket.

Ismeretes, hogy a szójarostok megkötik a másodlagos epesavakat a bélben, csökkentik a vér koleszterinszintjét, enyhítik a székrekedést (szabályozzák a bélműködést), és szerepük van a vastagbélrák megelőzésében. A szója értékes rostforrás (rosttartalma kb. 9%), melynek nagy része vízben oldódó. Megjegyzendő, hogy a szójakészítmények kevesebb rostot tartalmaznak,



Szójajoghurt



például a tofu rosttartalma csak 1,2%.

Vitaminok közül említésre méltó a B₁- B₂- B₆-, E-vitamin- és folsav-tartalma. 100 g szójában megvan a napi B₁- és B₂-vitamin-szükséglet fele, s a B₆- és E-vitaminszükséglet 20 százaléka, több mint a többi hüvelyesben. Azonban a többi hüvelyeshez hasonlóan kevés a C-vitaminszükséglet tartalma és az A-provitaminszükséglet tartalma. Ezért a szóját gyümölcsökkel vagy zöldségfélékkel társítva kell fogyasztanunk, melyek tartalmazzák ezeket a vitaminokat. A folsav vagy folát fontos szerepet tölt be a krónikus betegségek megelőzésében. A szója sokkal több folsavat tartalmaz, mint a hús, s tízszer több E-vitaminszükségletet tartalmaz, mint ugyanolyan mennyiségű hús.

Ásványi anyagok közül jelentősebb mennyiségben tartalmaz káliumot, magnéziumot, foszfort, kalciumot és vasat. A szójabab vastartalma ötször nagyobb, mint a húsé. Mivel általában egyéb C-vitaminban gazdag gyümölcs-csel vagy zöldségfélével együtt fogyasztjuk a szóját, a C-vitamin elősegíti a vas felszívódását. Lényeges szempont, hogy csekély a nátriumtartalma. Ismeretes, hogy a magas nátriumbevitel vizet tart vissza a szövetekben az arra érzékenyeknél, és emelheti a vérnyomást. Így a szója megfelelő táplálék szív-érrendszeri betegségekben. A szója bőven tartalmaz **nyomelemeket**: rezet, cinket, mangánt stb.

A szója tartalmaz úgynevezett **nem nutritív anyagokat**, úgynevezett **fitokémiai anyagokat**, melyeknek azonban aktív szerepük van a szervezetünkben. Ide sorolhatók az **izoflavonok**, a **fitoszterolok**, **proteáz inhibitorok**, **fitinsav**, **szaponinok** és egyebek.

Az **izoflavonok** a szója legfontosabb nem nutritív összetevői, melyeknek köszönhetőek a szója legfontosabb gyógyhatásai. Ezek az úgynevezett **fitoösztrogének** (növényi eredetű ösztrogénszerű hormonok). Hatásuk hasonló az ösztrogének hatásához, de azok kellemetlen mellékhatásai nélkül. A szója legfontosabb fitoösztrogénje a **genisztein**, melyet 1987-ben fedeztek fel, és a **daidzein**. A szójaolaj és a szójából készített csecsemőtápszerek nem tartalmaznak jelentős mennyiségű fitoösztrogéneket.

A szójabab különösen gazdag **fitoszterolokban**. A **fitoszterolok** növényi eredetű koleszterinszerű anyagok. Ezek blokkolják a koleszterin bélben történő felszívódását, akár az étkezésből, akár az epe termelte koleszterinről

legyen szó. Mivel a koleszterinhez hasonló szerkezettel rendelkeznek, ellensúlyozó, „versengő” hatást fejtenek ki azokra. A máj naponta hozzávetőlegesen 800 mg koleszterint kap a bélből való felszívódás révén. A májba jutó koleszterinmennyiség csökkenése serkentőleg hat az LDL receptorokra, így ezek több koleszterinrészecskét köthetnek meg a vérben, csökkentve a totális és az LDL koleszterin szintjét. Öt napi csíráztatás után a szójában levő fitoszterolok szintje háromszorosára nő.

A **proteáz inhibitorok** nagyobb mennyiségben jelen vannak a nyers szójababban, de kisebb mennyiségben megtalálhatók egyéb nyers hüvelyesben is. Ezeket az anyagokat **antinutritív anyagoknak** tartották, mivel gátolják egyéb tápanyagok felszívódását, és nagy mennyiségben mérgezőek. Azonban a szójababban levő proteáz inhibitorok a minimálisra csökkennek vagy teljesen eltűnnek a szója feldolgozásával: áztatással és főzéssel, párolással, csíráztatással és erjesztéssel. Kis mennyiségben, ami megmarad például a főtt szójababban, a proteáz inhibitorok értékes rákelleni hatást fejtenek ki, melyek mechanizmusai még nincsenek eléggé tisztázva.

Fitinsav található elsősorban a gabonafélék korpájában, de a szójababban is. Bár csökkenti a vas és egyéb ásványi anyagok felszívódását, képes semlegesíteni az élelmiszerek rákkeltő hatásait.

A **szaponinok** bonyolult, nagy molekulájú glikozid vegyületek. Nevük a latin sapo („szappan”) szóból ered, mivel vízzel összerázva erősen habzanak. A szaponinok számos növényben megtalálhatók, pl. édesgyökér, orvosi szappanfűgyökér, kan-



Penny üzletláncban kapható szójatej

kalingyökér, aloé, szójabab, stb. Kiválóak a vastagbél-daganatok leküzdésére. Gátolhatják a rákos sejtek szaporodását és növelik a rák ellen ható immunsejtek szintjét. Ezen felül a szaponinok antioxidáns és antimutagén (mutációt gátló) hatást fejtenek ki. Továbbá megelőzik a magas koleszterinszintet és az érlemeszesedést azáltal, hogy megkötik az emésztőrendszerben levő koleszterint, és elősegítik annak a kiürülését. Segítenek egyensúlyban tartani a vércukorszintet, megkötik az epesókat a bélben, és segítnek azokat kiüríteni a bélből, megakadályozva így azoknak rákkeltő hatását. A szójabab 2%-ban tartalmaz több szaponinból álló glikozidot. A nyolc napig tartó csíráztatás nyolcszorosán emeli a szaponin szintet.

A szója egészségfenntartó és gyógyító szerepe

A szójabab nagyon tápláló élelmiszer, és értékes élettani, egészségfenntartó és gyógyító tulajdonságai vannak, nőknél és férfiaknál egyaránt. Ezek a következők:

Nőkre jellemző zavaroknál:

A szója és szójakészítmények fogyasztása segíti a nőt a hormonális egyensúly fenntartásában, a benne található izoflavonoknak köszönhetően, vagyis:

Szabályozza a menstruációs ciklust, különösen a menopauza előtti időszakban.

Enyhíti a menopauza tüneteit.

Az izoflavonokban gazdag szója vagy szójakészítmények (a tofu, a szójaital, a szójaliszt, fehérjekivonatok) enyhítik a menopauzával társuló tüneteket (izzadás, hevülések).

Csökkenti a méh- és emlőrák kockázatát: kaliforniai tanulmányok világosan mutatják, hogy az



Tofu, vagyis szójatúró

emlőrák kockázata fordítva arányos az elfogyasztott tofu mennyiségével. Ez a védő hatás megfigyelhető a menopauza előtti, és a menopauza utáni korban lévő nőknél is. A genisztein úgy hat, mint a citosztatikumok, vagyis gátolja az emlőrák sejtjeinek a fejlődését in vitro.

Férfiakra jellemző zavaroknál: Érdekes, hogy a szójában lévő fitoösztrogének ösztrogén-szerű hatással vannak, de nincsenek kellemetlen mellékhatásai. Ez érvényes férfiaknál és nőknél egyaránt. Azok a férfiak, akik rendszeresen fogyasztanak szóját, tapasztalják, hogy:

Csökkenti a prosztatatarákra való kockázatukat. A japán férfiaknak kisebb a kockázatuk, hogy prosztatatarák miatt haljanak meg, a szójatermékek, elsősorban a tofu fogyasztásának köszönhetően.

Csökkenti a szívinfarktusra való kockázatukat. A fitoösztrogének, valamint a szervezetben termelt ösztrogének megelőzik az érlemeszesedést, és javítják a szív és az ütőerek egészségét. Hímnemű majmokon végzett kísérletek mutatják, hogy a növényi ösztrogénben gazdag szója fogyasztásának

nincsen kellemetlen hatása a hímvivarszerekre.

A szója nőknél és férfiaknál egyaránt még a következő jó hatással bír:

Csökkenti az érlemeszesedést.

Megállapították, hogy a szója és a szójakészítmények rendszeres fogyasztása csökkenti a vérössz koleszterin szintjét, LDL, vagyis a rossz koleszterin és triglicerid szintjét, következetesen csökkenti az érlemeszesedést. Nemrég még azt gondolták, hogy az ütőerek elmeszesedése nem megfordítható folyamat. Felfedezték, hogy a szójafogyasztás hatására az ütőerek keménysége és szűkülése csökken. Ez jó hír azok számára, akik érlemeszesedésben, és annak következtében a véráram csökkenésében szenvednek, legyen az a szív koszorúereinél (angina, szívinfarktus), az agy ereinél (stroke), a láb ereinél vagy egyéb ütőereknél.

Csökkenti a trombózis veszélyét. Bebizonyították kísérlet által, hogy a genisztein megelőzi az ütőerekben a vérrög (trombus) képződését, mivel gátolja a trombin képződést, mely anyag



megkezd a vérrögzépződés folyamatát és a vérlemezék összehapadását. A trombus képződése az ütőerekben az érlemezesezés legsúlyosabb következménye. A szív koszorúereinek trombózisa vezet **szívinfarktushoz**, az agy ereinek trombózisa pedig **agyi érduguláshoz** (stroke).

Csökkenti a csontritkulás kialakulásának veszélyét. Nagy mennyiségű állati eredetű fehérje fogyasztása kalciumürítéshez vezet a vizelet által, és a csontritkulás megjelenésének egyik fő tényezője. Ezzel ellentétben **a szójaféherje csökkenti a kalcium vizelet általi veszteségét**, és növeli a csont ásványi anyagokkal való ellátását, valamint a csontsűrűséget.

Jó hatása van az agy működésére. 10 héten át tartó szójakezelés alatt azt tapasztalták, hogy serkentette a rövid- és hosszú távú memóriát. Menopauzában levő nőknél a hat hónapon át tartó szójabevitel javított a beszédmemóriájukon. Az eddig végzett kutatások arra mutatnak rá, hogy a szója javíthat férfiak és nők esetében, életkortól függetlenül a kognitív képességeken.

Jó hatása van a vesefunkciónak. A szójaprotein nem gyengíti a veseműködést, viszont az állati fehérje negatívan befolyásolja. Ha az állati fehérjét szójatermékekkel helyettesítjük, ennek jó hatása van a vesefunkciónak veseelégtelenség esetén vagy nefrózisban (a vese szöveteinek degeneratív elváltozása, ami fehérjeürítést okoz a vizelettel).

Dr. Ósz Tibor, orvos,
mikrobiológus

Zöldséges sült tofu

Egy csomag szójatúróból (pl. a Lidl-ből) szalvétába csavarva, picit megnyomva eltávolítjuk a fölös vizet. Kis kockákra vágjuk, melyeket belehempergetünk kukoricakeményítőbe (így szebben sülnék).

Elkészítjük a szószot: 1–2 ek szójaszószot (pl. ugyancsak a Lidl-ből), 1 ek mézet, 1 ek szezámolajat, 2 cikk reszelt fokhagymát jól összekeverünk (plusz 1 kk reszelt friss gyömbért – opcionális).

Elkészítjük a zöldségeket: egy-egy fél piros- és sárga paprikát, egy-két zöldhagymát, vagy egy

vereshagymát felaprítunk. Egy jó marék brokkolirózsával egy tálban összekeverjük.

Ezután serpenyőben, egy kis olívaolajon pirosra sütjük a szójakockákat, óvatosan keverve. Kihalásszuk őket, még egy kicsi olajat töltünk a serpenyőbe, és beledobjuk a zöldségeket. Néhány percig nagy lángon forgatjuk, majd visszadobjuk a szójakockákat, összekeverjük, majd ráöntjük az egészre a szószot, s egy percig keverjük, majd a tűzről levéve, főtt rizsre borítjuk, s azonnal tálaljuk.



Most pedig készítsünk el egy ázsiai receptet!



A hónap receptjei

Falafel (10 adag)

A falafel (csicseriborsó fasírt) egy finom, arab étel. Itt egy magvakkal és kölessel dúsított változatát mutatjuk be. Olajban kisütés helyett tepsiben, sütőben készítjük.



Hozzávalók:

- fél csésze zabpehely
- 2 csésze főtt csicseriborsó; botmixerrel pépesítjük
- 2 csésze főtt, meleg köles
- 2 db apróra vágott nagy hagyma
- fél csésze pörkölt, majd kávéőrlőben ledarált szezám
- 2 csésze pörkölt, majd ledarált tökmag
- 2 kanál olaj
- 1 kanál őrölt kömény
- 1 kanál tengerisó
- 1 kanál fokhagyma granulátum vagy 3–4 cikk zúzott fokhagyma

– 1 kanál őrölt koriander – ez adja a tipikus ízt (valójában a nálunk sajnos nem kapható zöld koriander lenne a jó)

– fél csésze apróra vágott petrezselyemzöld

– 1 csésze zsemlemorzsa

Elkészítési mód:

Összekeverjük a hozzávalókat a zsemlemorzsa kivételével. Nedves kézzel golyókat formázunk, és a zsemlemorzsaiba forgatjuk. Tepsibe, sütőpapírra tesszük, és előmelegített sütőben megsüt-

jük. Előételként vagy fő fogásként tálaljuk.

Vöröslencse burger

Hozzávalók:

- 100 g vöröslencse
- 100 g napraforgómag
- egy hagyma
- egy sárgarépa
- egy paprika
- fűszerek: fokhagymapor, oregánó, kapor
- 2–3 kanál sörélesztőpehely (elhagyható)
- 150–250 g zabpehely
- 2 kanál olaj
- só, ízlés szerint

Elkészítés:

A vöröslencsét megmossuk és 1–2 órára beáztatjuk a napraforgómaggal együtt. A hagymát, a répát és a paprikát összevágjuk és pároljuk. A beáztatott vöröslencsét és napraforgómagot felöntjük annyi vízzel, ami ellepi, enyhén darabos állagúra turmixoljuk. Egy edényben a párolt zöldségeket a vöröslencséből és napraforgómagból készült krémhez keverjük, hozzáadjuk a többi – a zabpelyhet kivéve – és össze-





keverjük. Ezután a zabpelyhet is belekeverjük, először 100–150 g-ot, majd fokozatosan a többit is, amíg formázható állagú masszát kapunk. Az összetételt 20–30 percig pihenni hagyjuk. Egy magas falú befőttesüveg tetejét bevonnjuk alufóliával, amit felhasználunk a burgerek formázásához, majd a burgereket sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük. 150°C-on előmelegített sütőben 30–40 percig sütjük, illetve amíg pirosra sül.



Müzliszeletek (12 adag)

Hozzávalók

Szilárd összetevők:

- másfél csésze durvább zabpehely
- 3/4 csésze puffasztott rizs
- 1/4 csésze szezám-mag
- 1/4 csésze tökmag
- 1/4 csésze őrölt lenmag
- 1/3 csésze aszalt vörös áfonya
- 2 kanál kókuszpehely
- fél kiskanál fahéj
- 1/4 kiskanál só

Folyékony összetevők:

- fél csésze barnarizs szirup (vagy méz)
- 1 kanál juharszirup

- 1/4 kanál napraforgóvaj/olaj
- 1 kanál kókuszvaj
- 1 kiskanál vanília esszencia

Elkészítés:

Sütőpapírral kibélelünk egy 25×25 cm-es tepsit. Egy nagyobb edényben összekeverjük a száraz alapanyagokat. A rizs szirupot (vagy mézet) egy kis edénybe töltjük, enyhén felmelegítjük, hozzáadjuk a juharszirupot, a napraforgóvaját, a kókuszvaját, majd miután levettük az edényt a tűzről, hozzáadjuk a vanília esszenciát. Ráöntjük a száraz alapanyagokat, jól összekeverjük, míg a zabpehely felszívja a folyadékot, figyelve, hogy ne maradjanak száraz részek.

Áttöltjük mindezt a tepsibe, letakarjuk sütőpapírral, majd megnyomkodjuk a kezünkkel vagy egy nehezebb tárggyal. El-egyengetjük a széleit, hogy szép szeleteket kapjunk. Minél homogénebb és töményebb (alaposan összenyomott), annál könnyebb lesz szeletelni. A tepsit 15 percig a hűtőbe tesszük, majd felszeletelhetjük 12 részre. Hűtőben egy hétig is eláll, fagyasztoóban pedig – fedeles edényben tárolva – akár 4–6 hétig is. Mivel a fagyasztoóban megkeményedik, fogyasztás előtt időben vegyük ki, és hagyjuk felmelegedni szobahőmérsékleten.

(A fenti receptek az *Élet + Egészség* lap 2020/2. és 3. számaiból vannak)

Mindenért hálát adjatok

„Mindenkor örüljétek, szüntelenül imádkozzatok, mindenért hálát adjatok, mert ez az Isten akarata Jézus Krisztus által a ti javatokra.”
(1 Thesszalónika 5:16–18, Új Prot. Ford.)

Előző írásomban (néhány hónappal ezelőtt)¹ a kórházi tapasztalatomról írtam, amely azazal zárult, hogy megtudtam az eredményt: a felfedezett daga-

nat jóindulatú. Hála Urunknak! Ez azonban nem jelentette azt, hogy semmit sem kell tennem. A 'jóindulatú' megnevezés talán megtevesztő lehet egyesek számára. Az ilyen típusú daganat abban különbözik a rosszindulatútól, hogy egy helyre koncentrálódik, nem terjed át más szervekre.

De ugyanúgy kezelni kell ezt is, egyrészt mert a megnövekedett sejttömegek időnként elviselhetetlen fájdalmakat okoznak (ez történt az én esetemben is), másrészt mert bármikor rosszindulatúvá válhat.

Megnyugvás volt számomra az, hogy nem kell édesapám útját végig járnom, aki rák miatt hunyt el, viszont ott motoszkált bennem folyton a kérdés: „Mit tegyek? Milyen gyógymódot válasszak?” Néhány egészségügyi dolgozó a műtétet javasolta azzal

¹ Deák Andrea: *A próba* című cikkéről van szó, lapunk 19–20, 2022. november–decemberi számában.

érvelve, hogy előbb-utóbb úgyis kés alá jutok ezzel a diagnózissal. Előző tapasztalatomból kifolyólag viszont megtanultam, hogy ne emberekkel tanácskozzam ilyen helyzetben, hanem az Úrtól kérjek választ. Amikor imáimban Isten vezetését kértem, Ő elém hozott a gondolataimban egy orvosnőt, akit nemrég ismertem meg egy táborban, és akiről tudtam, hogy az általa nyitott életmódközpontban CSAK természetes kezeléseket használt. Vajon az én betegségre is van ilyen gyógymód?

Az imámban kapott gondolat egyre csak erősödött bennem: az Úr azt mondta, hogy ezt a személyt fogja felhasználni a gyógyulásomhoz. Isteni jel volt számomra az is, hogy miután az említett tábor WhatsApp csoportjában imatámogatást kértem a résztvevőktől, az orvosnő rám írt és felajánlotta a segítségét. Azt feleltem neki, hogy bármit mond, megteszem, mert Isten megmutatta nekem, hogy az általa előírt gyógymódot használja fel a gyógyulásomra. Ha nem ez a meggyőződés vezetett volna, nem biztos, hogy kitartottam volna a hónapokig tartó kezelésben. Tudni kell ugyanis, hogy a természetes terápiáknak idő kell, hogy megtegyék a hatásukat. Viszont az az előnyük (a gyógyszeres kezelésekkel szemben), hogy ha megfelelően vannak előírva és alkalmazva, nincs káros mellékhatásuk, és az eredmény hosszantartó.

Miből is állt a személyre szabott kezelésem? Egy nagyon szigorú napi beosztásból, ahol órára pontosan kellett szednem a kurkumát, fokhagymát citromlével, aloét, szemet és sok-sok vizet. Emellé társult egy még szigorúbb diéta, ahol a kapott 4 napos menüt folyton ismételni kellett. Ez egy gluténmentes gyulladáscsökkentő étrend, amelyet két amerikai orvos dolgozott ki. Mindhárom gabonafélét, amelyet szabad volt fogyasztanom, valamint a hüvelyeseket áztatnom és csíráztatnom kellett, ami az elején kissé bonyolultnak tűnt. Azután viszont

könnyebbnek tűnt ezután visszavezetni a böjtöt az életembe. Ugyanakkor kitartásra is nevelt, amelyben az motivált, hogy egy határozott cél lebegett a szemem előtt: a gyógyulásom, amelyet Isten megígért! Ő adott erőt ezt végigcsinálni, Ő indította a családomat is megértésre és támogatásra (ebben az időben nagyrészt a kamaszodó fiam vállalta be a család ételleinek elkészítését körülbelül egy hónapig, mivel nekem az elején a saját ételleim előkészítése és főzése sok időt vett igénybe).

Egy hónap után máris éreztem az áldott eredményt: eltűntek a



rutinná vált olyannyira, hogy akár tíz napra is elutazhattam nyugodtan, mert megtanultam, mit lehet lefagyasztani, és hogyan készíthetem el gyorsan őket.

Az ételek rendkívül finomak voltak, de bármennyire is ízletes valami, ha az ember folyton csak azt eszi, egy idő után megunja. Isten viszont tanított ezáltal is, hogy ne a kívánságaimra hallgassak, s ne engedjek az étvágynak. Sokkal

fájdalmak! Az orvosnő előírása viszont minimum két hónapi diéta volt, úgyhogy tovább folytattam annak ellenére, hogy már jól éreztem magam. Ahogy lejárt, azonnal mentem is kíváncsian kivizsgálásra. A nőgyógyász elmondta, hogy több cisztám eltűnt, és homogén lett az állaga a daganatnak, amely azelőtt gyanús volt. A kedvező eredmény hallatán úgy döntöttem, tovább folytatom a



Isten az, Aki vezet a testi-lelki gyógyulás útján

diétát. Két hónap után négynaponta volt szabad ismét visszavetnem egy-egy dolgot az étrendembe, de továbbra is tilos volt a glutén és a finomított dolgok fogyasztása, s ugyanúgy az étel 50–70%-a nyers kellett legyen.

A negyedik hónap vége felé abbahagytam a diétát, és visszatértem teljesen a megszokott vegán étrendemre. Újból orvoshoz mentem kivizsgálásra, ezúttal azzal a boldog hírral térve haza, hogy **a daganat teljesen eltűnt!** Áldom az Urat, Aki hatalmasan cselekedett! Ő egyedül a Gyógyító! A lelki megerősödés mellett Isten azt is megadta, hogy az immunrendszerem csodálatosan megerősödjön e kezelés által, úgyhogy én magam csodálkoztam rajta, hogy nem betegedtem meg akkor sem, amikor erős influenzajárvány tombolt a környezetemben, s az egész családom

a falu kb. hetven százalékával együtt áldozatul esett neki.

Ha nem a saját bőrömön tapasztaltam volna, talán el se hinném, hogy ilyen sokat számít, mit eszik az ember. Most viszont tudom. Isten nem véletlenül adott egészségre vonatkozó törvényeket a Szentírásban. Gyenge hasonlat, de talán mégis szemléltető: ahogy a mosógép sem működik megfelelően, ha nem a használati utasításnak megfelelően üzemeltetik, ugyanúgy az emberi szervezetnek is követnie kell a Teremtő előírásait, ha egészséges akar lenni. Vagy ha az autóba más üzemanyagot tesznek, mint amit a gyártó előírt, azt előbb el kell távolítani és kitisztítani, s aztán a megfelelő tartályból tankolni.

Mivel egyre jobban érdekelt ez a téma, Isten megadta, hogy részt vehessek online úton az említett

amerikai orvosok kurzusán². Nagyon ajánlom, hisz a szaktudás mellett a Bibliában lefektetett alapelvek mélyebb megértése a cél. Amit tanultam, szívesen adom át másnak, mert láttam, hogy nekem bevált. Azóta Isten abban is felhasznál, hogy segíthessek embereknek, akik megkeresnek és tanácsot kérnek különböző betegségeikből való gyógyulás végett. A tekintetüket viszont a természetes gyógymódokon túl mindig Urunkra irányítom!

Összegzem röviden, amit megtanultam e tapasztalat által.

1) Fontos a Teremtő elveivel összhangban élni ahhoz, hogy testünk-lelkünk egészséges legyen és megfelelően fejlődjön. Az „étvágyanak” való engedés veszélyes terület!

² <https://medmissionary.com/ro/principala/> (le vannak fordítva román nyelvre is, és folyamatban van a magyar).

2) Megfelelő célnak kell lebegnie a szemünk előtt, s ez erős motiváció lesz arra, hogy kitartsunk az oda vezető úton. Ha az életünk célja az, hogy Istent dicsőítsük, és örökké Vele éljünk, akkor nem számít, milyen rögös az út odáig, megyünk az Ő Lelkének erejével előre!

3) Nekem is meg kellett tennem a részem, ahogy annak idején a vaknak, aki el kellett menjen mosdani a Siloám taváig, hogy megjöjjön a szeme világa. **Az én „Siloám-tavam” négy hónapi járásnyira volt**, de megérte engedelmelkedni a mennyei Szónak!

Bár nehéz volt a próba, Urunk mindeközben sok dologra tanított meg, így vált javamra a nagy nyomorúság. Hála Neki mindenért!

„Ímé, áldásul volt nékem a nagy keserűség, és Te szeretettel kivontad lelkemet a pusztulásnak veréből, mert hátad mögé vetted minden bűneimet!” (Ézsaiás 38:17)

Imatúra a Csodavárhoz

Csodavár! Ez volt az a rejtélyes szó, amelynek megfejtésére évekig várnom kellett. Bár ígéretem volt rá, hogy egyik tanárom majd elvisz és megláthatom, végül elmaradt. Én pedig maradtam a titokkal.

Gyermekkoromtól fogva vonzódtam a várakhoz. Ám azt mondták, ez nem olyan, mint a többi. Végül fény derült a rejtélyre, mert megadatott, hogy elmenjek e Pádis-vidéki karszt-

képződményhez, ráadásul két alkalommal is egy féléven belül. Láttam nyári napsütésben és téli hófödte, belül köddel teli változatában is. A „vár” egy természeti csoda, igazi gyönyörűség. Falait hatalmas sziklafalak képezik, a különböző kilátókról betekintést nyerhetünk a mélybe. A kijelölt útvonalon pedig be is lehet ereszkedni, helyenként vaslépcsőkön, máshol acélsodronyokba és láncokba kapasz-

kodva. Aki pedig barlangászni szeret, garantáltan egyedülálló élményben részesül, még akkor is, ha csupán az engedély nélkül járható szakaszon megy végig.

Első kirándulásom a Csodavárhoz kielégítette sokévi kíváncsiságomat. Második alkalommal, e télen a táj szépségén túlmenően az igazi élményt az ott szervezett imatúra jelentette számomra. Hálát adok elsősorban Istennek,



A Csodavár második dolinája (víznyelője)



Az e téli imatúra résztvevői

másodsorban a szentleányfalvi református gyülekezet lelkipásztorának, Vékony Zsolt Józsefnek és feleségének, Dórának, amiért megszervezték. A meghirdetett eseményre jelentkezők száma felülmúlta a szervezők elképzeléseit. Hajnali fél ötkor találkoztunk a szentleányfalvi templom előtt. Közös imádság után útnak indulunk.

Mindenki kapott egy füzetecskét, amely igeverseket, énekeket, imádságokat és személyes életünkre vonatkozó, önvizsgálatra készítő kérdéseket tartalmazott. Ezeket a Csodavár kilátóin lévő állomásokon olvastuk és énekeltük el.

Az egész csoport csendben haladt előre. Senki nem beszélt, hanem gondolataiba merülve, a teremtett világ szépségét csodálva járta be a kijelölt útvonalat. Milyen áldott a csend a természet lágy ölén! Milyen felemelő érzés a kiálló kősziklákról, mint valami hatalmas templomkarzatról zengeni éneket a Mindenható Istennek!

A sziklavár belsejét nem lehetett jól látni a köd miatt. Mintha

az Úr dicsősége töltötte volna be azt, akárcsak évezredekkel ezelőtt a salamoni templomot. Néhány gondolatot osztok meg arról, mi zajlott le bennem e csodálatos nap folyamán. Olyan lelki tanításokat értettem meg, amelyek egyenértékűek egy-egy prédikációban elhangzott üzenettel. A Biblia mellett Isten tanít a természet által és egyszerű hétköznapi dolgokon keresztül.

Nem volt túrabotom, s már az első pár lépés után láttam, hogy a csúszós úton nagyon nehéz lesz nélküle. Magamban fohászkodtam Urunkhoz. Alig fogalmazódott meg bennem, mennyire szeretnék én is egy túrabotot, valaki hátrafordult és megkérdezte, nem kérek-e egyet. Áldottam az Urat a gyors imameghallgatásért! Miközben haladtam előre, többször is arra gondoltam, milyen jó egy bot, amit biztos pontra szúrhatok, rögzíthetek! Milyen jó, hogy Isten biztos «pont», így nem kell lecsúszunk a világ lejtőjén. Ő szilárdan megtart!

Tanított Isten közben a természet által is. A hó gyönyörű! De előfordul, hogy «rossz» helyen van. Ilyenkor nem látszik, hogy alatta nincs-e pl. egy csúszós kő. A szép dolgok is válhatnak akadálylá, ha nem a megfelelő helyen vannak az életünkben, az értékrendünkben.

Ahogy az út egyre nehezebbé vált, mind jobban nyomott a hátamon lévő hátizsák. Füleimbe csengtek Jézusnak a tanítványokhoz intézett szavai, amikor maga előtt kiküldte őket: «Ne hordozzátok erszényt, se táskát...» (Lukács 10:4). Nem véletlenül mondta. Milyen nagyon hátráltat az élet útján a teher, amit a vállunkra veszünk! Mindegy, hogy aggodás, az élet gondjai vagy bűntéher...

Ezektől szabadulni kell! Így könnyebb lesz az előrehaladás. Tapasztaltam, amikor letettem a táskám és úgy mentem le a barlang bejáratához: szinte szárnyaltam, bár láncokon és vasrudakon kapaszkodva lehetett csak haladni. Mi értelme az életben annyi mindent összehal-



mozni, mikor valójában olyan kevés is elég?

Mindenki haladt az úton ugyanazon cél felé. Mivel azonban nem egymás lábnyomában mentünk, hanem mindenki a maga elé kerülő ösvényen, így más-más akadály gördült az utunkba. Egyesek előtt több volt a kő, másokat kiálló vagy ledőlt fágák kényszerítettek kerülő útra, megint másokat a hó alatt rejtő ző jég készített óvatosságra. De mindenki vette az akadályokat könnyebben vagy nehezebben. Nem volt panasz, csak csend és ima. Jól esett így menni!

Amikor láttam, hogy az előttem haladó személy időnként hátranézett (a nehezebb részeknél mindig), és nyújtotta a kezét, mély hála töltötte be a szívem. Megtanultam, hogy én is

ugyanazt tegyem. Voltak nehéz szakaszok, ahol viszont egyedül kellett megállnom a helyem. Így van ez az életben is: olykor kapunk segítőket, máskor egyedül kell megbirkóznunk a nehézségekkel. De akkor sem vagyunk magunkra hagyva, mert betartja ígéretét Az, Aki így szólt: „Íme, én tiveletek vagyok minden napon a világ végezetéig» (Máté 28:20)!

Mindannyiunknak sokat nyújtott ez az imatúra. Lelki feltöltődést adott, de testünk is felüdült a friss levegőn s a napfényben végzett mozgás következtében. Az út elején és végén a beszélgetések során lehetőségünk volt jobban megismerni egymást. Igazi öszszerázó és csapatépítő tapasztalatban volt részünk. A túra során szavak nem hangzottak el, de

beszéltek a tettek: a nehezebb részeknél segítséget nyújtó kezek, egy-egy kölcsönadott túrabot vagy kesztyű; a másokra figyelő bátorító tekintetek. A Glävoi-réti étkezések alatt megoszthattuk egymással a javainkat.

A közös vacsora alatt mindenki beszámolt a napi tapasztalatairól. Pozitív visszajelzések érkeztek, ugyanakkor a résztvevők kifejezték nyitottságukat más hasonló alkalmak felé. Várjuk a következő imatúrát!

Deák Andrea,

Simonyifalva, Arad megye

Telefon: 0743 626 963

Az aradi születésű Deák Andrea angoltanár, kétgyermekes családanya és evangélikus lelkesfeleség.

Ifisarok

Hajófestés

Megkértem egy férfit, hogy fessen le egy kis hajót. Elhozta a szerszámait, és elkezdett dolgozni. Festés közben észrevett egy kis lyukat a hajótestben, és csendben megjavította. Amikor befejezte a festést, megkapta a pénzét, és elment.

Másnap a csónak tulajdonosa odajött a festőhöz, és átadott neki egy csekket, amin jóval magasabb összeg volt, mint az azelőtti napi fizetség.

A festő meglepődött, és ezt mondta.

– Már fizetett a hajó festéséért, uram!

– De ez nem a festésért van. A csónak lyukának javításáért kapja.

– Ó! Pedig olyan kis szolgáltatás volt... Biztosan nem éri meg ilyen magas összeget fizetni ne-

kem egy ilyen jelentéktelen dologért.

– Kedves barátom, nem érti. Hadd mondjam el, mi történt! Amikor megkértem, hogy fesse le a hajót, elfelejtettem megemlíteni a lyukat. Amikor a csónak megszáradt, a gyerekeim kimentek horgászni. Nem tudták, hogy lyuk van a hajón. Akkor még nem voltam otthon. Amikor visszatértem, és észrevettem, hogy elvittek a hajót, kétségbeestem, mert eszembe jutott a lyuk az oldalán! Képzeld el a megkönnyebbülésemet és az örömet, amikor láttam őket visszatérni a horgászatból. Aztán megvizsgáltam a csónakot, és megállapítottam, hogy Ön megjavította a rést! Látja most, miről van szó? Megmentette a gyerekeim életét! Nincs anny

pénzem, hogy kifizessem ezt a „jelentéktelen” jótéteményét!

Ki hogyan áll egy munkához? Észreveszi-e azt, amit nem is kérnek tőle? Sokan vannak gyerekek, akik például egy házi feladatnál, épp csak azt csinálják meg, ami kötelező, és azt is csak olyan hányavetien. Mások szorgalmasan, alaposan kidolgozzák a feladatokat, a külalakra is figyelve. Az igazán nagy emberek szorgalmas, kitartó munkával értek el nagy eredményeket. Nemcsak a „kötelező feladatra” figyelve, hanem a lehetséges legjobb megoldásra összpontosítva. A tehetség, a szorgalom, a legjobb megoldásra való törekvés juttatta őket az élvonalba.

Te is gondosan javítsd ki az összes „szivárgást”, amit találsz! Sosem tudhatjuk, mikor van szükség ránk, vagy mikor tartogat Isten kellemes meglepetést a számunk-



Minden munkánkat alaposan és szívből végezzük el

ra, hogy segítőkészek és fontosak legyünk valakinek. Ki tudja, hogy az utad során hány „csónaklyukat” javítottál meg több embernek, anélkül, hogy észrevetted volna! S ki tudja hány ember „életét mentetted” így meg!

„Bármit tesztenk, lélekből tegyéltek, úgy, mint az Úrnak, ne pedig úgy, mint embereknek, tudva, hogy az Úrtól veszitek az örökség jutalmát; mert ti az Úr Krisztusnak szolgáltok.” (Kolossé 3:23–24)

„Bizonyára, testvérem, jótéteményt várnék tőled az Úrban, vidámitsd meg az én szívemet az Úrban! Bízván a te engedelmisségedben, így írtam neked, tudván, hogy annál, amit mondok, többet is fogsz cselekedni.” (Filemon 1:20–21)

A jókedvű adakozó...

Az angol királynő gyakran ellátogatott egyik kedvenc helyére, a Bob Morrow kastélyhoz. Egy hajnalban, amikor egyedül sétált ott, elkezdett esni az eső. A legközelebbi parasztháznál keresett menedéket. A hölgy, aki ajtót nyitott, nagyon dühös volt amiatt, hogy valaki ebben a kora reggeli órában háborgatni merészeli. Résnyire kinyitotta az ajtót, és kimordult:

– Mit akar?

A királynő nem mutatkozott be, csak egyszerűen megkérdezte:

– Kölcsönkaphatnék egy esernyőt?

– Egy pillanat! – mormogta az asszony. Bevágta az ajtót, egy pillanatra eltűnt, majd kihozta a legócskább ernyőt, amit csak talált – olyat, aminek néhány merevítőbordája törött volt, és vásznát apró lyukak tarkították. Kidugta az ajtón, és azt mondta:

– Itt van.

A következő reggelen a királyné teljes kísérete odavonult díszgyenruhában a parasztház elé. A kíséret egyik tagja bekopogott, és a következő szavak kíséretében adta vissza az ernyőt az asszonynak:

– Asszonyom, Anglia királynője köszöni Önnek.

Elmenőben még hallotta, hogy az asszony azt motyogja:

– Ha tudtam volna, a legjobbat adtam volna neki.

Soha nem tudhatjuk, hogy mivel teszünk jót. Valójában minden jótett, segítőkészség, nagylelkűség Krisztusra, a menny Királyára árad. Mintha Jézussal tennénk jót, úgy kellene cselekednünk. Hiszen Ő mondta:

„Bizony mondom nektek, amennyiben megcselekedtél ezt akár csak eggyel is az én legkisebb atyámfiái közül, énvelem cselekedtél meg” (Máté 25:40).

Ahogy viselkedünk, az hat vissza ránk:

„Amit akartok, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt cselekedjétek velük, mert ez a törvény és a próféták” (Máté 7:12).

Egy napon mindnyájunknak meg kell állni a menny Királya előtt, és egyesek azt fogják majd mondani:

„Ha tudtam volna, a legjobbat adtam volna.”

Sokan közülünk mégis a morszát, a maradékot adják Neki, csak azt, ami a lehető legkevesebbe kerül. Ám Isten, mivel szeretett minket, a legjobbat adta nekünk – az Ő Fiát. (Lásd János 3:16.)

Hogy tegyünk hát mi? Az alábbi történet is legyen figyelmeztetésül számunkra.

A 19. században egy nagy gyülekezet nyugdíjas lelkipásztora meghalt. A temetésén a helység apraja-nagyja ott volt. A prédikáció végén a szolgáló lelkész egy vaskos ládikót hozatott elő.

– Elhunyt testvérünk öröksége ez a gyülekezet számára! – mondta.

Mindenki kíváncsian várta, vajon mi van a ládikóban.

A lelkész először egy papírlapot vett onnan elő, melyen ezt írta:

– Kedves testvérek, visszaadom nektek mindazt, ami negyven évi szolgálat után tőletek megmaradt!

S ezután kiöntötte az asztalra a tartalmát: kerek, sima kődarabokat, hulladék fémdarabkákat, melyeket az emberek az évek során kimenetkor a perselybe



Viktória királynő szobra a Kensington palota előtt

dobtak, hadd higgyék a többiek, hogy pénzérme volt az. Egy nagy halom lett az értéktelen kacatból!

Lehet hogy mi is majd egy napon megszegyenülten állunk a mennyei trón előtt?

„Mert tudjuk, hogy aki szűken vet, szűken is arat, és aki bőven vet, bőven is arat. Mindenki úgy, ahogy eltökélte szívében, **ne kelletlenül vagy kényszerűségből, mert a jókedvű adakozót szereti az Isten.** Mert Istennek van hatalma arra, hogy bőségesen rátok árássa minden kegyelmét, hogy mindenben mindenkor minden szükségessel rendelkezetek, hogy bőven teljék minden jótéteményre.” (2 Korintus 9:6–8)

Jobban szerette

Egy fiatalasszony autóval ment haza a munkahelyéről. Óvatosan vezetett, mert a kocsi új volt, előző nap vették át az autószalonban. Sokáig spóroltak rá, férjének is sok többletmunkát

kellett vállalnia, hogy meg tudják vásárolni a kiválasztott modellt. Az egyik zsúfolt kereszteződésben az asszony azonban nem jól számította ki a távolságot, és egy szembe jövő kocsi végighúzta autója oldalát.

Elsírta magát. Hogyan fogja ezt megmagyarázni férjének?

A másik autó vezetője megértő volt, de ragaszkodott ahhoz, hogy adataikat kicseréljék. Az asszony remegő kézzel kereste a papírokat az irattartóban, amikor közülük egyszer csak egy cédula esett ki.

Határozott kézírással a következő szavak álltak rajta:



Ki vagy mi fontosabb számunkra: a szeretteink, vagy a tárgyaink?



„Baleset esetén emlékezz drágám arra, hogy én **téged** szeretlek és nem az autót!”

Ahogy a férj jobban szerette az autójánál a feleségét, úgy Isten is jobban szeret bennünket, minthogy kárhoztasson. Ez az asszony szerette a férjét, megbecsülte az autót, mégis baleset történt vele. Mi is így vagyunk: Is-

ten iránti szeretetből igyekszünk a jót tenni, időnként azonban mégis követünk el bűnt, aminek sok oka lehet. Isten azonban megbocsát, ha szívből megbánjuk, amit tettünk, sőt már előre biztosít bennünket az Ő szeretetéről, amit nem befolyásol semmi. Te is így gondoldj Istenre! Ne félj tőle, hanem amilyen gyorsan csak lehet, szaladj hozzá minden

helyzetben, mert Ő a te szerető mennyei szülőd, aki értékesnek tart és feltétel nélkül elfogad!

„Az Isten szeretet; és aki a szeretetben marad, az Istenben marad, és az Isten is ő benne.” (1 János 4:16)

Összeállította: **Szabó Attila**,
lelkész, *Balatonfüred*



A világ vallásai

Az univerzizmus

Univerzizmusnak (univerzalizmusnak) nevezzük az eredeti kínai vallások összességét. Amikor a hindu és a buddhista vallásról írtunk, említettük, hogy nem lehet ezeket a vallásokat egységes vallásoknak tekinteni, hanem ezeknek számos változata létezik és létezik. Az ősi kínai vallások esetében sincs ez másképp. Filozófiák és elméletek megszámlálhatatlan változata élt a kínai emberek elméjében az elmúlt néhány évezredben, amik főként az uralkodók befolyására terjedtek el, vagy szűntek meg. Ebben a számunkban tehát **az eredeti** kínai vallásokat fogjuk lencse alá venni.

A kínai univerzizmus (univerzalizmus) története

Eredete nem vezethető vissza valamilyen isteni kinyilatkoztatásra, mivel minden kínai vallás pogány ősi hiedelmekből alakult ki. Filozófiája a természet megfigyelésén alapszik. Tanítása szerint a világ egy nagy gépezet, és minden létező dolog ennek a gé-

pezetnek egy-egy alkatrésze. Ez a **mikrokozmosz-makrokozmosz elmélet**. Például a „Su king”-ben (ez egy ókori kínai irat) ez olvasható erről:

„A legbensőségesebb összefüggés van **fent az ég és lent az emberek között**, és aki ezt felismeri, az az igazi bölcs.”

Az ősi elképzelés szerint hasonlóság van az emberi lény (mikrokozmosz) és a világegyetem (makrokozmosz) felépítésében. A mikrokozmosz és makrokozmosz közötti összhangnak az az alapja, hogy a világmindenség elemei, a légköri hatások, a bolygók, égtájak, évszakok stb., mind összefüggésben állnak a földi jelenségekkel, de főképp az emberi élettel. A szertartások feljegyzéseiben így írnak erről:

„Az ember egyesíti magában az ég és a föld szellemi erőit, ki-egyenlítődnek benne a fény és árny princípiumai, találkoznak benne a szellemek és istenek, egymásra találnak benne az öt változó elem legfinomabb erői.”

Az öt alapvető elem a kínai filozófia szerint:

– a föld,

- a víz,
- a tűz,
- a fa,
- és a fém.

Ezekhez az elemekhez kapcsolódnak az érzékek, a színek, az ízek, a szagok, az évszakok, az égtájak, az állatok, a test szervei, és minden, ami a világban megtalálható. Például a föld eleméhez a tapintás kapcsolódik, a vízhez a hallás, a tűzhez a látás, stb.

Az ősi kínai filozófiában a világban ennek az öt elemnek az egymást pusztító vagy építő körforgása történik: a föld felszívja a vizet, a víz eloltja a tüzet, a tűz megolvastja a fémet, a fém elvágja a fát, a fa felszántja a földet (a régi korok faekéjéről van itt szó).

Ugyanakkor a fa tüzet is támaszt, a tűz földet szül (azaz hamut, mely a földre szórva földdé lesz), a föld fémet ad, a fém (ha megolvad) vizet hoz létre (vagyis folyékony formájában a vízhez hasonló), a víz fát támaszt, vagyis növeszt, táplál. Ezt használva alapul, a világban megtalálható összes elem és jelenség között párhuzamokat, összefüggéseket kerestek, s így a világot egy hatalmas mechanizmusnak, gépezetnek tekintették, amely folyamatos mozgásban, átalakulásban van. E gépezetben minden törvényszer-

rűen történik. Ami pedig ezt a gépezetet élte és mozgatja, az nem más, mint a két, pozitív és negatív erő, vagyis a „jin” és a „jang”, melyek azonban nem egymás ellen harcolnak, hanem **egymást kiegészítik**. Ennek a két erőnek a jelenléte mozgat meg valamit, vagy ad nyugalmat, hevít fel vagy hűt le, stb.

A kínai vallást tanulmányozó kutatókban felmerült az a kérdés is, hogy vajon a kínaiak szerint **ki lehet az, aki ezt a gépezetet megalkotta és felügyeli**. Egyesek arra gondoltak, hogy a kínaiak teljesen naturalisták. Ez a meglátás, vagy filozófia azt vallja, hogy a természetet pusztán személytelen erők irányítják, és nem létezik semmilyen isten.

Mások azt gondolták, hogy a kínaiak hisznek egy istenben, aki a világegyetemet alkotta, viszont ez egy olyan isten, aki magára hagyta a teremtett világegyetemet, és nem avatkozik bele ennek működésébe (deizmus). Olyan vélemények is születtek, mi szerint a kínaiak magában Kínában hisznek, és annak uralkodójában, császárában. Tehát, ha választ akarunk találni arra, hogy a kínai ember szerint mi tartja fenn a világot, valóban háromféle választ fogunk kapni. Tekintsük át ezeket.

Első ág

Létezik egy „Sang ti”, vagyis „a legfőbb uralkodó” az a főisten, aki az általánosan elfogadott nézet szerint az ég mozdulatlan pontján, a sarkcsillagon levő bíbor palotában lakik, és aki előtt a világegyetem minden korszaka lezajlik. Olyan istennek tekintik, aki az érényes életet élőket jutalmakban részesíti, a gonosztevéket pedig szerencsétlenséggel sújtja. Sang ti-t élő személynek képzelik el, aki létrehozta az uni-

verzumot, de közömbös iránta, nem avatkozik bele működésébe, csupán figyelemmel kíséri azt. Ez a világnézet monoteista vallásnak sorolható be, viszont abban tér el a keresztény, a muzulmán vagy más monoteista vallás egy isten hitétől, hogy istent egy passzív lényként ábrázolja, és meggátolja azt, hogy az ember érzelmi kapcsolatba kerüljön istenével.

Második ág

Sok szövegben Sang ti helyett „T’ien”, vagyis az Égbolt szerepel a világ legfőbb princípiumaként. Konfuciusz szerint a T’ien minden dolognak az oka, ő hozott létre mindent a hitvesének tekintett, de neki alárendelt földdel együtt. Az ég uralkodik minden felett, szerencsét áraszt a jókra, de szerencsétlenséget hoz a gonoszokra. Mivel azonban lényének alapja az irgalom, lehet reménykedni a kegyelmében. T’ien-t még kevésbé szemé-

lyes lénynek tartják Sang-ti-nál. T’ien-nek például nincsenek érzelmei.

A régi kínai világszemlélet szerint valójában nem létezik különbség élő és élettelen, személy és tárgy között, ezért e témát tanulmányozva a T’ien a mi szemünkkel nézve hol istennek, hol tárgynak, hol jelenségnek tűnik. Ezért van az, hogy különböző korszakok gondolkodóitól egymástól eltérő magyarázatot kaptunk. Mindegyik



A két univerzális erő, a jin és a jang szimbóluma

változat azon a közös ponton tér el a keresztény világszemlélettől, hogy az eget nem tekinti örökévaló és állandó, változhatatlan hatalomnak.

Harmadik ág

A taoizmus az univerzalizmusban gyökerezik, de később külön vallássá vált. A „tao” szó **utat** jelent, ebben az esetben a csillagok útját az égbolton.



A taoista energiaelméletre köthető az ősi kínai gyógyászat, az akupunktúra is. Akupunktúrázás kezelés Dél-Koreában



A Kínai Birodalom egyik fő jelképe, a Kínai Nagy Fal. Az i.e. 7. században kezdték építeni, s még az i. sz. 14–17. századokban is bővítették. Részlete Peking közelében

Jelenti azonban a bölcs utat is, amely a célhoz vezet. A korzakokon át ugyanakkor különböző módon értették a tao-t: személytelen **törvénynek**, ősanynak, személyes lénynek vagy akár istennek. Konfuciusz szerint a tao törvény, amely által az ég rendben tartja a természetet. A későbbi taoisták eltérő módon magyarázták a tao lényét, egyesek szerint valami felfoghatatlannak képzelték el, mások személyes lénynek. Míg a konfucianizmus – mint látni fogjuk – a társadalmi életre, szokásokra és megoldásokra fektette a hangsúlyt, a taoizmus inkább a természet és természetfeletti dolgokkal foglalkozik.

Erre a három fő ágra sorolható be az univerzizmus számtalan változata. Ezt mindig szem előtt kell tartanunk, ha nem akarjuk elkövetni az a gyakran előforduló hibát, hogy a keleti vallás és filozófia rendszereit egységesnek képzeljük el. Ennek ellenére a

kozmosz törvényszerűségről és a makro- és mikrokozmosz analógiákról vallott nézetek olyan mélyen gyökereznek az egész néptudatában, hogy a legtöbb kínai vallási rendszer közös alapját képviseli.

Az egyetemes összhang

Ha a világegyetemmel való összhang biztosítja a lét boldogságát, akkor mindenekelőtt arra kell törekedni, hogy az ember megismerje a világfolyamat jelenlegi és jövőbeli tendenciáját. Erre szolgált az asztrológia, vagyis a csillagjósolás, ami az égitestek és a földi események közötti összefüggéseket próbálta magyarázni. Az ember azonban nem érheti be azzal, hogy a természetnek, valamint az égi és földi jelenségek évenkénti megismétlődő körforgásának megfelelően alakítsa életét és tevékenységét, hanem törekednie kell arra, hogy etikai érzékével kövesse az ég magasztos példáját.

Mint minden más kontinens lakói, Kínában is úgy képzelték az emberek, hogy az ő országuk van a világ központjában, és a jólétük ennek uralkodójától függ. A kínai szent iratok mélyen foglalkoznak a társadalmi élet rendjével és az államvezetés szabályaival. Ezen iratok szerint az uralkodónak elnézőnek de szigorúnak is, keménynek és mégis igazságosnak, engedelmesnek és szilárdnak, őszintének és ugyanakkor udvariasnak kell lennie. A tradicionális felfogás szerint az ókor nagy császárai rendelkeztek ezekkel a tulajdonságokkal, és ezért nemcsak Kína népét őrizték meg békében és egyetértésben, hanem a barbárokat is erkölcsös emberekké nevelték. Természetesen, csak a legenda szerint van így, a történelmi feljegyzések alapján, a többi birodalomhoz hasonlóan Kína sem volt mentes a háborúktól, árnyományoktól, elnyomástól.

A kínai vallások szerint, hasonlóan a hinduizmushoz vagy a buddhizmushoz, a látható és a



láthatatlan világot számos isten, démon és a különféle jó és rossz szellemek népesíti be. Minden tárgynak vagy jelenségnek van külön istene, akiknek áldoznak. Számos gonosz szellem tartja rettegésben a szegény embereket, akiket a legkülönbélebb módszerekkel próbálnak elriasztani: amulettekkel, kísértetfalakkal, zajos körmenetekkel és az ördögűzés minden fajtájával.

Ezen kívül a kínai tradicionális vallások hívei félnék a halottak kísérteteitől is, mivel ezek szüntelenül fenyegetik az ember életét, egészségét. A halottakról azt gondolják, hogy lelkük tovább él, és emberi szokásait, tevékenységét megtartja. Jelenlétét egy kis emléktábla jelzi, amit elhelyeznek a lakásban, és ez elé hozzák a halottnak szánt ajándékaikat, sőt, még be is jelentik neki életük fontosabb eseményeit. A taoizmusban a buddhizmus hatására konkrét túlvilág-elképzelés alakult ki.

Konfucianizmus

Szinte minden vallásnak van egy igen tisztelt történelmi személye. Kínában ez a tisztelet Konfuciuszt és Lao-cét illeti, akiknek nevéhez két kínai vallás kapcsolódik: a konfucianizmus, és a kifejlesztett taoizmus.

Konfuciusz élete

A hagyomány szerint az európaiak által Konfuciuszként ismert filozófus (kínaiul Kong Fucí, vagyis Kong Mester) i. e. 500 körül élt. Már tizenhét évesen magántanítást vállalt, tizenkilenc évesen pedig felkereste a Csou-dinasztia birodalmi fővárosát, ahol a nagy mennyiségben található régiségeket tanulmányozta. Néhány év elteltével szülőföldjén közigazgatási főnökké lett kinevezve, és tevékenysége olyan sikeres volt, hogy végül igazságügyi miniszter lett. Az általa bevezetett állami fegyelem azonban annyira megerősítette

az országot, hogy a szomszéd fejedelem félelmében ravasz cselhez folyamodott azért, hogy a rivális rendszert megbuktassa. Négyes fogatot, ajándékokat és táncosnőket küldött az államvezetőknek, akik végül annyira belemerültek a szórakozásba, hogy három napig egyáltalán nem foglalkoztak az államügyekkel.

Konfuciusz ekkor csalódottságában önkéntes száműzetésbe vonult tanítványaival együtt. Tizenhárom éven át szüntelenül vándorolt abban a reményben, hogy elméleti ismereteit újból az államigazgatás szolgálatába állíthatja, de ez többé nem vált valóra. Hazatérésekor tisztelettel fogadták, de kormányzási ügyeket már nem bíztak rá, így élete végéig irodalmi tevékenységet folytatott. Jelleméről csak jó dolgokat említenek. Szerény volt, keveset evett, és az ivást sem vitte túlzásba, másrészt elítélte a tiszteletlen úton szerzett gazdagságot.



A Fügő Kolostortemplom, Shanxi tartományban. E templomban egyedülállóan ötvözik a kínai buddhizmus, a konfucianizmus és a taoizmus hagyományait és filozófiáját



A Kultúra Istenének temploma, Guangxi tartományban. Itt Konfuciuszt imádják Wen Di, azaz a Kultúra Istene néven

Gondosan ügyelt a rendre, sokat adott öltözetére. A természethez is igazságos irgalommal viszonyult: halat csak horoggal fogott, hálóval soha, madárra is csak olyankor vadászott, amikor azok nem a fészükben ültek. Belátta, hogy ő sem született az igazság ismeretével, és hogy habár akadhatnak olyan emberek, akik képességeik segítségével felismerhetik, mi a helyes és eszerint cselekedhetnek, a maga számára azonban nem igényelte az igazság ismeretének ezt a legmagasabb fokát.

A kínai utókor Konfuciuszt az egyik legnagyobb bölcsnek tekintti, aki valaha élt a földön. Tanításai nagyrészt nem saját gondolatai, hanem az általa tanulmányozott ókori iratok gyűjteménye, amit tanítói és ezek utódai írtak le halála után néhány évszázad alatt.

A konfucianizmus

A konfucianizmus inkább etikai rendszer, mint a többihez hasonló vallás, ugyanis nincsenek papjai, vagy hierarchikus szervezete. A konfucianus etika azon a gondolaton alapszik, hogy az

ember természetétől fogva jó, és hogy **minden rosszása a belőle hiányzó ismeret következménye.** A világegyetem harmonikus, tehát az embernek is annak kell lennie. Az ember nevelése nem áll másból, mint hogy közlik vele a helyes ismereteket, és aki ezt magáévá teszi, az el fogja kerülni a hibákat.

A konfucianisták felléptek a buddhizmus és a taoizmus ellen, ezeket eretnek vallásoknak ítélve. Annak, hogy mégsem szerezték meg a vallási egyeduralmat, hanem a többi irányzat is fennmaradt mindvégig, az az oka, hogy a konfucianizmus **csak egy tanítás,** amiben a nép csupán mint szemlélő vesz részt. Nemcsak a széles tömegek, hanem a mélyebben gondolkodók is vallási igényeiket végül ezen a filozófián **kívül** találták meg.

Később, felismerve, hogy a konfucianista vallás-filozófia túlságosan szegényes a világ mindent átfogó magyarázatához, a filozófusok **buddhista és taoista eszméket építettek bele.** Az elmúlt kétezer ötszáz év alatt a konfucianizmus számos nagy gon-

dolkodót szült, akik maguk során újabb és újabb tanokat adtak hozzá ehhez a valláshoz. A konfucianizmus vallásnak is csak azért nevezhető, mert az emberi gondolkodást, érzést és akaratot **kapcsolatba hozza a tudaton kívülivel,** és mert az etikát a világtörvényre alapozza és szakrális rítusokat ír elő. A lét nagy kérdéseire azonban, például arra, hogy honnan ered az em-

beriség, és hova tart – nem ad választ. Ez pedig sok embert arra készítetett, hogy más bölcsek, vagy vallások tanításaiban keressék a magyarázatot.

Taoizmus

A kibontakozó kínai univerzalizmus keretében, ám később önálló vallásként született meg az i. e. 6. században a taoizmus. Mestere a legendás bölcs, Lao-ce volt, a tan legfontosabb összefoglalása pedig a Tao tö king (Könyv a Világtörvényről és hatásáról) című munkában maradt az utókorra.

Lao-ce a hagyomány szerint Konfuciusz kortársa és ellenfele volt, de személyének létezésére semmilyen bizonyíték nincs. A valláskutatók szerint a kínaiak azért találták ki Lao-ce mestert, hogy a legrégebbi taoista alkotásnak, a Tao tö king-nek tekintélyt adjanak, és így őt tekintik a taoizmus megalapítójának. Függetlenül attól, hogy Lao-ce valós személy volt vagy sem, a Tao tö king a kínai irodalom legeredetibb alkotása, és az európai nyelvek-

re legtöbbször lefordított kínai könyv.

81 – részben rímes – rövid szakaszból áll, amelyek homályos, de élénk költői képekkel telve próbálják megfogalmazni a **világtörvény** fogalmát, és rejtegetnek megoldást társadalmi problémákra. Tömör tartalma miatt már a kínai kommentátorok is vitakoztak egymással a szöveg értelmezése közben, így érthető, hogy az európai nyelvekre való fordítások is erősen eltérnek egymástól.

A taoizmus középpontjában a már említett „tao” áll, ami a létezés ősforrása, személytelen erő, ami mindent létrehoz úgy anyagot, mint törvényt is. Ami ez előtt volt, az felfoghatatlan, az a „nem létezés.” A világban mindennek van ellentéte, és ez képezi az összhangot, ez tartja fenn az egyensúlyt. Az ember ahelyett, hogy ösztönszerűen a világtörvény útján járna és ehhez alkalmazkodna, önző célokat követ, így eltávolodik az örök rendtől, és bajba kerül. Annak, aki üdvösségre törekszik, le kell mondania minden élvezetről és csendes nyugalomban, kötekedő hajlam nélkül bele kell olvadnia a taóba.

A taoizmus szerint a bölcs cselekvése a „nem cselekvés.” A taoista nem szorgalmas igyekezettel, hanem csak pusztán létével gyakorol hatást környezetére. Ebben különbözik a taoizmus a konfucianizmustól: míg az utóbbi az ember felada-

tát a földi léttel összefüggő tevékenységben látja, **Lao-ce tana szerint a cél az örökkévalóságban való szemlélődő elmélyedés, a nyugodt vágy nélkülség.** Ez a tan nagyon hasonlít az indiai vallásokhoz, pl. a buddhizmushoz és a hinduizmushoz. A legfőbb különbség csak abban áll, hogy ezáltal nem csak az egyén tökéletesedését tartja szem előtt, hanem igyekszik megújítani a családot, az országot és a világ erkölcsét.

A taoizmus beismeri, hogy nem képes megmagyarázni az élet és a halál értelmét, így hát ezekhez közömbösen viszonyul. Vajon mi történik velünk? Halál után tovább létezik az ember? Vagy újjászületik? Mi jobb? Az élet, vagy a halál? Értelmetlennek is látja azt, hogy ezeken a kérdéseken gondolkodjon. A valóságot a többséghez való hasonlítással ítéli meg. Ha valaki a többséghez képest furcsán viselkedik, örültnek tartják azt. Viszont ha a tömeg viselkedik örült módra, akkor a nor-

málisan viselkedő egyént ítélik el. Ez a relatív hozzáállás jellemzi a tao filozófiát. Például nem tudja eldönteni, hogy az ébrenlét és az álmom közül melyik a valóság. Amit az ember a valóságban tesz, azt álmában hiábavalóságnak tartja, amit álmában lát, az ébren valótlannak tűnik.

A taoizmus azt feltételezi, hogy bármi, ami történik, az csupán egy látszat.

A világ megismerésének ebből a kritikus elképzeléséből azt a következtetést vonja le, hogy **aki végül eljut a valódi igazság ismeretének birtoklására, az úrrá lehet a világ felett.** Ezen az alapon hisznek a mágiában, a varázslásban is. Ez a hit számos harcművészet és gyógy mód melegágya lett. Egyes nagyobb gondolkodóiról azt állítja, hogy képesek voltak megváltoztatni az évszakokat, átsétálhattak tárgyakon, vagy akár a tűzön.

Lie-ce, a taoizmus egyik legfontosabb szerzője azt állította ma-



2018-ban avatták fel Shandong tartományban Konfucius 72 méter magas bronzszobrát



gáról, hogy kilenc évi gyakorlás után eljutott arra a szintre, hogy az alkohol hatása alatt megszűnt számára a különbség az én és a nem én között, megszűnt a különbség az öt fő elem között. Összesűrűsödtek a gondolatai, a teste szabaddá lett, a hús és a csont feloldódott. Ebből a tapasztalatból azt a következtetést vonta le, hogy ha az ember képes ilyen elkülönültségre jutni a bor segítségével, mennyivel előbbre valónak kell lennie, ha lélekben jut el a felismeréshez! **Lie-ce a későbbi taoizmus előfutára lett,** aki különös előszeretettel beszélt szentek csodáiról és regélt különféle tündérországokról, ahol nincs szenvedés.

A taoizmus valósággal kapcsolatos töprengését Csuang Csou vitte tovább, aki írásaiban humoros és elmés módon vitatkozott konfucianista, és más filozófusokkal. Ezt kérdezi például:

„Ha az emberek nyirkos helyen alszanak, zsábát kapnak, és egész oldaluk elsorvad – de vajon ugyanez történik a halakkal is? Ha az ember a fa tetejére mászik, reszket a félelemtől. Vajon ugyanígy félnek a majmok is? E három élőlény közül vajon ki tudja, melyik az igazi lakóhely? Ugyanígy az ember, aki álmában pillangónak képzelet magát, nem tudhatja, vajon tényleg ember-e vagy csak pillangó? Hiszen ember volta akár egy pillangó álma is lehet.”

Lao-ce egyik tanítványa szerint az élet és a halál csak látszat, a világ csak egy képzelet. Az embernek nincs önálló, valóságos léte, **valójában csak a mindenütt jelenvaló tao létezik.** Aki ennek lényegét megérti, az képessé válik

arra, hogy behatoljon a természet folyamatába, uralkodjék a szellemeken, megszelídítse az állatokat, jósoljon és csodákat tegyen. **A taoizmus az idők során valássá alakult, amelynek felépi-**



Ősi festmény a bivalyon lovagoló Lao-ce-ről

téséhez gyakran a buddhizmus szolgált mintául.

Következtetések

A kínai vallásokat megismerve újra azt látjuk, hogy az ember képtelen hit nélkül létezni. Láthatjuk, hogy az emberek nemcsak önérdékből vagy félelemből kívánnak megfelelni egy rendnek. Mert ellentétben az indiai vallásokkal, a kínai vallások fontosnak tartják azt, hogy az ember nem csak a saját jóléte érdekében fejlődjön és csiszolódjon, hanem azért is, hogy a család, a társadalom, a világ harmóniában és békében tudjon élni. Konfuciuszt ez iránt való törekvéseért nemcsak Ázsia, hanem valami-

lyen szinten az egész világ elismeréssel tiszteli.

Az ázsiai népek számára nagy áldást jelentett, hogy fontos elveket fedeztek fel és tartottak be évezredek át. **Az ember belső lényét azonban csupán a társadalmi rend és jólét még nem elégíti ki.** Nem ismerve a Teremtőt, az ember rákényszerül, hogy **saját maga találjon ki valakit vagy valamit, amiben hishet.** A múlt és a jövő kérdésével kapcsolatban a kínai vallások is ugyanazt az emberi viszonyulást tükrözik, ami megtalálható minden pogány vallásban:

– vagy kijelentik, hogy minden örök, és az ember tovább élhet, legyen az újra megszületés (reinkarnáció, azaz újratestetöltés), a lélek halhatatlansága, vagy más élőlényben való megtestesülés által;

– vagy azt állítják, hogy ez a téma megmagyarázhatatlan, és nem foglalkoznak vele.

Keresztény szempontból fokozottan súlyos az a téves hit, hogy a világmindenséget **csak egy személytelen erő élteti,** és hogy valójában nem létezik egy gonosz hatalom, amely az Isten jó törvényeivel való ellenkezés által szenvedést és halált okoz.

Ha az univerzizmus szerint **a jó és a gonosz erő egyaránt szükséges,** és ezek nem egymás ellen harcolnak, hanem csak **kiegészítik egymást,** akkor e meglátás szerint **a szenvedés sem fog megszűnni soha,** lévén az a világ, és a létezés szükséges része.

Másrészt, az emberiség több ezer éves történelme alatt egyetlen ember sem tudta bemutatni azt, hogy csupán békés lelkiület-

tel, tisztelettel, és erényre törekvéssel jóra tudná fordítani nem csak a világot, de még csak szűk környezetét sem. Ez pedig azért van, mert az emberi bűn problémája sokkal mélyebben rejlik annál, mint amit a – saját vagy az embertársam – erényes életre való törekvése meg tudna oldani.

A Golgota szükséges volta

Jézus Krisztusnak éppen ezért kellett meghalnia. Életében bemutatva ugyan a helyes elveket, és azt, hogy a saját törvénye valóban betartható, viszont a bűn problémáját ez még nem oldotta meg. A Szentlélek ereje, a megtérés és a bibliai, lelki újjászületés szükséges ehhez,¹ s ugyanakkor a bűneink jogi eltörlése, mely az Isten Fia golgotai áldozatakor történt, vagyis a megváltás.²

Másrészt ahhoz, hogy békében, szenvedés nélkül, örökké élhessen az ember, ahhoz magát a bűnt, és ennek okozóját, Sátánt kell eltörlölni. A bennünk levő bűnek ma kell megszűnnie na-

¹ „Ha valaki újonnan nem születik, nem láthatja az Isten országát.” (János 3:3, lásd még vers 5.)

² „Bűneinket maga vitte fel testében a fára, hogy miután meghaltunk a bűnöknek, az igazságnak éljünk.” (1 Péter 2:24)



Hatalmas Lao-ce szobor Fudzsjan tartományban, a Csingjuan hegy lábánál

ponkénti újjászületés, és Jézussal való szoros kapcsolat révén, míg Sátánnak és démonjainak a tűztóban való, Isten általi elpusztítása egy történelmi esemény lesz.³

Mennyire hálásak lehetünk azért, hogy világunkat nem csupán egy törvény, vagy egy személytelen erő vezeti, hanem maga az élő Isten, aki mély szeretettel és szóvalommal tekint az ember sor-

³ „És az ördög, aki elhitette őket, vetették a tűz és kénkő tavába...” (Jelenések 20:10)

sára, és azért, hogy megmentse, egyetlen Fiát adta áldozatul érte. Ő az Isten, aki naponként gondot visel teremtményei sokaságáról, s egy bűn és szenvedés nélküli boldog jövőt készített mindnyájunknak, melynek kezdete Jézus közele, második eljövetele lesz.

Bibliográfia: Helmut von Glase-napp, *Az öt világvallás*, Gondolat Kiadó, Bpest, 1981. arcanum.hu, és további, internetes források.

László Attila, *Kolozsvár*

A reformáció története

Az angol reformáció (2. rész)

További angol reformátorok

William Tyndale 1536-os, Brabantban bekövetkezett mártírhalála után mások ragadták meg a szigetországban az evangélium fáklyáját, azért, hogy majd ezek közül is sokan mártíromságra jus-
sanak.

Tyndale hűséges barátai, Robert Barnes (1495–1540) és John Frith (1503–1533) vállalták az igazság védelmét. Ezért mindkettőjüknek a máglyahalál jutott. Nicholas Ridley (1500–1555), London püspöke, és Thomas

Cranmer (1489–1556), aki az első protestáns Canterbury érsek volt, a nyomukba léptek. E két egyházi vezetőnek is végül máglyahalál lett a részük.

Az angol reformáció említett vezetői művelt emberek voltak, akiknek többségét buzgóságáért és kegyes életéért maga a katolikus egyház nagyra értékelte. Azonban ők ismerték a Szentszék tévedéseit, és ez végül a pápasággal szembeni állásfoglalásra készítette őket. A megromlott egyház



elleni tanúságtételük, a Wycliféhez és Lutheréhez hasonlóan, nehezen nyomott a latba. Ezért az ellenük fellángolt gyűlölet is nagyobb volt.

Hugh Latimer

Hugh Latimer (1487–1555), Worcester püspöke, nem félt a szószékről híretetni azt, hogy a Bibliát a nép nyelvén kell prédikálni. A Szentírás szerzője – mondta – „Isten maga”; és ez az Írás osztozik szerzője hatalmában és örökkévalóságában:

„– Nincs olyan király, császár, magisztrátus és hatalmasság... aki ne volna köteles engedelmeskedni... a szent Igének.” „Ne térjünk mellékutakra, hanem hagyjuk, hogy az Ige vezessen bennünket! Ne menjünk... elődeink után, és ne azt kutassuk, mit cselekedtek, hanem azt, hogy mit kellett volna cselekedniük!”¹

¹ Hugh Latimer munkái: First Sermon Preached Before King Edward VI.



Hugh Latimer

„– Most felteszek egy furcsa kérdést – szolt Latimer. – Ki a legszorgalmasabb püspök és főpap Angliában?... Látom figyeltek, és várjátok, hogy megnevezzem... Megmondom nektek: az ördög!... Ő soha nem hagyja el egyház-megyéjét. Hívjátok csak, amikor akarjátok, mindig otthon van,... mindig ekéje mellett van... Ga-

rantálom, hogy soha nem fogjátok lustálkodáson érni... Ahol az ördög lakik,... ott el a könyvekkel, és elő a gyertyákkal; el a Bibliákkal, és elő a rózsafüzérékkel; el az evangélium világosságával, és elő a gyertyák fényével, bizony még délben is;... le Krisztus keresztségével, elő a purgatórium zsarolásával,... el a mezítelenek, szegények és tehetetlenek felruházásával, elő a faragott képek díszítésével, a rönkök és kövek ékesítésével; elő az emberi hagyományokkal és törvényekkel, el Isten hagyományával és szavával!... Bárcsak prelátusaink olyan szorgalmasan vetnék a jó tanítások magvát, miként Sátán veti a konkolyt és a gatz!”²

VIII. Henrik halálát követően Latimer VI. Edwárd (1537–1553, uralom 1547-től) gyermek-király udvari káplánja lett, s erőteljesen hozzájárult a reformáció megerősödéséhez. Emiatt a következő uralkodó, a katolicizmust visszaállítani próbáló, I. (Véreskezű) Mária királynő (1516–1558, uralom 1553-tól) idején máglyahalált kellett halnia Oxfordban, barátjával, Nicholas Ridley-vel együtt.

E reformátorok ugyanazt a nagyszerű elvet vallották, mint amit a valdensek, Wiclif, Husz János, Luther, Zwingli és a hozzájuk csatlakozók. **„Halálra méltó bűnük” az volt, hogy hitték: a Szentírás az egyedüli tévedhetetlen tekintély, a hit és a cselekedet egyedüli szabálya.** Ugyanakkor tagadták, hogy a pápáknak, a zsinatoknak, az egyházatyáknak és a királyoknak joguk lenne a lelkiismeretet vallási dolgokban irányítani. Számukra a Biblia volt minden tan és minden állítás próbaköve. Az Istenbe és Igéjébe vetett hit adott erőt e



Hugh Latimer és Nicholas Ridley máglyahalála 1555-ben. Illusztráció John Foxe: *Mártírok Könyve* című művében (1563)

² Ugyanott: Sermon on the Plough

szent embereknek, amikor feláldozták életüket a máglyán.

Ma nekünk mi a célunk, és mi nyújtja az erőt mindennapi harcainkban?

„– Ne csüggedj! – kiáltott Lati-mer mártírtársának, amikor a lángok már-már elnémították őket. – Isten kegyelméből ma olyan fényt gyújtunk Angliában, amelyet soha nem fognak kioltani!”

És igaza lett. A reformáció fénye, Sátán legkegyetlenebb meszterkedései ellenére sem aludt ki, és mind az angol, mind a skót nép fiai lettek a Szentírásnak és Krisztus evangéliumának legbuzgóbb terjesztői a Földön.

A skót reformáció

Az igazság magvait, amelyeket Columba és munkatársai hirtettek el, Skóciában soha nem irtották ki teljesen. Századokkal az után is, hogy Anglia gyülekezetei megadták magukat Rómának, a skótok megőrizték szabadságukat. A XII. században azonban a katolicizmus gyökeret vert Skóciában is, és ezt követően egyetlen országban sem gyakorolta korlátlanabban uralmát, mint itt. Sehol sem volt mélyebb a sötétség. De a fényugarak, még így is, áttörték a homályt, és ígéretet hordozva mutattak a jövő felé. Wiclif követői, a lollardok, akik a Biblia és Wiclif tanításait elhozták ezen északi királyságba, sokat dolgoztak azért, hogy az evangélium ismerete fennmaradjon. Minden századnak megvoltak a maga bizonyoságtevői és mártírjai.

A nagy reformáció indulásával Luther írásai eljutottak Skóciába, majd Tyndale angol Újtestamentuma is megérkezett. Ezek a hírnökök, amelyeket a papság nem vett észre, csendben átkeltek a hegyeken és völgyeken. Feléles-

tették az igazság fáklyájának tüzeit, amely már-már kialudt Skóciában. Lerontották azt a munkát, amelyet Róma négy évszázadon át tartó elnyomással végzett.

Később a mártírok vére új lendületet adott a mozgalomnak. A katolicizmus vezetői hirtelen ráébredtek az ügyüket fenyegető veszélyre, és máglyára vitték Skócia néhány legnemesebb és legmegbecsültebb fiát. Ezzel azonban felállítottak egy szószéket, amelyről e haldokló tanúbizonyságok szavait a nép az egész országban meghallotta, és elhatározták, hogy mindenképpen lerázzák Róma béklyóit.

Patrick Hamilton (1504–1528) és George Wishart (1513–1546), akik jellemben éppoly nemesek voltak, mint származásban, az egyszerűbb tanítványok hosszú sorával együtt feláldozták életüket a máglyán. De Wishart égő máglyájától elindult valaki, akit a lángok nem némítottak el, és aki által Isten győzelemre vitte a reformációt Skóciában.

John Knox

John Knox (gaelül, vagyis skóttul Iain Cnocc, 1514–1572), aki kezdetben jegyző volt, fokozatosan elfordult az egyház hagyományaitól és miszticizmusától, hogy Isten Igéjének igazságaiból táplálkozzék. George Wishart tanítása megerősítette abban az elhatározásában, hogy elhagyja a római egyházat, és az üldözött reformátorok mellé áll. Nem sokkal azután, hogy a megreformált hitet elfogadta, megtagadta a szentek, képek, szobrok tiszteletét, a halottakért mondott imákat, a purgatórium tanát, és egyedül a Bibliát tekintette a hit alapjának. John Knox félté Istent, de nem félt az emberektől. Sőt, az üldözések, meg a körülöt-



John Knox szobra Edinburgh-ben

te fellángoló máglyatüzek még buzgóbbá tették.

Társai rá akarták bírni arra, hogy legyen prédikátor. De ő remegve riadt vissza az ezzel járó felelősségtől, és csak a magányban töltött napok és önmagával vívott kemény harc után mondott igent. 1547-ben, a Skócia keleti partján levő St. Andrews kastély-erődében, ahova két ifjú nemes vallás-oktatójaként hívták meg, mondta el az első prédikációját, mégpedig a Dániel hetedik fejezetéből, melynek alapján az itt megjelenő antikrisztusi hatalmat a pápasággal azonosította. Nem sokkal ezután francia hadihajók törtek rá a várkastélyra, és Knox, a többi protestáns nemessel együtt francia gályarabságba került. Másfél évig sínylődött embertelen körülmények között, míg végül rendkívül legyengült állapotban, 1549-ben kegyelemben részesült, és hazatérhetett.

Ekkor már VI. Edwárd uralkodott, és Knox engedélyt kapott a prédikálásra. Az ifjú király kör-



Ahol John Knox az első prédikációját elmondta, s ahol gályarabságra is került: a kelet-skóciai Fife vármegyében levő tengerparti erőd, a St. Andrews kastély

nyezetébe kerülve nagy befolyást gyakorolt a Book Of Common Prayer (az anglikán egyház 1549-ben kiadott ima- és liturgiakönyve) megfogalmazásában. Csakhogy a hívő Edwárd csupán tizenhat évesen, 1553-ban meghalt, és a már említett nővére, a VIII. Henrik első feleségétől, Aragóniai Katalintól származó, Véreskezű Mária (Bloody Mary) került Anglia trónjára.

Knox ekkor Európába menekült az újra fellángoló üldözések elől. Genfben Kálvinnal találkozott. A francia reformátor hatására szakított az anglikán tanítással, és elfogadta a kálvini vonalat. Ezt követően, Skóciába hazatérve, az ottani, reformált hitet elfogadó nemesek segítségével a református (kálvinista) hit terjesztésébe fogott.

Amikor szemtől szembe került Stuart Máriával, Skócia királynőjével,³ aki előtt sok protestáns vezető buzgósága alábbhagyott, Knox János határozottan bizonyosságot tett az igazságról. Őt nem lehetett megnyerni kedveskedéssel. Ő nem hunyászkodott meg a fenyegetésekre. A királynő eretnekséggel vádolta. Knox az állam által betiltott vallás elfogadására buzdítja az embereket – mondta a királynő –, és ezzel áthágja azt az isteni parancsot,

³ John Knox mind Stuart Mária skót királynőt (1542–1587, uralom 1561–67), mind anyját, Mary de Guise-t, ki lánya kiskorúsága ideje alatt régensként uralkodott Skócia felett (1554–60 között), meg szerette volna nyerni a reformáció ügyének. Stuart Mária katolikus volt, ám megtűrte a skót protestánsok egyre erősödő táborát. 1561–64 között Knox többször találkozott a királynővel.

hogy az alattvalók engedelmeskedjenek fejedelmüknek. Knox határozottan válaszolt:

„– Mivel az igaz vallás sem kezdeti erejét, sem tekintélyét nem a világi fejedelmektől kapta, hanem egyedül az örökkévaló Istentől, ezért az alattvalók sincsenek arra kötelezve, hogy fejedelmek ízlése szerint alakítsák hitüket. Mert gyakran előfordul, hogy éppen a fejedelmek ismerik a legkevésbé Isten igaz vallását... Ha Ábrahám minden magva a fáraó vallását vette volna fel, akinek hosszú ideig alattvalói voltak, könyörgöm, felség, milyen vallás lenne ma a világon? Vagy ha az apostolok idejében mindenki a római császárok vallását tette volna magáévá, milyen vallás terjedt volna el a föld színén?... És így, felség, megértheti, hogy az alattvalók nincsenek fejedelmek vallásához

kötte, noha engedelmisséggel tartoznak nekik.”

Mária így válaszolt:

„– Ön így magyarázza az Írást, Róma tanítói pedig másképpen. Kinek higgyek tehát, és ki legyen a bíró?”

„– Istennek higgyen, aki világosan beszél Igéje által! – válaszolta a reformátor. – És azt a tanítást, ami nem az Igére épül, se az egyikőtől, se a másiktól ne fogadja el! Isten Szava világos önmagában is, s ha valamelyik része sötétnek tűnik, a Szentlélek, aki soha nem szól önmagával ellentétesen, ugyanazt a dolgot világosan megmagyarázza egy másik igével úgy, hogy semmi kétség nem fér hozzá. Csak azok kételkednek, akik csökönyösen megmaradnak tudatlanságukban.”⁴

Ezek voltak azok az igazságok, amelyeket a bátor reformátor élete kockáztatásával hirdetett a királynő füle hallatára. Rettenthetetlen bátorsággal tartott ki elhatározása mellett, imádkozva és az Úr harcát harcolva, míg Skócia, számos küzdelem és bizonytalanság közepette, az 1560–70 időszakban végül elfogadta a kálvinizmust, és felszabadult Róma elnyomása alól.

Napjainkban is ugyanaz a kérdés vetődik fel, mint amelyet a skót királynő John Knoxnak feltett: látva a számos vallást, a felekezetek különböző magyarázatait és elméleteit, kinek higgyünk? A válasz egyszerű: mindenikünk személyesen vizsgálja meg az igazságot magából a forrásból, Isten Igéjéből. Nyissuk meg lapjait hittel és imádkozó szívvel, tudva azt, hogy ettől függ örök életünk és üdvösségünk, melyhez képest

e múlandó világ minden kincse csupán por és szemét.

Üldözések a XVII. századi Angliában

Angliában, amikor a protestantizmus nemzeti vallás lett, csökkent az üldözés, de nem szűnt meg egészen. Míg Róma számos tantételét megtagadták, nem kevés volt azoknak a formaságoknak a száma, amelyeket megtartottak. A pápa felsőbbségét elvetették, **de helyette a királyt tették az egyház fejévé.** Az egyházi liturgia még mindig messze volt az evangéliumi tisztaságtól és egyszerűségtől. A vallásszabadság nagyszerű elvét még mindig nem ismerték el.

Bár a protestáns uralkodók csak ritkán folyamodtak azokhoz a szörnyű kegyetlenségekhez, amelyeket Róma alkalmazott az eretnokség ellen, **mégsem ismerték el, hogy minden embernek joga van saját lelkiismeretének parancsa szerint imádni Istent.** Mindenkitől megkövetelték, hogy fogadja el, illetve gyakorolja az államegyház által előírt tanokat és istentiszteleti formákat. Az új tanok hirdetői századokon át szenvedtek a kisebb-nagyobb üldözés miatt.

A XVII. században lelkészek ezrei veszítették el állásukat. Csak az egyház által jóváhagyott vallásos összejövetelen vehetett részt a nép. E tilalom megszegéséért súlyos bírság, börtön és számkivetés járt. Azok a hűséges lelkek, akik nem tudtak lemondani a közös istentiszteletekről, kénytelenek voltak sötét sikátorokban, homályos padlásszobákban és olykor az éj közepén az erdőben összejönni. Az erdő oltalmazó sűrűjében, az Isten által készített templomban gyűltek össze az Úr szétszórt és üldözött gyermekei, hogy Istent dicsőítve imában öntsék ki lelküket.

De minden óvatosságuk ellenére is sokan szenvedtek hitükért. A börtönök zsúfolásig megteltek. Csaldok széthullottak. Sokan külföldre menekültek. Isten azonban népe mellett állt, és az üldözés nem tudta elnémítani bizonyosságtevésüket. Sokan kénytelenek voltak az óceánon át Amerikába hajózni, ahol megvetették a polgári és vallási szabadság alapját. Ez ennek az országnak később a védőbástyája és dicsősége lett.

Ekkor is, miként az apostoli időkben, az üldözés előmozdította az evangélium terjedését. Abban az undorító börtönben, amely erkölcstelen és gonosztevő emberekkel volt tele, **John Bunyan (1628–1688)**, egy egyszerű üstfoltozóból let puritán prédí-



Stuart Mária tizenhét évesen, franciaországi tartózkodása idején. Francois Clouet (1510–1572) festménye

⁴ Lásd: David Laing: *The Collected Works of John Knox*, 2. kötet, 281, 284. oldalak.



kátor a menny légkörét érezte. Ott írta meg arról a zarándokról szóló csodálatos allegóriáját, aki a pusztulás földjéről a mennyei városba utazik. Ez a történet, amely a bedfordi börtönben íródott, azóta is megragadja az emberi szíveket. Bunyan „Pilgrim's Progress” és „Grace Abounding to the Chief of Sinners” (magyarul: *A zarándok útja és Bővölködő kegyelem*) című művei sok embert vezettek az élet útjára.



John Bunyan, a talán legismertebb puritán prédikátor. Thomas Sadler (1647–1685) festménye

Richard Baxter (1615–1691), John Flavel (1627–1691), és Joseph Alleine (1634–1668) puri-

tán és nonkonformista prédikátorok, s ugyanígy további, tehetséges, művelt és mélységesen hívő emberek hősiesen védtek azt a hitet, „amely egyszer a szenteknek adatott” (Júdás 3). Azok, akiket a világ urai száműztek, börtönbe vetettek és törvényen kívül helyeztek, mind élősóban, mind tollal olyan munkát végeztek, ami soha nem mehet tönkre.

Például, John Flavel „Fountain of Life and Method of Grace” (Az élet forrása és a kegyelem mód-szere) című műve ezeket tanította meg arra, hogy miként bízzák

üdvösségüket Krisztusra. Richard Baxter „Reformed Pastor” (Reformált pásztor) című munkája al-dásnak bizonyult sok olyan ember számára, aki Isten ügyének megújulására vágyott. A „Saints Everlasting Rest” (A szentek örök nyugalma) című műve pedig számtalan emberi szívnek adta meg azt a nyugalmat, amelyet Isten az övéinek ajándékoz.

Száz évvel később, a mélységes lelki sötétség idején Whitefield és a két Wesley jelent meg Isten vilá-gosságának hordozójaként. De ezekről sorozatunk következő részében szólnunk.

(Folytatjuk)

A fenti cikk **Ellen G. White: A nagy küzdelem** című könyvének *A kései angol reformátorok* fejezete alapján készült (Advent Kiadó, Budapest, 1986), további, internetes források felhasználásával.

Összeállította: **J.E.**

Erdélyi Bibliaiskola

Tizenhetedik rész:

Lelki ajándékok és szolgálatok

„És ő adott némelyeket apostolokul, némelyeket prófétácul, némelyeket evangyelistácul, némelyeket pedig pásztorokul és tanítócul: a szentek tökéletesbítése céljából szolgálat munkájára, a Krisztus testének építésére.” (Efézus 4:11–12)

A méhek

Sokat tanulhatunk a méhektől. Amikor nektárt gyűjtenek, akkor bármilyen munkát végezhetünk a környezetükben. De ha nem tudnak nektárt gyűjteni, akkor már nem olyan kedvesek és toleránsak. Azonnal harcias-

sá válnak. Azt hiszem, hogy a keresztények ebben nagyon hasonlítanak a méhekre. Amikor folyamatos kapcsolatban vannak Jézussal, lefoglalja őket a neki való szolgálat, így nem jut idejük a kritizálásra, a pletykálkodásra vagy az önzésre.

Minden méhnek speciális feladata van. Amikor erős napsütés éri a kaptárt, kis szárnyak ezrei dolgoznak együtt, hogy azt lehetővé tegyék, megakadályozzák a viasz olvadását. Amikor pedig kinn hidegre fordul az idő, fűrtszerűen összetömörülnek, hogy egymást melegítve, a raj tagjai nehogy kihűljenek.

Ha a méhészkívág egy darab lépet, gyorsan terjed a hír a javításhoz értő méhek között, és odajönnek, hogy helyreállítsák azt. Nem álldogál egyetlen méh sem, hogy másokat hibáztasson és vádoljon. Együtt számolják fel a problémát. A javítás már lehet, hogy nem lesz olyan szép, mint az eredeti minta, de továbbra is jó hasznát veszik a lépnek.



Minden méhnek van tehát egy testre szabott ajándéka vagy munkája. Egyesek nektárt gyűjtenek, mások virágport, ismét mások a viaszalapot rakják össze, a többiek pedig a cellákat készítik el. Egyesek azért vannak, hogy a királynőt szolgálják, mások pedig a kaptárt védik. Az a céljuk, hogy **együtt dolgozzanak az egész méhcsalád javára.**

Mit gondolsz: Isten egyházában van-e neked is egy feladatot, amit Isten dicsőségére kell végezned? Nem számít, hogy milyen ajándékot kaptál. A fontos az, hogy felfedezd, és használd az ajándékaidat Istenért!

A megbízatás

A feltámadt Krisztus maga köré gyűjtötte a tanítványait. Mielőtt visszatért volna az Atyjához, átadta nekik a munkaköri leírásukat.

„Menjetek el szerte az egész világba, hirdessétek az evangéliumot minden teremtménynek” (Márk 16:15).

Két szóra külön oda kell figyelni: egész és minden. A feladat elvégezhetetlen a hívők ilyen kis csoportjának! Jézus nagyon jól tudta, hogy képtelenek önmagukban megvalósítani ezt a célt. Ezért ígéretet adott nekik a megoldásra. „Erőt kaptok, amikor eljön hozzátok a Szentlélek” (Cselekedetek 1:8). Amikor az ígéret megvalósult, az eredmény elképesztő volt! Aznap, amikor megkapták a Szentlélek ajándékát, háromezer embert kereszteltek meg (Cselekedetek 2:41).

Nem sokkal a halála előtt Krisztus csodálatos példázatot mondott el egy emberről, aki távoli országba utazva, minden szolgájának adott egy különleges ajándékot. A példázat embere tulajdonképpen Jézus volt, amikor a



mennybe ment. A történetben biztosította őket, hogy mindegyikük kap ajándékokat a képességei szerint (Máté 25:14–30).

Alkalmazás

1. Miért adott Jézus különleges ajándékokat a követőinek, amikor fel-emeltetett a földről? *Mindenikünknek pedig adatott a kegyelem a Krisztustól osztott _____ ajándéknak mértéke szerint.* Efézus 4:7;

– Krisztus tudta, hogy a tanítványok képtelenek lesznek az egyház isteni küldetését betölteni a Szentlélek sajátos ereje és ajándékai nélkül. Ezért adta az ajándékokat.

A szentek tökéletesbítése céljából _____, a Krisztus testének építésére: (Efézus 4:12).

– Senki nem választhatja meg a lelki ajándékait. A Szentlélek, aki sokkal jobban ismer bennünket, mint ahogy mi magunkat, osztja szét a különböző ajándékokat a hívőknek az érdeklődésük, a képességeik és a készségük szerint, ahogy engednek a Szentlélek vezetésének.

– Az ajándékok a gyülekezetnek adatnak, nem pedig az egyéneknek, senki sem kezelheti őket magántulajdonként. Ugyanakkor, mivel a Szentlélek adja az ajándékokat, a hívők nem lehetnek büszkék, ha sok ajándékot kapnak, vagy nem érezhetik magukat alsóbbrendűnek, ha kevesebb vagy egyszerűbb ajándékaik vannak.

2. Hogyan illusztrálja Pál az összhangot, az egyensúlyt és az egységet, ami az ajándékok különbözőségében látható?

Mert amiképen a test egy és sok tagja van, az _____ pedig, noha sokan vannak, mind egy test, azonképen _____ 1 Korintus 12:12;

– Az apostol a gyülekezetet a testhez hasonlítja. Ahogy a testnek sok tagja van, úgy a gyülekezetnek is. Minden gyülekezeti tag különbözik, külön ajándékot és szerepet kapott, ahogy a test minden része is. Ahogyan a test tagjainak együtt kell működni, ugyanúgy minden hívőnek is.



Az efézusi gyülekezetet Pál alapította, és sokat foglalkozott vele. Efézus romjai a mai Törökországban

3. Amint az egész test szenved, amikor az egyik testrész sérült vagy hiányzik, ugyanígy, amikor egy gyülekezeti tag szenved, vajon nem szenved az egész gyülekezet? Mit tehetünk ilyenkor?

És akár szenved egy tag, vele együtt _____

___ *mind; akár tisztességgel illetetik egy tag, vele együtt* _____

_____ *a tagok mind.* 1 Korintus 12:26;

– A test minden tagjának együtt kell működnie az egészség és az összhang érdekében. Ugyanez a helyzet Krisztus gyermekeivel is. Ha Krisztus el van rejtve a keresztények életében, akkor nem fognak veszekedni egymással. A szeretet segíteni fog nekünk a köztünk lévő különbségek elhordozásában. Ha problémáink vannak egymással, akkor talán meg kellene végre érteni, hogy keresztre kell feszíteni az énünket.

– Akit Krisztus szabaddá tesz, az valóban szabad lesz. Nem vagyunk teljesek Krisztusban, amíg nem szeretjük egymást úgy, ahogy Krisztus szeretett bennünket.

4. Melyik lelki ajándék nagyobb a többinél?

Most azért megmarad a hit, remény, szeretet, e három; ezek között pedig legnagyobb a _____ (1Korintus 13:13)

5. A szeretet a Lélek gyümölcse. Sorold fel Isten önfeláldozó szeretetének a lehető legtöbb megnyilvánulását a Galata 5:22 verséből!

Ismerjük fel lelki ajándékainkat!

- a)** A Biblia nem mond el jellemző részleteket az egyes lelki ajándékokról, csupán illusztrálja, hogy miként működnek ezek.

Olvasd el a lenti szakaszokat, azután vizsgáld meg az ajándékokat az alábbi felsorolásban, és jelöld meg azokat, amelyekkel a Szentlélek felruházott téged! (Lásd még Róma

12; 1Korintus 12; és Efézus 4. fejezeteit).

– prófétálás, bölcsesség, apostolság, önkéntes egyedüllét (1Kor 7:7);

– tanítás, ismeret, prófécia, vértanúság (1Korintus 13:3);

– szolgálat, hit, evangélizálás, vendégszeretet (1Péter 4:9);

– adakozás, gyógyítás, pásztorlás, ördögűzés (Cselekedetek 8:5–8);

– vezetés, csodák, tanítás, közbenjáró ima (Cselekedetek 12:12);

– könyörület, lelkek megítélése, misszionáriusi képesség (Róma 11:13);

– buzdítás, nyelvek, bátorítás, magyarázat, önkéntes szegénység, segítség, igazgatás. (1Korintus 13:3);

b) Tudnod kell, hogy egynél több lelki ajándékkal rendelkezel. Az ajándékod forrása Isten kegyelme. Kérd Őt, hogy tartson meg alázatban, és használd az ajándékaidat az Ő dicsőségére! Minél több ajándékot kapsz Istentől, annál nagyobb a lelki befolyásod. Éppen ezért nagyobb függésben is kell lenni



ned Istentől! (1 Péter 4:10; Efézus 4:2, 3)

– Isten sokaknak a **támogató ajándékokat** adta, hogy képessé tegye a gyülekezetet az egységben való növekedésre és a hívők táplálására. Az alábbi felsorolásból karikázd be azokat, amelyekről úgy érzed, Isten mások áldására téged részesített: *segítés, együttérzés, közbenjárás, könyörületesség, bátorítás, adakozás, vendégszeretet, szolgálat.*

– Istennek olyanokra is szüksége van, akik másokat oktatnak a Biblia tanításaira, hogy megerősítsék az Istenbe vetett hitüket. Karikázd be azokat a **tanítói ajándékokat**, amelyeket Isten adott neked: *tanítás, ismeret, bölcsesség, pásztorolás.*

– A növekvő gyülekezeteknek **vezetői ajándékokra** van szükségük. Karikázd be azokat, amelyek szerinted rád vonatkoznak: *vezetés, apostolság, igazgatás, hit.*

– A gyülekezet elsődleges munkája, hogy lelkeket nyerjen, bizonyoságot tegyen a világban.

Isten minden kereszténynek adta ezt a feladatot. Karikázd be azokat a **bizonyoságtévézés ajándékait**, amelyeket Isten dicsőségére tudsz használni: *evangelizálás, ítélőképesség, misszionáriusi szolgálat otthon vagy külföldön, nyelvek magyarázata.*

– A **jelek és csodák ajándéka** nem annyira elterjedt, mint más megnyilvánulások. Isten dönti el, hogy kire bízza ezeket az ajándékokat.

Karikázd be az alábbiakból azokat, amelyekkel talán rendelkezel: *prófétálás, csodák,*

gyógyítás, lelki harc, mártíromság, önkéntes szegénység, önkéntes egyedüllét.

c) Az a gyülekezet, amely hasznosítja a lelki ajándékait, számszerűen és lelkileg is növekszik. Időnként a Lélek felhasználja egy személy természetes ajándékait is, hogy elvégezze Isten munkáját.

Ahhoz, hogy felismerjük, és gyakoroljuk lelki ajándékainkat, szükséges:

- ❖ Imádkozni a Szentlélek kezestségéért (János 3:5)
- ❖ Tanulmányozni a Szentírást (2 Timóteus 2:15)!
- ❖ Nyitottnak lenni a gondviselés vezetésére (Filippi 2:13).
- ❖ Készeknek lennünk arra, hogy mások, pl. gyülekezeti tagok tanácsát elfogadjuk. (Példabeszédek 24:6).

Őszintén hiszem

Hogyan válaszolsz az alábbi kijelentésekre? Jelöld meg azokat, amelyek kifejezik a döntésedet!

- Részt akarok venni Isten tervében az egyházáért végzett munkában.
- Mind az értelmemet, mind a szívemet teljesen Istennek akarom szentelni.
- Isten kegyelme által kész vagyok naponta félretenni az éneket, és egységben élni más gyülekezeti tagokkal, hogy teljessé tegyük Krisztus testét, az egyházát.

Imádkozzunk:

Drága Atyánk! Köszönjük a Szentlelkedet, aki eldönti, milyen ajándékkal tudnánk leginkább Isten dicsőségére élni, és képessé tesz a hűséges sáfárságra. Őrizz meg, hogy alázatosak, taníthatók legyünk, és méltányosak azokkal szemben, akik különböznek tőlünk! Adj bölcsességet, hogy Krisztusban maradjunk, és felismerjük minden, szolgálatra kapott ajándékunkat!

Jézus drága nevében kértük ezeket. Ámen.

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



Vannak keresztények, akik úgy érzik: Isten arra hívta el őket, hogy kutak fúrását segítsék elő Afrika víztelen vidékein





A végidő próféciai (7. rész)

A második advent és a millennium

Bevezető

A múltkori cikk¹ a hetedik csapással záródott, melynek keretében az Istent elutasítókra hatalmas méretű jégeső zúdul, az egész bolygót rendkívül erős földrengés rázza meg, Isten Fia pedig megjelenik az ég felhőin.

„Ímé eljő a felhőkkel, és minden szem meglátja őt, még kik őt által szegeztek is, és siratja őt e földnek minden nemzetsége.” (Jelenések 1:7)

Azt tudjuk, hogy az ekkor még életben levő igazak romolhatatlanságba öltöznek, a korszakok során üdvösséget nyert, meghalt igazak pedig feltámadnak, ugyancsak romolhatatlan testben, majd mindannyian egy szempillantás alatt az Úr elé ragadtatnak, az égbe (lásd 1 Thesszalonika 4:16–

17, és 1 Korintus 15:51–53 verseit).

De mit értünk az alatt, hogy meglátják Őt azok is, akik általszegeztek?

Habár a gonoszok (vagyis a megtéretlenül elhunytak) általában véve nem támadnak fel Jézus második eljövetelkor, de mégis, lesz ezen csoportnak egy részleges feltámadása, amikor is azoknak, akik a leginkább gúnyolták Őt, s a legnagyobb fájdalmat okozták Neki, életre kell kelniök – de csak azért, hogy megláthassák azt akit annyira megvetettek, eljönni nagy dicsőségben, mint királyok Királya.

Kik lesznek ezek között? A Biblia ezt nem mondja el, de talál-gathatunk: valószínűleg ott lesz a gonosz Heródes, aki Jézust kicsúfoltatta és megverette, Kajafás főpap, és apósa, Annás – kik, habár a legszentebb hivatalt foglalták

el, mégis tudatosan, mindvégig ellenálltak a Szentlélek késztetésének, kereszthalálra adva az Élet Urát.

Másrészt, a démonoktól vezetett, Őt megkorbácsoló, felszegező és átdőfő katonák, az áruló Júdás, és ki tudja még hányan, kik a történelem folyamán az Ő gyermekeit – s ezáltal valójában Krisztust – üldözték, megdermedve nézik azt, ami nekik a legijesztőbb, s ugyanakkor a Jézust szeretőknak a legszebb látvány: a Megváltó megdicsőült arcát magasan, fent a föld felett.

E csoportnak, a többi, végső napot megért gonoszhoz hasonlóan, ugyancsak a halál lesz a része.

Akik nem bírják Őt elviselni

Az alábbi igékből megértjük azt, hogy Jézus és az igazak mennybe való távozását követően nem marad többé emberi élet a Földön.

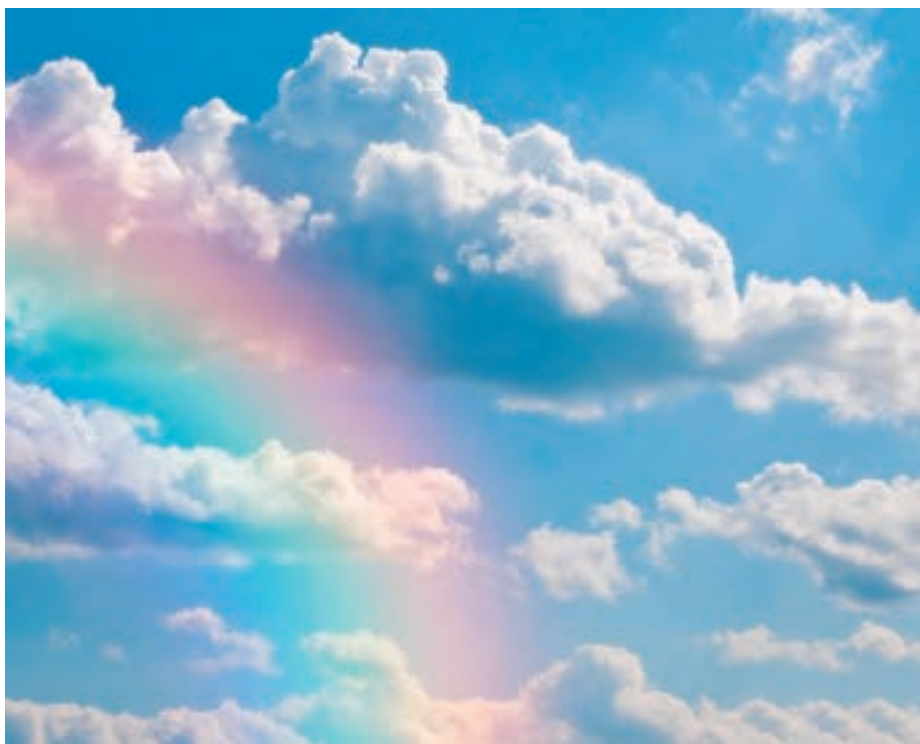
„És a földnek királyai és a fejedelmek és a gazdagok és a vezérek és a hatalmasak, és minden szolga és minden szabad, elrejték magokat a barlangokba és a hegyeknek kőszikláiba. És mondanak a hegyeknek és a kőszikláknak:

Essetek mireánk és rejtsetek el minket annak színe elől, aki a királyiságban ül, és a Bárány haragjától, mert eljött az ő haragjának ama nagy napja; és ki állhat meg?” (Jelenések 6:15–17)

„És bemennek a sziklák barlangjaiba és a föld hasadékaiba, az Úr félelme elől és nagyságának dicsősége előtt, mikor felkél, hogy megrettentse a földet.

Ama napon odadobja az ember ezüst bálványait és arany bálványait, miket magának csinált, hogy azok előtt meghajoljon, a

¹ Lapunk 21.(2023 januári) számában



Jézus nemsokára megjelenik az égbolton, hogy magához vegye az Őt várókat, ám a földet nem érinti

vakondokoknak és denevéreknek, hogy elmenjen a sziklák lyukaiba és a hegyek hasadékiba, az Úr félelme elől és az Ő nagyságának dicsősége előtt, mikor felkél, hogy megrettentse a földet.” (Ézsajás 2:19–21)

A fentiekből azt látjuk, hogy a gonoszok barlangokban és föld alatti üregekben próbálnak elrejtőzni Krisztus elől, inkább a halálukat kívánva. De el lehet-e valahova Isten elől menekülni? Amint Dávid is mondja:

„Hová menjek a te lelked elől és a te orcád elől hova fussak?

Ha a mennybe hágnak fel, ott vagy; ha a Seolba vetek ágyat, ott is jelen vagy.” (Zsoltár 139:7–8)

Másrészt, csak az lesz képes elviselni Isten jelenlétét, aki már a mostani kegyelemidő alatt, Isten ereje által elvetette a bűnt életéből:

„Megrettentek a bűnösök Sionban, félelem fogja el a gazokat: ki lakhatik közülünk megemésztő tűzzel, ki lakhatik közülünk örök hőséggel?

Aki igazságban jár és egyenesen beszél, aki megveti a zsarolt nyereséget, aki kezeit rázván, nem vesz ajándékot, aki fülét bedugja, hogy véres tervet ne halljon, és szemeit befogja, hogy gonoszt ne lásson...” (Ézsajás 33:14–15)

Végül pedig, az Ige világosan kimondja azt, hogy a hitetlen és a törvénytaposó meghal az Úr szája lehelletétől, vagyis az Ő igazságának szavától, mely megjelenésekor hallható lesz:

„Igazságban ítéli a gyöngéket, és tökéletességben bíraskodik a föld szegényei felett; megveri a földet szájának vesszejével, és aj-



Amikor Jézus visszajön, egy rövid időre fel kell támadniok az Ő megfeszítéséért felelősöknek is

kai lehelével megöli a hitetlent.” (Ézsajás 11:4)

„És akkor fog megjelenni **a törvénytaposó, akit megemészt az Úr az ő szájának lehelletével,** és megsemmisít az ő megjelenésének feltűnésével...” (2 Thesszalónika 2:8)

A megváltottak sorsa

Tehát, a gonoszok mind elpusztulnak, **de Jézus és a megváltottak sem maradnak itt a földön.** Honnan tudhatjuk ezt? Távozása előtt az Úr így szólt a tanítványokhoz:

„Az én Atyámnak házában sok lakóhely van; ha pedig nem volna, megmondtam volna néktek. Elmegyek, hogy helyet készítsék néktek. És ha majd elmegyek és helyet készítek néktek, ismét eljövök és magamhoz veszek titeket; hogy ahol én vagyok, ti is ott legyetek.” (János 14:2–3)

Jézus elment, de visszajön, hogy magához vegyen, hogy ahol most Ő van, mi is ott legyünk. Hol van Ő jelenleg?

„Mert nem kézzel csinált szentélybe, az igazinak csak máso-

latába ment be Krisztus, hanem magába a mennybe, hogy most Isten színe előtt megjelenjék érettünk.”

„Nézvén a hitnek fejedelmére és bevégezőjére Jézusra, aki az előtte levő öröm helyett, megvetve a gyalázatot, keresztet szenvedett, s az Isten királyi székének jobbára ült.” (Zsidók 9:24, 12:2)

Vagyis, Jézus a mennybe ment, az Isten színe elé, s az Ő jobbára ült.

Milyen csodálatos kilátások! Mi, e bűnös, gonosz világ foglyai, nemsokára kiszabadulunk innen, és drága Megváltónk felvisz a csodás honba, a kimondhatatlanul szerető Atyánk hajlékaiba, ahol már csak az új, romolhatatlan szívről lesz képes arra, hogy a nagy örömtől, és felfoghatatlan boldogságtól meg ne szakadjon...

Ne féljünk! A mostani furcsa és véstjósító állapotok is hatalmas Istenünk uralma alatt vannak, Aki nem fogja engedni, hogy a választottaknak (vagyis azoknak, akik Jézus kopogására megnyitották szívük ajtaját) akár egy hajszáluk is elvesszen.



Minden idők megváltottainak közös vonása az, hogy valami jobb után vágyakoztak. Akiknek volt ezek közül alkalmuk kézbe venni a Szentírást, felismerték belőle Megváltójukat, és az általa készített Hont

A millennium eseményei

Mindezeket tudva, elmondhatjuk: a millennium, más szóval az ezeréves birodalom (Krisztus ezer éves béke-országolása) nem itt, a végső csapások által szétdúlt Földön lesz, hanem fent, a világ-egyetem központjában, ahova egyelőre csak a szent angyaloknak van bejutásuk.

Millennium? Honnan tudhatunk erről az előttünk álló, ezeréves időszakról?

Olvassuk el hát figyelemmel az alábbi igeverseket:

„És láték egy angyalt leszállani a mennyből, akinél vala a mélységnek kulcsa, és egy nagy lánc a kezében.

És megfogá a sárkányt, azt a régi kígyót, aki az ördög és Sátán, és megkötözté azt **ezer esztendőre**, és veté őt a **mélységbe**, és bezára azt és bepecsételé ő felette, hogy többé

el ne hitesse a népeket, **míg betelik az ezer esztendő**; azután el kell néki oldoztatni egy kevés időre.” (Jelenések 20: 1–3)

Isten több mint tizenkilenc századdal ezelőtt a Pátmosz szigetén előrevetítette János apostol számára és általa számunkra



Miközben Krisztus ezeréves uralma zajlik a mennyben, a föld lerombolt és élettelen marad.

is ezen nemsokára bekövetkező eseményeket.

Az igazak mennybe való távozását és a gonoszok elpusztulását

követően, e földön csupán a Sátán és démonai maradnak, akik, habár angyalok, nem mehetnek el innen más, lakott világokba – itt pedig már nincsen akit megtevesztetniök vagy gyötörniök. Ezt jelenti Sátán ezer éves megkötöttsége.

A „mélység” szót pedig a mennyből letekintve használja e Földre gondolva a Biblia, pontosan úgy, ahogy a Szentírás első lapján olvassuk:

„A föld pedig kietlen és pusztá vala, és setétség vala a **mélység** színén, és az Isten Lelke lebeg vala a vizek felett.” (1 Mózes 1:2)

Tehát, Sátán a millennium alatt – az emberi élet hiányában – tehetetlen lesz, de az ezer esztendő végén egy kevés időre még el kell oldoztatnia, hogy a legvégső események is lezajlódhassanak.

Most pedig lássuk, mi történik az ezer év alatt azokkal, akik felvitettek Jézussal a mennybe?

„És láték királyiszékeket, és leülének azokra, és **adaték nékik ítélettel**; és látám azoknak lelkeit, akiknek fejöket vették a Jézus bizony-ságtételéért és az Isten beszédéért, és akik nem imádták a fenevadat, sem annak képét, és nem vették annak bélyegét homlokukra és kezeikre; és éltek és uralkodtak a Krisztussal ezer esztendeig.

A többi halottak pedig meg nem elevedének, **mígnem betelik az ezer esztendő. Ez az első feltámadás.**

Boldog és szent, akinek része van az első feltámadásban: ezeken nincs hatalma a második



halálnak; hanem lesznek az Istennek és a Krisztusnak papjai, és uralkodnak ő vele ezer esztendőig.” (Jelenések 20:4–6)

Megértjük hát innen, hogy két feltámadás van: az első a boldogoké és szenteké, amely nemsokára, a második adventkor következik be, míg a második feltámadás – azoké, akik nem boldogok és nem szentek – az ezer év végén zajlik le:

„A többi halottak pedig meg nem elevenedének, **mígnem** betelik az ezer esztendő.” (5. vers)

Ugyanígy két halál is van. Az első, ideiglenes halálban mind a szentek, mind a Jézust visszautasítók részesültek a történelem folyamán itt, e földi életük végén. Ebből mindenki feltámad. A második halállal pedig a végső feltámadást, és az utolsó ítéletet követően kell majd szembenézniük az elkárhozottaknak: ez lesz a végső halál, amelyből többé nincs feltámadás.

Az ezer év alatt a szentek élnek és uralkodnak Jézussal a mennyben, s ezenkívül ítéllettel adatik nekik. Mit jelent ez?

Dániel könyvében ezt olvasuk:

„Az ország pedig és a hatalom és az egész ég alatt levő országok nagysága átadatik a magasságos egek szentei népének; az ő országa örökkévaló ország, és minden hatalmasság néki szolgál és engedelmeskedik.” (Dániel 7:27)

Ugyanezen gondolatot találjuk meg Pálnál:

„Nem tudjátok-e, hogy a szentek a világot ítélik meg? (...) Nem tudjátok-e, hogy angyalokat fogunk ítélni (...)?” (1 Korintus 6:2–3)

Vajon miért gondolta ki Isten a millenniumot?

Az ezer év szeretet-uralma alatt, mintegy videóban kivetítve, Isten bemutatja egyrészt a bukott angyalok eseteit, másrészt mindazon emberek életét – cselekedését, szavát, gondolatait –, Kaintól kezdve, akik a Bárány vérét elutasítva, nem örökölték a mennyei Kánaánt.



Jézus azt szeretné, ha családjából senki sem hiányozna az Ő országából!

Hány fájdalmas kérdés fog elhangzani akkor: hol van a testvérem? szülőm? házastársam? gyermekem? És Jézussal együtt a szentek megvizsgálják minden hiányzó személy ügyét, míg végül Ámen-t mondanak Isten bölcs döntésére.

Mert ha még egy, vagy akár hány újabb esélyben is részesülne azok, akik itt, a „kellemetes idő”² alatt Jézust milliószor is visszautasították – ugyancsak ezt tennék, fájdalmat okozva úgy maguknak, mint felebarátaiknak, és újfent megszorítva Istenünk szívét.

² „Íme, itt a kellemetes idő, itt az üdvösség napja.” (2 Korintus 6:2)

De milyen boldog lesz az a család, ahonnan senki sem fog hiányozni! Szeretnéd-e, kedves olvasó, hogy a tied ilyen legyen?

Imádkozzunk most együtt e célért:

Atyánk, drága szent Istenünk, teljes szívbeli bizodalommal jövőnk Eléd e pillanatokban. A Bárány szent vérére hivatkozva

kérünk tisztítsd meg szívünket minden hamisságtól, és add, hogy csak a Te igazságodban járjunk.

Segíts meg arra, hogy naponta az Úr Jézustól tanulva, alázatban és szelídségben éljük életünket, példát mutatva minden felebarátunknak. Távolítsd el a gonosz lelkek ármánykodását a mi családjunk köréből, és segíts meg arra, hogy meg ne szűnjünk imádkozni szeretteinkért. Add, hogy mind ott lehessünk, minél hamarabb, a Te szent országodban. A Jézus nevében kértünk. Ámen.

(Folytatjuk)

Jancsó Erik, Kolozsvár



A teremtés bizonyítékai (1. rész)

Kezdetben

Bevezető

„Kezdetben teremtette Isten az eget és a földet.” (1 Mózes 1:1)

A mai, gondolkodó ember újra meg újra felmerülő kérdése: hogyan kezdődött minden, amit körülöttünk láthatunk? Ki alkotta meg a világegyetemet, s ezen belül bolygónkat, és az itt levő életet? Mindez valamilyen véletlen műve, avagy létezik egy ezt kigondoló, megteremtő Valaki?

Mindannyian szeretnénk biztosan tudni a dolgokat. Ha házasságra lépünk, szeretnénk tudni, jól, szépen fog-e sikerülni. Ha mi, vagy családtagunk műtétre kényszerülne, szeretnénk biztosak lenni afelől, hogy az orvos a lehető legjobb módon bonyolítja le azt. Ha

üzleti vállalkozásba, vagy ingatlanba fektetjük pénzünket, meg akarunk győződni arról, hogy nem veszítünk. Figyeljük az időjárásjelentést, ha a hétvégére kirándulást tervezünk, vagy ha valamilyen kerti munkát szeretnénk a napokban elvégezni. Mert senki sem örül annak, ha terve rosszul sül el.

De vannak még ennél is fontosabb dolgok. Igaz-e, amit az egyház, és a Biblia állít? Valóban van-e Isten? Biztos, hogy létezik örök élet? Valaki egyszer azt mondta, hogy amióta eljött Jézus, senkinek sem kellene többé kételkednie Isten létezésében. Mégis, amint telnek az évek, egyre nő az ateisták tábora. De ez is csak a Biblia szavait igazolja:

„Az Emberfia, amikor eljön, avagy talál-e hitet a földön?” (Lukács 18:8)

Tehát: van-e egyáltalán valamilyen bizonyíték, vagy érv arra, hogy Isten létezik? Én **harminc-hat** ilyen bizonyítékot, avagy érvet találtam rá. Ma az elsőt szeretném bemutatni nektek, kedves olvasók.

A kozmológiai, vagyis az ok-okozati¹ argumentum (érv)

A Mester lábnyomai

Képzeljük el azt, hogy a tengerparton nyaralunk, s egy nap korán reggel kimegyünk a partra sétálni. Levetjük szandálunkat, de megle-

¹ Az *okozat* a kiváltó tényező (az ok) *eredményét* jelenti a tudományos nyelvben.



Senki sem gondolná, hogy Bern épületei maguktól lettek a semmiből. A Kramgasse (Élelmiszerbolt-utca), háttérben a Zytglogge (Idő-harang) tornyával

pődvé tapasztaljuk, hogy habár még alig kelt fel a nap, a hullámok mosta határ mentén egy pár friss lábnyom már ott van a homokban. Mire gondolunk? Teljesen logikusan arra következtethetünk, hogy valaki még nálunk is korábban kelt fel, és nemrég előttünk haladt el e megragadóan szép helyen.

Amikor szétnézünk világunkban, és megpillantjuk a hegyeket, dombokat, folyókat, növényeket, a megannyi élőlényt, lehetetlen, hogy fel ne villanna elménkben a kérdés: hogyan lettek ezek? Kicsoda gondolta ki, alkotta meg őket? A válasz azonnal kínálkozik: valaki itt már előttünk járt!

De ki ez a Valaki? Íme, a Biblia válasza Jób könyvében:

„Kérdezd csak meg a barmokat, majd megtanítanak, és az égnek madarait, azok megmondják néked. Avagy beszélj a földdel és az megtanít téged, a tengernek halai is elbeszélnek néked. Mindezek közül melyik nem tudja, hogy az Úrnak keze cselekszi ezt?

Akinek kezében van minden élő állatnak élete, és minden egyes embernek a lelke.” (Jób 12:7–10)

Ami igaz volt három és félezer évvel ezelőtt Jób és kortársai idejében, úgy ma is: bármely mű egy üzenet az őt létrehozó Mester részéről. Más szóval, egy olyan világban élünk, amelyben mindenhol kitűnik az okozat elve. A ház, amelyben laksz, azért létezik, mert valaki valamikor megtervezte és felépítette. Magától nem lett a falu vagy a város sem, ahol élsz. Vegyél a kezébe egy könyvet! Annak is van egy vagy több szerzője. Függsz a falon, vagy ketyeg a polcon óra a szobádban?



A Teremtő egyik mesterműve: a bohóc íjhal. Fél méteresre is megnőhet, és az Indiai-, meg a Csendes-óceán nyugati (Ázsia felőli) részének lakója

Az óra szerkezetét egy órásmester gondolta ki és készítette el.



Egy másik színpompás lény a lunda: az Atlanti-óceán északi részén (Grönlandon, Észak-Kanadában, Izlandon, Faröeren, stb.) fészkel, de telelni délebbre, egészen Afrikáig is lehúzódhat

Ugyanígy cipőd, ruhád, bútoraid, szerszámaid, autód talán ismeretlen, de szorgos, hozzáértő kezekről tanúskodnak.

Kedves férjek, vagy gyerekek! Érzitek-e, milyen finom illat árad a konyhából? Az ízletes ételek, melyek naponta az asztalra kerülnek, nem maguktól lesznek: feleségetek, édesanyátok munkájáról, szeretetéről beszélnek.

Minden dolog mögött, amely emberi világunkban körülvesz, van valaki. De ugyanez mondható az óramű pontosságával működő világegyetemről, a bolygónk tengeráramlatairól, a minket beburkoló atmoszféráról, a tavaszokként megújuló természetéről, a vissza-visszatérő vándormadarakról, a mézet ez évben is számunkra begyűjtő kis méhekről, meg a csodásan megalkotott testünkről: egy minket szerető Valaki, egy rendkívül bölcs Tudós rejtőzik mindezek hátterében!

De hát éppen ez az: miért rejtőzik el előlünk?!

Számtalan nemzedék gyötrő kérdése volt ez. Miért nem lát-



hatjuk meg Őt szemtől-szemben? Miért nem mutatkozik előttünk szerető Istenünk? Sajnos ez, bármennyire is akarná Ő is, most még nem lehetséges – mégpedig a bűn folytán rendkívül megromlott természetünk miatt, mely elpusztulna az Ő szentségének jelenlétében.² De nemsokára, nagyon rövid időn belül e mostani állapot megszűnik, és úgy fogjuk Őt meglátni, amint gyermekként először rácsodálkoztunk szüleink boldogságtól ragyogó, gondoskodó szeretettel teli arcára.

Isten már most készít minket e találkozásra azért, hogy Szentlelke révén egy új szívet, egy új természetet munkál ki bennünk a megszentelődés naponkénti folyamatában. És ha ez a csoda lezajlik bennünk, akkor Jézus második eljövetelekor megújult, szent jellemünk mellé egy új, romolhatatlan testet kapunk, mely képes a világegyetem hatalmas Teremtője előtt megállni.

² „Egy szempillantásban, ha közéd mennék, megemésztenélek.” (2 Mózés 33:5)

Drága Megváltónk így szólt erről kétezer évvel ezelőtt:

„Boldogok, akiknek a szívük tiszta, mert ők az Istent meglátják.” (Máté 5:8)

Szinte felfoghatatlan, szívet szorító igazság az, hogy akinek a kezét, lábát, testét az ördögök által uralt gonosz emberek összeroncsolták, akit leköptek, meggyaláztak és kínhálálra adtak, az a Valaki alkotta meg régen és tartja ma is kezében az Univerzumot, tartja keringésben a bolygókat, és gondoskodik szívünk dobogásáról!

„Mert őbenne élünk, mozgunk és vagyunk.” „Isten (...) ez utolsó időkből szólott nekünk Fia által, akit tett mindenek örökösévé, aki által a világot is teremtette, (...) aki hatalma szavával fenntartja a világmindenséget, aki minket bűneinktől megtisztítván, üle a Felségesnek jobbjára a magasságban.” (Cselekedetek 17:28, Zsidók 1:1–3)

Kedves Olvasók!

A körülöttünk zajló viharos események mind azt üzenik,

hogy az Úr Jézus hamar, nagyon hamar visszajön, hogy elvigye az ő országába mindazokat, akik szerették őt, és az ő parancsolatait megtartották.

„Elmegegyek, hogy helyet készítssek nektek. És (...) ismét eljövök, és magamhoz veszek titeket.” „Ha engem szerettek, az én parancsolataimat megtartsátok.” (János 14:2–3,15)

Halljuk meg hát végezetül az Ő kegyelmes szavát, mely így szól:

„Bizony, hamar eljövök.” (Jelenések 22:20)

És feleljük mi is Urát a Pátmosz szigetén látomásban szemlélő, idős Jánossal együtt:

„Ámen, bizony jövel Uram Jézus!”

Isten szeretete és védő keze óvjon addig is mindnyájunkat! Ámen.

(Folytatjuk)

Grama Ioan, lelkész,
Szászrégen (és J.E.)

Gondolat

A tapasztalat

„... kézen fogtam őket, hogy kihozzam őket Egyiptom földéből...” (Jeremiás 31:32)

A kilencvenes évek közepe táján történt. Könyvterjesztőként dolgoztam, és egyik napon éppen „szülőföldemen”, a kolozsvári Györgyfalvi-negyedben voltam. Belépve egy tömbházba, többek között egy fiatal román nő nyitott ajtót. Miután behívott, bemutattam az egészségügyi könyveket, majd a lelki töltetűek következtek. Ennek során rákérdeztem a hölgyre:

– Hisz-e Ön Istenben?

Rám tekintett, majd elgondolkodva, de meggyőződéssel válaszolta:

– Igen, hiszek. Főleg azóta, hogy azok a különös események történtek velünk...

– Elmesélné-e nekem is?

– Szívesen!

S ekkor egy nagyon érdekes történet tárult elém, melyet most nektek is be szeretnék mutatni.

Néhány évvel azelőtt, kb. 1993-ban, az ifjú hölgynek, férjével együtt alkalmi nyílt Svédországba látogatni turistaként. Napjainkkal ellentétben, ez akkor még nagyon szokatlan dolog volt. Itthon a hatalmas infláció, meg a kommunista gazdaság összeomlása okozta szegénység miatt nagyon kicsi volt a fizetés, különösen valutában kifejezve. Úniótagok sem voltunk még akkoriban, és a nyugati országokba szóló vízumhoz nehezen lehetett hozzájutni. De következzenek az alábbiakban a nő szavai, melyeket megpróbálok minél hűbben visszaadni.

– Leszálltunk a hatalmas stockholmi repülőtéren, melyen



Svédország legnagyobb repülőtere, a Stockholmtól 37 km-re északra levő Arlanda reptér (Stockholm-Arlanda flygplats)

teljesen lenyűgözött minden... még addig sohasem jártunk külföldön! A terminált elhagyva, a reptéri vonatra szálltunk, mely bevitt a városba. Besodródtunk a leszálló utasokkal együtt egy nagy váróterembe, de úgy éreztük, teljesen el vagyunk vesztődve. Én a férjem mellett álltam, és próbáltuk kideríteni, merre tovább. Amint tanácstalanul ácsorogtunk, hirtelen letekintettünk a mellénk letett bőröndjeinkre – ám azoknak már csak hült helyét találtuk! A nagy tömegben hozzáértő tolvajok egy pillanat alatt elemelték őket!

Nem csak a ruháink, meg minden holmink veszett oda, hanem azt a hibát is elkövettük, hogy pénzünket meg az útleveleinket is a bőröndökbe tettük, nehogy a zsebünkből valahogy eltűnjenek. Most pedig ott álltunk az idegen

országban, megfosztva mindenküntől!

Férjembe kapaszkodva, iránytűt vesztve botorkáltunk kifelé. Sírtam, és éreztem, hogy férjem is meg van rémulve.

– Hogy-hogy nem fordultak azonnal a rendőrséghez?

– Nem tudom, de nem jutott eszünkbe...

Én ezt át tudom érezni. A kommunista rendszer évtizedei a hatóságokkal, rendőrökkel szembeni félelmet és bizalmatlanságot táplálták belénk, s ezen kívül, mint már említettük, a „románok” akkoriban nem voltak szívesen látott vendégek a fejlett nyugaton. De meséljen tovább a fiatal nő:

– Valahogy kiértünk a pályaudvarról, és az utakon bolyongva, egy parkhoz értünk. Leültünk egy padra, teljesen elkeseredve. A rajtunk levő öltözet sem volt ele-

gendő, hisz a repülőben, vonatban meleg volt, itt kint pedig már hűvösödni kezdett.

– Mi lesz most velünk?

– Nem tudom... – válaszolta a férjem.

S ekkor valami eszembe jutott:

– Gyere, imádkozzunk Istenhez!

Nem mondhatni, hogy addig valami nagy hívők voltunk, de ilyen helyzetben az ember kiutat keres, és általában Isten is eszébe jut. Így hát összekulcsoltuk kezünket, és úgy, a padon ülve ezt mondtuk:

– Urunk, látod milyen állapotba kerültünk. Kérünk, segíts meg minket, kérünk, hallgass meg, ne hagyj el!

Majd csendben, szomorúan vártunk. Egyszer csak azt éreztem, hogy egy láthatatlan kéz megfogja a kezem, és fel akar



A Stockholm központjában levő, XII. Károly tér (Karl XII: torg), háttérben a 16. századi Szent Jakab templommal (Sankt Jakobs kyrka). A téren XII. Károly (1682–1718) 1868-ban felállított bronzszobra látható

húzni a padról. A férjemre néztem, és láttam, hogy az ő kezét is megfogja, és húzza valaki!

– Te is érzed azt, amit én?!

– Igen...! – válaszolta megdöbbenve.

A húzás egyre erősödött, s így hát engedelmeskedtünk neki. Felálltunk, és a láthatatlan kezek végig vezettek a parkon, a fák között, míg elértünk a park másik végébe, ahol egy árnyas utca húzódott. A kezek ekkor odavezettek egy szép családi ház elé, majd elengedtek. Csak álltunk a kapu előtt, nem tudván, mitévők legyünk. Végül összeszedtük magunkat, és megpillantva a csengőt, megnyomtam.

A háziak kijöttek, mi pedig eléggé hiányos angol tudásunkkal elmagyaráztuk, mi történt velünk. A folytatás csodálatos volt. Azonnal behívtak, és a legszeb-

ben bántak velünk. Kiderült, hogy a láthatatlan kezek egy hívő lutheránus család otthonához vezettek! Külön szobát kaptunk, a szülők és a gyerekek vigasztaltak, bátorítottak. Rögtön szóltak a barátaiknak, a lelkészüknél, a gyülekezetnek. Új, szép ruhákat kaptunk, finom ételt, költőpénzzel láttak el. A hatóságoknál ideiglenes iratokat rendeztek nekünk, majd felvették a kapcsolatot a stockholmi román nagykövetséggel, akik a maguk során beindították az új útlevelek kiállításának folyamatát. Ezután házigazdáink ezt mondták:

– Ha már itt vagytok, élvezzétek Svédországot, ismerjétek meg jól országunkat!

A legszebb helyekre vittek el, ízletes ételeket ettünk, és mindenfélét vásároltak nekünk. Amikor eljött a visszautazásunk ideje, megtömött bőröndökkel,

sokkal több holmival, és jókora pénzüsszeggel a zsebünkben álltunk a repülőtéren. Egymást átölelve búcsúzkodtunk, alig tudtunk elválni...

A hölgy befejezte történetét, és eltöprengve nézett maga elé. Számomra az ilyen pillanatok azok, amikor úgy érzem: semmitől sem félek, akár egy szál ruhában, üres zsebbel a világ végéig elmennék! Ahogy Dávid is mondja:

„Mert veled a harci seregen is átfutok, az én Istenemmel a kőfalon is átugrom.” (2 Sámuel 22:30)

Rátekintettem beszélgetőtársamra:

– Megengedi, hogy együtt imádkozzunk?

Meghajtottuk fejünket, s a tömbházlakás csendjében hála-imánk felszállt Ahhoz, Aki mindent jobban tud, s Aki annyira szeret minket, hogy elszenvedte

bünterhünk súlyát, míg szíve meg nem repedt – hogy egy, a Svédországnál is százszor szebb ország örökösévé tegyen minket.

Drága Úr Jézus, nyisd meg lelki szemeinket, hogy lássunk!

Még egyszer-kétszer visszamentem hozzájuk könyvekkel,

majd többé nem találkoztunk. De talán majd egy napon, amikor Jézus visszatér, ott lesznek ők is – és mindnyájan, akik Isten Gondviselése nyomán megnyitottuk Előtte szívünket – a megváltottak hatalmas seregében.

„Mert az ő angyalainak parancsolt felőled, hogy őrizzenek téged minden útadban. Kézen hordoznak téged, hogy meg ne üssed lábadat a kőbe.” (Zsoltár 91:11–12)

Jancsó Erik, Kolozsvár



Isten emberei

Apáczay Csere János (1625–1659)

Ha Erdély 16–18. századi történetéről beszélünk, a kimondhatatlan szenvedés korszakáról szólhatunk. Mohács után szűkebb hazánk a különböző, nyugati zsoldoshadak, meg a török–tatár dúlás helyszínévé vált, tetézve a belső megosztottsággal, belháborúkkal. A sok dúlást, gyilkolást, kínt, a falvak, városok elpusztulását, az ezekből származó nyomort és éhséget pedig súlyosbította a pestis, meg az egyéb járványok. Néha rövid nyugalmi időszakok álltak be, hogy azután mindez újrainduljon. Ám ezen idők is megszülték a maguk szentjeit. Ma egy ilyen ember életét mutatjuk be.

Valahol félúton Udvarhely és Brassó között, az Olt jobb partján, szemben a túloldalon levő Nagyajtával, fekszik Apáca község. 1638-ban vagyunk. A nyár végi, fülledt melegben nótázás hallatszik ki az itteni, útszéli fogadóból. Kint a kútnál egy fuvaros itatja megfáradt lovait. Kolozsvárra igyekszik, és utasai – fiatal, vidám diákok – azok, akik odabenn mulatnak. A kisebb, falusi fiúk kíváncsian leskelődve a homályos ablaknál gyülekeznek. Egyikük hamar eltanulja a diáknótát, és

ő is énekelni kezdi. Bent hirtelen csend lesz. Az egyik öregdiák kilép, és egy tizenhárom év körüli fiút pillant meg:

– Mi a neved, flótás?

– Csere János...

– Hát te honnan ismered a mi nótánkat?

– Csak most halottam...

– Oszt' jársz-e iskolába?

– Itt a faluban kijártam az első osztályokat.

– S nem szeretnél-e tovább tanulni?

A fiúnak könnyes lesz a szeme.

– Szüleink mindketten elhaltak tüdő-sorvadásban. Egy özvegy nagynénénknél vagyunk testvéreimmel... nehéz neki még etetni is minket, honnan telnék hát további iskolázásra?

– De aztán... te akarnál-e?

– Álomnak is szép lenne!

A nagylegény átöleli János vállát, és belép vele a fogadó-

ba. Az asztalnál ülő három társa kíváncsian tekint rájuk.

– Barátaim, itt van ez az árva székely fiú. Eszesnek tűnik, s gondoltam, ne hagyjuk elkallódní. Vigyük magunkkal Kolozsvárra! Minket sem vet fel a jólét, de ahol négyen esznek, tán az ötödik sem hal éhen!

– Úgy van, Áron, jól mondd! Tarts hát velünk, pajtás! – válaszolnak örömmel a diákok.¹

¹ „Hogyan került Csere János Kolozsvárra?” E történetet a nagyjaiti évszár-



Apáczai emlékház Apácán



A régi, 17. századi református kollégium megmaradt fala Kolozsváron. A mögötte levő mai kollégium 1801-re lett kész

Így került hát Csere János Erdély fővárosába, az itteni református iskolába. Nehéz évek következtek számára. Ingyenes diákként, az akkori szokás szerint szolgálnia, dolgoznia is kellett, s ezen kívül vasszorgalommal tanult. 1642-ben Gyulafehérvárról idekerült igazgatónak a nála csupán nyolc évvel idősebb, de rendkívül tanult Porcsalmi András. A fiatal professzornak hamar feltűnt a törekvő székely diák, és gyakran elbeszélgetett vele. Egy nap így szólt hozzá:

– Hidd el ifjú barátom, nemzetünk elmaradottságának egyik oka abban áll, hogy csak a latin nyelvtant és a latin költők verseit magoltatjuk, de a természettudományok tágas mezejére nem vezetjük rá a diákjainkat.

– Igen, én is látom tanár uram, mily szegényes a tudásunk.

– Igyekezz hát minél többet megragadni a tudomány gazdag

tárházából. Hallottál-e Alsted² professzorról? Ő nyitotta fel a szemem Gyulafehérváron! Áldott emlékü Bethlen fejedelmünk halála évében jött a kollégiumba, a fejedelem meghívására, Bisterfeld professzorral együtt. Alsted nagy műve a hétkötetes Enciklopédia, melyben a ma meglevő összes természettudományi ismeretet összefoglalta. Ezt a hatalmas művet kell neked is kezvedbe vened, ifjú barátom, s egy olyan világ nyílik meg előtted, melyről fogalmad sem volt!

Felállt, és töprengve sétált fel-le a szobában. Majd Jánoshoz fordult:

² Johann Heinrich Alsted (1588–1638), német (hesszeni) származású kálvinista tudós és teológus. Bethlen Gábor 1529-ben hívta meg az általa alapított Collegium Bethlenianumba. Alsted fő műve, a latin nyelvű Encyclopaedia 1630-ban jelent meg. Kurzusairól Porcsalmi András által készített 600 oldalnyi jegyzet maradt fenn, melyet a Kolozsvári Akadémiai Könyvtárban őriznek.

– Hamarosan elvégzed az itteni tanulmányaidat. Úgy döntöttem, írok érdekedben Bisterfeldnek, vegyenek fel a gyulafehérvári Kollégiumba ingyenes diáknak!

– Köszönöm, professzor uram...
– válaszolta János fátyolos szemekkel.

– De egyet sose felejts: az önmagáért való tudomány, Isten ismerete és a Szentírás tanulmányozása nélkül csak bálványimádás. És bármit teszel, ne magadért, hanem hazánkért tedd, hogy a porból felemeld!

Tehát, 1643 őszétől, tizen-nyolc évesen János Gyulafehérvárra került, Bisterfeld³ professzor filozófiai–teológiai osztályának hallgatójaként (akkoriban a filozófia tantárgya a természettudományokat is felölelte). *Tógátus* diákká lett, azaz nagy örömmel viselte a teológus diákok kötelező egyenruháját, a lilaszínű tógát – a palástszerű, bő felsőruhát, melyet a testhez álló fekete ruhára öltöttek.

Újból csak vasakarattal fogott neki a tanulásnak. Órák után, míg a többi diák labdázott és egyéb szabadidős elfoglaltsága volt, ő a kollégium gazdag könyvtárában olvasott és jegyzetelt. Alig lehetett késő estéknél onnan kiparancsolni.

– Elég lesz, barátom, hisz holnap is nap lesz! – mondták neki.

– Ez így van, de oly sok a tanulnivaló, s az élet annyira rövid!

Ó, ha tudnád János, hogy mennyire igaz prófécíát mondtál most magadról!

A könyvtárat telente rosszul fűtötték. Apáczai keveset ment

³ Johann Heinrich Bisterfeld (1605–1655), észak-rajna-vesztfáliai származású evangélikus tudós és teológus. Alsted professzor tanítványa volt, s annak lányát vette feleségül.

zados székely hagyomány örökítette meg.

ki a szabad levegőre, s nem sokat aludt. Megfeszítve tanult. Mindez meghozta szomorú eredményét.

– Mi van veled, János? – kérdezték aggódva kollégái. Ő a tükörbe nézett, és megijedt: sápadt, csont-bőr arc nézett vissza rá!

Egyik éjjel köhögésroham tört rá, melynek során véres hab szennyezte be párnáját, majd hányni kezdett.

Ijedt szobatársai azonnal hívták az idős doktort, aki elgondolkodva vizsgálta lázas betegét:

– Fiam, volt a családban tüdőbajos?

– Apám, anyám fiatalon abban mentek el...

– Ifjú barátom, itt tovább nem maradhatsz. Haza kell menned, hátha ott gyógyulni fogsz!

János lesújtva utazott haza Apácára. Ott jószívű nagynénje kezelésbe vette. Jó ételeket főzött, ő pedig nagyokat aludt, s kijárt a mezőre dolgozni, sétálni. A friss levegő, a napfény, a mozgás

megtette hatását: láza elmúlt, köhögése megszűnt, teste megerősödött. Fialat szervezete legyőzte a kórt, így hát visszatérhetett a kollégiumba.

1648 elejét írjuk, amikor egy napon Bisterfeld magához hívatta:

– Nemsokára jelessel befejezed tanulmányaidat. Bármelyik eklézsia szívesen lát majd lelkipásztoraként. De úgy látom, Isten ennél is többre hívott el. Neked egész Erdély tanítójának kell lenned! Már beszéltem is Geleji⁴ püspökkel az érdekedben. Hollandiába kell menned tovább tanulni!

S ekkor Bisterfeld a boldog ifjút magához ölelte.

Ugyanazon év nyarának elején János útnak indult Apácáról. Akkoriban gyalog, meg szekérral utaztak, s az út hosszú hetekig

tartott, de végül július 22-én már be is iratkozott a franekeri egyetemre. Nem sok időt töltött itt, mert szeptember elején már Leydenben találjuk, neves tanárok előadásait hallgatva. Itt másfél évig tanult. Majd Utrecht, Had-erwijk, s újból Utrecht következett. Eközben ez utóbbi városban megismerkedett egy nyomdatulajdonos, van der Maet úr lányával, Alettával. Egymásba szerettek, s miután János megszerezte a teológia doktora címet, 1651 szeptemberének utolsó napján egybekeltek.

Csere János hollandiai évein nagyon termékenyek voltak. Az addigi latin és a görög nyelv mellé elsajátította a holland, angol, francia, s ugyanígy a héber, arámi és arab nyelvet. Itt írta meg, méghozzá anyanyelvünkön legnagyobb művének, a *Magyar enciklopédiának* kétharmadát, és ugyanígy a *Magyar logikácska* című munkáját is.

⁴ Geleji Katona István (1589–1649), Erdély református püspöke 1633-tól.



A gyulafehérvári vár napjainkban (a Habsburgok által épített 18. századi, csillag alakú Vauban-típusú erődítményben)



Eközben otthon viharfelhők gyülekeztek, melyeknek okát a puritanizmus irányzatában kereshetjük.

A puritanizmus a 16–17. századi Angliában megszületett politikai és vallási mozgalom volt, mely céljául tűzte ki az anglikán egyház teljes megreformálását (a római katolikus elemektől való megtisztítást), és ellenezte az abszolút monarchiát. Két ágra szakadt már a kezdetekben: a mérsékeltbb presbiteriánusokra, és a radikális independensekre (kongregacionalistákra), kik minden gyülekezet (kongregáció) számára teljes függetlenséget követeltek. A puritanizmus nyújtotta az ideológiai alapot a főleg Oliver Cromwell nevéhez fűződő angol polgári forradalom számára, melynek során, 1649-ben, Cromwell parancsából, a népe ellen idegen országokkal szövethető I. Stuart Károly királyt kivégezték.

A puritanizmus eszméi eközben elterjedtek Európában, és ezeknek híve volt mind Alsted, mind Bisterfeld professzor, sőt, Lórántffy Zsuzsanna fejedelemasszony is, I. Rákóczi György felesége. Ez utóbbi a puritán eszméket ellenző férjére jótékony hatást gyakorolt, azonban 1648 végén, néhány hónappal Apáczai Hollandiába való távozását követően, a fejedelem meghalt, és legidősebb fia, a puritán eszmék iránt rendkívül ellenséges II. Rákóczi György lépett a helyébe. Geleji Katona István pedig 1649-ben meghalt,

és helyette Csulai György lett az erdélyi püspök.



Ahol János és Aletta egybekeltek: az utrechti, 16. századi Szent Katalin katedrális (St. Catharina-kathedraal). 1580-tól református, majd 1815-től újra katolikus templom

Apáczai irigyei otthon lassanként befeketítették a külhonban tanulmányait végző professzort, s 1652 végén Csulai György hazahívatta. János késlekedve indult el, és csak következő év augusztusában ért feleségével és kislával együtt Gyulafehérvárra.

Az új fejedelem teljesen elutasított mindenféle oktatási és egyházi reformot, annyira, hogy 1653-ban országgyűlési határozat született az újítások ellen. Ennek eredményeképpen a régi, puritánus beállítottságú tanári kar szét-

szóródott, és csak a betegeskedő Bisterfeld maradt ott. Apáczaira gyanakvással tekintettek, és doktori fokozatát nem véve figyelembe, csupán a kollégium alsóbb tagozatára kapott a fejedelem részéről egy rangján aluli, tanítói (rektori) kinevezést.

János azonban tele volt tettvágygal, és friss eszmékkel. 1653 őszén elmondott székfoglaló beszédében kemény szavakkal ostromozta a túlhaladott iskolai rendszert, a tudatlanságot, a világiasságot és élvezetközpon-túságot. Végül hozzátette:

– Nem üres szabályok zagyva ismeretére van szüksége a mi ifjúságunknak, hanem a magunk nyelvének az ismeretére!

Vagyis anyanyelvi oktatásra a latin helyett. Az ifjak lelkesedve fogadták beszédét, de az urak és professzorok körében levő maradiak felháborodtak. Csak Bisterfeld állt ki mellette teljes szívvvel, ő azonban nemsokára még betegobb lett, és 1655

februárjában meghalt. A helyére pedig a fejedelem egy angol professzort hívott meg, mégpedig Isaac Basire-t. Ki is volt ő?

Isaac Basire (1607–1676) Jersey szigetén született. Rotterdam majd Leyden egyetemén tanult, s ezután Angliába költözve, sikeres egyházi és tanári karriert futott be, annyira, hogy 1641-ben I. Károly király udvari káplánjává lett. Nem sokkal ezután azonban kitört az angol polgári forradalom, mely 1642–52 között, tíz éven át dúlt a királyhű erők (rojalisták) és



A Magyar Encyclopaedia egyik fennmaradt példányának címlapja

a parlament seregei között. Mivel Basire hű királpárti volt, 1646-ban menekülnie kellett az országból, hátrahagyva feleségét és öt gyermekét, akiket csak tizenöt év múltán láthatott újra.

Száműzetése alatt végig utazta Olaszországot, a Török Birodalmat, Perzsiát, mindenhol az anglikán tanokat hirdetve, melyeknek buzgó híve volt. 1553-ban Konstantinápolyban ismerkedett meg Barcsay Ákossal, aki akkoriban Erdély nagyköveteként szolgált a Portán. Barcsay beajánlotta őt, mint tudós embert II. Rákóczi György fejedelemnél, s ekként került Gyulafehérvárra, ahol hamarosan a fejedelem bizalmasává lett. Hízlgő, ravasz modora azonban nem tudta megnyerni a tanulóifjúságot. Ez pedig feldühítette, és elhatározta, hogy leszámol azokkal, a diákok által kedvelt, nagy tudású, ám forradalmi eszméket valló Apáczaiakkal. Csak a jó alka-

lomra várt – ami be is következett 1655 szeptemberében, a kollégiumi évvázárón.

Az ünnepélyes eseményen a tanári kar és a számos meghívott mellett a fejedelem is részt vett, az egész udvartartásával együtt. Basire, kollégiumi igazgatóként, nagy beszédet tartott. Bevezetőjében ékesszólóan magasztalta a fejedelmet, akit „Dácia vezérlő csillagának” nevezett. Majd ügyesen az angliai véres eseményekre tért rá:

– Ma is sötét gyász ül meg lelke, és szememből a könny el nem apad, ha arra gondolok, hogy dicső királyomat a gaz Cromwell Olivér és bandája miként gyilkolta meg. Összeszorítja szívem a sötét aggodalom, amikor látom, hogy itt

– második hazámban, Erdélyben – ugyanaz az átkos méreg, a puritanizmus terjed, mely Angliában romba döntötte dicső királyunk trónját. Vigyázzatok, főurak, eszperes urak, tisztelt tanártársaim, és ti, felnövő ifjúság, hogy meg ne fertőzze lelketeket az átkos angliai mirigy!⁵

Ezután heves zokogásban tört ki. Szerepét annyira jól játszotta, hogy az egész hallgatóság megrendült, a fejedelem pedig haraggal kiáltotta:

– Aki ezen átkos forradalmi eszméknek, a puritanizmusnak híve, most álljon elő!

– Ő, felséges fejedelem – mondta ekkor Basire ravaszul – nem hinném, hogy volna ilyen e nemes tanári karban...

⁵ Basire szónoklatában szántsándékkal összemosztta az egyházi élet megreformálását kívánó mérsékelt puritanizmust (melyet az erdélyi puritánusok vallottak) a radikális, forradalmi-politikai ággal.



II. Rákóczi György



Apáczai azonnal átlátta a neki állított csapdát. Ha most hallgat, elárulja a szent eszméket, amelyekért élt. Ha pedig szól, kidobják állásából, és akkor mi lesz vele és családjával? Józan esze hallgatásra intette, de szíve mást diktált.

– Felséges fejedelem! Olyat nem hallottam, hogy valaki darabokra akarná tépni egyházunkat, de arról igen, hogy egyesek szeretnék bevonni az egyszerű nép fiait az egyház kormányzásába, vagyis a presbitériumba – szólalt fel.

Basire azonnal közbeavatott:

– Ha az egyház kormányzását koszos jobbágyok, suszterek, szatócsok és más alja nép kezébe adjuk, megnézhetjük magunkat!

Apáczai így válaszolt:

– A Biblia világosan tanítja, hogy a keresztyénség kezdetén a gyülekezetek vezetői az egyszerű nép fiaiból választott férfiak voltak, akiket presbitereknek neveztek. Az apostolok is gyakran nevezik magukat presbitertársaknak. Tehát ezt nem a puritanizmus találta ki, hanem benne van a Szentírásban. Kálvin is kegyes

polgárokat vont be a genfi kormányzatba. A közrendű emberek nem testvéreink-e? Miért kellene hát őket semmibe venni?

A fejedelem ekkor vérvörös arccal pattant fel:

– Elég! Isten engem úgy segítjen, hogy amíg élek, a presbitériumot ide be nem hozza kend! Isten engem úgy segítjen, hogy ha még ilyet tanít, a Marosba vettem, vagy a toronyból hányatom le!

Rákóczi haragja szétaradt a hallgatóságon. Sokan felugrálva, dühösen kiáltozták:

– Micsoda lázítás! Az alja népet egy sorba állítani az urakkal!

A fejedelem még aznap megfosztotta Jánost tanári állásától, fizetését letiltották. Az amúgy is gyenge egészségű professzort a kiállt izgalom ágynak döntötte. Aletta nagy türelemmel ápolta. Pénzüik már alig volt, a tél közeledett... Hirtelen kopogás hallatszott. Egy diák lépett be:

– Turóczi Márton vagyok. Mi, diákok egy kis gyűjtést rendeztünk kegyelmeteknek...

– Köszönjük – rebegette Aletta könnyeivel küszködve – de ti is szegények vagytok. Nem fogadhatjuk el. De ha ezt a levelet eljuttatná valaki Sárospatakra, Lórántffy Zsuzsanna fejedelemasszonyhoz...

– Elviszem én, hisz arról a vidékről származom!

A hónapok teltek, de végül a levélnek megvolt a fogatja – valami megmozdult. A fejedelemasszony először Sárospatakra akarta meghívni a kollégiumba, de a fia nem hagyta jóvá. Ám Csulai püspök egy nap hívatta Jánost:

– Nézze, fogadja el a nagyenyedi papságot.

Apáczai nemet intett.

– Hát akkor ott van Kézdivásárhely!

– Köszönöm, de nem cserélném el a tanítóságot a papsággal.

– Akkor van egy utolsó ajánlatom: elmegy-e kelmed Kolozsvárra? Porcsalmi helyébe, mert belefáradt, szeretné, ha valaki besegítené!

János tudta már, hogy Isten ide akarta vezetni – az iskolába, ahol a tudományt először megízlelte.

– Oda örömmel megyek!



Az Apáczai Csere János Líceum Kolozsváron

1656 nyarán családjával átköltözött Kolozsvárra. Gyümölcsöző évek következtek. Mégpedig három – mert ennyi ideje maradt még e földön. Pedig nem volt könnyű. A régi iskola addigra romokban hevert, az új azon év tavaszán leégett. De ő nem csüggedt, hanem végiglátogatta a tehetős polgárokat. Pénz gyűlt, az épületet rendbe tette, s új termet is épített hozzá. Tankönyvek, taneszközök lettek beszerezve. Apáczai számos tantárgyat tanított, írt, alkotott. Az idő teltével szinte a gyulafehérvári kollégium szintjére emelkedett a kolozsvári iskola. És jöttek mindenhonnan a



Apáczai síremléke a kolozsvári Házsongárdi temetőben

diákok, még a fejedelmi székhelyről is, oda, ahol magyar nyelven tanították az összes tudományt. Tanítványai közül itt megemléhetjük a számára legkedvesebbet, Bethlen Miklóst, Erdély későbbi kancellárját.

Rákóczi továbbra is akadályokat gördített az iskola kiteljesedése elé, de Apáczainak pártfogói is akadtak. Eközben, 1657 januárjában, édesanyja tanácsa ellenére, a fejedelem az erdélyi seregekkel lengyel földre vonult, az ottani trónt megszerezni. Veszített, majdnem az egész sereg a krími tatárok fogságába került, a török-tatár hadak pedig Erdélyre törtek. Felégették Gyulafehérvárt, elpusztult a kollégium és a fejedelmi könyvtár is, a diákok pedig Kolozsvárra menekültek.

1658 októberében a szultán Barcsay Ákost nevezte ki fejede-

lemmé, aki a puritánus eszmék pártfogója volt. Apáczai azonnal tervezetet nyújtott be neki a kolozsvári kollégium Akadémiává való alakítása érdekében. Az ország feldúlt helyzete ezt nem tette lehetővé, de Barcsay évi 1600 forint fejedelmi támogatást rendelt el azontúl a kollégiumnak.

1659 szeptemberében Rákóczi újra elfoglalta a fejedelmi trónt, és Barcsay Temesvárra menekült. A törökkel vívott több csata után, II. Rákóczi György végül 1660 májusában Szászfenes és Lóna között, Szejdi Ahmed basa csapataival harcolva súlyos fejsérülést szenvedett. Megmaradt testőrei Váradra menekítették, ahol június elején meghalt.

De ezt Apáczai nem érte már meg. Tüdőbetegsége egyre súlyosbodott, és 1659 utolsó napján elhunyt. A Házsongárdi temetőben hantolták el (számunkra ismeretlen helyen), és nemsokára követte őt Aletta, és második gyermekük is (az első 1657-ben halt meg).

Apáczai felső tagozatosait Porcsalmi vette át, és korábbi tanítványa kéziratait használva tanított. Porcsalmi András 1667-től lelkészként szolgált Kolozsváron. 64 évesen, 1681-ben halt meg.

Ha Kolozsváron jársz, kedves olvasó, látogass el e híres temetőbe, Apáczai és családja síremlé-

kéhez.⁶ Mert nem sok ideig nyugszik már a porban. Hamarosan, az utolsó trombitaszónál felkel, minden idők hűségeseivel együtt, hogy belépjen Mestere országába, ahol nem lesz többé bánat és szenvedés.

Függelék

Részletek a Magyar Enciklopédiából:

(Az energia megmaradásáról)

„A' mozgásnak első oka az Isten, a' ki a' testes dolgot mozgással és nyugovással kezdetben együtt teremtette, és a' megnyit akkor abba bé adot annyit tart mostannis meg benne, jóllehet az annak minden részeiben ottan el változzék.”

(A tanítóról)

„A' tanítóban hogy tisztiben hasznoson járhasson el, meg kívantatik. 1. Hogy tanításhoz illendő életet ellyen 's tanítványinak jó 's dítseretes példát adjon. 2. Hogy elég tudos legyen. 3. Hogy jó lelki ismerettel 's Isteni felelemmel a' mit tud, azt masokkal közöllye. 4. Tanítványit mint attyók úgy szeresse. 5. Tanítsa őket világosan, rövideden és tellyességesen (tökéletessen).”

Emléke

Napjainkban, a magyar nyelvterületen számos utca meg iskola állít emléket a professzor nevének.

Például:

◆ Apáczai Csere János Elméleti Líceum, Kolozsvár – csupán

⁶ 1975-ben, születése 350. évfordulóján lett felállítva.



- néhány méterre János hajdani kollégiumától!
- ◆ Apáczai Csere János Általános Iskola, Nyíregyháza
- ◆ Apáczai Csere János Gyakorló Gimnázium és Kollégium, Budapest, Papnövelde utca 4–6.
- ◆ Apáczai Csere János Középiskola, Budapest, Táncsics Mihály utca 78.

- ◆ Apáczai Csere János Általános Iskola, Gimnázium és Szakképző Iskola, Kisvárd
 - ◆ Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskola, Győr (1999-ig. Ma: Apáczai Csere János Kar, a Széchenyi István Egyetem keretében)
- Tudnánk-e folytatni a sort?

A fenti cikk alapjául **György Antal**: *A hit példaképei* című könyvének (Kálvin János Kiadó, Budapest, 2011) 258–275, Apáczai Csere Jánosról szóló oldalai szolgáltak. Ezen felül további, internetes forrásanyagok.

Összeállította: **J. E.**



Figyelő

Kémkedés

Régi és új módi

Totális diktatúra! Minden kényúr (vagy e dicső pozícióra áhítozók) hő vágya! Ez pedig nem megy informátorok nélkül. Így hát az eddigi totalitárius rendszerek mindig is igyekeztek a megfigyelői technikáikat tökéletesíteni.

A Habsburgok monarchiájában, a liberális forradalmak leverését követően a kocsmákban, ahol egy-két pohár bor után az elkeseredett kuncaftok Kossuth

Lajost magasztalták vagy a császárt szidták, a falnak is füle volt. A Hitlerjugendben a gyerekeket arra tanították, hogy hallgassák ki szüleik beszélgetéseit, és jelentsék oktatóiknak, ha előbbiek a Führer ellen szólnának. És egyes fanatizált gyerekek meg is tették, apjuk-anyjuk hóhéraivá válva.

A szépeplékű kommunista rendszer sem volt különb: spicli-szerepbe kényszerítették-nevel-

ték-csábították-zsarolták-verték a lakosság egy jó részét. Besúgók voltak a hadseregben, az egyházakban, az egyetemeken, az iskolákban, a kiadói hivatalokban, a gyárakban, az irodákban, falun vagy városon a szomszédok között – gyakorlatilag bárhol is lehetnél, saját barátaidban vagy akár családod tagjaiban sem bízhattál.

De még ez sem volt elég. Emlékszem, hogy egy napon, úgy 1980 körül, megjelent nálunk a telefontársaság egy alkalmazottja, és szétszedte a kábeles telefonkészüléket, babrált valamit, majd összerakta és lepecsételte ott, ahol ki lehetett volna bontani.

– Nem szabad senkinek járnia nála! A készülék az állam tulajdona!

Hallottam azután, amint az emberek rebesgették: valami szerkentyűt tettek bele, hogy mindenkinek le lehessen hallgatni a telefonbeszélgetéseit... vagy talán amit otthon is beszélünk? Azóta sem tudom biztosan.

A nyolcvankilenc utáni demokrácia beköszöntével reméltük, hogy ennek vége. De mi sem áll



Ahol a Habsburg uralom ellen lázadó megannyi magyar is raboskodott: az Inn partján épült Kufstein várkastélya Tirolban, Ausztriában

távolabb az igazságtól! Francois Mitterand¹ egyik fő tanácsadója például ekként nyilatkozott 1992-ben: Nemsokára eljön az idő, amikor még az elektromos háztartási gépek is monitorizálni (vagyis figyelni) fogják a Föld lakosságát. Tehát itt nem csak a mobiltelefonról, a számítógépről, vagy az okostévérről van szó (amelyekről már remélem, tudjuk, hogy mindent hallanak és látnak): hanem a vasaló, a hűtőszekény, vagy a falilámpa is – azaz minden, amin áram fut keresztül – megfigyelőkészülékekkel lesz ellátva. És mindez természetesen, ahogy a nemrég kiadott idején is megtanultuk: a mi javunkra lesz!

Nos, szolgáljunk minderre egy példával. Ez év februárjában lehetett, amikor egy széki jó ismerősömet, egy szücsmestert felhívtam, és megkérdeztem, ha tudna nekem készíteni egy fekete, bokszbőr mellényt, belül báránybundával. Hát persze, majd a nyár vége felé, egyeztünk meg. Egy-két óra elteltével egy másik barátom által küldött anyagot szerettem volna megnézni a Whatsapppon. Megnyitom a Youtube csatornára helyezett küldeményt, s hát mit gondoltok, mi volt az első reklám, ami beugrott? Természetesen egy fekete, bundával bélelt bőrmellény! Persze, csak amolyan szárnalmas, műbőr-ből-műbundából készült utánzatnak tűnt, de azért az algoritmus megtette a kötelességét, azt nyújtva, amije volt.²

¹ Francois Mitterand (1916–1996) Franciaország elnöke volt 1981–1995 között.

² További példák: lelkes ismerősöm barátjával beszélgetett valamely termékről a szobában, míg az asztalon lecsukott, lezárt laptop volt. Amikor a barátja nemsokára megnyitotta számítógépét, a legelső reklám az illető termékről szólt. Vagy: fiatal lányok beszélgettek valamiről az utcán, s amint



Az ókori Dótán romjai (ma Tel Dotan, palesztin területen)

Mert ne gondolja senki, hogy minden egyes telefont, vagy táblagépet napi 24 órán át egy valahol megbúvó, valódi emberi lény figyel. Nem, ezek az idők már lejártak. Hanem: számítógépes programok, algoritmusok rögzítik, elemzik írott-kimondott szavainkat – most még állítólag csupán üzleti okokból. De ki szavatolja azt, hogy mikor a digitális bilincs végül tökéletesen összecsatlan életünk minden apró-cseprő területe felett, akkor a háttérben levő, hozzánk hasonlóan bűnös, bukott emberek nem-e fognak visszaélni e hihetetlen hatalommal? Hiszen eddig a történelem minden korszakában bebizonyosodott, hogy csak a kellő alkalom szükséges ahhoz, hogy az ember embernek farkasává váljék.

De nem szeretnék az ijesztgetésnél maradni. Mert mi tudjuk, hogy van Valaki, aki tegnap, és ma és mindörökké ugyanaz. Aki most

ma divat, lezárt mobilok a zsebükben, kezükben. Amikor egyikük megnyitotta telefonját, s bement az internetre: hát éppen az említett fogyasztási cikk reklámja jött be! És így tovább.

is letekint e bolygó áldatlan helyzetére, és egy pillanat alatt össze tudja kuszálni az ördög leggondosabban kifundált terveit is.

Kémkedés a Bibliában

A kémkedés ősi mesterség. József az i.e. 19. században a testvéreit vádolja kémkedéssel (1 Mózes 42:9). Kb. háromszáz évre rá, Isten parancsára Mózes tizenkét kémeket küld el Kánaán kikémlelésére (4 Mózes 13:2–4). Negyven év múlva Józsué megbízásából megy két kém Jerikóba (Józsué 2:1). A honfoglalást követően, Isten felszólítja Gedeont, hogy szolgáljával, Púrával együtt lopózzon a midjániak táborához, és hallgassa ki beszélgetésüket (Bírák 7:10–11). Az ammoniták kémeknek tartják Dávid követeit, akik vigasztalni jöttek Hánon királyt apja, Náhás halála miatt (2 Sámuel 10:1–3). És így tovább. De most egy különleges esetet szeretnék bemutatni.

Elizeus próféta az i.e. 9. század második felében munkálkodott. Mesteréhez, Illéshez hasonlóan ő is megtérésre hívta az északi királyság bálványimádóvá vált tör-



zeit, s Isten számos csodát is tett általa.

Amint a 2 Királyok 6:8–23 verseiben olvassuk, az arámi Szíria királya, II. Benhadád többször rá akart támadni Izraelre, de Elizeus mindig figyelmeztette Jórám izraeli királyt a veszély felől:

„– Vigyázz, ne hagyd el azt a helyet, mert ott akarnak a szíriaiak betörni!” (9. vers).

Végül Benhadád is rájött, hogy itt valami nincs rendben, és árulásra gyanakodva, felháborodva kérdezte hadvezéreitől:

„– Miért nem mondjátok meg nekem, ki tart közülünk Izrael királyával?” (11. vers)

Egyikük így válaszolt:

„– Nem úgy, uram, hanem Elizeus próféta, ki Izraelben van, jelenti meg Izrael királyának a beszédeket, amelyeket te a titkos házadban beszélsz.”

Erre a király ezt mondta:

„– Menjetek el, és nézzétek meg, hol van, hogy utána küldjek, és elhozhassem őt.

És megjelenték néki, mondván:

– Íme, Dótánban van.” (12–13. versek)

Itt rögtön felfigyelhetünk két dologra. Először is, az illető szíriai

tiszt tudta, mi történik az izraeli vezérkarban, tehát beépített emberük volt ott. Másodsor: hamar rájöttek arra, hol tartózkodik Elizeus, tehát az egész Izraelt betérítő kémhálózatuk lehetett.

Benhadád nem is késlekedett, hanem erős sereget küldött, melyek éjjel körülvették Dótánt. Reggelre kelve, a próféta szolgája megpillantotta őket, és rémülten kérdezte Elizeustól:

„– Jaj, jaj, édes uram! Mit cselekedjünk?

Felele ő:

– Ne félj. Mert többen vannak, akik velünk vannak, mint akik ö velök.

És imádkozott Elizeus és monda:

– Óh Uram! nyisd meg kérlek az ő szemeit, hadd lásson!

És megnyitá az Úr a szolga szemét és látta, és ímé a hegy rakva volt tüzes lovagokkal és szekerekkel Elizeus körül.”

Ezután így könyörgött Elizeus Istenhez:

„– Verd meg ezt a népet vak-sággal!

És megveré őket vaksággal az Elizeus kívánsága szerint.”

(15–18. versek)

A tiszta gondolkodásuktól megfosztott katonákat, mint en-

gedelmes bárányokat Elizeus elvezette a 18 kilométerre levő Samáriába. Itt pedig a csapdába esett szír sereg Elizeus kérésére kegyelmet kapott, s hazaengedték.

Milyen fontos tanulság rejlik e történetben! Isten mindenről tud, ami velünk történik, és a legreménytelenebb helyzetből is ki tudja menteni az Ő hűségeseit. Ugyanakkor szeretné, ha a nekünk rosszat akarókkal is szeretettel bánnánk, hogy ekként azok felfedezhessék nem csak Isten hatalmát, hanem az Ő nagy irgalmát is.

Bármit is tartogat számunkra a jövő, ne feledjük: a menny „kém-szervezete”, azaz Isten mindenhol jelenlevő, szíveket vizsgáló, és hihetetlen erővel rendelkező Szent Lelke az igazi hatalom, és az Ő oldalán álló, megtért, Krisztus érdemeiben bízók lesznek a végső győztesek.

Isten segítsen meg arra, hogy most, mindörökre megnyíljanak lelki szemeink. Ámen.

„Az Úr angyala táborat jár az Őt félők körül, és kiszabadítja őket.” (Zsoltár 34:8)

Jancsó Erik, Kolozsvár

A magyarok története (15. rész)

II. András (1176–1235)

Imre király, majd fia, a még gyermek III. László halálával a trónra addig oly gátlástalanul törő András herceg elől elhárult minden akadály, és 1205. május 29-én Székesfehérvárott a kalocsai érsek megkoronázta.

András király trónra lépésekor elhatározta, hogy áttér az első sorban természeti javakból álló jövedelmekről a tisztán pénzbe-

liekre. Ezért bérbe adta az addig királyi monopóliumnak számító pénzverést, a sókereskedelmet, sőt, a királyi várak is bérlők kezére jutottak.

Másik politikája a nagyméretű birtokadományozás volt. Már Imrével való harcai idején is mindkét testvér a hozzájuk hajló urakat birtokadományokkal jutalmazta. András most királyként is ezt foly-

tatta: a hozzá hűséges egyházi és világi tisztviselők örökadományként nagy földterületekhez, sőt, egész vármegyékhez jutottak.

A birtokadományozások legfőbb haszonélvezői azonban a feleségével, Gertrúddal együtt Magyarországra jött németek voltak, s ez természetesen elégedetlenséget szült a magyar urak között. Ekkoriban történt a Német, avagy Teuton Lovagrend¹ behívása is:

¹ Latinul *Ordo Teutonicus*. A német lovagok egy ókori germán törzs, a róma-

András 1211-ben a Palesztinából visszatérő katonai-egyházi lovagrendnek adományozta a Borzaföldet (a későbbi Barcaságot), jelentős kiváltságokkal (pl. adómentességgel) együtt, a Kárpáton túlról fenyegető kun veszély miatt.

A király első felesége, az Andechs-házból származó Gertrúd meráni hercegnő 1185-ben született Bajorországban. Nem több, mint tizenhét éves lehetett, amikor András elvette, és öt gyermekük született, közöttük a későbbi IV. Béla király, és Árpádházi Szent Erzsébet hercegnő. Valószínű, hogy a sokat távol levő férje helyett erős befolyást gyakorló királyné állhatott az idegenek birtokhoz meg tisztségekhez való jutása mögött (pl. öccse, a huszonéves Berthold kalocsai érsek, horvát-dalmát bán, és erdélyi vajda is lett). Mindez felszította a hazai nemesek féltékenységét, és 1213 szeptemberében Péter csanádi ispán és társai, egy, a Pilis-hegységben rendezett vadászat alkalmával megölték a csupán 28 éves királynét, kíséretének több tagjával együtt.

András éppen a halicsi² hadjárattal volt elfoglalva, és amikor hazaért, az urak közül csak Péter ispánt érte szörnyű büntetés: karóba húzták. Az összeesküvésről János esztergomi érsek, és a Bár–Kalán nemzetségbeli Bánk, az ország nádora is tudott, de miután ez utóbbit megvádolták, csak a nádorságot vesztette el – ám néhány év múlva a király újból kegyébe fogadta, és szlavón bánná tette. Az, hogy az ilyen-

iak által legyőzött és azóta kihalt, ám a hősiesség példaképeként tartott teutonok nevét vették fel.

² Halics: város a mai Ukrajna területén, az 1086–1387 között létezett Halicsi Fejedelemség székhelye.

kor szokásos nagy vérengzés elmaradt, úgy magyarázható, hogy a király átlátta a teljes főúri kar Gertúd és az idegenek iránti ellenszenvét, és nem merete, határozottabban lépve, maga ellen fordítani őket.

Mindezen eseményekről az olvasó bizonyosan hallott már Katona József: *Bánk bán* című színműve (1819), és Erkel Ferenc hasonló nevű operája révén (1861).

A merénylet eredményeképpen megszűnt Magyarországon a túl nagy német befolyás, s ezután a magyar urak kerültek a birtokadományozások előterébe. Sokan közülük megerősödvén, saját fegyvereseik segítségével, elkobzásokkal is növelték vagyonukat, és olyan tábor alakítottak ki maguk körül, amely már csak nekik tartozott engedelmességgel – a királyi tekintély kárára.

1215-ben András újrَاهázasodott: második felesége Courtenay Jolán (1197–1233) lett, Courtenay Péter későbbi konstantinápolyi latin császár lánya. Egy lányuk született, Jolán, aki Aragónia királynéjává vált.

1217–18-ban a király szentföldi hadjárata zajlott, mely sok pénzébe került, s így rengeteg adósságot halmozott fel. Távollétében az ország kormányzását János esztergomi érsekre bízta. Mire hazatért, zűrzavaros állapotok fogadták, s időközben a fő-



II. András szobra – Budapest, hősök tere

urak az érseket is elűzték. 1220-ban még a már 14 éves Bélát is felléptették apja ellen, aki az ellenzéki főurak támogatását élvezte. Ekkor apja kénytelen volt átadni neki Szlavónia hercegségét, és hozzáadta a vele egykorú Laszkarisz Máriát, Theodórosz nikeai császár lányát.

1222-ben az ellenzéki főurak és szerviensek megbuktatták a királyhoz hű, kormányzó főurakat és kikényszerítették Andrásból az **Aranybulla** nevű okmányt. Ez a 31 cikkelyt tartalmazó szabadságlevél hét példányban készült el, és arról kapta nevét, hogy a király aranypecsétjével látták el. Ebben



Az Aranybulla pecsétjének két oldala

leszögezték, hogy a megszolgált birtokokat a király nem kobozhatta el, tulajdonosaik szabadon rendelkezhetek velük, adományozhatták, örökíthették, s csupán a nemzetség kihalásával szálltak vissza az uralkodóra.

Továbbá az arisztokraták adómentességet kaptak, és csak az ország védelme esetén volt kötelező

számukra hadba vonulni. Külső, támadó hadjáratok esetén az uralkodónak kellett állnia a költségeket. Idegenek csak az országos tanács jóváhagyásával kaphattak hazai tisztségeket. Másrészt önkényesen nem, hanem csak bíró eljárás után lehetett elítélni őket. Ha az uralkodó nem tartaná be e pontokat, akkor a püspökök és a nemesek

(főemberek) ellenállhattak neki (ellenállási záradék). Ezekből lettek később a nemesség sarkalatos jogai.

Az Aranybulla nem volt ínyére a királynak, és még abban az évben eltávolította az azt kikényszerítőket, a régi urakat helyezve vissza a kormányzatba. Ekként az Aranybulla rendelkezéseit nem ültették gyakorlatba.

(Folytatjuk)

Bibliográfia

Herber–Martos–Moss–Tisza: *Történelem*, 3. kötet, Reáltanoda Alapítvány, 1995

Bertényi–Gyapay: *Magyarország rövid története*, Maecenas kiadó, 1992.

További, internetes források.

Összeállította: **Jancsó Erik**

Kedves Olvasók!

Ha tetszett ez a lap, és továbbra is szeretnék kapni, akkor a következő lapszám kézbesítésekor szóljanak terjesztőinknek, avagy jelezzék ezt a lakhelyüknek megfelelő, és az alábbiakban megadott megyei terjesztési felelősök-nél – 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 Könyvesbolt*ban is.

Bankszámla: Asociația Pro Scriptura, CIF 37175079

Conturi Banca Transilvania:

RO72 BTRL RONC RT03 8390 6901 lejben, 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 címeiken. 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.