



A Pesterzsébeti Baptista Gyülekezet lapja

Alapítva: 1948-ban

Új folyam: 244. szám

2013. április

Húsvét után...

Ebben az esztendőben, gyülekezeti újságunkban nem a Húsvétkor kezünkben lévő példányban, hanem az ünnep után megjelenőben szeretnék a gyülekezethez fordulni! Böven jutott lehetőségem a szószékről elmélkedni az ünnep üzenetén, tartalmán. Azonban, még egy kérdés ég a szívemben: hogy milyen módon él bennünk tovább a húsvéti üzenet, hit, öröm és lelkesedés?

Az Isten nélkül élő emberek közül sokan menekülnek gondjaik elől a felejtés és az álomvilág kínálta könnyű és csalfa bódulatba. Az álomból való kijózanodás pedig újra és újra kiábrándító számukra, ha lehet még nyomorultabbul érzik magukat, mint korábban. Mélységesen sajnálja, sőt néha megveti az ilyen embert a környezete, akinek ráadásul valóban csak folyton nőnek a terhei. Vajon nem érzünk-e néha ehhez hasonló feszültséget a hétköznapiok realitása és a gyülekezeti ünnepek üzenete, istenképe között? Talán megkísért időnként az a gondolat, hogy az ünnepi időszakban csodált hatalmas Isten elérhetetlenné és érzékelhetetlenné válik az ünnepi időszak elmúltával. Egészen biztosan rátör hívők sokaságára a világ minden táján egy felismerésszerű érzet, ami hasonlít a bódulatából másnap kijózanodó ember fájdalmas világához: "...minden csak káprázat volt, nincs okom az öröme és a nyugalomra."

De Jézus él! Igyekeztünk az ünnepekben erre olyan erősen összpontosítani, amennyire az csak lehetséges volt. Húsvét után a hívő emberre az a valóság vár, amit örömeiben és

erejében megismert, szemlélte a húsvéti ünnepi istentiszteleteken. Most őriznünk kell szívünkben a Jézus feltámadásához, létéhez kapcsolódó reményünket, hitünket és meggyőződésünket! Nem kell rátörnie lelkünkre a hétköznapi szürke terheinek. Hitünk vizsgáznia fog. A napi gondok között örömmel támaszkodjunk az élő Úr Jézusra!

Katona Béla

A dolgok, amelyeket megtanultam az élettől

- Hogy nem számít, mennyire jó valaki, mindenképpen fájdalmat okoz neked olykor. És ezért meg kell bocsátanod neki.
- Hogy évek kelljenek a bizalom kiépítéséhez, de elég néhány másodperc a lerombolásához.
- Hogy nem kell megváltoztatnunk barátainkat, ha megértjük, hogy a barátok változnak.
- Hogy a körülmények és a környezet hatnak ránk, de magunkért csakis mi vagyunk felelősek.
- Hogy vagy Te tartod ellenőrzés alatt a tetteidet, vagy azok fognak Téged.
- Megtanultam, hogy a hősök olyan emberek, akik azt tették, ami szükséges volt, szembenézve a következményekkel.
- Hogy a türelem rengeteg gyakorlást igényel.
- Hogy vannak emberek, akik szeretnek bennünket, de egyszerűen nem tudják, hogyan mutassák ki.
- Hogy olykor az, akire azt hinnéd, hogy meg-

adja neked a kegyelemdőfűst, ha már a földön fekszel, egyike azon keveseknek, akik segíteni fognak neked felállni.

- Hogy csak azért mert valaki nem úgy szeret téged, ahogyan te szeretnéd, ez nem azt jelenti, hogy nem szeret téged teljes szívvel.

- Hogy sosem szabad azt mondani egy kisgyermeknek, hogy az álmok balgaságok: tragédia lenne, ha ezt elhinné.

- Hogy nem mindig elég, ha megbocsát nekünk valaki. Az esetek többségében te vagy, akinek meg kell bocsátani magadnak.

- Hogy nem számít, hány szilánkra tört a szíved: a világ nem áll meg, hogy megvárja, míg összeragasztod.

- Amikor a boldogság kapuja bezáródik, egy másik kinyílik, de sokszor olyan hosszan nézzük a zárt kaput, hogy nem vesszük észre a számunkra kinyitott kaput.

- A legjobb fajta barát az, akivel sétálhatsz vagy beülhetsz egy kapualjba, anélkül, hogy egy szót is váltanátok, és amikor elváltok, úgy érzed, hogy ez volt életed legjobb beszélgetése.

- Igaz, hogy nem tudjuk igazán, mink van, amíg el nem veszítjük, de az is igaz, hogy nem tudjuk, mi az, ami hiányzik, amíg nem birtokoljuk.

- Álmodj, amit csak akarsz; menj, ahova szeretnél; légy az, aki szeretnél,

- Kaphatsz elég boldogságot, hogy kedvessé tegyen, elég nehézséget, hogy erőssé tegyen, elég fájdalmat, hogy emberivé tegyen, elég reményt, hogy boldog lehess.

- A szerelem egy mosollyal kezdődik, egy csókkal nő, és egy teával végződik.

- A legjobb jövő az elfelejtett múlton alapszik. Nem élhetsz jól, ha előbb nem felejtet el a múlt csődjeit és fájdalmait.

- Miért boldog itt mindenki rajtam kívül?

- Mert megtanulták, hogy mindenütt felfedezék a jóságot és a szépséget.

- De miért nem látok én mindenütt jóságot és szépséget?

- Mert amit nem látsz magadban, azt rajtad kívül sem láthatod.

A nehézségek miéértje

Egy nap egy kis pillangó látszott egy félig nyitott selyemgubóban. Egy férfi ült és nézte a pillangót néhány óráig, ahogy küzdött, hogy testét kiszabadítsa a kis lyukon keresztül. Aztán úgy tűnt, a folyamat teljesen megállt. Úgy látszott, mindent megtett, amit tudott, és semmi többre nem képes. A férfi eldöntötte, segít a pillangónak: fogott egy ollót és kinyitotta a selyemgubót. A pillangó könnyen kijutott. De a teste összeaszott volt, gyenge és a szárnyai összezsugorodtak. A férfi tovább nézte, mert várta, hogy bármelyik pillanatban kinyílhatnak a szárnyak, megnőnek, kitárulnak, és képesek lesznek elvinni a pillangó testét, szilárdak és erősek lesznek. Semmi nem történt! A pillangó az életét ebben a gyenge testben, összeaszott szárnyakkal töltötte. Soha nem volt képes repülni. Amit a férfi, az ő kedvességével és jóindulatával nem értett. Hogy a szűk selyemgubó és a küzdelem a szűk nyíláson keresztül szükséges a pillangónak, ez a természetes útja, hogy a pillangó kiszabadítsa testét a selyemgubóból, szárnyaival képes legyen repülni. Néha pontosan a nehézségekre van szükségünk az életben. Ha hagyjuk az életünket akadálytalanul folyni, ez megbénít minket. Nem leszünk erősek, amikor annak kell lennünk. Nem fogunk tudni repülni.

Kértem Erőt...és kaptam nehézségeket, amelyek erőssé tesznek.

Kértem Bölcsességet...és kaptam problémákat, hogy megoldjam őket.

Kértem Jómódot...és kaptam eszet és izmot, hogy dolgozzak.

Kértem Bátorságot...és kaptam akadályokat, hogy legyőzzem azokat.

Kértem Szerelmet...és kaptam bajban lévő embereket, hogy segítsék.

Kértem Jóindulatot...és kaptam lehetőségeket. Semmit nem kaptam meg, amit akartam...

De mindent megkaptam, amire szükségem volt.

Éld az életet félelem nélkül, nézz szembe az akadályokkal, tudd, hogy képes vagy legyőzni őket.

(Paulo Coelho)

A disznópásztor

"- Tudják, én szegény fiú voltam és gyermekkoromban anyám elszegődtetett a községhez disznópásztornak.

Maguk most nevetnek, pedig a disznók előtt megemelheti a kalapját minden ember. Tudják-e milyen jószándékú, becsületes állatok azok?

Három éven át jártam ki a legelőre velők, tavasztól ősziig. Megismertem őket. Hűségesekek, tisztességesek.

Értik? Szerettek engem! Pedig én nem is voltam disznó, csakember...

Nyelt egyet és egy pillanatig maga elé bámult a padlóra. Aztán folytatta:

- Egy őszi makkoltatni küldtek föl a hegyekbe. Akkor történt, hogy farkasok kezdték kerülgetni a kondát.

Volt a rám bízott állatok között egy, amelyik mindig külön járt a többitől. Egy rühes, sovány kis süldő.

A többi nem tűrte meg maga között, mert, hogy maga alá piszkolt, fektiben. Mert a disznó nagyon tiszta állat, tudják-e, az elveri magától az ilyet. A konda szégyene volt ez a süldő. És éppen erre mentek rá a farkasok.

- Reggel történt, alig valamivel virradat után. Éppen kitereltem az állatokat a karámból s álmosan dütöttem neki hátamat egy bükkfának, amikor a visítást meghallottam. A kis rühes süldő megint valamivel távolabb túrt a többitől s azt cserkésztek be a farkasok.

Négyen támadtak reá egyszerre. De amikor én felütöttem fejemet a sivalkodásra, már valamennyi disznónak fönt volt a feje és a következő pillanatban az egész konda összeröfönt s mint egy roppant fekete henger rohant reá a farkasokra. Képzelnének csak el kétszázegynéhány disznót, tömötten egymás mellett, fölémelt ormánnyal rohanni, fújva és fogcsattogtatva! Szempillantás alatt elkergették a farkasokat s a kis rühes süldőnek néhány harapáson kívül semmi baja nem történt. Én pedig sokat gondolkoztam akkoriban azon, hogy miért is védte meg a farka ezt az egyet, akit amúgy is kitaszított maga közül s akit azután sem fogadott vissza soha. De csak most jöttem rá: azért, mert disznó volt az is.

- Hát látjátok, ezért szeretnék disznó lenni. Mert irigylem a disznóktól a szolidaritást, ami az én emberi farkámból hiányzik.

Mi tanokat hirdetünk és jelszavakat halmozunk jelszavakra, de közben mindenki csak önmagával törődik, nemhogy a kisujját is mozdítaná másért.

Ha akkor, ott az erdőn, az én disznófarkám is úgy viselkedik mint ma az emberi társadalom: rendre az egész farkát fölfalhatták volna a farkasok.

Mint ahogy az embereket is fölfalja rendre a, gonoszság és az önzés."

Az élet órája

"Az élet óráját csak egyszer húzzák föl, és senki nem tudja, hogy az óramutatók mikor állnak meg, késő este, vagy kora reggel.

A vagyon elvesztése nagyon elszomorító, de az egészség elvesztése még inkább elkese-rít, míg az ember lelkének elvesztése olyan kár, amit többé nem lehet helyreállítani." Miközben ezeket a sorokat elolvastuk, 39-en hal-tak meg. Óránként 5500 embernek kell talál-koznia Teremtőjével. Mit cselekszünk azért, hogy elvigyük nekik az evangéliumot, és ne jussanak a pokolba?

Elvesztett bizonyágtétel

Valakinek volt egy énekes kanárimadara, és úgy gondolta, hogy tavasztól kezdve nem tartja a házban a madarat. Elhatározta, hogy a nyári időre felfüggeszti a madár kalitkáját egy nagy fa alatt az udvaron.

A fán számos veréb lakott, és mielőtt a madár gazdája rájött volna, hogy mi történik, a kanárimadár elvesztette énekeit. Rossz társaságban volt egész nyáron, és a régi szép éne-kek soha többé nem tértek vissza, csak a csiripelés folytatódott egyhangú monotonossággal. Vannak hitvalló keresztények, akik valamikor csodálatosan tettek bizonyágot Krisztusban rejtett életükről, de elvesztették bizonyágtéte-lüket, mert rossz barátokat választottak.

Ifjúsági rovat

Az elmúlt hónap szokásosan telt az ifjúság életében. A rossz idő miatt nem tudtunk elmenni kirándulni, nem volt alkalmunk sportolni a szabadban és különösebb konferenciákon sem vettünk részt, így inkább benti programokat szerveztünk.

Az ifjúsági órák nagyon jó hangulatban telnek. Egyre gyakrabban fordul elő, hogy valamelyik fiatal tartja a péntek estét vagy a vasárnap reggeli bibliaórát, s egyre többször vesz részt ezeken az alkalmakon a lelkipásztorunk is, sőt ebben a hónapban a megbocsátásról és a Szentlélekről is tanított minket. A múlt hónapban több érdekes témát is elővettünk. Az egyik este a teológusunk Bazsinka Jocó vezette a beszélgetést a párválasztás témájában. Úgy gondolom, minden fiatalt foglalkoztat ez a kérdés. Ez be is igazolódott az este folyamán, mert Jocó olyan érdekes gondolatokkal készült nekünk és úgy felkeltette az érdeklődésünket, hogy nem is értünk a téma végére, így a beszélgetést majd egy másik alkalommal folytatjuk.

Március 15-én a rossz időjárás ellenére összegyűlt az ifjúság egy része a Császár családnál. A szokásostól eltérően ezen a pénteken reggel találkoztunk és egy kis filmnézős, kapcsolódós ifjúsági alkalmat tartottunk melyre sajnos a hó miatt sokan nem tudtak eljönni. Laura nagyon finom reggelivel várt bennünket, amit ezúton is szeretnénk megköszönni neki. Jó volt egy kicsit kötetlenül beszélgetni, hiszen szabadnap lévén mindenki ráért, nem kellett sietni. Kellemes, jó hangulatú délelőttöt töltöttünk együtt.

Korábban már beszámoltunk a testvéreknek arról, hogy igyekszünk szebbé, színesebbé tenni az nemrég megkapott ifjúsági termet. Március 2-án néhány fiattal együtt végre nekiláttunk kifesteni a szobát. Régóta kiválasztottuk már a színeket, de csak most sikerült olyan szombatot találni, amikor többé-kevésbé mindenki ráért. Nagy izgalommal és jókedvvel láttunk neki ennek a feladatnak. Mindenki kivette a részét a munkából. Míg a lányok a pepecselősebb, több precizitást és türelmet

igénylő feladatokat vállalták, addig a fiúk a nagy felületek festésében jeleskedtek. A munka egész délelőtt tartott, de nem éhezünk hála Daniellának és Daninak, akik hoztak nekünk egy kis harapnivalót és mindenekelőtt Katonáné Eleonóranak, aki nagyon finom palacsintával készült nekünk. Megérte a sok fáradtság és a későbbiekben tapasztalt izomláz sem vehette el azt az örömet és elégedettséget, ami az elkészült, gyönyörűre festett terembe lépve tölt el minket.

Az elkövetkezendő időben több programra is készülünk. Április 5-én dicsőítő ifjúsági alkalmat tartunk a gyülekezetben. Ez egy pénteki nap, amikor az ifjúsági órát nem a szokásos helyen és módon tartjuk, hanem az imaházban gyűlünk össze és énekekkel, bizonyágtételekkel dicsőítjük az Urat. Az elmúlt pár hónapban nem került sor ilyen alkalomra, de a dicsőítő csapat már lelkesen gyakorol és az ifjúság is imádságos szívvel áll ezen esemény elé. Hívjuk és várjuk a testvéreket is, hogy töltsék velünk ezt a péntek estét, énekeljünk együtt Istennek. Ezek az alkalmak nekem mindig nagyon sokat adnak. Jó kilépni a hétköznapiakból, a napi rutinból és egy estét csak arra szánni, hogy Istennek énekeljünk.

A virágvasárnap, nagypéntek, húsvét mind olyan ünnepek, amelyek mindannyiunk életében nagyon fontos szerepet töltenek be. Az ifjúsági órák ebben az ünnepkörben általában elmaradnak, mert gyülekezeti összejövetelek vannak az ifik idején. Mégis mindig kerítünk alkalmat arra, hogy együtt dolgozhassuk fel Isten aktuális üzenetét. Ilyenkor vannak, akik inkább magukban gondolják végig az ünnep fő mondanivalóját, míg mások megosztják elméledésünk lényegét a többiekkel. Így most Széll László szeretné elmondani gondolatait Nagypéntekről:

„Megélt éveim alatt sokféle véleményt hallottam már Jézus haláláról, és tudjuk is, hogy különböző egyházaknak, gyülekezeteknek megvan a saját felfogása, magyarázata. Amire mostanság a legtöbben helyezik a hangsúlyt, az Jézus szenvedése. Látványos filmek ábrázolják – például a Passió – a kedélyek felrázására, fantáziánk beindítására részletesen elmagyarázzák, hogyan történt egy ókori római kivégzés keresztre feszítés által. Az előadók aprólékosan bemutatják a kálváriát, elmesélik a kínzásokat, orvosilag bizonygatják a halál okát

stb. egyszóval teljes, átfogó képet adnak Jézus testi gyötrelmeiről. Sokszor elszomorító, hogy a nagypénteki-húsvéti történet ebben merül ki: mekkora nagy ember volt ez a Jézus, hogy vállalta ezeket a csapásokat az emberekért! Hogy ő szenvedjen helyettünk a korbáctól, hogy neki szegezzék át a kezét a mienk helyett. És milyen elvetemültek is voltak azok az emberek, akik mindezt végrehajtották rajta. Még az is lehet, hogy az ő hibájuk, hogy Jézus végül meghalt... Nem folytatom a sort.

De mi van a lelki oldallal? Mi történik a szellemi síkon? Tényleg egy brutális testi bánatalmazás miatt rettegett és gyötrődött Jézus a Gecsemáné kertben? Mostanában C. S. Lewis-től olvasom a „Keresztény vagyok” című könyvét, és nagyon tetszik, ahogy rávilágít bizonyos különös dolgokra. Istennek a földön és a kereszten olyan dolgokat kellett véghezvinnie, amik nem isteni tulajdonságok a szokásos értelemben: szolgálnia kellett, behódolni valakinek, alávetni magát egy feljebbvaló akarátának (Jézus az Atyának); szenvednie kellett, elviselni egy felsőbb hatalom büntetését, és végül meg kellett halnia. Megteheti ezt az Isten? Talán egy ember... Ér az valamit, ha egy ember megteszi ezt? Nem, de mivel Jézus Isten és ember volt egy személyben meg tudta tenni, ráadásul tökéletesen. Ez ad reményt!

Ne hagyjuk, hogy világ a maga értelmezésével eltérítsen minket Jézus halálának, szenvedésének valóságától. Ne érzük be kevesebbel, mint az evangélium teljessége! Galata 3,13: „Krisztus megváltott minket a törvény átkától úgy, hogy átokká lett értünk.” Magára vette az Atya haragját, hogy nekünk ne kelljen. Ezt ad reményt: „... hogy bárki, aki hisz öbenne, az ne vesszen el, hanem örökkévaló élete legyen.”

Ki a magyarok istene?

Egyre gyakrabban találkozom olyanokkal, akik a magyarság felemelkedését abban látják, ha nemzetünk visszatalál az elfelejtett ősi valáshoz. Működnek egyházak, civil szervezetek, csoportosulások, melyek ezt a célt támogatják, mint az 1999-ben bejegyzett Ósmagyar Egy-

ház, vagy az Árpád Rendjének Jogonalja Tradicionális Egyház, vagy az Ezoterikus Tanok Egyháza, amely más néven Az Öregisten Egyházának is nevezi magát.

Természetesen vannak olyanok, akik nem kötődnek szorosán ezekhez az intézményekhez, de mégis hasonló tanokat hisznek és hirdetnek, melyek legfőbb fóruma az internet. Gyakran szélsőjobboldali politikai célokhoz és csoportokhoz is kapcsolódik ez a mozgalom. Ahogy nő az elégedetlenség, úgy találnak egyre többen vigaszt, erőt és reményt az ősi vallásban. Több irányzat is létezik. Van, amelyikben a New Age-es okkultizmus dominál, másokban a táltos gyógyításon van a hangsúly, van, ahol a Mária-tiszteleten...

A mozgalom reneszánszát jelzik az egyre szaporodó rovásírással feltüntetett településtáblák is. A legmegtévesztőbb az, hogy sokszor keresztyén fogalmakkal élnek, a Bibliát is idézik, sőt imádkoznak is, így próbálva megtéveszteni a hívőket is vagy a vallásuk perifériájára szorultakat. Szomorú, hogy alkalmakon katolikus és protestáns tagok egyaránt megtalálhatók. Többen közülük lelkesen számolnak be a látottakról, hallottakról, a megtapasztalásokról. Számukra a keresztyén hit összeegyeztethető az újpogányság gyakorlatával. De valóban így van ez? Vizsgáljuk meg tanaikat, amire a Szentírás is bátorít bennünket (1.Thessz 5:21.)! A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia 2009-ben körlevelet adott ki, majd hirdetett ki minden plébánián, melyben felhívta a figyelmet az újpogányság egyre terjedő veszélyeire. A dokumentum elítéli az ósmagyar vallás szinkretista vonását, tudománytalan állításait, megtévesztő szóhasználatát és erkölcsi szabadságát. Mi is e kritériumok alapján vizsgáljuk a jelenséget.

Kevert vallás

A sumér-ósmagyar vallás szerint a világnak három szintje van. A felső szinten létezik Isten, akit Öregistennek, Atyaistennek, Jóistennek vagy Aranyatyácskának hívnak, továbbá a Boldogasszony istenanya. A középső világ a mi világunk, amelyet az ismert élővilágon kívül benépesítenek tündérek, boszorkányok, lidércek, manók, mitologikus állatok. Az alvilág az ördög, a kísértetek és a démonok birodalma. Ilyen démon például a guta, a mirigy, a nyavalya, a mumus vagy a fene. A „fene vigye el” vagy a „nyavalya essen belé” mondatok tehát

átkokat takarnak. Az ember a középvilág szintjéről az ég felé törekszik sámánok és táltosok titkos tudásának és praktikáinak segítségével. Beszélnek még a világfárról, mely összeköti az eget a földdel.

Ez a mitológia keveredik keresztyén elemekkel. A Boldogasszony alakja azonosult Máriával, a „Magyarok Nagyasszonyával”, így a mozgalom könnyen azonosul, magáénak tudja a Mária-kultuszt is. Léteznek a hívők között olyanok, akik látomások vagy belső hang útján üzeneteket vesznek és adnak át Máriától. Nagy kérdés, kitől jöhet az üzenet. A bibliai Máriától, Jézus anyjától biztos nem.

Jézust mint a legnagyobb magyart tisztelik, aki állításuk szerint nem zsidó származású volt, hanem pártus herceg. A 2007-ben elhunyt Badiny Jós Ferenc sumerológus könyvet is írt „Jézus király a pártus herceg” címmel, melyben leírja, hogy az evangélisták félrevezették az emberiséget Jézussal kapcsolatban. A sci-fi-be illő tanulmány egy szinten említhető történelmi tévedései miatt a da Vinci-kóddal, ennek ellenére sokan elhiszik légből kapott állításait. Badiny Jós nemcsak Jézus történetét írta át, hanem az egész Bibliát. Magyar Biblia címmel megírta a Mah-Gar nép szövetségét Istennel. Ezek szerint mi vagyunk a választott nép, az ígéret örökösei. Szerinte a keresztyénség legősibb jelképe nem a kereszt, hanem a turul.

Árpád fiai nemcsak a keresztyénségből merítettek inspirációt. Tanaik között ugyanúgy elfér az asztrológia, a számmisztika, a jóga, a reiki és más okkult praktikák, vagy a keleti vallások tanítása is. Dobogókön található állításuk szerint a föld szívcsakrája, amely nem más, mint a bolygónk legfőbb energiaközpontja.

Pogányságról van szó? Egy honlap így fogalmaz: „Természetesen pogányok vagyunk, ha pogány mindenki, aki a kinyilatkoztatásos-látomásos, misztikus messiásvallásokkal szemben a kozmikus és természetközeli hagyományok örök vallásához tér vissza.”

A végső cél

Az ősmagyar vallás terjesztése, a nemzeti hagyományok ápolása mellett a fő cél a „turáni átok” megtörése. Az Árpád Rendjének Jogalapja Tradicionális Egyház honlapján olvasható: „Törjük meg a turáni átkot, térjünk vissza ősvallásunkhoz!” Mit jelent ez a turáni átok? Sokféle magyarázata van, de egy a lényeg: mi magyarok azzal, hogy István király idején fel-

vettük a keresztyénséget, „behódoltunk az idegen Istennek”, és hátat fordítottunk ősi istenünknek, átkozottakká lettünk. Történelmünk és jelen korunk minden kudarca, tragédiája, szenvedése, széthúzása abból adódik, hogy nem Koppány, hanem István útján járunk több mint ezer éve. Ebből következik a nagy prófécia, ha szakítunk a keresztyénséggel, és visszatérünk ősi hitünkhöz, akkor újból eljön nemzetünk aranykora. Itt bújjik ki a szög a zsákból, minden kegyes, bibliai szöveg ellenére, mely csak a propaganda eszköze, az ősmagyar hit keresztyénellenes.

Az ősmagyar vallás hit- és erkölcsstana

Általában szeretetről, egységről, elfogadásról beszélnek. A gyakorlat azonban gyakran az ellenkezőjét mutatja. Szépvízi B. Béla etikai kódexében megjelennek olyan parancsok, mint: „(11.) A magyar lélek a legmagasabb rendű, legértékesebb emberi fogalom. (12.) A magyar ember testalkata a teremtés mintaképe. (13.) A magyar lélek: úrlélek. Magánál nagyobbak csak az Istent ismeri el. Hogy testi-lelkileg eszerint élhessen: erre teste, lelke teljes erejével törekszik.” Nem kell magyarázni ezeknek a nacionalista gondolatoknak a veszélyét. A Bibliával tökéletesen ellentmond az utolsó szakasz is: „Bűnbocsánat nincs! Mert amint a megtörténtet meg nem törtéنتé tenni soha a világon nem lehet...”

Mondd, te kit választanál?

A kérdés ma is aktuális. Vagy keresztyénség, vagy ősmagyar vallás, a kettő tökéletesen kizárja egymást.

(Merényi Zoltán – www.baptist.hu)

A szívvédő étkezés tíz parancsolata

A táplálkozásról általában a többsúly vagy valamilyen betegség kapcsán informálódunk akarva vagy akaratlanul.

Élettani szempontból a szívvédő étrend mindenki számára ajánlott, életkortól és nemtől függetlenül. A dietetikus szakemberek fontosnak tartják, hogy az egyik legfontosabb szervünk egészségének megóvására felhívják a figyelmet, hiteles információt és segítséget ad-

janak ahhoz, hogy hogyan támogathatják a megfelelő étrenddel a testünk” motorját”. Ehhez nyújtanak segítséget a következő sorok. Olvassák nyitott szívvel!

Együnk naponta legalább 0, 5-0, 5 kg zöldséget és gyümölcsöt. Energia tartalmuk néhány kivétellel (pl. banán) kevés, sok bennük a rost, ami a jó emésztés feltétele, gazdagok vitaminban és ásványi anyagban. Víz tartalmuk 80-90 %, ami nem szabad, hanem kötött formában van jelen. Ez azt jelenti, hogy abban az ütemben szívódik fel a víz, ahogyan emésztődik az adott zöldség vagy gyümölcs. Tehát a napi folyadékfogyasztáshoz szervesen hozzá tartozik, folyamatos vízpótlást jelent a szervezet kiegyensúlyozott működése érdekében. A zöldségek és gyümölcsök megszerettetése gyermekkorban kezdődik, ha abban nő fel a gyermekünk, hogy természetes, pl. a Karalábé rágszálása akkor mire felnőtt lesz szokásrendszerevé válik. Az édesanyák kreativitásán múlik, hogyan tudják rávenni csemetéjüket az egészséges falatokra. Megjegyzendő, ha gyermekkorban nem szoktunk rá, felnőtt korban is bevethetjük a hasonló praktikákat.

Gabonafélékből a teljes kiőrlésűt válasszuk! Ezek összetett, vagyis lassan felszívódó szénhidrátokban, vitaminban, ásványi anyagokban és rostban gazdag élelmiszerek, melyek zsírtartalma elhanyagolható. Ennek a kivitelezése nehézséget okozhat, hiszen a „barna kenyér” fogalma napjainkban szakmailag már nem minden esetben elfogadott. Számos pékségben a liszteket malátával színezik, ami barna színt kölcsönöz a pékárúnak. Ebben az esetben az összetevők között szerepel a maláta. A név viszont ugyanaz: Barna kenyér!

Ajánlott, ha nem támaszkodunk teljes mértékben, a napjainkban kapható „barna” kenyerekre, hanem beépítjük a gabonaféléket az étrendünkbe: Búza- Árpa-Rozs-Zab-Köles-Barnarizs-Amaránt! Ezek sósan és édesen is elkészíthetők, de ne semmi képpen ne cukorral, hanem gyümölcsökkel édesítsük, mert a cukor gyorsan felszívódó szénhidrát és hirtelen vércukor emelkedést okoz, valamint magas a kalória tartalma (100 g = 400 kcal). Édességként nem cukor és nem cukrozott nassok. A nassolás már szinte napjaink részévé vált. Ezért érdemes jól átgondolt falatkákat választani, hogy ezzel is segítsük a szervezetünk működését. Ajánlott a gabonafélék puffasztott

termékei, pl. a kölesgolyó vagy a szárított almaszirom. Tej és tejkészítmények jó megoldások lehetnek kísértkezésre. Semmiképpen ne” csak úgy valamit lekapjunk” a boltok polcairól, hanem gondoljuk át, hogy éhesek vagyunk-e vagy csak „unalomból” ennénk! Sovány tejterméket válasszunk.

A tej, minden tévhit ellenére egészséges és fontos tápanyagokat tartalmaz a szervezet számára. Legfőképpen a Kalciumot (100 ml = 120 mg kalcium), ami fontos szerepet játszik a szív megfelelő működésében. Ezen kívül a B12 vitamin, valamint a probiotikumok. Mivel zsírszegény sajt csak nagyobb hipermarketekben elérhető, ezért arra törekedjünk, hogy a normál zsírtartalmúból (45-50 % zsír) naponta 2-3 dkg-nál többet ne fogyasszunk. Amikor csak lehet a tejföl helyett, használjunk kefir vagy joghurtot. Valamint az ízesített tejkészítmények helyett a natúr válasszuk, és magunk tegyük gazdagabbá, idényjellegű gyümölcsökkel.

Zsírokból részesítse előnybe a telítetleneket (pl. olívaolaj), de keveset használjon, és ha lehet minél kevesebb hőkezelést alkalmazzon. Bő zsírból-olajban sütést teljesen iktassa ki az étrendjéből, helyette a fantázia gazdagabb tepsi-ben való sütést- alufólia vagy a sütőzacskó használatát építse be. Ét elkészítésnél, abban az esetben, ha szükséges, akkor 2 évőkanálnál többet ne használjon egy családi ebéd elkészítéséhez.

Sok vizet igyunk. Kötelező naponta mindenkinek 2-2, 5 l vizet meginni. Abban az esetben, ha testünk nem kapja meg a szükséges vizet több változás is történik. A legsúlyosabb, hogy a vér besűrűsödik így nem lesz megfelelő a keringés, de a vizelet mennyisége is lecsökken, ami gátolja a méreganyagok kiválasztását. Így a szív munkáját jelentősen megnehezíti. Étkezzünk sószegényen! A táplálékkal bevitt só 75%-a a kész ételekből jut a szervezetünkben. Ezek a kenyérfélék, sajtok, fűszerek rágszálaló, szószok, kész ételek, levesporok stb. Ezek nagy részét nélkülözni tudjuk, kivéve a kenyér só tartalmát. Naponta 4-5 g NaCl vagyis konyhasó ajánlott. 100 g kenyérben majdnem 1 g a só tartalma. Saját sütésű kenyeret is készíthetünk, amit sószegényebbé tehetünk. Ételeinket ne sózzuk csak mértékletesen és az utána sózást kerüljük. A só élettanilag a szervezetben vizet köt meg, így már önmagában

jelentős vérnyomásemelő, így a szív munkáját jelentősen leterheli Gyakran, vagy legalább is hetente együnk halat Abban az eset, ha nem szeretjük a halat, vagy nem jutunk alapanyaghoz, az értékes Omega 3 zsírsav-at a következőkből tudjuk pótolni: naponta dió 2-3 szem dió/ mandula, kesudió. Súlyunkat kontrolláljuk! A többletsúly, ami a legnagyobb terhet jelenti a szívnek. Álljunk mérlegre, legyünk azal tisztában, hogy hány kg súlyfelesleggel rendelkezünk és tegyenek a változásért.

Ha valaki úgy érzi egyedül nem megy keressen fel szakembert. Végül az étrendkiegészítésre szeretném felhívni a figyelmet. Fontos, hogy ha van rá mód és lehetőség dietetikus véleményét, kérjük ki, mert mindig annak a kiegészítése fontos, amit nem juttatunk be az étkezésünkkel. Tehát pótoljuk a hiányt, hogy ne lépjenek fel hiány tünetek, és az anyagcsere zavartalanul tudjon működni.

A fenti tanácsok szívhez szólnak, kérem, ne csak elolvassák, hanem fogadják is meg és tegyenek így a mindennapokban!

(www.edenkerttanoda.hu)

Három keresztény típus

Egy lekipásztor megállapította, hogy háromfajta keresztény létezik: az ásítózók, a sántulást okozók, és a halálos csapást adók csoportja.

A világosság és sötétség lelki- szellemi harcában nekünk a kereszt katonáinak kell lennünk. Egyes hívők ásítózva vállalják a feladatot Isten országáért, és sohasem viszik előbbre Krisztus ügyét.

Más keresztények alkalmanként előállnak, de csak lesántítják az ellenséget, és sohasem mérnek rá halálos csapást.

A harmadik csoportba a végzetes csapást osztogatók tartoznak, akik komolyan veszik a harcot, és odaszentelik magukat Krisztus ügyének. Kevesen vannak ugyan, de megfordíthatják a harc kimenetelét, mint Gedeon vagy Dávid tette.

Ha valaki ma az ásítózók vagy a lesántítók csoportjához tartozik, átállhat azok közé, akik halálosan komolyan veszik a sátánnal való harcot, és Jézus nevében közreműködnek a győző győzelemben.

FAKANÁL

Csirkecombok parasztosan

Hozzávalók: 8 db egész csirkecomb, 2 közepes fej hagyma, 2-3 szelet házi füstölt szalonna, 1 dl fehérbor, 1-2 kanál tejföl, sült csirke fűszersó, [bors](#), olaj

Elkészítés: A csirkecombot megmosom, megtöröm, belülről a forgójánál picit bevágom. Felülről - amennyire csak tudom - a bőrét felfeszítem. A fűszerkeverékbe még plusz kis borsot rakok, beszórom mindenhol a húst, a bőr alatt is.

A hagymát felkarikázom (nem vékonyra), a hagymakarikákat 8 részre osztom, mindegyikre egy darabka szalonnát teszek, majd ezeket a kis csomagokat betuszkolom a bőr alá úgy, hogy a szalonna legyen a bőr alatt.

Egy tepsibe kevés olajat és vizet öntök, hozzáadom a bort, behelyezem a combokat, lefóliázom, és előmelegített sütőben 30-40 percig párolom. Akinek full extrás a tűzhelye, annak lehet, hogy kevesebb idő!!! :-)) Majd leveszem a fóliát, és pirosra sütöm.

Ha kész, kiemelem a tepsi, kiszedem a combokat, és a pecsenyelét tejföllel behabbarom. Visszateszem a combokat, azonnal tálalom. Én zöldséges rizszel szoktam kínálni, a pecsenyelével meglocsolva. Még nem volt maradék belőle... :-)) Jó étvágyat!

A szerkesztő megjegyzése:

Azok a cikkek, melyek szerzője, ill. forrása nincs jelölve, gyűlekezetünk tagjainak gyűjtéséből való.

Állandó Alkalmaink

Isztentisztelet: vasárnap 10 és 17 órakor

Bibliaóra: csütörtök 18,30 órakor

Korosztályok szerinti gyermek bibliakör:
vasárnap 9 órától 10 óráig

Ifjúság bibliaóra:
pénteken 18,00 és vasárnap 9 órától

Kiscsoportos biblia tanulmányozás /MKBK/:
vasárnap 9 órától 10 óráig

Énekóra: csütörtök 19,30, vasárnap 18,30 órától

Sakk szakkör a hónap első vasárnapját követő hétfő 17 órától

SZERETET - SZOLGÁLAT

A Pesterzsébeti Baptista Gyülekezet lapja

Felelős szerkesztő: **Katona Béla**

Szerkesztő: Máté Dániel mate.dani54@gmail.com,

Máté Daniella matedaniella@gmail.com

Technikai szerkesztő: Lesták Károly lestakk@ps.hu

Honlap elérhetősége: www.pbgy.hu