

SERDÜLŐK

Bibliatanulmányok gyermekeknek

JÉZUS. A CSODÁK EMBERE

2017.

OKTÓBER
NOVEMBER
DECEMBER

D4



A tanulmányokat a Generál Konferencia Szombatiskola Osztálya állította össze, a világ különböző részein élő szombatiskolai és ifjúságvezetőkől álló bizottság útmutatója alapján.

- **Szerző:** Roxy Hoehen
- **Szerkesztő:** Kathleen Beagles
- **Szerkesztőségi titkár:** Daniella Volf
- **Segéd-szerkesztők:**
 - >> Randy Fishell
 - >> Troy Fitzgerald
- **A világegyház Szombatiskola Osztályának igazgatója:** Johnathan Kuntaraf
- **A Generál Konferencia tanácsadója:** Mark A. Finley
- **A Bibliakutató Intézet igazgatója:** Gerhard Pfandel

A magyar kiadás munkatársai:

- **Fordította:** Mezei Áron
- **Szerkesztő:** Barabás Andrea
- **Korrektúra:** Fűrjné Simon Edina
- **Tördelés:** Szőcs Erzsébet

A bibliai idézetek a Károli Gáspár-féle fordításból származnak.

SERDÜLŐK – alternatív útmutató a szombatiskolához. Célja: gyakorlati segítségnyújtás a serdülő korosztály számára.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României **Jézus, a csodák embere.**

Bibliatanulmányok gyermekeknek: Serdülők. /

ed.: Kathleen Beagles;
trad.: Mezei Áron. - Pantelimon:
Viața și Sănătate, 2017

ISBN 978-606-911-289-2

I. Beagles, Kathleen (ed.)

II. Áron, Mezei (trad.)

BEVEZETŐ

Ezek a tanulmányok Isten kegyelmének országáról szólnak és arról, hogy mit jelent ezen ország követéne lenni. Isten és a gonosz közötti harc dúl. Az Úr követéinek tenniük kell valamit. Ha az Ő hűséges szolgálói akarunk lenni, nem elégedhetünk meg azzal, hogy meghallgatjuk, amit Jézus kér tőlünk anélkül, hogy szavait tettekre váltanánk (Jak 1:22).

Minden negyedév első tanulmánya Jézus Hegyi beszédének egyik tanításán alapul, ami „a kegyelem országának fejévé kiáltja ki Krisztust, és birodalmának alkotmányát képezi” (*Hetednapi Adventista Bibliakommentár*, 5. kötet, 322. old.).

A negyedév első tanulmányán kívül mindegyik tanulmány a menny polgárainak kihívásairól, jogairól vagy előjogairól szól. Egy keresztény sohasem tudja, hogy mi lesz a következő, amivel meg kell küzdenie.

Látogassatok el a <http://RealTimeFatith.adventist.org> weboldalra, és tanulmányozzátok a heti tanulmányokat kortársaitokkal együtt. Ily módon megtudhatjátok, hogy más fiatalok hogyan néznek szembe az Istennek szentelt élet kihívásaival.

HOGYAN HASZNÁLD EZT A BIBLIATANULMÁNYI ÚTMUTATÓT

‣ **1. LÉPÉS:** A tanulmányokat úgy használd, ahogy az számodra a leghasznosabb. Mindegyik rész a hét egy napjához tartozik, de nem kötelező betartani ezt a sorrendet: felcserélhetsz vagy összekapcsolhatsz egyes részeket. Lehetséges, hogy éppen a szombati meg a vasárnapi részt kapcsolod össze. Nagyon helyes. Lehet, hogy minden nap szeretnél megtanulni egy bibliaverset. Szintén helyes. A részeket bármilyen sorrendben tanulmányozhatod.

‣ **2. LÉPÉS:** A szerdai részből válaszd ki azt a bibliaiszöveget, amelyet meg szeretnél tanulni. Ez lesz a saját aranyszöveged. Ez segíteni fog személyre szabottá tenni a tanulmányt. Másold le azt az annak megfelelő helyre, és ismételd el minden nap.

‣ **3. LÉPÉS:** Ne feledd el feljegyezni saját gondolatodat, amelyet a következő szombaton elmondhatsz. A hétfői részben más személyek gondolatait találod. Néha olyan szövegeket olvashatsz, amelyek nem a keresztény gondolkodásmódot tükrözik, és vannak olyanok is, amelyek megegyeznek azzal, amit a környezetemben olvasol, hallasz vagy látsz. Egy ötlet, hogy könnyebb legyen megszerkeszteni saját idézetedet: javíts ki egy ilyen téves gondolatot tartalmazó idézetet, ha van ilyen azon a héten.



Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogy Isten eltervezte

Az építész előre látja, hogyan fog kinézni az építmény. De ahhoz, hogy az megálljon a „lábán”, a tervezőnek ki kell dolgoznia az alapozással és a tartószerkezettel kapcsolatos részleteket, még ha végül az épületnek ezek a részei nem is láthatók külső szemmel.

Amikor az Úr Jézus megtervezte az emberi testet, tudta, hogyan fog kinézni a „végtermék”. Ő nagy figyelmet szentelt a „tartószerkezetnek” – a csontoknak és ízületeknek, még ha azok nem is láthatók szabad szemmel.

Az emberi testet mintegy 300 csont alkotja, bár ezek közül némelyek a növekedés során összeforrnak, így egy felnőtt ember csontváza mintegy 206 csontból áll. A láb 60 csontja közül 8 nincs a lábfejhez és a bokához rögzülve. A kar 60 csontja közül, csak 6 hosszú – a többi a kézfejhez és a csuklóhoz tartozik. A fejet 29 csont alkotja. A csontrendszer legnagyobb csontja a combcsont. A legkisebb pedig a lencsecsont, amely tulajdonképpen csak akkora, mint egy kölesszem, és a hüvelykujjban található.

Isten számon tartotta azt, hogy milyen erő kifejtést kell bírnia a csontváz minden egyes csontjának. Az arc csontjai nagyon vékonyak, a koponya erős csontjaival ellentétben, melyek tökéletesen egybeillenek, mint egy csodálatos kirakó darabjai. A combcsont olyan, mint egy cső – belül üres, így tökéletesen alkalmas az erő kifejtésre, és a lehető legkevesebb anyagból „készült”. A hátgerincet alkotó 33 csont segít egyenesen tartani a testünket, függőleges helyzetben is.

A csigolyák lyukacsos hengercskék, melyeknek egyik oldalán nyílás található – így burookban tartják a gerincvelőt, ugyanakkor „utat engednek” a hátgerinci idegeknek.

Egy 45 kg-os fiatal combcsontjára 178 kg/cm² nyomás nehezedik. Magasról való leugrás esetén ez a megterhelés a tízszeresére nő. Mennyire tartós ez a szerkezet, hogy ezt is el tudja viselni!

A Teremtő minden csontnak kijelölt egy bizonyos feladatot, figyelembe véve a tömegüket is. Egy 45 kg-os személy csontozata körülbelül 8 kg-ot nyom. Ha acélból elkészítenék ugyanezeket a formákat, ugyanilyen méretben, négyszer vagy ötször nehezebbek lennének.

Habár nem láthatod a csontjaidat, nyugodt lehetsz – minden a maga helyén van, éppen úgy, ahogyan az Alkotó eltervezte, mert te az Ő kezének munkája vagy, egy egészen különleges teremtmény.

* * *

Isten teremtési munkája nem ért véget a teremtés hetével, hanem folytatódott a történelem folyamán, minden nemzedék életében, mely ezen a földön élt. A teremtés ma is folytatódik, mert az Úr minden nap csodát tesz életünkben.

VASÁRNAP

Ezt hiszem

- ▶ Az Úr Jézus harminc éven keresztül a szü-leivel lakott, és engedelmes fiú volt, ami-vel boldoggá tette családját és a közös-ség tagjait. Egy napon azonban letette a szerszámait, levetette ácsköpenyét, el-búcsúzott anyjától, és elkezdte nyilvános munkáját.
- ▶ Első útja a Jordánhoz vezetett, ahol János, az unokatestvére megkeresztelte, majd negyven napot a pusztában töltött imád-kozva és böjtölve.
- ▶ Amikor visszatért az emberek közé, kivá-lasztott néhány embert, akik követték Őt; ezeket később tanítványoknak nevezték.
- ▶ Körülbelül két hónappal azután, hogy déli irányban elhagyta a szülői házat, és elment Názáretből, visszatért Galileába, pontosabban Kána kis – északi fekvésű – városába, hogy részt vegyen egy me-nyegzön.
- ▶ A kánai menyegzön Jézus anyja bol-dog volt, hogy viszontláthatja szeretett fiát. Eleinte jól érezték magukat együtt. Később azonban az ifjú pár és a násznép kellemetlen helyzetbe került. Mária tel-jes szívéből azon volt, hogy a szervezők megoldják a kialakult nehézséget. Meg volt győződve róla, hogy Jézus segíteni tud, és azt mondta a felszolgálóknak, hogy tegyenek meg mindent, amit a Fia mond nekik. Ő három dologra utasította őket.
- ▶ Olvasd el **Jn 2:7-8** verseit, és írd le sorjá-ban ezt a három dolgot:

1. _____

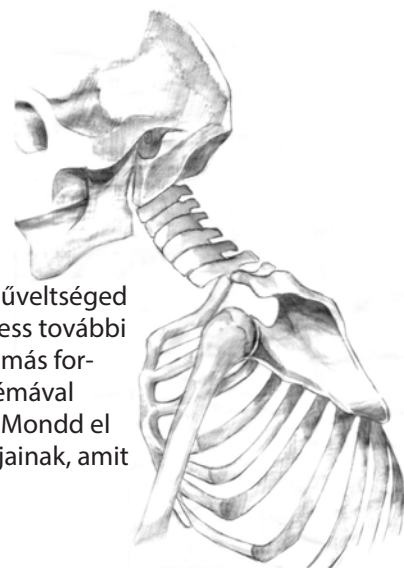
2. _____

3. _____

HÉTFŐ

Érdekességek az emberi testről

- ▶ A csontváz támasztja a testet, és védelmet biztosít a fontos szerveknek: agy, szív, tüdő és csontvelő.
- ▶ Bár kinézetük alapján nem is gondolnánk, a cson-tokban élet van. Más szóval olyan sejtek alkotják, amelyek, amikor a test növekedési folyamata már leállt, regenerálódnak, megújulnak.
- ▶ A magzat csontváza csak porcokból áll, amelyek fokozatosan csontokká szövetesednek. A csont-váz megszilárdulása a születés után fejeződik be.
- ▶ A legtöbb csont 20 éves korig növekszik.
- ▶ A csontok belsejében velő található, egy zselés állagú szövet, amelyben a vérsejtek termelődnek.
- ▶ Egy csont ellenállóbb, mint egy azonos méretű acélrúd.
- ▶ Mindegyik kezünkben 27, és mindegyik lábunk-ban 26 csont van.
- ▶ A nagyujjakat csak két csont alkotja, míg a többi ujjat három.
- ▶ A csontváz mozgását az ízületek biztosítják, ame-lyek összekötik az egymás melletti csontokat, lehe-tővé téve, hogy bizonyos mozgást végezzenek. Az egymással érintkező csontok végeit az inak tartják össze.



- ▶ Az általános műveltséged bővítésére keress további információkat más for-rásokból is a témával kapcsolatban. Mondd el csoportod tagjainak, amit megtudtál.

KEDD Mi a tanulság?

- ▶ Bármelyik édesanya boldog, amikor látja, hogy a gyermekei Istentől kapott talentumaikat valami különleges dologra használják fel. Az anya néha jobban bízik gyermekei képességében, mint ők maguk. Egyszer majd olyasmit tesznek, amit mindenki meglát és értékkel – ez pedig nagyon boldoggá fogja tenni őt, talán boldogabbá, mint a gyermekeit.
- ▶ Vajon az Úr Jézus nem azért tett csodát a kánai menyegzőn, hogy ezzel örömet szerezzen édesanyjának, aki bárki másnál többet tudott róla, és jobban hitt Benne?
- ▶ A kánai menyegző csodájával kezdődött el Jézus munkássága ezen a földön. A víz borrá változtatása felkeltette az összes jelenlévő figyelmét. Tulajdonképpen, az Úr Jézus által véghezvitt csodák egyik célja az volt, hogy fejlessze azoknak hitét, akikért Ő a földre jött.
- ▶ Olvasd el **Jn 4:9-11** verseit, és írd le az alábbi kihagyott helyre annak a három személynek vagy csoportnak a nevét, akik jelen voltak ott.

- ▶ A Biblia szerint milyen kapcsolat volt az Úr Jézus és tanítványai között e csoda után?



SZERDA Isten mondja...

- ▶ **Jn 2:11**
„Ezt az első jelt a galileai Kánában tevén Jézus, és megmutatá az ő dicsőségét; és hívének benne az ő tanítványai.”
- ▶ **Jn 2:23**
„Amint pedig Jeruzsálemben vala húsvétkor az ünnepen, sokan hívének az ő nevében, látván az ő jeleit, amelyeket cselekszik vala.”
- ▶ **Mt 11:20**
„Ekkor elkezdé szemükre háyni ama városoknak, amelyekben legtöbb csodái lőnek, hogy nem tértek vala meg.”
- ▶ **Mt 13:58**
„Nem is tőn ott sok csodát, az ő hitetlenségük miatt.”
- ▶ **Mk 6:52**
„Mert nem okultak a kenyereken, mivelhogy a szívük meg vala keményedve.”
- ▶ **Lk 19:37**
„Mikor pedig immár közelgete az Olajfák hegyének lejtőjéhez, a tanítványok egész sokasága örvendezve kezdé dicsérni az Istent fenszóval mindazokért a csodákért, amelyeket láttak.”
- ▶ **Jn 4:48**
„Monda azért néki Jézus: Ha jeleket és csodákat nem láttok, nem hisztek.”
- ▶ **Jn 6:14**
„Az emberek azért látva a jelt, amelyet Jézus tőn, mondának: Bizonynal ez ama próféta, aki eljövendő vala a világra.”
- ▶ **Jn 6:26**
„Felele nékik Jézus és monda: Bizony, bizony mondom néktek: nem azért kerestek engem, hogy jeleket láttatok, hanem azért, mert ettetek ama kenyerekből, és jóllaktatok.”
- ▶ **Mt 21:22**
„És amit könyörgétekben kértek, mindazt meg is kapjátok, ha hisztek.”

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ Jézus tanítványai közül egyesek azelőtt Keresztelő János tanítványai voltak. Egy napon az Úr Jézus és tanítványai megtudták, hogy János meghalt. A tanítványok elkeseredtek. Sok kérdés merült fel bennük. Annyira belefáradtak! Órákon át embertömeg vette körül őket, és az Úr tudta, hogy változásra van szükségük. Olvasd el **Mk 6:31** versét.
Mire bátorította őket Jézus?

- ▶ Tavasz volt, amikor tömegek mentek fel Jeruzsálembe, hogy megünnepeljék a húsvétot. Útközben az emberek Jézusról beszélgettek – aki csodákat tett és páratlan tanításai voltak. Néhányan észrevették Őt a tömegben, tanítványaival együtt. Utána mentek, és megállították egy zöld dombon, a Galileai-tenger mellett. Bár fáradt volt, de megesett a szíve az embereken.
- ▶ Amikor fáradtak vagyunk, a legtöbbször morgolódunk, és minden foglalkoztat minket, csak éppen a körülöttünk élő emberek szükségletei nem. Az Úr Jézust azonban jobban foglalkoztatták ezeknek az embereknek a szükségletei, mint a fáradtsága. Szerinted most, bár a mennyben van, nem érdeklődik ugyanolyan őszintén az emberek szükségletei iránt?
- ▶ Gondolj egy problémádra, amelyet éppen most kellene megbeszélj Vele. Nyugalom és biztonság érzése fog eltölteni. Jézust érdekli a te sorsod!



Mindennap ismétlődő csodák

- ▶ Amikor a tanítványok azt mondták Jézusnak, hogy bocsássa el a sokaságot, mert éhes, az Úr mit választott? (**Mk 6:37**)

- ▶ Az Úr Jézus Fileptől kérdezte meg, hogy honnan lehetne kenyeret szerezni, mert ő Bethsaidából származott, tehát arról a környékről, ahol éppen tartózkodtak. A tanítványok közül neki kellett volna ezt a legjobban tudnia. Szerinted miért beszélgetett Jézus a tanítványokkal ilyesmiről? Olvasd el **Jn 6:6** versét.

- ▶ Jézus már több mint két éve velük volt, és most látni akarta, mennyire hisznek abban, hogy hatalma van bármilyen probléma megoldására. De elbuktak a vizgán.
Miatán összegyűjtötték a kenyeret és a halakat, Jézus azt mondta a tanítványoknak, hogy ültessék le az embereket a fűbe ötvenes és százas csoportonként. Mit mond ez számodra?

- ▶ Fontos volt, hogy mindenki lássa a csodát, és ezáltal megerősödjön az Istenbe vetett hite. Miatán elfogyasztották az ennivalót, az Úr Jézus azt mondta, hogy szedjék össze a maradékot, hogy ne vesszen kárba semmi. Mit mond ez neked?

- ▶ Habár nem kóstoltuk meg a mustot, a kenyeret és a halakat, melyeket – a Biblia tanúsága szerint – az Úr Jézus olyan csodálatosan megteremtett, minden alkalommal, amikor eszünk, a teremtés egyik csodájának örvendhetünk, melyet Isten létrehozott számunkra.



Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogy Isten eltervezte

Létezik valami, ami képes mosolyt varázsolni az arcodra vagy ráncokat a homlokodra? Valószínűleg olyan dolgok jutnak eszedbe, amelyek vidámmá vagy szomorúvá tehetnek téged – attól függ, hogy honnan nézed.

De mi a véleményed... az izmokról? Ugyanazok az izmok másféleképpen húzódnak össze az arcodon, attól függően, hogy mosolygysz vagy komorságot akarsz kifejezni. Elmondhatjuk tehát, hogy az arcizmok „lefordítják” vagy tolmácsolják a gondolatokat és érzelmeket.

Hány izom van a testünkben? Úgy 600. Minden izomnak egyetlen feladata van – hogy összehúzódjék. Amikor az izmok összehúzódnak, mozgásba lendítik a csontokat. Egy izomcsoport összehúzódnásával egy csont előre-, egy másik izomcsoport összehúzódnásával pedig hátramozdul. Hajtsd be a könyöködet, és érintsd ujjal a válladat, majd engedd le a karodat. E mozgások elvégzéséhez sok izom „lendült munkába”, te pedig tulajdonképpen nem is tudod, hogy melyik merre mozdult el.

A karizom (bicepsz), amely jól látszik, ha behajlítjuk a karunkat és összeszorítjuk az öklünket, egy elsődleges mozgatóizom, mert összehúzódnásakor a kar könyökből behajlik. A kar hátsó részén található izom (tricepsz) egy antagonista izom, mert összehúzódnásával kiegyenesíti a kart.

Hát nem csodálatos, hogy a mesterien megalkotott tervbe Isten a mozgást is belefoglalta? Gondolj legalább öt dologra, amit megtehetsz az izmaid segítségével. Majd köszönd meg Istennek, aki csodálatos testet adott neked, és lenyűgöző lényeknek alkotott téged.

* * *

Próbáld elképzelni, hogy az Úr Jézus mellett voltál a teremtés hatodik napján, amikor Ő az agyagból egy

egészen különleges csodát alkotott. Milyen két dolgot említ 1Móz 2:7 verse az ember teremtésével kapcsolatban? Mit tett Isten?

Egy szerencsétlen napon Ádám és Éva bűnbe estek. Akkor még az Éden kertjében éltek, amelyet Isten tökéletesnek teremtett. Azon a napon Ádám és Éva először tapasztalta meg a félelmet. Észrevették, hogy fényruhájuk szétfoszlott, és szégyellték magukat mezítelenségük miatt. Isten akkor tudomásukra hozta a büntetést, melyet a bűn következményeként el kellett szenvedniük: Éva fájdalommal fog szülni, Ádámnak pedig keményen meg kell majd dolgoznia a mindennapi kenyérért. Olvasd el 1Móz 3:19 versét. Még milyen következményei voltak a bűnnek?

Sajnos a halál nem csak Ádámot és Évát sújtotta, hanem azóta minden nemzedéket.

Valószínűleg te is ismertél valakit, aki már nincs életben, akitől Isten visszavonta az „élet leheletét”. A halál nem volt része az isteni tervnek; annak következményeként jelent meg, hogy Sátánnak sikerült rávennie Évát az Isten iránti engedetlenségre.

Róm 6:23 verséből megtudhatod, hogy mi a bűn büntetése. Ám a halál örök életté változhat. Tudod, hogyan lehetséges ez? Az örök élet senki számára nem jelent kényszert, de bárki megkaphatja Jézus által. Hát nem csodálatos?

Az Úr Jézusnak nem csak kezdetben volt hatalma teremteni, hanem most is képes az újjáteremtésre, ez pedig meg kell, hogy erősítse hitünket a feltámadás valóságában.

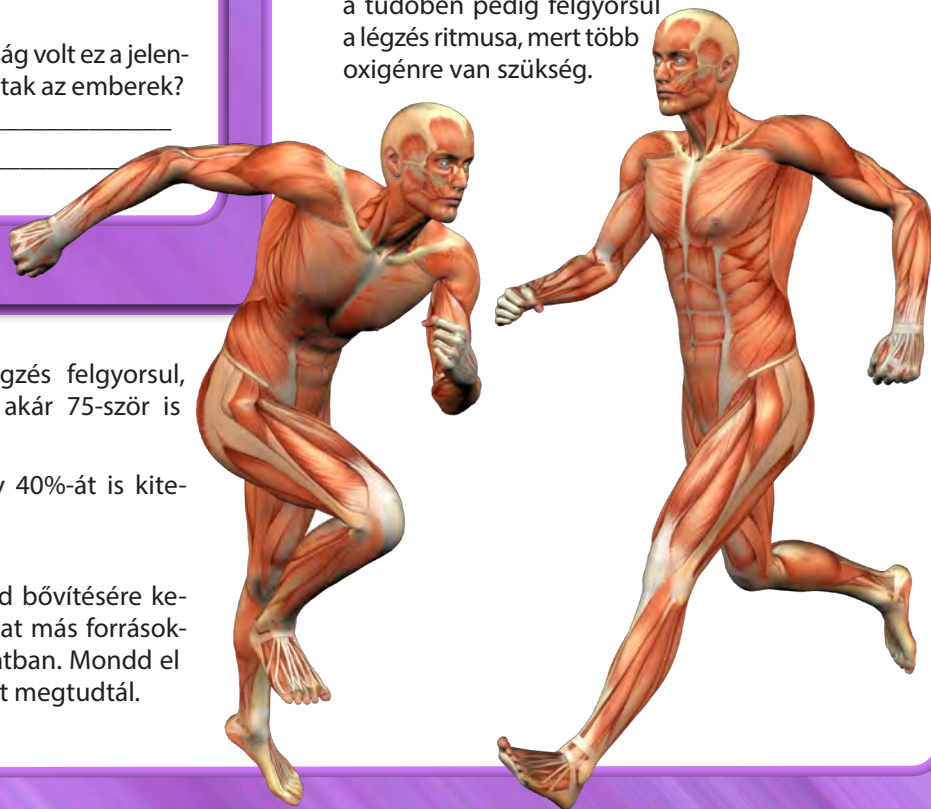
VASÁRNAP Ezt hiszem

- ▶ Két évvel a kánai menyegző után, Jézus másodszer is ellátogatott Galileába. Akárhányszor ezen a környéken járt, mindig megállt Kapernaumban. Kapernaumtól 40 km-re, délnyugatra feküdt egy hegyi város, Nain. Az egyedüli út ehhez a helységhez meredek volt, amely nyugat felől vezetett a városba. Jézus arrafelé indult tanítványaival és néhány követőjével. Miért? Olvasd el a rövid történetet, mely **Lk 7:11-17** verseiben van lejegyezve. Amikor az Úr megpillantotta a fiát sirató édesanyját, szívét betöltötte a szánalom, mert Ő együtt érez mindazokkal, akik szenvednek.
- ▶ Jézus mindaddig még senkit sem támasztott fel, de kezdetben, a teremtéskor Ő keltette életre Ádámot „a föld porából, és életnek lehetését lehelte az orrába”. Meglepő tehát, hogy új „életet lehelt” egy megholt testbe?
- ▶ A Biblia alapján mit tett és mit mondott Jézus azon az alkalmon?
- ▶ Milyen csodálatos bizonyosság volt ez a jelenlevők számára! Mit mondtak az emberek?

- ▶ Egy jó futás után a légzés felgyorsul, ilyenkor egy perc alatt akár 75-ször is lélegzünk.
- ▶ Az izmok akár a testsúly 40%-át is kitehetik.
- ▶ Az általános műveltséged bővítésére keress további információkat más forrásokból is a témával kapcsolatban. Mondd el csoportod tagjainak, amit megtudtál.

HÉTFŐ Érdekességek az emberi testről

- ▶ Amikor játszunk, lépcsőt mászunk, felállunk vagy leülünk, nevetünk vagy grimaszt vágunk... mindezeket csakis a csontok és izmok együttes erőfeszítésének köszönhetően tehetjük meg.
- ▶ A csontvázhoz rögzülő izmokat harántrostok alkotják (ezért is nevezzük harántcsíkolt izmoknak), amelyek megnyúlnak vagy összehúzódnak, a kiadott parancstól függően, előidézve ezáltal a csontok mozgását, melyekhez kötődnek. Ezzel ellentétben, a simaizmok működése (ilyen például a bél vagy a gyomor izomzata) független a mi akaratunktól.
- ▶ Néha a harántcsíkolt izmok mozgása is akaratlan: például, amikor a kezünket elkapjuk egy forró tárgy érintésére, vagy amikor testünk megremeg a félelemtől.
- ▶ A szív izomzata különleges: tulajdonképpen egy harántcsíkolt izom, de akaratlan mozgásokat végez.
- ▶ Intenzív fizikai tevékenység esetében az izmok nagyobb erőfeszítésnek vannak kitéve; a szívverés gyorsabbá válik, hogy több vért pumpáljon, a tüdőben pedig felgyorsul a légzés ritmusa, mert több oxigénre van szükség.



KEDD Mi a tanulság?

- ▶ Mielőtt Jézus visszatért volna Kapernaumba, a második Galileai körútja során, felkereste Őt Jairus, a zsinagóga egyik vezetője.
Amikor találkoztak, Jairus Jézus lábai elé vetette magát, és arra kérte, hogy gyógyítsa meg a lányát. Általában a vallási vezetők nem néztek túl jó szemmel Jézusra – többen közülük gyűlölték is. Jairus azonban hajlandó volt megalázkodni és letérdelni előtte, mert azt akarta, hogy Jézus csoda által mentse meg egyetlen gyermeke életét. A tömeg miatt Jézus nem tudott gyorsan haladni, és a drámai jelenet a tetőfokára hágott, amikor Jairus egyik szolgája megjelent a színen, és ezt mondta:
– A lányod meghalt, semmi értelme, hogy zavard a Mestert.
Jézus is meghallotta e szavakat, és így szólt Jairushoz:
– Ne félj, csak higgy! (Mk 5:36)
Amikor megérkeztek, a sirató személyek már betöltötték a házat óbégatásukkal. Végezték a dolgukat – hiszen a kislány már meghalt. Csak nevettek ezen az idegenen, Aki azt mondta nekik, hogy a kislány nem halott, csupán alszik! A Bibliában úgy találjuk, hogy gúnyolták Őt.
Jézus azonban nem hátrált meg. Csendben arra kérte a jelenlevőket, hogy hagyják el a helyiséget, és csak Pétert, Jakobot, Jánost meg a szülőket engedte bent maradni.
- ▶ Ez a csendes szertartás annyira ellentétes volt a zsvajjal, melyet a kinti tömeg keltett! Ez volt a második alkalom, amikor Jézus csoda folytán feltámasztott egy halottat.



SZERDA Isten mondja...

- ▶ **Jn 11:40-42**
„Monda néki Jézus: Nem mondtam-é néked, hogy ha hiszel, meglátod majd az Istennek dicsőségét? Elvevék azért a követ onnan, ahol a megholt feküszék vala. Jézus pedig felemelé szemeit az égre, és monda: Atyám, hálát adok néked, hogy meghallgattál engem. Tudtam is én, hogy te mindenkor meghallgatsz engem; csak a körülálló sokaságért mondtam, hogy elhiggyék, hogy te küldtél engem.”
- ▶ **Jn 11:43,45**
„És mikor ezeket monda, fennszóval kiálta: Lázár, jőjj ki!... Sokan hívének azért őbenne ama zsidók közül, akik Máriához mentek vala, és láták, amiket cselekedett vala.”
- ▶ **Mk 5:35-36**
„Mikor még beszél vala, odajövének a zsinagóga fejétől, mondván: Leányod meghalt, mit fárasztod tovább a Mestert? Jézus pedig, amint hallá a beszédet, amit mondanak vala, azonnal monda a zsinagóga fejének: Ne félj, csak higgy!”
- ▶ **Jn 11:25-26**
„Monda néki Jézus: Én vagyok a feltámadás és az élet: aki hisz én bennem, ha meghal is, él; és aki csak él és hisz én bennem, soha meg nem hal. Hiszed-é ezt?”
- ▶ **Csel 24:15**
„Reménységem lévén az Istenben, hogy... lesz feltámadásuk a halottaknak, mind igazaknak, mind hamisaknak.”
- ▶ **1Kor 15:13**
„Mert ha nincsen halottak feltámadása, akkor Krisztus sem támadott fel!”
- ▶ **1Kor 15:21**
„Miután ugyanis ember által van a halál, szintén ember által van a halottak feltámadása is.”
- ▶ **Jel 20:6**
„Boldog és szent, akinek része van az első feltámadásban: ezeken nincs hatalma a második halálnak; hanem lesznek az Istennek és a Krisztusnak papjai.”

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ Az Úr Jézus és tanítványai 40 km-nyire voltak Betániától, amikor megtudták, hogy az egyik közeli barátjuk nagyon beteg. A hír Mária és Márta részéről jött, Lázár testvéreitől. Jézus gyakran megfordult a házukban, és minden alkalommal jól érezte magát, távol kerülve a papok és írástudók bírálataitól. A tanítványok nem értették, miért nem indultak azonnal Betániába, hogy Mesterük meggyógyítsa Lázárt. Jézus éppen akkor a Jordán nyugati folyásánál tartózkodott. Két nappal később így szólt a tanítványokhoz: „Lázár barátunk elaludt; megyek, hogy felköltsem álmából”. E szavak nagyon megdöbbenítették a tanítványokat.
- ▶ Olvasd el a **Jn 11:12-15** verseiben lejegyzett beszélgetést, melyből kiderül, hogy a tanítványok nem értették a Tanító szavait. Jézus úgy beszélt Lázár haláláról, mint alvásról. Kiről mondta még Jézus, hogy „alszik”?

- ▶ Az Úr tudta, hogy Lázár meghalt. Tulajdonképpen, megvolt az oka, hogy megvárta Lázár halálát, és csak azután indult Betániába. Mi volt ez az ok?

- ▶ Amikor Lázár sírjához érkezett, és azt mondta az embereknek, hogy gördítsék félre a követ, Jézus eközben Mártával beszélgetett. Mire volt Mártának szüksége ahhoz, hogy meglássa Isten dicsőségét? (**39-40. vers**)

- ▶ Akárcsak a többi csoda, Lázár feltámasztása is segített az embereknek, hogy higgyenek és növekedjenek a hitben. Mi nem láttuk Jézust, amint csodát tett. De milyen hatással vannak rád a Szentírásban lejegyzett események? Gondolod, hogy Isten manapság is tesz csodát?

A halál – csak alvás

- ▶ Volt valakid, aki közel állt hozzád, és már meghalt? Lehet, hogy egy családtagod vagy egyik ismerősöd. A halál véglegesnek, visszafordíthatatlannak tűnik számunkra. Már soha nem beszélhetünk kedveseinkkel, soha többé nem láthatjuk viszont őket. Miért beszélt Jézus a halálról úgy, mint alvásról, mint múltó állapotról? Ejeje által képes új életet adni, így a halál nem egy végleges állapot. Olvasd el **Préd 9:5-6** verseit. Mit mond a Biblia azokról, akik meghaltak?

- ▶ Vasárnap arról beszéltünk, hogy Ádám után minden ember meghalt (Énokhon és Illésen kívül). Mit találunk **1Kor 15:22**-ben arról, hogyan lehet életünk?

- ▶ Azok számára, akik hisznek az Úr Jézusban, a halál csak egy ideiglenes alvást jelent.
- ▶ Írd az alábbi sorokba, az Ó- és Újszövetségből minél több olyan személy nevét, akiről tudod, hogy feltámadtak a halálból.





Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogy Isten eltervezte

Nem hihetetlen számodra, hogy az emberi test véráram-rendszerét egy majdnem 100 000 km hosszúságú „csőhálózat” alkotja? Természetesen, az artériák és vénák lenyűgöző rendszeréről van szó. A vér a szívből a legvastagabb artérián át távozik, melyet aortának hívunk. Az artériák (verőerek) vékonyabb véredényekre (verőerecské) ágazódnak, amelyek a maguk során több millió mikroszkopikus nagyságú hajszálra (kapilláris) osztódnak. A kapillárisok annyira rövidek, hogy ha egymás után tennék száz kapillárist, a hosszúságuk mindössze 6 cm lenne. Mégis, az emberi testben olyan sok hajszál van, hogy ha egybeillesztenék őket, kétszer körbeérnék a Földet.

A kapillárisok egyesülnek és visszereket (venula) alkotnak, ezek pedig nagyobb visszerekben (véna, gyűjtőér) folytatódnak. Ezekben billentyűk találhatóak, amelyek, a gravitációt ellensúlyozva, biztosítják a vér áramlását letről fölfelé, a szív irányába. Tudod, hogy körülbelül mennyi idő alatt jut a vér a szívtől az artériákon keresztül a kapillárisokig, és onnan vissza, újra a szívbe? Egy perc alatt!

Amikor a szívbe hatol, a vér átmegy a két jobboldali kamrán keresztül a tüdőerekbe, majd a tüdőbe, ahol friss oxigént nyer, aztán visszatér a szív baloldalába, ahonnan kiáramlik az egész szervezetbe.

A legvastagabb artéria, melyen keresztül a vér a szívből távozik, 2,5 cm-es átmérőjű, és a falaiban található izomrostok és rugalmas szövetek segítségével továbbfolytatja a szív által megkezdett pumpálást, hogy szétlökje a vért a test minden

részébe. Ez a nagy véredény a szívből kijövő részénél behajlik, mint egy gumibot, és lefele tart, a hátgerinccel párhuzamosan. Jó, hogy ez az ér rugalmas és nagyon erős, mert ellenkező esetben, ha az aortában egy repedés keletkezne, a vér 1,8 m magasságra lövellne a szívből jövő nyomás miatt.

Amikor eldobsz egy labdát, a karod erei és vénái a szokásosnál kilencszer több vért kell, hogy szállítsanak. Amikor a labda után szaladsz, a lábaidnak van szüksége több vérré. Az idegrendszer segítségével az agy üzenetet küld az izmoknak, amelyek „munkába lendülnek” és szükségük van több energiára. Egy több ideig tartó erőpróba során, a szív körülbelül 40 l vért pumpál egy perc alatt.

Ennek a vér áramlását működtető csodálatos rendszernek a segítségével a tápanyagok eljutnak a test minden szervéhez. Ez a „csőhálózat” éppen olyan, mint amilyenek az Alkotó tervezte, hogy mi egészségesek és életerősek lehessünk.



VASÁRNAP

Ezt hiszem

- ▶ Amikor az izraeliták kivonultak Egyiptomból, és elindultak Kánaán felé, az Úr megígérte, hogy ha engedelmessé válnak Neki, ha azt cselekszik, ami jó előtte, ha megtartják parancsolatait, az egyiptomiak betegségei közül egyet sem fog rájuk bocsátani (2Móz 15:26).
- ▶ Sajnos, a zsidók nem tartották tiszteltben ezt a szövetséget, emiatt szenvedniük kellett. Mózes ezt mondta nekik: „Ha pedig nem hallgatsz az Úrnak, a te Istenednek szavára, hogy megtartsad és teljesítsed minden parancsolatát és rendelését..., megver téged az Isten Egyiptomnak fekélyével, és süllyel, varral és viszketegséggel, amelyekből ki nem gyógyíthatatol.” (5Móz 28:15,27)
- ▶ A leprát Egyiptomból származtatják, és nem csoda, ha a zsidók megfertőződtek, és később el kellett szenvedjék ennek a betegségnek a szörnyű következményeit. Az ókori Izraelben a leprát a legsúlyosabb betegségnek tartották, egyenesen Isten büntetésének az elkövetett bűnök miatt.
- ▶ Szerinted mit jelképezhet a lepra lelki értelemben? Mondd el véleményedet, és magyarázd is meg.

- ▶ A lepra (bélpoklosság) olyan betegség, amely gyakran előfordult még Jézus korában is. Az evangéliumok több esetben feljegyzik, hogy a Jézus által meggyógyított személyek között voltak leprások is. Az egyik ilyen, jól ismert igeszakasz a Lk 17:11-19 verseiben található. Itt tíz leprásnak a gyógyulása van leírva, akiket Jézus elküldött a templomba, hogy mutassák meg magukat a papoknak. Ezek az emberek útközben észrevették, hogy meggyógyultak, ám csupán egy tért vissza, hogy köszönetet mondjon Jézusnak.

HÉTFŐ

Érdekességek az emberi testről

- ▶ A vér – áramlása közben – keresztülhalad a májon is, amely a testünk legnagyobb mirigyje (kb. 1,5 kg), és a gyomortól jobb oldalra helyezkedik el. A máj átalakítja a vér által szállított tápanyagokat, és megtisztítja az esetleges baktériumoktól és toxikus anyagoktól (pl. gyógyszerek, mérgek).
- ▶ Minden szívverés során kétféle mozgás történik: az első mozgáskor a szív kitér és megtelik vérrrel, a második mozgás során pedig erőteljesen kilöki magából a vért.
- ▶ A szív szünet nélkül ver, mozgásban tartva ezzel a vért.
- ▶ Egy újszülött szíve 130-140-szer dobban percenként, egy felnőtté pedig 60-80-szor.
- ▶ Egy nap alatt a szív 100 000-t üt.
- ▶ A keringési rendszer 4,5 l vért tartalmaz.
- ▶ Egy köbmilliméter vér körülbelül 5 millió vörösvértestet tartalmaz.
- ▶ Ha követhetnénk egy vércsepp folyását, azt látnánk, hogy egy nap alatt 1000-nél többször megy a szíven keresztül.



KEDD Mi a tanulság?

- ▶ A lepra tünetei és a pap ítélete a bibliai idők egyik rémálma lehetett. A betegnek távoznia kellett a család és a barátok köréből, és arra volt ítélve, hogy együtt éljen a többi leprással. A pap nem volt orvos, de megtanulta felismerni a bélpoklosság jeleit, és el kellett különítenie a beteget, hogy a betegség ne terjedjen. A pap volt az, aki a leprást a táboron kívül küldte, és ugyancsak ő volt, akinek meg kellett állapítania a csodával határos gyógyulást, amely után egy tisztulási szertartásra került sor (**3Móz 4:3-9**).
- ▶ Az Úr Jézus első találkozása a leprával azon a környéken volt, ahol a gyermekkorát töltötte, és amelyet munkássága elején bejárt. Csodatévő erejéről már sokan tudtak, és egyszer, amikor Galileában tartózkodott, egy leprás közeledett feléje. Az ember azzal bizonyította hitét, hogy letérdelt eléje, és ezt mondta: „Ha akarod, megtisztíthatsz engem”. „Igen, akarom”, válaszolta Jézus, és a férfi azonnal meggyógyult, majd Jézus ellátta őt néhány utasítással.
- ▶ Olvasd el **Mk 1:43-45** verseit, és jelöld be azokat az – alább felsorolt – okokat, melyek miatt mondhatta Jézus, hogy ne beszéljen senkinek a történetről.
 - A papoknak anélkül kellett megállapítaniuk a gyógyulást, hogy tudtak volna Jézus beavatkozásáról.
 - Nem akarta, hogy minden leprás egyszerre jöjjön hozzá gyógyulásért – elég sok bonyodalom lett volna.
 - Az Úr csak azokat akarta meggyógyítani, akik őszinték voltak, és megtértek bűneikből.
 - Először lelkileg akart valakit meggyógyítani, a testét csak azután.
 - Nem akarta, hogy úgy ismerjék, mint csodatevőt.
- ▶ A lelki életben is fellelhető a „lepra”, vagyis az a betegség, amit egyedül csak az Úr Jézus képes meggyógyítani. A gyógyuláshoz azonban szükséges, hogy úgy, mint a Mk 1:43-45 verseiben leírt leprás esetében is, a beteg akarja a gyógyulást és imádkozzon Istenhez, hiszen Ő rendelkezik a gyógyítás hatalmával.

SZERDA Isten mondja...

- ▶ **3Móz 13:2-3**
„Ha valamely ember testének bőrén daganat, vagy tarjagosság, vagy fehér folt támad, és az ő testének bőrén poklos fakadékká lehet: vigyétek el az illetet Áronhoz, a paphoz, vagy valamelyikhez az ő papjai közül. És nézze meg a pap azt a test bőrén lévő fakadékot. Ha a szőr a fakadékban fehérré változott, és ha a fakadéknak felülete mélyebben van az ő testének bőrénél: akkor poklos fakadék az. Mihelyt látja ezt a pap, tisztátalannak ítélje azt.”
- ▶ **Lk 17:14-19**
„És mikor őket látta, monda nékik: Elmentek, mutassátok meg magatokat a papoknak. És lőn, hogy míg odamenének, megtisztulának. Egy pedig öközülük, mikor látta, hogy meggyógyult, visszatérel, dicsőítvén az Istent nagy szóval; és arccal leborula az ő lábainál hálákat adván néki: és az samariabeli vala. Felelvén pedig Jézus, monda: Avagy nem tízen tisztulának-e meg? A kilence pedig hol van? Nem találkoztak, akik visszatértek volna dicsőséget adni az Istennek, csak ez az idegen? És monda néki: Kelj föl, és menj el: a te hited téged megtartott.”
- ▶ **Ez 18:21**
„És ha a gonosztevő megtér minden vétkeiből, melyeket cselekedett, és megtartja minden parancsolatimat és törvény szerint és igazságot cselekszik: élvén éljen, és meg ne haljon.”
- ▶ **Ez 18:23**
„Hát kívánva kívánom én a gonosznak hálát? – ezt mondja az Úr Isten! Nem inkább azt, hogy megtérjen útjáról és éljen?”
- ▶ **Mik 7:19**
„Hozánk térvén, könyörül rajtunk; eltapodja álnokságainkat. Bizony a tenger mélységébe veted minden bűnünket!”
- ▶ **Róm 6:23**
„Mert a bűn zsoldja halál; az Isten kegyelmi ajándéka pedig örök élet a mi Urunk Krisztus Jézusban.”

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ Munkásságának lezárulása előtt Jézus még egyszer átutazott Galileán és Samárián. Akkoriban történt, hogy tíz leprás jött Hozzá. Elkergették őket a városokból és a falvakból, és valószínűleg elszigetelt helyeken, kunyhókban vagy barlangokban éltek. Valahogyan mégis a fülükbe jutott, hogy Jézus csodákat tesz. Tudták, hogy nem szabad egészséges emberekhez közelíteniük, és messziről kezdtek kiáltozni.
- ▶ Az első feljegyzésben, ami egy leprás gyógyulásáról szól, azt találjuk, hogy Jézus hozzá közeledett, megérintette a kezével, majd azt mondta neki, hogy egészséges. A tíz bélpoklosnak csak annyit mondott, hogy mutassák meg magukat a papoknak. Vajon miért?

- ▶ Ezek az emberek nem gyógyultak meg azonnal. De amikor elég hitről tettek bizonyosságot ahhoz, hogy elinduljanak a templom felé, és megmutassák magukat a papoknak, végbement bennük a változás. Olvasd el a teljes történetet Lk 17:14-19 verseiből.

- ▶ Mi történt útközben? Mit tett az egyik közülük?

- ▶ Mit vár el Isten tőlünk? (Ef 5:20)

- ▶ Ismersz-e olyan embereket, akiknek Istentől származó gyógyulásra van szükségük? Mit gondolsz, melyik a legjobb módszer, amely által a Nagy Gyógyítóhoz irányíthatod őket?

A bűn és a lepra

- ▶ Milyen érzülettel viszonyult az Úr Jézus a leprásokhoz? Félt, hogy ő is megbetegszik? Irtózott a leprásoktól, akik teljesen eltorzultak a betegség miatt?
- ▶ Olvasd el 1Sám 16:7 versét. Ezen szenvedő emberek láttán, Jézus megértette, hogy mi él a szívükben, és megértette vágyaikat.
- ▶ Az idők folyamán a lepra a bűn jelképévé vált. Kösd össze a bűn és a lepra hasonló sajátosságait.

Lepra

Eleinte észrevétlenül fejlődik.

Eltorzítja az arcot és a testet.

Nem jár fájdalommal.

Tönkreteszi a végtagokat.

Megváltoztatja az életmódot.

Halálos kimenetele van.

A bűn

Tönkreteszi a lelki életet.

Megváltoztatja az életet.

Tönkreteszi Isten képét bennünk.

Néha sokáig „lap-pang” bennünk.

Halálhoz vezet.

Nem mindig „látható”.

- ▶ Bármilyen bűnt is engednénk meg az életünkben, az lassan, fokozatosan tönkre fog tenni lelkileg, ahogyan a lepra is tönkreteszi a beteget, és halálunkat okozza. De Aki könyörült a leprásokon, hozzánk, bűnösökhöz is irgalommal fordul.
- ▶ „Bárki is borulna lábai elé, és hittel kimondja: *Uram, ha akarod, meggyógyíthatsz*, hallani fogja a választ: *Akarom, tisztulj meg!*” (A nagy Orvos lábnyomán, 54. old.)
- ▶ Isten nagyon szereti a gyermekeket és az ifjakat. Ő azt szeretné, hogy boldog életük legyen, hogy harmonikusan növekedjenek, és hogy felelősségteljes felnőttekké váljanak. Bizonyos külső körülmények vagy személyes döntések azonban az ifjakat „lelki betegek” teszik. Tudniuk kell azonban, hogy Jézus minden pillanatban kész segíteni. Ő ezeket a betegségeket sokkal inkább kész meggyógyítani, mint a testi betegségeket. Ő meggyógyítja a lélek betegségeit.



Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogy Isten eltervezte

Gondolj néhány dologra, amit az ujjaid segítségével teszel: érzed, hogy egy tárgy hideg vagy meleg, éles, selymes vagy durva; megfoghatsz egy ceruzát vagy a biciklid kormányát; fájdalmat érzeksz vagy kelthetsz (csípéssel); lenyomod a trombita billentyűit; bekötöd a cipőfűződet; mosogatsz... és még sokáig lehetne sorolni. Mindezen tevékenységeket az idegsejtek teszik lehetővé, amelyek az idegpályákon keresztül juttatják el az információkat az agyhoz. Ezután az agy ugyancsak az idegek segítségével osztja ki a parancsot a test különböző részeinek. Az agy, amely körülbelül 1,3 kg-ot nyom, a test „vezérműve”. Információkat dolgoz fel, és parancsokat küldözget. Az idegi inger körülbelül 100 m/s sebességgel közlekedik a testünkben.

Az idegrendszer elektromos ingerekkel „dolgozik”. Az idegek ott vannak a bőrünkben, minden véredényben, izomban és csontban. Összegyűjtik a kívülről érkező információkat, de a belső ingerekre is „figyelnek”. Ezek az ingerek az agyban feldolgozásra kerülnek, amely azonnali cselekvést idéz elő, vagy elraktározza az információkat egy későbbi alkalomra. Minden döntésünket, amelyet meghozunk, az agyból idegpályákon jövő ingerek határozzák meg.

Az idegrendszer alapegysége az idegsejt, a neuron. Nyúlványai, az axonok, különböző méretűek lehetnek – 1 cm töredéke és több mint 1 m között váltakozhatnak (ez utóbbira példa az, amelyik a gerincvelőből indul ki és a nagylábujjban ér véget). A neuronok jelzéseket közvetítenek az agyból és a gerincvelőből a test minden részéhez, és fordítva.

Egyedül az agyban mintegy 10 milliárd neuron van. Hogy is tudták megszámolni? De még ennél is csodálatosabb az, ahogyan Isten megtervezte ezeket és biztosítja működésüket! Ütöted meg valaha a könyöködet? Azonnal megdörzsölted, és feljajdultál: „Jaj, hogy fáj!” A zsibbadás és a fájdalom, amit ilyenkor az egész karodban érzel, az orsócsonti idegnek köszönhető, amely a kar hosszában nagyon jól védett, a könyöknél azonban kevésbé.

Most állj meg egy pillanatra, és lélegezz háromszor jó mélyen, mielőtt tovább olvasnál. Az agy kiadja a parancsot a tüdőnek, hogy telítődjön levegővel, majd bocsássa ki. De nem csodálatos, hogy minden pillanatban lélegzünk, akkor is, amikor gondolkodunk, amikor alszunk, miközben nem is jut eszünkbe, hogy lélegeznünk kell? Amikor a szén-dioxid szintje a vérben megemelkedik, a keringési rendszerben lévő különleges „érzékelők” értesítik az agyat, hogy elérkezett az ideje egy újabb lélegzésnek – friss oxigénre van szükség.

Születésünktől kezdve a halálunk pillanatáig az idegrendszer lenyűgöző módon megtartja ellenőrzését a különböző szervek működése, az érzelmek, az érzetek és bármilyen döntés felett. Te hálás vagy Istennek, aki megalkotta az idegrendszert, melynek bonyolultságát teljesen nem is tudjuk megérteni, nélküle azonban nem létezhetnénk?

VASÁRNAP

Ezt hiszem

- ▶ Három év telt el azóta, hogy az Úr Jézus megkezdte nyilvános működését. Miközben tanítványaival Jeruzsálem mellett tartózkodott, találkozott egy vak emberrel. Addig is összefutottak vak emberekkel, akiket Jézus meggyógyított, most azonban a tanítványoknak a következő kérdés jutott eszükbe: „Mester, ki vétkezett: ez az ember vagy a szülei, hogy vakon született?”

A vak férfi bizonyára a város kapujánál koldult, ahogyan más vakok is. A tanítványok ismerték. Tudták, hogy születése óta vak volt. Szerinted miért kapcsolták össze magukban a férfi vakságát az ő vagy a szülei bűneivel?

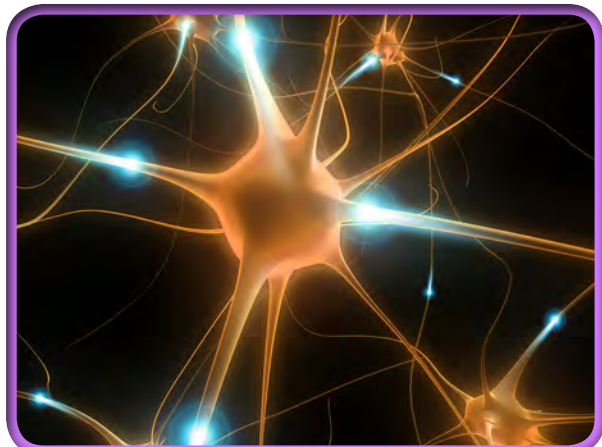
- ▶ A múlt héten arról tanultunk, hogy az engedelmisség jutalma az egészség, az engedetlenségé pedig a betegség. Mit találunk **2Móv 20:5** versében ezzel kapcsolatban?

- ▶ Olvasd el **Jn 9:3** verséből Jézus válaszát.
- ▶ A tanítványokat emlékeztetni kellett Jób történetére, amelyből kiviláglik, hogy bár Sátán okozza a szenvedést, de Isten kegyelme az, amely megszünteti.
- ▶ Elmélgdj Jób élettörténetéről! Az alábbi sorokba írd le néhány okot, amelyért szerinted Jób hálás lehetett Istennek azért a betegségért, amit megengedett az életében.

HÉTFŐ

Érdekességek az emberi testről

- ▶ Amikor beszélsz, mozogsz, emlékezel, külső és belső ingereket érzékel, megéhezel vagy megszomjazol, fájdalmat érzel, emésztasz, lélegzel – mindezek az idegrendszer ellenőrzése és szabályozása alatt történnek, amely az idegsejtek (neuronok) bonyolult rendszere.
- ▶ A periférikus idegrendszer neuronjai adatokat közvetítenek a központi idegrendszernek, amely az agyból és a gerincvelőből áll. Miután ez feldolgozta, választ küld, és kiadja a testnek a szükséges utasításokat.
- ▶ Az éhség és a szomjúság jelzi, hogy elérkezett az evés vagy ivás ideje, mert a szervezet már majdnem kimerítette tartalékait. Amikor a gyomor üres, és a tápanyagok lecsökkennek a vérben, a hipotalamusz előidézi az éhség érzetét. Amikor a víz mennyisége a szervezetben kevés, a hipotalamusz előidézi a szomjúságérzetet, a hipofízis pedig, a test legfontosabb mirigyge, kibocsát egyfajta hormont, amely arra készíti a vesét, hogy kevesebb vizeletet termeljen.
- ▶ Az általános műveltséged bővítésére keress további információkat más forrásokból is a témával kapcsolatban. Mondd el csoportod tagjainak, amit megtudtál.



KEDD Mi a tanulság?

- ▶ Az Úr Jézus valamennyi időt töltött Kapernaumban, a Galileai-tenger északi partján. Amikor egy alkalommal Péter házában tartózkodott, tanította az embereket, akik összegyűltek, hogy Őt hallgassák. Körülötte voltak a tanítványok, meg néhány farizeus, akiket a papok kémkedni küldtek. Próbáltak valamit találni a szavaiban, ami miatt vádolhatták volna. A ház kicsi volt, és nem fért be mindenki, aki látni és hallani akarta Jézust.



Kapernaumban élt egy ember, aki bénulásban szenvedett féktelen élete miatt, amit azelőtt folytatott. Néhány barátja beszélt neki az Úr Jézusról és csodatévő erejéről, és elmondták, hogy Ő most éppen Péter házában van.

- ▶ Olvasd el **Mk 2:1-5** verseit, és számozd meg az alábbi kijelentéseket az események sorrendje szerint:

- ___ Leengedték az ágyat a tetőn keresztül.
- ___ A tömeg miatt nem tudtak Jézushoz férközni.
- ___ A béna megkérte a barátait, hogy vigyék őt Jézushoz.
- ___ Valakinek eszébe jutott, hogy engedjék le a beteget a tetőről.
- ___ Jézus megbocsátotta a bűneit.
- ___ A beteg ember barátai megbontották a tetőt.

SZERDA Isten mondja...

- ▶ **Mk 2:17**
„Nem az egészségeseknek van szükségük orvosra, hanem a betegeknek, nem azért jöttem, hogy igazakat, hanem hogy bűnösöket hívjak megtérésre.”
- ▶ **Jn 9:1-5**
„És amint eltávozék, láta egy embert, aki születésétől kezdve vak vala. És kérdezék őt a tanítványai, mondván: Mester, ki vétkezett, ez-é vagy ennek szülei, hogy vakon született? Felele Jézus: Sem ez nem vétkezett, sem ennek szülei; hanem, hogy nyilvánvalókká legyenek benne az Isten dolgai. Nékem cselekednem kell annak dolgait, aki elküldött engem, amíg napal van: eljön az éjszaka, mikor senki sem munkálkodhatik. Míg e világon vagyok, e világ világossága vagyok.”
- ▶ **Mt 6:22**
„A test lámpása a szem. Ha azért a te szemed tiszta, a te egész tested világos lesz.”
- ▶ **Ésa 38:16**
„Ó, Uram, ezek által él minden, és ezekben van teljességgel lelkem élete. Te meggyógyítasz és éltetsz engemet!”
- ▶ **Jak 5:15**
„És a hitből való imádság megtartja a beteget, és az Úr felsegíti őt. És ha bűnt követett is el, megbocsáttatik néki.”
- ▶ **Péld 4:23**
„Minden féltett dolognál jobban őrizd meg szívedet, mert abból indul ki minden élet.”
- ▶ **Tit 2:6**
„Az ifjakat hasonlóképpen intsed, hogy legyenek mértékletesek.”
- ▶ **1Kor 6:19-20**
„Avagy nem tudjátok-é, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szent Léleknek temploma, amelyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok? Mert áron vétettek meg; dicsőítsétek azért az Istent a ti testetekben és lelketekben, amelyek az Istenéi.”

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ Kik hallgatták Jézust, amikor Péter házá-
nál volt, és meggyógyította a tetőn leen-
gedett beteget?
- ▶ Próbáld meg elképzelni, hogyan reagál-
tak a hallgatók, amikor Jézus azt mond-
ta az embernek, hogy megbocsáttattak
a bűnei. Olvasd el **Mk 2:6-7** verseiben,
ami történt.
- ▶ Mivel az a betegség bűnös életvitelének
volt a következménye, a férfinak lelki-
meretfurdalása volt. Feszélyezve érezte
magát, ha arra gondolt, hogy a Tanító elé
fog kerülni. De a bűntől való szabadulás
vágya nagyobb volt feszélyezettségénél.
- ▶ A Biblia azt mondja, hogy „mindannyian
vétkeztek, és Isten dicsősége nélkül valók
voltak”, tehát nekünk is szükségünk van a
bocsánatra. Egy ember egészsége, legfő-
ként pedig annak hiánya nem feltétlenül
tükrözi, hogy mennyire bűnös vagy ártal-
lan. Mindannyian szeretnénk tökéletesen
egészségesek lenni – lelkileg és testileg
egyaránt. Jézus, aki bennünket teremtett,
és aki átalakíthat, megújíthat, ugyanezt
szeretné.
- ▶ Olvasd el **3Jn 2** és **Zsolt 103:3** versét, hogy
lásd, mit mond a Biblia erről.

- ▶ Mi történik, ha nem követjük a Teremtő útmuta-
tásait? Megtörténik, hogy elfelejtünk elég vizet
inni, hogy későn fekszünk, vagy a tévé előtt
ülünk, ahelyett, hogy mozognánk a szabad le-
vegőn. Ez árt valamilyen formában? Igaz, hogy
Isten az emberi testet megáldotta nagyfokú al-
kalmazkodási és önmegújító képességgel; de
ha folyamatosan nem tartjuk be az utasításait,
ez negatív következményekkel jár. Az Isten tör-
vénye iránti engedetlenség károsan befolyá-
solja az egészséget. Az egészségi állapotot nem

Használati utasítás

- ▶ Ha valamilyen elektronikai készüléket – rádiót
vagy órát – vásárolsz, kapsz mellé egy könyvec-
két is, amely tartalmazza a használati utasítást, az
összeszerelés, a használat és a működtetés módját.
- ▶ Bizonyos értelemben minden ember rendelkezik
egy nagyon bonyolult műszerrel, amit nem lehet
kicserélni, és amit nem mindig használunk meg-
felelően. Testünkre és egészségünkre gondolok.
Isten nem csupán egy „gyártó”. Ő, aki teremtett
minket, nagyon világos utasításokat adott az oly
csodálatos testünk gondozásával és „felhasználá-
sával” kapcsolatban.
- ▶ „Bogozd ki” az alábbi szavak betűit, és hét dologra
bukkansz, amelyre Isten felhívja a figyelmet egész-
ségünk érdekében:
SZESÉGÉGES KÁTÁLPÉL _____
ITASZT EVELŐG _____
ZÍV _____
PÉFNANY _____
HENISÉP _____
ZÁGMOS _____
MOLAZIB BENTSINE _____
- ▶ Íme, a mértékletesség egy nagyszerű meghatáro-
zása: „A mértékletesség azt jelenti, hogy minden
jó dolgot mértékkel használunk, és teljesen tar-
tózkodunk a rossz dolgoktól”.
- ▶ Az egészséges étel és a napfény – melyek annyira
szükségesek – nagyon is ártalmasak lehetnek,
ha visszaélünk velük. A dohány vagy különböző
anyagok, melyek eltompítják az elmét, soha nem
jók, ezért mindig NEMET kell mondanunk rájuk.

lehet teljes mértékben függővé tenni az engedel-
mességtől, mert olyan dolgok is közrejátszhat-
nak, mint az öröklődés, baleset stb. Megfigyelted,
hogy amikor beteg vagy, nagyon nehezedre esik
koncentrálnod és imádkoznod? A testi egészség
és a mentális folyamatok között közvetlen kap-
csolat van. Szakíts időt a héten arra, hogy felmér-
d, mennyire vagy becsületes az egészségügyi törvé-
nyek betartásában, és min kellene még változtat-
nod, hogy eredményesebben kövesd a Teremtő
utasításait.



Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogyan Isten eltervezte

Az ókori görögök úgy hitték, hogy a fénysugarak – egy antennához hasonlóan – a szemből jönnek ki, lehetővé téve ezáltal a látást. Ma már tudjuk, hogy a fény behatol a szemgolyóba, a fénysugarak hordozzák a képeket, és felvetítik egy képernyő-szerűsége, amit retinának nevezünk, ahonnan az idegsejtek továbbküldik a jeleket az agyhoz, amely „értelmezni” fogja azokat. A szem egyszerre két képet fogad be – egy fehér-feketét és egy színeset. Az agy dekódolja az idegingereket, és így láthatjuk annak a tárgynak a képét, amelyre nézünk.

A szemgolyó legkülső hártája a kötőhártya, amely mögött található a szaruhártya, egy átlátszó szövet, amely a fénysugarakat a szem „bejáratánál” egy nyálába gyűjti és a retina felé irányítja. A szaruhártya mögött húzódik a szivárványhártya – a szem színes része, amely biztosítja a kevesebb vagy több fény bejutását a szem belsejébe egy pupillának nevezett fekete ponton keresztül, melyet szembogárnak is nevezünk. A szivárványhártya egy izomból áll, amely összehúzódik vagy kitér, kiszélesítve vagy elkeskenyítve ezáltal a pupillát. E mögött van az üvegtest – egy lencseként működő folyadék, amely változtathatja a vastagságát – egyszer laposabb, máskor gömbölyűbb. Mögötte található egy színtelen, folyékony anyag, amely teljesen beburkolja a szemgolyót. Itt a fény újból megtörik, ami azt jelenti, hogy a retinán megváltozik a fénysugár esési szöge. Ez a bonyolult lencserendszer segít átállítani a látásunkat közelre és távolra. Ez az „átállítás” nagyon gyorsan történik, például, amikor tekintetedet felemeled e sorokról, és a szoba legtávolabbi sarkába nézel.

A két szem „együttműködik”, és így válik lehetségessé a térbeli látás – vagyis, hogy a dolgokat mélységükben is

lássuk, és fel tudjuk mérni a köztük lévő távolságot. Takard le az egyik szemedet, majd a másikkal – anélkül, hogy a fejedet mozgatnád – nézz le-fel, jobbra-balra. Észrevetted, hogy a letakart szemed is ugyanolyan mozgásokat végez, mint a másik? Ezeket a mozgásokat egy idegvégződésekkal rendelkező bonyolult rendszer végzi. A tekintet egy bizonyos tárgyra való irányítása egyrészt a lencserendszer folyamatos alkalmazkodása révén valósul meg, másrészt bizonyos izmok segítségével, amelyek a szemgolyót mozgatják.

A szem lenyűgöző alkalmazkodási képessége a különböző fényerősségre, a közeli vagy távoli tárgyakra való összpontosításra, a távolság és a mélység felmérésére, és a színek meglátására, arra a megállapításra készítenek, hogy a szem egy szenzációs szerv, amely lehetővé teszi, hogy megláthassuk a Teremtő által csodálatosan berendezett élettér csodáit.

* * *

Helen 1880-ban született, egy Alabama-i házban. Másfél évesen megbetegedett, és nagyon magas láza volt. A láz nem tartott sokáig, ahogyan jött, el is múlt, de a következménye annál súlyosabb volt: a kislány megvakult és megsüketült. Szegény gyerek, egyszeriben a csend sötét világába került, anélkül, hogy valamit is felfoghatott volna. Anyjába kapaszkodott, mivel biztonságban érezte magát, ha megérintette. Helen érezte a levegőmozgást, amit a léptek és a csukódó-záródó ajtók keltettek.

– folytatás a 20. oldalon –

VASÁRNAP

Ezt hiszem

- ▶ Jézus egy alkalommal Bethsaida mellett tartózkodott, és néhányan egy vak embert vezettek Eléje. Jézus megfogta a kezét, kivitte a városból, valószínűleg két ok miatt: hogy elkerülje a „nyilvánosságot”, és hogy az ember jobban megértse, ami vele történik.
- ▶ Olvasd el Mk 8:22,26 verseit, majd állapítsd meg, hogy a következő kijelentések igazak vagy hamisak.
 - Az ember azt akarta, hogy Jézus szóljon egy szót, ő pedig meggyógyuljon.
 - Mielőtt a vak jól kezdett látni, Jézus kétszer megérintette a szemét.
 - Az ember először nem látott tisztán.
 - A vak nem lakott Bethsaidában.
 - Az Úr Jézus azt akarta, hogy a meggyógyult mindenkinek beszéljen a csodáról.

– folytatás a 19. oldalról –

Ezekből a jelekből szokta meg otthonának lakóit és a család tevékenységeit. Felfedezte, hogy a többiek is mozgatják ajkaikat, és a kezével érzekelte a szájmozgásokat és a hangrezgést, de mivel nem volt képes meghallani azokat, amikor ő is megpróbált beszélni, csak furcsa, értelmetlen hangokat adott ki. Nagyon idegesítette, hogy nem tud kommunikálni másokkal, gyakran voltak dühkitörései, kiabálással, rúgkapálással fejezte ki elégedetlenségét. Habár be volt zárva a csend börtönébe, Helennek volt egyfajta humorérzéke. Felfedezte, hogyan kell használni a kulcsot, és egy napon bezárta anyját a kamrába, és kiment a házból. Nem hallotta anyja szavait és kiabálását, de a küszöbön ülve egész végig azokon a rezgéseken szórakozott, amelyek úgy keletkeztek, hogy az anyja öklével ütötte a bezárt ajtót. A „szórakozás” úgy három órán át tartott, amikor valaki hazaérkezett, és kiszabadította az asszonyt. Ez a csintalanság meggyőzte a szülőket, hogy valamilyen segíteniük kell rajta.

HÉTFŐ

Érdekességek az emberi testről

- ▶ Ahogyan a fényképezőgép csak a fény jelenlétében képes rávinni a képet a filmkockára, ugyanígy a szemünk is csak a fényben képes meglátni a dolgok körvonalait. Sötétben a szem alig képes felismerni a tárgyakat, a színeket pedig egyáltalán nem tudja azonosítani.
- ▶ Az ember szeme soha nem változtatja a méretét, míg az orr és a fül az ember élete végéig növekedhet.
- ▶ Minden csecsemő kék szemmel születik. Születés után egy bizonyos idő elteltével a szem színe megváltozhat. A legtöbb ember szeme más színű lesz.
- ▶ A szemszín egy pigmentnek köszönhető, amely a szivárványhártyában van. Minél több pigmentet tartalmaz, a szem annál sötétebb színű.
- ▶ Amikor egy szeretett személyre nézel, a pupilláid kitágulnak. Ugyanez történik, amikor olyasvalakire tekintesz, akit gyűlölsz.
- ▶ Az emberi szem közel 8 millió színárnyalat megkülönböztetésére képes.
- ▶ A szem és az agy a színeket energiahullámokból hozza létre.



Mielőtt Helen betöltötte volna a hatodik évét, a szülei nevelőt fogadtak mellé, Ann Sullivan-t. Sullivan kisasszony kísérletet tett arra, hogy megtörje a csendet, amelyben Helen élt. Szavakat írt az ujjával a kis lány kézfejére. Ez volt az első lépés az új, a kívülálló világ felé, melyet lassan-lassan kezdett megismerni.

Kár, hogy Helen nem élt Kapernaumban Jézus idejében, hogy valóban visszanyerje hallását és látását.

KEDD Mi a tanulság?

- ▶ Egyszer egy nagyon szerencsétlen embert hoztak Jézus elé – vak, néma és ördögtől megszállott volt. Ezen bajok közül bármelyik külön-külön is elég nagy lett volna, de együtt e három – valami borzasztó! Jézus mindig szánakozott a betegekkel, akikkel találkozott, így hát ebben az esetben is kiűzte a gonosz lelket, majd visszaadta az embernek a látás és a beszéd képességét. Lehet, hogy a jelenlévők közül egyeseknek eszébe jutott az **Ésa 42:7** versében leírt prófécia. Mi volt ebben megjövendölve a Messiásról?

- ▶ Most olvasd el **Mt 12:23** versét, amely leírja a tömeg reakcióját erre a csodára. Milyen kérdés fogalmazódott meg az emberekben?

- ▶ Az, ahogyan a kérdés görögül hangzik, rámutat a tényre, hogy nem hitték, Jézus a Messiás. Ők csak egy tanítót vagy éppenséggel egy prófétát láttak Jézusban, aki fantasztikus dolgokat művelt. A Biblia jövendöléseit olvasva, kialakult bennük egy bizonyos kép a Messiásról, Jézus pedig nem felelt meg az elvárásaiknak. Hát ezért nem hittek egyesek.

- ▶ A farizeusok szintén arra bátorították az embereket, hogy ne higgyenek Jézusban. Azzal vádolták Őt, hogy Belzebub, az ördögök fejedelme segítségével úzi ki az ördögöket. De Jézus így válaszolt: „Ha pedig Sátán a Sátánt úzi ki, önmagával hasonlott meg; mimódon állhat meg tehát az ő országa? [...] Ha pedig én Istennek Lelke által úzom ki az ördögöket, akkor kétség nélkül elérkezett hozzátok az Isten országa.” (**Mt 12:26-28**)

Majd az Úr a következőt mondta azokról, akik nem az Ő pártján álltak: „Aki velem nincsen, ellenem van; és aki velem nem gyűjt, tékozol.” (**Mt 12:30**)

SZERDA Isten mondja...

- ▶ **Mt 20:34**
„Jézus pedig megszánván őket, illetve az ő szemeiket; és szemek azonnal megnyíltak; és követék őt.”
- ▶ **Mk 10:50-52**
„Az pedig felső ruháját ledobván, és felkelvén, Jézushoz méne. És felelvén Jézus, monda néki: Mit akarsz, hogy cselekedjem veled? A vak pedig monda néki: Mester, hogy lássak. Jézus pedig monda néki: Eredj el, a te hited megtartott téged. És azonnal megjött a szeme világa, és követi vala Jézust az úton.”
- ▶ **Lk 18:43**
„És azonnal megjöve annak szeme világa, és követé őt, dicsőítvén az Istent az egész sokaság pedig ezt látván, dicsőséget ada az Istennek.”
- ▶ **Jn 9:39-41**
„És monda Jézus: Ítélet végett jöttem én e világra, hogy akik nem látnak, lássanak; és akik látnak, vakok legyenek. És hallák ezeket némely farizeusok, akik vele valának, és mondának néki: Avagy mi is vakok vagyunk-é? Mondá nékik Jézus: Ha vakok volnátok, nem volna bűnötök; ámde azt mondjátok, hogy látunk: azért a ti bűnötök megmarad.”
- ▶ **Mt 13:13-16**
„Azért szólok velük példázatokban, mert látván nem látnak, és hallván nem hallanak, sem nem értenek. És beteljesedik rajtok Ésaías jövendölése, amely ezt mondja: Hallván halljatok, és ne értsetek; és látván lássatok, és ne ismerjete: Mert megkövéredett e népnek szíve, és füleikkel nehezen hallottak, és szemeket behunyták; hogy valami módon ne lássanak szemekkel, és ne halljanak füleikkel, és ne értsenek szívükkel, és meg ne térjenek, és meg ne gyógyítsam őket. A ti szemeitek pedig boldogok, hogy látnak; és a ti fületek, hogy hallanak.”

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ Amikor valaki elveszti látását, a többi érzékszerve jobban kifejlődik, „élesebb” lesz, kiegészítve ezáltal a keletkezett hiányosságot.
- ▶ Egyszer, amikor az Úr Jézus elhaladt Kapernaum mellett, két vak a nyomába szegődött. Ha nem látták Őt, hogyan tudták követni, és főként honnan tudták, hogy ki után haladnak? Természetesen, hallották, amint a többi ember Jézusról beszélt, és figyelmesen hallgatva a léptek zaját, rájöttek, hogy merre halad a sokaság, és ők is arra tartottak. Kiabálni kezdtek: „Jézus, Dávid fia, könyörülj rajtunk!” Nem maradhattak csendben, hiszen számukra ez egy vissza nem térő alkalom volt – hangjukban ott volt a kéréző parancs.
- ▶ Olvasd el **Mt 9:27-29** verseit. Mit kérdeztél tőlük Jézus, hogy megbizonyosodjék őszinteségükről?

- ▶ Meggyógyultak volna, ha csak arra lettek volna kíváncsiak, hogy mit tud Jézus, és nem hitték volna igazán, hogy Isten Fia Ő, és ezért képes csodát tenni?

- ▶ Próbáld elképzelni, milyen lenne, ha egész eddigi életedben sötétben éltél volna, most pedig, egy csoda folytán, láthatnád az emberek arcát, a fákat, a virágokat. Ez történt a két vakkal is.

- ▶ Mit mond a **30.** és **31. vers** lelkesedésükről?

Lelki vakság

- ▶ Ezen a héten megértettünk néhány dolgot az emberi szemről, és annak csodálatos lehetőségeiről, a világtalan emberek szörnyű helyzetéről, arról a csodálatos örömről, amit a látását visszanyerő ember tapasztal.
- ▶ A Biblia azonban egy másfajta vakságról is beszél – a lelki vakságról.
- ▶ János, a legfiatalabb a tizenkettő közül, Jézus mennybemenetele után a legtöbbet élt közülük. Öregkorában egy szigetre száműzték, ahol látomásokat kapott, és leveleket írt. Az egyik látomásában kinyilatkoztatást kapott arról, hogy mi fog történni Isten népével az idők folyamán, Jézus második eljöveteleig.
- ▶ Tudod, hogy milyen kijelentést kapott azokról a keresztenyekről, akik a mostani időben élnek? A „lelki vakság” veszélye fenyegeti őket. Olvasd el **Jel 3:17-18** verseit.
- ▶ Ha nem látjuk magunk körül az Úr visszajövetelének jeleit, ez nem annak a jele, hogy lelkileg vakok vagyunk? Ha nem vesszük észre minden – Isten által alkotott – emberi lényben az értéket, akkor milyenek vagyunk?
- ▶ Olvasd el a következő imádságot, és ha őszintén egyetértesz a szavaival, ismételd el magadban.
„Drága Jézusom, kérlek, nyisd meg a szemeimet. Segíts, hogy meglássam szeretetedet, amelyet minden dologra kiárasztasz körülöttem, és úgy nézsek mindenkire, mint családod tagjára. Segíts látnom, hogy a világban levő rossz Sátán munkája, ugyanakkor annak jele is, hogy te hamarosan el fogsz jönni, és gyógyulást hozol mindazok részére, akik szeretnek Téged. Segíts, kérlek, felkészülni erre az alkalomra! Ámen.”
- ▶ Sorold fel azokat a dolgokat, amelyektől meg lennél fosztva, ha vak lennél.



Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaiszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogy Isten eltervezte

Ha hagyományos elektromos energiává alakítanánk át azt az energiát, amit az agy naponta elhasznál, ez tudod mennyi lenne? Megközelítőleg, amennyit egy 10 W-os villanygőz fogyaszt. De ez a puha állagú, szürkés-rózsaszín, 1,3 kg súlyú szerv, melyet Isten a koponya erős csontjai közé illesztett, ezerszer nagyobb teljesítményre képes, mint bármelyik számítógép. (Tulajdonképpen, a számítógépet ugyancsak az emberi agy találta ki.)

Az agy idegsejtjei majdnem a 20%-át használják el a test számára szükséges oxigénnek. Az agy még alvás közben is „dolgozik”, és ellenőrzés alatt tartja a szintén működő szívet, tüdőt, emésztőrendszert stb.

Az életfunkciók – a szervezet megszokott tevékenységének – biztosításán kívül, melyek alvás közben is működnek, az agy, ugyancsak alvásunk közben, sorba veszi mindazon információkat, amelyek napközben túl gyorsan érkeztek hozzá, hogy feldolgozza azokat. Ugyanez idő alatt az agy megoldást keres azokra a problémákra, amelyek napközben foglalkoztattak minket. Megtörtént már veled, hogy reggel egy új ötleted támadt, és rájöttél az előző napi bonyolult helyzet megoldására? Tudod, miért? Az agyad nem pihent!

Az agy nagyjából háromféle funkciót tölt be. A nagyagy és a kisagy irányítja a lélegzést, a szívverést és azoknak az izmoknak a tevékenységét, amelyek a belső szervekben találhatók (simaizmok).

Ugyancsak az agy felel az állandó testhőmérséklet fenntartásáért, az étvágyért és a járást, szaladást, állást, stb. biztosító izmok tevékenységéért.

Az agykéregnek vagy cortexnek köszönhetően vagyunk képesek hallani, látni, ízlelni, szagolni, tapintani, de érzelmeket – szeretetet, gyűlöletet, örömet, félelmet – átélni is. Az ember agykérge fejlettebb, mint az állatoké. Ez jobb emlékezőtehetséget, gondolkodást, ítélő- és döntési képességet eredményez.

* * *

Az agyban létrejött gondolatokat szavak és tettek által közölhetjük. Érzelmeket birtokolhatunk és fejezhetünk ki: szeretetet, haragot, örömet, szomorúságot. Képesek vagyunk megérteni bizonyos csodákat – például azt, ahogyan Isten megteremtett minket, vagy hogy Jézus Krisztus egy időre hozzánk hasonló emberré lett.



VASÁRNAP Ezt hiszem

- ▶ Jézus nyilvános szolgálatának kezdetét az a pillanat határozta meg, amikor János, az unokatestvére, megkeresztelte Őt a Jordánban. Jánosnak akkor már volt néhány tanítványa, akik bizonyoságot tettek arról, amit akkor láttak. Hallották, amint János kijelenti Jézusról, hogy Isten Fia. Ketten közülük Jézus követőjévé váltak. Az egyik András volt, aki legelőször testvérével, Simon Péterrel tudatta: „Megtaláltuk a Messiást!”
Legelőször csak kevesen vonzódtak Krisztushoz, és csak kevesen vágyták követni. Nemrég olvastunk a kánai menyegzőn történt csodáról. Néhányan, akik eldöntötték, hogy követni akarják Jézust, szintén jelen voltak. Számukra ez a csoda hozta meg a nagy döntést. Azután más-hová is követték a Mestert, és bizonyoságot tettek tanításairól és csodáiról.
 - ▶ Te hogyan döntötted el, hogy az Úr Jézust követed, és bizonyoságot teszel Róla?
 - ▶ Némelykor az emberek félnek, vagy szégyellnek bizonyoságot tenni a hitükről és Jézusról. Véleményed szerint mi az oka a félelemnek és a szégyenkezésnek?
-
-

- ▶ Az alábbi felsorolásban jelöld meg azokat a módszereket, amelyek szerinted alkalmasak arra, hogy az embereknek segítsenek Istenhez közeledni.
 - ajándékozz egy könyvet;
 - Facebook üzenet;
 - hívd meg egy barátodat a gyülekezeti ünnepélyre;
 - vezess egy internetes oldalt, blogot;
 - vegyél részt önkéntes munkában.

HÉTFŐ Érdekességek az emberi testről

- ▶ Az agy növekedése a 15. életév körül áll meg.
- ▶ Az emberi agy tevékenyebb éjszaka, mint nappal.
- ▶ Agyunknak a szervezetbe jutó oxigén 40%-ára van szüksége.
- ▶ Az élő agysejtek élénk rózsaszínűek.
- ▶ A félelem egy olyan érzelm, amely az agy belsejének egy kis – mandulamagnak nevezett – területén születik meg. Veszély esetén agyunknak ez a része különböző kémiai reakciókat indít el, amelyek következtében felgyorsul a szívverés, a légzés, fokozódik az izmok vérellátása és a verejtékezés. Ezek a megnyilvánulások egy védelmi rendszert képeznek. Felkészítik a szervezetet a válaszreakcióra: a harcra vagy a menekülésre.
- ▶ Az agynak az a része, ahol az érzelmek keletkeznek, szorosan együttműködik a gondolatokat szabályozó résszel, így az érzelmek ellenőrzés alatt vannak.
- ▶ Az általános műveltséged bővítésére keress további információkat más forrásokból is a témával kapcsolatban. Mondd el csoportod tagjainak, amit megtudtál.



KEDD Mi a tanulság?

- ▶ A Galileai-tengeri csodálatos halfogás előtt a tanítványok tanúi lehetek a 38 esztendőös béna meggyógyításának (Jn 5:1-9).
- ▶ Amikor Jézus szenvedő embereket látott, szíve megtelt együttérzéssel irántuk. Aznap szintén sok beteget látott Jeruzsálemben, de szombat lévén, tudta, hogy ha mindegyiküket meggyógyítja, magára vonja a farizeusok gyűlölködő haragját, akik azt tartották, hogy szombaton nem szabad semmit sem tenni, még jót sem. Így hát kiválasztotta a szerencsétlenek közül a legnyomorultabbat, és megszabadította a testi szenvedéstől, valamint a rossz lelkiismerettől. Az az ember 38 éve beteg volt, és annyira gyenge és tehetetlen, hogy még csak álmodni sem mert a vízbe jutásról.
- ▶ Ott volt a tömegben reménytelenül, anélkül, hogy valaki is figyelembe vette volna.
- ▶ Az Úr Jézus nem sokat beszélt vele – csak két dolgot mondott neki. Mit kérdezett tőle, és mire utasította?

- ▶ Olvasd tovább az **5. fejezetet** a **10-től 15-ig** terjedő **versekig**, és képzeld el, hogy a jeruzsálemi templom lépcsőjén állsz, ahonnan mindent halasz és látsz. A vezetők már régóta keresték az ürügyet, amivel elfogathatják Jézust. Ő azért cselekedte ezt a csodát szombaton, hogy állásfoglalásra készítse őket, de elméjük sötétsége miatt, éppen az ellenkezője történt – a zsidók követni kezdték Jézust, hogy valamiképpen megöljék.
- ▶ Ez a csoda sokak számára meghatározó volt: egyesek mellette, mások ellene döntöttek.
- ▶ Fontos megjegyeznünk, hogy a Jézussal való kapcsolatunknak szeretetre kell épülnie. E kapcsolatnak csupán egy része a felkínált gyógyulásért érzett hála, ám a szeretet mindent jelent.

SZERDA Isten mondja...

- ▶ **Lk 5:2-6**
„És látta két hajót állani a vízen: a halászok pedig, miután azokból kiszállottak, mosásuk vala az ő hálójukat. És ő bemenvén az egyik hajóba, amely a Simoné vala, kéré őt, hogy vigye egy kissé beljebb a földtől: és mikor leült, a hajóból tanítá a sokaságot. Mikor pedig megszűnt beszélni, monda Simonnak: Evezz a mélyre, és vessétek ki hálóitokat fogásra. És felelvén Simon, monda néki: Mester, jóllehet az egész éjszaka fáradtunk, még sem fogtunk semmit: mindazáltal a te parancsolatodra levetem a hálót. És ezt megtévén, halaknak nagy sokaságát keríték be; szakadoz vala pedig az ő hálójuk.”
- ▶ **Lk 5:10-11**
„És monda Simonnak Jézus: Ne félj; mostantól fogva embereket fogsz. És a hajókat a szárazra vonván, elhagyák mindegyiket és követék őt.”
- ▶ **Mt 4:19-20**
„És monda nékik: Kövessetek engem, és azt művelem, hogy embereket halásszatok. Azok pedig azonnal otthagynván a hálójukat, követék őt.”
- ▶ **Jer 1:5-7**
„Mielőtt az anyaméhben megalkottalak, már ismertelek, és mielőtt az anyaméhből kijövéél, megszenteltelek; prófétának rendeltelek a népek közé. És mondék: Ah, ah, Uram Istenem! Ímé, én nem tudok beszélni; hiszen ifjú vagyok én! Az Úr pedig monda nékem: Ne mondd ezt: Ifjú vagyok én; hanem menj mindazokhoz, akikhez küldelek téged, és beszéld mindazt, amit parancsolok néked.”
- ▶ **Ésa 6:8**
„És hallám az Úrnak szavát, aki ezt mondja vala: Kit küldjek el és ki megyen el nélkünk? Én pedig mondék: Ímhol vagyok én, küldj el engemet!”
- ▶ **Mk 16:15**
„És monda nékik: Elmenvén e széles világra, hirdessétek az evangéliumot minden teremtésnek.”

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ Másfél év után, hogy Péter és András megismerte Jézust, időnként még mindig követték Őt. Ezek az emberek egy faluban nőttek fel a Galileai-tenger partján, volt egy csónakjuk, és mindig is halászattal foglalkoztak. Néha a Tanítóval jártak, máskor meg hazamentek, hogy halásszanak.
- ▶ Jézus egy reggel kiment a tengerpartra, mivel egyedül akart maradni. Még alig kelt fel a nap, az emberek máris keresték, hogy köréje ülve hallgassák beszédét. Jézus beszállt Péter csónakjába, és megkérte őt, kissé távolodjon el a parttól. Majd tanítani kezdte az embereket, miközben az enyhén ringatózó csónakban állt, a vízen, melyet szavával teremtett.
- ▶ Amikor befejezte beszédét, egy beszélgetés zajlott le közte és a halászok között. Olvass erről Lk 5:4-11 verseiben.
- ▶ Péter és András számára az előző éjszaka nagyon szomorúan telt. Megtudták, hogy Keresztelő Jánost börtönbe vetették, és nagyon elcsüggedtek. Egész éjszaka halásztak, de semmit sem fogtak. Nappal lett, és minden valamirevaló halász tudta, hogy semmi értelme kivetni a hálót a tiszta és csendes vízre. A két testvér kimerült és csüggedt volt, és az Úr tudta ezt.
- ▶ Amikor azt mondta nekik, hogy evezzenek ki a nyílt tengerre, és vessék hálójukat a mélybe, Péter, a tapasztalt halász, készletét érzett az ellenkezésre. De elég időt töltött már Jézus közelében, hogy tudja, bár a Mester asztalosműhelyben nőtt fel, mégis érdemes adni a szavára.
- ▶ A két halász többször tanúja volt már annak, ahogyan Isten ereje megnyilatkozott egyes emberek életében, de az, hogy saját bőrükön is tapasztalhatták, nagy-szerű élmény lehetett! Visszaemlékszel, az olvasott ígék alapján, hogyan fejezte ki Péter az érzéseit?
- ▶ Ezután a csoda után mit tettek? (11. vers)
- ▶ Életükben ez jelentette a fordulópontot.

Ne mondj nemet Istennek

- ▶ Az advent mozgalom elején Istennek szüksége volt egy prófétára, aki szószólója legyen, aki által vezesse és bátorítsa népét. Az akkori prédikátorok között volt egy Hazen Foss nevezetű is. Jó szónok és elismert személy volt. Egy éjszaka Isten egy látomást adott neki. Hűséges adventistákat látott, akik egy keskeny ösvényen haladtak a világ felett, a mennyei város felé. Az út végén egy ragyogó fény volt, amely bevilágította útjukat, hogy az ösvényen haladók meg ne botoljanak. Jézus haladt elől, és amíg tekintetüket Rá szegezték, biztonságban voltak. De egyesek szem elől tévesztették Őt. Akkor a fény kihűnyt, és sötétség szállt rájuk. A látomásban a lelkész látta a hitben meghalt személyeket, amint feltámadtak, és az utazók csoportjához csatlakoztak, akik végül Isten városának kapujához érkeztek. Akkor az Úr így szólt Hazen Foss-hoz: „Ismertesd meg másokkal is, amit feltártam előtted”. Ő azonban attól félt, hogy az emberek nem fognak hinni neki, és nem akarta elveszíteni befolyását, ezért hallgatott. A látomás még egyszer megjelent neki, és Isten megismételte a kérést, hogy mondja el másoknak is, de ő nem akarta.
- ▶ Akkor az Úr egy tizenhét éves, törekeny egészségű, fiatal lányt választott helyette. Ellen Gould Harmon-nak hívták. Ő is megkapta ugyanazt a látomást, és hallotta a hangot, amely megparancsolta neki, hogy mondja el másoknak is, amit látott. Habár gyenge és félénk volt, a hangja pedig egyáltalán nem volt erős, bátorságot vett magán, és beszélni kezdett erről. Miközben ezt tette, a hangja erőssé vált.
- ▶ Isten különböző utakon próbálja döntésre bírni az embereket. Lehet, hogy még nem volt részed egy drámai tapasztalatban, mint azoknak, akikről ezen a héten tanultunk, de hiszem, hogy a Szentlélek dolgozik a szívedben, hogy segítsen meghozni a jó döntést. Dönts úgy, hogy teljes szívedből az Úr Jézust követed, ahogyan barátai, a halászok is tették.
- ▶ Ne vállald a menny elvesztésének kockázatát azáltal, hogy a Jézus korabeli vezetők némelyikéhez vagy Hazen Foss-hoz hasonlóan döntesz.



Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogy Isten eltervezte

Láttuk, hogy az agykéreg az agynak az a része, amely biztosítja döntéshozási képességünket. Lehetővé teszi, hogy gondolkodjunk és döntsünk az Istentől ajándékba kapott öt érzékszerv információinak segítségével. Ma megtudunk néhány érdekes dolgot érzékszerveinkről.

A látás. Valószínűleg a szem az, amely a legtöbb információt biztosítja az agy számára. Megértettünk már egy s más a szem képességeiről, és láttuk, hogy ez a kis testrész mennyire csodálatosan megalkotott. Fontold meg, hogy mit engedsz meg látni a szemeidnek, mert az agy abból az „anyagból” táplálkozik, és hozza meg döntéseit!

A hallás. A fül külső része (fülkagyló), amelyet látunk, tulajdonképpen egy tölcser szerepét látja el, amely „összegyűjti” és továbbítja a hangokat. Azokat a hangokat vagyunk képesek meghallani, amelyeket a levegő vibrációja 15-15000 rezgés/másodperc frekvencián hoz létre. A hanghullámok a fülbe jutnak, és a dobhártyának „ütköznek”. A dobhártya mögött három – egészen kis – csontocska található, amelyek emelőként működnek, és megháromszorozzák a hullámok által keltett nyomást. Az utolsó csontocska után néhány üreg következik, amely nyúlós anyagot tartalmaz. Innen a rezgést átveszik a receptorsejtek csillói (nagyon finom szőröcskék), amelyek a hallóidegen keresztül az agyhoz szállítják az üzenetet. Az agy „értelmezi” azt, és hangokká alakítja.

A tapintás. A kézfelület minden négyzetcentiméteren körülbelül 600 idegvégződés található, a legérzékenyebbek pedig az ujjbegyeken vannak. A tapintás az érzékelés egyik legbonyolultabb formája, mert többfajta ingert is feldolgoz, és lehetővé teszi, hogy egy időben érzékeljük a fájdalmat, a hőmérsékletet, a helyzetet, a súlyt (nyomást) és az érintett tárgy minőségét, milyen-

ségét. Szükségünk van erre az érzékelési formára, egészségünk, jó közérzetünk érdekében, és azért, hogy agyunk számos információhoz jusson.

A szaglás. Az orrüreg belsejét egy nyákos réteg, a szaglóhám borítja, amelyben szabadon mozognak a szaglószőrök (csillók). Amikor egy szag az orrba kerül, az azt alkotó részecskék feloldódnak a szaglóhamban, és a csillókhoz jutnak, amelyek átveszik az „üzenetet” és a szaglóidegen keresztül az agyhoz továbbítják, amely értelmezi azokat. Úgy tűnik, hogy a legbonyolultabb szagok is néhány elsődleges szag keverékéből állnak, amint a legösszetettebb árnyalatok is az alapszínek ötvözetéből jönnek létre.

Az ízeleés. Születéskor a gyermek szájában mindenhol ízlelőbimbók vannak, de felnőtt korra ezek inkább a nyelv területén találhatók meg. A fő ízérzetek a következők: édes és sós (ezt a nyelv hegyén érezzük), savanyú (a nyelv oldalsó részei érzékelik) és keserű (a nyelv alatt érezzük).

Amikor a nyál feloldja a táplálék összetevőit alkotó molekulákat, az ízlelőbimbók továbbadják az információkat az agyidegeknek, ahol azok értelmezést nyernek.

* * *

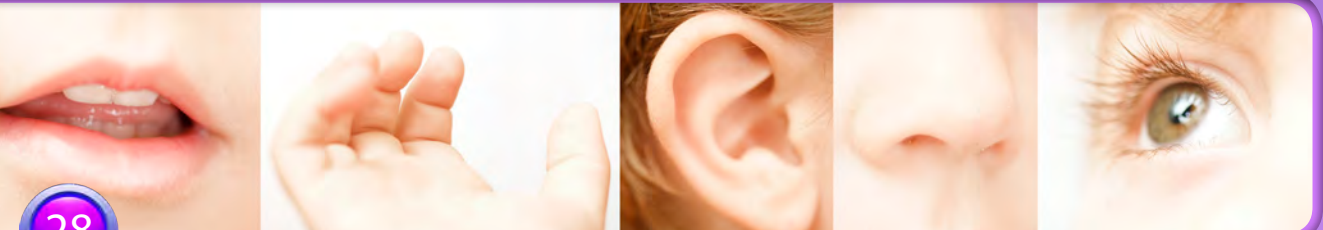
Isten a teremtéskor megáldott néhány csodálatos érzékkel, melyek az információkat az agy felé közvetítik. De meghagyta számunkra a döntést, hogy milyen információkat engedünk behatolni érzékszerveinkbe. Programozzuk be agyunkat az örök életre vezető jó döntésekre!

VASÁRNAP Ezt hiszem

- ▶ Emlékszel, hogyan nyűgözte le Jézus a tanítványait, amikor nappal töltötte meg hálóiakat hallal? Azon a szombaton, amely ezután az esemény után következett, az Úr Jézus és négy tanítványa elmentek a zsinagógába. Olvasd el **Mk 1:22-28** verseiben, hogy mi történt akkor, és jelöld be a helyes kijelentéseket.
- Az Úr Jézus a következőképpen tanította az embereket,
 - a) mint az írástudók;
 - b) erővel;
 - c) aszerint, amit a rabbik megengedtek neki.
- Aznap volt egy ember a zsinagógában,
 - a) akiben tisztátalan lélek volt;
 - b) aki vak volt;
 - c) aki arra kérte Jézust, hogy gyógyítsa meg őt.
- Az ember
 - a) tudta, hogy melyik városból való volt Jézus;
 - b) megdicsérte a tanítót az igehirdetésért;
 - c) Isten Szentjének nevezte Jézust.
- Az Úr Jézus
 - a) megfeddte, mert félbeszakította Őt beszéd közben;
 - b) azt mondta az embernek, hogy menjen ki a zsinagógából;
 - c) megparancsolta a gonosz léleknek, hogy távozzon el attól az embertől.
- A gonosz lélektől megszállott ember
 - a) azonnal lecsendesedett;
 - b) el kellett szenvedje, hogy a lélek „megrázza” őt;
 - c) kiabált a zsinagógában.

HÉTFŐ Érdekességek az emberi testről

- ▶ A nyelvet különböző típusú sejtek borítják: az ízreceptorok. A nyelv hegyén lévő az édes ízelet érzékelik; az oldalsó részeken található sejtek a sós és savanyú ízelet különböztetik meg, a nyelv tövében pedig a keserű ízelet érezzük.
- ▶ Ha szeretnéd felfedezni, hogy meghűléskor miért nem érzed az ízeletet, próbáld meg úgy enni, hogy közben csukva tartod a szemed, és két ujjal befogod az orrod. Egyél egy kiskanál főtt sárgarépa-pépet, egy kiskanál almapépet és egy kiskanál főtt krumplipürét. Nagyon nehéz lesz megkülönböztetned egyiket a másiktól, mert az orr nem tud segíteni a nyelvednek, amely csak arra képes, hogy megkülönböztesse az édest a keserű, illetve a sós és savanyú ételektől.
- ▶ Az ember orra közel 50 000 szagot képes felfogni és megjegyezni.
- ▶ Bőséges étkezés után a hallásunk veszít élességéből. Már nem halljuk meg olyan jól a hangokat, és a figyelem is csökken.
- ▶ Lehetetlen egy tűbe célnát fűzni, ha közben csak az egyik szemünket tartjuk nyitva. Ahhoz, hogy ezt megtegyük, szükségünk van mindkét szemünkre, különben nem tudjuk felmérni, hogy mi van közelebb vagy távolabb.
- ▶ A bőr az érzékelés szerve. A tapintás receptorai nem csak a bőrben, hanem a testen belül, az izmokban, a csontokban, az ízületekben és a nyelven is megtalálhatók. Az ujjbegyek a legérzékenyebbek a tapintási ingerekre, míg az ujjhát kevésbé érzékeny.
- ▶ Az általános műveltség bővítésére keress további információkat más forrásokból is a témával kapcsolatban. Mondd el csoportod tagjainak, amit megtudtál.



KEDD Mi a tanulság?

- ▶ A hegyi beszéd utáni napon az Úr Jézus egy magányos helyre kívánt visszavonulni, hogy kipihenje magát. Tanítványaival együtt csónakba ült, és 10 km-t tettek meg evezve a Galileai-tengeren, a Gadarának nevezett tartomány felé. Valójában Gadora városa messzebb volt (kb. 20 km-re), de abban az időben az volt a tartomány fővárosa, ezért a hozzá tartozó partvidéket is ugyanúgy nevezték. Amikor kiértek a partra, félelmetes látvány fogadta őket. Olvasd el **Mk 5:2-5** verseit, és próbáld meg saját szavaiddal elmesélni vagy lerajzolni a jelenetet. Egy igazi vademberrel találkoztak! Mintha látnám a tanítványokat, amint futásnak erednek a csónak felé, és minél gyorsabban el akarnak illanni a helyszínről. De az Úr Jézus ott maradt, és nem félt. Ez az elborult elméjű ember nagyon furcsán viselkedett. Olvasd el a 6. és 7. verseket, és mutass rá a szavai és tettei között húzódó ellentétre.
- ▶ Jézus, aki mindent tudott, irgalomra méltónak találta ezt az embert, akit Sátán annyira kihasznál, hogy általa beszélt, és kényszerítette, hogy parancsának engedelmeskedjen. Az Úr egyenesen a gonosz lélekhez szólt, és megparancsolta neki: „Tisztátalan lélek, menj ki ebből az emberből!”
- ▶ Amikor Jézus megparancsolta, hogy menjen ki abból az emberből, a gonosz lélek engedelmeskedett, de nem azonnal. Az Úr megkérdezte tőle, hogy hívják, amire azt válaszolta, hogy „Légió”. A légió egy hatezer főből álló katonai egység volt a római hadseregben. Tágabb értelemben „sokaságot” jelentett. Minden bizonnyal nem úgy kell értenünk, hogy azt az embert hatezer démon uralta, de a név mindenképpen sok démoni lélekre utalt.
- ▶ A gonosz lélek két dolgot kért Jézustól. Mit? (Olvasd el **Mk 5:10-12** verseit.)
 1. _____
 2. _____
- ▶ Ezután pedig egy még furcsább dolog következett. Visszautasíthatott Jézus valakit, ha az követni akarta Őt? Nos, megtette. Ez az ember, akiből kiűzte a démonok légióját, kitértően kérte, hogy Vele maradhasson, és beülhessen a csónakjukba. Az Úr Jézus azonban nem egyezett bele.
- ▶ Miért? Olvasd el a **11-20. verseket**, és mondd el véleményedet ezzel kapcsolatban.

SZERDA Isten mondja...

- ▶ **Mk 9:23-24**
„Jézus pedig monda néki: Ha hiheted azt, minden lehetséges a hívónek. A gyermek atyja pedig azonnal kiáltván, könnyhullatással monda: Hiszek Uram! Légy segítségül az én hitetlenségemnek.”
- ▶ **Mt 10:1**
„És előszólítván tizenkét tanítványát, hatalmat ada nékik a tisztátalan lelkek felett, hogy kiűzzék azokat, és gyógyítsanak minden betegséget és minden erőtelenséget.”
- ▶ **Mt 17:18-21**
„És megdorgálá őt Jézus, és kiméne belőle az ördög; és meggyógyula a gyermek azon órától fogva. Ekkor a tanítványok magukban Jézushoz menvén, mondanak néki: Mi miért nem tudtuk azt kiűzni? Jézus pedig monda nékik: A ti hitetlenségetek miatt. Mert bizony mondom néktek: Ha akkora hitetek volna, mint a mustármag, azt mondanátok ennek a hegynek: Menj innen amoda, és elmenne; és semmi sem volna lehetetlen néktek.”
- ▶ **Mt 24:24**
„Mert hamis Krisztusok és hamis próféták támadnak, és nagy jeleket és csodákat tesznek, annyira, hogy elhitessék, ha lehet, a választottakat is.”
- ▶ **Mk 10:27**
„Jézus pedig rájuk tekintvén, monda: Az embereknél lehetetlen, de nem az Istennél; mert az Istennél minden lehetséges.”
- ▶ **Lk 18:27**
„Ő pedig monda: Ami embereknél lehetetlen, lehetséges az Istennél.”
- ▶ **Jer 32:17**
„Ah, ah, Uram Isten! Ímé te teremtetted a mennyet és földet a te nagy hatalmaddal és a te kiterjesztett karoddal, és semmi sincs lehetetlen előtted!”

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ A csodákról szóló híresztelések mindenfelé eljutottak. Egy nap elindult egy apa, akinek fiát ördögi lélek uralta, hogy megkeresse Jézust. Mivel nem találta meg, a tanítványokhoz fordult segítségért. A tanítványok úgy tettek, amint azt a Mestertől látták, de az eredmény elmaradt. Gondolj csak bele, milyen megkönnyebbülést éreztek, amikor közeledni látták Jézust! De nem csak ők, hanem az apa is, aki egyenesen Jézushoz ment (Mk 9:17-27).
- ▶ Miután egyedül maradt a tanítványokkal, az Úr azt mondta nekik, hogy Sátánt nem lehet kiűzni, csak böjttel és imával. Ez még ma is érvényes.
- ▶ A Bibliában sok minden fel van jegyezve Sátánnak e földön folytatott tevékenységéről. Az alábbiakban összekevertük az igehelyek elemeit (könyv, fejezet, vers). Találd meg a helyes sorrendet, és párosítsd a szövegeket az alább felsorolt helyzetekhez.

1Sám	2Móz	Jób	1Móz
3:1	7:9-12	28:14	7:12

Sátán kígyókká változtatja a vesszőket.

Sátán bajokat bocsát Jóbra.

Sátán egy kígyó alakjában jelenik meg.

Sátán Sámuelnek adja ki magát.



Ugyanaz a konfliktus a XXI. században is

- ▶ Egy történet szerint Haiti szigetén élt egy nő, aki irigy volt egy fiatal lányra, és szeretne volna megkaparintani a munkahelyi beosztását. Így hát elment egy kuruzslóhoz, és lefizette, hogy kínoztassa a lányt gonosz lelkekkel. Másfél éven keresztül a szegény lánynak sanyarú sorsa volt az ártó szellemek zaklatása miatt, akik kiáltásokra, szörnyű dolgok kimondására, ordítózásra kényszerítették, így nem tudott többé dolgozni. Valaki azt mondta a lány anyjának, hogy a hetednapos adventisták ki tudják űzni a gonosz lelkeket, így hát az asszony elhívta az adventista gyülekezet presbiterét. Az ember elmagyarázta, hogy semmilyen természetfeletti erővel nem rendelkezik – az erő csakis az Istené. Ha átadják szívüket Istennek, Ő el tudja űzni a gonosz lelkeket.
 - Persze, hogy akarjuk. Kérlek, segíts rajtunk – mondta az anya.
 - Legelőször meg kell szabadulnotok ezektől az ördögi amulettektől – mondta a presbiter. Az anya eldobta az amuletteket. A gonosz lelkek azonban megharagudtak a szegény lányra, és még jobban kezdték kínozni. Akkor a presbiter elénekelt egy éneket, elolvastott egy zsoltárt, és imádkozott. Ez idő alatt a lány lelkére nyugalom szállt, és lecsendesedett. Olyan boldog volt, hogy azon a héten részt vett az imaórán. De gyanítva, hogy a lelkek nem mondanak le róla olyan könnyen, néhány adventista pár napig nála tartózkodott, hogy ott imádkozzon. Miközben nála voltak, egy furcsa nő érkezett, aki jó néhány km-t tett meg autóbusszal odáig. Amikor belépett, olyan nagy hangzavar keletkezett, mintha egy fellázadt tömeg lett volna jelen. A lány beleremegett. Majd a gonosz lélek így szólt: „Én vagyok Lucifer. Ezt a lányt 18 hónapig tartottam fogva. Ma 300 lelket hoztam magammal, de ti, adventisták, előtünk érkeztetek, úgyhogy, amikor ideértünk, a házat már Jézus angyalai őrizték.” A keresztények énekeltek, elolvastak egy zsoltárt, majd imádkoztak. Aztán Jézus nevében megparancsolták a gonosz léleknek, hogy távozzon. Azóta a lány teljesen megszabadult a démonoktól. Isten hatalmas még ma is nagyobb Sátán hatalmánál. (Forrás: Eric B. Hare, *Make God First*, 272–273. old.)

2017. november 25.



Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogyan Isten eltervezte

A táplálék útja a testünkben a tápcsatornán keresztül vezet, amely körülbelül 9 m hosszúságú. Több szakaszból áll, melyek felépítésben, méretben és működésben egymástól különböznek. Az agy automatikusan küld parancsokat az emésztőrendszernek (akárcsak a szív felé is), anélkül, hogy nekünk külön gondolnunk kellene erre. A tápcsatorna, teljes hosszában, izmokkal van ellátva, melyek közül egyesek hosszában, mások pedig gyűrű alakban helyezkednek el. Amikor ezek az izmok összehúzódnak, a tápláléknak nincs más választása, mint hogy előrehaladjon.

A gravitáció nem befolyásolja az étel előrejutását a tápcsatornában, hiszen az űrhajósok emésztése a súlytalanság állapotában is ugyanúgy működik, mint földi körülmények között. Amikor nyelünk, a négy „útvonallal” közül három önmagától, tehát reflexszerűen bezáródik a táplálék útjában. A falat visszatérhetne a szájba, elindulhatna felfelé, az orr irányába, vagy a „levegő útjára” térhetne, a tüdő felé. De csak a gyomor felé vezető nyelőcső biztosít szabad utat számára.

A gyomor egy 20-25 cm hosszúságú zacskóhoz hasonlít, melyet bordák vesznek körül. Tulajdonképpen egy raktárhely, ahol a táplálék megáll, míg a vékonybél felkészül munkája végzésére. Az emésztés a fogak és a nyál működésével kezdődik el.

A gyomor folytatja az emésztési folyamatot – az általa kiválasztott anyagok meg a mozgása segítségével, ezáltal az élelmiszerek összekeverednek és lebomlanak. Az itt található gyomorsav annyira erős, hogy képes felemészteni egy darab vásznat is. A gyomor védve van ennek a savnak a káros hatásától, mivel egy folyamatosan nedves nyákréteg burkolja.

A táplálék folyton előbbre tolódik az emésztőcsatornában. De hogyan jut el a szervezetben mindenhová? A vékonybélben millió kis szálacska, bélbolyhok vannak, amelyek jelentősen megnövelik a tápanyagok felszívódásának felületét, a szükségtelen anyagokat pedig továbblik. Majd a limfatikus rendszer átveszi a tápanyagokat, és a vérbe juttatja, amely aztán, szükség szerint, elszállítja azokat a test minden részébe.

Gondolj csak bele, hogy mennyire csodálatos ez a működő rendszer, melyet Isten behelyezett a mi testünkbe, és amely képes átalakítani egy krumplit energiává, hogy ezáltal szaladni vagy tanulni tudjunk!

Anélkül, hogy az elménk külön figyelmet fordítana rá, az emésztőrendszer állandóan képes működni. (De ez nem azt jelenti, hogy nem kell szünetet hagynunk neki az étkezések között!) Nekünk már csak az a dolgunk, hogy kiválasszuk az éhségünket kielégítő élelmiszereket.

Ugye, te is egyetértesz azzal, hogy Isten csodálatosan „beprogramozta” testünk működését?



VASÁRNAP Ezt hiszem

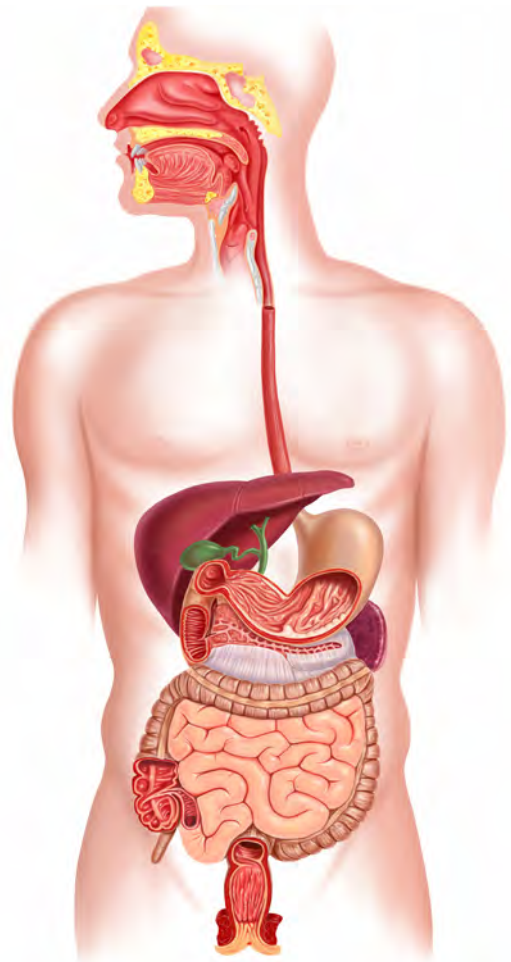
- ▶ Azon a szombat délutánon, amikor Kapernaumban meggyógyult az ördögtől megszállott, az Úr Jézus és négy tanítványa – Jakab, János, Péter és András – Simon Péter háza felé tartottak. De a terített asztal helyett más meglepetés várta őket. Olvasd el **Mk 1:31** versét. Mit tett Jézus?

- ▶ De Jézus még nem fejezte be a munkáját. Valójában, számára a szombat a jócselekedetek napja volt. Úgy tűnik, hogy amikor segített az embereken, minden fáradtsága elillant. Minden esetre naplementéig az egész város tudott a zsinagógában történt csodáról. Mit tettek akkor az emberek?

- ▶ A táplálék, összetételétől függően, 2-5 órán keresztül marad a gyomorban.
- ▶ A bél körülbelül 7 m hosszú.
- ▶ Egy felnőtt megközelítőleg fél tonna (500 kg) ételmiszert fogyaszt el évente.
- ▶ Egy ember egy hónapig maradhat életben táplálék nélkül, és csupán egy hétig víz nélkül.
- ▶ Az általános műveltséged bővítésére keress további információkat más forrásokból is a témával kapcsolatban. Mondd el csoportod tagjainak, amit megtudtál.

HÉTFŐ Érdekességek az emberi testről

- ▶ A gyomorsavnak nagyon fontos szerepe van az emésztés folyamatában. Még a vasat is képes megemészteni.
- ▶ Az emésztéshez testünknek energiára van szüksége, sőt nem is kevésre. Ezért ajánlatos, hogy közvetlenül evés után ne sportoljunk.
- ▶ Amikor emésztés közben hideg vízzel érintkezünk, ez a szervezetből kiválthat egy reflexreakciót, amely még a szív leállásához is vezethet. Ezért nem javasolt teli hassal úszni.
- ▶ Az emésztési zavarokat leggyakrabban az ételek gyors, rágatlan lenyelése, a túl bőséges étkezés és a gyógyszerfogyasztás váltja ki.



KEDD Mi a tanulság?

- ▶ Későbbi munkássága idején az Úr Jézus a Jordán keleti partvidékén járt, Péreában. **Lk 13:10-17** versei beszámolnak az utolsó alkalomról, amikor Jézus keresztre feszítése előtt a zsinagógában prédikált. Olvasd el a kijelölt igéket, majd számozd meg az alábbi mondatokat, időrendi sorrendben.
 - ___ Az asszony dicsőítette Istent.
 - ___ A zsinagógában volt egy 18 éve nyomorék asszony.
 - ___ Jézus azt kérdezte a jelenlévőktől, hogy nem oldozák-e el állataikat szombaton, hogy itatni vigyék.
 - ___ Az Úr Jézus az egyik szombaton a zsinagógában tanított.
 - ___ Akik gyűlöltek Jézust, szegyenben maradtak.
 - ___ Jézus azt mondta az asszonynak, hogy meggyógyult.
 - ___ A zsinagóga feje azt mondta az embereknek, hogy a hét hat napján elég idejük van Jézushoz menni, hogy meggyógyuljanak, és ne tegyék ezt szombaton.
 - ___ Az Úr érintésére az asszony ki tudta egyenesíteni a hátát.
 - ___ A zsinagógafő dühös volt, hogy a gyógyulás szombaton történt.
 - ___ Az Úr Jézus jónak látta, hogy az asszonyt – akit Sátán tizennyolc éven át „fogva tartott”, megszabadítsa és meggyógyítsa.
- ▶ Voltak valaha vendégeid szombaton ebédre, vagy téged meghívott valaki? Ez egy nagyon kellemes dolog. Az egyik szombaton Jézust meghívta ebédre egy farizeus. Jelen volt ott egy vízkóros ember (ez egy olyan betegség, amikor a szövetek visszatartják a vizet, ez pedig puffadáshoz vezet). A Biblia nem beszél arról, hogy a farizeus hívta meg ezt az embert, vagy pedig az magától jött, remélve, hogy találkozik Jézussal. Mielőtt meggyógyította, Jézus egy kérdést intézett a farizeushoz: „Szabad-é szombatnapon gyógyítani?” (**Lk 14:3-4**) Majd, hogy segítsen az embereknek megérteni a másokért végzett szolgálat „filozófiáját”, ezt kérdezte: „Ha egy állat beleesik a kútba szombaton, nem fogod kihúzni onnan?” Szegény zsidókat annyira megvakították a hagyományaik, hogy már nem voltak képesek meglátni azoknak értelmetlenségét: a hagyomány szerint szombaton szabad volt segíteni az állatokon, de az emberek nem!

SZERDA Isten mondja...

- ▶ **Mk 2:27-28**
„És monda nékik: A szombat lőn az emberért, nem az ember a szombatért. Annak okáért az embernek Fia a szombatnak is ura.”
- ▶ **Mt 12:10-12**
„És imé, vala ott egy elszáradt kezű ember. És megkérdek őt, ha szabad-é szombatnapon gyógyítani, hogy vádolhassák őt. Ő pedig monda nékik: Kicsoda közületek az az ember, akinek van egy juha, és ha az szombatnapon a verembe esik, meg nem ragadja és ki nem vonja azt? Mennyivel drágább pedig az ember a juhnál! Szabad tehát szombatnapon jót cselekedni.”
- ▶ **Lk 13:11-17**
„És imé, vala ott egy asszony, kiben betegségnek lelke vala tizennyolc esztendőől fogva; és meg volt görbedve, és teljességgel nem tudott felegyenesedni. És mikor azt látta Jézus, előszólítá, és monda néki: Asszony, feloldattál a te betegségedből! És reá veté kezeit; és azonnal felegyenesedék, és dicsőíté az Istent. Felelvén pedig a zsinagógafő, haragudva, hogy szombatnapon gyógyított Jézus, monda a sokaságnak: Hat nap van, amelyen munkálkodni kell; azokon jöjjetek azért, és gyógyíttassátok magatokat, és ne szombatnapon. Felele azért néki az Úr, és monda: Képmutató, szombatnapon nem oldja-é el mindenitek az ő ökrét vagy samarát a jászoltól, és nem viszi-é itatni? Hát ezt, az Ábrahám leányát, kit a Sátán megkötözött imé tizennyolc esztendeje, nem kellett-é feloldani e kötélből szombatnapon? És mikor ezeket mondta, megszegyenülének mindnyájan, kik magukat néki ellenébe veték; és az egész nép örül vala mindazokon a dicsőséges dolgokon, amelyek őáltala lettek.”
- ▶ **Jn 5:16**
„És emiatt üldözöbe vevék a zsidók Jézust, és meg akarták őt ölni, hogy ezeket művelte szombaton.”

Mi közöm nekem mindehhez?

▶ Az Úr Jézust nem mindig hívták meg szombati ebédre. Márk beszámol egy olyan alkalomról, amikor Jézus a tanítványokkal egy búzamező mellett haladt el. Letéptek néhány kalászt, szétmorzszolták a tenyerük közt, és megették a szemetet. A farizeusok, természetesen, nagyon megbotránkoztak, amikor ezt megtudták. Vajon lopással vádolták a tanítványokat? Mi volt Mózes törvényében? (Olvasd el **5Móz 23:24-25** verseit.)

▶ A farizeusok nem a lopás, hanem a szombat megrontásának vádjával álltak elő, hiszen a tanítványok búzát „arattak és csépeltek”. Jézus a vitát azzal zárta le, hogy „a szombat lón az emberért, nem az ember a szombatért; ezért az embernek Fia a szombatnak is Ura” (**Mk 2:27-28**).

▶ Jézus egy jól ismert tanítóvá vált, így egy másik szombaton az egyik zsinagógában megkérték, hogy prédikáljon. Egy beteg is ott ült – a jobb keze „száradt” volt. Na és gondolhatod, hogy a tömegben néhány kém is ólálkodott, hogy tetten érje a Tanítót. Az Úr Jézus biztos volt erejében, így hát azt mondta az embernek, hogy álljon fel, és jöjjön előre. Azt akarta, hogy mindannyian tudjanak az illető bajáról. Olvasd el **Mk 3:1-6** verseit, és válaszolj az alábbi kérdésekre:

▶ Mit kérdezett Jézus a zsinagóga előljáróitól?

▶ Mit mondott az embernek?

▶ Mi volt a farizeusok reakciója?

Az ember vagy a szombat?

▶ Isten a teremtéskor először a szombatot alkotta meg, majd pedig az embert, akinek alá kellett vetnie magát e nap parancsának? Nem. Először Ádám és Éva kelt életre, majd pedig megszentelték a szombat különleges napját, amikor megpihentek és Istennel időztek, akitől tanultak, és akit dicsőítettek. Isten parancsba foglalta a szombat megtartását – a tízparancsolat negyedik része foglalkozik ezzel. A zsidók azonban úgy gondolták, hogy mindez nem elég, ezért létrehoztak még néhány nevétséges, fárasztó és betarthatatlan szabályt.

▶ Annyira vigyáztak, hogy se ők, se mások ne vétessenek e rendelkezések ellen, hogy teljesen szem elől tévesztették Isten eredeti tervét, melynek célja az volt, hogy a szombat örömmel legyen.

▶ Jézus megpróbálta az emberek figyelmét a hagyományokról törvénye felé irányítani. Emiatt számtalanszor a törvény megrontásával vádolták. Mivel rá akart mutatni, hogy Isten miként szereti az embert, és mennyire foglalkoztatja az ember boldogsága, a zsidó vezetők folyton ellene voltak. És mivel felkeltette haragjukat, kénytelenek voltak elviselni fellépésük következményeit, amikor eltervezték, hogy megölik Jézust.

▶ A negyedik parancsolat és néhány, Jézustól kapott szabály a szombat megtartására vonatkozóan segít megérteni e nap célját.

▶ Jegyezz le néhány kellemes módot, ahogyan el fogod tölteni a következő szombatot – gondold annak lehetőségére, hogy közelebb kerülj Istenhez, kezének alkotásaihoz, ahogyan azok megnyilatkoznak a természetben és népe életében.





Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogy Isten eltervezte

Korábban az emésztőrendszeréről beszéltünk, amelyik egy fontos „kapu” a külvilágból az emberi testbe. Egy másik bejárat a légzési rendszer. Mi belélegezzük a levegőt, melyből a szervezet hasznosítja az oxigént. Kilégzés közben kibocsátjuk a szervezet számára fölösleges széndioxidot.

A tüdő az isteni alkotás egy másik remekműve. Két tüdőlebennyel rendelkezünk – ha az egyik megbetegszik, vagy sebészeti beavatkozással el kell távolítani; egy tüdővel is élhetünk, amelynek azonban kétszeres erőfeszítést kell kifejtenie. A tüdő valamivel több, mint 1 kg, és a mellkasban helyezkedik el.

A belélegzett levegőben mindenféle szennyeződés előfordulhat: városokban – gyárfüst, kipufogógáz; vidéken – por; a mikrobák meg a baktériumok pedig mindenütt jelen vannak.

Isten azonban „felszerelt” minket egy „szűrőrendszerrel”. Amikor belélegezzük a levegőt, a levegő behatol az orrüregbe, ahol a szőrszálak és az orrnyálka, amely bevonja az orr belsejét, visszatartja egy jó részét a pornak és a mikrobáknak. Az orr után következő „kanyarban” egy újabb akadály állja útját a nem kívánt részecskének. A garatot, gégefőt és tracheát bélelő nyálka megállítja a mikroorganizmusok és szennyeződés megmaradt részét, úgyhogy a tüdőbe érkező levegő már meglehetősen tiszta.

Mi történik, amikor ez a szűrőrendszer irritált lesz a túlságosan nagy lerakódás miatt? Egyszerű – köhögünk, tüsszentünk és ezzel kitakarítjuk a járatokat!

Amikor egy nyugodt délutánon alszol egyet, a tüdő körülbelül egy „csésze” oxigént lélegzik be egyszerre. De

amikor meg akarod nyerni a 100 méteres gyorsfutást, a tüdőd percenként 5 l oxigént használ fel.

Ha szétteríthetnénk a tüdő aktív felületét – ahol végbemegy a gázcseré – egy tollaslabda pálya területét kapnánk.

A tüdő belsejében számtalan – a legvékonyabb lapnál is vékonyabb – hártya található, amelyek zsákocskákat – tüdőhólyagocskákat (alveolus) – alkotnak. Egy ember tüdejében körülbelül hatszázmillió ilyen zsákocska van. Amikor megtelnek levegővel, érezzük, hogy a tüdő kitágul. Akkor a finom kis hártyák, amelyek a tüdőhólyagocskákat beburkolják, átadják az oxigént a nagyon érzékeny érrendszernek.

A kis alveolusok, és a különösen finom tüdőszövet, sok kárt szenvednek a dohányzás miatt. Az egészséges tüdő rózsaszín árnyalata – amilyen a születéskor – a dohányosok esetében szürkés-rózsaszín, szürke, majd fekete pöttyös lesz. A Teremtő nem ilyenek tervezte.

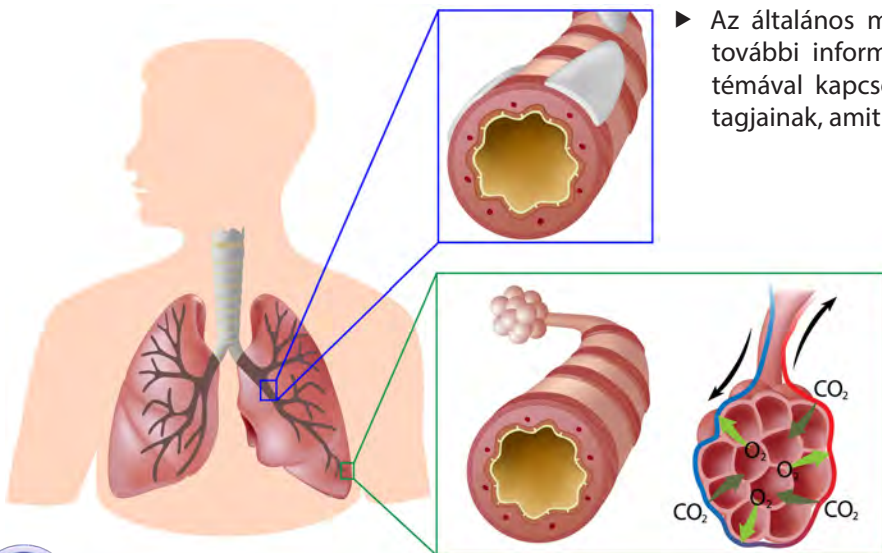
Próbáld felmérni a csodát, amely megtörténik minden lélegzetvételnél, amikor a környezet levegője a tüdő által a vérbe jut, az pedig elszállítja a test minden részébe, különösen az agyba – így annak sejtjei működhetnek, vagyis utasíthatják a szívnek, hogy a dobogjon, a tüdőnek, hogy újabb lélegzetet vegyen!

* * *

Az Úr Jézus – a Teremtő, aki csodákat tett és tesz – még a legkisebb részletre is odafigyelt.

VASÁRNAP Ezt hiszem

- ▶ Keresztsege után Jézus sokat vándorolt, gyógyított, tanította az embereket, és ezzel sokak figyelmé Rá terelődött – a hétköznapi embertől kezdve a vezetőkhöz. Annyira ismert lett, hogy az emberek folyton a nyomában voltak, és hallani akarták minden szavát, látni akarták minden csodáját. Voltak olyanok is, akik azért követték, hogy bírálják, és valamilyen hibát találjanak szavaiban és tetteiben. Ez a napi-rend nagyon zsúfolt és fárasztó volt Jézus számára, és alig talált egy kis időt a pihenésre.
- ▶ Közeledett az este, és az utóbbi napok tevékenysége igencsak megterhelte Jézust. Akkoriban a Galileai-tenger partján tartózkodtak. Olvasd el **Mt 8:18** versét, hogy megtudd, mire vágyott Jézus.
- ▶ Gondolod, hogy megelégette az embereket, és meg akart szabadulni tőlük? Mit tanultunk az előző leckékben Jézus érzelmeiről mások iránt, és arról, ahogyan viselkedett?



HÉTFŐ Érdekességek az emberi testről

- ▶ Amikor belélegzünk, utat engedünk a levegőnek beáramlani a tüdőbe, amely így megtelik oxigénnel. Kilélegzéskor kibocsátjuk a szervezetre káros szén-dioxidot, amelyet a sejtek hoznak létre.
- ▶ Ahhoz, hogy a levegő tüdőbe jutása jó körülmények között menjen végbe, a légzőrendszer átalakítja annak hőmérsékletét. Ezáltal a testbe jutó levegő nem lesz túl hideg.
- ▶ A tüszentés és köhögés erőteljes légmozgást idéz elő, amely eltávolítja a légutakat irritáló részecskéket.
- ▶ A csuklást a rekeszizom hirtelen süllyedése váltja ki. Ez az izom a mellkas alatt található, és szabályozza a légzés mozgásait.
- ▶ A légzés ritmusa bizonyos körülmények között megváltozhat. Például, amikor fáradtak vagyunk, felületesen lélegzünk. Ilyen esetben az ásitás segít nagyobb adag oxigénhez jutni, miközben mozgásba hozza az alveolusokban található levegőt, és eltávolítja a az azokban felgyűlt szén-dioxidot.
- ▶ Tüszentéskor a levegő 100km/órás sebességgel jut ki a testből.
- ▶ Pihenéskor percenként körülbelül 15-ször lélegzünk.
 - ▶ Egy ember tüdejébe 6 liter levegő fér.
- ▶ Az általános műveltség bővítésére keres további információkat más forrásokból is a témával kapcsolatban. Mondd el csoportod tagjainak, amit megtudtál.

KEDD Mi a tanulság?

- ▶ Mivel a tanítványok között több halász is volt, ezek tudtak úszni, evezni, vitorlát irányítani, és valószínűleg saját csónakjaik is voltak. Egyszer, naplementekor a Mester arra kérte az egyik tanítványát, hogy vigye át a túlsó partra, ahol nyugodtabban pihenhet. Annyira fáradt volt, hogy a csónakba ülve azonnal elaludt. Közben a tengeren nagy vihar keletkezett (Mt 8:24-25).
- ▶ A Galileai-tenger tulajdonképpen egy nagy tó, melynek szélessége 10 km, a hosszúsága pedig 20 km – elegendő ahhoz, hogy egy vihar erőteljes hullámokat keltsen rajta, amelyek veszélybe sodorjanak egy kisebb vízijárművet. Képzeld el, hogy milyen szörnyű vihar lehetett, ha még ezek a harcedzett halászok is megijedtek! A tavon csak ez az egy csónak volt, melyben a Mester aludt. Sokan, akik tudták, hogy Jézus a nyílt vízen van, csónakba ültek, hogy utána evezzenek.
- ▶ Márk szerint a hullámok olyan nagyok voltak, hogy a csónak megtelt vízzel. Még az Úr sem volt szélvédett helyen, csakhogy Ő aludt. A cikázó villámok fényénél a tanítványok megpillantották békés ábrázatát, mely az Istenben való megnyugvást fejezte ki; úgy tűnt, hogy mit sem sejt az életüket fenyegető veszélyről. Felébresztették, és mondták Neki: „Uram, ments meg minket, mert elveszünk. És monda nékik: »Mit féltek, ó, kicsinyhitűek?« Ekkor fölkelvén, megdorgálá a szeleket és a tengert, és lőn nagy csendesség” (Mt 8:25-26).

▶ Jób 26:11-24

„Az eget oszlopai megrendülnek, és dűledeznek fenyegetéseitől. Erejével felriasztja a tengert, és bölcsességével megtöri Ráhábot. Leheletével megékesíti az eget, keze átdöfi a futó kígyót. Ímé, ezek az ő utainak részei, de mily kicsiny rész az, amit meghallunk abból! Ám az ő hatalmának mennydörgését ki érthetné meg?”

SZERDA Isten mondja...

▶ Mt 8:26

„És monda nékik: Mit féltek, óh kicsinyhitűek? Ekkor fölkelvén, megdorgálá a szeleket és a tengert, és lőn nagy csendesség.”

▶ Mt 14:26-33

„És mikor látták a tanítványok, hogy ő a tengeren jára, megrémülének, mondván: Ez kísértet; és a félelem miatt kiáltozának. De Jézus azonnal szóla hozzájuk, mondván: Bízatosok; én vagyok, ne féljetek! Péter pedig felelvén néki, monda: Uram, ha te vagy, parancsolj, hogy hozzád mehessek a vizeken. Ő pedig monda: Jövel! És Péter kiszállván a hajóból, jár vala a vizeken, hogy Jézushoz menjen. De látva a nagy szelet, megrémüle; és amikor kezd vala merülni, kiálta, mondván: Uram, tarts meg engem! Jézus pedig azonnal kinyújtván kezét, megragadá őt, és monda néki: Kicsinyhitű, miért kételkedél? És amikor beléptek a hajóba, állt a szél. A hajóban levők pedig hozzámenvén: leborulának előtte, mondván: Bizony, Isten Fia vagy!”

▶ Zsolt 104:1-10

„Áldjad én lelkem az Urat! Uram, én Istenem, nagy vagy te igen, ékességet és fenséget öltöztél magadra! Aki körülvette magát világossággal, mint egy öltözettel, és kiterjesztette az egeket, mint egy kárpitot; aki vizeken építi fel az ő palotáját, a felhőket rendeli az szekerévé, jár a szeleknek szárnyain; aki a szeleket teszi követeivé, a lángoló tüzet szolgálivá. Ő fundálta a földet az ő oszlopain, nem mozdul az meg soha örökké. Vízarádattal, mint egy ruhával borítottad be azt, a hegyek felett is vizek állottak vala. Egy kiáltásodtól eloszlanak, és mennydörgésednek szavától szétriadának. Hegyek emelkedének fel és völgyek szállának alá arra a helyre, amelyet fundáltál nékik. Határt vetettél, amelyet át nem hágnak, nem térnek vissza a földnek elborítására. Aki elbocsátja a forrásokat a völgyekbe, hogy folydogáljanak a hegyek között.”

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ A 104. zsoltár egy elmélkedés Isten mindenhatóságáról, amely magában foglalja teremtő, fenntartó erejét és a természeti erők feletti hatalmát. Olvasd el családtagjaiddal közösen a **104. zsoltárt** az áhítat alkalmával – nagyon is alkalomhoz illő. Ha Isten ellenőrzése alatt tartja a természeti erőket, mégis miért léteznek még tornádók, hatalmas földrengések és újkorból mindent elsöprő orkánok?
- ▶ „A balesetekben és természeti katasztrófákban, a nagy világégekben, a szörnyű viharokban és pusztító orkánokban..., minden dologban és ezerféle formában Sátán gyakorolja hatalmát.” (A nagy küzdelem, 515–516. old.)
- ▶ Isten a természeti elemeket jó célokra teremtette. De Sátán visszaél ezekkel, a visszájukra fordítja, hogy szerencsétlenségeket okozzon. Az emberek nem igazán fogják ezt fel. Sőt, bizonyos biztosító cégek úgy beszélnek a katasztrófákról, mint Isten erejének megnyilvánulásáról. A levegőnek, a víznek, ahogyan kezdetben Isten megteremtette, az ember hasznát kellett volna szolgálnia, de Sátán beavatkozása következtében láthatjuk az elszabadult természeti elemek pusztító hatását.
- ▶ Isten végül meg fogja semmisíteni a bűnt és Sátánt, de mit tegyünk addig, hogy ne féljünk, hanem azzal a békével rendelkezünk, amivel Jézus is bírt a vihar idején?
- ▶ Isten az, aki megoltalmazza teremtményeit, és körülveszi őket, hogy megvédje a Pusztító erejétől.
- ▶ A Föld az élő Isten ellenőrzése alatt van, a természet elemei hangjára hallgatnak, és az egyetlen biztonságot az iránta való engedelmesség biztosítja.

A példa

- ▶ 1943 augusztusában egy amerikai hajó elsüllyedt a Csendes-óceán déli részén. Tizenegy ember úszott egy lakatlan sziget irányába, és még a gondolat is szörnyű volt, hogy mi fog velük történni, ha a japánok fogságába esnek. Néhány nappal később, egy szombat reggel, az egyik szomszédos szigeten néhány szombatüneplő éppen imaházba készült, amikor sürgős üzenet érkezett. Egy kenura és néhány önkéntesre volt szükség, akik részt vehetnének egy mentőakcióban. Mivel szerették Istent, és segíteni akartak embertársaikon, Mózes, József és Koete igennel válaszoltak a felhívásra, és érezték, hogy az Úr indítja őket, annak ellenére, hogy szombat volt. Miután találtak még öt férfit meg egy nagy kenut, amelybe élelmiszert és más szükséges eszközt helyeztek, elindultak. Tapasztalt evezők voltak, ismerték a környéket – az áramlatokat és a szigetek körüli zátonyokat. Délben elérték Nauru szigetét, ahol megpróbáltak életjelet találni. Végül megláttak egy kis ösvényt, rajta őserdőbe vezető bakancsnyomokkal. A nyomokat követve elértek egy menhelyre, ahol két alvó embert találtak. Nehézkes angollal a helybéliek közül valaki megkérdezte: „Ti, amerikai?” Az ismeretlen hangtól felriadva a katonák azonnal lábra pattantak, és rémülten néztek körbe. Amikor látták, hogy az őslakosok barátsággal közelednek hozzájuk, az elsüllyedt hajó kapitánya kezet nyújtott: „Igen, John Kennedy hadnagy vagyok. Örvendek az ismeretségnek.”
- ▶ Ezek a Csendes-óceán déli részén élő szigetlakók nem parancsolhattak az óceán hullámainak, nem tudták megakadályozni egy hajó elsüllyedését. De egy tekintetben hasonlítottak a Megváltóhoz – együtt érezték a bajban levőkkel, és készen álltak a segítségükre sietni.
- ▶ A következő héten próbáld meg te is gyakorolni ezt a jó tulajdonságot.



Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogy Isten eltervezte

Az agy után a vese az emberi test egyik legbonyolultabb szerve. A vese olyan, mint egy szűrő, amely naponta mintegy 150 l víz átszűrését képes biztosítani. Ebből a nagy mennyiségből a legtöbb rész visszajut a vérbe.

A vese biztosítja a vér kémiai egyensúlyát, ugyanakkor fenntartja a szervezetben a víz és a só egyensúlyát. A legnagyobb segítség, amit a vesénknek nyújthatunk az, hogy elegendő vizet iszunk.

A tüdőhöz hasonlóan a vese egy páros szerv – így a szervezet működhet egy vesével is, ha a másik megbetegszik, és ki kell műteni.

A vese 10-12 cm hosszú, barnás-rózsaszín és bab szem formájú. A gyomor és a máj mögött helyezkedik el.

A test sejtjei kiválasztják a haszontalan anyagokat, amelyeket a vese megszűr és „forgalmon kívül” helyez. A veséhez jutó vért bizonyos hárttyák szűrik meg. Az így megtisztított folyadék visszatér a véráramba, a „szemét” pedig kiürül. A vesén átszűrt folyadékmennyiség 99%-a újból visszakerül a keringési rendszerbe, 1%-a pedig, ami salakanyag, vizelet formájában távozik.

Az első veseátültetést 1954-ben végezték el. Nem olyan nehéz egy sebész számára átültetni egy vesét, és a szükséges „kapcsolódás” elvégzésével a beteg szerv helyére tenni a mástól kapottat, az átültetés mégsem jár mindig sikerrel, mert minden szervezetnek van egy saját immunrendszere, egyfajta biztonsági felszerelése, amely visszautasíthatja a testbe kerülő idegen szövetet.

Az orvostudomány egy másik módszert is feltalált – egy összetett vérszűrő berendezést – a dialízist végző műszert. Feltalálása igazi áldást jelentett a vesebetegek számára, de ezek a gépezetek elég bonyolultak, nagyon drágák és sajnos kevés van belőlük.

A dialízis bonyolult és nagyszerű találmány, mégsem olyan hatásos, mint maga a vese, ez az ököl nagyságú szerv, melyet Isten annyi bölcseséggel tervezett és alkotott. Gondolj csak bele, a legtöbb ember veséje egy életen át fáradhatatlanul dolgozik anélkül, hogy a tulajdonosa tudatosan újabb szűrést „rendelne”. A vese valóban Teremtőnk a legcsodálatosabb alkotásai közé tartozik.



VASÁRNAP Ezt hiszem

- ▶ Megtörtént már, hogy elköltöztél, és évek múltán visszatértél arra a helyre, ahol felnőtél? Útban arrafelé megpróbáltál visszaemlékezni a szomszédok nevére, megpróbáltad felidézni az arcukat, és alig vártad már, hogy találkozhass velük.
- ▶ Valószínűleg, az Úr Jézusban is ilyen érzelmek játszódtak le, amikor először tért vissza Názáretbe – abba a városba, ahol felnőtt, Józseffel és testvéreivel együtt dolgozott az asztalosműhelyben. Körülbelül másfél év telt el azóta, hogy elment Názáretből. József meghalt, és Jézus legalább édesanyját szeretne volna látni, meg a testvéreit, akik még ott laktak. Abban az időben nem létezett újság, televízió vagy telefon, és a hírek szájról szájra terjedtek, Názáret lakói pedig kétségkívül tudomást szereztek Jézus tanításairól és csodáiról.
- ▶ Olvasd el **Lk 4:16-20** verseit. Milyen nap volt, amikor Jézus nyilvánosan megjelent?

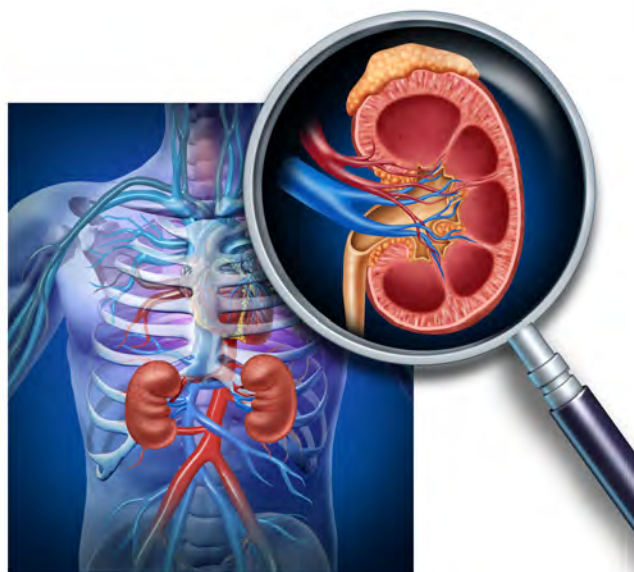
 ▶ Hová ment, és mit tett azon a helyen?

- ▶ Mit gondoltok, Názáret lakói miért nem voltak olyan fogékonyak Jézus üzenetére, mint mások?

- ▶ Néha az embereknek előítéleteik vannak. És ez egyszerűen csak azért van, mert valamit tudnak valakiről, vagy mert elhiszik a híreszteléseket. Ennek következtében elutasítónak viselkednek embertársaikkal és nem szakítanak időt azok megismerésére. Gondolkozz el, hogy hányszor történt meg veled is az, hogy „távol” tartottál valakit magadtól, mert előítéleteid voltak vele szemben. Jézus azonban senkit sem utasított el. Ő legalább egy esélyt adott minden embernek.

HÉTFŐ Érdekességek az emberi testről

- ▶ A vese babszem alakú. A jobb vese lejjebb van, mint a bal, és a májhoz rögzül. Mindegyik vese körülbelül 12 cm és 150 g.
- ▶ A verejtékezés legfőbb funkciója, hogy megtartsa a test állandó hőmérsékletét. Szerepet játszik a kiválasztásban is, melyet a vese szabályoz. Verejtékezéskor a test eltávolítja a toxikus anyagokat, melyek felgyűltek a szervezetben.
- ▶ A vese majdnem 500 liter vért tisztít meg naponta.
- ▶ A szervezet naponta körülbelül másfél liter vizeletet állít elő; ez a mennyiség az elfogyasztott folyadékmennyiségtől is függ.
- ▶ A vese 12 cm hosszú és 5 cm széles.
- ▶ A vese pihenés közben a szervezet által felhasznált oxigénmennyiség 8%-át fogyasztja el.
- ▶ A bőr olyan, mint egy harmadik vese, mivel hozzájárul a szervezet számára szükséges folyadék szabályozásához, az izzadás által. A verejtékből ki lehet mutatni bizonyos betegségek jelenlétét.
- ▶ Az általános műveltség bővítésére keress további információkat más forrásokból is a témával kapcsolatban. Mondd el csoportod tagjainak, amit megtudtál.



KEDD Mi a tanulság?

- ▶ Az a szombat, amikor Jézus visszatért Názáretbe, bizonyára egy különleges nap volt számára. Képzeld el, hogyan bólogathattak és mosolyogtak a zsinagóga öregjei, miközben könyökükkel egymást bökdösve suttogták:
 - Ki gondolta volna, hogy egy ácsból ilyen nagy tanító lesz?
 - Most visszatért, hogy megtisztelje családját és Názáret városát!
- ▶ Olvasd el **Lk 4:28-29** verseiből, hogy mi is történt valójában. Mi a véleményed erről a reakcióról? Jézus ezt az igazságtalanságot is elviselte. Amikor az emberek elutasítással találkoznak, készek veszekedni, harcolni és bosszút állni, de az Úr Jézus nem ezt tette.
- ▶ A zsidó vezetők mindenhová követték Jézust, készen állva arra, hogy vádolhassák Őt. Olvasd el a **Mt 17:24-27** verseiben leírt esetet, amikor szintén vitába szálltak Vele. A farizeusok és az írástudók olyan helyzetbe akarták Őt hozni, amiből – meglátásuk szerint – nem menekülhetett „ép bőrrel”. A papoknak, lévitáknak és a prófétáknak nem kellett adakozniuk a templom részére. Ha Jézus visszautasítja az adakozást, azzal vádolhatják, hogy lebecsüli a templomot, ha meg kifizeti, akkor nem tartja magát prófétának. Az Úr magyarázatokba bocsátkozhatott volna a vezetők előtt, vitatkozhatott volna velük, de tudta, hogy semmi haszna sem volna ebből. Nem akarta szükségtelem nélkül kellemetlen helyzetbe keríteni őket (**27. vers**).
- ▶ Amikor a Szent Földön jártam, idegenvezetőnk elmondta, hogy a Galileai-tengerben él egy különleges halfaj. Ikráit a nőstény úgy védelmezi, hogy a szájában tartja. Miután a halak kikelnek, az anya továbbra is szájában hordozza őket, hogy megvédje az ellenségtől. Amikor elég nagyra nőnek és távoznak, az anya köveket, vagy szemetet tart a szájában, hogy ne érezze magát egyedül. Az idegenvezető szerint ugyanilyen volt az a hal is, amelynek a szájában Péter a pénzért talált. Persze, Jézus másképpen is megoldhatta volna ezt a vitát, de nem megragadó, hogy ennyire békés megoldást talált?

SZERDA Isten mondja...

- ▶ **Mt 26:52**
„Akkor monda néki Jézus: Tedd helyére szabályadat; mert akik fegyvert fognak, fegyverrel kell veszniük.”
- ▶ **2Móz 34:6**
„És az Úr elvonula öelötte és kiálta: Az Úr, az Úr, irgalmas és kegyelmes Isten, késedelmes a haragra, nagy irgalmasságú és igazságú.”
- ▶ **Péld 15:18**
„A haragos férfiú szerez háborúságot; a hosszútűró pedig lecsendesíti a háborúgást.”
- ▶ **Péld 16:32**
„Jobb a hosszútűró az erősnél; és aki uralkodik a maga indulatján, annál, aki várost vesz meg.”
- ▶ **Péld 22:24-25**
„Ne tarts barátságot a haragossal, és a dühösködővel ne menj; hogy el ne tanuld az ő útjait, és tört ne keress temagadnak.”
- ▶ **Zsolt 45:4**
„Haladj diadallal az igazságért, a szelídségért és jogért, és rettenetesre tanítson meg téged a te jobb kezéd.”
- ▶ **Mt 5:22**
„Én pedig azt mondom néktek, hogy mindaz, aki haragszik az ő atyjafiára ok nélkül, méltó az ítéletre: aki pedig azt mondja az ő atyjafiának: Ráka, méltó a főtörvényszékre: aki pedig ezt mondja: Bolond, méltó a gyehenna tüze.”
- ▶ **Kol 3:8**
„Most pedig vessétek el magatoktól ti is mindazokat; haragot, fölgerjedést, gonoszságot és szátokból a káromkodást és gyalázatos beszédet.”
- ▶ **Fil 4:5**
„A ti szelídlelkűségetek ismert legyen minden ember előtt. Az Úr közel!”
- ▶ Lásd még: **Jak 3:13**

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ Miután az utolsó vacsorán, a felsőházban, Jézus megmosta a tanítványok lábait, kiment velük az Olajfák hegyére. Miközben imádkozott, megjelent egy csapat katona a templomi őrségből. Júdás éppen arra a helyre vezette őket, ahol tudomása szerint a Mester tartózkodni szokott; odament Hozzá és megcsókolta – ez volt a jel a katonák számára, hogy Ő az, akit el akarnak fogni. A tömeg zsvajva felébresztette az alvó tanítványokat. Olvasd el **Jn 18:10-11** és **Lk 22:50-51** verseit.

- ▶ Ki akarta megvédeni Jézust? Mit tett az Úr? Bátorította a tanítványokat, hogy harcoljanak érte?

- ▶ Az Úr Jézus megvédhette volna magát, vagy Istentől angyalokat kérhetett volna segítségül, de Ő önuralmat gyakorolt, és teljesen alárendelte magát Isten tervének. A Biblia beszél azokról az előnyökről, amelyekben részünk van, amikor a vitákat békésen, erőszakmentesen oldjuk meg. Olvasd el a következő igeverseket, majd értelmezd azokat: **1Móz 49:7; Péld 14:29; Péld 29:8; Péld 15:1; Péld 29:22; Ef 4:26.**

- ▶ Gondolj azokra a helyzetekre az életedből, melyek szelídséggel jobban megoldódtak volna.

- ▶ Véleményed szerint az emberek általában miért inkább veszekszenek és helytelenül viselkednek ahelyett, hogy megőriznék nyugalmukat és higgadtan oldanák meg a problémáikat? Sorolj fel néhány okot.

A példa

- ▶ Pedro Kalbermatter még csak gyermek volt, amikor apja és nagybátyja elfogadták az advent üzenetét Argentínában. Aztán felnőtt, és besorozták katonának. A tisztek még soha nem hallottak a hetednapos adventistákról, és senkivel sem találkoztak, aki külön étrendet kért volna lelkiismereti okokból, így hát amikor a szombatról kezdett nekik mesélni, azt tanácsolták, hogy mondjon le meggyőződéséről, és vesse alá magát a katonai fegyelemnek.

Az első szombaton, amikor nem volt hajlandó dolgozni, nem tudták, mit tegyenek vele, de a következőn vigyázzba állították, míg a lábai annyira megdagadtak, hogy alig bírt járni. A rá következő szombaton megparancsolták neki, hogy mossa ki a ruháit. Erre nem volt hajlandó, ezért egy tál vizet meg egy szappant tettek eléje, beáztatták a ruháit, és utasították, hogy mossa ki. Amikor azt válaszolta, hogy nem teheti meg, az egyik katona megfogta az egyik kezét, egy másik katona a másik kezét, és addig dörzsölték, míg bele nem fáradtak; amikor megálltak, ő sem mozgatta kezeit. Kérlelték, fenyegették, de Pedro nem volt hajlandó szombaton dolgozni. Büntetésül egy kőbányába küldték munkaszolgálatra.

A börtön plébánosa közbenjárt Pedro ügyében, és elérte, hogy szombaton ne kelljen dolgoznia.

Rövidesen megtért egyik fogolytársa is.

Négy hónap után Pedrót áthelyezték a hadsereg fegyelmi osztagába. Azt hitte, hogy újrakezdődik a kálváriája, de a parancsnok kihallgatta, és meggyőződött róla, hogy igazságtalanul ítélték el. Szabad szombatot biztosított számára, és megbízta kertjének gondozásával. Később ez a tiszt ismertette a hadügyminiszterrel Pedro ügyét. Ennek következtében, az argentin hadseregben, minden adventista fiatal számára biztosították a szabad szombatot. (Forrás: Eric B. Hare, *Make God First*, 371. old.)

- ▶ Íme, milyen utat nyitott meg Pedro az Argentínában élő fiatal adventisták előtt, mert nem reagált erőszakosan az őt ért igazságtalan bánásmódra. Jézushoz hasonlóan cselekedett. Kérd meg az Urat, hogy segítsen az elkövetkező héten megőrizned nyugalmadat, még akkor is, ha kihívások érnek.



Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogy Isten eltervezte

Szerinted, mennyi nyereséget könyvelnek el évente a szív formájú képeslapok, cukorkák és más édességek, virágdíszek és ékszerek után? A szív, vagyis annak egy hasonló formája – már régóta a szerelem, szeretet jelképe. Megtaláljuk képeken, üdvözlőlapokon, szalvétán, posztereken, poharakon, levonós címkéken, pólókon.

Ez a szerv, amely ugyanazt a nevet viseli, mint a szeretet jelképe, és formájában hasonlít ahhoz, valójában körülbelül ököl nagyságú és 300 g súlyú. Vért pumpál a szervezetbe (egy átlagos felnőtt esetében ez 5-6 liter vért jelent), naponta 1000-nél több alkalommal.

A szívben négy rekesz található. A felső két rekesz (pitvar) „fogadja” a vért, az alsó kettő (kamra) pedig pumpálja. A jobb oldali pitvarban létezik egy kis „csomó” (sinuscsomó), amelynek sejtjei fenntartják a szívritmust. A szív falait izomszövetek alkotják.

Az aorta, amely a legnagyobb artéria, 2,5 cm átmérőjű, a bal kamrából indul ki, felfelé tartó irányban, majd – egy gumibothoz hasonlóan – lefelé hajlik, és a hátrincsel párhuzamosan áthalad a mellkason és a hason. Az aortából ágazik szét a többi artéria, amelyek a vért a fejhez, a karokhoz, a lábakhoz és a belső szervekhez szállítják. A nagy artériák nagyon rugalmasak, falukat rugalmas szövetek és izomrostok alkotják, amelyek összehúzódhatnak és kitágulhatnak a szív pumpálására. A helyte-

len táplálkozás és a dohányzás hozzájárul az érfalak idő előtti zsíros elvastagodásához (atherosclerosis).

Miután a vér végighalad a testben, visszatér a vénákon a szívbe, a jobb pitvarba. Onnan leszáll a jobb kamrába, és a tüdőartérián keresztül a tüdőbe jut, ahol „leteszi a szén-dioxid-rakományt” és friss oxigént vesz fel, melyet a bal pitvarba szállít a tüdővisszéren át. Innen a bal kamrába áramlik alá, és az aortán keresztül újból kiáramlik a testbe.

Amikor focizol, és jobbra-balra szaladgálsz a pályán, a szív akár percenként 40 litert is pumpálhat, vagyis nyolcszor többet, mint amikor egy helyben állsz.

Az idők során a szívet a legfontosabb szervnek tartották. Salamon így ír róla: „Minden dolognál jobban őrizd meg szívedet”. Tulajdonképpen itt ő lényünknek arra a részére gondol, amely által meghozzuk döntéseinket.

* * *

Vigyázz a szívedre, hogy az életnek ez a csodálatos pumpája minél jobban működhessen! Biztosítsd számára a szükséges pihenést. A Teremtő erre int.

VASÁRNAP

Ezt hiszem

- ▶ A múltkor a vihar lecsendesítéséről és egy ördögtől megszállott emberről beszélünk. Amikor az Úr Jézus és a tanítványok visszatértek Kapernaumba, újra köréje gyűlt a sokaság. Miközben az embereknek prédikált, egy Jairus nevű ember jött Hozzá, a zsinagóga egyik elöljárója, aki arra kérte, hogy jöjjön el otthonába, mert a kislánya haldoklik. Jézussal együtt az Őt körülvevő tömeg is elindult Jairus házához, hogy lássa és hallja, ami történni fog, így hát nagyon lassan haladtak előre. Olvasd el **Mk 5:30-33** verseit.

- ▶ Milyen oda nem illő kérdést tett fel Jézus az Őt körülvevő tömeg előtt? Mit válaszoltak a tanítványok?

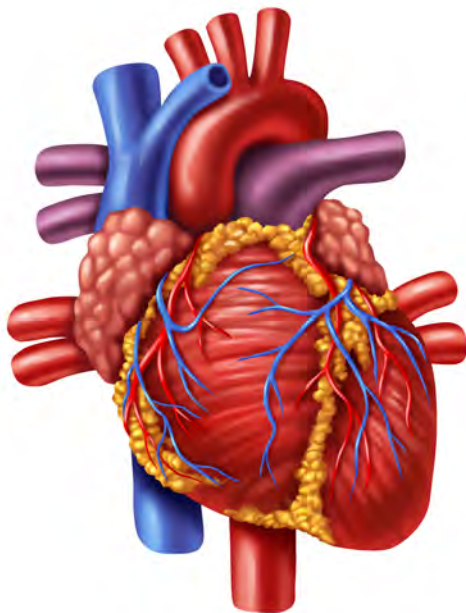
- ▶ Hogy érezte magát az asszony, amikor nyilvánosan is be kellett ismernie a tetét? Te hogyan érezted volna magad a helyében?

- ▶ Hiszed-e, hogy nagyon egyszerű választ kapni az imára? Gondolj a 12 éve beteg asszonyra, aki nem vizsgázott hitalapelvekből, és senki sem kérdezte meg tőle, hogy fizeti-e hűségesen a tizedet. Miért kapott olyan hamar választ imájára, amit ráadásul ki sem mondott hangosan?

HÉTFŐ

Érdekességek az emberi testről

- ▶ Az ember szíve egy kúpszerű, belül üres izom, amely ritmikusan összehúzódik és elernyed.
- ▶ A szív a mellkas középső tájékán helyezkedik el, a két tüdőlebeny között.
- ▶ A szív két részből áll: a szív jobb fele mindig oxigénben szegény vért tartalmaz, amelyet a tüdő felé pumpál, hogy ott kicserélődjék; a szív bal oldala folyamatosan kapja a tüdőből áramló oxigéntartalmú vért, és továbbpumpálja a szervezet összes sejtjébe.
- ▶ A szív jobb- és baloldali elosztásán kívül, még tartalmaz négy rekeszt: kettő felül (pitvarok), kettő meg alul (kamrák) található.
- ▶ A szív körülbelül 70-szer ver egy perc alatt, a vér egyszeri körforgása a szívben pedig 0,8 másodpercig tart.
- ▶ Fizikai terhelés esetén a szíven áthaladó vérmenyiség 10-35%-kal megnő, a szívritmus pedig megduplázódhat, sőt megháromszorozódhat.
- ▶ Az általános műveltség bővítésére keres további információkat más forrásokból is a témával kapcsolatban. Mondd el csoportod tagjainak, amit megtudtál.



KEDD Mi a tanulság?

- ▶ „Útban a főember háza felé Jézus egy szegény aszszonyt vett észre a sokaságban, aki tizenkét éve olyan betegségben szenvedett, mely életét teherré tette. Mindenét orvosokra, gyógyszerekre költötte, de az eredmény csak annyi volt, hogy gyógyíthatatlannak nyilvánították. Reménye újraéledt, midőn Krisztus gyógyításairól hallott. Biztos volt benne: ha csak Hozzá mehetne, meggyógyulna. Legyengülten, szenvedve eljött a tengerpartra, ahol Ő tanított, s megpróbált átfurakodni a sokaságon, de hiába. Követte Jézust Lévi-Máté házából jövet is, mégsem tudta elérni Őt. Már kezdett elkeseredni, mikor Jézus utat tört a sokaságban, és közel jött hozzá.

Eljött az óriási lehetőség. A Nagy Orvos színe elé került! A tülekedésben nem tudott szólni Hozzá, meg sem ragadhatta, csak egy futó pillantást vehetett alakjára. Félve, hogy elveszíti a szabadulás egyetlen lehetőségét, előrenyomult, s így szólt magában: Ha csak ruháját illetem is, meggyógyulok (Mt 9:21). Amikor Jézus elhaladt mellette, a nő kinyújtotta kezét, és sikerült megérintenie köntösének szegélyét. Abban a pillanatban tudta, hogy meggyógyult. Életének hite ebben az érintésben összpontosult, s fájdalmát, gyöngeségét azonnal a tökéletes egészség életereje váltotta föl.” (Jézus élete, 343. old.)

- ▶ Melyik az a kulcsszó, amely rámutat a nő meggyógyításának okára? (Mk 5:34)

- ▶ Szerinted miért választott úgy, hogy inkább megérinti Jézust, minthogy szóban kérje Tőle a gyógyulást?

SZERDA Isten mondja...

- ▶ **Mt 21:22**
„És amit könyörgésetekben kértek, mindazt meg is kapjátok, ha hisztek.”
- ▶ **Zsid 11:1**
„A hit pedig a reményelt dolgoknak való-sága, és a nem látott dolgokról való meggyőződés.”
- ▶ **Lk 17:5-6**
„És mondanak az apostolok az Úrnak: Növeljed a mi hitünket! Monda pedig az Úr: Ha annyi hitetek volna, mint a mustármag, ezt mondanátok íme ez eperfának: Szakadj ki gyökerestől, és plántáltassál a tengerbe; és engedne néktek.”
- ▶ **Mk 11:22**
„És Jézus felelvén, monda nékik: Legyen hitetek Istenben.”
- ▶ **Lk 22:32**
„De én imádkoztam érted, hogy el ne fogyatkozzék a te hited: te azért idővel megtérvén, a te atyádfiait erősítsed.”
- ▶ **Jn 14:1**
„Ne nyugtalankodjék a ti szívetek: higgyetek Istenben, és higgyetek énbennem.”
- ▶ **Róm 1:16-17**
„Mert nem szégyellem a Krisztus evangéliumát; mert Istennek hatalma az minden hívőnek üdvösségére, zsidónak először meg görögnek. Mert az Istennek igazsága jelentetik ki abban hitből hitbe, miképpen meg van írva: Az igaz ember pedig hitből él.”
- ▶ **Róm 10:10**
„Mert szívvel hiszünk az igazságra...”
- ▶ **Zsid 11:6**
„Hit nélkül pedig lehetetlen Istennek tet-szeni; mert aki Isten elé járul, hinnie kell, hogy ő létezik és megjutalmazza azokat, akik őt keresik.”

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ Miközben Jézus Jerikóból Jeruzsálem felé tartott, a tömeg zsvajában egy elkeseredett kiáltás hallatszott. Mindenki a vak Bartimeusra nézett, és csendre intették. De ő továbbra sem hagyta abba, mert magára akarta vonni Jézus figyelmét – Rá volt szüksége. Az Úr magához hívta Bartimeust.
- ▶ Olvasd el **Mk 10:51-52** versét, és fogalmazd meg saját szavaiddal az elhangzott párbeszédet.

- ▶ „Nem elég hinnünk Krisztus létezésében, Benne kell hinnünk.” (*Jézus élete*, 316. old.)
- ▶ A beteg asszony és a vak Bartimeus látványosan fejezte ki hitét. Képzeld el örömeiket és hálájukat, amikor megtapasztalták a gyógyulást!
- ▶ Lehet, hogy te is beteg vagy, és gyógyulásra van szükséged. Isten az, aki válaszolhat mindennapi szükségleteidre. Isten nekem is segít abban, hogy megtaláljam az elveszített dolgaimat, hogy ne költsenek többet a kelletemél, hogy szeressem azokat is, akik semmivel sem érdemelték ki, hogy mosolyogjak, amikor semmi okom rá – és még annyi mindenben segít! Mindezt érted is meg akarja tenni!
- ▶ Ne feledd, hogy Isten akár most is kész meghallgatni téged. Semmit sem kell tenned, hogy felhívd magadra a figyelmét.

Napjaink hite

- ▶ A görögországi polgárháború idején C. A. Christoforides lelkész és családja nagyon nehéz helyzetben voltak. A háború miatt minden romokban hevert, és hetek óta teljesen el voltak szigetelve a külvilágtól. Élelmiszertartalékuk már kimerülőben volt, nem volt tej a nyolc hónapos csecsemő számára, erejük végéhez érkeztek, és úgy tűnt, hogy nincs kiút. A lelkésznek és feleségének eszébe jutott, hogy Jézus egy egész tömeget jóllakatott egy kisfiú szerény ebédjéből. Tudták, hogy őrök is gondoskodhat, ezért hittel imádkoztak.
Az egyik nap valaki kopogtatott az ajtójukon. Ez bárminek a jele lehetett, így hát a lelkész elbúcsúzott feleségétől, majd remegve kinyitotta az ajtót. Egy katona állt a küszöbön.
– Ön Christoforides úr?
– Igen – válaszolt bátortalanul a lelkész.
A katona belépett, letett egy zsákot, majd távozott.
A lelkész reszkető kézzel bontotta ki a zsákot. Kenyér, vaj, csokoládé és tej volt benne. Vajon ez igaz, vagy csak álom? Ki küldhette nekik mindezt? Valószínűleg Isten, de hogyan?
Aztán a katona újból megjelent. Minden héten eljött, éppen amikor már elfogyott volna az enni való. Egy katonatiszt ismerte a lelkészt, és – bár nem volt keresztény – eszébe jutott, hogy valószínűleg szüksége van élelemre.
- ▶ Az Úr Jézus már nem él e földön, hogy megérintse azokat, akik erejében hisznek, de értékeli hitüket, és segítséget küld imáikra. Neked szükséged van valamire, aminek eléréséhez hit kell? Jézus örömmel válaszol imáinkra, szükségleteinkre, és azt akarja, hogy elmondjuk neki azokat. (Forrás: Eric B. Hare, *Make God First*, 121. old.)
- ▶ Sokszor gondoljuk – tévesen –, hogy hithősök csak a „meleg égövi országokban” élnek. Gondolkozz el néhány perc erejéig, és készíts egy listát az általad ismert, imaéletet élő emberek neveivel. Mit gondolsz, miért lettek ők az ima emberei? Azért, mert hosszú imákat mondanak? Azért mert Isten válaszol nekik? Azért, mert összhang van mindennapi életük és az imaéletük között?



Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogy Isten eltervezte

A test fontos részeit képezik a mirigyek, amelyek létfontosságúak a növekedésben és az egészség megőrzésében. Kétfélek lehetnek: külső elválasztású (exokrin) mirigyek (pl. verejtékmirigy, faggyúmirigy, nyálmirigy stb.) és belső elválasztású (endokrin) mirigyek, amelyek hormonokat választanak ki. Ezek a hormonok a vérbe jutva szabályozzák a különböző szervek működését és rendszereit. Kis méretűek, de nagyon fontos szerepet töltenek be.

A pajzsmirigy a nyak alsó részén, elől található, és kb. 25-30 g-ot nyom. Ha nem termelne elég tiroxin nevű hormont, akkor mindig fáznánk, álmosak, fáradtak lennénk, lassabban mozognánk és meghíznanék, még ha nem is ennénk sokat. A tiroxin-túltengés idegessé teszi az embert, remegést idéz elő, és bármennyi étel fogyasztása ellenére fennmarad a soványság állapota.

A mellékvese, amely szintén egy mirigy, olyan anyagokat termel, amelyek „sürgősségi esetben” a szervezet segítségére sietnek (nagyobb erőfeszítés esetén vagy ha gyorsan ki kell menekülni egy égő házból), és amelyek segítenek „kicserélni” az elhalt szöveteket, csillapítani a fájdalmat és csökkenteni a gyulladást.

A nemi mirigyek termelik a nemi hormonokat. Mindegyikünk szervezetében egyaránt termelődik női és férfi nemi hormon, de a fiúknál több férfi hormon, a lányoknál több női hormon keletkezik. Ezek a hormonok idézik elő a férfiúi vagy női jelleg megjelenését és az ellentétes nem iránti érdeklődést. Ez így természetes, mert Isten így tervezte.

A hipofízis vagy agyalapi mirigy a koponya-alapon, nagyjából az ornyereg vonalában helyezkedik el. Nagysága (0,5 g) és alakja alapján is körülbelül egy babszemhez hasonlítható. A csont-, izom- és a test összes szöveteinek növekedését szabályozza.

A belső elválasztású mirigyek működését egy nagyon érdekes rendszer felügyeli. Ha a vérben túl kevés a hormon, a mirigy üzenetet kap a termelés növelésére. Ha a vérben túl sok hormon van, a mirigy parancsot kap munkájának lassítására.

* * *

Milyen kifinomult egyensúlyt hozott létre Isten a testünkben!



VASÁRNAP Ezt hiszem

- ▶ Isten terve az volt, hogy különlegessé tegye a zsidó népet. Áldásokat és előjogokat biztosított számára, melyek láttán a környezetükben élő pogány népek vagyakoznak majd megismerni azt az Istent, akitől mindez a jó származott. Olvasd el **5Móz 28:9-14** verseiben az áldásokról szóló ígéretet, és az ehhez járuló feltételeket is.
- ▶ Könnyű megérteni, hogy a zsidók kivételeseknek érezték magukat. Osztoznuk kellett volna másokkal Isten szeretetének áldásain és bizonyítékain, de nem így tettek, hanem felsőbbrendűnek gondolva magukat, előítéletet és gyűlöletet tápláltak más népek iránt. Ebben a történelmi helyzetben született meg zsidóként Jézus.
- ▶ Te megosztod másokkal az áldásokat, melyeket a menny számodra nyújt? Beszélj a csoportban egy ilyen tapasztalatról.
- ▶ A mindennapokban számos áldást kapunk, csakhogy megszokásból már nem is tekintjük ezeket áldásnak. Szüleink, barátaink, mindennapi élelmünk, otthonunk és ruházatunk – mindezek Istentől kapott áldások.

- ▶ Az emberi szervezet második legnagyobb szerve a máj. Ez a szerv – amelynek sejtjei több mint 500 funkciót töltenek be – biztosítja a vér „tisztítását”.
- ▶ Az általános műveltség bővítésére keres további információkat más forrásokból is a témával kapcsolatban. Mondd el csoportod tagjainak, amit megtudtál.

HÉTFŐ Érdekességek az emberi testről

- ▶ A hormonok szerepe az, hogy kiküszöböljék a növekedéssel járó káros mellékhatásokat.
- ▶ Szervezetünk mintegy 50 különböző hormon előállítására képes, ezek közül az egyik az inzulin.
- ▶ A hipotalamuszon keresztül az idegrendszer és az endokrin rendszer kölcsönösen befolyásolják egymást.
- ▶ A nők átlagosan 10 cm-rel alacsonyabbak, mint a férfiak.
- ▶ Az ember magassága változó. Reggel 1 cm-rel magasabbak vagyunk, mint este.
- ▶ Az A-vitamin nélkülözhetetlen a látáshoz (különösen a sötétben látáshoz), a növekedéshez, az immunrendszer jó működéséhez és a hormonok anyagcseréjéhez.
- ▶ Az ember fejbőrén több mint 100 000 hajszál van. És minden hajszál hozzávetőlegesen 10 millimétert nő havonta.
- ▶ Egy ember élete során egyszer teljesen kicserélődnek a fogai. Először 20 tejfog nő, amelyek a gyerekkor alatt egy második, 32 fogból álló fogsorra cserélődnek.



KEDD Mi a tanulság?

- ▶ Mivel Jézust a zsidók Galileában és Júdeában egyaránt elutasították, kihasználta a lehetőséget, hogy megtanítsa a tanítványoknak, hogyan munkálkodjanak a „népekért” (a nem zsidókért). A pogányoknak is szükségük volt az evangéliumra, és most Jézus elkezdett egy „tanulmányorozatot”, melynek az volt a célja, hogy felhívja a tanítványok figyelmét a pogányok szükségleteire és arra a tényre, hogy ők is üdvözülhetnek.
- ▶ Mint minden zsidónak, a tanítványoknak is voltak előítéleteik. Amikor a szír-föníciai (kananei) asszony Jézushoz jött, ők feszélyezve, sőt ellenségesen néztek rá, és pedig három ok miatt: nő volt, ismeretlen volt, idegen volt. A szemükben nem volt több egy kutyánál.
- ▶ A Jézus és az asszony közötti párbeszéd rávilágít arra, hogy Jézus nem osztotta korának előítéleteit, és hogy a nő ismerte és értette ezt a magatartást. Próbára tette hitét, és egy nehéz helyzetbe hozta őt, de azután megjutalmazta (Mt 15:24-28). Jézus látszólagos közönyén túl, amivel kérését kezelte, a nő minden biztonnyal megérezte a gyengéd irgalmat, amely szeretetteljes szívéből áradt. Már csak az a tény is, hogy szóba állt vele, ahelyett, hogy azonnal elkergette – ahogyan a rabbik tették volna – bátorságot öntött belé, hogy higgye: Jézus válaszolni fog kérésére. Amikor Péter látta Jézus magatartását ezzel az idegennel szemben, nem támadtak túl jó indulatai. Csak később értette meg a dolgok lényegét.

- ▶ **Mk 10:42-44**
„Jézus pedig magához szólítván őket, monda nékik: Tudjátok, hogy azok, akik a pogányok között fejedelmeknek tartatnak, uralkodnak felettük, és az ő nagyjaik hatalmaskodnak rajtok. De nem így lesz közöttetek; hanem, aki nagy akar lenni közöttetek, az legyen a ti szolgátok; és aki közületek első akar lenni, mindenkinek szolgája legyen.”
- ▶ **Kol 3:11**
„Ahol nincs többé görög és zsidó: körülmetélkedés és körülmetélkedetlenség, idegen, scithiai, szolga, szabad, hanem minden és mindenkiben Krisztus.”

SZERDA Isten mondja...

- ▶ **Mt 8:10-11**
„Jézus pedig... monda az őt követőknek: Bizony mondom néktek, még az Izráelben sem találtam ilyen nagy hitet. De mondom néktek, hogy sokan eljönnek napkeletről és napnyugatról, és letelepednek Ábrahámmal, Izsákkal és Jákóbbal a mennyek országában.”
- ▶ **1Kor 12:24-27**
„...De az Isten szerkeszté egybe a testet, az alábbvalónak nagyobb tisztességet adván, hogy ne legyen hasonlóság a testben, hanem ugyanarról gondoskodjanak egymásért a tagok. És akár szenved egy tag, vele együtt szenvednek a tagok mind; akár tisztességgel illetetik egy tag, vele együtt örülnek a tagok mind. Ti pedig a Krisztus teste vagytok, és tagjai rész szerint.”
- ▶ **Mt 10:42**
„És aki inni ad egynek e kicsinyek közül, csak egy pohár hideg vizet tanítvány nevében, bizony mondom néktek, el nem vesztheti jutalmát.”
- ▶ **Mt 11:11**
„Bizony mondom néktek: az asszonyoktól szülöttek között nem támadott nagyobb Keresztelő Jánosnál; de aki legkisebb a mennyeknek országában, nagyobb nálánál.”
- ▶ **Mt 18:10,14**
„Meglássátok, hogy eme kicsinyek közül egyet is meg ne utáljatok; mert mondom néktek, hogy az ő angyalaik a mennyekben mindenkor látják az én mennyei Atyám orcáját. Ekképpen a ti mennyei Atyátok sem akarja, hogy egy is elveszen e kicsinyek közül.”
- ▶ **Mk 9:35**
„És leulván, odaszólitá a tizenkettőt, és monda nékik: Ha valaki első akar lenni, legyen mindenek között utolsó és mindeneknek szolgája.”

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ A hegyen elmondott beszéde után Jézus Kapernaumba ment. A város vénei megkérték, hogy gyógyítsa meg az egyik római százados szolgáját (Lk 7:1-10).
- ▶ A zsidók általában lenézték az „idegeneket”, és a százados római volt! De úgy tűnik, hogy ebben az esetben a dolgok másképp álltak.
- ▶ Habár a római hadseregben szolgált, a százados beismerte, hogy Jézus ereje meghaladta az ő tekintélyét, és méltatlannak érezte magát, hogy vendégül lássa. Tudta, hogy Jézus zsidó, és azt kérdezte magában, hogy a többi zsidóhoz hasonlóan Ő is lenézi-e a pogányokat. A százados még egyszer elküldött valakit, hogy kifejezze méltatlanságának érzetét. Úgy gondolta, nem érdemli meg, hogy az Úr elmenjen hozzá, és azt kérte, hogy csak egy szót szóljon, amivel meggyógyítja a szolgáját.
- ▶ A zsidó vének úgy ítélték, hogy a százados megérdemli a segítséget a tetteiért. De az Úr a hite miatt látta őt méltónak. Volt valamilyen előítélete ezzel a pogánnyal szemben? Nem. Azt akarta, hogy a tanítványok megértsék, hogy a kegyelem, nemzetiségtől függetlenül, minden ember számára érvényes. Azt akarja, hogy mindenki biztonságban érezze magát Isten családjában.



Igazi testvérek

- ▶ 1952. február 18-án éjfél tájban, Charlie Jones, egy Houston-i néger, épp hazafelé tartott, amikor szemtanúja volt egy balesetnek. Egy tizennégy kerekű teherautó nekiment egy tölgynek. Az utánfutó előreugrott, és a kabint összehúzóval, a sofőrt a kormány és szék közé szorította. Meg sem tudta mozdítani a lábát, a lángok pedig elérték a lábtörlő szőnyegét, és már-már a cipőjéig terjedtek. A fülkét megpróbálták lánccal elmozdítani egy másik teherautó és egy vontatókocsi segítségével, de sikertelenül. A tűzoltók már úton voltak arrafelé, de nem volt valószínű, hogy a sofőr életben meglátja majd őket. Jones a kamionroncshoz ment, és pusztá kézzel kirángatta a fülke ajtaját. Kihúzta az égő szőnyegét, és kiegyenesítette a kormányt. Lenyomta a pedálokat, kiszabadítva ezáltal a sofőr lábait. A háta mögé kúszott, és teljes – 120 kilós súlyának – erejével felnyomta a kabin tetefjét, míg a fémtető engedett, az ember pedig kiszabadult. Mivel a helyszínen levők figyelme a balesetet szenvedett sofőrré terelődött, senki sem vette észre, hogy Charlie Jones elment. Másnap az egész város találgatta, hogy ki lehetett az a titokzatos „Sámson”. Még a felesége sem tudta. Amikor megkérdezték tőle, hogyan sikerült véghezvinnie, amire két kamion és egy mentőcsapat nem volt képes, így válaszolt:
 - Nem tudod, hogy mire vagy képes, míg nem látsz egy sebesültet.
 Ez a közbelépés szemlélteti a valódi testvériséget és szeretetet. Ilyen szeretetre van szükségünk nekünk is: amely minden akadályt félretesz és egyesíti Isten családját.

(Forrás: *Ez az a nap*, 53. old.)
- ▶ Gondolj egy módjára annak, ahogyan kifejezheted ezt a szeretetet a hét hátralevő részében.
- ▶ Gondolj olyan bibliai személyekre, akik hűségről tettek bizonyosságot és nehéz helyzetben levő társaik segítségére siettek. Az alábbi sorokba írd be a neveiket.



Alapige: Válassz ki egyet a szerdai részben felsorolt bibliaszövegek közül! Írd ide, és tanul meg a hét folyamán!

► _____

START

Ahogy Isten eltervezte

Nem olyan rég egy éneket hallottam, amely így kezdődött: „A bőrödre feltétlenül szükséged van, mert ez körülvesz, és benne élsz boldogan.” Tovább arról szól, hogy a bőr betakar, akár alacsony, akár magas vagy; kitágul vagy összehúzódik, miközben mozogsz.

Az ének nagyon mulatságos volt, és mindenki nevetett rajta, de nekem segített jobban belegondolni, hogy milyen csodálatos dolog is a bőr. Ha megmérhetnénk, több kg-ot nyomna. De nehéz elképzelni, hogy leválaszthatnánk a testről.

Gondolj bele, mennyi mindent meg tudsz állapítani valakiről csak a bőre alapján. Először is, felmérheted a „csontváz” méreteit, melyet a bőr takar. A ráncok jelenlétéről vagy hiányáról az életkorra is következtetni lehet. Az arc pirossága lázra is utalhat, és a piros foltok az arcon fertőzést jelezhetnek a szervezetben... A bőr ugyanolyan fontos, mint a máj vagy bármilyen más szerv. Nem élhetünk nélküle. Ahogy az ének is mondta, a bőr maga alatt „hord” minket, beborít, mint egy esőköpeny, és megakadályozza a víz elvesztését, mely testünk 60%-át alkotja. A bőr, mint „takaró”, segít a testhőmérséklet szabályozásában is. A szervezetünket támadó mikrobák és baktériumok megállnak ezen a csodálatos felületen, amely védelmet biztosít ezekkel szemben, és általa a szervezet kevésbé sérülékeny. Ugyancsak a bőrön keresztül üzeneteket kapunk, amelyek különös ingert jelentenek az idegi elágazásoknak. Ezek az ingerek az agyhoz jutnak, és tájékoztatnak bennünket az általunk megérintett dolgok tulajdonságairól, a kellemes vagy a fájdalmas érzetéről, figyelmeztetnek a veszélyekre.

Ha kételkedtél valaha abban, hogy egy különleges személy vagy, hát csak gondolj arra, hogy Isten egyedi

példánynak teremtett téged. Ennek egyik bizonyítéka az ujjlenyomatod. A kéz felületén nagyon sok pórus található, amelyen keresztül távozik az izzadság. Ha megfogunk egy tárgyat, rajta hagyjuk az ujjlenyomatunkat, amely majdnem láthatatlan (persze, csak ha nem piszkos a kezünk). Az ujjlenyomat egyediségét több évvel ezelőtt felfedezték, és azóta a bűncselekményt elkövetők azonosítására használják.

A bőr csodálatos önmegújító képességgel rendelkezik. Egy vágás vagy másfajta seb után, mely az ujjon van, a bőr újraképződik, és a megújult rétegek ugyanúgy helyezkednek el, mint azelőtt, tiszteletben tartva az ujjlenyomat „pecsétjét”. Lenyűgöző, nem igaz?

A bőr vastagsága nem ugyanolyan a test minden felületén, hanem szükség szerint változó. Például a szemhéj bőrének vastagsága 0,5 mm, míg a talp bőre akár 15 mm is lehet, fokozott védelmet biztosítva járás és futás közben. A bőr külső rétege – az epidermisz – képezi a körmök sejtjeit, amely lefedi és védi a kéz- és lábujjak végeit.

* * *

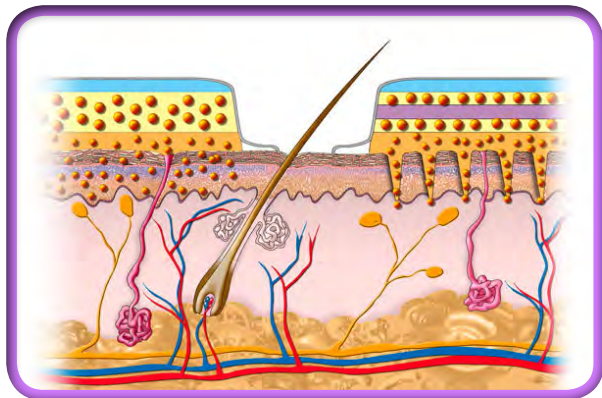
Ugyanaz az Isten, aki a bibliai időkben csodákat tett, naponta működésben tartja testünket csodálatos ereje által, és mindegyikünk iránt érdeklődik. Azonban a mi felelősségünk, hogy vigyázzunk remekbeszabottan megalkotott szervezetünkre azzal, hogy betartjuk a Teremtő által meghatározott törvényeket.

VASÁRNAP Ezt hiszem

- ▶ A zsidók egy olyan Messiást vártak, aki majd szétzúzza a rómaiakat, és visszaállítja Izrael királyságát. Habár az Írások a Messiás szenvedéséről és haláláról beszéltek, ők mindezt a földi királyság visszaállításával hozták kapcsolatba.
- ▶ Jézust eleinte nagy tanítónak tartották, de a zsidó vezetők észrevették, hogy meglátásai igencsak különböznek az övéiktől, és nem engedték többé felszólalni a zsinagógában. Ezért számos alkalommal domboldalon vagy a tenger partján prédikált. A zsidók olyasvalakit vártak, aki felveszi a harcot a rómaiakkal szemben, így hát számukra nem Ő volt a megfelelő ember. Olvasd el **Lk 6:27-31** verseit. Ezen szavak hallatán meggyőződtek róla, hogy Jézus nem lehet a várt Szabadító. Összegezd néhány szóban Jézus „filozófiáját”.
- ▶ Kevesen voltak, akik egy lelki természetű Messiást vártak. Az idős Simeon, aki a templomban meglátta a csecsemő Jézust, megjövendölte, hogy ez a gyermek hozza majd el a világosságot a nép számára (**Lk 2:30-32**). Sajnos, ezt túl kevesen értették meg.
- ▶ Még ma is fennáll annak a veszélye, hogy a gyülekezet tagjai helytelen elvárásokat állítanak fel Istennel szemben. Hajdanán a zsidók is egy harcos Messiást vártak, aki majd felszabadítja őket az elnyomás alól. Mi is oda juthatunk, hogy Jézustól inkább anyagi áldásokat és csodálatos közbelépéseket várunk el az élet nehézségeiben, de elfelejtjük keresni először Isten országát, és elhanyagoljuk lelki egészségünket. Ezért kell feltennünk naponta a kérdést, hogy jó-e a kapcsolatunk Jézussal, és hogy mit tehetünk e kapcsolat minőségének javítása érdekében.

HÉTFŐ Érdekességek az emberi testről

- ▶ A bőr egyik fontos feladata, hogy fenntartsa a test állandó hőmérsékletét, amely 37 Celsius fok körül van. Amikor túl nagy a meleg, vagy a test egy terhelés során túlhevül, a bőrben meglévő verejtékmirigyek izzadást váltanak ki, amivel lehűtik a bőrt. Amikor túlságosan hideg van, a bőr összehúzódik, hogy ne veszítsen hőt, és ettől aztán libabőrösek leszünk.
- ▶ A bőr puha és rugalmas a faggyúnak köszönhetően, melyet a faggyúmirigy állít elő.
- ▶ Egy köbcentiméter bőrben a következőket találjuk:
 - 65 izmot, amelyhez ugyanennyi szőrszál kapcsolódik;
 - 70 receptort, mely a meleget érzékeli;
 - 15 receptort, mely a hideget érzékeli;
 - 100 faggyúmirigyet;
 - több mint 500 verejtékmirigyet;
 - több tízmillió sejtet.
- ▶ A bőr a test legnehezebb szerve: egy felnőtt bőre 4 és 9 kg között váltakozik.
- ▶ A bőr a tapintást érzékelő szerv. A kéz ujjbegyei nagyon érzékenyek a ingerekre, az idegvégződésük, receptorok nagy száma miatt.
- ▶ Az általános műveltséged bővítésére keress további információkat más forrásokból is a témával kapcsolatban. Mondd el csoportod tagjainak, amit megtudtál.



KEDD Mi a tanulság?

- ▶ A zsidók nem értették Jézus életét és tevékenységét – nem fogták fel, hogy meg fog halni a bűneiért. Jézus nem akarta becsapni, sem a tudatlanságban hagyni őket.
- ▶ Írd a bibliaszövegek elé a nekik megfelelő kijelentéshez tartozó betűt. Ezekben a kijelentésekben Jézus önmagáról és tevékenységéről beszél.

__ Mt 12:14

__ Mt 17:22-23

__ Jn 2:19

__ Jn 3:14

__ Jn 14:2-3

- Jézus önmagára utalt, amikor a három nap alatt újraállított templomról beszélt.
 - Azt mondta, hogy fel kell emeltetnie, amint Mózes is felemelte a kígyót a pusztában.
 - Kijelentette, hogy el fog menni, de visszatér majd az övéiért.
 - Halálának idejét összehasonlította azzal az idővel, míg Jónás a hal gyomrában volt.
 - Megjövendölte, hogy megkínózzák, megölik és harmadnapra feltámad.
- ▶ Gondolj olyan helyzetekre, amikor félreértettek téged az emberek. Mit éreztél? Most pedig gondolj egy fordított esetre, amikor figyelmetlenségből, vagy a sietség miatt félreértelmezted azt, amit valaki mondott. Hogy lehet elkerülni az ilyen helyzeteket?
 - ▶ Az Istennel való kapcsolatra, és az embertársainkkal való kapcsolatra is időt, türelmet és figyelmet kell szentelnünk. Ha Jézus korában az emberek időt szenteltek volna az igazság meghallgatására, akkor azok közé tartoztak volna, akik elfogadták és megértették az Ő országáról szóló igazságokat.

SZERDA Isten mondja...

- ▶ **Lk 24:46-47**
„És monda nekik: Így van megírva, és így kellett szenvedni a Krisztusnak, és feltámadni a halálból harmadnapon: És prédikáltatni az ő nevében a megtérésnek és a bűnök bocsánatának minden pogányok között, Jeruzsálemtől elkezdve.”
- ▶ **1Kor 15:16,21**
„Mert ha a halottak fel nem támadnak, a Krisztus sem támadott fel... Miután ugyanis ember által van a halál, szintén ember által van a halottak feltámadása is.”
- ▶ **Jn 11:25**
„Monda néki Jézus: Én vagyok a feltámadás és az élet: aki hisz én bennem, ha meghal is, él.”
- ▶ **Jn 14:1-4**
„Ne nyugtalankodjék a ti szívetek: higgyetek Istenben, és higgyetek énbennem. Az én Atyámnak házában sok lakóhely van; ha pedig nem volna, megmondtam volna néktek. Elmegyek, hogy helyet készítssek nektek. És ha majd elmegyek és helyet készítek nektek, ismét eljövök és magamhoz veszek titeket; hogy ahol én vagyok, ti is ott legyetek. És hogy hová megyek én, tudjátok; az utat is tudjátok.”
- ▶ **Jn 14:16-21**
„És én kérem az Atyát, és más vigasztalót ad néktek, hogy veletek maradjon mindörökké. Az igazságnak ama Lelkét: akit a világ be nem fogadhat, mert nem látja őt és nem ismeri őt; de ti ismeritek őt, mert nálatok lakik, és bennetek marad. Nem hagylak titeket árvakul; eljövök tihozzátok. Még egy kevés idő és a világ nem lát engem többé; de ti megláttok engem: mert én élek, ti is élni fogtok. Azon a napon megtudjátok majd ti, hogy én az én Atyámban vagyok, és ti én bennem, és én ti bennetek. Aki ismeri az én parancsolataimat és megtartja azokat, az szeret engem; aki pedig engem szeret, azt szereti az én Atyám, és én is szeretem azt, és kijelentem magamat annak.”

Mi közöm nekem mindehhez?

- ▶ Amikor elérkezett Jézus halálának ideje, engedte, hogy a gonosz emberek elfogják. Péntek reggel feszítették keresztre, és aznap délután meghalt. A tanítványok nem akarták, hogy teste – közszemlére – szombaton is a kereszten függjön, így hát, még naplemente előtt egy sziklásírbba helyezték, melynek bejáratához egy követ gördítettek.
- ▶ A tanítványok egyedül érezték magukat, és szomorú szombatjuk volt, amelyen Jézust gyászolták. Habár az Úr előre figyelmeztette őket mindarra, ami történt, úgy tűnik, hogy mindebből semmire sem emlékeztek (Mt 27:62-66). Ennek ellenére Jézus betartotta ígéretét, és feltámadása után nem feledkezett meg barátairól. Vasárnap az Úr csatlakozott néhány szomorú emberhez a Jeruzsálemből Emmaus felé vezető úton. Beszélgetni kezdett velük, de ők nem ismerték fel. Végighallgatta, amint róla és haláláról beszélgetnek. „Azt hittük, hogy Ő fogja üdvözíteni Izraelt, és immár harmadik napja, hogy ez történt Vele.”
- ▶ Látva, hogy ezek a tanítványok nem értették meg küldetését, az Úr egy különleges dolgot tett. Olvasd el Lk 24:27 verséből.
- ▶ Amikor rádöbbenek, hogy kivel beszélgettek az úton, nagyon megörvendtek. Sebteben visszaindultak Jeruzsálembe, hogy elvigyék a friss hírt az ott tartózkodó tanítványoknak. Olvasd el az egész történetet Lk 24:36-45 verseiből.

Csodák

- ___ a víz borrá változtatása – Jn 2:1-11
- ___ az ötezer ember megvendéglése – Mk 6:30-44
- ___ Lázár feltámasztása – Jn 11:1-45
- ___ a tíz leprás – Lk 17:11-19
- ___ a tetőn leengedett nyomorék – Mk 2:1-12
- ___ a gadarai ördöngös – Mk 5:1-20
- ___ a megszáradt kezű ember – Mk 3:1-6
- ___ a vihar lecsendesítése – Mt 8:23-27
- ___ Jézus láthatatlanná válik – Lk 4:16-32
- ___ a kananeai asszony lánya – Mt 15:21-28

Jó hír mindenkinek

- ▶ Negyven nappal a keresztre feszítés után az Úr Jézus tanítványaival együtt felment az Olajfák hegyére. Olvasd el utolsó szavait Csel 1:8 verséből, majd egészítsd ki az ígét: „Hanem vesztek erőt, minekutána _____

_____”
- ▶ A tanítványok nem mindig értették Jézus küldetését, de mennybemenetele után, minden tudásukat felhasználva és a Szentlélek által megerősítve, megértették és érezték annak szükségét, hogy mindenkinek beszéljenek Urukról, vagyis hogy az Ő tanúi kell legyenek.
- ▶ Olvasd el Csel 2:38-41 verseit, ahonnan megtudhatod Péter prédikációjának eredményét.
- ▶ Mi is nagyon jól megismerhetjük az Úr Jézust a Bibliából.
- ▶ Kérd Istent már most, hogy küldje el Szentlelkét, hogy te is a szerető Jézus tanúja lehess.

- ▶ Az alábbi felsorolásban feltüntettük a csodákat, melyekről mindeztidáig tanultunk. Írd mindegyik elé a megfelelő betűt, amellyel a másik listában megjelöltünk néhány tanulságot Jézus isteni erejével kapcsolatban.

Tanulságok

- A. Jézus uralkodott a természet felett.
- B. Jézus azt akarta, hogy a meggyógyultak másoknak is beszéljenek a csodáról.
- C. Jézus részt vett társas összejöveteleken.
- D. Jézus nem szeretett vitatkozni.
- E. Jézus gondoskodott az emberek szükségleteiről.
- F. Előtte minden ember értékes, nemzetiségtől függetlenül.
- G. Hatalmában áll életet adni.
- H. Jézus meg akarja bocsátani a bűnt.
- I. Jézus nem vonakodik a betegetől.
- J. Szabad jót tennünk szombaton.

evs
editura viață și sănătate

ISBN 978-606-911-289-2



9 786069 112892



54196

www.viazaisanatate.ro