

# Életritmusok



## SZOMBAT DÉLUTÁN

**E HETI TANULMÁNYUNK:** 1Mózes 1; 8:22; Jób 1:13-19; Zsoltárok 90:10; Apostolok cselekedetei 9:1-22; Róma 8:1; Filippi 1:6

**„Mindennek rendelt ideje van, és ideje van az ég alatt minden akaratnak” (Préd 3:1).**

Salamon királytól származik az egyik legszebb leírt vers: *„Mindennek rendelt ideje van, és ideje van az ég alatt minden akaratnak. Ideje van a születésnek és ideje a meghalásnak; ideje az ültetésnek, ideje annak kiszagztatásának, ami ültettetett. Ideje van a megölésnek és ideje a meggyógyításnak; ideje a rontásnak és ideje az építésnek. Ideje van a sírásnak és ideje a nevetésnek; ideje a jajgatásnak és ideje a szökdelésnek. Ideje van a kövek elhányásának és ideje a kövek egybegyűjtésének; ideje az ölelgetésnek és ideje az ölelgetéstől való eltávozásnak. Ideje van a keresésnek és ideje a vesztésnek; ideje a megőrzésnek és ideje az eldobásnak. Ideje van a szagztatásnak és ideje a megvarrásnak; ideje a hallgatásnak és ideje a szólásnak. Ideje van a szeretésnek és ideje a gyűlölésnek; ideje a hadakozásnak és ideje a békeségnek”* (Préd 3:1-8).

E szavak megragadják az emberi létezés számos részét – a szakaszait, a ritmusát. Az életünk valóban szakaszokon, változásokon keresztül megy, ez születésünk pillanatától kezdve így van. A változás időnként jó, időnként nem, néha mi irányítjuk, máskor nem. A héten nézzük át életünk szakaszait és ritmusát, mivel azok különös módon hatnak ránk és a családunkra is!

## KEZDET BEN

A Biblia a kezdetektől indul, kétség kívül ezért nyit a „*Kezdetben*” (1Móz 1:1) szóval. Ennek a fejezetnek a központjában természetesen az áll, hogy a földünk „*kietlen és puszta*” (1Móz 1:2) állapotból olyan világgá alakult át, amiről a hatodik napon maga Isten jelentette ki: „*igen jó*” (1Móz 1:31). Röviden: ez a kezdet a világunknak is a kezdete volt.

**Olvassuk el Mózes első könyve 1. fejezetét! Igaz, sok minden történt itt, mégis tegyük fel magunknak a következő kérdést: van a véletlenszerűségnek vagy az esetlegességnek bármilyen nyoma is, vagy pedig minden rendezetten történt, a megfelelő időben és helyen? Mit árul el a válszunk Isten jelleméről?**

---

---

---

Ellen G. White azt írta, hogy „a rend a menny első törvénye” (*Signs of the Times*. 1908. június 8.). Úgy tűnik, ez a földre is igaz. Annak ellenére, hogy a bűn megzavarta a természet világát, a rend, a ritmus és a rendszeresség bizonyos fokig még most is létezik.

**Olvassuk el 1Móz 8:22 versét! Hogyan jelenik meg itt is a rend?**

---

---

Az évszakok általában rendben váltják egymást még a bűnbeesés után is. A fényes égitestek mellett, mint például a nap és a hold, amelyeknek feladata, hogy „*elválasszák a nappalt az éjszakától, és jelezzék az ünnepeket, a napokat és az esztendőket*” (1Móz 1:14), ott vannak az évszakok is, amelyek részei a természetes ritmusnak Isten teremtett világában. Az Ézs 66:23 verséhez hasonló szövegek arra utalnak, hogy lesz majd egyfajta ritmikusság az új földön is – bár most éppen csak bepillantást nyerünk oda az Igéből.

**Gondoljunk arra, hogyan befolyásolja az életünket, különösen a családi életünket a szombat a maga kifejezetten rendszeres módján! Milyen kézzelfogható előnyei vannak nemcsak a szombatnak, hanem a rendszerességének is?**

## AZ ÉLET RITMUSAI

Tudósok beszélnek a napi ritmusról: a biológiai ritmus (amit időnként „biológiai órának” is neveznek) szabályozza a testünk funkcióit. Más szóval még bennünk is megvan a rendszerességnek egy bizonyos foka. Így a ritmikuság körülöttünk és *bennünk* is létezik.

**Az életnek milyen előre látható szakaszait említik a Szentírás alábbi részei? Hogyan kapcsolódnak ezek közvetlenül a családi életünkhöz?**

**Préd 3:2** \_\_\_\_\_

**1Móz 21:8; Bír 13:24** \_\_\_\_\_

**Zsolt 71:5; Péld 5:18** \_\_\_\_\_

**1Móz 15:15; Bír 8:32** \_\_\_\_\_

**Zsolt 90:10** \_\_\_\_\_

Az élet két végpontja, a születés és a halál között különféle életszakaszokon megyünk át, amelyek minden embernél különböznek. Néhány gyerek nem él soká a születése után. Mások felnőnek, elérik az érett, idős kort. A gyerekek mind a maguk módján növekednek és fejlődnek. Egyesek hamarabb kezdenek el járni vagy beszélni, mint mások. Lesznek, akik iskolába járnak és diplomát szereznek, míg mások egyéb munkával töltik az életüket. Némelyek családot alapítanak, mások pedig sosem házasodnak meg és nem lesznek gyerekeik.

Több milliárd ember él a földön, és bár sok a közös bennünk (lásd ApCsel 17:26), mindannyian egyediek vagyunk, ezért az életünk különbözni fog.

Bizonyos értelemben az eltérések azért is fontosak, mert mindannyian tudunk olyat nyújtani, amit más nem. Röviden, a különbözőségünk miatt válhatunk áldássá mások számára. Példának okáért mind a fiataloknak, mind az időseknek előnyére válik, amit a másik biztosíthat: „*Az ifjak dísze az erő, az öregek ékessége pedig az ősz haj*” (Péld 20:29, RÚF). Bármilyen életszakaszban is legyünk, minden különbözőségünk ellenére adhatunk valamit nemcsak az Úrnak, hanem a másik embernek is.

**Miben lehetünk mások áldására az adott életszakaszunkban? Miért ne törekednénk rá tudatosan, hogy valóban áldássá legyünk a másik számára, főként, ha a családuk tagja?**

## AMIRE NEM SZÁMÍTUNK

**Olvassuk el Jób 1:13-19 és 2:7-9 szakaszait! Mi történt Jóbbal? Milyen értelemben tükrözi az ő esete azt, ami időnként így vagy úgy mindenkivel megeshet?**

Hérakleitosz, a görög filozófus kijelentette, hogy „a változáson kívül nincs más állandó.” Éppen amikor úgy tűnik, hogy minden rendben van, megtörténik az, amire nem számítunk. Lehet, hogy elveszítjük az állásunkat vagy egy végtagunkat, egy betegség ágyra dönt vagy hamar végez velünk, tűz üt ki a házban, autóbalesetet szenvedünk, elesünk kutyasétáltatás közben.

Természetesen nem minden változás negatív. A munkahelyi előléptetés miatt jobb anyagi helyzetbe kerülhetünk. Esetleg találkozunk valakivel, akivel aztán összeházasodunk. Ezek olyan változások, amelyeket mindenki szívesen vesz.

Tehát éljük az életünket, rutinszerűen, a ritmusunk szerint, de hirtelen és váratlanul minden felbolydul.

Jób biztosan nem számított az élete új szakaszára. A Biblia úgy jellemzi, mint „*feddhetetlen, igaz, istenfélő... és bűn-gyűlölő*” (Jób 1:1) embert. Azt is tudjuk róla, hogy házas volt, született hét fia, három lánya és nagy gazdagságban élt (Jób 1:2-3). Mire a könyv közepére érünk, már legalább hat nagy veszteség éri: elveszíti a vagyonát, a munkaerejét, a gyerekeit, az egészségét, a felesége támogatását és a barátai bátorítását. Az élete teljesen felfordult, a családi élete romokban hevert.

A Jóbbal történtek elég szélsőségesek, de közölünk ki nem élt át kifejezetten rossz, váratlan eseményeket? Az élet a megszokott mederben halad, aztán hirtelen, minden figyelmeztetés nélkül, gyökeresen megváltozik, az életünk – és a családukné – pedig már nem lesz olyan, mint korábban volt.

Ez nem új jelenség. Ábel minden bizonnyal nem számított rá, hogy meggyilkolják. József nem is sejtette, hogy eladják Egyiptomba rabszolgának. Mindkét történetben családtagok váltak árulókká, és az érintett családokra is alapvetően hatott az, ami az egyes tagjaival történt. A Szentírás tele van olyan példákkal, amikor emberek és családok életét teljesen megváltoztatta valamilyen váratlan esemény.

**Howan segített a hitünk az életünk ritmusát váratlanul megzavaró próbák között?**

## ÁTMENETI SZAKASZOK

Az ember gyakran megszokás alapján cselekszik. Elindulunk egy bizonyos úton és minél idősebbek leszünk, annál nehezebb változtatni rajta.

Valóban nem változunk könnyen. Hány feleség panaszkodott már az évek folyamán, hogy „Meg akartam változtatni a férjemet, de...”? Isten azonban tudatosan formál bennünket, nem annyira a személyiségünket, mint a jellemünket. Tulajdonképpen ez is lényeges a megváltás tervében: Isten új emberré akar minket tenni Őbenne.

**Milyen komoly változás történt a társusi Saul életében? Hogyan ment végbe? ApCsel 8:1, 3; 9:1-22; Gal 1:15-17**

---

---

---

„Miután Saul teljesen engedett a Szentlélek meggyőző erejének, látta életének tévedéseit és felismerte Isten törvényének messze ható követelményeit. Ő, a büszke farizeus, aki jó cselekedeteiben bízott, most a kisgyermek alázatosságával és őszinteségével hajolt meg Isten előtt, megvallva saját érdemtelenységét, s a megfeszített és feltámadt Megváltó érdemeiért könyörgött. Saul a megbocsátás és elfogadás hő vágyában buzgón könyörgött...

A bűnbánó farizeus imája nem volt hiábavaló. Szívének legbensőbb gondolatai és érzései az isteni kegyelem által átalakultak és nemes képességei összhangba kerültek Isten örök szándékával. Saul számára Krisztus és igazsága értékesebb lett az egész világnál” (Ellen G. White: *Az apostolok története*. Budapest, 2001, Advent Kiadó, 80. o.).

Még ha a mi megtérésünk korántsem olyan drámai, mint Saulé volt, mindannyiunknak megvan a saját történetünk, a tapasztalatunk, miként munkálkodott az Úr az életünkben, hogy olyanná változtasson át, amilyenek szerintünk is lennünk kell. A folyamat talán hosszú és néha el sem tudjuk képzelni a változást. Ilyenkor kifejezetten fontos gondolni két bibliaszövegre és igényelni is azokat!

**Olvassuk el Fil 1:6 és Róm 8:1 versét! Milyen két ígéretet találunk e részekben? Hogyan kapcsolódnak össze keresztényi életünkben?**

## KAPCSOLATOK

A Biblia a kapcsolatok könyve. Isten arra alkotott meg bennünket, hogy kapcsolatba lépjünk másokkal. Csak nagyon kevesen élnek teljes elszigeteltségben. Először is, egyikünk sem jöhetne világra mások nélkül, de a születésünk után is szükségünk van arra, hogy valaki gondoskodjon rólunk, legalábbis amíg elérünk egy bizonyos kort, amikor – elméletileg – meg lehetnénk magunkban. Persze még ha ez lehetséges is, ugyan ki akar így élni? A többségnek szüksége van az emberek társaságára és barátságára, vágyunk is rá. Szerethetjük a háziállatainkat, pl. a kutyánkat, de az igazán mély, tartalmas, illetve az életünket formáló kapcsolataink az emberekhez fűznek. Nem is csoda, hogy a család és a családi kapcsolatok különösen lényegesek az életünkben.

Mivel a legtöbben szinte állandóan találkozunk emberekkel, e kapcsolat gyakran hatnak az életünk változásaira és ritmusára. A folyamat ugyanakkor kétirányú: amikor valaki kapcsolatba lép velünk, hat az életünkre, mi pedig az övére. Akár felismerjük, akár nem (sokszor észre sem vesszük), kapcsolataink jó és rossz irányba is vihetnek. Mennyire fontos tehát, hogy tudatosan pozitív hatást fejtsünk ki, kiváltképp a hozzánk legközelebb állókra – vagyis általában a családtagjainkra!

**Olvassuk el a következő bibliaverseket! Mit árulnak el a kapcsolatainkról? Róm 15:7; Ef 4:2, 32; 1Thessz 3:12; Jak 5:16**

---

---

---

Sok szempontból egyszerű az elv. Ha rendesen, kedvesen és együttérzéssel bánunk másokkal, jó hatással leszünk rájuk, akár jobbá is tehetjük az életüket. Jézus pozitív irányba fordította az emberek életét, és micsoda kiváltság, hogy mi is hasonlót tehetünk! Ne feledjük: a befolyásunk vagy jó, vagy rossz lesz, még ha csak burkoltan is! A hatásunk pedig sehol nem olyan erős, legyen akár rejtett, akár nem, mint a családunkban.

**Nézzük meg Jézus következő két kijelentését Lk 11:34 és Mk 4:24-25 részeiben! Mit árulnak el az emberekkel való bánásmódunk fontosságáról?**

## TOVÁBBI TANULMÁNYOZÁSRA:

Képzeljük el, mi minden változott meg Krisztus tanítványainak az életében, miközben vele töltötték az idejüket! A legtöbben tanulatlan, egyszerű emberek voltak, akik a zsidó hit tanításaihoz és hagyományaihoz szoktak, de a galileai rabbi kimozdította őket a megszokásaikból. Irigykedtek (Mt 20:20-24) és összetűzéseik voltak (Jn 3:25). Úgy tűnt, hogy nincs elég hitük (Mk 9:28-29), ráadásul még magára is hagyták (Mt 26:56), sőt elárulták Jézust (Mt 26:69-74). Ugyanakkor fejlődtek is lelkileg, és az emberek felismerték, hogy Péter Jézussal volt (Mt 26:73). A Szanhedrin tagjai szintén csodálkoztak, látva, hogy Péter és János „*írástudatlan és iskolázatlan emberek... Azt is megtudták, hogy Jézussal voltak*” (ApCsel 4:13, RÚF).

Gondoljunk arra is, milyen pozitív hatással lehetnénk a családukra, ha úgy élnénk, hogy amikor ránk néznek, látnák: Jézussal voltunk!

Ellen G. White következő szavai szerint milyen legyen az otthoni befolyás? „Az otthonunk talán egyszerűen van berendezve, mégis lehet az a hely, ahol mindig barátságos szavakat szólunk, kedves dolgokat cselekszünk, ahol az udvariasság és a szeretet állandó vendég” (Ellen G. White: *Boldog otthon*. Budapest, 1998, Advent Kiadó, 19. o.).

## BESZÉLGESSÜNK RÓLA!

- 1) Olvassuk el Préd 3:1-8 szakaszát! Mit fejeznek ki e versek, és hogyan alkalmazhatjuk az itt található elvet a saját életünkre?
- 2) Beszéljünk az osztályban az életünket megváltoztató tapasztalatokról! Mondjuk el, milyen tanulságokat vontunk le belőlük, illetve még mit *kellett volna* megtanulnunk ezekből! Beszéljünk arról is, hogyan hatott mindez a családukra! Milyen tanulságokat szűrtünk le az említett helyzetekből?
- 3) Mennyiben lenne más az életünk Krisztus nélkül? Mit árul ez el Krisztus változást hozó erejéről?

## KETTEN EGYÜTT

**„És járjatok szeretetben, miképpen a Krisztus is szeretett minket, és adta Önmagát miérettünk ajándéknak és áldozatul az Istennek, kedves jó illatul” (Ef 5:2).**

„Bármennyire körültekintően és bölcsen lépnek is a fiatalok a házasság kötelékébe, kevés új párnál van meg a teljes egység mindjárt a házasság megkötése után. Az igazi házastársi egyesülés a későbbi évek munkája. Amikor az új házások szembetalálják magukat az élet terheivel, kuszaságai-val és gondjaival, eltűnik az illúzió, mellyel a képzelet olyan sokszor kiszí-nezi a házasságot. Férj és feleség megismerik egymás jellemét úgy, ahogy előzőleg lehetetlen volt megismerni. Ez életük legkritikusabb időszaka. Egész jövő életük boldogságát és hasznosságát alapozzák meg azzal, ha ek-kor helyes irányt vesznek. Sokszor felfedeznek egymásban addig nem is gyanított gyengeségeket és fogyatékosságokat; de azok a szívek, amelyeket a szeretet köt össze, észrevesznek addig nem látott nagyszerű értékeket is. Igyekezék mindenki inkább e nagyszerű tulajdonságokat, mint a fogyaté-kosságokat felfedezni a másikban! Sokszor saját magatartásunk, a légkör, amely körülvesz bennünket, határozza meg, mi bontakozik ki előttünk a má-sikból.

Sokan gyengeségnek tartják a szeretet kifejezését, és tartózkodásukkal ta-szítanak másokat. Ez a lelkület nem ad lehetőséget az érzések összehangolá-sára. Ha a kapcsolatkeresés vágyát és nemes érzéseinket elfojtjuk, azok el-sorvadnak, szívünk pedig árva és hideg lesz. Őrizkedjünk ettől a helytelen magatartástól! A szeretet nem él sokáig, ha nem juttatjuk kifejezésre. Ne en-gedd, hogy akivel szívedet összekötötted, hiába sóvárogon kedvesség és együttérzés után!

Ha nehézségek, problémák és csüggesztő körülmények támadnak is, se a férj, se a feleség ne élje bele magát abba a gondolatba, hogy házasságuk té-vedés vagy csalódás! Határozzátok el, hogy mindaz lesztek egymás számára, ami csak lehetséges! Legyetek továbbra is olyan figyelmesek, mint kezdet-ben; minden módon támogassátok egymást az élet küzdelmeiben! Gondol-kodjatok azon, hogyan tudnátok elősegíteni egymás boldogságát! Kölcsönö-sen szeressétek egymást, és legyetek türelmesek egymáshoz! Akkor a ház-as-ság nem fogja a szeretet végét jelenteni – hanem a szeretet a házassággal kezdődik el igazán. Az őszinte barátság melege, a szíveket egymáshoz kap-csoló szeretet a mennyei boldogság előőze lesz” (Ellen G. White: *Válaszd az életet!* Budapest, 1983, H. N. Adventista Egyház, 23-24. o.).