Przede wszystkim modlitwa

Rozważania z Pierwszego Listu św. Pawła do Tymoteusza

1Tm 2:1-7

Modlitwa jest podstawą powodzenia. Modląc się usilnie, przygotowujesz sobie grunt pod przyszłe sukcesy.

Apostoł Paweł, po bogatym w treść rozdziale pierwszym, drugi rozdział rozpoczyna tak:

„Zachęcam więc przede wszystkim, aby zanosić błagania, prośby, wstawiać się [i składać] dziękczynienia…"

Wszystkie te terminy wskazują na różne aspekty modlitwy. Kto w tym przypadku powinien być przedmiotem tych modlitw? Wszyscy ludzie. Czytamy: **„za wszystkich ludzi, za królów i za wszystkich, którzy są na stanowiskach…"**

Ale dlaczego? W związku z czym? Czytamy:

„…abyśmy wiedli życie ciche i spokojne, we wszelkiej pobożności i godności".

Ludzie wokół nas, zarówno mniej, jak i bardziej wpływowi tworzą nastrój społeczny. Im bardziej on przyjazny, tym lepsza atmosfera dla realizacji naszego dzieła.

Modlitwa, o jakiej mówi Paweł, cieszy się Bożą przychylnością. Czytamy:

„Jest to szlachetne i przyjemne przed Bogiem, naszym Zbawcą, który chce, aby wszyscy ludzie byli zbawieni i doszli do poznania prawdy".

Nasze dzieło, realizacja Bożej woli zbawienia wszystkich ludzi, jest dziełem niezwykle poważnym, gdyż, jak czytamy:

„…jeden jest Bóg i jeden pośrednik między Bogiem a ludźmi, człowiek Chrystus Jezus, który złożył siebie samego na okup za wszystkich, na świadectwo własnych czasów".

Jest to dzieło tak niewiarygodnie poważne, że apostoł podkreśla:

„Ja na to zostałem ustanowiony heroldem i apostołem — prawdę mówię, nie kłamię — nauczycielem narodów w wierze i prawdzie."

Modlitwa — taka, jaką przedstawia Paweł — jest na tyle ważna, że apostoł zaleca ją jako skoordynowany wysiłek, jako przedmiot spotkań — przede wszystkim mężczyzn, ale także kobiet. Pisze:

„Chcę zatem, aby mężczyźni modlili się na każdym miejscu (lub przy każdej okazji), **wznosząc ręce czyste** (to jest nie splamione złym postępowaniem) **bez gniewu i sporów** (które mogły wiązać się z mitami i rodowodami z wcześniejszego rozdziału, albo z atmosferą współzawodnictwa w bogatym Efezie, uchodzącym w tamtych czasach za wiodące miasto Azji.) Uczulając na modlitwę mężczyzn, Apostoł dodaje: **Podobnie i kobiety…**"

Na tym etapie Paweł łagodnie przechodzi do innego tematu, sposobu uczestniczenia kobiet w tych modlitwach.

Pisze: **„Podobnie i kobiety — w schludnym odzieniu** (lub: w odpowiedniej postawie); **niech się zdobią ze skromnością i rozsądkiem** (lub: ze smakiem), **nie w sploty** (który to rzeczownik odnosi się do wszystkiego, co plecione, w tym do wymyślnych fryzur) **ani w złoto czy też w perły lub kosztowne szaty**, **lecz jak przystoi kobietom przyznającym sobie pobożność — w dobre czyny**.

Wygląda na to, że wspólnotę kościoła bogatego Efezu tworzyło sporo osób, które stać było na zrobienie wrażenia tym, co zewnętrzne. Jednak to, co robi wrażenie, nie musi być skuteczne.

Modlitwa. Czy ona robi wrażenie? W życiu mężczyzn wszystko inne zdaje się atrakcyjniejsze. Na skali skuteczności, w obecnych czasach, chyba nie modlitwie przyznalibyśmy pierwsze miejsce. A jednak to właśnie modlitwa jest podstawą powodzenia, to ona przygotowuje grunt pod przyszłe sukcesy.

Pomyślmy o tym — między kobietami, ale przede wszystkim między mężczyznami.

Owocnej modlitwy, owocnej rozmowy z Bogiem.

PZ

Najbliższe wydarzenia

CK Dąbrówka sala główna	**Drugie nabożeństwo** ***Kto idzie ze mną?***	29 października
Centrum Kongresowo-Dydaktyczne UMP ul. Przybyszewskiego 37	**Ewangeliczny Poznań**	5 listopada 16:00
ul. Grunwaldzka 55	**Weekend Uwielbienia**	24-26 listopada
CK Dąbrówka sala na dole	**Grupa duszpasterska**	26 listopada

Kolejny wyjazd misyjny do Kameno!

Minęło kilka miesięcy od akcji, a my wspominamy z wdzięcznością ten błogosławiony czas. Osoby, które poznaliśmy wycisnęły w naszych sercach ślad, pamiętamy o nich i chcemy dalej im służyć na chwałę naszego Pana Jezusa Chrystusa.

W lipcu 2018r. jedziemy kolejny raz ewangelizować w Kameno. Potrzebujemy funduszy.

17 grudnia odbędzie się festyn podczas którego będziemy licytować fanty. Jedną z form wsparcia misji jest aktywny udział w tym wydarzeniu zarówno poprzez kupno jak i przekazanie fantów na licytacje. Prosimy przede wszystkim o modlitwę oraz o aktywny udział w akcji wspierającej wyjazd.

Dziękujemy za wszelką pomoc!

kontakt: c.mysakowski@mysak.pl

Chcesz podzielić się z innymi fragmentem Twojego życia z Bogiem? Polecić inspirującą książkę lub film? A może tworzysz zdjęcia, wiersze lub grafiki, które lądują na dnie szuflady? Albo po prostu pragniesz zaprosić nas do nowej służby lub grupy? Podziel się tym, napisz i stań się częścią zespołu! :-)
e-mail: a.bizon@k5n.pl

Co jeść aby zwiększyć odporność?

Podstawą odporności jest dieta bogata w warzywa i owoce - skarbnice witamin i minerałów. Sięgajmy jak najczęściej po pokarmy zawierające **witaminę C**. Według badań regularne przyjmowanie tej witaminy minimalizuje ryzyko przeziębień. Najbogatsze źródło tej witaminy to dzika róża, czarna porzeczka, rokitnik. Dużo witaminy C znajdziemy w kapustach i warzywach kapustnych (szpinak, jarmuż), a także w czerwonej papryce i natce pietruszki. Jesienią i zimą szczególnie ważna jest również podaż **witaminy D.** W naszej szerokości geograficznej, nasłonecznienie nie jest wystarczające do wytworzenia odpowiednich jej ilości w organizmie. Dlatego warto spożywać pokarmy bogate w witaminę D takie jak ryby morskie: makrele, łososia (pacyficznego) a nawet przyjmować suplementy. Ryby morskie dodatkowo zawierają kwasy omega, które pomagają w przyswajaniu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, wpływają na pracę mózgu i całego układu nerwowego. Kolejną witaminą, która wzmacnia odporność jest **witamina A**, która chroni śluzówkę nosa. Zawarta jest w papryce, marchewce i dyni. Ze względu na to, że rozpuszcza się w tłuszczach, warto te warzywa podawać w towarzystwie oliwy z oliwek i innych olejów. Działanie tej witaminy potęguje obecność cynku. Można go znaleźć w mięsie indyka czy kurczaku. Nie zapomnijmy o dostarczaniu organizmowi **witamin z grupy B**, szczególnie **B2** i **B4**, która wzmacnia śluzówkę nosa. Znajdziemy ją w mięsie wołowym, cielęcym, w jajkach, nabiale i kaszach. Witamina B4 chroni nasz układ pokarmowy przed infekcjami. Na uwagę zasługuje również **witamina E**, która niszczy wolne rodniki, działa przeciwzapalnie, bierze udział w produkcji czerwonych ciałek krwi. Jej źródłem są: pestki słonecznika, migdały, orzechy, oleje, ryby, produkty z pełnego ziarna.

W sprawnym funkcjonowaniu naszej odporności niemałą rolę odgrywają minerały:

Żelazo – pomaga walczyć z anemią. Najwięcej żelaza znajdziemy w produktach zwierzęcych chudym mięsie wołowym, indyku, tłustych rybach i w jajkach. Burak, pokrzywa, szpinak i brokuły są natomiast źródłem żelaza niehemowego, trochę gorzej przyswajalnego. Pamiętajmy by produkty bogate w żelazo przyjmować w towarzystwie produktów bogatych w witaminę C, która zwiększa jego przyswajalność.

Cynk i miedź – odpowiadają za powstawanie białych krwinek – komórek odpornościowych. Znajdziemy je w rybach morskich, wątróbce cielęcej, roślinach strączkowych, pestkach dyni, jajkach i soi.

Czosnek określany jako naturalny antybiotyk. Jest naszym sprzymierzeńcem w walce z infekcjami górnych dróg oddechowych. Spożycie jednego ząbku czosnku dziennie pomoże nam wzmocnić się w tym trudnym dla nas okresie.

Produkty zawierające bakterie pro biotyczne takie jak kiszonki (ogórki, kapusta, buraki), naturalne jogurty czy chleb na zakwasie.

Miód, pyłek, pierzga są naszym wielkim sprzymierzeńcem jesienią. Najlepiej zalać 1 łyżkę miodu połową szklanki ciepłej wody (nie gorącej) odstawić na noc, rano dolać ciepłej wody i wypić - skarbnica witamin z grupy B.

Prosta czynność jak **zjedzenie śniadania** chroni nas przed „łapaniem" infekcji. Powinniśmy zadbać o termikę pożywienia. Zjedzenie ciepłego śniadania - jaglanka, owsianka, naleśniki z musem jabłkowym to idealny pomysł na jesienne poranki. Super sprawdzą się również zupy.

Warto wzbogacić dania w **przyprawy rozgrzewające**: cynamon, kurkuma, kardamon, imbir, pieprz. Dobrym pomysłem są również herbatki wzmacniające odporność np. gojnik lub czystek.

Duża rolę w budowaniu odporności odgrywa **aktywność fizyczna.** Bez względu na pogodę, pobudza nasz organizm do obrony przed infekcjami. Optymalnie powinniśmy poświęcać na ruch 3 razy w tygodniu 30 min. Nie chodzi o wolny spacerek. Należy podkręcić tętno do 130 uderzeń na minutę. Wybieraj intensywny marsz, bieganie, jazdę na rowerze, pływanie itp.

I już na koniec - **sen.** Bardzo ważne jest wysypianie się. Jeśli to tylko możliwe powinniśmy chodzić spać około godziny 22 i spać przynajmniej 7 godzin.

Życzymy, aby nadchodzące jesień i zima nie przyniosły chorób i wierzymy, że dzięki naszym poradom tak właśnie będzie.

Ania Brzechczyn i Ania Czarnecka

Kontakt: aniabrzechczyn@gmail.com