

# *Az egészségügyi reformátor*

## ***Szombati Bibliai Tanulmányok***

2007. január - március

Kiadja:

A Hetednap Adventista Reform mozgalom  
Magyarországi Területe

# Tartalom

1. Isten tervének ismerete
2. El rehaladó igazság
3. A menny jóváhagyott gyógmódja
4. Azok vagyunk, amit eszünk
5. Étrend és egészség
6. Táplálék az életért
7. A menny áldásai
8. „Van egy folyó”
9. A fizikai tevékenység, áldás
10. A légzés és az egészség
11. Nyugalom a megfáradtaknak
12. A kék szalag
13. Háládatos magatartás

A Szombati Bibliai Tanulmányok naponkénti tanulmányozásának programja kizárólag a Biblián és a bizonyágtételeken alapszik. A megjegyzések ily rövidek, amennyire csak lehetséges, melyek közvetlen, tömör gondolatokat tartalmaznak. Némely esetben zárójeleket ( ) alkalmazunk, hogy biztosítsuk a megfelelő világos összefüggést és a folyamatos olvashatóságot. A forrásmunkákból határozottan ajánlunk további tanulmányokat.



**Editura P zitorul Adev rului**

**Str. Morii, Nr. 27**

**505200, Făgăraș - Jud. Brașov**

**Tel. 0268 213714 Fax 0268 214111**

**e-mail: farulsperantei@azsmr.ro**

**www.azsmr.ro**

ISSN 1584-6830

# El szó

A tanítás legjobb formája a példaadás. Hogy könnyíthessünk ezen világ szenvedésein, biztosnak kell lennünk, hogy ismerjük az egészségügyi reform nagy alapelveit, melyeket az Úr jelentett ki népe számára. Az egészség ezen alapelveinek ismeretével és gyakorlásával két célt érhetünk el: 1) személyesen is egészséget nyerünk, boldogok leszünk, és 2). orvosi misszionáriusok lehetünk, a bős emberiség szenvedéseinek enyhítésére.

„Mindig figyelem el tt kell tartanunk, hogy az (a Battle Creek-i Egészségügyi Intézmények által) elérend cél, nem csak a gyógyulás, hanem a tökéletesség és a lélek megszentelése, amit nem lehet elérni beteges testtel és lélekkel. Ezt a célt azonban nem lehet biztosítani, ha csupán világi álláspont szerint munkálkodunk.

Egy beteges test zavaros elmét idéz el , és akadályozza a kegyelem megszentel munkáját az értelmén és a szíven.” – *Healthful Living*, p. 42.

„Ha a keresztények uralkodnak testük felett, és minden vágyukat és szenvedélyüket a megvilágosodott lelkiismeret uralma alá hajtják, ha kötelességüknek érzik, hogy Istennek és embertársaiknak tartoznak azzal, hogy engedelmességedjenek az egészséget és az életet kormányzó törvényeknek, akkor részesülnek a testi és szellemi er áldásában. Akkor erkölcsi erejük lesz, hogy harcba szálljanak Sátánnal, s Annak nevében, aki érettük legy zte az étvágyat, saját magukért, több mint gy z k lehetnek. Ez a harc nyitva áll mindazok el tt, akik részt akarnak venni abban.” – *Bizonyágtételek 4. kötet 35. 36.*

„A világnak oly munkásokra van szüksége, akik úgy akarnak munkálkodni a szenved kért és a bősökért, ahogy Krisztus munkálkodott. Valóban tömegeket kell elérnünk. A világ betegségekkel, szenvedéssel, csüggedéssel és b nnel telt. Éppen azokkal van telve, akiknek szolgálni kell – a gyengéknek, a gyámoltalanoknak, a tudatlanoknak és az elfajultaknak.” – *Counsels on Health*, p. 13.

Imádkozzunk, hogy az Úr adjon nekünk bölcsességet és er t, hogy tanulmányozzuk ezt a tárgyat, hogy h séges egészségügyi reformátorok legyünk.

A Generál Konferencia Szombatiskola Osztálya

2007. január 6. szombat



## ***Els szombati áldozat***

Kamerun-i Misszió számára

Afrikában az egyik legújabb, a Kamerun-i misszió az Úr sz I skertjében. Egy gyorsan fejlődő terület. Afrikának ezen nyugati, központi részén lev országban eredetileg Nigériából és Dél-Afrikából kiinduló misszionáriusok hirdették az evangéliumot, melynek most, hogy tovább fejlődhessen a ti segítségetekre van szüksége.

Kamerun - mely alig nagyobb, mint az Egyesült Államokban Kalifornia (475,440 km<sup>2</sup>), - lakossága több, mint 17 millió. Az átlagos életkor 51 év. Ebben az országban az AIDS betegség egy folyton növekedő problémává lett, a több mint 600,000 emberrel, akik ebben a betegségben szenvednek (a lakosság kb. 7%-a). Mindemellett rendkívül nagymértékben sújtja a népet a malária, a vírusos hasmenés, a májgyulladás, a hastífusz, sárgaláz és a járványos agyhártyagyulladás.

Az ország 1961-ben alakult két korábbi – egy angol és egy francia – gyarmatból. Ezért ott mind a két nyelv – az angol és a francia is hivatalos nyelv. Ott a szombatiskolát is mindkét nyelven tanulmányozzák, habár gyorsan el kell indítani annak fordítását a 24 f afrikai nyelvcsoporthoz, melyeket legnagyobb mértékben a vidéki lakosság beszél. A lakosság 79%-a írni, olvasni tudó.

A lakosságnak csak 40 %-a keresztény. A többi része az Iszlám követője (20%-a), vagy a fennálló őshonos hitet követi (40 %).

Habár ennek az országnak viszonylag stabil kormánya van, gazdaságilag sok kívánni való van még hátra: a bruttó belföldi termék 2005-ben kevesebb volt, mint 2, 400 (kétezernégyszáz) USA Dollár; a lakosság 30%-a munkanélküli; és 48%-a legsötétebb nyomorban él.

Ezen a szombaton begyűjtött áldozat a Kamerun-i misszió számára megépítendő megfelelő központ megsegítést fogja szolgálni. Ezen terv megvalósítására a hívők itt megtettek mindent, amit tehettek korlátozott forrásaink közepette. Ezen nagy munka megkezdésére az utóbbi néhány év folyamán a Generál Konferenciától, az Észak-Amerikai Uniótól és Területektől I, valamint Nigériából személyes támogatások szolgáltak anyagi eszközül. Most bízunk a támogatásokat kérjük ezen világító torony befejezéséhez Kamerunban.

Testvéreitek a Kamerun-i Misszióból

## *Isten tervének ismerete*

„Fiam, az én szavaimra figyelmezz, az én beszédimre hajtsd füledet. Ne távozzanak el a te szemeid től, tartsd meg ezeket a te elmédben. Mert életök ezek azoknak, a kik megnyerik, és egész testöknek egészség” (Péld. 4: 20-22).

„Mindazok, akik alázatos, könyörgő lélekkel, és azzal az elhatározással, hogy megismerjék az üdvösség feltételeit Isten Igéjéhez járulnak vezetésért, meg fogják érteni, mit mond erről a Szentírás. . . Az Úr nem fog közömbös lélekhez szólni.” – *The Review and Herald, 1896. december 15.*

**Javasolt olvasmányok:** Isten csodálatos kegyelme 202.  
The Faith I Live By, p. 296.

„Az Úr az én pásztorom; nem szökölök. Fűves legelkön nyugtat engem, és csendes vizekhez terelget engem. Lelkemet megvidámítja, az igazság ösvényein vezet engem az nevéért. Még ha a halál árnyékának völgyében járok is, nem félek a gonosztól, mert te velem vagy; a te vesszéd és botod, azok vigasztalnak engem. Asztalt terítesz nekem az én ellenségeim előtt; elárasztod fejem olajjal; csordultig van a poharam. Bizonyára jószágod és kegyelmed követnek engem életem minden napján, s az Úr házában lakozom hosszú ideig.” (Zsoltár 23.)

„A Megváltó nagyon közel jön azokhoz, akik Istennek szentelik magukat. Most Isten Lelkének szívünkben és életünkben végzett munkájára van szükségünk. Krisztus mindegyikünkhöz egyénileg szól, és mondja: 'Én vagyok az él, pedig halott valék és élek örökkön örökké.' Határozott üzenetet kell vinnünk népünknek az egészségügyi reformról. Sorakozzunk, hogy imáinkat semmi se akadályozza. Istent nem dicsőíthetik meg azon prédikátorok élete, akik feladják a reformnak ezen alapelveit, de meg fog nyilatkozni minden léleknek, aki felöltözi Krisztus igazságának öltönyét. Fel kell ébrednünk, és iskoláink szigorúan kövessék Istennek ezen kérdésben küldött világosságát.” – *Backsliding in Health Reform (1908), p. 4.*

## 1. HOGYAN FOGOM MEGISMERNI?

- a. Mit tegyünk, ha valamely kérdéssel kapcsolatban Isten akaratát törekszünk megismerni? Jak. 1. 5. 6; Ján. 5: 39; Zsolt. 119: 125.
- 
- 
- 

„Fiatalkorban és ma is gyakran olyan helyzetbe kerülnek, ahol bizonytalanságba jutnak azzal kapcsolatban, hogy mit is tegyenek. Hajlamaik egy irányba vezetnek és a Szentlélek más irányba vonja őket. Sátán rájuk erőtlen kísértéseit, és arra készteti őket, hogy a természetes szív hajlamaikat kövessék. Azok azonban, akik hűen akarják követni Krisztust, figyelmeztetnek arra a hangra, mely mondja: 'Ez az út, ezen járjatok' (Ésai. 30: 21). Úgy fognak dönteni, hogy az igazság irányában fognak haladni, habár nehezebb abba az irányba haladni, kínosabb azt követni, mint saját szívük útján járni...Az élet mindennapi ügyeinek intézésében isteni bölcsességre van szükségünk, hogy egészséges ítélet-képességet nyilvánítsunk ki, és azért választjuk a biztos ösvényt, mert az az igaz út. Aki saját ítélete szerint cselekszik, a természetes szív hajlamaikat fogja követni, de akiknek szívük nyitva áll Isten Igéje számára, imádkozó lélekkel fogja mérlegelni lábainak ösvényét, hogy megdicsőíthesse Istent, és megtarthassa az Úr útját. Tudatában lesz annak, hogy Istené, Istené teste, lelke, értelme és ereje.” – *The Youth's Instructor, 1895. szeptember 19.*

- b. Milyen más eszközökkel szól Isten hozzánk írott Igéje mellett? Ésai. 30: 21; Zsidó. 3: 7. 8; Jel. 3: 20.
- 
- 
- 

„Isten szól hozzánk a természet, a kinyilatkoztatás, gondviselés és Lelkének befolyása által. Mindez azonban nem elégséges; el kell tennünk is ki kell tárni szívünket... Ha szívünk hozzá vonzódik, és megveit, irgalmasságát, áldásait állandóan szemünk előtt is tartjuk, ez még nem jelenti azt, hogy vele érintkezünk, hogy közösségben vagyunk vele. Hogy ezt elérhessük, mindennapi életünkben is hozzá kell folyamodnunk tanácsért.” – *Jézushoz vezet út 93.*

## 2. GYAKORLATI TANÍTÁS

a. Különösen mit adott Isten, hogy helyes módon tanítson bennünket? 2. Tim. 3: 16.

---

„A Biblia Istennek velünk kapcsolatos teljes akaratát tanítja. (Idézve: 2. Tim. 3: 16). Ez az Ige pontosan arra tanít bennünket, amire minden körülmények között -, ahova kerülhetünk szükségünk van. Az a szabály elegendő úgy a hitre mint a gyakorlatra vonatkozólag, mivel az Isten hangja, ahogy a lélekhez szól, ahogy az emberi családnak utasításokat nyújt, hogy a szívét teljes buzgóságban megtartsa. Ha tanulmányozzuk ezt az Igét, - nem csupán olvassuk, hanem tanulmányozzuk -, az Isten tárházának olyan ismeretére vezet, amely minden Istent I kapott képességünk kihasználására képesít bennünket. Az a mi Isten adta adottságaink kihasználásának kötelességére is megtanít bennünket. Ha annak el írásai által vezetettjük magunkat, akkor engedelmeskedhetünk Isten követelményeinek.” – *The Review ad Herald, 1896. december 15.*

b. Milyen szolgálatokat alapított meg Isten a gyülekezetben, amiken keresztül tanításokat nyújt népének? Eféz. 4: 11-14. (vesd össze: 1. Kor. 6: 7; Jel. 19: 10)

---

„Kövessük a Prófétaság Lelke által adott utasításokat! Szeressük és kövessük a Jelenváló Igazságot. Ez óv meg bennünket a nagy csalások elfogadásától. Isten szólt hozzánk Igéjén keresztül, szólt hozzánk a gyülekezeteknek adott bizonyágtételek, valamint olyan könyvek által, amelyek segítenek bennünket érthetővé tennünk jelen kötelességeinket, és azon álláspontot, melyet el kell foglalnunk.” - *Bizonyágtételek 8. kötet 298.*

c. Miből tudjuk, hogy Istennek külön igazsága van a történelem minden id szakára? Péld. 29: 18; 2. Pét. 1: 12; Apcsel. 2: 17-20

---

„Akik napjainkban azt vallják, hogy világossággal rendelkeznek, és akik ugyanakkor ellene mondanak Istent I rendelt hírnökök tanításainak -, akik a Szentlélek vezetése alatt dolgoznak -; akik új elméletekkel állnak el , melyek eltávolítják hitünk oszlopait, azok nem Isten akaratát cselekszik. Azok saját kigondolásaik téveszméit hozzák be, melyeket ha elfogadnak, a gyülekezetet el fogja vágni az igazság horgonyától, és ami mind tovább és tovább sodorja ket, ahol elfogadnak bármilyen keletkez álokoskodást.” –

### 3. TERV A MEGVÁLTÁSRA

- a. Mi az alapja a megváltási terv tárgyának? Máté 1: 21; Zsolt. 130: 7. 8.
- 

„Az Úr azt akarja, hogy minden lelket aszerint becsüljük, - amennyire felfoghatjuk azt -, ahogy Krisztus értékeli ket... Jézus meghalt, hogy az embert megmenthesse az örök pusztulástól. Ezért magunkat megvásárolt tulajdonának kell tekintenünk. (Idézve: 1. Kor. 6: 19. 20). A test, a lélek és az értelem minden er i az Úréi. Id nk az Övé. A lehet legjobban állapotba kell jutnunk, hogy az szolgálatát végezzük, fenntartsuk a folytonos kapcsolatot Krisztussal, és naponként szemléljük, az értünk hozott áldozat értékét, hogy Krisztus igazsága lehessünk benne.” – *In Heavenly Places, p.60.*

- b. Mit foglal magába a megváltás? Róma 6: 22. 23; Eféz. 2: 5. 6.
- 

„Nyíltan és komolyan mérlegeljük a kérdést: Megalázkodtunk-e Isten el tt, hogy a Szentlélek átalakító er vel munkálkodhasson mibennünk? Mint Isten gyermekeinek el jogunk, hogy a Szentlélek formáljon bennünket. Ha megfeszítjük énünket, akkor a Szentlélek hatalmába veszi a megtört szív eket, és tisztességre szolgáló edényekké formálja ket. Olyanok az kezeiben, mint az agyag a fazekas kezében, és Jézus Krisztus az ilyen férfiakat és n ket kiváló testi, lelki és erkölcsi er ben részesíti. A Lélek ereje jellemzilárdságot ad nekik. Mivel Krisztus a lélekben lakozik, jó befolyást fognak gyakorolni.” –

- c. Milyen átalakulásnak kell végbemenni mibennünk, ha majd a megváltottak között akarunk lenni? 1. Thess. 5: 23, 2. Pét. 3: 14.
- 

„Nem a magatokéi vagytok, mert áron vétettetek meg’ (1. Kor. 6: 19. 20). A ti testi és értelmi er itek Istené, és azokat az szolgálatára kell felhasználni. Megmentésre váró lelkek vannak; komoly elvégezni való munka van a Mesterért. A félszív , a közömbös er feszítéseket nem fogja elfogadni.” – *The Signs of the Times, 1884. május 29.*



#### 4. ID MEGHATÁROZÁS

a. Miből tudjuk, hogy az utolsó napokban élünk? Máté 24: 3-14. 24-33. Minek kell végbemenni a mennyei szentélyben, Krisztus eljövetele előtt? Jel. 11: 18. 19, 1. Pét. 4: 17.

---

b. Izrael történetében melyik esemény mutatott az ítélet napjára? 3. Móz. 16: 30-34.

---

c. Milyen utasítást adott Isten népének arra a napra vonatkozólag? 3. Móz. 23: 28-32.

---

d. Milyen különös utasítása van Istennek népe számára most? 2. Pét. 3: 11-14; Róma 13: 11-14, Jak. 4: 7-10.

---

„Zavarba hozott megtudnom, hogy hogyan segíthetünk azoknak, akik a maguk részéről megteszik a legjobbat, hogy Isten parancsolatai szerint éljenek és megtartsák azokat. Isten felhív bennünket, korlátozzuk igényeinket, hogy valódi tapasztalatot szerezzünk a naponkénti önmegtagadásban. Habár senki sem kényszerít, hogy korlátozzuk étvágyunkat, de be kell mutatnunk, hogy nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk. Isten megkívánja részünkről testünk, lelkünk és szellemünk teljes odaszentelését az szolgálataira. Az idő értékes; a család egyetlen tagját se terhelje túl a szükségtelen munka, hogy alkalmatlanná legyünk Isten szolgálataira, és hogy lelkünket megtartsuk Isten szeretetében. Isten azt kívánja tőlünk, hogy egyszerre éljünk. Étrendünk ne költséges ételekből álljon, vagy szükségtelen fogásokból, melyek elkészítése időt és erőfeszítést igényel. Hásznosabb számunkra, hogy megfigyeljük azt az időt, amelyben élünk. Felhívást fogunk kapni, hogy vegyünk részt azon vállalkozásokban, melyekben az emberek lelkeinek üdvösségéért munkálkodhatunk. Azzal a lelküreltel végezzük ezt a munkát, melyet Krisztus gyakorolt az küldetésében, és így beteljesítette azt az ígét: „Aki jönni akar én utánam, (követni akarja lábnyomaimat), az tagadja meg magát, vegye fel az keresztjét, és kövessen engem”. (Márk 8: 34). Így lesz az én tanítványom.” – *The Home Missionary, 1894. december 1.*

**5. MA, HA AZ SZAVÁT HALLJÁTOK**

**a. Isten Izraelnek világosságot és tanítást adott. Mit tettek azzal?**

**Zsidó. 3: 10; Ezék. 20: 6-8. 13.**

---

**b. Mi volt azok elvetésének a gyökere? Zsidó. 3: 19.**

---

„Az Úr, habár Izraelnek kegyének legnagyobb bizonyítékát, és az engedelmesség feltétele alapján azt az ígéretet adta, hogy különös népe királyi nemzet lesz, azonban hitetlenségük és engedetlenségük miatt, nem tudta beteljesíteni rajtuk ígéretét...Némelyek évr l évre megvallják kereszténységüket, és úgy t ník, hogy némely dologban Istennek szolgálnak, azonban mégis, távol vannak T le. Szabad folyást engednek étvágyuknak és szenvedélyeiknek, saját megszenyeltlen hajlamaikat követik, gyönyörszeret k, és sokkal jobban szeretik az emberek dicséretét, mint Istenét vagy az igazságát. De Isten olvassa a szív titkait A jellem nem az alkalomadtán elkövetett jócselekedetekben vagy helytelen eljárásokban nyilvánul meg, hanem a megszokott szavakban és cselekedetekben.” – *The Signs of the Times, 1884. március 27.*

**c. Mi a különbség a hit és az elbizakodottság között? Jak. 1: 21-25; 2: 14.**

---

„A hit semmilyen téren nem hozható rokonságba az elbizakodottsággal Az elbizakodottság a hit sátáni hamisítványa. A hit igényli Isten ígéreteit, és az engedelmesség gyümölcseit termi. Az elbizakodottság is igényli az ígéreteket, de úgy használja fel ket, ahogyan Sátán: a törvényszegés mentegetésére. A hit sszüleinket az Isten szeretetében való bizalomra vezérelte volna, engedelmességre parancsolatai iránt. Az elbizakodottság arra készítette ket, hogy az Úr törvényét áthágják, és azt higgyék, hogy az nagy szeretete megmenti ket a b n következményét l.” – *Jézus élete 97. 98.*

**d. Hogyan cselekszünk Isten rendelkezéseivel, ha hiszünk benne? Ján. 14: 15; 5. Móz. 11: 1; 26: 17.**

---

## SZEMÉLYES ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Hogyan vezet Isten bennünket, hogy megismerjük az akaratát? Tudom én azt, hogy hogyan vezet?
2. Milyen magatartást kell tanúsítanom, amikor Isten Igéjét tanulmányozom? Azért keresem az igazságot, hogy cselekedhessem azt?
3. Hogyan kell válaszolnom akkor, ha megértem Isten akaratát?
4. Mit foglal magába minden egyes személy számára a megváltás munkája?
5. Hogyan befolyásolja életemet az a tény, hogy az ítélet idejében élünk?

**Ki szentel dönt meg?** „Ezrek vannak abban a csalódásban, hogy bizonyos érzelmekben bíznak, de ugyanakkor megvetik Isten Igéjét. Nem az egyetlen biztos alapra építenek – Istén Igéjére. Az a vallás, mely az értelmes teremtményeknek szól, valóságának értelmes bizonyítékát nyújtja, mert azt a szívben és a jellemben határozott eredmények fogják jellemezni. Krisztus kegyelme meg fog nyilvánulni a mindennapi kapcsolatokban. Határozottan feltehetjük azoknak a kérdést, akik megszenteltségüket vallják, hogy: megnyilvánulnak-e életetekben a Lélek gyümölcsei? Kinyilvánítjátok-e Krisztus szelídségét és alázatosságát, megnyilvánul-e az a tény, hogy naponként Krisztus iskolájában tanultok, életeteket az önzetlen élete szerint alakítjátok-e? Annak legnagyobb bizonyítéka, hogy közülünk valaki kapcsolatban van a menny Isténével az, hogy megtartja az parancsolatait. Legnagyobb bizonyítéka hitünknek Krisztusban, ha bizalmatlanok vagyunk magunkkal szemben és Istenre támaszkodunk. Annak egyedüli megbízható bizonyítéka, hogy Krisztusban maradunk, hogy visszasugározzuk az képmását. Amilyen mértékben tesszük ezt, oly mértékben nyújtjuk annak bizonyítékát, hogy megszentelt bennünket az igazság, mert azt bemutatjuk mindennapi életünkben.

Ezrek és milliók követik el azt a hibát vallásos életükben. A vallást függetlenítik életüktől, gondolataiktól, szavaiktól, és cselekedeteiktől. Vallásuk az érzékek megtévesztése. Elméletük és alapelveik, melyeket megszentel désként adnak el, csalárd eljárás. Némelyek arról beszélnek, hogy hangokat hallanak és természetfeletti jellem látását látják; de mindennapi eljárásukban semmi jele sincs annak, hogy Isten Lelke változást vitt volna végbe természetes szívükben, mivel testiek, ellenségeskedésben vannak Isten törvényével és nem szeretik Istent, sem nem engedelmeskednek az parancsolatainak.” - *The Signs of the Times, 1895. február 28.*

## *Előrehaladó igazság*

„Az igazak ösvénye olyan, mint a hajnal világossága, amely minél tovább halad, annál fényesebb lesz, a teljes délig” (Péld. 4: 18).

„Az Úr tiszta világosságot adott az Igéjében (az egészségügyi reformról), és az embereket sok féle módon meg, és ki fogja próbálni, hogy meglássa, figyelmeznek-e arra. Minden gyülekezetet, minden családot oktatni kell a keresztyeni mértékletességre. Mindenkinek tudnia kell, hogy hogyan egyen és igyon, hogy meg rizze egészségét. Ezen világ történelmének utolsó jelenetei közepette élünk, és a szombattartók soraiban összhangzatos eljárásra van szükség.” – *Bizonyságtételek 6. kötet 378.*

### **Javasolt olvasmányok:**

Hogyan étkezzünk 66-75. 130-132.  
Biz.tételek 6. kötet 326-328. 378. 379.

„És igen biztos nálunk a prófétai beszéd is, a melyre jól teszitek, ha figyelmeztetek, mint sötét helyen világító szövetekre, míg nappal virrad, és hajnalcsillag kél fel szívetekben” (2. Pét. 1: 19).

„Az Úré a föld s annak teljessége; a föld kerekége s annak lakosai. Mert alapította azt a tengereken, és a folyókon meger sítette. Kicsoda megy fel az Úr hegyére? És kicsoda áll meg az szent helyén? Az ártatlan kez és tiszta szív, a ki nem adja lelkét hiábalóságra, és nem esküszik meg csalárdságra. Áldást nyer az Úrtól, és igazságot az idvesség Istenét l. Ilyen az t keres k nemzetsége, a Jákób nemzetsége, a kik a te orcádat keresik. Ti kapuk, emeljétek fel fejeiteket, és emelkedjétek fel ti örökkévaló ajtók; hadd menjen be a dics ség királya. Kicsoda ez a dics ség királya? Az er s és hatalmas Úr, az er s hadakozó Úr. Ti kapuk, emeljétek fel fejeiteket, és emelkedjétek fel örökkévaló ajtók, hadd menjen be a dics ség királya! Kicsoda ez a dics ség királya? A seregek Ura, a dics ség királya” (Zsoltár 24. fejezet)

## 1. AZ EREDETI TERV

a. Hol találjuk leírva Isten eredeti élettervét? 1. Mózes 1: 26-28.

---



---

b. Mi volt Isten terve teremtményei egészsége érdekében? 1. Móz. 1:29; 3:15. 18. Határozd meg az egészség különböző szempontjait ezen versekben adott utasításból!

---



---

„Kezdetben szüleinket szemet és fület gyönyörködtet környezetbe helyezte. Ilyen örömeket akar nekünk is adni. Minél inkább összhangba kerülünk Isten eredeti tervével, annál nagyobb eséllyel tudjuk testi, szellemi és lelki egészségünket meg rizni.” – *A Nagy Orvos Lábnymán 254.*

„Ahhoz, hogy megtudjuk, melyek a legmegfelelőbb tápanyagok, meg kell vizsgálnunk, hogy Isten eredetileg milyen étrendet tervezett az ember számára. Isten, aki az embert teremtette, és tudja, mire van szüksége, megszabta Ádám táplálékát. Így szólt: „Ímé néktek adok minden maghozó fűvet... minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül” (1Móz 1:29). Az Édenb I kirekesztett embernek, akinek a b n miatt megátkozott földet m velve kellett kenyerét megkeresnie, Isten megengedte, hogy egye “a mez nek fűvét” is (1Móz 3:18).

Gabonából, gyümölcsb I és zöldségféléb I áll az az étrend, amelyet a Teremt számunkra választott. Ezek az ételek a lehet legegyszerűbb és legtermészetesebb módon elkészítve a legegészségesebbek és legtáplálóbbak; olyan er t és szívósságot és szellemi frissességet biztosítanak, ami a bonyolultabb táplálékokból nem meríthet .” – *u. ott. 206. 207.*

„Amennyire csak lehetséges, térjünk vissza Isten eredeti tervéhez. Ezért mostantól fogva asztalom mentes lesz a kimúlt állatok húsától, mentes az olyan édességekt I, nyalánkságoktól, amelyek elkészítése annyi er t és id t vesz igénybe. Ehetünk b ven a gyümölcsökb I és többféleképpen is, anélkül, hogy olyan betegségeket szerezzünk, melyeket a beteges állatok húsától kaphatunk meg. Uralmunk alá kell vonnunk étvágyunkat, hogy élvezni tudjuk az egyszer , egészséges ételeket, és b ségesen vehetünk bel le, úgy, hogy senki se szenvedjen éhséget.” – *Hogyan étkezzünk 433.*

## 2. A PRÓBA

- a. Milyen részletes utasítást adott Isten Ádámnak és Évának?  
 1. Móz. 2: 16. 17. Mir kellett Izraelnek megemlékeznie?  
 5. Móz. 8: 2.

---

„Mikor Isten Ádámot és Évát Éden kertjébe helyezte, minden hozzájárult boldogságukhoz.” – *The Signs of the Times, 1898. február 24.*

„Ádámot és Évát az Úr kipróbálta, hogy megnyilvánuljon, vajon engedelmeskednek-e Teremtjük szavának, vagy engedetlenek lesznek követelményeivel szemben? Az Atya teremtette az embert, és teljes joggal várta el, hogy neki szolgáljon. Az ember testének, lelkének és értelmének egyedüli tulajdonosa Isten volt. Megértette velük, hogy ha engedelmesek maradnak az Isten törvénye iránt, akkor megtartják boldogságukat, és végül halhatatlansággal áldja meg őket. Örök élet lesz a sorsuk, ha összhangban cselekszenek Isten törvényének alapelveivel. Minden gondoskodás megtörtént a boldogság biztosítása érdekében az emberi nem számára, és csak gyenge korlátozásnak vetette alá a bűntelen párt, hogy kipróbálja Isten iránti hűségét.” – *u. ott 1894. október 8.*

- b. Hogyan estek el első szüleink, mikor az Úr próba alá helyezte őket? 1. Móz. 3: 1-6; Róma 5: 19; Jak. 4: 17, 1. Ján. 3: 4.

---

„Évának mindene megvolt, ami boldoggá tege. Mindenféle gyümölcs vette körül. Azonban a tiltott gyümölcs kívánatosabbnak tartotta el tte az összes, a kertben levő többi fa gyümölcsénél, melyekről szabadon ehetett. Nem korlátozta vágyait. Evett, és befolyására férje is evett, és átok nehezedett mindkettőjükre.” – *Spiritual Gifts, vol. 4a, p. 120.*

- c. Mi történt, Ádám és Éva rossz választása következtében?  
 1. Móz. 3: 16-19, Róma 3: 23.

---

„Bűnük következtében a föld is átok alá került. S a bukás óta csaknem minden formájában mértéktelenség uralkodik.” – *Spiri. Gifts, vol. 4a, p. 120.*

### 3. A B N KÖVETKEZMÉNYEI

- a. Mi lett a hosszú id re kiterjed következménye Ádám és Éva választásának? 1.Móz. 6: 11-13. 17. Hogyan ismétl dik meg a történelem? Máté 24: 37-39.

„Ugyanazon b nöket, melyek Noé napjaiban kihívták Isten haragját, ma is elkövetik. Férfiak és n k oly mértéktelenül esznek és isznak, hogy végül falánkságba és részegségbe torkollik.” - *Keresztény életmód 12.*

- b. Hogyan változott meg a nép étrendje az özönvíz után? Hasonlítsd össze 1. Móz. 1: 29, 3: 18-at; 1. Móz. 9: 3. 4-el!

- c. Miért engedte meg Isten a hús fogyasztását 1500 húsétrend nélküli év után? Zsolt. 90: 9. 10.

„Isten a hús fogyasztását a b nbeesés következtében engedte meg. Az özönvíz el tt nem adott engedélyt az állati húsok fogyasztására.” – *This Day With God, p.*

„Kezdetben az ember számára kijelölt étrend nem foglalta magába az állati eredet táplálékot. Az ember csak az özönvíz után kapott engedélyt a hús evésére, amikor a földr l minden zöldell növény elpusztult.” – *Hogyan étkezzünk 326.*

„Isten els szüleink számára a maga természetes állapotában lev gyümölcsr l gondoskodott. Ádámot megbízta a kert gondozásával, hogy díszítse, és hogy gondozza azt, mondván: 'Ez legyen nektek eledelül'. Egyik állatnak nem volt szabad elpusztítani a másik állatot, hogy megegye. A b nbeesés után elnézte a hús evését azért, hogy megrövidítse azon hosszú élet faj életidejét. Az emberek szíve keménysége miatt engedte meg.” – *Testimony Studies on Diet and Foods, p*

- d. Milyen különbséget ismert Noé és leszármazottai nagyon jól, amit a húsétrenddel kapcsolatban figyelembe kellett venniük? 1. Móz. 7: 2. 3. 8. 9.

„Ennek (az özönvíz) el tte Isten nem engedte meg az embernek az állati táplálékot. Akarata az volt, hogy az ember csupán a föld termékeib l éljen. Azonban, mivel minden zöld növényzet elpusztult, megengedte a tiszta állatok húsának élvezetét, melyeket a bárkában meg rzött.” –

#### 4. A PUSZTAI VÁNDORLÁS

- a. Milyen táplálékról gondoskodott Isten Izrael népe számára az Egyiptomból való kivonulásuk után? 2. Móz. 16: 15. 35.
- 

„Minden az Úr Izrael fiait kivezette Egyiptomból, szándéka az volt, hogy Kánaán földjén, mint tiszta, boldog és egészséges népet telepítse le. Lássuk, Isten hogyan valósította ezt meg? Az Úr engedelmességet kívánt tőlük, s ha örömmel teljesítették volna követelményeit, akkor ez mind nekik, mint utódaiknak áldásul szolgált volna. Isten a húst nagyrészt megvonta tőlük. Kérésükre mindössze csak egyetlenegyszer, egy napig adott nekik húst enniük, mielőtt a Sínai hegyhez érkeztek. Az Úr éppúgy el tudta volna látni őket hússal, mint mannával, de ezekkel a korlátozásokkal csak javukat akarta. A manna megfelelőbb táplálék volt részükre, mint az a felhevített étel, amellyel közülük oly sokan éltek Egyiptomban. Megromlott ízlésüknek ismét egészségessé kellett válnia, hogy élvezni tudják az ember számára kezdetben készített táplálékot, a föld gyümölcsét, melyet Isten Ádámnak és Évának az Édenben adott.” - *Keresztény életmód. 127. 128.*

- b. Milyen magatartást tanúsítottak az izraeliták közül sokan étrendjükkel szemben és Isten hogyan válaszolt arra? 4. Móz. 11: 4-6. 18-20; Zsolt. 78: 18-31; 106: 14-15.
- 

„(Izrael gyermekei) Zúgolódtak Isten korlátozásai miatt és inkább Egyiptom húsosfazekai után kíváncsiak voltak. Isten adott nekik húst, de csak átkukra szolgált.” - *Keresztény életmód 128.*

- c. Mit kell megtanulnunk a pusztai vándorlás eseményeiből? Zsidó. 3: 12-19, 1. Kor. 10: 6-11; Zsolt. 78: 18.
- 

„Izrael gyermekeinek utazásai hálásan leírtak számunkra...Ez a hithépeket áll figyelmeztetésül, hogy ne kövessük engedetlenségük példáját hogy hozzájuk hasonlóan elessünk.” - *Gospel Workers (1892), pp. 159. 160.*



## 5. A MANNA NAPJAINKBAN

a. Írd le Illés étrendjének fokozatos változását! 1. Kir. 17: 4-6. 12-16; 19: 6.

---

b. Mit adott Isten ezen utolsó napokban népének manna küldése helyett? Róma 15: 4; 1. Kor. 10: 31.

---

„Az Úr ismételten kijelentette nekünk Szentlelke által, hogy lépésről lépésre akar bennünket eredeti szándékához visszavezetni és pedig, hogy az ember a föld terméseiből éljen. Akik várják az Úr eljövetelét, a húsevést egészen el fogják hagyni. Gondoljunk mindig erre és igyekezzünk ezt megvalósítani. Mindaddig, amíg húst eszünk, arról teszünk bizonyosságot, hogy az Istentől kegyelemből nyújtott világossággal még nem élünk teljesen összhangban.

Különösen azok, akik betegápolással foglalkoznak, éljenek csupán gyümölcscsel, fűzeléssel és gabonanemekkel. Ha magunk ezen alapelvek szerint élünk, s mint igaz keresztények fékezük és neveljük ízlésünket, akkor Istennek tetszik befolyást gyakorolunk másokra is.” – *Keresztény életmód* 128. 129.

„Ismét elém tárta az Úr, hogy az egészségügyi reform annak a nagy munkának egy fontos ága, melynek egy népet kell el készíteni az Úr eljövetelére. Az oly szoros kapcsolatban van a harmadik angyal üzenetével, mint a kéz a testtel.” – *Bizonyágtételek 3. kötet* 161.

c. Milyen lelkülettel figyeljünk, mint Isten népe az tanításaira, hogy eljussunk a mennyei Kánaánba? Róma 15: 6; 1. Kor. 1: 10; Fil. 1: 27; 2: 2.

---

„Tetszhet-e az Úrnak, mikor egy helyen dolgozó munkások egy része azt tanítja, hogy az egészségügyi reform oly szorosan össze van kötve a harmadik angyal üzenetével mint a kéz a testtel, mialatt munkatársaik a gyakorlatban teljesen az ellenkezőt tanítják?” – *Helathful Living (1897), p. 32.*

\*A sáska az általános Szentjános kenyér, ami a közelkeleten n...

## SZEMÉLYES ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Mi volt az egészséges életmód eredeti terve?
2. Mi lett a következménye az Isten tanításaival ellentétes étvágy kielégítésének?
3. Hogyan alkalmazta az egészségügyi tervét Isten?
4. Miért táplálta Isten népét mannával oly hosszú ideig?
5. Tanulmányoztam ezelt Isten egészségügyi alapelveit? Kész vagyok-e most, nem csak tanulmányozni, hanem - ha szükséges - változtatni is?

**Keser büntetés.** Isten (a zsidók tömegének) húst adott, mivel azt kívánták, és meg is engedte, hogy elszenvedjék bőséges étvágyuk kielégítésének következményét. A nép nagy számát emésztőláz pusztította el. A zúgolódásban a legbősebbek elpusztultak abban a pillanatban, mihelyt az áhított ételt megízlelték." – *The Spirit of Prophecy, vol. 1, p. 285.*

**Tanítás és prédikálás:** „Mivel megfontolatlanok a táplálkozásban, úgy történt, hogy némelyek érzékei félig megbénultak, s aztán lanyhák és álmosak. S az ilyen sápadt arcú prédikátorok, akik étvágyuk önzó kielégítésének következményeit szenvedik, nem jó ajánlólevelei az egészségügyi reformnak.” – Bizonyágtételek 4. kötet 417.

**Jobb táplálék Isten népe számára.** „Isten könnyen elláthatta volna őket hússal is, éppen úgy, ahogy mannával ellátta őket, de saját érdekükben korlátozta étrendjüket. Isten szándéka az volt, hogy olyan éledelet ad nekik, amely jobban megfelel igényeiknek, mint az a hústrend, amelyhez sokan közülük hozzászoktak Egyiptomban. Természetellenes étvágyukat egészségesebb állapotba kellett hozni, hogy élvezhessék azokat az ételeket, amelyekkel Isten eredetileg az emberekről gondoskodott - a föld gyümölcseit adta Ádámnak és Évának - az Édenben. Ez volt az oka annak, hogy Izrael Isten nagymértékben megfosztotta az állatok húsának evésétől.” – *Patriárkák és proféták 390.*

**Az egészségi reform célja:** „Mindig tartsuk szem előtt, hogy a helyes életmód célja főleg az értelem, a jellem és a test tökéletes fejlesztése. Az összes természeti törvények, melyek mind Isten törvényei, csak saját javunkat szolgálják. Ha azoknak engedelmessékedünk, akkor földi jólétünket mozdítják elő és elő készítene az eljövendő életre.” – *Keresztény életmód 130.*

## *A menny jóváhagyott gyógymódja*

„Ha a te Uradnak Istenednek szavára h ségesen hallgatsz, és azt cselekszed, a mi kedves az szemei el tt és figyelmezel az parancsolataira és megtartod minden rendelését: egyet sem bocsátok reád ama betegségek közül, a melyeket Egyiptomra bocsátottam, mert én vagyok az Úr, a te gyógyítód” (2. Móz. 15: 26).

„Sokféle módon gyakorolhatjuk a gyógyítás m vészetét, de az ég csak egyetlen módot helyesel. Isten gyógyszerei a természet egyszer eszközei, amelyek nem terhelik meg, nem merítik ki a szervezetet er s tulajdonságaikkal.” – *Bizonyságtételek 5. kötet 443.*

**Javasolt olvasmányok:** Counsels on Health, pp. 49-51.  
Hogyan étkezzünk? 33-41.

„Világos, er teljes értelemre van szükségetek, hogy nagyra becsüljétek az igazság magasztos voltát, hogy értékeljétek az engesztelést, és helyesen becsüljétek fel az örökkévaló dolgokat. Ha helytelen úton jártok, ha helytelen étkezésbe merültök és ezzel aláássátok szellemi er tőket, akkor nem fogjátok mindennél többre értékelni az üdvösséget, az örök életet. Pedig az készítené arra, hogy Krisztus életével hozzátok összhangba életeteket. Akkor nem fogtok komolyan, magatokat megtagadva arra törekedni, hogy teljesen Isten akaratahoz alkalmazkodjatok. Pedig Isten Igéje ezt kívánja meg t letek. S arra sem fogtok törekedni, ami feltétlenül szükséges, ami erkölcsileg alkalmassá tesz benneteket a halhatatlanság utolsó érintésére.” - *Hogyan étkezzünk 46.*

„Mégdics ítétek Istent testetekben és lelketekben, melyek Istenéi, ha oly sok mennyiség ételt fogyasztotok, még ha ragaszkodtok is az egészséges ételekhez? Akik oly sok ételt fogyasztanak, és ezzel megterhelik természetüket, nem tudják értékelni a hallott igazságot. Nem tudják felébreszteni agyuk eltompult érzékenységét, hogy tudatára jussanak azon nagy áldozat és engesztelés értékének, melyet Isten az elesett emberért hozott. Az ilyenek nem tudják értékelni azon hallatlan nagy, értékes és rendkívüli gazdag jutalmat, mely a h séges gy zök számára van fenntartva. Soha se engedjük meg, hogy lényünk erkölcsi és szellemi tulajdonságai felett, az alantas vonásai uralkodjanak el.” – *Bizonyságtételek 2. kötet 364.*

## 1. A BETEGSÉGEK ÉS A SZOMORÚSÁG MEGSOKASODOTT

- a. Miért van körülöttünk oly sok betegség és szomorúság? Gal. 6: 7, 5. Móz. 28: 15. 21. 22. 60. 61.
- 

„Nagy dolog egészségünket biztosítani oly módon, hogy alávetjük magunkat az élet törvényeinek, de sokan nem teszik ezt. A betegségek és a szenvedés nagy része közöttünk a természetünket uraló törvények áthágásának a következményei, melyeket az egyének saját rossz szokásaikkal hoznak magukra.” – *Counsels on Health*, p. 49.

- b. Miért vannak betegségek Isten hitvalló népe között is? Péld. 3:7.8; 4:20-22
- 

„Sátán, a betegség és a nyomorúság szerz je ott közelíti meg Isten népét, ahol a legnagyobb eredményeket érheti el. Azon els eredményes eljárásától fogva, mikor Évát a tiltott fáról való evésre vezette, nagymértékben uralta az étvágyat. Kísértéseivel el ször a hív egyiptomiak kevert tömegéhez jött, és lázadó zúgolódásra vezette ket. Azok nem akartak megelégedni azzal az egészséges táplálékkal, melyr I Isten gondoskodott számukra. Megromlott étvágyuk nagyobb változatosság után vágyott, különösen hús után.” – *Spiritual Gifts*, vol. 4. p. 15.

- c. Mit tehetünk ezzel a bajjal kapcsolatban? 1. Kor. 6:19.20; Róma 12:1.2.
- 

„Azzal kapcsolatban, hogy mit tehetünk önmagunkért, van egy pont, ami alapos, gondos, megfontolást igényel. Meg kell ismernem magamat. Mindig tanulmányoznom kell azt, hogyan viseljem gondját testemnek, amelyet Isten adott nekem, hogy egészségben rizzem meg. Úgy kell étkezmem, ahogy az leginkább javamra szolgál, és úgy öltözködnöm, hogy vérkeringésem egészséges legyen. Nem szabad megvonnom magamtól a friss leveg t és a testmozgást. Olyan sokat kell a napfényen tartózkodnom, amennyit csak lehet. Bölcsességet kell szerezmem, hogy testem h séges riz je lehessenek.” – *Gyermeknevelés* 255.

## 2. A GYÓGYÍTÁS M VÉSZETEI

a. Mit tesz a legtöbb ember, amikor betegek? Máté 9: 12; Luk. 8: 43. Hogyan esnek sokan Sátán csapdájába?

---

„Sátán eszközei állítják, hogy betegségeket gyógyítanak. Hatalmukat elektromos vonzer nek, vagy az úgynevezett 'rokonszenv gyógymódnak' tulajdonítják, mialatt a valóságban csak Sátán elektromos áramainak a csatornái. Ezen eszközökön keresztül kiterjeszti b völetét az emberek testére és lelkére.” – *The Signs of the Times, 1887. március 24.*

b. Milyen figyelmeztetéseket kell szívünkbe fogadnunk Sátán gyógymódjaival kapcsolatban? Péld. 16: 25; Ezék. 44: 23.

---

„Mindig ki kell emelnünk, hogy a (Battle Creek-i Egészségügyi Intézetben) elérend nagy cél, nem csak a gyógyulás, hanem a tökéletesség és a lélek szentsége, amit nem lehet elérni beteges testtel és lélekkel. Ezt a célt azonban nem lehet biztosítani, ha csupán világi álláspont szerint munkálkodnak.” – *Bizonyságtételek. 1. kötet 513.*

c. Mit törekszik még Isten helyreállítani az gyógymódjával a test egészsége mellett? Zsolt. 103: 1-3; Márk 6: 13; Fil. 2: 5.

---

„A spiritizmus majdnem minden vonalának apostolai állítják, hogy hatalmuk van betegségeket gyógyítani. Hatalmukat elektromosságnak, mágnesességnak, úgynevezett 'rokonszenv gyógymód'-nak, vagy az ember agyában lappangó er nek tulajdonítják. Sokan vannak keresztény korszakunkban, akik ezekhez a gyógyítókhoz fordulnak ahelyett, hogy az él Isten hatalmában és jólképzett keresztény orvosok szakértelmében bíznának.” – *Az Evangélium szolgálái 279.*

d. Mi az alapvet különbség Isten módszere és Sátán módszere között?

---

„Krisztus orvosságai megtisztítják a szervezetet. Sátán azonban megkísértette az embert, hogy olyan anyagot vigyen szervezetébe, mely gyengíti az emberi szervezetet, eldugítja és lerontja Isten csodálatos intézkedéseit.” – *Szemelvények 2. kötet 270.*

### 3. A MENNY TERVE

a. Mik Isten gyógymódjai? Zsolt. 67: 3. Hogyan akarta Isten, hogy ezek a módszerek áldásul szolgáljanak?

---

---

„Isten gyógyszerei a természet egyszeri eszközei, melyek nem terhelik meg, nem merítik ki a szervezetet és tulajdonságaikkal. Friss levegő, tiszta víz, tisztaság, helyes táplálkozás, tiszta élet és Istenbe vetett szilárd hit – azok a gyógyszerek, melyeknek mindenki kevés költséggel birtokába juthat; de az orvosságok drágák, úgy az eszközök áraiban, mint a szervezetre gyakorolt kihatásaikban.” – *Bizonyágtételek 5. kötet 443.*

b. Mire hatalmazott fel bennünket Isten, hogy segítségül legyünk a társadalom számára? Máté 10: 8.

---

---

„Némelyeket az evangélium ezen része vonzza, másokat más. Urunk arra tanított bennünket, miszerint úgy dolgozzunk, hogy minden osztályhoz eljussunk. Az üzenetnek el kell jutni az egész világra. Szanatóriumainknak segíteni kell abban, hogy Isten népének száma beteljen. Ne néhány óriási nagy intézményt alapítsunk, mert így módon lehetetlen a betegeknek átadni azt az üzenetet, mely egészséget hoz a léleknek. Kis szanatóriumokat alapítsatok sok helyen.” – *Medical Ministry, p. 327.*

c. Hogyan végezhetjük Isten munkáját a legjobb eredménnyel? Ján. 12: 36; Máté 5: 16.

---

---

„Akkor követnénk Isten tervét, ha szanatóriumainkat a természet környezetébe helyeznénk, s minél komolyabban követjük ezt a tervet, annál csodálatosabban fog munkálkodni a szenvedő emberiség gyógyulásáért.” – *Counsels on Health, p. 266.*

„Krisztus munkásainak maradéktalanul be kell tartaniuk az utasításait. Amint Istené, s ha mások áldására akarunk élni, az ő terveit kell követnünk. Az én nem állhat a központban, nem illeti tisztelet. Ha saját elgondolásaink szerint tervezünk, az Úr megengedi, hogy beleessünk hibáinkba.” – *Jézus élete 307.*

#### 4. MI FOG VÉGBEMENNI BENNÜNK?

a. Hogyan szolgál mindaz javunkra, ha egészségünk érdekében Isten utasításait követjük? 3. János 2; 1.Thess. 5:23; Zsoltár 63: 6.

---

„Isten b ségesen gondoskodott teremtményeinek fenntartásáról és boldogságáról; ha soha meg nem rontanánk törvényeit, ha mindenki összhangban élne az Isten akaratával, akkor a nyomorúság és folytonos rossz helyett jó egészség, béke és boldogság lenne az eredmény.” – *Hogyan étkezzünk* 20.

b. Hogyan befolyásolja a mértékletesség az étrendben nemcsak a fizikai egészségünket, hanem elménket is? Péld. 16:32. Milyen intést kell megszívlelnünk? Péld. 23: 1-3. 20. 21.

---

„Nem hangsúlyozhatjuk eléggé, hogy amit megeszünk, nemcsak a testre, de az értelemre is kihat. A f szerzett ételek és izgatószerrek hevítik a vért, ingerlik az idegeket, és igen gyakran eltompítják az ember erkölcsi érzékét is. A józan ész és lelkiismeret legy zik az érzéki vágyak. Szinte lehetetlen, hogy aki az evésben és ivásban mértéktelen, az türelmes legyen és uralkodjék magán.” – *Gyermeknevelés* 322. 323.

„Ha az ember együtt munkálkodik az isteni eszközzel, testi és értelmi fejl dése mind jobb, és magasztosabb lesz. Értelme kitágul, és nevekedni fog az er ben, hogy jól cselekedjen.” – *The Signs of the Times, 1896. április 16.*

c. Mi Isten munkálkodásának nagy célja a mi testi és szellemi jólétünkért? Péld. 3: 1-4; Éesai. 40: 31.

---

„Ahogy tanulmányozzuk az igazság és a kötelesség kérdéseit, azt látjuk, hogy a Mester szolgálatában szívós, bátor munkásemberekre van szükség, akiknek jó testi képességeik vannak; tiszta, tevékeny értelmük és határozott erkölcsi alapelveik, amit a kísértések nem ingathatnak meg, sem a nehézségek nem állíthatják félre. Olyan személyekre van szükség – azokra, akik az értelmi, erkölcsi és testi képességeikben mind összhangzatos nevelésben részesültek. Gyakorlati férfiakra és n kre van szükség – azokra, akik tanítani fogják Krisztus vallását, és be is fogják azt mutatni minden napi életükben és cselekedeteikben.” – *The Review and Herald, 1898. október 11.*

## 5. MI FOG TÖRTÉNNI KINT?

### a. Hogyan fog a mi példánk mások javára szolgálni, ha egyénileg követjük Isten tervét? 1.Tim. 4: 11-16.

---

„A világban minden gondoskodást megtettek az emberiség szenvedésének enyhítésére, de Isten eszközei, férfiak és nők, akik hűségesen megtartják Isten parancsolatait, az igazságot a maga egyszeri ségében tárják a szenvedő elé.” – *The Cress Collection*, p. 13.

„Azt az utasítást kaptam, hogy mondjam az egészségügyi reform tanítóinak: Menjetek el erre. A világnak szüksége van az általatok gyakorolt befolyás minden szemernyi részére, az erkölcsi bajok áradatának visszaszorítására. Akik tanítják a harmadik angyal üzenetét, álljanak ki szilárdan zászlójuk mellett. (Idézve: Róma 12: 1. 2). Vajha, az Úr az igazság legvilágosabb üzenetével fegyverezné fel azokat, akik az Ige és a tantételek területén munkálkodnak. Ha a munkások egyszerre, biztos fellépéssel és teljes tekintéllyel hirdetik ezeket az üzeneteket, akkor velük fog dolgozni Vigyék el az egészségügyi reform elveit olyan közösségekbe, ahol nagymértékben nem ismerik ezeket az alapelveket.” – *Bizonyágtételek 9. kötet 75. 79.*

„Csodatetteiben a Megváltó kinyilatkoztatta azt a hatalmat, amely állandóan munkálkodik az emberért gyógyulása és megmaradása érdekében. Isten a természeti erő felhasználásával napról napra, óráról órára, pillanatról pillanatra azon dolgozik, hogy életben tartsa, megerősítse és helyreállítsa az embert. Ha a test bármely része megsérül, azonnal megkezdődik a gyógyulási folyamat; a természeti erő munkakodásba lépnek az egészség helyreállítására. De az a hatalom, amely a természeti erő felhasználásával munkálkodik, Isten hatalma. Minden életadó erő tőle van. Amikor valaki felépül betegségéből, Isten az, aki meggyógyította.” – *A Nagy Orvos lábnyomán 67. 68.*

### b. Melyik jövőbeni eseményre fog segíteni nekünk az egészségügyi reform megtennünk a szükséges elköszületet? Zsolt. 91: 1-10.

---

„Abban az időben, mialatt az üdvösség megve lezárul, eljön a szomorúság ideje a földre, amikor a nemzetek igen haragszanak, de még féken vannak tartva, hogy ne akadályozhassák a harmadik angyal munkáját. Ebben az időben árad ki a késő eső, illetve jövel a felüdülés az Úr színe előtt, hogy erőt adjon a harmadik angyal hangos szavának, s hogy el készítse a szenteket, hogy megállhassanak a hét utolsó csapás idején.” – *Tapsztalatok és látomások 72.*



## SZEMÉLYES ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Mit tehetnek az egyének a betegségek csökkentésére?
2. Minden gyógymód Istentől van?
3. Milyen próbát alkalmazhatunk, hogy megismerjük egy módszer gyümölcsét?
4. Mit akar Isten megvalósítani a nép testi meggyógyításával?
5. Hogyan fognak segíteni az egészségügyi elvek az utolsó csapások idején?

**Tisztaság és a betegség:** „A tisztaság elhanyagolása betegséghez vezet. A betegség nem jön ok nélkül. Magas lázzal járó járványok törtek ki olyan városokban és falvakban, amelyeket tökéletesen egészségeseknek vélték. E betegségek az egyének elgyengülését vagy halálát okozták. Sok esetben a járványok áldozatainak háza tája volt a pusztítás hordozója, amelyek halálos mérget terjesztettek a légkörbe, és a család és a szomszédság azt belélegezte. Megdöbbent a tudatlanság azokat a hatásokat illetően, amelyeket a lazaság és figyelmetlenség hoz az egészségre.” – *Boldog otthon 23.*

**A divat és a betegség:** „...seink oly szokásokat és vágyakat hagytak örökül ránk, melyek a világot betegséggel töltik meg. A szülők bűnei megromlott étvágyukon keresztül, félelmetes erővel látogatták meg a gyermekeket harmad- és negyedízigen.” – *Counsels on Health, p. 49.*

**Önkielégítés és a betegség:** „Sokan saját maguk okozzák betegségüket önkielégítésükkel. Nem a természet törvénye, sem a szigorú tisztaság alapelvei szerint élnek. Mások pedig az evésben, ivásban, öltözködésben és munkában kialakított szokásaikkal hájgák át az egészség törvényeit. Sokszor valamilyen bűn az értelem vagy a test gyengeségének az oka. Ha az egészség áldásában részesülnének, sokan közülük továbbra is ugyanolyan meggondolatlanul áthágnák a természet és a lelki élet törvényeit úgy okoskodva, hogyha Isten imájukra válaszként meggyógyítja őket, nyugodtan gyakorolhatják tovább egészségtelen szokásaikat, és korlátlanul kielégíthetik romlott vágyaikat. Isten a gyógyulásuk érdekében megvált csodával bátorítaná őket a vétkezésre.” – *A Nagy Orvos lábnyomán 157.*

**Sátán és a betegség:** „...Krisztus orvosságai megtisztítják a szervezetet. Sátán azonban megkísértette az embert, hogy olyan anyagot vigyen szervezetébe, mely meggyengíti az emberi szervezetet, eldugítja és lerontja Isten csodálatos intézkedéseit.” – *Szemelvények 2. kötet 270.*

## *Azok vagyunk, amit eszünk*

„Mivelhogy azért ilyen ígéreteink vannak, szerettem, tisztítsuk meg magunkat minden testi és lelki tisztátalanságtól, Isten félelmében vivén véghez a mi megszentelésünket” (2.Kor. 7: 1).

„Akik vallják, hogy hisznek az egészségügyi reformban, de mindennapi életükben alapelvei ellen cselekszenek, nem csak saját lelkükben okoznak kárt, hanem helytelen benyomást hagynak hátra a hívők és a hitetlenek lelkében is.” – *Hogyan étkezzünk 38.*

**Javasolt olvasmányok:** Biztétélek 1. 450-454 (angolban 619).  
Jézus élete 86-95.

„A gyomorral, az étvágy kielégítésén keresztül való visszaélés a legtöbb megpróbáltatás gyümölcsöző forrása a gyülekezetben. Akik mértéktelenül és ésszerűtlenül étkeznek és dolgoznak, azok ésszerűtlenül beszélnek és cselekszenek is. Egy mértéktelen ember nem lehet türelmes. Nem szükséges ahhoz szeszes italt inni, hogy valaki mértéktelen legyen. A mértéktelen étkezés, a túl gyakori és túl sok evés a nehéz, egészségtelen ételek fogyasztásának bűne, elpusztítja az emésztő szervek egészséges működését, kihat az agyra, megrontja az ítéletképesítést, megzavarja az értelmet, a nyugodt gondolkodást és eljárást. S ez a gyülekezet megpróbáltatásának gyümölcsöző forrása. A közömbösek és akik kivonják magukat ezen munka alól, arra várva, hogy az Úr végezze el helyettük azt, amit ti vár el, hogy tegyék meg magukért, híjjával fognak találni ama napon, mikor a föld szelídéi, akik átmentek az ítéletben, el lesznek rejtve az Úr haragjának napján.”  
– *Testimonies vol. 1. p. 619.*

„Ahol a romlás elkezdődött, pontosan ott kell a megváltás munkájának is elkezdődnie. Ahogyan Ádám az étvágy kielégítésével elbukott, úgy kellett annak megtagadásával Krisztusnak győznie.” –  
*Jézus élete 89.*

## 1. MINDEN RÉSZ EGYENLŐ EN EGY

### a. Milyen alkotó elemekből áll az emberi lény? Luk. 10: 27.

„Ha életeteket a test, a lélek és az értelem megszentelésével Krisztus életéhez formáljátok, példátok hatalmas befolyást fog gyakorolni a világra.”  
- *Sermons and Talks, vol. 1. p. 300.*

„Az Úr nem fogad el megosztott szolgálatot. Az ember egész lényét akarja. Mindazt, ami az ember van, alkotta. Teljes áldozatot ajánlott fel, hogy az ember testét és lelkét megváltsa.” – *Special Testimonies on Education, p. 83.*

### b. Milyen kapcsolat áll fenn között, amit fizikailag teszünk, és lelki állapotunk között? 3 Ján. 2; 1.Kor. 3: 17.

„Soha ne veszítsük szem elől, hogy az egészségügyi reform nagy célja az, hogy biztosítsa az értelem, a lélek és a test lehető legjobb kifejlődését. A természet összes törvényei --melyek mind az Isten törvényei --a mi javunkra adattak. Ha engedelmeskedünk azoknak, akkor elmozdítják a mi boldogságunkat, de abban is segítenek, hogy felkészüljünk az eljövendő életre.” – *Hogyan étkezzünk 23. 24.*

„Lehetetlenség eljutni azoknak a keresztényi tökéletességre, akik belemerülnek étvágyaik kielégítésébe.” – *u. ott 23.*

„Ha káros szokásokkal és a megromlott étvágy kielégítésével gyengítjük szellemi és testi erőnket, akkor lehetetlen úgy tisztelnünk Istent, ahogyan kellene.” – *u. ott 21.*

„Ugyanolyan bűn megromlani lényünk törvényeit, mint a tízparancsolatot. Mindkettő elkövetése Isten törvényeinek megszegése. Akik megromlják Isten törvényét testi szervezetükben, azok arra is hajlamosak lesznek, hogy megromltsák a Sínáról elhangzott törvényt.” *u. ott 17.*

### c. Hogyan írja le a Biblia felelősségünk szentségét, testünk gondozásával kapcsolatban? Róma 12: 1.

„Az ókori Izrael idejében minden állatot, amelyet áldozatként Isten elé hoztak, a pap gondosan megvizsgált, és ha bármilyen hibát talált benne, nem fogadta el, mert Isten megparancsolta, hogy az áldozat hibátlan legyen. A keresztényeknek testüket kell odaszánniuk »élő, szent és Istennek kedves áldozatul«. Hogy ezt megtehessek, minden képességüket a lehető legjobb állapotban kell tartaniuk. Minden szokás, amely csökkenti a fizikai és a szellemi erőnket, alkalmatlanná teszi az embert arra, hogy a Teremtőnek szolgáljon. És vajon megelégszik-e Isten olyan dologgal, aminél jobbat is tudnánk nyújtani?” – *A nagy küzdelem 444.*

## 2. A JELLEM EGY TÁNYÉRON

- a. Milyen értelemben nem kell arra gondolnunk, hogy mit fogunk enni vagy inni holnap? (Máté 6: 25-33; Luk. 12: 29-31)? Zsoltár 37: 25. Mit mond azonban a Biblia ételünk megválasztásával kapcsolatban? 1.Kor. 10: 31.

---

„Ezen kor étkezési szokásai komoly akadályai a keresztyeni jellem tökéletesítésének. Testileg abból tevünk össze, amit eszünk, és testünk nagymértékben befolyásolja gondolkozásunkat.” – *The Signs of the Times*, 1876 január 6.

- b. Milyen tennivalója van ételünk megválasztásának a jellemfejlésében? Péld. 23: 1-7 (a 7. vers az angolban: „ahogy az ember szívében gondolkodik, olyan”).

---

„Evésünk és ivásunk szokásai mutatják, vajon a világhoz tartozunk-e, vagy azokhoz, akiket az Úr az igazság hatalmas és jével elkülönített a világtól.” – *Bizonyágtételek 6. kötet 372.*

„Hogyan küzdje le a fiatal ember gonosz hajlamait és miként fejleszthet nemes és jó jellemet? Szívlelje meg a következő szavakat: „Akár esztek, akár isztok, akármit cselekedtek, mindent az Isten dicsőségére míveljete.” (1. Kor. 10:31)” – *Az Evangélium szolgálói 80.*

- c. Hogyan befolyásolnak étkezési szokásaink másokat? 1. Tim. 4: 12.

---

„Az egészség törvényeinek áthágása okozza a betegséget. Legfőbb kötelességünk tehát, amivel Istennek, magunknak és embertársainknak tartozunk, hogy engedelmeskedjünk Isten törvényeinek, ami magában foglalja az egészség törvényeit is. Ha betegek vagyunk, súlyos terhet hárítunk barátainkra, de képtelenné tesz arra is, hogy eleget tegyünk a család és embertársaink iránti kötelességeinknek. S mikor a természet törvényei megsértésének idővel a halál a következménye, akkor gyászt és szenvedést hozunk másokra; megfosztjuk felebarátainkat attól a segítségtől, amelyet életünkkel kellett volna nyújtanunk neki. Meglopjuk családunkat attól a megélhetéstől és segítségtől, amivel támogatni tudtuk volna őket, de megraboljuk Isten ismét attól a szolgálattól, amit elvár tőlünk, nevének magasztalásától. Így nem vagyunk a legrosszabb értelemben törvénszegők?” – *Hogyan étkezzünk 21. 22.*

### 3. FELHEVÍT SERKENT K

- a. El idézhet-e, amit eszünk ténylegesen rossz magaviseletet?  
Préd. 10: 17, Zsolt. 141: 4.

---

„Mikor testvéreink elé igyekeztünk tární az egészségügyi reformot, s annak fontosságát, hogy akár eszünk, akár iszunk, vagy bármit is teszünk, Isten dics ségére m veljük, magatartásukkal sokan úgy válaszoltak: 'Senkinek semmi köze ahhoz, hogy ezt vagy azt eszek. Bármit is teszünk, annak mi viseljük a következményeit'. Kedves barátaim, ebben alaposan tévedtek. Nem csak magatok szenvedtek helytelen eljárások miatt De hogyan fogadjuk tanácsotokat, ha végs kig megterhelitek agyidegeitek er it, vagy, hogy a gyomrotokba helyezett nem megfelel táplálékot, vagy még az egészséges ételb l is a szerfelett nagymennyiséget megeméssze, elvonja az életer t az agytól? Hogyan tekinthetünk az ilyen személyek ítél kéességére? Hiszen k csak a megemésztetlen étel tömegén át látnak! Ezért életmódotok ránk is kihatnak. Lehetetlen bármilyen helytelen irányt követnetek anélkül, hogy mások is ne szenvednének.” – *Bizonyságtételek 2. kötet 156. 157.*

- b. A Lélek mely gyümölcsei képesítenek bennünket arra, hogy jellemünket fejlesztésében türelemmel gyarapítsuk? 2. Pét. 1: 6.

---

„Mértékletességet kell gyakorolnod az étkezésben, miel tt türelmes ember lehetnél.” – *Hogyan étkezzünk 65.*

- c. Mely szokások segítik el a gondolatok tisztaságát és a megkülönböztet kéességet? 3.Móz. 10: 9. 10. Hogyan segít ez másoknak is? Dán. 12: 3; Ezék. 44: 23.

---

„Akik a mértéktelen szokásokkal megsértik testüket és lelküket, olyan állapotba jutnak, hogy képtelenek lesznek felismerni a lelki dolgokat. Gondolkozásuk összezavarodik, és készek könnyen engedni a kísértésnek, mivel nincs világos megkülönböztet kéességük a helyes és a helytelen közötti különbségtételre. B nös önkielégítések fert zik a testet, és alkalmatlanná teszik az embert a lelki imáadásra. Annak, aki az igazi mértékletesség alapelveit gyakorolja, egy fontos célja van abban a munkában, hogy megszentelje t az igazság, és hogy alkalmassá váljon a halhatatlanságra. De ha megveti fizikai lényének törvényeit, hogyan juthat el a tökéletes szentségre Isten félelmében?” – *The Signs of the Times, 1909. január 27.*

#### 4. EL REHALADÓ ÉTRENDREFORM

- a. Miért adott népének Isten külön utasításokat, azzal kapcsolatban, hogy mit egyen? 3.Móz. 3: 17; Apcsel. 15: 20; 2.Móz. 15: 26.

---

„Válságos id kben élünk. Mindenféle betegség sújtja az emberiséget, és ez nagymértékben a leölt állatok beteges húsával való táplálkozás következménye. Némelyek, akik elé tárták a hússal való táplálkozás következményeit, nem változtatnak azon. Miért? Mert ízlésüket arra nevelték, hogy élvezze a leölt állatok húsát és hogy minden áron ki kell elégíteni az ízlést. Ugyanakkor ahelyett, hogy a húst a legkevésbé kifogásolható módon készítenék el, sokan a legkifogásolhatóbb módon való elkészítését választják. A húst zsírral átítatva szolgálgják fel, mivel az megfelel a megromlott ízlésnek. Úgy a vért, mint az állatok zsíráját élvezetként fogyasszák, de az Úr külön utasításokat adott, hogy ezeket ne fogyasszák. Miért? Mert azok fogyasztása rossz vérkeringést idéz el a szervezetben. Az Úr külön utasításának a megvetése hozta a különböző nehézségeket és betegségeket az emberi lényekre.” – *Manuscript Releases, vol. 7, pp. 423. 424.*

- b. Mire utasította Isten Izrael népét, mit kerüljenek? 3. Mózes 11. ( az egész fejezet, a 46. és 47. versekben összegezve). Milyen növekv változtatásra adott tanácsot az Úr?

---

„Az egészségügyi reform legyen el rehaladó. Tanítsuk meg az embereket tej és vaj nélkül táplálkozni. Mondjuk meg nekik, hogy hamar eljön az id , amikor nem lesz többé biztonságos a tojás, tej, tejszín és vaj fogyasztása, mert az emberek gonoszságának növekedésével arányosan szaporodnak az állatok betegségei. Közél az id , mikor a bukott faj b nei miatt az egész állatvilág nyógni fog a földünket átokkal sújtó betegségek alatt.” – *Hogyan étkezzünk 312. (1902)*

„Legtöbb esetben a napi kétszeri étkezés el nyösebb a háromszori evésnél. A vacsora, ha korán fogyasztjuk, zavarja az el z étkezés megemésztését. Ha pedig kés bb fogyasztjuk el, akkor nem emésztjük meg lefekvés el tt. Így a gyomor nem kapja meg a kell pihenést. Zavarja az alvást, az agy és az idegek kimerülnek, reggel az étvágy sincs rendjén, az egész szervezet felüdületlen és felkészületlen a nap kötelességeire.” – *(1903) u. ott 159.*

## 5. VILÁGOSABB MEGKÜLÖNBÖZTETÉS

a. Milyen jó eredménye lesz, a legjobb élelmiszerek választásának?  
1.Kor. 2: 14-16.

---

b. A testi elnyél fontosabb a lelki megkülönböztet képesség.  
Miért oly fontos az most? 2.Tim. 3: 13.

---

„Isten népe ezen utolsó napokban ne a sötétséget válassza a világosság helyett. Nekik keresniük kell, kívánniuk kell a világosságot. . . A világosság mindig ragyogóbb és még ragyogóbb sugarakkal fog folyton ragyogni, és mindig érhetőbb és érhetőbb módon fog megnyilatkozni, amint az igazság a Jézusban, hogy az emberi szíveket és jellemeket megjobbíthassa, és az erkölcsi sötétséget, amiért Sátán dolgozik, hogy Isten népe fölé kiterjessze – eloszlassa. . . Ahogy közeledünk az idő befejezéséhez, mélyebb és tisztább megértésre lesz szükség, Isten Igéjének határozottabb ismeretére, élet tapasztalatra, és a szív és az élet szentségére, amivel rendelkezünk kell, hogy neki szolgálhassunk.” – That I May Know Him, p. 347.

c. Mi volt az első kísértés, mivel Krisztus meg volt kísértve a pusztában, és miért szolgál tanulsággul számunkra? Máté 4: 3. 4.

---

„Hatalmas tét forgott kockán a világosság Fejedelme és a sötétség országának vezére közötti küzdelemben.” – *Jézus élete* 86.

„Sokan úgy tekintik ezt a Krisztus és Sátán közötti küzdelmet, mintha ennek nem lenne különösebb kihatása az egyéni életükre, ezért kevésbé érdekli őket. Pedig ez a küzdelem minden emberi szívben lejátszódik. Soha nem léphet ki senki a gonosz soraiból, hogy Istennek szolgáljon, anélkül, hogy ne találkozzék Sátán támadásaival. Krisztus ellenállt azoknak a csábításoknak, amelyek legyőzését mi olyan nehéznek találjuk. Pedig a csábítások annyival jobban vonzották t, amennyivel jelleme a mienk fölött áll. Ránehezdedt a világ bűneinek szörnyű súlya, így állta ki az étvágy, a világ szeretete és az elbizakodottsághoz vezető feltételek vágy próbáját. Ezek voltak az Ádámot és Évát legyőző kísértések, ezek győztek le oly könnyen minket is.” – *u. ott* 88.

## SZEMÉLYES ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Tehetünk-e testünkkel szabadon bármit akarunk, anélkül, hogy hatással volna az lényünk más részeire?
2. Miért tanácsolja Isten, hogy kerüljük a csalárd élelmeket? Gondolhatok egész tételekre, melyeket kerülni kell?
3. Mi szükséges részünkr l ahhoz, hogy türelmes nép legyünk? Egy vagyok-e közöttük?
4. Miért adott Isten oly különös utasítást népének? Hálás vagyok az tanácsáért?
5. Nagyobb vagy kisebb megkülönböztet képességre van szükség, ahogy az id halad el re?

**Járjatok világosságban** „Vannak olyan hív k, akik a bizonyágtételek bizonyos részeit ugyan Isten üzeneteként fogadják el, ellenben azon részeket, melyek kedvenc b neiket elítélik, elvetik. Ezáltal úgy saját, mint a gyülekezet érdeke ellen cselekszenek. Szükséges addig járnunk a világosságban, míg világossággal rendelkezünk. Aki az egészségügyi reform hív jének vallja magát, ellenben magatartásában és a mindennapi életében alapelvei ellen cselekszik, nemcsak saját lelkének okoz kárt, hanem helytelen benyomásokat hagy hátra a hív k és hitetlenek lelkében is.” – *Hogyan étkezzünk 38.*

**Tanítsátok gyermekeiteket.** „Tanítsátok gyermekeiteket. Oktassátok ki ket, hogy hogyan kerüljék ezen kor b neit és romlottságát. Ehelyett azonban sokan azon gondolkodnak, hogy hogyan szerezzenek valami jó ennivalót. Vajat, tojást és húst helyeztek asztalotokra, és gyermekeitek részesülnek azokból. Éppen azzal tápláljátok ket, ami éleszti bennük az alantas szenvedélyeket, és azután eljöttök az összegövetelre és kéritek Isten, hogy áldja meg és mentse meg gyermekeiteket. Mily magasra emelkedhet imátok. El bb egy tennivaló munkátok van. Ha mindazt megtettétek gyermekeitekért, amit Isten rátok bízott, hogy tegyétek meg értük, akkor bizalommal igényelhetitek különös segítségét, amit megígért nektek.” – *Bizonyágtételek 2. kötet 362.*

„Urunk els nagy kísértéséb l egyik tanulság sincs olyan fontos, mint az étvágy és a szenvedélyek féken tartása...Csak Krisztus kimondhatatlan szenvedése által mérhetjük fel a féktelen élvezethajhászásban rejl gonoszt. Krisztus példája mutatja, hogy csak akkor reménykedhetünk az örök életben, ha étvágyunkat, szenvedélyeinket alárendeljük Isten akaratának...hogy végigjárta az utat, amelyen az embernek is haladnia kell, gy zelmünket készítette el .” – *Jézus élete 92-94.*



2007. február 3. szombat



## ***Els szombati áldozat***

### **A jótékonyági osztály részére**

Ahogy a b n belépett világunkba, az ember természete önz vé lett, és kiegyensúlyozatlan pénzügyi állapot fejl dött ki az egész világon.

Az egyik oldalon egy kicsiny kisebbség uralja a világ szerencsáját, a másik oldalon pedig, a lakosság nagy többsége, az anyagi javak rettenetes hiányában él. Már addig a pontig jutottak, hogy hiányában vannak a tápláléknak és a ruházatnak is. A gonoszságnak és a kegyetlenségnek növekedése e föld sok részén, kihívta Isten ítéleteit erre a világra. A gonoszság következményét leírva találjuk a Bibliában, hogy „a szeretet sokakban meghidegül” (Máté 24: 12).

Az el bbi jelentésekben a világ szegénységének állapotáról olvassuk:

A népesség és az élelem kiegyensúlyozatlan vagy nem megfelel megoszlása jellemzi a világon az éhínség problémáját, és mindkett azonnali és hosszú távú tulajdonsággal rendelkezik, ami milliók jólétét fenyegeti. Az éhínség és rosszul tápláltság esetei akkor következnek be, amikor a nép képtelen megfelelő módon részesülni a világ élelemtartalékából. Az Egyesült Nemzetek Élmezési és Mez gazdasági Szervezete (FAO) úgy becsüli meg, hogy 500 milliónyian szenvednek az éhségt l és a rosszul tápláltság hatása alatt. A Tengerentúli Fejlesztések Tanácsa (ODC) úgy ítéli meg, hogy 1980-ban a fejl d nemzetekben 400 milliónyian éltek abszolút szegénységben. Az Éhséget Tanulmányozók úgy becsülik fel, hogy minden évben 13-18 millió ember hal éhen. Ez az állapot a legnagyobb részben tartós. Ezek az esetek az élet mindennapi ténye. Nekünk, mint Isten hitvaló népének egy szent kötelességünk van, és pedig, hogy „mindeneken” segítsünk, de „kiváltképpen hitünk cselédein”.

Máté 25: 31-46. szerint örök sorsunk Krisztus és embertársaink iránti szeretetünk alapján fog eld Ini. A másokon való segítésünk készsége nyilvánítja ki, hogy valóban elismerjük Krisztust személyes Megváltónknak és Urunknak, vagy csupán hitünk felületes megvallásával bírunk.

Segítsen bennünket az Úr, hogy 2007. februárjában b ségesen adjunk, segíteni a „mi hitünk cselédein.”

*Davi P. Silva,  
GK. Jótékonyági Osztályának Titkára*

## Étrend és egészség

„De vigyázzatok magatokra, hogy valamikor meg ne nehezdjék a ti szívetek tobzódásnak, részegségnek és ez élet gondjainak miatta, és váratlanul reátok ne jöjjön az a nap” (Luk. 21: 34).

„Kevesen látják be, hogy életmódjuk mennyire kihat egészségükre, jellemükre, használhatóságukra életükre. Az erkölcsi és értelmi er nek kell mindig alárendelni az étvágyat. A test legyen a lélek szolgája és nem a lélek a testé.” – *Pátriárkák és próféták (új)* 523.

**Javasolt olvasmányok:** Hogyan étkezzünk 158-165. 322. 323  
Counsels on Health, pp. 72-74.  
Gyermeknevelés 268-272  
Megszentelt élet 11.

„Malakiás próféta kijelenti: „Ímé, én elküldöm néktek Illést, a prófétát, mielőtt eljön az Úrnak nagy és félelmetes napja. És az atyák szívét a fiakhoz fordítja, a fiak szívét pedig az atyákhoz, hogy el ne jöjjenek és meg ne verjem e földet átokkal.” (Mal. 4: 5. 6) A próféta itt leírja a munka jellegét. Azokat, akik Krisztus második eljövete-lének útját készítik el, a h séges Illés szemlélteti, ahogy János is Illés lelkében jött, hogy el készítse Krisztus els eljövetelének útját. A reform nagy tárgyát beszélni kell, és a nép lelkét fel kell rázni. A minden dologban való mértékletességet kapcsoljuk össze az üzenettel, hogy Isten népét elfordítsuk bálványimádásától, falánkságától, a ruházkodásban és más dolgokban követett különcködésétől. Azok különcköd, egészségromboló szokásaikkal ellentétben, akik ezen elfajult korban élnek, az önmegtágadást, az alázatosságot és az igazaktól megkövetelt mértékletességet kell azon nép elé tárni, akiket Isten különösen vezet és megáld.” - *Counsels on Health* 72. 73.

## 1. EGYÉTEK A LEGJOBBAT

a. Melyik az az egyik gyümölcs, mely kinyilvánítja, hogy Isten Lelke lakozik bennünk? Gal. 5: 22. 23; Fil. 4: 5.

---

b. Hogyan határozza meg az ihletés Igéje az „igazi mértékletességet”?

---

„Az igazi mértékletesség erre tanít: tartózkodjunk minden károstól és használjuk józanul azt, ami egészséges!” – *Pátriárkák és próféták 523(újban)*

„Azt az utasítást kaptam, hogy ezt az üzenetet hirdessem: Tartsátok az egészségügyi reform munkáját az élvonalban. Oly világosan mutassátok be annak értékét, hogy széles körben ébredjenek annak szükségére. Az igazi vallásosság gyümölcse: tartózkodás az ártalmas ételektől és italoktól. Aki teljes mértékben megtért, az el fog hagyni minden káros szokást és étvágyat. Teljes önmegtartóztatással, le fogja győzni egészségromboló élvezeteit.” – *Hogyan étkezzünk 404.*

c. Mit értünk az alatt, hogy káros? Róma 12: 2.

---

„Akik mértéktelenül és megfontolatlanul táplálkoznak és dolgoznak, azok megfontolatlanul is beszélnek és cselekszenek. Hogy valaki mértéktelen legyen, ahhoz nem szükséges feltétlenül alkoholt fogyasztania. A mértéktelen táplálkozás bűne – túl gyakran étkezni, túl sokat, és gazdag, nehéz, egészségtelen ételeket -, tönkreteszi az emésztő szervek egészséges működését, hatással van az agyra, megrontja az ítéletképesítést, és gátolja a józan, nyugodt, egészséges gondolkodást és cselekvést.” – *Gyermeknevelés 278*

„Tévedés azt hinni, hogy az izmok ereje a húselektől függ. A szervezet szükségletei hús nélkül jobban kielégíthetők, és egészsége jobban megőrizhető. A gabonafélék gyümölcseivel és fűszerekkel együtt mindazt tartalmazzák, ami a jó vérképzéshez szükséges. Ezeket az alkotóelemeket a húsos étrend nem tudja olyan mértékben nyújtani. Ha az ember egészsége és ereje megkívánná a hús fogyasztását, akkor Isten az első emberpár táplálékául húst is választott volna.” – *u. ott 267.*

## 2. AMIT MEGENGEDSZ, AZT TÁMOGATOD

- a. A kényelem dolga-e az ízlés vagy az alapelv iránti engedelmesség? Máté 5: 19; Jak. 2: 10; Máté 6: 24.

„Az Úr szólt, és úgy gondolja, hogy az embernek engedelmességre kell. Nem kérdezi meg, hogy nehezünkre esik-e vagy sem. Az élet és dicsőség Ura nem tanácskozott a maga kényelmével, vagy hogy mi kellemes számára, hanem elhagyta magasztos állását, hogy a fájdalmak férfiává legyen, a betegségek ismerje. Elfogadta a szégyent és a halált, hogy megmenthesse az embert engedetlenségének következményét. Jézus azért halt meg, hogy az embert **beneiben**, és nem **beneiben** mentse meg. Az ember hagyja el téves eljárás módjait, kövesse Krisztus példáját, vegye fel a keresztet és kövesse őt, tagadja meg magát, és minden áron engedelmeskedjen Istennek.” – *Bizonyágtételek 4. kötet 250. 251.*

- b. Melyik különös tanács vonatkozik az egészséges emésztésre és az önfegyelmre? Préd. 3: 1.

„A gyomor kimerül a folytonos munkától, a nem a legegészségesebb táplálék emésztését. Mivel az emésztő szerveknek nincs idejük megpihenni, elgyengülnek. Ebből ered a kimerültség érzete és a gyakori étkezés utáni vágy. Ennek az a gyógyszere, hogy egyenek ritkábban, kevesebbet, azon kívül elégedjenek meg egyszerű ételekkel, naponta kétszer, legfeljebb háromszor. A gyomornak rendszeres munkára és pihenésre van feltétlenül szüksége, azért, ha rendszertelen időközönként étkezünk, és étkezések között is bekapunk valamit, ez az egészség törvényeinek legsúlyosabb megsértése. A rendszeresség szokásaival és megfelelő ételekkel a gyomor fokozatosan újra meggyógyodik.” – *Hogyan étkezzünk? 158.*

- c. Milyen eljárással hozzák létre a Példabeszédek 23: 29- 32-ben leírt bort? Megengedhetjük, hogy ez a folyamat elálljon gyomrunkban?

„Az ételek helytelen összeállításuk emésztési zavarokat okoz, erjedés áll be, a vér szennyezett, az agy kusza lesz. A túl sok evés, vagy a túl sokféle étel fogyasztása gyakran okoz emésztési zavarokat. Betegség veszi át az egészség helyét.” – *Hogyan étkezzünk? 102.*

### 3. ISTEN IGÉJE MEGSZENTEL

- a. Milyen alapelvre gondoljunk, táplálékunk összetételének megválasztásakor? 1. Tim. 4: 3-5. Mely táplálékokat szentelte meg Isten szava eredeti tervében? 1. Móz. 1: 29.

---

„Ha többféle ételt találunk elém, igyekszem azokat kiválasztani, amelyekről tudom, hogy megfelel nekem. Így tudom megőrizni tisztán szellemi képességeimet. Semmit sem vagyok hajlandó elfogyasztani, amiről tudom, hogy erjedést idézne elő. Ez a kötelessége minden egészségügyi reformátornak. Elmulaszthatatlanul az októl az okozatig kell következtetnünk. Kötelességünk, hogy mindenben önmegtartóztatóak legyünk.” – *Hogyan étkezzünk? 438.*

- b. A bűneset után Isten elrendelt valamit, amit az étrendhez adott. Mi volt az? 1. Móz. 3: 18.

---

„Miközben egyszeriséget ajánlunk az étrendben, ugyanakkor értse meg mindenki, hogy nem ajánlunk sovány étrendet. Tálaljanak fel bőségesen az egészséges gyümölcsből és zöldségfélékből. Ne fogyasszanak túleredt és sorvadott félékkel. Ne fogyasszanak ugyan azon étkezés alkalmával zöldséget és gyümölcsöt. Egyik étkezésnél fogyasszanak kenyeret és gyümölcsöt, a következőnél pedig kenyeret és zöldségféléket. Ily módon rendelkezhetünk az összes megkívánt választékkal, és ha pudingot és sodót (tejsodót) kell fogyasztanunk, akkor a kenyér és ezek a cikkek alkossák ételünket.” – *The Signs of the Times, 1897. szeptember 30.*

- c. Isten az özönvíz után húst adott enni az embereknek. Később, amikor elkészítette őket az Ígéret Földjére bemenni, manna-t adott nekik. Hogyan van párhuzamban viaszhatásuk a napjainkban megnyilvánuló visszhatásokkal? Fil. 3: 19; Ésaia. 65: 4, 5; 66: 15-17; 22: 12-14.

---

„Akik áthágják Istennek lényükbe írt törvényeit, azok hasonlóképpen képesek lesznek áthágni Istennek a Sínain mondott törvényeit is. Akik miután világosságot nyertek nem akarnak alapelv szerint enni és inni, hanem inkább az étvágytól engedik magukat uralni, más dolgokban sem fognak állhatatosan ragaszkodni ahhoz, hogy alapelv vezesse őket. Az egészségügyi reform tárgyának a vitatása az evésben és ivásban, kifejleszti a jellemet, és tévedhetetlenül kinyilvánítja azokat, akiknek 'istenük az írásuk.'” – *Coun onb Health, p. 39.*

#### 4. NÉMELY DOLOG CSALÁRD LEHET

- a. Milyen ihletett utasítást kaptunk, ismerve némelyek azon természetes hajlamát, hogy szeretik az édes dolgokat? Péld. 24: 13; 25: 27. Nagyon sok jó dolog nem egészséges. Milyen okból kifolyólag kaptuk a Példabeszédek 25: 16-ban adott utasítást?
- 

„Olyan mennyiség ártalmas ételt és italt fogyasztanak, ami súlyosan megterheli az emészt szerveket. Így fölöslegesen veszik igénybe az életer ket, hogy kiküszöböljék az ártalmas többletet, ami kimerülést okoz és nagyon megzavarja a vérkeringést, aminek következményeként az életer hiányát érezni az egész szervezetben. Keresztény férfiak és nők sohasem járuljanak hozzá befolyásukkal oly módon, hogy egyenek az ily módon elkészített nyalánkságokból. Értessétek meg velük, hogy célotok az meglátogatásukkal nem az étvágy kielégítése, hanem a közös elbeszélgetés és a gondolatok és a lelki érzület kicserélése, ami kölcsönös áldásul szolgál.” – *Hogyan étkezzünk?* 83. 84.

- b. Mik a „nyalánkságok”, és miért vannak azok „csalárd”-nak, (magyarban „hazug”-nak) kijelentve? Péld. 23: 3.
- 

„A cukor nem jó a gyomornak. Erjedést okoz, ami aztán elhomályosítja az agyat, ingerlékennyé teszi a kedélyeket.” – *Hogyan étkezzünk?* 288.

- c. Mely alapelvet tartjuk elménkben, mikor megválasszuk, hogy mi menjen be a mi szánkba? 1. Kor. 10: 31; Péld. 23: 1; Dán. 1: 8.
- 

„Felbecsülhetetlen kincs a szilárd vallásos elv. Ez a legtisztább, legmagasztosabb, legemelkedettebb befolyás, mellyel halandó bírhat. Az ilyennek van egy horgonya, Alaposan megfontolnak minden tettet, különben azok hatása káros lehet másokra, és embereket elvezethet Krisztustól. Állandóan az a kérdés áll előttük: Uram, hogyan szolgálhatlak Téged a legjobban, és hogyan dics íthetem meg nevedet a földön? Hogyan éljem életemet, hogy Nevedet dicséretté tegyem a földön, és arra vezessek másokat, hogy Téged szeressenek, szolgáljanak és tiszteljenek? Engedd, hogy egyedüli vágyam és választásom a Te akaratom legyen.” – *Bizonyságtételek 2. kötet* 129.

## 5. URALKODJUNK AZ ÉTVÁGY FELETT

a. Mit ígért Isten azoknak, akik minden akaratát cselekedni törekszenek? Zsolt. 1: 1-3; Jel. 22: 14.

---

„Ha a keresztények uralják testüket, étvágyukat és szenvedélyeiket a megvilágosodott lelkiismeret uralma alá hajtják, kötelességüknek érezve, hogy azzal Istennek és embertársaiknak tartoznak, hogy engedelmeskedjenek az életet és az egészséget kormányzó törvényeknek, akkor úgy a testi, mint a szellemi életerő áldásainak lesznek részesei. Akkor lesz erkölcsi erejük ahhoz, hogy harcra kelljenek Sátánnal, és Annak nevében, Aki érettük legyőzte az étvágyat, több mint győzhetnek önmagukért.” – *Bizonyágtételek 4. kötet 35. 36.*

„Ha a Teremtő tetszésére cselekszünk, akkor az ember szervezetét megtartja jó állapotban, és helyreállítja az erkölcsi, a szellemi és testi ereket, hogy általunk az Isten dicsőségére munkálkodhasson. Testünkben állandóan megnyilvánul Isten helyreállító hatalma.” – *A Tetszés igéje 26.*

b. Mi fontos részünk arról, hogy fejlődünk az „étvágy megfegyverzésében”? 1. Kor. 9: 25-27.

---

„(Idézve: 5. Móz. 6: 1. 2). Ezek a versek azt a tanítást nyújtják, hogy az Isten követelményei iránti engedelmeség az engedelmes lelket azon törvények alá helyezi, mely uralja a testet. Akik egészségben akarják megtartani magukat, minden vágyukat és szenvedélyüket le kell igazniuk. Nem szabad büntetés szenvedélyeknek és mértéktelen étvágnak hódolniuk, mivel nekik Isten uralma alatt kell maradniuk, és testi, szellemi és erkölcsi erejüket oly bölcsen kell felhasználniuk, hogy testi gépezetük jól működő állapotban maradjon.” – *Lift Him Up, p. 160.*

c. Az egyszeri és szabályos időközben való étkezés segít nekünk fegyelem alatt tartani szokásainkat. Ki mutatott példát hasonló életmódban, és ezzel példaképe volt az utolsó napok hűgeseinek? Máté 3: 1-4.

---

„Étkezés után a gyomornak öt órát kell pihennie, s egyetlen morzsának sem szabad belekerülni a következő évésig. Ezen idő alatt a gyomor el tudja végezni munkáját, és lesz abban az állapotban, hogy fogadja a többi táplálékot.” – *Gyermeknevelés 271.*

## SZEMÉLYES ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Miért nem akarja Isten, hogy valami károsat fogyasszunk? Kész vagyok elhagyni azokat a dolgokat?
2. Hogyan segít nekünk Jézus példája legy zni minden vágyat és étvágyat a hús után?
3. Szándékában volt-e valamikor Istennek, hogy népe tisztátalan dolgokat egyen és hogy megkedvelje az ölést?
4. Miért helytelen gyakori böjttel ünnepelni az ítélet ideje alatt?
5. Mi fog segíteni a legjobban az önuralom fejlesztésében? Gyakorlom azt?

**Az életer elpazarlása** „Mértéktelenség az evésben és ivásban, mértéktelenség a munkában, mértéktelenség uralkodik csaknem mindenben minden oldalon. Akik nagy er feszítést tesznek, hogy egy meghatározott munkát a megadott id ben végezzék el, és akkor tovább dolgoznak, mikor értelmük azt súgja, hogy pihenniük kellene, az olyanok azzal sohasem nyerne. k kölcsönvett t kéb l élnek. Elpazarolják az életer t, mire a jöv ben még szükségük volna. Mikor arra az életer re volna szükség, amit oly megfontolatlanul felhasználtak, akkor annak hiányában kudarcot fognak vallani. A testi er elfogyott, és a szellemi képességet nem tudja használni. Tudatában vannak annak, hogy veszteséget szenvedtek. Eljött számukra a szükség ideje, és fizikai er forrásuk kimerült. Némelykor meg kell fizetniük azoknak a büntetést, akik megsértik az egészség törvényét. Isten számunkra mindennapi er r l gondoskodott, és ha nyugtalanul, folyamatos túlterheléssel kimerítjük ezt az er t, akkor használhatóságunk csökkeni fog, és életünk id el tt fog végz dni.” – *The Signs of the Times, 1897. szeptember 30.*

**A gyomor pihenése** „A lefekvés idejére a gyomornak már be kell fejeznie feladatát, hogy a test többi részével együtt az is megpihenhessen. Nem lenne szabad el fordulni annak, hogy a gyomor az alvás akár rövid szakasza alatt is dolgozzon. A túldolgoztatott gyomor, miután elvégezte feladatát, levertséget okoz. Sokan félreértik ezt. Azt gondolják, hogy az élelem hiánya okozza a gyengeséget. Ezért újra esznek, anélkül, hogy megpihentetnék a gyomrukát. Az étkezés rövid id re el is mulasztja a fáradtságot. S minél inkább kényeztetik étvágyukat, annál követel z bb lesz. Ez a bágyadság legtöbbször a húsevés, a túl gyakori evés és a túl sok evés következménye.” - *Hogyan étkezzünk? 158.*



## Táplálkozás az életért

„Magasztallak, hogy csodálatosan megkülönböztettél. Csodálatosak a te cselekedeteid! és jól tudja ezt az én lelkem” – (Angolban: „csodálatosan alkottál”) (Zsolt. 139: 14).

„Mindenki élhet egy tiszta életet, gy zelmes életet az étvágy és a testi kívánságok felett, aki gyenge ingadozó emberi erejét a végtelen Isten megingathatatlan akaratával akarja egyesíteni.” – *The Faith I Live by*, p. 154.

**Javasolt olvasmányok:** Gond. Krisz. hegyi beszédér I 127-132  
Bizonyágtételek 6. kötet 369-379.

„A mi Urunk testvéreiként szent hívással egy boldog életre hívatattunk el. Mivel az engedelmesség keskeny ösvényére léptünk, üdítsük fel lelkünket Istennel és egymással fenntartott bensőséges kapcsolattal. Mivel látjuk, hogy Isten napja közeleg, jöjjünk össze gyakran Isten Igéjének tanulmányozására, és hogy bátorítsuk egymást hűnek maradni mindvégig. Ezek a földi összejövetelek Isten elrendelt eszközei, ahol alkalmunk van egymással elbeszélgetni, és hogy minden segítséget megszerezzünk helyes módon el készülni a mennyei összejöveteleken örökségünk záloga beteljesedésének elnyerésére.

Gondoljatok arra, hogy minden összejövetelen Krisztussal találkoztok, az összejövetelek Urával. Bátorítsátok a személyes érdeklődést egymás iránt, mert nem elegendő csupán csak egyszer en ismernünk egymást. Nekünk meg kell ismernünk az embereket a Jézus Krisztusban. Azt az utasítást kaptuk, hogy 'ügyeljünk egymásra'. Ez az evangélium kulcsszava. A világ kulcsszava az Én.

Bátorítani szeretném azokat, akik kicsiny csoportokban gyűlnek össze Istent imádni. Testvérek ne csüggedjete el azért, mert számban oly kevesen vagytok. Az a fa, mely egyedül áll a síkságon, gyökerét mélyebben a földbe ereszti, annak ágait tovább és minden irányba kiterjeszti, és erősebben és részarányosabban nemiálatt magányosan küzd a szélviharral, örvendezve a napfényben. Ugyan úgy a keresztény is, elvágva minden földi függőségtől megtanulhat teljesen Istenre támaszkodni, és ezért és bátorítást nyerhet minden küzdelemből.” – *Our High Calling*, p. 166.

## 1. TANULMÁNYOZZÁTOK AZ EMBERI TESTET

- a. Isten utasított bennünket, hogy tanulmányozzunk sok dolgot. Mi az els az els bbségi listáján? Mit kell el ször tanulmányoznunk és gyermekeinket arra megtanítanunk? Zsolt. 86: 11.
- 

„A szül k törekedjenek felébreszteni gyermekeikben az élettan tanulmányozása iránti érdekl dést. Az értelem els derengésének megjelenését l az emberi léleknek legyen tudomása a test felépítésér l. Szemlélhetjük és csodálhatjuk Isten m vét a természet világában, de az emberi test a legcsodálatosabb. Ezért a legnagyobb fontosságú, hogy a gyermekek számára kiválasztott tanulmányok között, az élettannak fontos helye legyen. Minden gyermeknek tanulmányozni kell azt. S a szülök akkor meg fogják látni, hogy a gyakorlati testi tisztaság, hozzátartozik.” – *Counselors to Parents, Teachers, and Students*, p. 125.

- b. Miért fontos ennek tanulmányozása? Zsolt. 119: 73.
- 

„Mivel a természet törvényei Isten törvényei, ezért félreérthetetlen kötelességünk, hogy gondosan tanulmányozzuk ezeket a törvényeket. Kutassuk azok testünkre vonatkozó követelményeit és alkalmazkodjunk azokhoz. Ezekben a dolgokban a tudatlanság: b n.” – *Bizonyságtételek 6. kötet 369.*

„Vannak olyan dolgok, amelyeknek rendszerint nem tulajdonítanak figyelmet az élet- és egészségügyi órákon. Azonban ezek sokkal fontosabbak a tanuló számára, mint a sok elvont tárgyi ismeret, amit általában ezzel kapcsolatban tanítanak. Minden nevelés f alapelve az, hogy a természet törvényei is Isten törvényei, és éppen úgy isteni eredet ek, mint a Tízparancsolat. A szervezetünket kormányozó törvényeket Isten beírta idegrendszerünkbe, izmainkba és testünk minden rostjába. Ezeknek a törvényeknek minden szándékos megsértése b n Teremt nk ellen, ugyanolyan b n, mintha Tízparancsolatot rontanánk meg. Milyen fontos tehát, hogy oktassuk ezeknek a törvényeknek alapos ismeretét!” – *El tted az élet 196. 197.*

## 2. „RENDKÍVÜLI MÓDON ÉS CSODÁLATOSAN ALKOTTÁL” (Magyarban: „csodálatosan megkülönböztettél” Zsolt. 139, 14.)

- a. **1. Korintus 12. fejezete olyan tanítás, amely a fizikai testünkön alapszik. Mit tanulhatunk testünk különböző szervezeti szintjének megszerkesztéséről? 1. Kor. 12: 18. 14.**

---

„Amikor a biológiai oktatások alkalmával hallják, hogy az Úr csodálatosan teremtette őket (Zsolt 139:13), akkor tisztelettel telnek meg. Ahelyett, hogy elrontanák Isten kezének munkáját, arra fognak törekedni, hogy maguk is megtegyék mindazt, ami csak lehetséges, mert be akarják tölteni a Teremtő dicsőséges tervét. Így eljutnak odáig, hogy az egészség törvényei iránti engedelmességet nem tekintik áldozatnak vagy lemondásnak, hanem annak, amit valóban ér: felbecsülhetetlen kiváltságnak és áldásnak.” – *El tted az élet 201.*

- b. **Érheti-e valami a test egyik részét anélkül, hogy az nem volna hatással a másikra? 1. Kor. 12: 26. Mit mondott nekünk az Úr a fizikai test tanulmányozásáról?**

---

„Az egész emberi szervezet egészséges fejlődéséhez, a test minden részének – az agy, a csontok és az izmok - összehangzatos működése szükséges.” – *Fundamentals of Christian Education, p. 426.*

- c. **Miért szükséges szervezetünk még legkisebb részét is jó egészségben megrizni? 1. Kor. 12: 25; Luk. 16: 10.**

---

„A test és a lélek erői felett gondosan őrködni kell. Ne gyengítsük képességeinket önkielégítéssel. Minden képességünket gondosan őrizzük, hogy azok készen álljanak mindig a folyamatos használatra. Ne gyengítsük fizikai szervünk egyetlen részét sem azzal, hogy visszaélünk azokkal. Minden egyes résznek, - bármilyen kicsiny is legyen az -, befolyása van az egészre. Az ideggel vagy az izommal való visszaélés csökkenti az egész test használhatóságát. Mindazok, akikért Krisztus életét áldozta, szokásaikat és cselekedeteiket hozzák összhangba az akaratával.” – *The Upward Look, p. 379.*

### 3. A VÉR AZ ÉLET FOLYAMA

- a. Honnan ered minden egyes sejt számára szükséges élet? 3.Móz. 17: 14; 5.Móz. 12: 23.

---

„Ahhoz, hogy egészségesek legyünk, vérünknek egészségesnek kell lennie, mert a vér az élet hordozója. Eltávolítja a salakanyagot, és táplálja a testet. Ha megfelel összetétel táplálékot kap, és ha tiszta levegővel érintkezve megtisztul és felfrissül, életet és energiát visz a szervezet minden részébe. Minél tökéletesebb a vér keringése, annál jobban látja el ezt a feladatot.” - *A Nagy Orvos lábnyomán 189.*

- b. Mi szükséges ahhoz, hogy a vér megkapja a szükséges oxigént, és a táplálék eljusson a test minden részéhez? 1.Móz. 2: 8.

---

„A gyermekeknek egyszer tanításokat kell nyújtani a test különböző szerveinek használatáról, hogy tartsák meg azokat emlékezetükben. Er sen elméjükbe kell vésni azt a gondolatot, hogy a fizikai tevékenység erősíti az életgépeket minden szervét és nyújt új életet és táplálékot minden részének. Isten rendelte el ezt a törvényt, melynek uralni kell a testet. Minden részét használni kell. Az egész család tagjainak összehangzott működésére van szükség ahhoz, hogy teljesíthessék szolgálatukat az otthonban, és segíthessék egymást a megkívánt nevelésben és fegyelemben. Az agynak terveznie kell, kigondolni, és az izmoknak végre kell hajtani az agy akaratát.” - *Manuscript Releases, vol. 5, pp. 22. 223.*

„A tökéletes egészség a tökéletes vérkeringéstől függ.” - *Bizonyágtételek 2. kötet 531.*

- c. Mit kérjünk Istentől, hogy azt cselekedjük, ami a legjobban szolgálja a mi jólétünket? Zsolt. 86: 11; 1. Kor. 6: 20.

- 
- d. Miért befolyásolja az erjedés a gyomorban az egész testet?

---

„A táplálék nem megfelelő összetétele zavart idéz elő, és erjedés következik be, a vér szennyezetté válik, és az agy zavart lesz.” - *Bizonyágtételek 7. kötet 180.*

#### 4. GYÓGYSZEREK MÉRGEZIK A VÉRT

- a. A jó vér fontosságának tudatában, mit I kell még rködnünk?  
Jel. 21: 27; 18: 23.
- 

„És nem megy abba be semmi tisztátalan, sem a ki utálatosságot és hazugságot cselekszik, hanem csak a kik beíratnak az élet könyvébe, a mely a Bárányé.”

„És szövétneknek világossága többé te benned nem fénylik; és v legénynek és menyasszonynak szava sem hallatik többé te benned; mert a te kalmáraid valának a földnek fejedelmei; mert a te b völéseid I eltévelyedtek (angolban: megcsalattak) mind a népek.

MEGJEGYZÉS: A Jelenések 18: 23-ban használt „b völéseid”, a görögben „pharmakeia,” jelentése „gyógyítás, gyógykezelés”. – *James Strong, Strong's Exhaustive Concordance, Görög Újszövetségi szótár, 75 old. 533 paragrafus*

„Ha a maga igazi értelmében megértitek az élettant, akkor gyógyszer számlátok sokkal kisebb lesz, és végül teljesen megsz ntök gyógyszert bevenni. Azok az orvosok, akik orvosi gyakorlatukban a gyógyszerekkel való gyógyításra támaszkodnak, ezzel azt nyilvánítják ki, hogy nem értették meg az emberi gépezet érzékeny m kódését. Olyan magot vet el a szervezetekbe, amely romboló tulajdonságait sohasem fogja elveszíteni az egész élet folyamán. Azért mondom ezt nektek, mert nem merem visszatartani t letek. Krisztus sokkal többet fizetett az ember megváltásáért annál, hogy oly szívtelenül kezeljék orvosságokkal, mint eddig tették.” – *Medical Ministry, p. 229.*

- b. Helyette mit használjunk? Jel. 22: 2.
- 

„Az Úr azt tanította, hogy a helyes vízhasználatban hatékony gyógyászati lehetőség rejlik. A vízkezelést szakszerűen kell alkalmazni. Azt az utasítást kaptuk, hogy a betegek kezelésekor ne alkalmazzunk drogzélményeket. Használjunk egyszer győgnövényeket a betegek kezelésére, mert azoknak a szervezetre gyakorolt befolyása nem olyan, mint a tablettáké, amelyek megmérgezik a vért és veszélybe sodorják az életet.” – *Szemelvények 2. kötet 270.*

## 5. JÓL VÁLASSZUNK

a. Ki felel s megtett választásunkért? Józsué 24: 15. u. r.

---

„Az Úr nem csoportokban szándékozik bennünket megmenteni. Nekünk egyénileg kell megtennünk választásunkat. Egyenként kell Isten kegyelmét szívünkbe fogadnunk, és egy ember nem határozhatja meg a másik számára, hogy milyen eljárást kövessen.” – *Tha Faith I Live By*, p. 154.

b. Mire gondoljunk egymással való eljárásunkban? Róma 14:13; 15:1.2; 2.Tim. 2:24. 25.

---

„Ugyan ilyen (a farizeusok) lelkülete uralta a népet is. Beleavatkoztak lelkiismereti kérdésekbe, és olyan ügyekben is ítélkeztek, melyek kizárólag Istent és az egyént illették. Erre a szellemre és szokásra vonatkozóan mondotta Jézus: 'Ne ítéljétek, hogy ne ítéltessetek.'

Ez annyit jelent: ne állítsátok magatokat mintaképül az emberek elé, a kötelességről alkotott felfogásokat, nézeteket és írásmagyarázatokat ne tartsátok mások elbírálásában mérvadónak; ne ítéljétek el ket, ha eszményképeteket nem közelítik meg. Ne bíráljatok másokat, ne kételkedjétek indokaikban és ne bíráljátok meg cselekedeteiket.” – *Gondolatok a hegyi beszédről* 126.

c. Gyakran hallunk olyan tanítást, hogy ne mondjunk egymásnak olyan dolgokat, melyek sértenek. Mit mond Isten Igéje? Róma 15:14; Zsidó. 3:13; Jak. 3:2. Hanem el ször is mit tegyünk? Zsidó. 12:13.

---

d. Mely bibliai példák mutatják, hogy helye van a gyülekezeti szabályoknak? Apcsel. 15: 28. 29; 1.Kor. 5:11; 5.Móz. 21: 20.21.

---

## SZEMÉLYES ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Miért kell gondot viselnem látszólag a test leglényegtelenebb részér l is?
2. Miért kell tanulmányoznom az emberi testet és annak élettanát, ahogy Isten megalkotta azt? Segítek másoknak megérteni ezt a tanítást?
3. Úgy élek, ahogy Isten akarja az én testi, lelki és értelmi jólétem javításáért?
4. Adok-e valamilyen mérget az én szervezetemnek, vagy csak az Istent l adott jó dolgokat?
5. Kész vagyok-e példaként szolgálni és másoknak segíteni, ahelyett, hogy rossz szokások szerint élnek, vagy helytelen magatartás által botrányk lennék?

**Az irgalom hírnökei** „Lelkiismereti kérdésekben a lelket nem szabad akadályozni. Senkinek sem szabad irányítania a másik gondolkodását, megítélni t vagy megszabni kötelességét. Isten minden léleknek gondolkodási szabadságot ad, hogy követhesse saját meggy z dését. „Mindenikünk maga ad számot magáról az Istennek” (Róm 14:12). Senkinek sem áll jogában a saját egyéniségét a máséba olvasztani. Minden olyan dologban, ahol elvekr l van szó, „kiki a maga értelme fel l legyen meggy z dve” (Róm 14:5). Krisztus országában nincs úri elnyomás, nem kényszerítenek ki semmilyen viselkedést. A mennyei angyalok nem uralkodni vagy hódolatot kier szakolni önnek a földre, hanem a kegyelem követeiként, hogy együttm ködjenek az emberekkel fajunk felemelésében.” – *Jézus élete* 462. 463.

**Az ifjúság el készítése az egészséges életre.** „A rossz szokások csökkentik az ifjúság fogékonyságát a bibliai tanítások iránt. A gyermekeket rizni kell az étvágy kielégítésével szemben, és különösen a serkent és kábító szerek használata ellen. A keresztény szül k ne terheljék meg asztalaikat f szereket és ízesít ket tartalmazó ételekkel.” – *Counsels to Pearents, Teachers, and Students, p. 126*

**Kerüljétek, amik veszélyeztetik az egészséget.** „Ezrek visszanyerhetnék egészségüket, akiket betegség kínoz, ha ahelyett, hogy életükért a gyógyszertárakra támaszkodnának, kerülnének minden gyógyszert, és egyszer en élnének, tea, kávé, szeszes italok, vagy f szerek fogyasztása nélkül, melyek izgatják a gyomrot, és annyira elgyengítik, hogy serkent szerek nélkül képtelen az egyszer táplálékot is megemészteni. Az Úr kész az világosságát tiszta és világos sugarakban a gyengékre és er tlenekre ragyogtatni.” – *Medical Ministry, p. 229.*

## *A menny áldásai*

„Áldjad én lelkem az Urat! Uram én Istenem, nagy vagy te igen, ékességet és fenséget öltöztél magadra! A ki körülvette magát világossággal, mint egy öltözettel, és kiterjesztette az eget, mint egy kárpitot” (Zsolt. 104: 1. 2).

„Gy z dj meg arról, hogy a testmozgás, a napfény és a friss levegő olyan áldások, melyekr l a menny azért gondoskodott, hogy gyógyítsák a beteget, és jó egészségben tartsák meg azokat, akik nem betegek”. – *Bizonyságtételek 2. kötet 535.*

**Javasolt olvasmányok:** Bizonyságtételek 2. kötet 118-124.

„Az Úr mindenr l gondoskodott, hogy gazdag, b séges és örömteljes tapasztalatunk lehessen. A világosság a világossággal társul, és ha nem nyertünk világosságot a Igazságosság Napjától, akkor nem lehet életünk benne. Err l a világosságról azonban minden lélek számára gondoskodás tétetett, és csak ha elfordulunk a világosságtól, sötétség fog bennünket meglepni. Jézus azt mondja: 'Aki engem követ, nem járhat a sötétségben, mert övé lesz az életnek világossága' (Ján. 8: 12)'. A körülöttünk lev világban világosság nélkül nem lehet élet. Ha a nap visszavonná fényét, akkor minden növénynek minden állati életnek vége lenne. Ez azt a tényt szemlélteti, hogy ha nem helyezkedünk az Igazság Napjának sugarai alá, akkor nem lehet lelki életünk. Ha egy virágzó növényt egy sötét szobába helyezünk, hamarosan elhervad és elpusztul; és ily módon lehet nekünk is némi lelki életünk, azonban ha a kételkedés és homály légkörében élünk, elpusztul.” – *Sons and Daughters of God, p. 281.*

„A keresztényi harc küzdelem és menetelés, ami kitartásra szólít fel. Nehéz munkát kell végezni, és ha mindazok, akiket besoroztak Krisztus hadseregébe, ezt azzal a téves elgondolással tették, hogy az kellemes és kényelmes élet, és azután élnek át megpróbáltatásokat, az gyakran végzetesnek bizonyul kereszténységükre. Isten nem jutalmazza meg azokat, akiknek egész élete ebben a világban az önkielégítés és a gyönyör élete volt.” – *Manuscript Releases, vol. 14. p. 28.*



**1. A NEGYEDIK NAPON**

a. Mit teremtett Isten a teremtés első napján? 1.Móz. 1: 3.

---

---

b. Mit teremtett a negyedik napon? 1.Móz. 1: 16.

---

---

c. Miből tudjuk, hogy a legjobb egészség érdekében szükség van a napra? 1.Móz. 1:18.

---

---

„A nap Isten-adta orvos.” – *Manuscript Releases vol. 20. p. 25.*

„Az a kúra, amit ajánlunk nem foszt meg téged az élettől, sem nem árt neked. Javadra válik. Ne hamarkodd el a dolgot és ne légy meggondolatlan. Kezd el több mérsékeltten, végy több levegőt, végezz több testmozgást, és addig változtass életmódodon, míg hasznos emberré nem leszel, áldás családodnak és egész környezetednek. Győzd meg arról, hogy a testmozgás, a napfény és a friss levegő olyan áldás, melyekért Isten azért gondoskodott a mennyben, hogy gyógyítsák meg a beteget, és jó egészségben tartsák meg azokat, akik nem betegek. Nem Isten foszt meg a mennynek ezen ingyen küldött áldásaitól, hanem te bünteted meg magad azzal, hogy bezárod azokat előtől az ajtódat. Ha megfelelően használjuk fel ezen egyszerű de hatásos eszközöket, akkor segíteni fognak a természetnek legyőzni a valódi bajokat – ha vannak ilyenek, és egészségre hangolják a lelket és életet nyújtanak a testnek.” – *Bizonyágtételek 2. kötet 535.*

d. Kikre árássa Isten az áldásait? Máté 5: 45.

---

---

„Isteni tanító az, Aki életét adta azért, hogy el ne vesszünk, és a természet világának összes áldását, a lehulló záport, a harmatot, a ragyogó napfényt leküldi úgy a jókra, mint a gonoszokra. Isten gondoskodásának ajándékai minden lélekhez szólnak, és megerősítik Krisztus bizonyágtételét Atyja mindeneket felülmúló szeretetéről.” – *The General Conference Bulletin, 1899. október 1.*

## 2. GYÓGYÍTÓ SUGARAK

a. Hogyan írja le a Biblia a nap fényét? Préd. 11: 7. Milyen áldást nyerünk a Igazság napjától? Mal. 4: 2.

---

„Áldottak és jótékonyak a világosságnak az Igazság Napjától ered sugarai, aki most mindazokra kiárassza az megvilágosító, gyógyító fényét, akik kitérjék a lélek ablakait a menny felé.” – *The Upward Look*, p. 257.

„Krisztus az élet kútforrása. Jobban megismerni t - erre van szükségük az embereknek. Türelmesen, szelíden és mégis határozottan kell tanítani ket arra, hogyan tárhatják ki egész lényüket a menny gyógyító hatásainak. Ha Isten szeretetének napsugara fénnel árasztja el a lélek homályos zugait, akkor elt nik a nyugtalanság, kimerültség, elégedetlenség, és megelégedett öröm eleveníti meg a lelket, er síti és gyógyítja a testet.” – *A Nagy Orvos lábnyomán* 172.

„Sok legyengült, megrokkant ember visszanyerheti egészségét és erejét, ha (hasznos, erejéhez mérten) így elfoglalja magát, és ha sokat tartózkodik a szabad leveg n és a napfényen.” – *u. ott* 171.

b. Milyen áldásokban kíván Isten bennünket részesíteni, azáltal, hogy szemeinket az igazság világossága felé kinyitjuk? Apcsel. 26: 18; Márk 4: 26-28. Milyen hasznot nyernek úgy az emberi lények mint a növények a napfényb I?

---

„A sárguló, satnya gabona, amely a hideg, kora tavasz idején bűjt ki, akkor veszi fel egészséges, természetes zöld színét, amikor több napon át örvendett a nap egészséget és életet adó sugarainak. Menjetek ki a dics nap fényére és melegére és a növényzettel együtt élvezzék a nap életadó gyógyító erejét.” – *Életem ma, május* 14.

c. Ki és mik a mi lelki világosságunk forrásai? Zsolt. 27:1; Péld. 6: 23.

---

### 3. MELEG ÉS SZÉPSÉG

a. Mi történik, ha nem értékeljük és nem járunk a lelki világosságban? Ján. 12: 35; 1. Ján. 1: 5.

b. Hogyan használhatjuk fel a napfényt gyógyító eszközként? Milyen áldásban részesülünk, amikor a „hajnalcsillag” felkel a mi szívünkben (2. Pét. 1: 19)? Ján. 8: 12; 17: 13; 16: 33.

„A gyengélkedők gyakran megfosztják magukat a népfénytől, pedig ez a természet egyik legjobb gyógyszere. Nagyon egyszerű, ezért nem divatos gyógy mód, hogy Isten napja sugarainak örvendezzünk és szépítsük otthonunkat annak jelenlétével. . . . A magunk dresége készlet arra, hogy megfosszuk magunkat az értékes dolgoktól, az áldásoktól, melyekre Isten gondoskodott, s amelyek helyesen használva, felbecsülhetetlen értéket jelentenek az egészség visszanyeréséhez. Ha azt akarjátok, hogy otthonotok kedves és vonzó legyen, tegyétek fényessé friss levegővel és napfényel. Távolítsátok el a súlyos függönyöket, tárdjátok ki az ablakokat és élvezzétek a gazdag napfényt, még ha ki is fakítják a színeket. A drága napfény talán kifakítja a színeket, de egészséges színt fog adni gyermekeitek arcának. Ha Isten veletek van, ha meleg szeretettel szívvel rendelkeztek, egyszerre de friss levegőt és napsütést Isten vidám az otthonotok, ha önzetlen vendégszeretettel nyújtasz, akkor olyan lesz a családodtoknak és a megfáradt utas számára, mintha a menny volna a földön.”  
– *Bizonyságtételek 2. kötet 527.*

c. Hogyan kell a világosságot másokra ragyogtatnunk, ha elfogadtuk Krisztust, a világ világosságát? Zsolt. 42:12; Máté 5: 16.

„Isten népének sok leckét kell megtanulni. Tökéletes békéjük lesz, ha gondolatainkban állandóan ott van az, aki bölcsőbb annál, hogy tévedjen, és jobb annál, hogy ártson nekik. Nekik meg kell ragadniuk Isten mosolyának kisugárzását, és ragyogtassák azt másokra. Fel kell ismerniük, hogy mily sok napfényt hozhatnak a körülöttük levők életébe. Oly szoros közelségbe jöjjenek, hogy kis gyermekeként szent, édes egységben együtt ülhessenek Vele. Sohase felejtsek el, hogy mivel elfogadták Isten szeretetét és jóindulatát, azon legünnepélyesebb kötelezettség alatt állnak, hogy adják tovább azt másoknak. Ily módon örömteljes befolyást gyakorolhatnak, mely mindazokat áldásban részesíti, akik hatáskörükbe kerülnek,” – *Medical Ministry, p. 45.*

#### 4. SZAVAK A BÖLCSHÖZ

- a. Milyen leckét tanulhat meg minden férfi és nő a napfére és virágokra gyakorolt hatásáról? Jak. 1: 10. 11. Milyen értelemben hasonlítja a Biblia az igazi keresztényt a pusztában levő pálmafához? Zsolt. 92: 13; Ján. 6: 35; 7: 37.

„Nézétek a fáradt utast, ahogy vánszorog a puszta homokjában, minden védelem nélkül a trópusi nap sugarai ellen. Víz tartaléka elfogyott, és semmilye sincs, amivel éget szomját olthatná. Nyelve megduzzadt, és úgy tántorog, mint az ittas férfiú. Otthonának és barátainak látásai vonulnak el lelki szemei előtt, mivel már azt hiszi, hogy el kell vesznie. Hirtelen a távolban egy pálmafát lát kiemelkedni a kietlen homok pusztában, zölden virulva. A reménység meggyorsítja szívverését, és halad előre, tudva, hogy ami életet és üdéséget ad a pálmának, le fogja hódítani az elhervult vérért is és újult erőket ad neki.

A kereszténynek annak kell lennie a világban, ami a pálmafa a pusztában - vezet nek és vigasznak az ellankadt utas számára. Neki az él vízhez kell irányítania a megfáradt lelkeket, akiket nyugtalanság tölt el, és akik kések elveszni a bűn pusztájában. Neki embertársait Ahhoz kell irányítania, aki mindenkihez a meghívást intézi: 'Ha valaki szomjúhozik, jöjjön én hozzám és igyék' (Ján. 7: 37)." – *In Heavenly Places*, p. 240.

- b. Milyen lelki öltönyre van szükségünk, hogy áthaladjunk ezen világ „pusztáján”? Jel. 3: 18; 19: 8; Zak. 3: 3. 4.

„Nem szabad engedni, hogy a nép út mentén elbotoljon a sötétben, mivel nem tudják, hogy mi áll előttük, és nincsenek felkészülve a közeledő vitakérdésekre. A jelen idő számára egy elvégezni való munka van, éspedig egy népet kell el készíteni, hogy megállhasson a nyomorúság napján, és mindenkinek ezen meg kell tennie a maga részét munkában. Fel kell öltöztetniük Krisztus igazságába, és az igazságnak annyira meg kell erősítenie őket, hogy Sátán csalásait ne fogadják el Isten hatalma igazi megnyilvánulásaként." - *Selected Messages*, bk. 3 p. 389.

- c. Milyen célból helyezett bennünket Isten ebbe a világba? Fil. 2: 15. 16; 1. Pét.2: 9.

## 5. INGYEN MINDENKINEK

a. Mely biztosíték teszi az életet ebben a világban értékessé? Zsolt. 27: 1; Róma 8: 31.

---

„Remélem, hogy te közvetlenül az Igazság Napjának sugarai alatt maradsz, hogy Jézus Krisztus orcájáról a ragyogó sugarak fényesen ragyoghassanak szívedbe, és hogy azon ragyogó sugarakat másokra sugározhasd.” – *The Ellen G. White 1888 Materials*, p. 710.

b. Melyik legértékesebb mennyei adományt helyezte Isten elérhet közelségünkbe, és milyen feltétel alapján ajánlotta fel nekünk? Ésa. 55: 1. 7; Luk. 14: 33.

---

„Isten dicső kegyelmét pénzel megvásárolni nem lehet, tudás meg nem kaparintható, hatalom meg nem szeresheti. Isten adja ingyen mindazoknak, akik készek elfogadni azt.” Ha az emberek átérzik, hogy segítségre szorulnak, és lemondanak minden magabizásról, akkor ajándékként elnyerik az üdvösséget. A mennybejutottak nem saját igazságukkal fogják megmérni annak falait, és kapui nem drága aranyáldozatok árán tárulnak fel előttük, hanem Krisztus keresztségének érdemei által nyernek bebocsátást az Atya házának lakhelyeibe.” – *Isten csodálatos kegyelme* 179.

c. Milyen napfényt fogja beragyogni lakhelyünket? Eféz. 4: 32.

---

„Legyen az otthon olyan hely, ahol vidámság, szívéllyesség és szeretet lakik! Ahol ezek a kedves jellemvonások jelen vannak, ott boldogság és béke honol. Jöhetnek bajok, de ez az emberiség osztályrésze. Béket rés, hálaérzet és a szeretet rízze meg a napfényt a szívben, bármilyen felhő is a nappalok! Az ilyen otthonokban jelen vannak Isten angyalai.” – *A Nagy Orvos lábnyomán* 273.

## SZEMÉLYS ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Miért ad Isten minden embernek napfényt?
2. A napfény megöli a baktériumokat. Melyik bnt fogja Isten Fiától ered világosság eltávolítani életünk b I?
3. Mindazon világosságban járok, amelyet Isten kinyilatkoztatott számomra?
4. Nyerhetek túl sokat a világosság gyermekét I?
5. Valóban elfogadtam Krisztus adományát és hálás vagyok azért?

**Nagy világosság fénylik.** „Nem az ismeret hiányában vesznek el sokan Isten népe közül. . . Világosság, értékes világosság ragyog Isten népére, de az nem fogja megmenteni ket, ha nem engedik, hogy az megmentse ket, teljesen nem élük ki azt, és nem adják tovább másoknak, akik sötétségében vannak. Isten cselekvésre szólítja fel népét. A b nvallomás, a b nökt l való elfordulás és az Úrhoz való megtérés személyes munkájára van szükség. Senki sem végezheti el ezt a munkát a másikért. Ismeret halmozódott fel, és ezzel párhuzamosan növekedett kötelezettségük is. Nagy világosság ragyogott a gyülekezetre, de mivel nem járnak abban, az kárhozatja ket. Ha vakok volnának, nem volna b nük, de sok igazságot hallottak, és felismerték a világosságot, de mégsem bölcsek és nem szentel dtek meg általa. Sokan évek alatt nem tettek semmi el haladást sem az ismeretben, sem az igazi szentségben. k lelki törpék. Ahelyett, hogy el re haladnának a tökéletesség felé, visszafelé mennek a sötétségbe és az egyiptomi szolgaságba. Elméjüket nem gyakorolják az igazságban és a valóságos szentségben.” – *Bizonyágtételek 2. kötet 123. 124.*

**A menny érdekelt a mi jólétünkben.** „Mily er sen és fényesen ragyog Isten szeret kedvessége és irgalma az örökségével való bánásmódjában! Az egész menny a legnagyobb mértékben érdekl dik a mi jólétünk iránt, nehogy Sátán uraljon bennünket és formáljon minket a maga képmására. ' Mert ímé, eljön a nap, lángoló, mint a süt -kemence, és olyanná lesz minden kevély és minden gonosztev , mint a pozdorja, és megégeti ket az eljövend nap, azt mondja a Seregeknek Ura, a mely nem hagy rajtok gyökeret, sem ágat. És feltámad néktek, a kik félitek az én nevemet, az igazságnak napja, és gyógyulás lesz az szárnyai alatt, és kimentek és ugrándoztok, mint a hizlalt tulkok.' (Mal. 4: 1. 2).” – *This Day With God, p. 123.*

## „Van egy folyó”

„És monda nékem: Meglett Én vagyok az Alfa és az Omega, a kezdet és a vég. Én a szomjazónak adok az élet vizének forrásából ingyen” (Jel. 21: 6).

„Ezrek haltak meg a tiszta víz és a friss levegő hiánya miatt, akik pedig életben maradhattak volna. Azért van szükség erre a két áldásra, hogy megerődjenek. Ha fel lehetne világosítani két arról, ha nem fogyasztanának gyógyszereket; ha rászoknának a szabad levegőn végzett testmozgásra; hogy nyáron is, télen is szellőztessék ki házaikat; hogy használjanak lágy vizet ivásra és fürdésre; akkor ahelyett, hogy csupán nyomorúságosan tengődjenek, jól és boldogan élhetnének.” – *Hogyan étkezzünk?* 369.

**Javasolt olvasmány:** *Hogyan étkezzünk?* 369-387

„Az az irgalmas meghívásunk van, hogy legyünk tisztességre való edények, és akkor nem kell aggódnunk a kés íés miatt. Mindaz, amit tennünk kell: tartsuk edényünket tisztán és el készítve a mennyei es fogadására, és folyton imádkozunk, hogy a kés íés az én edényembe áradjon. 'Azon dicsőngyal világossága ragyogjon rám, mely egyesül a harmadik angyallal; adjon nekem részt a munkában. Hangoztassam a kiáltást, legyek Jézus Krisztus munkatársa.' Engedjétek azt mondanom nektek, hogy ha ily módon keresitek Istent, akkor, kegyelme szerint az egész id re felkészít benneteket. Nem szükséges aggódnotok. Ne gondoljatok arra, hogy jön egy meghatározott id , mikor meg kell feszítenetek magatokat. Most van az ideje annak, mikor meg kell feszítenetek magatokat. Minden nap, minden órában meg kell halnotok az ének. Az ént meg kell feszíteni, és ha eljön az id , mely komolyan megpróbálja Isten népét, az Örökkévaló karja körülvesz benneteket és megszabadít titeket. Összes önmegtágadástok, amit akkor tennétek semmi jót nem jelentene számotokra. Annak most kell megtörténni, mielőtt a lélek sorsa örökre el nem d i. Most kell az ént megfeszíteni, amikor tennivaló munka van, amikor minden ránk bízott képességet valamire használni kell. Most kell az edényt megüresíteni és alaposan megtisztítani tisztátalanságától. Most kell szentekké lennünk az Istenben. Pont most, ez a mi munkánk. Ne várjatok egy különös id re, ezen csodálatos munka elvégzése érdekében. Én ma adom át magam Istennek.” – *Manuscript Releases, vol. 1, pp. 179. 180.*

## 1. A VÍZ SZÜKSÉGESSÉGE

- a. Mi az emberi lények egyik legfontosabb alapvető szüksége? Ján. 4: 7; Péld. 25: 21.
- 

„Gyakran kell fürödnöm és b. ven innom a tiszta, lágy vízből.” – *Hogyan étkezzünk? 369.*

- b. Mennyire fontos a víz testi jólétünkhöz? Bírák 15: 18.
- 

„A tiszta víz ivása, és friss levegő légzése, megerősíti az életfontosságú szerveket, megtisztítja a vért, és segít a természetnek feladatában, a szervezet rossz állapotának legyőzésében.” – *The Review and Herald, 1899. december 5*

- c. Hogyan írja le a Prófétaság Lelke a víz fontosságát?

„A tiszta víz a menny egyik legcsodálatosabb áldása egészségben és betegségben egyaránt. Megfelelő használata az egészséget szolgálja. Ezt az italt Isten adta embernek és állatnak szomjúsága oltására. Idd bőségesen, mert ezzel segíted szervezetedet folyadékszükségletének kielégítésében, és ellenállóbbá teszed azt a betegségekkel szemben! A víz külső alkalmazása a vérkeringés egyik legegyszerűbb és legmegfelelőbb szabályozója.” – *A Nagy Orvos lányomán 163.*

- d. Melyik lelki igazságot szemlélteti a víz? Ján. 4: 10. 14.
- 

„Krisztus kiáltó szava ma is hangzik a szomjazó lélekhez, és még nagyobb erővel hív minket, mint azokat, akik a templomban, az ünnep utolsó napján hallották. A kút mindenki számára nyitva áll. A menny felajánlja a fáradt, megterhelt lelkeknek az örök élet üdítő vizét. Jézus még mindig kiáltja: „Ha valaki szomjúhozik, jöjjön énhozzám, és igyék” (Jn 7:37). „Aki szomjúhozik, jöjjön el; és aki akarja, vegye az élet vizét ingyen” (Jel 22:17). „Valaki pedig abból a vízből iszik, amelyet én adok néki, soha örökké meg nem szomjúhozik; hanem az a víz, amelyet én adok néki, örök életre buzgó víznek kútfeje lesz benne” (Jn 4:14).” – *Jézus élete 382.*



## 2. A TISZTULÁS SZÜKSÉGESSÉGE

a. Krisztus mely másik munkáját szemlélteti a víz egyik tulajdonsága? Ján. 13: 5. 10, Éσαι. 1: 16.

„Testvérek, nekünk arra a reformációra van szükségünk, melyet a léleknek és a szívnek a b n minden foltjától való megtisztulásával minden megváltottnak bírnia kell. Akiket Krisztus vére megváltott, azok életében állandóan önfeláldozás nyilvánul meg. Jóság és igazságosság lesz látható életükben. A csendes, bels élet az életet kegyességgel, hittel, szelídséggel és türelemmel telíti meg. Ennek kell napi tapasztalatunkká lennie. B nt I mentes jellemet kell formálnunk, - jellemet, mely igazzá lett Krisztus kegyelmében és kegyelme által...Szívünknek meg kell tisztulnia minden tisztátalanságtól azon vérben, mely kiontatott a b nők eltörléséért.” – *Counsels on Health*, pp. 633. 634.

„A víz küls alkalmazása a vérkeringés egyik legegyszer bb és legmegfelel bb szabályozója. A hideg vagy langyos fürd els rend frissít . A meleg fürd kitágítja a pórusokat, és így hozzájárul a tisztátalanságok eltávolításához. Mind a meleg, mind a langyos fürd megnyugtatja az idegeket, és kiegyensúlyozza a vérkeringést.” – *A Nagy Orvos lábnyomán* 164.

b. Miért oly fontos ez a megtisztítás? Zsolt. 51: 9. 11.

„Isten egy népet tisztít magának, amelynek tiszta keze és tiszta szíve van, hogy megállhassanak el tte az ítéletben. A színvonalat emelni kell, a képzel désnek meg kell tisztulni; azt a lelkesedést, mely a lealacsonyító cselekedetek köré tömörül, el kell hagyni, és a léleknek tiszta gondolatokban és szent cselekedetekben kell felemelkednie.” – *The Review ad Herald*, 1887. május 24.

c. Minek kell megtisztulnia lényünkben? Jak. 4: 8.

„A tisztításnak a szívben és a lélekben kell megkezd dnie, és tovább kell haladnia a cselekedetekre. A mi orvosi missziómunkásaink jellemeinek meg kell finomodni és nemesedni. Ez az eredmény csak úgy érhet el, ha ezek a munkások részeseivé lesznek az isteni képmásnak, kikerülnek a romlottságot, mely kívánságban van e világon.” – *The Review and Herald*, 1903. augusztus 20.

### 3. TELJES MEGTISZTULÁS

- a. Hogyan részesülhetünk teljes megtisztulásban? Zsolt. 51: 4.12; 1.Ján. 1: 9. Miből tudjuk, hogy a részleges engedelmességet az Úr nem fogad el? Máté 6:24; 22:37; Ján. 16:13.

„Meghalljuk-e az Igén keresztül Isten hangját, ahogy intéseket, felhívásokat és rendelkezéseket küld, miáltal magunk, és minden ránk bízott képességek és erőnk új és alaposabb odaszentelésével új küzdelemre szólít fel? Testvéreim, aki ebben az ünnepélyes munkában Isten szócsöveként tevékenykedik, legyen biztos abban, hogy szívének kincsesháza tiszta és szent.” – *Manuscript Releases, vol. 19. p. 318.*

- b. Mit kell megvizsgálunk, mielőtt imában az Úrhoz közeledünk? Jer. Sír. 3: 40; 2. Kor. 13: 5. Milyen testi megtisztulást is megkövetel az Úr? Zsidó. 10: 22. 23. e. f; 2. Móz. 19: 10; 1.Móz. 35: 2.

„A bőrt alaposan és gondosan meg kell tisztítani, hogy pórusai el tudják végezni feladatukat, hogy megszabadítsák a testet a szennyeződésektől. Ezért a gyengélkedőknek, akik betegesek, kifejezetten szükségük van a gyakori, - hetenként legalább kétszer, sőt gyakran még többször, mint amennyire valóban szükség van – az alapos fürdés elnyerésére és áldásaira. De kétség nélkül akár beteg valaki, akár nem, szabadabb, könnyebb a légzése, ha rendszeresen fürdik. A fürdést rugalmasabbak lesznek az izmok, mind a gondolkodás, mind a test felélénkül, s minden képesség frissebb lesz. A fürdőcsillapítóan hat az idegekre. El segíti az általános légzést, serkenti a vérkeringést, legyőzi a szervezet sejtjeinek elzáródásait, jól tesz a vesének és a kiválasztó szerveknek. A fürdés segíti a beleket, a gyomrot, a májat, - erőt és újéleteret nyújt mindezeknek. El segíti az emésztést is, és ahelyett, hogy gyöngítene a szervezetet, inkább csak erősíti. A helyesen vett fürdőedzette tesz a megfázás ellen, mert serkenti a vérkeringést, s a többé-kevésbé eldugult alhasi szerveken is enyhít, mert a bőrfelületre hozza a vért, ami így könnyebben és szabályosabban áramlik át a véredényeken.” – *Bizonyágtételek 3. kötet 70. 71.*

## 4. A VÍZ, NAGY ÁLDÁS

a. Miért oly részletes Isten szava, még a tisztálkodási szokások részleteiben is? 2. Kor. 7: 1.

---

„Isten ugyan úgy megköveteli most a szív és a személyes tisztaságot, mint amikor a külön utasítást adta Izrael gyermekeinek. Ha Isten oly részletesen lelkükre kötötte a tisztaságot vándorlásuk idején a pusztában, akik csaknem az egész idő alatt a szabad levegőn voltak, nem kíván kevesebbet tőlünk, akik négy fal közt, mennyezetes házakban élünk, ahol jobban megfigyelhetjük a tisztátalanság, és egészségtelenebb hatást gyakorol.” – *Counsels on Health*, p. 82.

b. Mit ad Isten ingyen, szabadon? Zsolt. 104: 10. 11. 13; Máté 5:45.

---

„Isten az élet, a világosság, az öröm forrása az egész világegyetem részére. Miként a fénysugarak a napból, s a vizek árjai a forrásból, úgy áradnak szét Istentől az áldások, összes teremtményeire. Mindenütt, ahol ez az Istentől eredő élet a szívekben lakozik, onnan tovaárad szeretetben és áldásban másokra.” – *Jézushoz vezet út 77*.

c. Milyen leckét tanulhatunk a természetes szomjúságból? Zsolt. 42: 2.

---

d. Mi a sok víz fogyasztása legjobb idejének egyik példája?

---

„Ha lázas állapotukban bennük adtak volna nekik vizet és külsőleg is alkalmazták volna a testükre, akkor hosszú éjjelek és nappalok szenvedésüket kerülhetek volna el, sőt sok drága életet is megmenthettek volna. Mégis ezek haltak meg a láz emésztésétől, míg csak a lázt tápláló anyag el nem fogyott, míg csak a nemes szervek fel nem merültek. Súlyos kínok között múltak ki, anélkül, hogy megengedték volna nekik, hogy vízzel csillapítsák meg szomjukat. A vizet, amit engedélyeznek a holt anyagokból emelt épültek eloltására, nem engedélyezik az emberi lényeknek, hogy eloltsák azt a tüzet, mely nemes szerveiket emészteti el.” – *Hogyan étkezzünk?* 370.

## 5. A HAMISÍTVÁNYOK VESZÉLYESEK

a. Sorold fel azokat az anyagokat, amelyeket a veszélyes italok osztályba lehet sorolni! Péld. 23: 20. 21. 29-32; 1. Kor. 3: 16. 17.

---

„A (fekete)tea mérgező hat a szervezetre. A keresztények ne fogyasszanak (fekete)teát. A kávéhatása sokban hasonlít a tea hatására, de még súlyosabb következményekkel jár a szervezetre. Először élénkít, majd pontosan annyira meríti ki, fáraszt el, mint amennyire előbb felélénkített.” – *Hogyan étkezzünk?* 371.

b. Milyen bort szolgálták fel a Kánaeni ünnepélyen, és Pál apostol ajánlotta Timóteusnak? Ésa. 65: 8; Ján. 2: 7-10; 1. Tim. 5: 23.

---

„A bor, amelyet Krisztus az ünnepségen nyújtott, és tanítványainak adott mint saját vérenek jelképét, tiszta szőlőlé volt. Erre hivatkozik Ésaías próféta, amikor „a fűrtben” levő újborról szól, és ezt mondja: „Ne veszed el, mert áldás van benne” (Ésa 65 : 8).

Krisztus volt az, aki az Őszövetségben intette Izraelt: „A bor csúfoló, a részegítő ital háborgó, és valaki abba beletéved, nem bölcs” (Péld 20:1). Maga senkinek sem adott ilyen italt... Az erjedetlen must, amivel a kánaeni vendégeket megajándékozta, jó hatású és üdítő ital volt. Hatásaként az ízlés összhangba került az egészséges étvágygal.” – *Jézus élete* 116. 117.

c. A szőlőlé leve a fűrtben friss szőlőlé. Mi történne akkor, ha azt ó-bortömlőbe öntenék? Máté 9: 17. Mi a jelentősége a Jézus által adott figyelmeztetésnek?

---

d. Milyen minőségű gyümölcsöt kell választanunk az isteni tanítás szerint?

---

„A gyümölcs leve kenyérrel együtt nagyon finom. Adjunk hálát az Úrnak a zamatos, érett, romlatlan gyümölcsért, mert nagyon jót tesz egészségünknek.” – *Hogyan étkezzünk?* 387.

## SZEMÉLYES ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Mennyire fontos a víz, és mily gyakran van szükségem arra?
2. Valóban fontos a testi tisztálkodás? Hogyan van a kapcsolatban az én lelki megtisztulásom szükségével?
3. Kértem-e Krisztust, hogy tisztítson meg engem minden szennytől? Kértem-e tőle, hogy mutassa meg nekem, minek a megtisztítására van szükségem?
4. Vannak-e hamisítványok az én életemben, vagy amit iszok, vagy akinek szolgálok?
5. Miért kell kerülnöm mindazt, ami sem lelkileg, sem testileg nem egészséges?

**Ébredésre van szükség.** Gyülekezeteinknek lelki ébredésre van szükségük. Most van a bűn megbánása és megvallása elmélyült munkája elmélyülésének az ideje. Most van az ideje Isten népe számára, hogy a Szentlélek alapos munkát végezzen bennük, megtisztítsa őket, és ezáltal minden önzést, minden rosszat kiirtson szívéből. Segítsen az Úr nektek és az egész gyülekezetnek, ez az én imám." – *Atlantic Union Gleaner*, 1903. szeptember 9.

**A víz jó hatásai:** „Sokan azonban nem ismerik tapasztalatból a víz helyes alkalmazásának jótékony hatását, és ezért idegenkednek tőle. Nem értékelik kellőképpen a vízigyógyászatot, mivel szakszerű alkalmazása fáradságos, amire sokan nem vállalkoznak. Ám senki se gondolja, hogy bármivel is mentegetheti magát, ha ez a téma ismeretlen vagy közömbös számára. A vizet sokféleképpen fel lehet használni fájdalom enyhítésére és betegség megelőzésére. Mindenkinek meg kell tanulnia értelmesen alkalmazni azt az egyszerű házi gyógykezelésben. Az anyáknak különösképpen tudniuk kell, miként viseljék családjuk gondját, az egészségesekét és a betegeket egyaránt.” – *A Nagy Orvos Lábnyomán* 164.

**Sohase hanyagoljátok el a fürdést.** „Az egészséges ember semmi áron se hanyagolja el a fürdést! A beteg embernek szennyezett a vére és a bőre is egészségtelen. A bőr pórusai bedugulnak, . Melléktermékekkel telnek meg.” – *Bizonyágtételek* 3. kötet 70.

**A nyomok viselése.** „A tea- és kávéivók arcukon viselik azok nyomait. Bőrük fakó és élettelen kinézetű. Nem látható arcukon az egészség piros színe.” – *Hogyan étkezzünk?* 371.

2007. március 3.szombat



## ***Els szombati áldozat***

### **Belo Horizonte számára, Brazília**

Belo Horizonte, Minas Geras, Brazíliai állam f városa. Sao Paulo után ez Brazília negyedik legnagyobb városa, Rio de Janeiro és Salvador után. A város nevét úgy fordítják „gyönyör horizont” A tényleges f városi területen több mint 5 millió lakos él. Kiváló építészeti intézményei vannak, melyek úgy nemzeti, mint nemzetközi eseményeknek helyet adnak.

A gyülekezet csodálatos növekedése ebben az államban azt jelenti, hogy a gyülekezet intézményei már nem tudják kiszorgálni a missziómunkát és az evangéliumi összejöveteleket. A Minas Geras Területi Konferencia központja (az Észak- Brazíliai Unió része), túlságosan kicsi már ahhoz, hogy kiszorgálja ebben az államban a különböző intézményeket.

Az atyafiak a Generál Konferenciában néhány évvel ezel tt jövähagyták a Bello Horozontei építési tervet. Közben az évközben megnyíló néhány új misszió következtében, különösen Afrikában és a Karibi szigeteken, ezt az áldozatot elhalasztották. Most eljött annak az ideje, hogy a munkát a szombatiskola tanulói az egész világon Dél-Amerikában is segítsék.

El re is köszönjük b séges hozzájárulásokat ezen építési tervhez az Északi- Brazíliai Unióban.

*Testvéreitek Észak- Brazíliai Unióból*

## *A fizikai tevékenység, áldás*

„Bizony kezed munkáját eszed” (Zsoltár 128: 2).

„A tétlenség a betegség melegágya. A testmozgás élénkíti és egyenletessé teszi a vérkeringést.” – *A Nagy Orvos lábnyomán* 164.

**Javasolt olvasmányok:** Bizonyásgtételek 3. kötet 75-78.

Bizonyásgtételek 2. kötet 322-324.

Szemelvények 2. kötet 303-305.

„Hogyan dolgozzunk, hogy elnyerjük azt a jutalmat, ami azoknak van megígérve, akik hűségesen szolgálnak Istenüknek! Az örökkévaló gyönyör nem méltó-e egy élethossziglani kitartó erőfeszítésre? Akik igazán követik Krisztust, azoknak nem fogja megengedni, hogy téves irányba tegyék meg erőfeszítéseiket. Arra vezeti őket, hogy szeretetüket a fent levő dolgokra irányítsák és ne a földiekre. Mivel Isten kegyelme átalakította őket, életük el van rejtve Krisztussal az Istenben. Az igazi keresztény életerejét lelki erőszerezésére fordítja. Értékelni fogja a rábízott talentumokat, és át fogja érezni felelősségét, hogy Isten dicsőségére használja fel. Isten szolgája értékelni fogja javait, de nem tékozolja el azokat. Csak azért értékeli azt, mert Isten országának elrehabilitálására lehet felhasználni a földön. Mint Krisztus, az emberiség áldására fog munkálkodni. Képességeit a legnagyobb mértékben kihasználja, de nem a maga dicsőítésére, hanem hogy minden adományát megerősítve a legjobban használhassa fel Istennek. 'az igyekezetben nem lesz rest', hanem 'lélekben buzgó lesz, az Úrnak szolgál' (Róma 12: 11).” – *The Signs of the Times, 1891. január 12.*

## 1. A BOLDOGSÁG A MUNKÁTÓL FÜGG

- a. Mi a legjobb tevékenység Isten, teremtésének megkoronázó cselekedete jóléte érdekében? 1.Móz. 2: 8. 15.
- 

„Isten a paradicsomba helyezte Ádámot és Évát, körülvette ket mindennel, ami hasznos és szép volt. A Teremtő tudta, hogy kezeinek alkotása nem lenne boldog foglalkozás nélkül. A paradicsom gyönyörködtette lelküket, de ez nem volt elég. Dolgozniuk kellett, hogy foglalkoztassák testük csodálatos szerveit. Az Úr használatra alkotta a szerveket. Ha semmittevésb l állna a boldogság, akkor az embert, szent, ártatlan állapotában, munka nélkül hagyta volna. De , aki az embert formálta, tudta, hogy mi szolgál legjobb boldogságára, és mihelyt megteremtette, meghatározta munkáját is. Hogy boldog legyen, dolgoznia kell.” – *Bizonyágtételek 3. kötet 77.*

- b. Miért a tevékenység végzését az Úr áldásul? Zsolt. 128:2.
- 

„Egy másik drága áldás: a megfelelő testmozgás. Minden szervnek és izomnak megvan a kijelölt munkája szervezetünkben. Testünk gépezetében minden keréknek él , tevékeny, munkálkodó keréknek kell lennie. Testünk csodálatos, finom szerveit tevékeny mozgásban kell tartanunk, hogy elvégezzék kijelölt munkájukat.

Ilyen testmozgás nélkül elménket nem tudjuk megtartani rendes tevékenységében. Tétlenné válik, és képtelen lesz éles, gyors tevékenységének folytatására. A tevékenység az elme er inek mozgási, m kódési képességet ad.” – *Életem ma, május 6.*

- c. Mit mond az írott Ige a munkáról és a tunyaságról? 2. Thess 3: 10. 12.
- 

„A szül k adjanak foglalatosságot gyermekeiknek. Semmi sem bizonyosabb forrása a rossznak, mint a tétlenség. Az olyan testi munka, mely egészséges fáradtságot hoz az izomzatra, étvágyat kelt az egyszerű , egészséges ételek után is.” – *Hogyan étkezzünk? 216.*



## 2. NE VÉGEZZETEK TÚLMUNKÁT

- a. Mire kell gondolnunk, habár tevékenységre lettünk teremtve?  
Márk 6: 31.

„Hozz a napi munkába reménységet, bátorságot és szeretetreméltóságot. Ne végezz túlmunkát. Sokkal jobb elvégezetlenül hagyni néhány dolgot, amit beterveztek aznapra, minthogy túlterhelje és tönkregygye magát, s ily módon elveszítse a szükséges készséget a következő nap feladatainak végzéséhez. Ne sértsd meg a természet törvényét ma, mert elveszíted a következő napra szükséges erőt.” – *Mind, Character, and Personality, vol. 2. p. 376.*

„A túlfeszített munka is gyakran lehet az okozója annak, hogy elveszítjük önuralmunkát. De az Úr sohasem kényszerít senkit, siet s, bonyolult munkára. Sokan olyan súlyos terheket vesznek magukra, amelyeket a könyörületes mennyei Atya nem nekik szánt. Az Úr senkit sem kötelez eszeveszett hajszára. Isten azt kívánja, hogy tudatára ébredjünk, hogy nem dicsekedjünk, ha túlterheljük magunkat, ha szívünk és agyunk kifárad, s ingerült, bosszúalmainkat szórunk. Csak azokat a felelősségeket vegyük magunkra, melyeket az Úr szabott ránk és benne bízva legyen szívünk tiszta, nyugodt és nyájas.” – *Üzenet az ifjúságnak 87. 88.*

„Fennáll a veszély, hogy a munkával kapcsolatban álló emberek túl sok munkát követelnek meg, kellő pihenés nélkül. Ilyen kemény terhelés ne érje munkásainkat. Egyeseknek talán nem árt meg, de mások, - a lelkiismeretesebbek, - bizonyára túlhajtják magukat. Mindenkinek szüksége van pihenésre, különösen a munkásoknak.” – *Evangelizálás 230.*

- b. Mi legyen életünk fő célja, mialatt arra törekszünk, hogy megőrizzük ép testi és lelki egészségünket? Luk. 12: 30. 31.

„(Idézve: Máté 6: 28-30.)Krisztusnak a hegyi beszédben elmondott szavai nemcsak az ifjúsághoz szóltak, hanem a nagy tömeghez is, amelyben aggódó, kétségekkel teli, csalódástól és bánattól megsebzett férfiak és nők szorongtak” – *Krisztus példázatai 8. (10).*

„Ézért elnyöösen kell felhasználni azt az időt mely az ép testi és szellemi egészség megalapozására és megőrzésére irányul. Nem engedhetjük, hogy testünk vagy értelmünk akár csak egyetlen funkciója is elsorvadjon, vagy megnyomorodjon a túlhajszolt munka miatt, vagy azért, mert visszaélünk éléző gépezetünk bármely részével. Épp oly bizonyosan, ahogy ezt megtesszük, viselnünk kell a következményeket.” - *Gyermeknevelés 275.*

**3. ISTEN AZ EMBERT EGYENESNEK TEREMTETTE**

- a. A testi jólét melyik másik elemét tanítja a Szentírás? Apcsel. 14: 10; Préd. 7: 29.
- 

„Mindenek el tt törekedjünk a helyes ül és álló testtartásra. Isten az embert egyenesnek alkotta, és azt akarta, hogy ne csak testi, hanem szellemi és erkölcsi áldásokkal – kedvességgel, méltósággal, önuralommal, bátorsággal és önbizalommal - rendelkezék, amit az egyenes testtartás nagymértékben biztosít. A tanító példamutatással és tanítással adjon oktatást e kérdésben. Mutassa meg a helyes testtartást, és figyeljen oda, hogy azt meg rizzék.” – *Gyermeknevelés* 254.

- b. Hogyan járjunk egyenesen lelki értelemben is? Zsolt. 7: 11; 32: 11.
- 

„Az összes mennyei lények állandó tevékenységet folytatnak, és az Úr Jézus is példát adott mindenki számára a munkálkodásra. szertejárt, és jót cselekedett. Isten alapozta meg az engedelmes tevékenység törvényét A tevékenység er t ad.” - *Életem ma, május* 6.

- c. Mit tegyünk minden szokásos munkánkban és pihenésünkben? Kol. 3: 23; Apcsel. 10: 38.
- 

„Hibás életmódunkból az evangélium hitéhez kell térnünk. Krisztus követ i ne próbálkozzanak világoskodni. Ha állandóan Krisztus életét szemlélik, akkor úgy szívben, mint lélekben ugyan azon képmásra fognak átváltozni. Akkor minden felszínes kísérlet nélkül fényleni fognak. Az Úr nem a kegyesség látszatát kéri. Fiának ideadásával gondoskodott arról, hogy bels életünk beteljen a menny alapelveivel. Ha magunkává tesszük az értünk tett gondoskodást, az arra vezet, hogy kinyilvánítsuk Krisztust a világnak. Ha Isten népe tapasztalni fogja az újjászületést, akkor becsületességük, igazságosságuk, h ségük, szilárd alapelveik azt csálhatatlanul ki fogják nyilvánítani.” – *Counsels to Teachers, Parents, and Student* p. 251.

#### 4. A HASZON LEARATÁSA

a. Mi a tevékeny élet haszna? 1. Móz. 2:15; Préd. 5: 12.

---

„Nem csak testünk szervei érődnek meg a testmozgástól, hanem az értelem is érődik és ismeretet nyer a szervek tevékenysége folytán.” – *Bizonyságtételek 3. kötet 77.*

„A szabad levegő végzett értelmes testmozgás a felszínre hozza a vért, és így könnyíti a belső szerveken. Az ér teljes – de nem heves, testmozgás jókedvre deríti, elősegíti a vérkeringést, egészséges meleget ad a bűnek, és a tiszta levegő által életre pezsdített vért a végtagokba árasztja.” – *Bizonyságtételek 2. kötet 530.*

„A fizikai mozgás elősegíti az emésztést.” – *u. ott 569.*

b. Hogyan fejleszthetjük mindazon képességünket, mellyel Isten megteremtett bennünket? 1. Kor. 6: 20; 1. Thess. 5: 23.

---

„Isten adta az embereknek mindazon képességeket, - úgy a testit, lelkit és szellemit - melyekkel rendelkeznek, miket arra használjanak fel, hogy a kiválóság lehetőleg magasabb fokára jussanak el. Azonban ez nem lehet önző és egymást kizáró mód, mivel Isten jelleme, akinek hasonlatosságára el kell jutnunk; jótékonyág és szeretet. Minden képességet, minden tulajdonságot, mellyel a Teremtő bennünket megáldott, az a dicsőségére és a mi embertársaink felemelésére kell felhasználnunk. S ennek alkalmazásában található a legtisztább, legnemesebb és legboldogabb cselekedet.” – *Christian Education, p. 64.*

c. Mit tanuljunk meg, a világban gyakorolt versenysportokból? 1. Kor. 9: 24-27.

---

„Az ifjúság között uralkodó, a futball és más rokonjátékok iránti szenvedély önző kielégítésének helytelen befolyása félrevezette őket. Nem tartották fenn az Isten iránti naponkénti odaszentelődést, az éberséget és az imát.” – *Manuscript Releases, vol. 6. p. 127.*

## 5. LELKI GYAKORLATOK

a. Mi az, ami életünkben még fontosabb a fizikai mozgásnál? 1.Tim. 4: 8. 7.

---

„Ha nem nevelitek elméteket arra, hogy vallásos dolgokról elmélkedjen akkor e tekintetben elgyengül és erőtlené válik. Ha pedig szüntelenül világi dolgok felett gondolkodtok, akkor a tekintetben erőtlenek lesztek, mert elméteket a gyakorlatban ebben megaláttátok és fejlesztettétek. Férfiaknak és nőknek azért nehéz vallásos életet élni, mert elméjüket nem gyakorolták a kegyességben. Azt éppen az ellenkező irányba való haladásra nevelték. Ha nem gyakoroltatjuk elméteket folyton arra, hogy lelki ismeretet szerezzen, és törekedjen megismerni a kegyesség titkát, akkor képtelen lesz értékelni az örökkévaló dolgokat...Ha a szív megoszlott, és felfelé a világ dolgainál időzik, és, - de csak kis mértékben - Isten dolgai felett is, akkor a lelki erő nem nevelkedhet különösebb módon.” – *Isten csodálatos kegyelme 297.*

b. Mit foglal magába a lelki gyakorlat? Jer. 9: 24; Apcsel. 24: 16.

---

c. Mi fog történni, ha úgy testileg, mint lelkileg nem maradunk tevékenyek? Péld. 24: 32-34; Máté 25: 26-29.

---

„(Idézve Luk. 21: 34-36). Ez egy figyelmeztetés azok számára, akik keresztényeknek vallják magukat. Akiknek volt világosságuk a jelen időre szóló fontos, megpróbáló igazságról, és mégsem készülnek el az ember Fiának eljövetelére, azok nem figyelmeznek az intésre: 'Vigyázzatok magatokra, hogy valamikor meg ne nehezedjék a ti szívetek tobzódásnak, részegségnek és ez élet gondjainak miatta, és váratlanul reátok ne jöjjön az a nap:' Nincs olyan időszak, amikor a lelki lustaság menthető lehetne.” – *Counsels to Writers and Editors, p. 24.*

d. Mi az a lelki igyekezetnek? Róma 12:11,12; Zsidó 6:12; Fil.2:14-16.

---

## SZEMÉLYES ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Hálás vagyok azért a képességért és alkalomért, hogy fizikailag dolgozhatok?
2. Mértékletes vagyok-e munkavégzési szokásaimban? Van-e valami változtatni valóm, azért, hogy jobban összhangba jussak Isten útjával?
3. Milyen a testtartásom mikor sétálok, ülök vagy alszom? Az egyenességet úgy is ismerik, hogy valaki becsületes, megbízható egyén. Egy vagyok-e ezek között? Mit tehetek, hogy javítsam testi és lelki egyenes voltomat?
4. Milyen hasznokat figyeltem meg azok életében, akik fizikailag tevékenyek?
5. Tevékeny vagyok-e vagy lusta lelki tevékenységeimben? Senki sem nyer versenyt, futás nélkül.

**Megfelel üdülés** „Vannak olyan kellemes üdülések, melyek igen javára szolgálnak úgy a léleknek, mint a testnek. A felvilágosult, megfontolt elme b ven fog találni olyan módot a szórakozásra és kikapcsolódásra, melyek forrása nem csupán ártalmatlanok, hanem nevel hatásúak. Üdülés a szabad leveg n, Isten m veinek szemlélése a természetben, a legjótékonyabb hatást gyakorolják.” – *Bizonyságtételek 4. kötet 653.*

„Egészséges ifjaknak és fiatal n knek nincs szükségük krikett-, futballjátékokra, vagy valamilyen hasonló szórakozásra, csupán az én kielégítése érdekében, hogy eltöltsék idejüket. Vannak hasznos dolgok, amit Isten minden értelmes teremtménye végezzen. Valakinek valamire szüksége van t led, ami segíteni fog neki. Az Úr nagy teremtésének birodalmában senkit sem teremtett herének. Ahogy részt veszünk hasznos foglalkozásban, úgy növekszik boldogságunk, és úgy fejl dik er nk.” – *The Youth's Instructor, 1901. január 31.*

**Egészséges nevelés** A kisgyermek még szinte mindenféle formájúvá válhatnak, és megfelel testmozgással és testtartással egészséges alakot nyerhetnek. A gyermekek egészségére és életére nézve romboló hatású az osztályterem rosszul alakított padjaiban ülni, és három, négy, vagy öt órán keresztül a sok lehelet által beszenyezett leveg t szívni. A gyenge tüd k megbetegednek, az agy pedig, melyb l az egész szervezet idegfelépítése kiindul, meggyengül a folytonos munka miatt, melyet azért kell végeznie, mert a mentális szervek ereje még nem elég érett a kimerültség elhordozására.” – *Szemelvények 2. kötet 414.*

## A fürdés és az egészség

„Az Istennek Lelke teremtett engem, és a Mindenhatónak lehelete adott nékem életet” (Jób. 33: 4).

„Az egész szervezet egészsége a légz szervek egészséges m ködését l függ.” – *Healthful Living*, p. 30.

**Javasolt olvasmány:** Bizonyágtételek 2. kötet 522-535.

„Testvérek ébredjete fel, ébredjete fel. Ne aludjatok tovább. ‘Miért álltok itt egész nap hivalkodván?’ Jézus hív téged és mondja: Eredj, munkálkodjál ma az én sz l mben’. Aki elnyerte a Szentlelket, ki fogja nyilvánítani azzal, hogy minden erejét a legtevékenyebb szolgálatra fogja szentelni. Mindazok, akik ténylegesen elfogadják Krisztust, dolgoznak. Érzik a terhet a lelkek iránt. Isten felszólítja most mindazokat, akik ismerik az igazságot, akik a szent igazság letéteményesei, hogy ébredjenek fel és juttassák el a világosságot másoknak. Akiket áthatott a Szentlélek, ki fogják nyilvánítani annak bens munkáját életükben és jellemükben. Eszközök lesznek, kiken keresztül a Szentlélek a világosságot és az igazság ismeretét fogja közölni másoknak. ‘Mindeneknek vége közel van’. Az Úr szolt hozzátok Amerikában, és az Úr rízen titeket attól, hogy a nagy megvilágosodás korában, mivel elmulasztotok az adott világosságban járni, sötétség jöjjön reátok. Világosságotoknak megfelel sötétség fog bizonyosan rátok jönni, ha nem ébredtek fel szunnyadásotokból, nem rázzátok ki magatokból hasztalan ábrándaitokat és önz hajlamaitokat, és nem kereskedtek szorgalmasan Uratok javaival. Mozduljatok ki kényelmes otthonaitokból. Gyarapítsátok az Istent l kapott talentumaitokat, s mondjátok el másoknak, hogy mit nyilatkoztatott ki nektek a Szentlélek. Isten megköveteli, hogy a nektek küldött világosságnak megfelel en dolgozzátok.” – *The Review and Herald*, 1893. december 5.

## 1. AZ „ÉLET LEHELETE” ÉS A „LÉLEK LEHELETE”

a. Mi az „élet lehelete”, amit Ádám Istentől nyert? 1. Móz. 2: 7.

---

„Istenben élünk és mozgunk, és benne van a mi létünk. Minden szívverés, minden lélegzet az ösztönzéséből van, aki Ádám orrába lehelte az élet leheletét – a mindig jelenlevő Isten, a Nagy Én Vagyok ösztönzése.”  
– *The Review and Herald, 1898. nov. 8.*

b. Mi a „lélek lélegzete”? Luk. 11: 1.

---

„Az ima a lélek lélegzétvétele. Ez a titka a lelki életnek. Semmilyen más eszköz nem tudja helyettesíteni. Megőrzi a lélek egészségét. Az ima közvetlen összeköttetésbe hozza a szívet az élet forrásával és megújítja a keresztyéni tapasztalatok inait és izmait. Ha az imát elhanyagoljuk, vagy csak alkalmankor imádkozunk, akkor elveszítjük kapcsolatunkat Istennel; a lelki képességek életereje elvész, a vallásos tapasztalatok nélkülözik az egészséget és az erőt.” – *Az Evangélium szolgálói 158. 159.*

c. Mi volt Dániel szokása az imával kapcsolatban? Dán. 6: 10.  
Mit jelent szüntelenül imádkozni? 1. Thess 5: 17.

---

„A szüntelen ima a léleknek Istennel való szakadatlan egyesülése; általa az Istentől jövő élet árad a mi életünkbe, életünk tisztasága és szentsége viszont visszaárad Istenhez.” – *Jézushoz vezető út 97.*

„Mialatt mindennapi munkánkat végezzük, imában emeljük fel lelkünket a mennybe. Ezek a csendes kérések mint jó illat szálljanak fel a kegyelem trónjához, és az ellenség megszegyenül. Azt a keresztyént, aki így jár, kapaszkodik Istenbe, nem lehet legyőzni. Semmilyen gonosz ármány nem tudja megsemmisíteni békéjét. Isten szavának minden ígérete, az isteni kegyelem hatalma és Jehova minden segítőkésze a szabadításunkat szolgálja. Így járt Énoh Istennel, és Isten vele volt, hogy minden helyzetben megsegítse.” – *Az Evangélium szolgálói 158.*

## 2. MEGFELEL LÉGZÉS

- a. Melyik, az Izraelnek adott utasítás nyilvánítja ki a megfelelő testi és lelki szokások megtanulásának szükségét? 5. Móz. 31: 12. Több dolog közt mire kell tanítanunk gyermekeinket?

---

„Biztasd ket (a szül ket), hogy lélegezzék be a friss leveg t! Tanítsd meg ket mélyen lélegezni, és arra, hogy lélegzés és beszéd közben miként edzhetik hasizmaikat! Ez a tanítás felbecsülhetetlenül értékes lesz számukra.” – *A Nagy Orvos lábnymán 184.*

„Amellett, hogy védeni kell a kicsinyeket a hirtelen vagy túl nagy h mérsékletváltozástól, gondot kell fordítani arra is, hogy alvás közben vagy ébren, nappal és éjjel tiszta, éltet leveg t szívjanak be.” – *Boldog otthon 222.*

- b. Mi történik velünk, ha nem „lélegzünk” be eleget úgy testileg, mint lelkileg? Zsolt. 146: 4.

---

„Nem vettetek be b ségesen kielégít leveg t. I. atyafi boltjában dolgozik, szorgalmasan végzi dolgát, de kevés friss leveg t szív be és kevés testmozgást végez. Gyenge a vérkeringése. Csak tüdeinek csúcsából lélegzik. Ritkán fordul el , hogy hasizmaikat is igénybe veszi a lélegzetvételnél. Gyomra, mája, tüdeje és agya szenved a leveg mély, teljes belélegzésének hiányában, ami villamos töltéssel telíti a vért, és eleven, élénk színt ad neki, ami egyedül tudja tisztán tartani, és adhatja meg az él gépezet összes szervének a színét és életerejét.” – *Bizonyosságtételek 2. kötet 67. 68.*

„Azok, akiknek nem áramlik szabadon keresztül szobájukon a leveg az éj folyamán, általában kimerült és lázas érzéssel ébrednek, és nem tudják miért? A leveg t, az éltet leveg t követelte egész szervezetük, de amit nem kaptak meg. Akkor az ágynem t darabonként el kell távolítani az ágyról, és ki kell tenni a leveg re. Ki kell nyitni az ablakokat, a sötétít t félre kell húzni, és meg kell engedni, hogy a leveg szabadon cirkuláljon a hálószobában - ha nem is egész nap, de legalább néhány óráig. Ezen módon az ágy és az ágynem k alaposan kiszell znek, és a tisztátalanság el távozik a szobából.” – *Counsels on Health, p. 58.*



### 3. A JÓ ALVÁS

- a. **Hogyan örvendhetünk a friss levegőnek és alhatunk jól még hideg időjárás esetén is? Mi a kötelességünk azokkal szemben, akiknek szegénységük miatt nincs elegendő ruházatuk? 2. Móz. 22: 27; Ésa. 58: 7; Jak. 2: 15. 16.**

---

„Sok embert gyermekkoruk óta arra tanítottak, hogy az éjjeli levegő kímódottan ártalmas, ezért ki kell rekeszteni a szobából. A maguk kárára becsukják hát hálószobájuk ajtaját, ablakait, hogy megóvják magukat az éjjeli levegőtől, mert szerintük ártalmas. Eben azonban tévednek. A hűvös estén talán több ruhával kell óvni magunkat a meglehetősen meleg levegtől, mégse raboljuk meg magunkat a levegtől.” – *Bizonyágtételek 2. kötet 527.*

Egy alkalommal, egy hideg estén zsúfolt autóban utaztunk, ahol a levegő beszennyezte a sok ember kilégzése. A hűvös és a testek hígulásától nagyon rosszul lettem. Megnyitottam az ablakot és élvezettel szívtam a friss levegőt, amikor az egyik asszony komoly, kérlelő hangon rámszólt: 'Húzza fel kérem az ablakot, meg fog fájni és megbetegszik, mert az éjjeli levegő nagyon ártalmas.' Így feleltem: 'Asszonyom, nincs most más levegő itt benn a kocsiban, vagy azon kívül, mint éjjeli levegő. Ha nem óhajt éjjeli levegőt szívni, csak úgy kerülheti el, ha nem vesz lélegeztetőt. Isten levegőre gondoskodott teremtményei számára, hogy azt szívják nappal s ugyanezt ha talán kissé hidevebbben, éjjel is. Éjjel lehetetlenség mást lélegeztetni, mint éjjeli levegőt.' Sokan szenvednek betegségtől, mert nem hajlandók beengedni szobájukba a tiszta éjjeli levegőt. Az ég ingyen, tiszta levegőt je az egyik leggazdagabb áldás, aminek örvendhetünk." - *Bizonyágtételek 2. kötet 527. 528.*

- b. **Milyen ígéretet adott az Úr Izraelnek az Isten iránti engedelmesség feltétele alatt? 5. Móz. 7: 11-15. Hogyan kell együttműködnünk az Úrral, ha részesei akarunk lenni ugyan azon ígéretnek?**

---

„Kint a szabadban, ahol Isten teremtett gyönyörű dolgai vesznek körül, az egészséges, életadó levegő belégzése közben, lehet a legjobban beszélni a betegeknek a Krisztusban való új életéről. Isten Igéjét itt lehet tanítani.” – *Counsels on Health, p. 251.*

„A kályhából áradó felhevített levegő ártalmas, és ha nem jönne be levegő az ablakok repedésein, akkor mérgező volna és elpusztítaná az életet. A kályha hűvös levegőt elpusztítja a levegő életerejét, és gyengíti a tüdőt. A beteg személyeket a betegség legyengítette, és mindnyájuknak az élet levegőre van szükségük, hogy el tudják viselni az életfontosságú szervek megerősítését, amik ellenálljanak a betegségeknek.” – *Spiritual Gifts, vol. 4a, p. 152.*

**4. A TISZTA LEVEG , vedd össze LÉGSZENNYEZ DÉS****a. Melyik környezet a legjobb hely a betegség I való gyógyulásra?**

---

„Sok városlakó ha zöld mez kkel, erd séggel, dombokkal és patakokkal, a vidék friss, tiszta leveg jével körülvelt tanyavilágba költözhetne, olyan volna ez számára, mint a menny. A természetén keresztül meghallanák Isten hangját, aki békét és szeretetet hirdet nekik, és értelmük, lelkük és testük érzékelné gyógyító, életadó hatalmát.” – *A Nagy Orvos lábnyomán 127.*

**b. Melyik környezet áll a legrosszabbak közt, a gyógyulás számára?**

---

„ A nagyvárosok zaja, idegfeszültsége, kavargása,...mérhetetlenül fárasztja és kimeríti a betegeket...A füsttel, porral, mérgező gázokkal, kórokozó baktériumokkal szennyezett leveg veszélyeztetni az életet.” – *A Nagy Orvos lábnyomán 182. 183.*

„Ha oda építenek házat, ahol víz gyülemlik fel körülötte, és ott marad egy darabig, aztán felszárad, akkor fert z kóroanyag támad, mocsárláz, torokgyulladás, tüd betegségek és láz lesz a következménye.” – *Counsels on Health, pp. 58. 59.*

**c. Milyen leveg szennyezést várhatunk el ezekben az utolsó napokban, ha összehasonlítjuk Ésaías 24: 5-öt, Jelenések 16: 17-el?****d. Melyik Lótnak adott utasítás alkalmazható napjainkban is, látva a légszennyez dést a városokban? 1. Móz. 19: 17.**

---

„Komoly id k állnak el ttünk, és a családoknak igen komolyan kellene venniük, hogy a városokból kimenjenek vidékre. Akik gyenge egészséggel bírnak, menjenek ki vidékre.” – *Home and Church School Manual (1900), p. 42.*

## 5. LELKI ÁLMOSSÁG

- a. Melyik az Apostolok cselekedete 20: 9-ben leírt szokatlan esemény ismétlődött meg sokak esetében a gyülekezeti szolgálatok folyamán? Miért nagyon veszélyes lelkileg elaludni? Máté 25: 5; 1.Thess. 5: 6-8; 1.Pét. 4: 7.

---

„Jórészt a megfelelő szellemi élet hiányának tulajdonítható, hogy a hívek az istentiszteleten, illetve leggyakrabban a diákok az iskolában bágyadtak és álmosak. Ez sok prédikáció hatását lerontja, illetve a tanár munkáját fárasztóvá és eredménytelenné teszi.” – *A Nagy Orvos Lábnymán 190. 191.*

„Amikor aludtam, két alkalommal kényszerítve éreztem magam, hogy változtassam meg eljárásomat, teljesen keljek fel és kezdjek énekelni, mivel egy álmos fásultság látszott a népre nehezedni, akik arra voltak kényszerítve, hogy keményen dolgozzanak a hét folyamán. Ablakaim oly gyakran voltak kitérve, amennyire kivitelezhető volt.” – *The Review and Herald, 1887. szeptember 27.*

- b. Mit tehetünk, hogy elkerüljük a „lelki álmoosságot”? Róma 13: 11.

---

„Az Úr ismételtelen rámutatott arra a munkára, melyet a Battle Creek-i és az összes amerikai gyülekezetekben végezni kell. E lelki fejlődésnek az eddiginél sokkal magasabb fokát kell elérniük. Ébredjenek fel az álomból, menjenek ki a táboron kívül, és munkálkodjanak az elveszendő lelkekért.” – *Bizonyásgtétélek 8. kötet 70. 71.*

„Minden gyülekezet ébredjen fel az álomból; egyesüljenek a tagok egymással Jézus szeretetében, és az elveszendő lelkek iránti szeretetből mindnyájan menjenek el szomszédaikhoz, és mutassák be nekik az üdvösség útját. A mi Vezetőnk minden hatalom mennyen és a földön.” – *Laki Union Herald, 1908. december 30.*

„Minden gyülekezet ébredjen fel, és távolítsák el büszkeségüket, hiúságukat és világiasságukat. Bűnös megbánásával alázzák meg szíveiket Isten előtt, mivel oly kevés terhet hordoztak Krisztusért.” – *The Review and Herald, 1886. december 7.*

„Egy elvégezni való munka van a gyülekezeteinkben. Megkülönböztetett bizonyásgtételt kell hirdetni. Rettenetesen meg vagyok rémülve. A gyülekezetekben mindenütt önzés és büszkeség, becstelenség, hitetlenség, bírálgatás és hibakeresés nyilvánul meg. Legfőbb ideje felébredni az álomból. Akik már régóta elveszítették az ima lelkületét, imádkozzatok, imádkozzatok komolyan. Tekints szenvedőmre; tekints a gyülekezetre, könyörülj az egyéni hívőn, oh, irgalom Atyja. Távolíts el tőlünk mindent, ami fertőz, tagadd meg tőlünk mindazt, amit akarsz, csak Szentlelkedet ne vond meg tőlünk.” – *East Michigan Banner, 1905. március 15.*

## SZEMÉLYES ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Megköszönem-e az én Teremtőmnek, hogy lélegzettel áldott meg, hogy éljek ezen a napon?
2. Megtanultam, hogy hogyan imádkozzak szüntelenül a lélegzéshez hasonlóan?
3. Megértettem és gyakorlom-e azt, hogy hogyan vegyek mély lélegzetet a rekeszizom használatával?
4. A szobámban friss levegőt alszom?
5. Lélegzek-e be valamilyen fertőző dolgot, és ha igen, mit tehetek, hogy megváltoztassam a körülményeket?
6. Éber vagyok-e az istentisztelet alatt, vagy egy alvó szent vagyok? Hogyan ébredhetek fel?

**A léleknek szüksége van imára.** „Imádkozunk a családi körben; de mindenekfelett nem szabad a titkon való imát elhanyagolnunk, mert ez lelkünk lehelete, élete. Lehetetlen, hogy lelkünk fejlődjék, ha az imát elhanyagoljuk” – *Jézushoz vezet út 98.*

**A dohány hatása az agyra:** „A dohányzás szokásának gyakran súlyosabb hatása van az idegrendszerre, mint a szeszes italok fogyasztásának. A dohányzás... hatással van az agyra is, megbénítja az érzékelést, ezért az értelem képtelen felfogni a lelki dolgokat – különösen azokat az igazságokat, amelyek éppen ennek a tisztátalan szenvedélynek a megszüntetését célozzák.” – *Gyermeknevelés 282.*

**A dohány mérgező.** „A dohány a legcsalárdabb és legveszélyesebb fajta mérgező, aminek egy izgató, aztán bénító hatása van a test idegeire. Azért a legveszélyesebb, mivel hatása a szervezetre nagyon lassú, és először alig észrevehető. Tömegek estek áldozatul mérgező hatásának.” – *Spiritual Gifts, vol. 4.a, p. 128.*

**Levegő a gyülekezetben:** „Gyülekezeteinknek a szellőzés tekintetében reformra van szükségük. A gyenge szívek számára veszélyes olyan gyülekezetben beszélni, melynek levegője az emberi test kipárolgásától és kilégzésétől fertőzött. Gyülekezeteink jól szellőztek legyenek, hogy a levegő, melyet az ott ülők egy alkalommal vagy két órán keresztül belélegeznek, oly tiszta legyen, amennyire csak lehetséges.” – *The Gospel Herald, 1901. január 1.*

**A szabadban végzett munka jó hatásai:** „A férfiak és nők dolgozzanak a mezőn és a gyümölcs- vagy a virágos kertekben. Ez erősíteni fogja az idegeket és az izmot. Zárt helyiségekben élni és a betegeskedést ápolni, nagyon szegény foglalkozás. Ha a betegek az idegeket és az izmokat megfelelő módon foglalkoztatják a szabad levegőn, egészségük meg fog újulni.” – *Manuscript Releases, vol. 19. p. 230.*

## *Nyugalom a megfáradtaknak*

**„Jöjjetek énhozzám, mindnyájan, akik megfáradtatok, megterhelgettetek és én megnyugsztallak titeket” (Máté 11: 28).**

„Az alvás, szervezetünk áldott megújítója, megeleveníti fáradt testünket és el készíti a következő nap kötelességeire.” – *Boldog otthon* 245.

**Javasolt olvasmányok:** Jézus élete 298-302.  
Életem ma, május 19. és 20. napi cikke  
Jézushoz vezet út 46-48.

„(Krisztus) Azt is látta, hogy belefáradtak munkájukba, és szükségük van a pihenésre. Krisztus felettébb gyöngéd és könyörületes mindenki iránt, aki szolgálatában áll. Megmutatja tanítványainak, hogy Isten irgalmasságot kér, nem áldozatot. . . k egész lelkükkel munkálkodtak az emberekért, és ez kimerítette fizikai és szellemi erejüket. Kötelesek voltak pihenni. . . Krisztusnak és tanítványainak pihen je nem önz élvezetet szolgált. . . Bár Jézus tett csodákat, és tanítványainak is hatalmat adott erre, fáradt szolgálait félrees vidékre vezette pihenni. Amikor azt mondta, hogy az aratnivaló sok, de a munkás kevés, nem a szüntelen munkálkodás szükségességét kötötte tanítványai lelkére, hanem így szólt: „Kérjétek azért az aratásnak Urát, hogy küldjön munkásokat az aratásába” (Mt 9:38). . . Nem bölcs dolog állandóan megfeszített munkában, izgalmak közt élni, még az emberek lelki szükségleteinek szolgálatában sem, mert így elhanyagoljuk a személyes áhítatot, túlterheljük szellemi, lelki, testi er nket. Krisztus önmegtagadást kíván tanítványaitól és áldozatokat, ezzel együtt azonban vigyázniuk is kell, nehogy a túlbuzgóság nyomán Sátán kihasználja az emberi gyengeségeket, és Isten m ve kárt szenvedjen.” – *Jézus élete 298-301.*

## 1. ISTEN NYUGALMAT AD SZERETTEINEK

a. Az élet mely része teszi ki életed megközelít leg egyharmad részét? Zsolt. 4: 9.

---

---

b. Mely példa mutatja azt, hogy Isten miért adta az alvást? Máté 26: 45.

---

---

„A természet az alvás órái alatt megújítja a gyermekek testi- és életerejét, ha annak törvényét nem sértik meg.” – *Healthful Living*, p. 69.

c. Milyen példát látunk még Jézus életében is a testi pihenés szükségér I? Luik. 8: 23; Márk 4: 38.

---

---

„Végül a Megváltó kiszabadult a sokaság nyomása alól, fáradtságtól, éhségtől gyötörtén ledlt a hajó farában, és hamarosan elaludt.” – *Jézus élete* 276. 277.

„Útban Galilea felé Jézus áthaladt Samárián. Dél tájban érte el Sékhem gyönyörű völgyét. E völgy bejáratánál volt Jákób kútja. Jézus elfáradt az utazásban, és leült pihenni, míg tanítványai elmentek élelmet vásárolni.” – *u. ott* 144.

„Alkonyodik, midn Jézus maga mellé szólítja három tanítványát, Pétert, Jakábot és Jánost, átvezeti ket a mezőn, messze föl egy rögös ösvényen, egy magányos hegyoldalra. A Megváltó és tanítványai egész nap utaztak, tanítottak, s a hegymászás most még jobban kifárasztja ket. Krisztus leemelte a terhet számos szenvedtestér I, lelkér I, az élet áramát adta kimerült porhüvelyükbe, de maga is ember, és tanítványaihoz hasonlóan elfárasztja a hegyemet.” – *u. ott* 355.

**2. KORÁN LEFEKÜDNI, KORÁN FELKELNI**

a. Milyen ihletett tanácsot kaptunk az alvással kapcsolatban? Zsolt. 127: 2.

---

b. Hogyan határozzuk meg a „korán lefeküdni” kifejezést egy olyan világban, mely fenn tud lenni egész éjszaka? Zsolt. 104: 20-23.

---

„Mivel testünk felépítésének munkája a pihenés óráiban történik, azért különösen ifjú korban lényeges, hogy rendszeresen és eleget pihenjünk.” – *Életem má, május 19.*

„(Az Orvosoknak) Tanítaniuk kellene, hogy a kilenc óra utáni tanulással semmit sem nyernek, hanem sokat veszítenek.” – *Manuscript Releases, vol. 8. p. 330.*

„A szellemi munkát végző munkások részére a nekem adott bizonyágtételekből tudom, hogy sokkal értékesebb az éjfél előtti alvás, mint az éjfél utáni. Két órányi jó alvás tizenkét óra előtti többet ér, mint négy órás alvás tizenkét óra után.” – *u. ott, vol. 7. p. 224.*

„Iskoláinkban fél kilenc után le kell oltani a lámpákat.” – *Counsels to Parents, Teachers, and Students, p. 297.*

c. Hogyan tekinti Isten azt, ha összekeverjük, vagy felcseréljük az éjszakai és nappali tevékenységünk tervét? Jób. 17: 11.

---

„Néhány fiatal mindig ellenkezik a renddel és a fegyelemmel. Nem tisztelik az otthoni törvényeit, és nem kelnek fel időben. Órákig fekszenek az ágyban nappali világosságban, amikor már fent kellene lenniük, este pedig mesterséges fényt használva helyettesítik azt a fényt, amit a természet biztosít nappal. . .

Istenünk a rend Istene, aki megköveteli, hogy gyermekei rend és fegyelem alá vessék magukat. Nem volna jobb ezért megtörni azt a rossz szokást, hogy az éjszakát nappallá, a reggel friss óráit pedig éjszakává változtatják? Ha a fiatalok a rendhez és pontossághoz szabnák magukat, javulást tapasztalnék mind testben, mind lélekben, élekedne elméjük, és jó irányba változnának természetes hajlamaik is.” – *Gyermeknevelés 73.*

d. Milyen kivételek vannak? Luk. 6: 12; Ján. 3: 1. 2; 19: 39.

---

### 3. A FÁRADSÁG ELHASZNÁL

a. Mire van szükségünk, ha elfáradunk? 1.Móz. 18:4; Ján. 4: 6.

---

„Jézus tanítványait ki kellett képezni arra, hogy hogyan dolgozzanak, és hogyan pihenjenek. Ma is szükséges, hogy Isten kiválasztott munkásai hallgassanak Krisztus parancsára, hogy vonuljanak el, és pihenjenek meg egy kevéssé.” – *Életem ma, május 9.*

b. Mi a legjobb védelem az elfáradás ellen? Márk 6: 31.

---

„Nagy hiba, ha egy prédikátort állandóan igénybe vesznek üzleti ügyekre, hogy városról városra utazzon és késő éjszakáig tanácskozásokon és bizottsági gyűléseken vegyen részt. Ez elfárasztja és elbátortalanítja.” – *Az Evangélium szolgálói 169.*

c. Mi zavarja meg az álmot?

---

„Ha egyáltalán szükség van harmadik étkezésre, az legyen könnyű és néhány órával a lefekvés előtt. De sokak esetében a szegény kimerült gyomor hiába panaszkodik az elfáradás miatt. Még több ételt engednek abba, ami tevékenységbe helyezi az emésztőszerveket, hogy a munka ugyan azon körforgását végezzék ismét az alvás órái alatt. Ez általában kellemetlen álmokkal megzavarja az alvást, és reggel kipihenés nélkül ébrednek fel. Fáradtságot éreznek, és hogy elvesztették étvágyukat. Érzik az életeri hiányát az egész szervezetben. Az emésztőszervek rövid idő alatt kimerültek, mivel nem volt idejük pihenésre. Az ilyen személyek emésztőszerveik sajnálatos módon elgyengülnek, és aztán csodálkoznak, hogy mi idézte azt el. Az ok el idézte a biztos következményét.” – *Healthful Living, p. 165.*

d. Hogyan lehet a mi személyes kifáradásunk hatással másokra?  
5. Móz. 25: 18; 2. Móz. 17: 11. 12

---



#### 4. A PIHENÉS NEM CSAK ALVÁS

a. Mire van szükségünk a munka abbahagyása mellett? 2. Móz. 33: 14; Máté 11: 28-30; Luk. 10: 5. 6.

---

„Isten kötelezte magát, hogy (a test) él gépezetét megtartja egészséges tevékenységében, ha az ember engedelmeskedik az törvényeinek és együtt munkálkodik Istennel.” - *Healthful Living, p. 31.*

b. Milyen feltétel alapján örvendhetünk Krisztus nyugalmának? Ján. 14: 27; 2. Kor. 12: 9. 10. Mi Krisztus járma, ami nyugalmat ad nekünk? Éσαι. 48: 17. 18; Jer. 6: 16.

---

„Ha kísértések ostromolnak, ha elborít a gond, a kétség és a sötétség, tekints arrafelé, ahol utoljára láttad a fényt! Nyugtasson meg az a tudat, hogy Krisztus szeret és megoltalmaz! Amikor a b n er t akar venni a szíveden, amikor gyötör a b ntudat, és furdal a lelkiismeret, amikor kétely üli meg a lelked, gondolj arra, hogy Krisztus kegyelme elég a b n legy zéséhez, a sötétség eloszlatásához! A Megváltóval közösségbe lépve a béke birodalmába lépünk.” - *A Nagy Orvos Lábnymán 174.*

c. Mi tart vissza bennünket attól, hogy belépünk az nyugodalmába? Róma 6: 20; Zsolt. 95: 9-11; Zsidó. 3: 17. 18.

---

„Sokan látogatják az istentiszteleteket, és Isten szava felüdíti, megvigasztalja ket, de mivel vigyázatlanul elhanyagolják az elmélkedést és az imádkozást, elveszítik az áldást, és még elhagyatottabbnak érzik magukat, mint annak el tte. Gyakran úgy érzik, hogy Isten alig tör dik velük. Nem ismerik fel, hogy a hiba bennük van. Ha megszakadt a kapcsolatuk Jézussal, akkor elzárták maguktól jelenlétének világosságát is.” - *Jézus élete 61.*

d. Hogyan léphetek én be az nyugodalmába? Zsidó. 4: 11. 16.

---

„Fogadd el a Szentlelket lelki vezet dként, és irányítása alatt haladj el re az Úr ismeretében! Járj az Úr vezetése szerint, és teljesítsd parancsolatait! Hívd segítségül az Urat, és majd megújítja er det.” - *Szemelvények 2. kötet 213. 214.*

**5. A HÉTNAPOS CIKLUS (SZABÁLYOSAN VISSZATÉR ID SZAK)**

a. Milyen heti áldásban részesített bennünket Isten, hogy fizikai és szellemi nyugalunk legyen? 2. Móz. 20: 10. 11.

---

b. Hogyan kapcsolódik a szombat nyugalma a mi megváltásunkhoz? 2.Móz. 31: 13; 1. Thess. 5: 23; Márk 2: 27. 28.

---

„Mindazoknak, akik a szombatot Krisztus teremt és megváltó hatalmának jeleként fogadják el, örömük lesz benne. Krisztust látják általa, benne gyönyörködnek. A szombat rávilágít a teremtés m vére, mint az hatalmas, megváltó erejének bizonyítékára. Az elvesztett édeni békére emlékeztet, és az Üdvözít által helyreállított békér I beszél. S a természetben minden az hívását ismétli: „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és megterhelttetek, és én megnyugosztlak titeket” (Mt 11:28)” – *Jézus. élete 236.*

„A szombat képezi azt az aranykapcsot, amely Istent az népével egyesíti.” – *Bizonyágtételek 6. kötet 351*

c. Szombaton pótoljuk az elmaradt alvásunkat? Mit jelent nyugodni szombaton? Ésaí. 58: 13; Máté 12: 12; Apcsel. 16: 13.

---

„Senki se tartsa megengedhet nek, hogy a megszentelt időt semmivéssel töltsse el. Istennek nem tetsz , ha a szombattartók a szombat nagyobb részét alvással töltik el. Ezzel szegényt hoznak Istenre, és példájukkal azt mondják, hogy a hat nap értékesebb el ttük annál, mint hogy azokból pihenésre áldozzanak. Nekik pénzt kell keresniük, habár azt a szükséges pihenés megfosztása árán teszik, amit aztán a szent napon való alvással pótolnak. Azután önmagukat mentegelve mondják: 'A szombatnap a nyugalom napjául adatott. Én nem akarom megfosztani magamat a pihenést l, azért, hogy részt vegyek az összejövetelen, mivel nekem pihenésre van szükségem. Az ilyenek rosszul tartják meg a megszentelt napot. Nekik különösen ezen a napon érdekelté kellene tenniük családjukat annak megszentelésében, és hogy gy ljenek össze az imaházban, bár mi is legyen az eset, akár kevesen vannak, akár sokan. Nekik idejüket és életerejüket lelki tevékenységre kellene szentelniük, hogy a szombatnapon megnyugvó isteni befolyás kíséresse ket a hét folyamán. A hét összes napja közül egyik sem oly kedvez az odaszentelt gondolatokra és érzésekre, mint a szombat.” – *Bizonyágtételek 2. kötet 704.*

## SZEMÉLYES ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Hogyan tudnál megfelelő egyensúlyt létrehozni a tevékenység és a pihenés között?
2. Eleget alszom én? Ha nem, mit fogok megváltoztatni, hogy eleget alhassak?
3. Milyen hatással van rám és a körülöttem levőkre az alvás hiánya?
4. Veszek-e időt a pihenésre oly mértékben, hogy testileg, lelkiileg és szellemileg felfrissüljek?
5. Megnyerem-e azokat az áldásokat, melyeket Isten akarja, hogy elnyerjem a heti beosztás alapján?

**A lázas tevékenység veszélye:** „A rabbik felfogása szerint a vallás tartalma mindig a lázas tevékenykedés. Ragaszkodtak bizonyos külső cselekedetekhez, hogy kimutassák fensőbbes kegyességüket. Lelkük így elszakadt Istentől, önelégültségük növekedett. Ma is fennáll ugyanez a veszély.” – *Jézus élete 301.*

**Idő lelki elmélkedés céljára:** „Habár az idő rövid és nagy munkát kell végeznünk, az Úrnak azonban nem tetszik, ha annyira megnyújtjuk munkaidőnket, hogy nem marad időnk a pihenésre, a biblia tanulmányozására és a Veled való érintkezésre. Mikor Jézus kijelentette, hogy az aratnivaló sok, de a munkás kevés, akkor nem a szüntelen munka szükségességét hangoztatta. Megmondta tanítványainak, hogy erejüket túlságosan kimerítették, azért alkalmatlanokká válnak a jövőben reájuk váró munka elvégzésére, ha nem pihennek egy keveset. Jézus nevében takarékoskodjatok erőtökkel, hogy pihenés által felüdülve több és jobb munkát végezhesetek.” – *Életem ma, május 9.*

**Pihenés és gyomorproblémák:** „Ha már hosszú ideje gyakorolják ezt (étkezés túl későn, közvetlenül lefekvés előtt), az az egészséget nagyon komolyan veszélyezteti. A vér tisztátalanná válik, az arcszín sápadt lesz, és gyakran ingerlékenység lép fel. Többször fogtok a gyakori fájdalomról, és érzékenységre. A panaszokat hallani a gyomor tájékán; és a munka végzése közben a gyomor annyira kimerül, hogy kénytelenek felhagyni a munkával és pihenjenek. Úgy látszik, hogy zavarban vannak a dolgok ezen fennálló állapota miatt, mivel ha változtatnak ezen, akkor látszólag egészségesek. Miután a megterhelt gyomor elvégezte feladatát kimerült, ami hiányérzetet kelt. Itt tévednek sokan, mivel azt gondolják, hogy a táplálék hiánya idézi elő ilyen érzéseket, és ahelyett, hogy időt adnának a gyomornak a pihenésre, még több táplálékot raknak bele, ami egy időre megszünteti a hiányérzetet.” – *Healthful Living, p. 165.*

## A kék szalag

„Örvendezvén örvendezek az Úrban, örüljön lelkem az én Istenemben; mert az üdvnek ruháival öltöztetett fel engem, az igazság palástjával vett engemet körül” (Ésai. 61: 10).

„Lehetetlen felbecsülni a testi szenvedésnek azt a mennyiségét, amit a természetellenes és egészségtelen öltözködés idéz el. Sokan egész életükre megbetegedtek, csupán azért, mert a divat követeléseinek engedtek. Szervek rendellenes elhelyezkedése, testi fogyatékoság, rákos és más rettenetes megbetegedések a divatos öltözködés következményei.”  
– *Bizonyságtételek 4. kötet 634. 635.*

**Javasolt olvasmányok:** Counsels on Health, pp. 91-93.  
Szemelvények 2. kötet 441-447.  
Bizonyságtételek 4. kötet 628-648.

„A minden jónak ellenségét kell a divat szüntelen változása mögött keresnünk. Leghobbója az, hogy Istent megszorítsa és meggyalázza az emberek bajba és romlásba sodrásával. Ennek egyik leghatásosabb eszköze: a divat, amely gyengíti az embert testileg, szellemileg és lelkileg.” – *A Nagy Orvos lábnymán 203.*

„Az ihletett apostol mondja: Látványosságai lettünk a világnak, úgy embereknek, mint angyaloknak.’ Az egész menny figyelemmel kíséri, hogy Isten hitvalló követi milyen befolyást gyakorolnak a világra.. Testvérem, ruházatod vagy Krisztus és a szent igazság mellett szól, vagy a világ mellett. Melyik mellett? Gondoljunk arra, hogy mindnyájunknak felelnünk kell Istennek azért a befolyásért, amilyent gyakorlunk.” – *Bizonyságtételek 4. kötet 641.*

„Az öltözet általában jól bemutatja a férfiak vagy a nők egyéniségét. Megítélhetjük valakinek a jellemét ruházatának stílusából, amit visel. Egy erényes, istenfélő asszony szerényen öltözködik. Kifinomult ízlés és méltóság nyilvánul meg az egyszerű, de alkalomhoz illő megjelenésében.” – *Gyermeknevelés 288. 289.*

## 1. A LÉLEK MUTATÓJA

- a. Mit írt el Isten az ó-kori Izraelnek, ami Isten választott népeként azonosította ket? 4. Móz. 15: 38-41.
- 

„Miután Isten kihozta Izrael gyermekeit Egyiptomból, megparancsolta nekik, hogy viseljenek ruhájuk szegélyén egyszer , kék szalagot, megkülönböztetésül a körülöttük él nemzetekt l, és hogy jelezze, hogy k Isten különleges népe. Isten ma nem várja el, hogy népe megkülönböztet jelet viseljen ruházatán. De az Új-zóvetség gyakran az Ó-kori Izraelt hozza fel példaként. Ha Isten ilyen határozott utasításokat adott ó-kori népének ruházódásuk tekintetében, akkor a jelen korban él népének ruházódása sem kerüli el figyelmét. Ne különbözzön ruházatuk a világ ruházatától? Ne törekedjen Isten népe, aki az különös kincse arra, hogy ruházatukban is megdics ítsék t? Isten azt kívánja, hogy öltözködésben is szolgáljanak példaképül, és egyszer fazonjkkal feddjék a világi, gyönyörszeret hitvallók büszkeségét, különcködését és hiúságait. Isten megköveteli ezt népét l. Igéje feddi a büszkeséget.” – *A Te Igéd Igazság 23. 24.*

- b. Hogyan mutatják be a következ íráshelyek, hogy megjelenésünk kimutatja valaki iránti h ségünket? 1.Tim. 2: 9. 10; Jel. 17: 4; Sof. 1: 8; Máté 22: 11.
- 

„A küls megjelenés gyakran jelz je a lélek állapotának; ügyeljünk arra, hogy milyen cégért akasztunk a világ elé, amelyb l hitünket ítéli meg.” – *Üzenet az ifjúságnak 247.*

„A ruházat egyszer ségével kapcsolatban világos, közvetlen bizonyágtételre van most szükség, ahogy azt Isten megadta az Szavában. Ez legyen a mi feladatunk..” – *Selected Messages bk 3. p. 253.*

- c. Milyen ruhát kínál fel nekünk Krisztus és miért? Jel. 3: 18. Mit fejez ki sok névleges keresztény magatartásával? Éσαι. 3: 28.
-

## 2. AZ EÉGSZSÉGÉRT VALÓ ÖLTÖZKÖDÉS

### a. Van-e valami köze ruházatunknak egészségünkhöz?

---

„A szoknyák viseléséb l származó másik rossz, hogy az anyag súlyát a csíp nek kell tartania. Ez a nagy súly összenyomja s lehúzza a bels szerveket, legyengíti a gyomrot, fáradtságérzetet kelt, görnyedtségre hajlamosít,összeszorítja a tüd t, és nehezíti a légzést. Az egészség szempontjából lényeges, hogy a mellkasnak legyen helye a maximális kitágulásra, és a tüd tudjon mélyen lélegezni. A tüd összenyomásával csökken a beszívott oxigén mennyisége. A vér nem igazán frissül fel, és visszamaradnak az elhasznált mérgez anyagok, amelyeknek a tüd n keresztül kellett volna eltávozniuk.” – *A Nagy Örvos Lábnyomán 203. 204.*

### b. Mit gyakorolnak a valóságban nagyon ritkán úgy a férfiak, mint a n k? 1. Tim. 2: 9. 10.

---

„A tökéletes egészség tökéletes vérkeringésünkt l függ, azért különös figyelmet kell fordítanunk végtagjainkra, hogy oly alaposan betakarjuk azokat, mint mellkasunkat és szívünk tájékát.” – *Életem ma, május 21.*

„Sátán találta ki azt a divatot, mely szabadon hagyja a lábszárakat, leh tve ezzel eredeti pályájától az életadó véráramot.” – *Bizonyságtételek 2. kötet 532.*

### c. Milyen más tanácsokra van szükség, melyek rködnek úgy a feln ttek, mint a gyermekek jóléte felett?

---

„A csecsem k és az ifjak között a halandóság másik nagy el idéz je az a divat, hogy karjaikat és vállait szabadon hagyják. Nem lehet eléggé elítélni ezt a divatot. Ez ezrek életébe került. A leveg szabadon járja a karokat és a végtagokat, körüljárja a hónaljt, leh ti a test érzékeny, oly életfontosságú részeit, akadályozza az egészséges vérkeringést, és betegséget idéz el , különösen a tüd ben és az agyban.” – *Healthful Living, p. 148.*

### 3. VILÁGOS KÜLÖNBSÉG

a. Fizikai jólétünk mellett, mire van még közvetlen hatással ruházatunk? Máté 5:27.28.

---

Ez a (hetedik) parancsolat nemcsak a tisztátalan cselekedeteket tiltja, hanem az érzéki gondolatok és kívánságok ápolását is, vagy olyan eljárást, ami azok felélesztésére irányul." – *Pátriárkák és próféták 313.*

„Ha eltávolítjuk a n i szerénység korlátait, akkor a legalantosabb kicsapongás sem t nik fel már rendkívül b nösnek. Sajnos a gonoszra irányuló n i befolyásnak megdöbbsent eredményeir l számolhatunk be ma." – *Boldog otthon 53.*

b. Hogyan tekint Isten azon b nünkre, ha ellentétesen öltözködünk azzal, amit kijelentett? 5.Móz. 22: 5.

---

„Egyre növekszik azok száma, akik azt az irányzatot képviselik, hogy a n k ruházata és megjelenése a lehet legjobban hasonlítson a férfiakéhoz – de Isten ezt utálatosságnak jelenti ki Isten elgondolása az, hogy a férfi és n i ruhaviselet könnyen megkülönböztethet legyen. Az Úr elég fontosnak tartotta a kérdést ahhoz, hogy pontos utasításokat adjon erre nézve, hiszen ha ugyanazt viselnék mindkét nem tagjai, akkor ez zavart keltene és a b n nagy áradatát vonná maga után." – *Gyermeknevelés 298. 299.*

c. Melyik jövendölés figyelmeztet bennünket a tündöklés és a felt nés utáni vágy táplálásának következményeit l? Ésa. 3: 17-25.

---

„Ésa. 3. fejezetének jövendölését tárták elem, mint ami az utolsó napokra vonatkozik, és a Sion leányaira kimondott feddésre, akik csak küls megjelenésükre és fitogtatásaikra gondolnak. Olvassátok a 25. verset: 'Férfiaid fegyver által hullanak el, és vitézeid harcban.' Megmutatták nekem, hogy ez a szöveg bet szerint be fog teljesedni." – *Bizonyágtételek 1. kötet 255.*

d. Mi a gyógyszere ennek az állapotnak? Ezék. 36: 26. 27.

---

„Tisztítsátok meg a forrást, és a folyamok is tiszták lesznek. Ha szívünk igaz, akkor szavaink, ruházatunk és tetteink is mind igazak lesznek." – *Bizonyágtételek 1. kötet 152.*

#### 4. FIGYELMEZTETÉS ÉS FELHÍVÁSOK

- a. A ruházat melyik külső formája felett tekintenek el gyakran, mely jelentős hatással van fizikai jólétünkre? Luk. 15: 22. Milyen időjárás követel külön megfontolást? Zsolt. 147: 16. 17.

---

„A lábakat meleg harisnyával, és kényelmes, vastagtalpú cipővel védjük a hidegtől és a nedvességtől.” – *Pacific Health Journal, 1905. május 1.*

„A lábakat megfelelő módon kell védeni a hidegtől és a nedvességtől, hogy minden áldásával biztosítsák a vérkeringést azokban. Ez a legbiztosabb védelem a megfázás, a köhögés, a vértödulást az agyba és a tüdőbe, máj, vese és tüdőgyulladás, meg százféle más betegséggel szemben.” – *The Health Reformer, 1872. május 1.*

- b. Milyen más eljárás mód nagyon gyölköletes az Úr előtt? 2. Móz. 32: 25; 2. Kir. 9: 30; 1. Ján. 2: 15. Milyen tanulságot meríthetünk az angyalok magatartásáról, akik Isten előtt állnak? Ésa. 6: 2. 3.

---

„A divat megrontja az értelmi képességet és kiöli népünk lelkiességét. A divat követése áthatja a mi Hetednap adventista gyülekezeteinket és minden hatalomnál jobban elkülöníti népünket Istentől. Meglett nekem mutatva, hogy gyülekezeti szabályaink nagyon hiányosak. A ruházkozásban minden büszkeség, amit Isten szava elítél, elég oknak kell lennie a gyülekezeti fegyelem alkalmazására. Ha valaki a figyelmeztetések, a felhívások és a kérések ellenére továbbra is elfordult akarata szerint cselekszik, azt annak bizonyítékául lehet tekinteni, hogy szíve semmi esetre sem hasonult Krisztushoz. Az én, és csakis az én az imádás tárgya, és egyetlen ilyen névleges keresztény sokakat elfog vezetni Istentől.” – *Bizonyágtételek 4. kötet 647. 648.*

- c. Történelmileg a paráznság mesterségéhez magas sarkú cipőket határoztak meg, ami súlyos gerincferdülést idéz elő, a figyelmet viszont a test bizonyos pontjaira tereli. Kiknek a szeméit vonzzák, kísértik és izgatják? 2. Pét. 2: 12-14.



## 5. ÉL PRÉDIKÁTOROK

a. Mit tegyünk, mikor egy ruhadarabot vizsgálunk, hogy meglássuk vajon, összhangban van-e Isten Szavával? Zsolt. 139: 23. 24.

---

„Szavaink, viselkedésünk, ruházódásunk mindennapos él igehirdetés. Vagy gy jtünk Krisztussal, vagy tékozlunk. Ez nem jelentéktelen dolog, melyb I tréfát zhetünk. A ruházódás kérdése komoly elmélyedést és sok imát igényel. Sok hitetlen azt gondolta, hogy nem helyes elt rniük azt, hogy a divat rabszolgái maradjanak. De mikor látják, hogy némelyek, akik magasztos hitvallását tesznek az istenfélelemr I, mégis a világiak módjára öltözködnek, mégis kedvelik a léha társaságot, akkor azt az álláspontot foglalják el, hogy az az út nem lehet helytelen.” – *Bizonyságtételek 4. kötet 641.*

b. Mit tegyünk, ha bizonyos árucikkekben nem vagyunk bizonyosak? Jak.1:5; Fil. 3: 15. 16.

---

c. Mire gondoljunk Isten jellemével kapcsolatban? 2.Móz. 20:5; Mal. 3:6.

---

d. Mit fognak megjegyezni mások, ha valóban felöltöztünk Krisztus igazságába? Apcsel. 4:13.

---

„Öltözetünk egyszer legyen, nehogy a szegényeket zavarba hozza a ruházatuk és a miénk közötti különbség, amikor meglátogatjuk ket.” - *Az Evangélium szolgál 118.*

„Láttam, hogy szavaiknak, megjelenésünknek és cselekedetünknek Istenr I kell tanúskodnia. Ez esetben magasztos befolyást fogunk árasztani mindenkire, s mindenki láthatja rajtunk, hogy Jézussal voltunk. A hitetlenek látják majd,hogy hitvallásunk az igazság, valóban magasztos befolyást gyakorol és Krisztus eljövetelebe vetett hitünk valóban befolyásolja a jellemet. Akik azt akarják, hogy befolyásuk az igazság érdekében kedvez legyen, éljék az igazságot és így kövessék alázatos Mesterüket!” – *Üzenet az ifjúságnak 81.*

## SZEMÉLYES ÁTTEKINT KÉRDÉSEK

1. Ki mellett beszél az én ruházatom? Szerény az én megjelenésem, Jézusra mutat, vagy éneket magasztalja?
2. Egészségesen öltözködök? Meleg, kényelmes, betakar a ruházatom?
3. Viselek-e olyan valamit, ami mások megbotránkozását idézheti el ?
4. Hogyan áll az én cip készletem, hajformám, arcom? Isten útjainak vonalán haladok?
5. Kész vagyok kérni Krisztust, hogy jöjjön velem az én belsejémba, és mutasson meg nekem valamit, ami nem szemlélteti az igazságos jellemét?

**Legyetek egészségesek** „A ruházatnak minden tekintetben az egészséget kell szolgálnia! Isten azt szeretné, ha mindenekelőtt egészségesek lennének testben és lélekben egyaránt. Együtt kell hát mindkettővel a test és a lélek egészségének megőrzése érdekében. Az egészséges öltözködés mindkettőt hozzájárul.” – *Gyermeknevelés 278*

**Ruházatunk ne legyen szűk** „Ruházatunk minden darabjának célszerűnek kell lennie, ne akadályozza sem a vérkeringést, sem a szabad és teljes légzést. Minden hordott darabnak olyan kell lennie, hogy ha a kart felemeljük, akkor a ruha annak megfelelően emelkedik.” – *Counsels on Health, p. 9.*

**Tökéletes vérkeringés:** „Lehetetlen egészségesnek lenni akkor, ha a végtagok általában hidegek, mert ha azokban nagyon kevés a vér, akkor túl sok van a test más részeiben. A tökéletes egészség tökéletes vérkeringést követel, de ez nem lehetséges, ha a test azon részeire, ahol az életfontosságú szervek helyezkednek el, háromszor, négyszer annyi ruhát helyeznek, mint a végtagokra.” – *u. ott.*

## *Egy háládatos magatartás*

„Mindenben hálákat adjatok; mert ez az Isten akarata a Jézus Krisztus által tihozzátok” (1. Thess. 5: 18).

„A jótétemény kettős áldás. Segít azon, aki gyakorolja, és azon is, aki részesül benne. Az a tudat, hogy jót tettünk, a beteg test és lélek egyik legjobb gyógyszere. Az a tudat, hogy jól végeztük el feladatunkat, és örömet szereztünk másoknak, felszabadulttá és boldoggá teszi lelkünket, és új életre kelti egész lényünket.” – *A Nagy Orvos lábnjomán 180.*

**Javasolt olvasmányok:** Bizonyágtételek 5. kötet 443-445.  
A Nagy Orvos lábnjomán 167-180.

„Az a szeretet, amellyel Krisztus árasztja el az ember egész lényét, éltet erőt. Gyógyításával megérint minden létfontosságú szervet - az agyat, a szívet, az idegeket. Ezzel lényünk legmagasabb rendű képességeit tevékenységre serkenti. Számra a lélekből a bánatot, az aggodást és a gondot, amelyek felrik életerejét. Ez a szeretet derűt és nyugalmat hoz; olyan örömet ültet a lélekbe, amelyet semmiféle földi dolog nem tud elrontani: a Szentlélek örömet - gyógyító, éltet örömet.

Megváltónk szavai: „Jöjjetek énhozzám... és én megnyugosztlak titeket” (Mt 11:28) - megadják a receptet a fizikai, a szellemi és a lelki betegségek gyógyítására. Krisztus sajnál minket, bár szenvedéseinket saját magunk okozzuk bennünkkel. Krisztusban segítséget találhatunk. csodálatos dolgokat tesz azokért, akik bíznak benne.” – *A Nagy Orvos lábnjomán 70.*

„Minden másokra árasztott fénysugár a magunk szívére sugárzik vissza. Minden együttérző, nyájas szó, melyet a megszorodottaknak mondunk, minden tett, miket az elnyomottak enyhítése érdekében teszünk, minden ajándék, amit embertársaink szükségleteinek kielégítésére szolgál, ha Isten dicsőségére tesszük, az az adományozónak is áldást eredményez. Akik így cselekszenek, azok a menny törvényének engedelmeskednek, és elfogják nyerni Isten elismerését. Az az öröm, hogy jót teszünk másokkal, oly érzelmeket fakaszt bennünk, ami átáramlik idegeinken, serkenti a vérkeringést, valamint szellemi és testi egészséget támaszt.” – *Bizonyágtételek 4. kötet 56.*

## 1. VIDÁM SZÍV

- a. Van még valami, ami szükséges a mi testi, lelki és szellemi jólétünkhöz, aminek közvetlen hatása is lesz a világban tett bizonyágtevéseinknek. Mi az? Zsolt. 5: 12.
- 

„A lélek hatását a testre, valamint a test hatását a lélekre hangsúlyoznunk kell. Az agy elektromos ereje, amelyet a szellemi tevékenység elmozdít, megeleveníti az egész szervezetet, és így felbecsülhetetlen segítséget nyújt, hogy ellenálljunk a betegségeknek. Ezt világossá kell tennünk. Szintén be kell mutatnunk az akarater és önuralom fontosságát az egészség megzéréseben és helyreállításában, a harag, az elégedetlenség, önzés vagy tisztátalanság lehangoló és még romboló hatását, s a másik oldalról a csodálatos életadó erőt, ami az örömben, önzetlenségben, hálában rejlik.

Van egy élettani igazság a Szentírásban -, egy oly igazság, amelyet figyelembe kell vennünk: 'A vidám elme jó orvosságul szolgál' (Péld 17:22)." – *El tted az élet 197.*

„Ha zúgolódva járunk, olyan benyomást hagyunk mások elméjében, hogy Istennek nem tetsz az, hogy boldognak lásson, és ilyen módon hamis bizonyágot teszünk a mi mennyei Atyánkról. De ha átadjuk magunkat Isten szolgálatára, akkor a szív hálaérzett I fog lángolni, mert nem engedi, hogy a keresztény bizonytalan ösvényeken járjon, nem engedi át haszontalan bánatnak és csalódásoknak. Ha nincsenek is örömeink ez életben, örömünk lehet abban, hogy el rettekintünk az eljövendő életre." - *The Review and Herald, 1890. január 14.*

- b. Azt jelenti ez, hogy úgy magunkat, mint másokat komolytalan viccekkel és tréfákkal szórakoztassunk? Eféz. 5: 4.
- 

- c. Hogyan lehet mély, belső örömünk? Gal. 5: 22-25; Zsolt. 43: 5; Zsidó. 13: 6.
- 

„Tanulmányozzuk és engedelmeskedjük Isten szavának, akkor a szív nyugalmat, békességet és örömet talál, és a vágy a menny felé irányul. De ha távol tartjuk az igazságot életünktől, a külső pítvarban, akkor nem hevíti át szívünket Isten jóságának izzó tüze." – *Bizonyágtételek 5. kötet 547.*

## 2. SZELLEMI EGÉSZSÉG

a. **Hogyan befolyásolnak bennünket testileg gondolataink? Péld. 17: 22; 2.Tim. 1: 7.**

---

„Az értelem és a test között csodálatos és titokzatos kapcsolat áll fenn. Egyik kihat a másikra. Az legyen életünk egyik legfőbb tanulmánytárgya, hogy hogyan óvjuk meg testünk egészségét, hogyan fejlesszük erejét, hogy ennek az él-gépezetnek minden egyes része egymással összhangban dolgozzon. Ha elhanyagoljuk testünket, értelmünket hanyagoljuk el. Nem szolgál Isten dicsőségére ha gyermekeinek beteges a testük vagy eltörpült az elméjük.” – *Bizonyágtételek 3. kötet 485. 486.*

„A test és a lélek szoros kapcsolatban van egymással, ezért, hogy erkölcsi és szellemi tökélyt érhessünk el, a testi egészségünkre vonatkozó törvényeket is figyelembe kell vennünk.” – *Pátriárkák és próféták 632. (559).*

„Minden befolyás ami kihatással van a test egészségére, kihatással van a értelemre és a jellemre is.” – *Child Guidance, p. 408.*

b. **Mivel telítsük elménket? Fil. 4: 8.**

---

c. **Hogyan lehet nekem békém akkor mikor olyan körülmények és megpróbáltatások merülnek fel, melyek elárasztanak engem? Fil. 4: 6. 7; Zsolt. 130: 5. 6; Jer. sír. 3: 26.**

---

„Szülök, győjtsétek össze az ösvényetekre áradó isteni világosság sugarait! Járjatok a világosságban, ahogy Krisztus is a világosságban van. Amikor elkezditek gyermekeitek megmentésének munkáját és kitartotok elveitek mellett a szentség útján, a leghevesebb próbák jönnek rátok. Azonban ne veszítsétek el bátorságotokat! Ragaszkodjatok Jézushoz, aki így szól: „...fogja meg erőségemet, kössön békét velem, békét kössön velem!” (Ésa 27:5.) Nehézségek támadnak. Akadályokkal találkoztok. Nézzetek állandóan Jézusra. Ha szükséghelyzet támad, kérdezzétek: „Uram, mit tegyek most?”” – *Boldog otthon 175. 176.*

### 3. BÁNATOS SZENVEDÉSEK

a. Mit tesz a szomorúság, a bánat, a nyugtalanság és a bánat a lélekkel? Péld. 12: 24.

---

„Sátán a betegség szerzője. Az orvos az erőtlen és rombolása ellen visel hadat. Lelki betegségek uralkodnak mindenfelé. A betegségek kilenc tizedének abban rejlik a gyökere. Némelyek valamilyen családi viszályban élnek, ami rákfekélyhez hasonlóan, szívükig hatolva rágja, gyengíti az érleletet. Némelykor bánat feletti lelkiismeret furdalás ássa alá a szervezetet és borítja fel a lélek egyensúlyát.” – *Bizonyágtételek 5. kötet 444.*

b. Mi a lélek levertségnek némely oka? Zsolt 55: 5. 6; Máté 6: 34.

---

„(Isten) nem kívánja, hogy lelki aggodalmak közepette járjunk. Élettapasztalatainkban ne a tövisekre és a bogáncsokra tekintünk. Menjünk Isten Igéjének kertjébe, és szedjük a liliomokat, a rózsákat, és az ígéretének illatos virágait. Akik életükben el fordult nehézségekre tekintenek, kételyrel beszélnek és csüggedésrel, mivel nem tekintenek Jézusra, Istennek ama Bárányára, aki elveszi a világ bánatát.” – *Manuscript Releases, vol. 4.p. 160*

c. Mi a lehangolt lélek orvossága? Zsolt. 51: 8-14; 55: 17-19; 61: 3-5; 77: 12. 13.

---

d. Mikor kell különösen arra gondolnunk, hogy örüljünk, és miért? Zsolt. 128: 2.

---

„Aki ideges, aggódik, siet, az jól tenné, ha nem enne amíg le nem nyugodott, nem pihent meg, mivel az ügyis túlterhelt érlelet képtelenek ilyenkor a szükséges emésztő nedveket szolgáltatni.” – *Hogyan étkezzünk? 99.*

#### 4. EGY ÉL ALAPELV

a. Mire tekint Isten, és mi után vágyik? 3.Móz. 26: 12; 2.Kor. 6: 16; Ésa. 57: 15; 66: 2.

„Akik az egészségügyi reform alapelveit tanítják, azoknak ismerettel kell rendelkezniük a betegségről és annak okairól. Tudatában kell lenniük, hogy az ember minden cselekedetének tökéletes összhangban kell lennie az élet törvényeivel. Isten az egészségügyi reform világosságát a mi és a világ üdvösségéért adta. Férfiakat és nőket fel kell világosítani az emberi testtel, mint Isten lakhelyével kapcsolatban, amit Teremt nekünk, mint az lakhelyét mindennel ellátott, és aminek kívánja, hogy hűséges sáfárai legyünk. ' Mert ti az él Istennek temploma vagytok, a mint az Isten mondotta: Lakozom bennük és közöttük járok; és leszek nékik Istenök, és k én népem lesznek.' (2. Kor. 6: 16).” – *Counsels on Health*, p. 479.

b. Ki által és milyen célból akar Isten bennünk lakozni? Ján. 16: 13.

c. Hogyan fogja ez befolyásolni a körülöttünk levőket? Mal. 3: 16, Eféz. 5: 19. 20; Zsidó. 10: 24. 25.

„A mi világunk a szenvedés világa. A mennyei hazánk felé vezető úton végéig nehézségek, próbák és gyötrelmek várnak reánk. Sokan az élet terheinek súlyát megkétszerezik azzal, hogy állandóan valamilyen nehézséget tartanak. Ha azután csapás vagy csalódás éri őket, úgy érzik, hogy minden összeomlik; hogy olyan nehéz sorsa senkinek sincs, mint nekik; hogy biztosan nyomorba jutnak. Ezzel szerencsétlenné teszik saját magukat, és árnyat vetnek mindenkiire, aki környezetükben él. Az élet teher lesz számukra. Pedig nem kellene, hogy így legyen. Gondolatmenetük megváltoztatása céltudatos erőfeszítésbe kerül. De lehet változtatni. Boldogságuk - a jelenlegi és az eljövendő - azon múlik, hogy tekintetüket kellemes dolgokra függesztik-e. Forduljanak el a sötét képektől! Azok csak a képzelet szüleményei. Lássák meg azokat az áldásokat, amelyeket Isten hint útjukra; és azokon túl lássák meg a láthatatlant és az örökkévalót!

Isten minden próbában gondoskodik segítségért. – *A Nagy Orvos láb 172.*

## 5. ISTEN SZÁNDÉKA

### a. Miért teremtette Isten az emberiséget? Jel. 4: 11.

---

„Végtelen szeretet – mily mérhetetlen nagy az! Isten azért teremtette a világot, hogy kiterjessze a mennyet. Értelmes lények népesebb családja volt a célja.” – *A Te Igéd Igazság 3.*

### b. Milyen együttműködésre van szükség a mi részünkről, hogy bennünk lakozhasson? 2. Kor. 6: 17. 18; 7: 1; Ján. 14: 21. 23; Apcsel. 5: 32.

---

„Hogy befogadjanak az Úr családjába, annak az a feltétele, hogy jöjünk ki a világból és különüljünk el annak minden tisztátalan befolyásától. Isten népének bálványimádás semmilyen formájával ne legyen kapcsolata. Magasabb színvonalat kell elérniük. Különböznünk kell a világtól, és akkor mondja Isten: 'Elfogadlak titeket az én királyi családom tagjaiként, a mennyei Király gyermekeiként' Mint az igazságban hívőknek, el kell különülnünk a bűntől és a bűnösöktől egyaránt. A mi polgárságunk a mennyben van.” - *Fundamentals of Christian Education, p. 481.*

### c. Hogyan lehet megvalósítani minden tanítását? Róma 8: 7-14.

---

„Senki, aki istenfélelmet vall, ne vegye könnyen a test egészségét; ne áltassa magát, hogy nem bűnös a mértéktelenség, s hogy nem hat ki lelkeségükre. Mert szoros a kapcsolat a test és erkölcsi természetünk között.” – *Hogyan étkezzünk? 150.*

### d. Milyen jutalom vár ránk, ha megtesszük, amit Isten mondott? Ésa. 64: 4. 1.Kor 2: 9.

---

„Mindig ki kell emelnünk, hogy a (Battle Creek-i Egészségügyi Intézetben) elérendő nagy cél, nem csak a gyógyulás, hanem a tökéletesség és a lélek szentsége, amit nem lehet elérni beteges testtel és lélekkel. Ezt a célt azonban nem lehet biztosítani, ha csupán világi álláspont szerint munkálkodnak.” – *Bizonyágtételek 1. kötet 513.*



## SZEMÉLYES ÁTTEKIBNT KÉRDÉSEK

1. Vidám vagy bánatos szív vagyok?
2. Melyik példaként említett gondolatok megváltoztatására van szükségem, hogy jó dolgok felett gondolkozzam?
3. Hogyan fordulhatok félelemmel Isten felé, hogy megszabaduljak azoktól?
4. Mikért dicsérhetem Istent most?
5. Valóban kívánom, hogy az Úr bennem lakozzon, és miben kell változnom hogy az megvalósuljon tapasztalatomban?

**A menny bezárása.** „Ha egyszer , szerény ruhában járnánk, tekintet nélkül a divatra, ha asztalaink mindig egyszerű , egészséges ételekkel lennének megterítve, elkerülnénk minden fény zést, minden pazarlást; ha egyszer en építenénk fel házainkat és ugyan úgy bútoroznánk is be, az az igazság megszentel hatalmáról tenne bizonyosságot, és mély hatást gyakorolna a hitetlenekre is. De mialatt ezekben a dolgokban a világhoz alkalmazkodunk, némely esetben még túl is vagyunk készek tenni rajtuk a hóbortos dolgokban,addig az igazság hirdetésének alig, vagy éppen semmi hatása sem lesz. Ki fog hinni a jelenvaló komoly igazságban, amikor azok, akik már vallják, hogy hisznek abban, cselekedeteikkel ellentmondanak hitüknek? Nem Isten zárta be el ttünk a menny ablakait, hanem mi magunk, mikor a világ szokásaihoz és cselekedeteihez alkalmazkodunk.” - *Bizonyágtételek 5. kötet 206.*

**Krisztus vallása:** „Vannak téves tantételek is, mint például az örökké ég pokol, a gonoszok vég nélküli kínszenvedései, hasonló következményekkel járhatnak, mivel torz képet nyújtanak Isten jellemér l. A hitetlenek a végs kig kihasználják az ilyen szerencsétlen eseteket, s elmebetegséget tulajdonítanak a vallásnak. Ez azonban laptalan rágalom, s méghozzá olyan, amellyel nem szeretnének majd találkozni. Krisztus vallása, nem hogy okozója volna az elmebetegségnek, hanem annak egyik leghatásosabb gyógyszere, mivel kiváló idegnyugtató hatása van.” – *Bizonyágtételek 5. kötet 444.*

**Ez a tanítás nem csupán elmélet.** „Ez az igazi megszentel dés. Nem csupán elmélet, érzélem, egy kifejezés formája, hanem él , gyakorlati alapelv, amely belép a mindennapi életbe. Az megköveteli, hogy olyanok legyenek a szokásaink az evésben, ivásban és a ruházzkodásban, hogy biztosítsák a testi, erkölcsi és szellemi egészség védelmét, hogy Istennek testünket – nem mint rossz szokások által megrontott áldozatot -, hanem 'Istennek tetsz ,él , szent és kedves áldozatul' mutathassuk be.' (Róma 12: 1).” – *Hogyan étkezzünk? 57.*