Szombati Bibliai Tanulmányok

Felnőttek részére

Isten egészségügyi terve

az emberiség részére

2015. április - június

Tartalom

1. EGÉSZSÉG MINDENKINEK 5
2. A BETEGSÉGEK ÉS AZOK OKAI 10
3. A BETEGSÉG MEGELŐZÉSE: ISTEN MÓDSZERE (I.) 15
4. A BETEGSÉG MEGELŐZÉSE: ISTEN MÓDSZERE (II.) 20
5. A TERMÉSZET ÉLTETŐ ELEMEI 26
6. ÖLTÖZKÖDÉS ISTEN DICSŐSÉGÉRE 31
7. ISTEN GYÓGYMÓDJAI 36
8. A SZÍV EGÉSZSÉGÉNEK MEGŐRZÉSE 41
9. A SZÉLSŐSÉG VESZÉLYEI 46
10. HAMIS GYÓGYMÓDOK 52
11. TANÁCSOK AZ EGÉSZSÉGÜGYI MISSZIONÁRIUSOKNAK 57
12. EGÉSZSÉGRE NEVELÉS 62
13. EGÉSZSÉG AZ ÚJ FÖLDÖN 67

JAVASOLT OLVASMÁNYOK 72

Rövidítések jegyzéke 174

A Szombati Bibliai Tanulmányok naponkénti tanulmányozásának programja kizárólag a Biblián és a Próféták Lelkén alapszik. A megjegyzések oly rövidek, amennyire csak lehetséges, melyek közvetlen, tömör gondolatokat tartalmaznak. Némely esetben szögletes zárójeleket [ ] alkalmaztunk, hogy biztosítsuk a megfelelő világos összefüggést és a folyamatos olvashatóságot. A forrásrövidítések és egyéb megjegyzések a rövidítések jegyzékében találhatók. Különösen ajánlott a forrásanyagok további tanulmányozása.

ISSN 1584-6830

Megrendelhető: 6760 Kistelek Pf.: 3. Tel.: 30/697-2610 E-mail: info@hnarm.hu

ELŐSZÓ

Ősszüleink bukása nemcsak lelkileg, hanem fizikailag is hatással volt az emberiségre. Emberi mivoltunk hajlamossá vált a testi legyengülésre és elmúlásra a bűn miatt. A megváltás terve a bűn okozta romlásból és eltorzulásból akar teljesen meggyógyítani lelkileg, szellemileg és testileg egyaránt.

„Mert azért jött az embernek Fia, hogy megkeresse és megtartsa, ami elveszett" (Lk 19:10.). Helyesen értelmezve, Jézus Krisztus evangéliuma nemcsak a bűneinkből való megszabadító hatalom, hanem a lelkünket megtisztító hatalom is az igazságnak való engedelmesség által. Szintén egy helyreállító hatalom is testünk fizikai egészségére a természet egészségügyi törvényei által, amit Isten nyilatkoztatott részünkre.

Jézus földi szolgálatában figyelemreméltó, hogy több időt töltött el a betegek gyógyításával, mint az evangélium hirdetésével. Nem kétség, hogy ez egy részünkre szóló lecke. E két dolognak kéz a kézben kell járni: Lelkeket Jézushoz vezetni, és meggyógyítani a betegeket. Amennyiben nem kapja meg a megillető figyelmet az egészségügyi munka (Mt 10:7-8.), a keresztényi mértékletességet alapul véve (Apcs 24:25; Gal 5:22-23.), akkor az evangélium hirdetése nagyon hátrányos helyzetbe kerül.

Jól ismert, hogy sok tényező befolyásolja az egészséget. Ennek ellenére a legtöbb ember nagyon kevés figyelmet fordít ezekre a tényezőkre, míg végül túl késő. Az országok dollár milliárdokat fizetnek egészségügyi ellátásra évente. A Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (OECD) vizsgálata alapján (2011) az Egyesül Államok átlagosan 7212 dollárt költ személyenként egészségügyi ellátásra. Ez a költség Svájcban 4338 dollár, Hollandiában 4110, Németországban 3808, Franciaországban 3359, és Kanadában 3796 dollár. Sokan nem tudják, hogy a Biblia egy tökéletes egészségügyi módszert tartalmaz, ami nemcsak pénzt takarít meg, hanem az első helyre teszi a betegségek megelőzését. Amennyiben Isten egészségügyi tervét lelkiismeretesen betartjuk, ez a legjobb egészséget nyújtja – úgy szellemileg, lelkileg, mint testileg – amint ebben az életben csak lehetséges.

Ebben a negyedévben a *Szombati Bibliai Tanulmányok* címe: „Isten egészségügyi terve az emberiség részére". A tanulmány megvizsgálja azokat a bibliai alapelveket, amelyek jó egészséghez vezetnek. Jóllehet az egészségügyi reform üzenete nem maga az evangélium, azonban ha bölcsen és körültekintően hirdetik, megnyithatja az utat a lélek gyógyításához.

„Az egészségügyi üzenet evangéliuma hirdetésének vannak rátermett támogatói, azonban nagyon megnehezítették munkájukat, mert sok lelkészünk, területi prédikátoraink és más befolyásos tisztséget betöltő személyek, egyáltalán nem fordítottak elég figyelmet az egészségügyi reform kérdésére. Nem ismerték fel azt, hogy ez úgy kapcsolódik az üzenetünkhöz, mint a jobb kar a testhez." – CH 434.

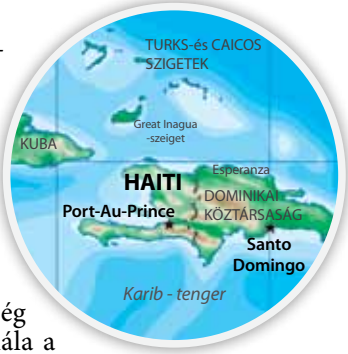
Azért imádkozunk, hogy a tanulmányok ösztönözzék arra az olvasóinkat, hogy adjanak ennek a munkának Isten népe között megfelelő helyet. Továbbá azért is, hogy ily módon ne csak a jó egészséget érjük el mindannyian, hanem hogy sok lélek rátaláljon Jézusra a gyógyítás szolgálata által!

A Generál Konferencia Szombatiskola Osztálya

ELSŐ SZOMBATI ADAKOZÁS

Központ részére Haitin

2015. április 4.
Szombat



Haiti közel 10 millió lakossal a Karib-térség egyik kis országa és a Dominikai Köztársasággal van egy szigeten. A lakosság legnagyobb része római katolikus (80%), de a protestánsok hívők száma is növekszik az országban, (16%). A Hetednap Adventista Reformmozgalom munkája Haitin 1996-1997-ben kezdődött, és a kihívások közepette is szilárdan növekszik.

Az országban előforduló minden nehézség ellenére a munka nagymértékben fejlődött, hála a Szentlélek által indított odaszentelt munkások erőfeszítéseinek. A szombatiskolai osztályba járók száma is folyamatosan növekszik. Az utóbbi időben úgy éreztük, hogy egy jobb ügyvitel lenne szükséges Gyülekezetünknek nincs megfelelő központi hivatala, ahol a szükséges találkozókat megtarthatnánk. Szükség lenne egy olyan központi helyre, amely otthontadhatna úgy a gyülekezetünknek, mint a Missziónk területünk központjának. Tervünk az, hogy erre a célra felépítünk egy épületet Croix-des-Bouquets-ben, körülbelül 12 km-re a fővárostól, Port-au-Prince-től. Jelenleg minden szombaton bérelt helyen gyűlünk össze, legalább 70 személlyel, akik közül 20 a gyülekezeti tag. Van egy földterületünk, de nincsenek hozzá eszközeink, sem javaink, hogy épületet emeljünk oda. Ezért arra kérjük a szombatiskolai tanulókat szerte a világon, hogy segítsenek bennünket anyagilag.

„Ha egy helységben az igazság utáni érdeklődés felébredt, akkor ezt az érdeklődést ki kell használni. A helységet alaposan dolgozzuk át, míg egy egyszerű imaházat létesítünk, Isten szombatjának emlékműveként, amely világosság az erkölcsi sötétség közepette. Ilyen emlékművek – mint az igazság tanúi – álljanak sok helyen. Isten az Ő kegyelmében gondoskodik arról, hogy az evangélium követei minden országba, minden nyelvhez és néphez elmenjenek, hogy kitűzzék az igazság zászlaját a Föld minden lakott részén.

Ahol kialakult egy hívő csoport, ott szükség van gyülekezeti házra. Jézus Krisztus szolgái ne hagyják el addig azt a területet, amíg ez meg nem történt.” – ESz 267.

Indítsa Isten az Ő Szentlelkén keresztül hittestvéreinket és barátkozóinkat, hogy az egész világon mindenütt adakozzanak önként és bőségesen ezen az első szombaton, hogy a ti „építőkövetek” is benne lehessen Isten műve épületében Haitin!

Hittestvéreitek Haitiból

2015. április 4.
Szombat

Napnyugta: H 19:11
Ro 19:46

EGÉSZSÉG MINDENKINEK

„Szeretett barátom, kívánom, hogy mindenben jól legyen dolgod, és légy egészséges, amint jó dolga van a lelkednek” (3Jn 1:2).

„Isten terve az, hogy szolgái által a betegek, a szerencsétlenek, a gonosz lelkek megszállottjai meghallják az Ő hangját. Emberi képviselői által Jézus olyan Vigasztaló akar lenni, amilyet a világ nem ismer.” – JÉ 289-290.

Javasolt olvasmány: *A Nagy Orvos Lábnyomán, 67-70. (Isten és az ember közös munkája); 339-343. (Segítség a hétköznapokban).*

Vasárnap *március 29.*

1. VÁLTOZÁS AZ EMBER EGÉSZSÉGÉBEN

a. Milyen volt az ember bűnbeesése előtti egészségi állapota? 1Móz 1:26-27, 31.

„Ahogy az ember Teremtője kezéből kikerült, termete fenséges volt, alakja tökéletesen arányos. Arcszíne viruló egészségről tanúskodott, és az élet fényétől és örömétől ragyogott.” – PP 19.

„Az, hogy [az ember] hatezer éven át kibírta a betegségek és a bűn egyre növekvő terhét, döntő bizonyíték a kezdetben kapott szívósságára, állóképességére.” – TII 3.

b. Hogyan gyengült meg fokozatosan az ember egészsége a bűnbeesés után? 1Móz 11:28; Zsol 90:10; Jn 5:3.

„A testi fogyatékosság, szellemi gyengeség, betegség és szenvedés egyre nagyobb erővel sújtotta az egymást követő nemzedékeket a bűneset óta. Ennek ellenére a tömegek mit sem tudnak ezek valóságos okairól. Nem gondolnak arra, hogy ők maguk is nagymértékben felelősek a dolgok siralmas állapotáért. Nagy általánosságban a Gondviseléssel magyarázzák szenvedésüket, és fájdalmaik okozóját Istenben látják. Mindezeknek a szenvedéseknek a hátterén azonban többnyire a mértéktelenség áll.” – 2Sz 391.

2. A BETEGEK VÁGYA

a. (Néha kimondatlanul is) milyen kiáltás fakad fel minden beteg ember ajkáról, akiket még nem hagyott el a Szentlélek? Mt 8:2; Mk 10:47.

„Akik jó egészségnek örvendenek, hányszor feledik a csodálatos kegyelmet, amely napról napra, évről évre rájuk árad! Nem adják meg Istennek az összes jótettéért az Őt megillető hálát. Ámha betegség sújtja őket, eszükbe jut az Isten. A felépülés utáni erős vágyuk buzgó imádsághoz vezet, és ez helyes is. Az Úr a menedékünk egészségben, betegségben egyaránt." – 5B 315.

b. Egyes betegeknél úgy tűnik, hogy nem vágynak a gyógyulásra (például a drogfüggők és más hasonló betegek esetében), mi néha a valóság? Lk 8:27-29.

„Jézus hatalommal parancsolta a tisztátalan lelkeknek [Gadarában], hogy menjenek ki belőlük. Szavai behatoltak a szerencsétlenek elméjébe. Homályosan felfogták, hogy Az áll előttük, aki megmentheti őket a kínzó démonoktól. A Megváltó lábához borultak, hogy imádják Őt. Amikor beszélni akartak, irgalomért esedezni, a démonok szóltak belőlük, s dühödten kiáltották: [Idézve: Lk 8:28.]." – JÉ 280.

c. Milyen általános vágy kellene áthasson bennünket azokért, akik a legközelebb vannak hozzánk? 3Jn 1:2. Ki osztozik még ebben a vágyban? Jn 5:6.

„Isten szeretné, ha a tökéletesség útján olyan magasra jutnánk, amilyenre Krisztus ajándéka által lehetséges. Arra szólít fel bennünket, hogy válasszuk a jót; hogy lépjünk kapcsolatba a menny eszközeivel; hogy kövessük azokat az elveket, amelyek kialakíthatják bennünk Isten képmását. Írott Igéjében és a természet nagy könyvében Isten feltárta az élet alapelveit. A mi feladatunk ezeket az alapelveket megismerni, és testünk és lelkünk egészségének helyreállításában Istennel engedelmesen együttműködni." – NOL 69.

„Isten azt akarja, hogy fényhordozói magas színvonalat emeljenek az emberek elé. Szabály és példa által ezt a tökéletes színvonalat Sátán hamis színvonala fölé kell tartaniuk, mert ha azt követik, akkor szenvedés, nyomorúság, elkorcsosulás, betegség, és halál lesz a következménye úgy a testnek, mint a léleknek." – RH 1901. november 12.

3. ISTEN VÁLASZA

a. Milyen felhívást intéz Krisztus hozzánk ma? Mt 11:28-30. Ez csak a lelki egészségünkre vonatkozik?

„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 bűneinkkel. Krisztusban segítséget találhatunk. Ő csodálatos dolgokat tesz azokért, akik bíznak benne." – NOL 70.

„Az igaz vallásosság és az egészségügyi törvények kéz a kézben járnak. Lehetetlen a nélkül fáradoznunk az emberek megmentésén, hogy eléjük ne tárnánk a bűnös kielégülésüktől való szabadulás szükséges voltát, mivel elpusztítják az egészséget, lealacsonyítják a lelket, s megakadályozzák az isteni igazságok értelmükre gyakorolt hatását. Tanítsuk meg az embereket, hogy gondosan ügyeljenek minden szokásukra és cselekedetükre, s azonnal hagyjanak fel mindazon dolgokkal, amik a testi egészségüket megrontják, és sötét árnyékot vetnek az értelmükre." – CH 445.

b. Honnan származik a gyógyító erő és hatalom? Jn 5:21; Mal 4:2.

„Az az ember, aki elfogadja a tiszta evangéliumot és az általa kínált erőt, meggyógyul a bűn okozta betegségeiből. Az Igazságosság Napja felkél, 'és gyógyulás lesz az Ő szárnyai alatt' (Mal 4:2.). A világ semmilyen kincse sem tudja meggyógyítani a megtört szíveket, sem nem képes békét adni a léleknek, sem száműzni a gondot és a betegséget. Hírnév, lángész, talentum – mind kevés ahhoz, hogy vigaszt nyújtson a bánatos szívnek, vagy helyrehozza az elhibázott életet. Az embernek csak akkor lehet reménysége, ha Isten él a lelkében.

Az a szeretet, amellyel Krisztus árasztja el az ember egész lényét, éltető erő. Gyógyításával megérint minden létfontosságú szervet – az agyat, a szívet, az idegeket. Ezzel lényünk legmagasabb rendű képességeit tevékenységre serkenti. Száműzi a lélekből a bűnt és a bánatot, az aggódást és a gondot, amelyek felőrlik életerejét. Ez a szeretet derűt és nyugalmat hoz; olyan örömet ültet a lélekbe, amelyet semmiféle földi dolog nem tud elrontani: a Szentlélek örömét – gyógyító, éltető örömet." – NOL 69-70.

4. KRISZTUS, PÉLDAKÉPÜNK AZ EGÉSZSÉGÜGYI MUNKÁBAN

a. Mit jövendölt Ésaiás próféta Krisztus munkájáról? Ésa 61:1-3. Hogyan teljesítette be Krisztus ezt a próféciát? Mk 1:32-34.

„Szolgálata során Jézus több időt szentelt a betegek gyógyításának, mint a prédikálásnak. Csodái bizonyították szavainak igazságát: nem elveszíteni, hanem megmenteni jött. Igazságossága előtte járt, az Úr dicsősége pedig mögötte… Ahogy áthaladt a falvakon, városokon, olyan volt Ő, mint az életadó folyó, élet és öröm áradt, amerre csak ment." – JÉ 289.

„Az Úr Jézus Krisztus azért jött a földre, hogy fáradhatatlanul szolgálja az ember szükségleteit. Elvette erőtlenségünket, hordozta betegségeinket (Mt 8:17.), hogy az emberiség minden nyomorán enyhíthessen. Azért jött, hogy levegye rólunk a betegség, a nyomor és a bűn terhét. Isten azért küldte, hogy az embernek tökéletes gyógyulást hozzon; hogy egészséget, békességet adjon neki, és tökéletessé tegye jellemét." – NOL 12.

b. Hogyan mutatta be Krisztus a kapcsolatot az emberiség lelki és fizikai természete között? Jn 5:14.

„A betegségtől sújtottak közül sokaknak, akik egészségüket visszanyerték, Krisztus azt mondotta: 'Ímé meggyógyultál; többé ne vétkezzél, hogy rosszabbul ne legyen dolgod!' (Jn 5:14.). Krisztus azt tanította, hogy a betegség – mind a testi, mind a lelki betegség – Isten törvénye megsértésének a következménye. A világon nem létezne semmiféle nyomorúság, ha az emberek összhangban, harmóniában élnének a Teremtő szándékával." – JÉ 729.

„A test törvényeinek megrontásával járó szenvedések és a korai halál már annyi ideje uralkodik, hogy azokat az emberiség kiszabott sorsának tartják, pedig Isten nem ilyen elesettnek teremtette az embert. A dolgok ilyen állapota nem a Gondviselés műve, hanem az emberé. Ezeket mind a helytelen szokások okozták, az Isten törvényeinek áthágása, amiket Isten azért adott, hogy irányítsák az ember életét. A természeti törvények folytonos áthágása Isten törvényének a folytonos áthágását jelenti. Ha az emberek mindig engedelmeskedtek volna a tízparancsolatnak, ha megvalósították volna életükben az utasítások elveit, akkor a világunkat elárasztó betegségek nem léteznének." – CH 19-20.

Csütörtök *április 2.*

5. EGYÜTTMUNKÁLKODÁS ISTENNEL

a. Milyen munkát bíz Krisztus az Ő tanítványaira ma? Mt 10:7-8.

„Krisztus követőinek Hozzá hasonlóan kell munkálkodniuk. Enni kell adnunk az éhezőnek, felruháznunk a mezítelent, megvigasztalnunk a szenvedőt, a lesújtottat. Szolgálnunk kell a kétségbeesettet, reményt kell keltenünk a reménytelenben… A misszionárius nemcsak hogy megszabadít a testi betegségektől, hanem a Nagy Orvoshoz vezetheti a bűnöst, Aki megtisztíthatja a lelket a bűn poklosságától." – JÉ 289.

b. Mire gondoljanak, akik odaszentelték magukat Istennek, ha elégedetlenség, hálátlanság, vagy hitetlenség gyötri őket? Ésa 42:4; 53:3; Jn 6:38.

„A megpróbáltatások és akadályok Isten fegyelmező eszközei – a sikernek Isten által megszabott feltételei." – NOL 340.

„Őrizkedjünk az önsajnálattól! Sohase tápláld magadban azt az érzést, hogy nem becsülnek kellően, hogy fáradozásodat nem értékelik, hogy munkád túl nehéz! Jusson eszedbe, hogy Krisztus mi mindent elviselt értünk, és ez az emlékezés fojtson el minden zúgolódó gondolatot! Velünk jobban bánnak, mint ahogy bántak az Úrral. 'Kívánsz-é magadnak nagyokat? Ne kívánj!' (Jer 45:5.) Az Úr művében nincs helyük azoknak, akik jobban szeretnék elnyerni a koronát, mint hordozni a keresztet." – NOL 344.

Péntek *április 3.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Mi az oka napjaink sok betegségének és szenvedésének?**
2. **Mely két helyzetben gondoljunk Istenre, mint a menedékünkre?**
3. **Mi a mi részünk a gyógyítás folyamatában?**
4. **Ha folyamatosan áthágjuk a természeti törvényeket, mit teszünk akkor valójában, és mi lesz az eredmény?**
5. **Milyen akadályokkal kell szembenézzünk az egészségügyi missziómunkában, és hogyan távolíthatjuk el azokat?**

A BETEGSÉGEK ÉS AZOK OKAI

„És monda: Ha a te Uradnak Istenednek szavára hűségesen hallgatsz… egyet sem bocsátok reád ama betegségek közül…: mert én vagyok az Úr, a te gyógyítód" (2Móz 15:26).

„'Ne tévelyegjetek, Isten nem csúfoltatik meg; mert amit vet az ember, azt aratándja is' (Gal 6:7). Aki saját bűnös vágyainak a kielégítésére, alantasabb ösztöneinek a kielégítésére fordítja talentumait és javait, az romlottságot arat. Az aratás elkerülhetetlen." – 4B 343.

Javasolt olvasmány: *Értelem, Jellem, Egyéniség, 2. kötet, 306-311. (Aggodalom)*

Vasárnap *április 5.*

1. BETEGSÉG ÉS HALÁL

a. Miért van annyira tele a föld betegségekkel? Péld 14:12: 26:2.

„Izráel Baál-Peórban elkövetett bűne Isten büntetését hozta a nemzetre. És bár ugyanazt a bűnt ma nem büntetik meg olyan gyorsan, megtorlása bizonyosan nem marad el. 'Ha valaki az Isten templomát megrontja, megrontja azt az Isten' (1Kor 3:17). A természet borzalmas büntetéssel sújtja ezeket a vétkeket, amelyet előbb-utóbb kirónak minden áthágójára. Minden másnál inkább e bűnök okozzák az emberiség elfajulását, azokat a betegségeket és nyomort, amelyek átokként nehezednek a világra. Az emberek embertársaik előtt palástolhatják bűneiket, de bizonyára learatják annak eredményét, a szenvedést, a betegséget, a gyenge elméjűséget, vagy a halált." – PP 430.

b. Mit ígért meg Isten az engedelmeseknek? 2Móz 15:26. Mi fog történni az engedetlenekkel? 5Móz 28:58-61.

„Sok beteget Krisztus e figyelmeztetés kíséretében gyógyított meg: 'Többé ne vétkezzél, hogy rosszabbul ne legyen dolgod' (Jn 5:14). Így tanította meg nekik, hogy betegségüket ők maguk okozták Isten törvényeinek áthágásával, és hogy az egészséget csak engedelmességgel lehet megőrizni." – NOL 68.

2. OK ÉS OKOZAT

a. Mit mond a Biblia az ok és okozat kapcsolatáról, ami a természet világában létezik? Gal 6:7. Hogyan vonatkozik ez a kapcsolat az egészségünkre: 5 Móz 28:15, 22.

„Isten által felállított törvényszerűség, hogy a természetben az okozat tévedhetetlen biztonsággal követi az okot. Az aratás mutatja meg, milyen volt a vetés…

Isten egyetlen embert sem pusztít el. Minden elpusztult ember saját maga okozza vesztét." – KP 52.

„Isten képességeket adott nekünk, hogy tanulással fejlesszük és erősítsük azokat. Érveljünk és gondolkodjunk, pontosan megjelölve az ok és okozat összefüggését!." – 4B 548.

b. A betegség mindig a saját tetteink eredménye? 2Móz 34:7.ur; Jn 9:2-3.

„Az embernek mi sem természetesebb gondolat, hogy a szerencsétlenségek a súlyos bűnök és rémisztő gonosztettek biztos következményei; gyakran és tévesen ez szerint mérik a jellemet." – TII 64.

„Sokan szenvednek szüleik törvényszegése miatt. Szüleik cselekedeteiért ugyan nem felelősek, de kötelességük megtudakolni, hogy mivel hághatják át, és hogyan tarthatják be az egészség törvényeit. Kerüljék szüleik rossz szokásait, és teremtsenek helyes életmóddal a maguk számára jobb körülményeket!" – NOL 162.

c. Miből látjuk, hogy időnként Isten megengedi azt, hogy a hűséges emberek is betegek legyenek, bár ők hűségesen követik az egészségügyi alapelveket? 2Kor 12:7-9; Jób 2:3-7.

„Jóbot súlyos nyomorúság érte. Barátai most azt akarták beismertetni vele, hogy bűnei miatt szenved… az Úr azonban megfeddte őket hűséges szolgája elítéléséért.

Gonoszság honol világunkban. Mégsem minden szenvedés a romlott viselkedés következménye. Jóbról világosan olvassuk, hogy az Úr engedte meg Sátánnak, hogy Jóbnak ártalmára legyen." – TII 64.

3. A CSÜGGEDÉS LEGYŐZÉSE

a. Mit tett Illés amikor kétségek és csüggedés lettek úrrá rajta? 1Kir 19:1-4. Milyen cselekedetre vagyunk gyakran kísértve? Jób 7:11.

„Nem bölcs dolog önmagunkat figyelni és érzéseinket elemezgetni. Ha ezt tesszük, az ellenség olyan nehézségeket és kísértéseket támaszt, amelyek gyengítik hitünket, és elbátortalanítanak bennünket. Érzelmeink vizsgálgatásával és szabadjára engedésével kaput tárunk a kétely előtt, és elveszítjük tisztánlátásunkat. Ne önmagunkra tekintsünk, hanem Jézusra!" – NOL 173.

„Azok az állítólagos keresztények, akik állandóan panaszkodnak, és akik a jókedvet és vidámságot bűnnek tartják, nem tudják, mi az igazi vallás. Akik élvezettel sajnálkoznak minden miatt, ami a természet világában lehangoló, akik nem a gyönyörű élő virágokat szedik, hanem a halott leveleket nézik, akik nem látnak szépséget a fenséges hegycsúcsokban és az élénkzöld völgyekben, akik nem hallják meg a természet vidám hangjait, a nyitott fül számára kedves zenét, azok nem Krisztuséi. Homályt és sötétséget gyűjtenek, pedig fényben járhatnának, sőt szívükben felragyoghatnának az Igazság Napjának gyógyító sugarai." – NOL 175.

b. Milyen ellenszert ad Isten a búskomor kedélyállapotra, a depresszióra? Zsol 37:7-8; Mt 11:28, 30.

„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 bűn erőt akar venni a szíveden, amikor gyötör a bűntudat, és furdal a lelkiismeret, amikor kétely üli meg a lelked, gondolj arra, hogy Krisztus kegyelme elég a bűn legyőzéséhez, a sötétség eloszlatásához! A Megváltóval közösségbe lépve a béke birodalmába lépünk…

A test és lélek gyógyítására a hálás és dicsőítő lelkületnél nincs jobb orvosság. Éppoly kötelességünk leküzdeni a búskomorságot, az elégedetlen gondolatokat és érzéseket, mint imádkozni. Ha úton vagyunk a menny felé – Atyánk háza felé –, hogyan járhatunk egész úton sóhajtozva, panaszkodva, siránkozva, mint egy gyászmenet?!…

Ha többet beszélnénk hitünkről, ha jobban örvendeznénk a nyilvánvalóan minket érintő áldásoknak – Isten nagy kegyelmének és szeretetének –, akkor mélyebben hinnénk és boldogabbak lennénk." – NOL 174-175.

4. A STRESSZ KEZELÉSE

a. Miért van sokaknak magas vérnyomása és idegösszeomlása? Mt 6:31, 34.

„Isten bizonyos mértékű életerővel ruházott fel minket. A különböző életfunkciók ellátására alkalmas szerveket is formált számunkra. Azt akarja, hogy ezek a szervek egymással összhangban működjenek. Ha életerőnket gondosan őrizzük, és testünk finom gépezetét karbantartjuk, egészség lesz a jutalmunk. Ha azonban életerőnket túl gyorsan kimerítjük, idegrendszerünk a maga tartalékából vesz kölcsön energiát pillanatnyi használatra, és ha az egyik szerv megbetegszik, ez a többi szervet is megviseli." – NOL 162.

b. Milyen ígéretekre emlékezzünk mindig? 5Móz 33:25; Mt 6:26-30.

„Szükségünk van arra, hogy minden nap, minden órában Jézusban bízzunk. Megígérte, hogy amilyen egy-egy napunk lesz így, olyan lesz az erőnk is. Kegyelmével tudjuk elhordozni a jelen terheit, és teljesíteni a kötelességeit. Sokan a jövő gondjai miatt aggódnak. Állandóan azon igyekeznek, hogy a holnap terheit ma oldják meg. Gondjaik nagy része csupán képzeletbeli. Jézus nem a holnapot biztosította számunkra, hanem csak egy-egy napra adja kegyelmét. Meghagyta nekünk, hogy ne terheljük magunkat a holnap gondjaival és problémáival, mert 'elég minden napnak a maga baja' (Mt 6:34)." – 5B 146.

c. Mit gondoljunk meg jól, ha pénzügyi nehézségek nyomasztanak bennünket? Mt 6:8, 33.

„Az Úr ismételten megmutatta, hogy mikor az emberek mind magasabb munkabért akarnak, valami belép az életükbe, és olyan helyre állítja őket, ahol már nem lesznek olyan előnyös helyzetben. De mikor olyan fizetést fogadnak el, melyen meglátszik a lemondás és önfeláldozás, az Úr látja önmegtagadásukat – eredményességet és győzelmet ad nekik. Ezt ismételten elém tárta az Úr, aki titkon néz, és megfizet nyilván minden áldozatért, melyet a próbákon átment szolgái készek meghozni." – 2ÉJE 404.

Csütörtök *április 9.*

5. AZ ÖREGEDÉS FOLYAMATA

a. Hogyan imádkozzunk, látva az öregedés jellegzetességeit? Zsol 71:18-19; 17:5.

„Láttam Dávidot esedezni az Úrhoz, hogy ne hagyja el őt, ha megöregedett, s hogy mi váltotta ki belőle buzgó imáját. Látta, hogy a körülötte élő idősek legtöbbje boldogtalan, s hogy a jellem boldogtalan vonásai különösen megnövekednek az idős korral. Akik természetüknél fogva zsugoriak és irigyek, igen kellemetlenek lesznek idős korukban. Ha féltékenyek, zsörtölődők és türelmetlenek, különösen azok lesznek, ha megöregedtek." – 1B 257.

b. Hogyan hat ki a gyermek és ifjú éveink az időskorunkra, és hogyan kell ez befolyásoljon bennünket még fiatalságunkban? Préd 12:3; Ez 16:60.

„Bárcsak megértenék a fiatalok, hogy mennyire fontos tisztán és szennytelenül őrizni az értelmet a megrontó gondolatoktól, és megőrizni a lelket minden lealjasító cselekedettől, mert az ifjúság tisztasága vagy tisztátalansága kihat az idős korra." – YI 1894. október 25.

c. Hogyan tudja egymást segíteni a fiatal és idős?

„Milyen megható látni az ifjúságot és az időseket egymásra támaszkodni! A fiatalok föltekintenek az idősre tanácsért és bölcsességért, s az idős a fiatalra tekint segítségért és együttérzésért. Ez így helyes." – SDG 161.

Péntek *április 10.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Van-e a betegségeknek általános kiváltó oka, és ha van mi az?**
2. **Nevezz meg néhány esetet, ahol a betegség nem a saját cselekedeteink következménye!**
3. **Hogyan győzhetjük le a csüggedést és a depressziót?**
4. **Mire figyeljünk oda a túlerőltetett munka kísértésével szemben?**
5. **Mit fontoljanak meg nagyon a fiatalok idős korukkal kapcsolatban?**

A BETEGSÉG MEGELŐZÉSE: ISTEN MÓDSZERE (I.)

„Lám, elődbe adtam ma néked az életet és a jót: a halált és a gonoszt… válaszd azért az életet, hogy élhess mind te, mind a te magod” (5Móz 30:15, 19).

„Az igazi mértékletesség erre tanít: tartózkodjunk minden károstól és használjuk józanul azt, ami egészséges! Kevesen látják be, hogy életmódjuk mennyire kihat egészségükre, jellemükre, használhatóságukra – örök sorsukra.” – PP 523.

Javasolt olvasmány: *Healthful Living, 76-95. (A magyar nyelvű fordítás megtalálható a függelékben)*

Vasárnap *április 12.*

1 A HIGIÉNIA ÉS TISZTASÁG FONTOSSÁGA

a. Izrael idejében mi volt a szabály, ha valakiről tudták vagy feltételezték, hogy ragályos betegsége van? 3Móz 13:45-46; 4Móz 5:2-4.

„[Az Izraeliták] nemcsak vallási szolgálatukban, de a mindennapi élet ügyeiben is különbséget tettek a tiszta és a tisztátalan között. Mindazoknak, akik ragályos betegségekkel kerültek kapcsolatba, el kellett a tábortól szigetelődniük, és ezek az emberek nem térhettek vissza addig, amíg testüket és öltözetüket alaposan meg nem tisztították.” – NOL 193.

b. Milyen ószövetségi példák mutatják a tisztaság fontosságát? 2Móz 19:10; 5Móz 23:12-13.

„[Az Izraelitáknak] minden tekintetben meg kellett őrizniük a tisztaságot. Nem tűrhettek meg semmi rendetlenséget, szennyes, egészségtelen dolgot a környezetükben, ami megrontaná a levegő tisztaságát. Kívül is, belül is tisztának kellett lenniük.” – TII 27.

2. A MEGFELELŐ ÉTREND

a. Milyen volt az eredeti étrend, amit Isten az emberiségnek az Édenben adott? 1Móz 1:29. Mit kapott még az ember táplálékul közvetlenül a bűnbeesés után? 1Móz 3:18.ur.

„Gabonából, gyümölcsből és zöldségféléből áll az az étrend, melyet a Teremtő számunkra kiválasztott. Ezek az ételek a lehető legegyszerűbb és legtermészetesebb módon elkészítve a legegészségesebbek és legtáplálóbbak; olyan erőt, szívósságot, és szellemi frissességet biztosítanak, ami a bonyolultabb táplálékokból nem meríthető.

Isten olyan táplálékot nyújtott ősszüleinknek, amelyet Ő szánt az emberiségnek eledelül. Ellentétes volt az Ő tervével az, hogy élőlények életét vegyük el. Édenben nem volt szabad halálnak bekövetkezni. A kert fáinak gyümölcse képezte azt a táplálékot, amely kielégítette az ember szükségleteit." – ÉTT 66.

b. Milyen alapvető változás történt az emberiség étrendjében, ami lényegesen megrövidítette az emberek életét? 1Móz 9:3, 29; 11:24-25.

„Az özönvíz után az emberek meglehetősen sok húst fogyasztottak. Isten látta, hogy az ember útja megromlott, hogy hajlamos lett Teremtőjével szemben magát fennhéjázóan magasztalni, és saját szívének hajlamait követni. Megengedte a hosszú életű embernek, hogy állati eredetű táplálékot fogyasszon, és ezzel megrövidült az ő bűnös élete. Az özönvíz után az emberiség mérete gyorsan csökkeni kezdett, és rövidebb életű lett." – ÉTT 288.

c. Milyen szabályokat adott Isten az Ő népének azért, hogy megvédje őket azoktól a betegségektől, amik most nagyon elterjedtek a civilizált országokban (rák, szív és érrendszeri betegségek)? 3Móz 3:17.

„Az ételeket egyszerűen kell elkészíteni, mégis étvágygerjesztően. Főzzetek zsírmentesen. A zsír tisztátalanná teszi azt, amit főztök." – ÉTT 274.

„A diófélék és a belőlük készült ételek nagyrészt a húsételek helyébe lépnek. Gabonából, gyümölcsből és egyes gumós növényekből diófélével keverve egészséges és tápláló ételek készíthetők. Arra azonban vigyázni kell, hogy dióféléből ne tegyünk túl sokat a keverékbe… A megfelelően elkészített olajbogyó pótolja a vajat és a húsételeket, akárcsak a dió." – NOL 207.

3. AMIKTŐL TARTÓZKODNUNK KELL

a. Mit tanít a Biblia az erjedt borral és a szeszes italokkal kapcsolatban? Péld 23:29-32. Miért volt a papoknak megtiltva, hogy bort vagy szeszes italt fogyasszanak? 3Móz 10:8-11.

„Isten megtiltotta a szentélyében szolgáló papoknak a borivást, és ugyanezt a parancsolatot adta a dohány használata ellen is, mert hatásuk jól ismert volt, nagyon bénítólag hatnak az agyra. S amellett, hogy ködössé teszik a gondolkodást, szennyezőek is. Álljon ellene mindenki ezeknek a kísértő dolgoknak – a bornak, a dohánynak, a húsételeknek, a teának és a kávénak." – FCE 428.

„Az egyedüli biztos út, ha meg sem érintjük, meg sem ízleljük ezeket, ha hozzá se nyúlunk a teához, a kávéhoz, borhoz, dohányhoz, ópiumhoz, szeszes italokhoz." – ÉTT 334.

„A tea, a kávé, a dohány valamint a szeszes italok a mesterséges serkentés létrájának lépcsőfokai.

A tea és a kávé hatása, mint már elmondtuk, ugyanabba az irányba hat, mint a bor, az almabor, a pálinka és a dohány." – ÉTT 328.

b. Honnan tudjuk azt, hogy a Jézus által biztosított ital a kánai menyegzőn tiszta erjedetlen üdítő szőlőlé volt? Jn 2:7-10; Péld 20:1.

„Krisztus volt az, aki az Ószövetségben intette Izraelt: 'A bor csúfoló, a részegítő ital háborgó, és valaki abba beletéved, nem bölcs' (Péld 20:1.). Ő maga senkinek sem adott ilyen italt. Sátán az élvezetekre csábítja az embereket, ami elhomályosítja az értelmet, megbénítja a lelki érzékenységet… Krisztus volt az, aki utasította Keresztelő Jánost, hogy ne igyék sem bort, sem részegítő italokat. Ő volt az, aki ugyanilyen önmegtartóztatásra kötelezte Manoah feleségét. És Ő mondott átkot arra, aki felebarátjának részegítő italt ad. Krisztus nem mondott ellent saját tanításának. Az erjedetlen must, amivel a menyegzői vendégeket megajándékozta, jó hatású és üdítő ital volt. Hatásaként az ízlés összhangba került az egészséges étvággyal." – JÉ 116-117.

4. MÉRTÉKLETESSÉG MINDENBEN

a. Mit tanít a Biblia a táplálkozásra megfelelő egészséges ételek mennyiségéről? Okozhat-e betegséget, ha túl sokat fogyasztunk az egészséges ételből? 2Móz 16:16; Péld 25:16.

„Még egészséges ételek fogyasztása esetén is táplálkozhatunk mértéktelenül. Azért, mert valaki elvetette az ártalmas ételeket, az még nem jelenti, hogy annyit ehet, amennyi jólesik. A túl sok evés, bármilyen legyen is a táplálék minősége, eltömíti az élő szervezetet, és ezzel akadályozza annak munkáját.

A mértéktelen evés, még ha egészséges ételeket fogyasztunk is, árt szervezetünknek, és csorbítja szellemi és erkölcsi képességeinket." – ÉTT 103.

b. Hogyan írja le Biblia a falánkság bűnét, és annak eredményét? 5Móz 21:20.ur; Péld 23:21.er.

„Népünk az egészségügyi reformot vallja, mégis túl sokat eszik. A falánkság kielégítése a legfőbb oka a testi és szellemi erőtlenségnek, mely a mindenfelé látható gyengeség nagy részének az alapja." – ÉTT 106.

c. Mi a mértéktelenség legáltalánosabb formája Isten hitvalló népe között, rendszerint már a gyermekkortól kezdődően? Préd 10:13-14. Miért olyan ártalmas ez?

„Megdöbbentem, mikor azt hallottam, hogy az összes világosság ellenére, amelyet ezen a helyen kaptatok, sokan még most is falatoznak a két étkezés között. Soha egyetlen morzsát se nyeljetek le a rendszeres étkezéseitek között." – 2B 373.

„Az étkezések között semmit sem szabad enni: Sem cukrászsüteményt, sem gyümölcsöt és semmiféle egyéb ételt. A rendszertelen étkezés emésztőszervi panaszokat okoz, az egészség és a jókedv rovására megy." – NOL 267.

„Az emésztőszervek, akár a megszakítás nélkül forgó malom, elgyengülnek, életerőt vonnak el az agytól, hogy segítse a gyomrot túlmunkájában. Így a szellemi erők legyengülnek. Az életerőnek ez a természetellenes serkentése és koptatása idegessé, a fegyelmezéssel szemben türelmetlenné, önfejűvé és ingerlékennyé teszi a gyermekeket. – ÉTT 143.

Csütörtök *április 16.*

5. TOVÁBBI TANÁCSOK AZ ÉTRENDRE

a. Napjainkban a gyenge tápértékű sok finomított élelmiszer miatt – mint például a fehér lisztből és cukorból készült termékek – mire figyeljünk oda élelmiszer vásárláskor a Biblia alapján? Ésa 55:2.

b. Mit tudhatunk meg még a Prófétaság Lelkének írásaiból az étrendünkre vonatkozóan, melyekből a mai modern kutatások sokat megerősítenek?

„Étrendünk álljon zöldségfélékből, gyümölcsökből és gabonafélékből. Egyetlen dekagramm hús se jusson gyomrunkba. Természetellenes a hús fogyasztása. Vissza kell térnünk Istennek az ember teremtésénél tervbe vett eredeti szándékához." – ÉTT 294.

„A fűszerezetlen, hústalan és mindenféle zsiradéktól mentes étrend áldásnak bizonyulna számodra." – ÉTT 274.

„A fűszerek természetüknél fogva ártalmasak. Mustár, bors, csípős ételízesítő, ecetes savanyúság és hasonló dolgok izgatják a gyomrot, hevítik és szennyezik a vért… Olajjal és ecettel készítik a salátákat, ezért a gyomorban erjedés áll be, az étel nem emésztődik, hanem romlásnak vagy oszlásnak indul. Ennek következtében a vér nem nyer táplálékot, hanem tele lesz szennyeződéssel, ezért máj- és vesenehézség áll elő." – ÉTT 268.

„A nekem adott világosságból tudom, hogy a sok cukor fogyasztása ártalmasabb a húsnál." – ÉTT 254.

„Ritkán kerüljön asztalunkra édes kenyér és édestészta. Minél kevesebb édes ételt fogyasztunk, annál jobb, mert ezek nyugtalanságot okoznak a gyomorban és türelmetlenséget, ingerlékenységet azokban, akik hozzászoktak a fogyasztásukhoz." – ÉTT 249.

Péntek *április 17.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Hogyan előzhetjük meg a fertőző betegségeket Isten módszere szerint?**
2. **Milyen étrend játszik fő szerepet a rák, s a szív és érrendszeri betegségek megelőzésében?**
3. **Mi a helyes és biztonságos magatartás az alkohollal, a kávéval, a dohánnyal és más hasonló dolgokkal szemben?**
4. **Mit jelent a mértékletesség?**
5. **Milyen fűszerek ártalmasak nekünk, és miért?**

A BETEGSÉG MEGELŐZÉSE: ISTEN MÓDSZERE (II.)

„És vevé az Úr Isten az embert, és helyezteté őt az Éden kertjébe, hogy művelje és őrizze azt” (1Móz 2:15).

„Jézus nevében takarékoskodjatok erőtökkel, hogy pihenés által felüdülve több és jobb munkát végezhessetek… Jézus tanítványait rá kellett nevelni, ki kellett képezni arra, hogy hogyan dolgozzanak, és hogyan pihenjenek.” – ÉÉM 135.

Javasolt olvasmányok: *Boldog Otthon, 415-436. (Az üdülésre szükségünk van, Mit játsszunk? Tartós nyugalmat biztosító felüdülés, Hogyan választja meg üdülését a keresztény?)*

Vasárnap *április 19.*

1. NÉLKÜLÖZHETETLEN AZ EGÉSZSÉGÜNKHÖZ

a. Milyen munkát adott Isten az embernek a bűnbeesése előtt, hogy elősegítse annak egészségét és a boldogságát? 1Móz 2:15. Milyen áldások származtak a munkából még a bűnbeesés után is? Zsol 128:2; Préd 2:25.

„Isten a teremtéskor a munkát áldásként adta. A munka fejlődést, erőt, boldogságot jelentett… Ez védelmet jelent a kísértés ellen. A munkához szükséges fegyelem fékezi a vágyak kielégítését, szorgalomra, erkölcsi tisztaságra és állhatatosságra tanít.” – EÉ 214.

b. Milyen következményei vannak a lustaságnak? Péld 12:23; 19:15; Préd 10:15.

„A lustaság és tétlenség nem a kereszténység fáján termő gyümölcsök. A tétlenség nagy átok. Isten nem azért áldotta meg az embert idegekkel, szervekkel és izmokkal, hogy azok a mozgás hiánya miatt tönkremenjenek, hanem hogy erősödjenek, és gyakorlással egészségesek maradjanak. A tétlenség és semmittevés nagy szerencsétlenség, az emberiség számára mindig is átok volt, és az is marad.” – Gy 60.

2. MÉRTÉKLETESSÉG A MUNKÁBAN

a. Milyen tanácsot kaptunk a Préd 3:1. versében? Ha nem fogadjuk meg ezt a tanácsot, és agyondolgozzuk magunkat, mi lesz az eredménye?

„Ne dolgozzuk agyon magunkat. Sokkal jobb napi tervünk egy részét elvégezetlenül hagyni, mint ártani magunknak, túlterhelni magunkat, csüggedésbe esni, holott bátorságra van szükség a következő napra való munkához. Ne sértsd meg az egészség törvényét, nehogy elveszítsd a holnaphoz szükséges erőt." – 2ÉJE 247.

„A túlfeszített munka is gyakran lehet okozója annak, hogy elveszítjük önuralmunkat. De az Úr sohasem kényszerít senkit sietős, bonyolult munkára. Sokan olyan súlyos terheket vesznek magukra, amelyeket a könyörületes mennyet Atya nem nekik szánt. Az Úr senkit sem kötelez eszeveszett hajszára. Isten azt kívánja, hogy tudatára ébredjünk, hogy nem dicsőítjük Őt, ha túlterheljük magunkat, ha szívünk és agyunk kifárad, s ingerült, bősz szidalmakat szórunk." – ÜI 87.

b. Amennyire csak lehetséges, a nap mely időszakában végezzük munkánkat egészségünk megőrzése érdekében? Zsol 104:23; Jn 9:4.

„Mivel testünk felépítésének munkája a pihenés óráiban kezdődik, azért különösen ifjú korban lényeges, hogy rendszeresen és eleget pihenjünk." – ÉÉM 145.

„Tudom a bizonyságtételekből, melyeket újra és újra megkaptam, hogy a szellemi munkásoknak sokkal értékesebb az éjfél előtti, mint az éjfél utáni alvás. Sokkal többet ér két órás alvás éjfél előtt, mint négy órás alvás éjfél után." – 7MR 224.

c. Milyen jótékony hatása van a testmozgásnak a gondolkodásra? Préd 5:12.

„A betegségek fő oka a tevékenység hiánya. A testmozgás meggyorsítja, és egyenletessé teszi a vérkeringést.

Egy egészséges ifjú számára a nehéz megerőltető testmozgás megerősíti az egész szervezetet… Ilyen testmozgás nélkül az elménket nem tudjuk megtartani rendes tevékenységében. Tétlenné válik, és képtelen lesz éles, gyors felfogásra és gondolkodásra." – ÉÉM 132.

3. PIHENÉS A FÁRADTAKNAK

a. Milyen eszközöket biztosít Isten, hogy visszaadja az embernek az erejét? Mk 6:31. Honnan tudjuk, hogy Krisztus az Ő emberi természetében ugyanazt az emberi gyengeséget viselte el? Mk 4:38; Jn 4:6.

„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 Vele való érintkezésre. Mindez szükséges lelkünk megerősítésére, hogy oly állapotba kerüljünk, amelyben bölcsességet nyerhetünk Istentől, hogy talentumainkat a legnagyobb mértékben felhasználhassuk az Úr szolgálatára.

Mikor Jézus kijelentette, hogy az aratnivaló sok, de a munkás kevés, akkor nem a szüntelen munka szükségességét hangoztatta… Megmondta tanítványainak, hogy erejüket túlságosan kimerítették, ezért ha nem pihennek egy keveset, alkalmatlanná válnak a jövőben reájuk váró munka elvégzésére…

Ma is szükséges, hogy Isten kiválasztott munkásai hallgassanak Krisztus parancsára, hogy vonuljanak el, és pihenjenek meg egy keveset." – ÉÉM 135.

„Néhány család fogjon össze, tegyék félre foglalkozásukat, mely testileg, szellemileg kifárasztotta őket, és kiránduljanak a szabadba, szép tópartra vagy erdőbe, ahol szemlélhetik a természet szépséges jeleneteit." – 1B 315.

b. Mi az egyik fajtája a pihenésnek, és milyen feltétel mellett hatékony valóban? Zsol 4:9.

„A természet törvényeit hűségesen kell követnünk úgy az evésben, ivásban, mint az öltözködésben, és az alvásban sem szabad rendszertelennek lennünk. Egy tanuló se gyakorolja azt a szokást, hogy késő éjszakáig égesse a világítást, a nappali órákban pedig aludjon." – CE 124.

„A természet kész visszaadni… [a gyermekek] alvási idejében az életerejüket, ha a természeti törvényeket nem hágják át." – HL 46.

„Keljetek fel reggel! Állítsátok be az ébresztőórátokat a korai órákra, s amikor ébreszt, keljetek fel, majd térjetek korán nyugovóra, s meglátjátok, hogy sok fájdalmat okozó rendellenességet legyőzhettek, ami kimeríti az elmét, lehangolóvá tesz, elbátortalanít, elcsüggeszt, boldogtalanná tesz, s alkalmatlanná tesz benneteket minden olyan tevékenységre, ami nagy tetterőt követel meg." – 9MR 47.

„A szellemi munkával járó sok olvasás, ha belenyúlik az alvási időszakba, nagyon káros az egészségre." – 9MR 47.

4. TESTI LELKI SZELLEMI PIHENÉS

a. Az alvás mellett milyen pihenési formákat ismerünk még? 3Móz 23:3; Mt 11:28. A szombati nyugalomnak része-e a több alvás?

„Senki se tartsa megengedettnek, hogy semmittevéssel töltse a megszentelt időt. Istennek nem tetsző, ha a szombattartók sokat alszanak szombaton. Ezzel szégyent hoznak Teremtőjükre, és azt hirdetik példájukkal, hogy a hat nap nagyon értékes ahhoz, hogy akkor pihenjenek. Pénzt kell keresniük a hat napon, ezért megfosztják magukat a szükséges alvástól, és így a szent időt töltik el alvással. Ekkor ezzel mentegetik magukat: 'A szombat pihenésre való. Nem fosztom meg magamat a pihenéstől, hogy elmenjek a gyülekezetbe, mert pihennem kell.' Az ilyen hívők rossz célra fordítják a megszentelt napot. Különösen ezen a napon törekedjenek arra, hogy fölkeltsék családjuk érdeklődését a szombatünneplés iránt, s hogy imaházban jöjjenek össze, függetlenül attól, hogy sokan vagy kevesen vannak-e ott jelen… A hét napjai közül egyik sem annyira alkalmas az áhítatos gondolatokra, és érzésekre, mint a szombat." – 2B 704.

b. Mi a különbség a felüdülés és a szórakozás között? Isten népének hol van a legalkalmasabb helye a pihenésre és a felüdülésre? Mk 6:31. Mit olvashatunk az elmélkedésről, és a személyes imáról? 1Móz 24:63; Lk 6:12.

„Különbség van az üdülés és szórakozás között. Az üdülés, ha méltó nevéhez: felüdülés, újjáteremtés (angolban: re-creation), megerősítő és regeneráló hatású. Kiemel megszokott gondjainkból és foglalkozásunkból. Felfrissíti testünket és lelkünket, és így képesít bennünket arra, hogy új erővel térjünk vissza az élet komoly munkájához. Ezzel szemben a mulatozás, a szórakozás élvezetté válhat, és kihágások elkövetésére vezethet. Szétmorzsolja azokat a használható erőket, amelyek szükségesek a hasznos építőmunkához, és így akadályozza az életben a valódi eredmények elérését." – EÉ 207.

„Azok, akiknél a szellemi és fizikai jólét fontosabb a pénznél, a társadalmi szokásoknál és igényeknél, keressék gyermekeik számára a természet tanításainak áldásait és a természetben való felüdülést. Nagy segítséget jelentene a nevelés munkájában, ha minden iskola helyét úgy választhatnák ki, hogy ott lehetőségük volna a tanulóknak földműves munkára, valamint kimenni az erdőbe és a rétre." – EÉ 211.

Csütörtök *április 23.*

5. A JÓTÉKONY TESTMOZGÁS

a. Mik azok az előnyök, amiket a testmozgás által érhetünk el?

„Nemcsak a testünk szervei erősödnek meg a testmozgástól, hanem a gondolkodásunk is erőre kap, és ismeretekre tesz szert, a különböző szervek folytán." – 3B 77.

„Ésszerű testmozgás a bőrfelületre hajtja a vért, és ezzel kisegíti a belső szerveket. A szabad levegőn jókedvvel végzett, de nem megerőltető testmozgás elősegíti a vérkeringést, egészségesen fölhevíti a bőrt, és a végtagokba árasztja a tiszta levegőtől életre pezsdült vért." – 2B 530.

b. Mit mérlegeljünk, ha mozgásként valamilyen játékon vagy sportoláson gondolkodunk? 1Kor 10:31; Apcs 24:16.

„A fiatalok között a futball, vagy más önző örömet adó játékok szenvedélye félrevezető, csalóka befolyást áraszt. Lehetetlen mellettük megőrizni az éberséget, az imát és az Isten iránti naponkénti odaszentelődést." 6MR 127.

„Más atlétikai játékok, habár nem annyira durvák… fokozzák az élvezetek és izgalmak szeretetét és így táplálják a hasznos munka iránti ellenszenvet, azt a hajlandóságot, hogy elkerüljük az élet gyakorlati kötelességeit és felelősségeit." – EÉ 210.

„Vannak olyan üdülési lehetőségek, melyek igen áldásosak, fizikailag és szellemileg egyaránt. Egy felvilágosodott, józan ítélőképességű ember bőséges alkalmat talál a felüdülésre és szórakozásokra, amelyek nemcsak ártatlanok, hanem tanulságosak is." – 4B 653.

Péntek *április 24.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Már kezdettől fogva milyen áldásokat biztosított Isten az emberiség részére, ami nélkülözhetetlen úgy a testi, mint a lelki egészséghez?**
2. **Mit jelent a munkában való mértékletesség?**
3. **Miért van az, hogy sok embernek nem pihentető az alvása?**
4. **Az alvás mellett – milyen más formái vannak a pihenésnek, amik segítenek nekünk visszanyerni a testi és lelki erőnket?**
5. **Mi a kereszténynek legjobb felüdülési forrása, és miért?**

ELSŐ SZOMBATI ADAKOZÁS

2015. május 2.
Szombat

A Világmisszióra

Kedves testvérek és testvérnők az egész világon:

A föld történelmének utolsó napjaiban élünk, és Urunk régóta sóvárogva várja azt, hogy hazavihessen bennünket. A megjövendölt események, amelyek pontosan a szemünk elé tárják és elmondják azt, hogy Jézus második eljövetele közel van, az ajtó előtt. Sajnos az evangéliumi üzenet még nem ért el a világ minden szegletébe, és nem mindenkinek volt még arra lehetősége, hogy meghallja az igazságot. „Az emberek nemsokára nagy elhatározásokra kényszerülnek, alkalmat kell kapniuk, hogy hallják és megértsék a Biblia igazságát azért, hogy értelmesen állást foglalhassanak a helyes oldalon” – Ev 25.

Nekünk, mint Isten egyháza tagjainak kiváltságunk bemutatni az Ő jellemét, s részt venni az evangélium terjesztésében a lakott föld végső határáig azáltal, hogy odaáldozzuk erre a különleges munkára az időnket, az erőnket, és a pénzügyi forrásainkat.

Köszönjük a gyülekezeti tagjainknak és barátainknak az imáit, s a pénzügyi támogatását. Így nyithattunk meg új misszióterületeket sok új helyen. E misszióknak még mindig szüksége van a támogatásunkra egészen addig, amíg azok jól meg nem alapozódnak, és önfenntartóvá nem válnak, s így nyithatók meg további új területek. Minden évben összegyűjtjük ezt a különleges adakozást, hogy elláthassuk a szükséges eszközökkel az üzenet terjesztőit a világ sok részében.

„Érthetetlen módon elhanyagoljuk az Úr örökségét. Isten meg fogja ezért ítélni népét. A felhalmozott előnyökkel büszkeségünket és kérkedő vágyainkat elégítjük ki, ugyanakkor érintetlenül hagyjuk az új területeket. Isten megrovása éri a vezetőket a maguk iránti részrehajlásért és önzésért, ahogyan elsajátítják az Úr javait.” – 8B 39.

Készek vagytok-e úgy dönteni, hogy egyesítitek erőfeszítéseiteket a misszionáriusokéval, s az ő családjaikkal, s bőkezűen adni a ti forrásaitokból, hogy a Földet betölthesse Isten dicsősége, hogy Jézus eljöhessen hamar? Reméljük, hogy így gondoljátok!

A szükségben lévő világ érdekében

Testvéreitek a Generál Konferencia Misszió Osztályáról

5. Tanulmány

2015. május 2.
Szombat

Napnyugta: H 19:49
Ro 20:20

A TERMÉSZET ÉLTETŐ ELEMEI

„És formálta vala az Úr Isten az embert a földnek porából, és lehellett vala az ő orrába életnek lehelletét. Így lőn az ember élő lélekké” (1Móz 2:7).

„Isten gyógyszerei a természet egyszerű eszközei, melyek nem csigázzák el, nem merítik ki a szervezetet erős mellékhatásaikkal.” – 5B 443.

Javasolt olvasmányok: *A Nagy Orvos Lábnyomán, 189-192. (Általános egészségügyi követelmények) Étrendi és Táplálkozási Tanácsok, 326-327. (Italok)*

Vasárnap *április 26.*

1. A LEVEGŐ ÉS AZ ÉLET LEHELLETE

a. Mikor vált az első ember élő lélekké, és mi az, amitől az emberi élet a legalapvetőbben függ? 1Móz 2:7; Jób 34:14.

„Istenben élünk, mozgunk és vagyunk. Minden szívdobbanás, minden lélegzetvétel, Isten sugallata. Ő lehelte be Ádám orrába az élet lehelletét – az örökké élő Isten, a nagy ÉN VAGYOK lehelletét. – RH 1898. november 8.

b. Miért olyan fontos, hogy friss levegőhöz jussunk, és hogyan lélegezhetünk egészséges módon?

„Tanítsd meg [a betegeket] mélyen lélegezni, és arra, hogy lélegzés és beszéd közben miként edzhetik hasizmaikat!” – NOL 184.

„Sokan szenvednek betegségtől, mert nem hajlandók beengedni szobájukba a tiszta éjjeli levegőt. Az ég ingyenes tiszta levegője az egyik leggazdagabb áldás, aminek örvendhetünk.” – 2B 528.

„Isten népének jótettei hatalmasabban harsognak, mint pusztán a szavaik.” – 2B 443.

„Jórészt a megfelelő szellőztetés hiányának tulajdonítható, hogy a hívek az istentiszteleten, illetőleg a diákok az iskolában bágyadtak és álmosak. Ez sok prédikáció hatását lerontja, illetve a tanár munkáját fárasztóvá és eredménytelenné teszi.” – NOL 190-191.

2. VÍZ – AZ ÉLET NÉLKÜLÖZHETETLEN ELEME

a. Miért nélkülözhetetlen a víz az élethez a Földön? Bírák 15:18-19.

„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!" – NOL 163-164.

b. Milyen tulajdonságokkal kell rendelkezzen az iható és az egészségre jótékony hatású víz? 2Móz 15:23, 25. A betegségek kezelésében hogy használhatjuk fel többféleképpen a vizet? Zsidók 10:22, 23.er.

„A víz külső alkalmazása a vérkeringés egyik legegyszerűbb és legmegfelelőbb szabályozója. A hideg vagy langyos fürdő elsőrendű frissítő. A meleg fürdő kitágítja a pórusokat, és így hozzájárul a tisztátalanságok eltávolításához. Mind a meleg, mind a langyos fürdő megnyugtatja az idegeket, és kiegyensúlyozza a vérkeringést…

A vizet sokféleképpen fel lehet használni fájdalom enyhítésére és betegség megelőzésére. Mindenkinek meg kell tanulnia értelmesen alkalmazni azt az egyszerű házi gyógykezelésben." – NOL 164.

c. A víz helyett Sátán milyen italokat hozott be, - ami egyenesen gyengíti az emberiséget testileg és lelkileg -, és mi a rossz ezekben? Ésa 55:2; Péld 23:31.

„Az egészséget semmiképpen nem javítja olyan dolgok fogyasztása, amelyek egy időre serkentenek, de visszahatást okoznak, amely a szervezetet az előbbinél jobban legyengíti. A tea és a kávé ideig-óráig felkorbácsolja ugyan a lankadó erőt, de ha a közvetlen hatás elmúlt, levertség érzetét eredményezi…

A tea és a kávé fogyasztása bűn. Ártalmas kielégülés, amely más rosszhoz hasonlóan megsebzi a lelket." – ÉTT 331-332.

„Soha ne igyál teát, kávét, sört, bort vagy bármi más szeszes italt! A víz a lehető legkitűnőbb folyadék, hogy megtisztítsa a szöveteket." – ÉTT 328.

3. TOVÁBBIAK AZ ÉLET VIZÉRŐL

a. Miről ne feledkezzünk el amikor iszunk a tiszta vízből? Préd 3:1.

„Sokan hibát követnek el, amikor étkezés közben hideg vizet isznak. Ha étkezés közben iszunk, a víz csökkenti a nyálképződést, és minél hidegebb a víz, annál ártalmasabb a gyomornak. Az étkezés közben fogyasztott jeges víz vagy limonádé, mindaddig megállítja az emésztést, míg a szervezet elég meleget nem kölcsönöz a gyomornak, hogy újra működni tudjon… Nem szabad lemosnunk a táplálékot; semmi szükség étkezésnél az ivásra… Minél több folyadékot veszünk magunkhoz étkezéseknél, annál nehezebb a gyomornak az emésztés, mert először fel kell szívnia a folyadékot. Éljetek kevés sóval, mondjatok le az ecetes-sós savanyúságokról, tartsátok távol gyomrotoktól az erős fűszereket, fogyasszatok inkább gyümölcsöt az étkezésnél, ez csillapítja a szomjat. Ha van még valami, ami olthatja a szomjat, a tiszta víz az – de nem közvetlenül étkezés előtt vagy után – amire a szervezetnek szüksége van." – ÉTT 327.

b. Milyen jótékony hatást nyerhetünk a vízből, ami „Isten ajándéka"? Zsol 104:10-14. Mit tanulhatunk más élőlényektől, amelyeket Isten teremtett?

„Az anyagi világot Isten igazgatja. A természet engedelmeskedik a természet törvényeinek. Minden a Teremtő akaratát hirdeti és cselekszi. A felhőt és napsugarat, a harmatot és esőt, a szelet és vihart mind Isten igazgatja, és mind híven engedelmeskednek parancsának. A szárba szökkenő mag Isten törvényének engedelmeskedve repeszti szét a talajt, 'először füvet, azután kalászt' teremve, majd 'teljes búzát a kalászban' (Mk 4:28). Az Úr bontja ki kellő időben, mert nem áll ellen munkájának. Csak az értelemmel és beszélőképességgel felruházott ember, akit Isten a maga képére teremtett, érzéketlen adományaival és engedetlen az Ő akaratával szemben? Csak az értelmes lények okoznak zűrzavart világunkban?" – KP 50.

c. Mit olvashatunk a mennyei királyság vizéről? Jel 22:1; 21:6.

4. A VÍZ LELKI JELENTŐSÉGE

a. Melyik két vallásos szertartás szerves része a víz, mint fő eszköz? Mt 3:5-6; Jn 13:3-5.

b. Mi a jelentősége ezeknek a szertartásoknak, és mit jelképez e szertartásokban a víz? 1Pt 3:21; Jn 13:8.

„A keresztség a világról való legünnepélyesebb lemondás. Akik keresztény életük kezdetén az Atya, a Fiú, és a Szentlélek hármas nevében megkeresztelkednek, nyilvánosan kijelentik, hogy elhagyták Sátán szolgálatát, a királyi család tagjaivá, a menny királyának gyermekeivé lettek." – 6B 91.

„Krisztus tanítványai lábai megmosásának példáját mindazok javára adta, akik hisznek Őbenne. Elvárta tanítványaitól, hogy kövessék példáját. Ezt az alázatos szertartást nemcsak azért rendelte el, hogy kipróbálja az alázatosságukat és hűségüket, hanem hogy újból emlékezetükbe idézze népének megváltását, melyben akkor részesülhetnek, ha alázatosak, s folyamatosan engedelmesek maradnak." – 1SP 202.

c. Megtisztít-e bennünket a bűntől a lábmosás szertartása? Miért igen, vagy miért nem? Lk 22:3-6; Jn 13:10-11.

„Krisztus megértettette tanítványaival, hogy a lábmosás nem mossa le bűnüket, inkább szívük tisztasága kerül próbára az alázatos szolgálattal. Ha szívük már tiszta, egyedül erre a cselekedetre volt szükség, hogy nyilvánvalóvá tegye e tényt. Jézus megmosta Júdás lábát, de így szólt: 'Nem mindnyájan vagytok tiszták.' Júdás áruló szívet hozott magával. Krisztus mindnyájukkal közölte, hogy Urának árulójaként ismeri őt, s hogy a lábmosás szertartása nem tisztítja meg a lelket erkölcsi szennyétől…

Krisztus példájából megérthetjük, hogy ne halasszuk el a lábmosás szertartását, mivel néhány látszat hívő nem tisztult meg bűneitől." – TII 149.

Csütörtök *április 30.*

5. A NAPFÉNY JÓTÉKONY HATÁSAI

a. Milyen áldásokat ad Isten részünkre a napon keresztül? Préd 11:7. 5Móz 33:14.er. Milyen további kijelentést olvashatunk arról, hogy a napsugarak gyógyítanak úgy fizikailag, mint lelkileg? Mal 4:2.

„A nap egy Isten adta gyógyító." – 20MR 25.

„Jegyezd meg, hogy a testmozgás, a napfény, és a friss levegő olyan áldások, amelyekről azért gondoskodott a menny, hogy gyógyítsák a beteget, és jó egészségben tartsák meg azt, aki nem beteg. Nem Isten foszt meg ezektől az ingyenes mennyei ajándékoktól, hanem te bünteted magad, mert te zárod be előttük az ajtót. Ha kellőképpen igénybe vesszük ezen egyszerű, de hatékony eszközöket, azok segítenek legyőzni a valódi bajokat, ha vannak ilyenek, mert egészségesre hangolják a gondolkodást, s erőre a testet." – 2B 535.

b. Milyen kockázatokkal jár az, ha a forró napon túl sokat tartózkodunk? Jón 4:8; Mt 13:6. (Bár ez az idézet a növényekre vonatkozik, de pontosan így alkalmazhatjuk magunkra is.) Milyen védelmet biztosított Isten az izraelitáknak a pusztában? Zsol 105:39.

c. Hogyan írja le a Szentírás a természet tökéletes egyensúlyát az új Földön – s az ottani valóságos fényforrást? Ésa 49:10, Jel 21:23.

Péntek *május 1.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Milyen módon válhat javunkra a friss levegő?**
2. **Milyen szerepet játszik a víz az egészség megőrzésében, úgy belsőleg, mint külsőleg?**
3. **Miért nem kellene innunk evés közben?**
4. **Bár a keresztség szertartása és a lábmosás rítusa nem tisztít meg bennünket a bűntől, mért szükségesek akkor mégis?**
5. **Hogyan válhat a javunkra a napfény úgy fizikailag, mint lelkileg?**

ÖLTÖZKÖDÉS ISTEN DICSŐSÉGÉRE

„És csinála az Úr Isten Ádámnak és az ő feleségének bőr ruhákat, és felöltözteté őket" (1Móz 3:21).

„Szavaink, viselkedésünk, ruházkodásunk mindennapos élő prédikáció. Vagy Krisztussal gyűjtünk, vagy tékozlunk. Ez nem jelentéktelen dolog, melyet tréfával üthetnénk el. A ruházkodás kérdése komoly elmélkedést és sok imát igényel." – 4B 641.

Javasolt olvasmány: *Üzenet az Ifjúságnak, 246-258. (Ruházat és díszítés)*

Vasárnap *május 3.*

1. AZ ISTENI GONDOSKODÁS

a. Amikor Ádám és Éva elvesztették bűnbe esésük után az eredeti fényruhájukat, és rájöttek arra, hogy mezítelenek, mire indította a Sátán őket, hogy pótolják ezt a hiányt? Zsol 104:2.er; 1Móz 1:27; 3:7.

„Gyönyörű, lágy fénysugár, Isten fénye takarta be a szent párt. Ez a fénypalást lelki öltözékük, mennyei ártatlanságuk szimbóluma volt. Ha hűségesek maradtak volna Istenhez, ez a fény állandóan betakarta volna őket. De amikor vétkeztek, elszakadtak Istentől, és az őket körülölelő fény eltávozott. Szégyellve mezítelenségüket, egymáshoz varrt fügefalevelekkel próbálták a mennyei öltözéket pótolni." – KP 212-213.

b. Mit tett az Úr azért, hogy Ádám és Éva megőrizhessék erényességüket, és védelmet kapjanak a megváltozott körülmények között? Mi jelzi azt, hogy ez az öltözék több volt egy egyszerű kicsiny állatbőrnél? 1Móz 3:21.

„Az egykor enyhe levegő és egyenletes hőmérséklet most feltűnő változásoknak volt kitéve. Az irgalmas Isten ellátta őket bőrruhával védelmül a hőség és a nagy hideg ellen." – PP 36.

2. AZ EGÉSZSÉGES ÖLTÖZÉK

a. Mihez igazodjon öltözetünk? 2Móz 28:2; Mt 22:11-12.

„A keresztény testvérnőink sohase öltözzenek hóbortosan, pazarul, hanem mindig olyan takarosan, szemérmesen és egészségesen, amint munkájuk megengedi." – 1B 284.

b. Hogyan kell öltözetünknek alkalmazkodni az időjáráshoz? Péld 31:21.

„Ruházatunk… megválasztásánál inkább legyünk tekintettel annak tartósságára, mint mutatósságára. Meleget és védelmet adjon. A bölcs asszony, akit a Példabeszédek írója említ: 'Nem félti az ő házanépét a hótól, mert egész házanépe karmazsinba öltözött' (Péld 31:21)." – ÜI 251.

„Ezer közül mindössze egy nő fedi be végtagjait megfelelően… A nőknek olyan alaposan be kell takarni végtagjaikat, mint a férfiaknak" – 2Sz 453.

„Az anyák csaknem meztelenül hagyják gyermekeik végtagjait, s lehűtik a természetes vérkeringésben keringő vért, a belső szervekre tódítva azt. Ezzel megzavarják a vérkeringést, és betegséget idéznek elő… Alaposan föl kell tehát öltöztetnünk [a végtagokat], hogy eljuttassuk hozzájuk a vért." – 2B 532.

c. Melyik példázat az, amely a mi lelki egészségünkhöz is fontos? Zak 3:4. Milyen legyen a ruházatunk, hogy a testi egészségünket megőrizzük?

„Ruhánk legyen tiszta! A piszkos ruha egészségtelen; beszennyezi a testet és a lelket." – NOL 201.

„Isten helyez reánk felelősséget, hogy óvjuk ezt a lakást, a testünket, melyet nyújtott nekünk, hogy szent és Istennek tetsző élő áldozatul őrizzük meg… Ha mohó kívánságaink kielégítésével elgyengítjük testünket, ha belemerülünk a falánkságba, vagy az egészségromboló divatok szerint öltözködünk, csak hogy összhangban lehessünk a világgal, akkor Isten ellenségévé válunk." – 3B 63.

3. KÖVESSÜK-E A VILÁGOT ÖLTÖZKÖDÉSÜNKBEN?

a. Mit tanít Isten szava abban a tekintetben, amikor öltözködésünkben önmagunkra hívjuk fel a figyelmet és nem az Istent dicsőítjük meg? 1Pt 3:3-4; 1Tim 2:9.

„Akik szeretik az üres és hiú divatot, állítják ugyan magukról, hogy Krisztus követői, de ruházatuk, beszédjük elárulja, hogy mi foglalkoztatja elméjüket, és mi foglalja el szívüket. Életük által válik nyilvánvalóvá, hogy ők a világ barátai, és a világ magáénak vallja őket." – ÜI 253-254.

„A külső megjelenés gyakran jelzője a lélek állapotának, ezért ügyeljünk arra, hogy milyen jelzőtáblát akasztunk a világ elé, amelyből az a hitünket ítéli meg." – ÜI 247.

b. Miért parancsolta meg Isten, hogy a nő és férfi ruházata különbözzön egymástól? 5Móz 22:5.

„Egyre növekszik azok száma, akik azt az irányzatot képviselik, hogy a nők ruházata és megjelenése a lehető legjobban hasonlítson a férfiakéhoz – de Isten ezt utálatosságnak jelenti ki…

Isten elgondolása az, hogy a férfi és női ruhaviselet könnyen megkülönböztethető 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 bűn nagy áradatát vonná maga után." – Gy 298-299.

c. Milyen kötelessége van a gyülekezetnek a tagok ruházkodásával kapcsolatban?

„A divat megrontja a gondolkodást, s egyre emészti népünk lelkiségét. A divat iránti hódolat itatja át a hetednapi adventista gyülekezeteket, s ez többet rombol, mint bármi más hatalom, hogy elkülönítse népünket Istentől. Megmutatták nekem, hogy gyülekezeti szabályzatunk igen elégtelen. A ruházkodásban való bármi hivalkodás megnyilvánulása, amit tilt Isten szava, elég oknak kell lennie a gyülekezeti fegyelmi eljáráshoz. A figyelmeztetések ellenére, a fölhívások és kérlelések ellenére is, ha valaki állhatatosan tovább folytatja romlott ízlésének a követését, akkor ezt bizonyítéknak tekinthetjük arra, hogy a szíve semmiképpen sem hasonul Krisztushoz. Az én, és csakis az én az imádat tárgya, s egyetlen ilyen állítólagos keresztény sokakat el fog vezetni Istentől." – 4B 647-648.

4. ÖLTÖZET ÉS LELKISÉG

a. Keresztényi életünkre való tekintettel, fontos-e ahogyan öltözködünk? Mutass be egy istenfélő és egy istentelen embert, az öltözködésük és kinézetük alapján! 2Kir 9:30; Mt 3:4.

„Ítélőképességgel bíró emberek, a ti próbálkozásaitokat, hogy külsőtöket csinosítsátok, gyenge lelkület és gőgös szív megnyilvánulásának tekintik majd. Sima, tiszta, egyszerű, nem feltűnő ruházat a legjobb ajánlás fiatal testvérnőinknek. Nincs jobb útja-módja a mások előtt való világoskodásnak, mint az egyszerű öltözködés és a jó modor. S ezen felül kimutathatjátok, hogy az örök dolgokhoz viszonyítva helyesen becsülitek fel az élet dolgait." – ÜI 249.

„Általában az emberek jellemét a ruházatából ítélik meg. Szerény, istenfélő nő szerényen is fog öltözködni. Kifinomult ízlés, kiművelt lélek, megmutatkozik a megfelelő egyszerű öltözet kiválasztásában." – ÜI 252.

„Szavaink, viselkedésünk, ruházkodásunk mindennapos élő prédikáció. Vagy Krisztussal gyűjtünk, vagy tékozlunk." – 4B 641.

b. Milyen utasítást adott még Isten a ruházkodásunkra vonatkozóan? 4Móz 15:38-40.

„Isten itt kifejezetten előírta Izrael gyermekeinek öltözetük egyszerű módosítását, rendjét, amelynek meg kellett különböztetni őket a körülöttük élő bálványimádó nemzetektől. Amikor ránéztek ruhájuk jelére, emlékezniük kellett, hogy ők Isten kiválasztott parancsolattartó népe… Egy Izraelitának az első pillanattól kezdve fölismerhetőnek kellett lennie, mert Isten ez egyszerű jellel különböztette meg őt, mint az Övét.

A parancs, amelyet Isten Izrael gyermekeinek adott, hogy hordjanak kék zsinórt a köntösükön, nem hatott közvetlenül az egészségükre, csak ahogyan Isten az engedelmességük arányában megáldhatta őket. A zsinór emlékezetükben tartotta az Úr magasztos ígéreteit, s magakadályozta, hogy más népekkel összekeveredjenek, részt vegyenek iszákos lakomáikon, s egészségük rovására disznóhúst, s az egészségükre ártalmas más nyalánkságokat és nehéz ételeket egyenek." – 1B 321.

c. Milyen jelképet használ a Biblia az igazságosságra? Jel 19:8.

Csütörtök *május 7.*

5. A MEGFELELŐ LÁBBELI

a. Milyen tulajdonságokkal kell rendelkeznie egy egészséges lábbelinek?

„Ha minden testrészünket megfelelően be kell burkolni, akkor így kell tenni a végtagjainkkal és a lábunkkal is, mivel messze helyezkednek el a szívtől, mely keringeti a vért a szervezeten keresztül. A lábunkat melegen fel kell öltöztetni, hogy megvédjük a hideg légáramlattól… Ha a lábunkon megfelelő méretű, vastag talpú, jó meleg csizmát, vagy cipőt viselünk, mely a kényelmünket szolgálja, és nem a divatot, akkor a vérünk szabadon áramolhat a végtagjainkba és a lábfejünkbe, éppen úgy, mint a test többi részébe." – HL 124.

b. Mit mond a Biblia az evangéliumot hirdetők lábairól? Ésa 52:7; Ef 6:15. Eltekintve a magas sarkú, egészséget károsító cipőket viselő evangélium hirdetőktől, hogyan írja le a Biblia azokat, akik tipegve, aprókat lépkedve járnak, éppen úgy, mint a magas sarkú cipőket viselők? Ésa 3:17-18.

„Viseljük az evangélium saruját, hogy bármelyik pillanatban menetre készen álljunk." – 9B 48.

„Az Úr fölhívta figyelmemet Ésaiás 3. fejezetének a jövendölésére, mint ami az utolsó napokra vonatkozik. A megrovás Sion leányainak szól, akik csak a külső megjelenéssel, és a hiúsággal törődnek." – 1B 163.

„A megújított reformált ruházkodás elengedhetetlen a testi és szellemi egészséghez. Isten népe nagymértékben elvesztette elkülönült jellegét, és fokozatosan a világhoz szabja magát, összekeveredett a világgal, míg csak minden tekintetben olyanná nem lett, mint ők. Ez Istennek nem tetsző." – 1B 322.

Péntek *május 8.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Milyen öltözéket biztosított Isten az embernek a bűnbe esés után, és miért?**
2. **Milyen egészségügyi tényezőket vegyünk figyelembe ruházatunk megválasztásánál?**
3. **Miért tesz különbséget Isten a férfi és női ruházat között?**
4. **Magyarázd meg az összefüggést az öltözködés és a lelkiség között!**
5. **Milyen hatásai vannak a nem megfelelő lábbeli használatának?**

2015. május 16.
Szombat

Napnyugta: H 20:06
Ro 20:37

ISTEN GYÓGYMÓDJAI

„Most lássátok meg, hogy én vagyok, és nincs Isten kívülem! Én ölök és elevenítek, én sebesítek, és én gyógyítok, és nincs, aki kezemből megszabadítson” (5Móz 32:39).

„Isten gyógyító ereje hathatja át az egész természetet. Ha egy fát megvágnak, egy embert megsebesítenek vagy eltörik egy csontja, a szervezet azonnal megkezdi a sérülés helyreállítását. Sőt, mielőtt a szükség léteznék, a gyógyító tényezők már készenlétben állnak, és mihelyt megsérül egy testrészünk, minden erő hozzálát a helyreállítás munkájához. Így van a lelki birodalomban is. Mielőtt a bűn előidézte a nyomort, Isten gondoskodott előre orvosságról.” – EÉ 111.

Javasolt olvasmányok: *A Nagy Orvos Lábnyomán, 67-76. (Isten és az ember közös munkája)*
Healthful Living, 236-248. (A magyar nyelvű fordítás megtalálható a függelékben)

Vasárnap *május 10.*

1. MINDEN VALÓDI GYÓGYÍTÁS FORRÁSA

a. Mi az egyedüli forrása minden betegség gyógyításának? Hós 6:1; Jób 5:18.

„Csodatetteiben a Megváltó kinyilatkoztatta azt a hatalmat, amely állandóan munkálkodik az emberért gyógyulása és megmaradása érdekében. Isten a természeti erők 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 erők működésbe lépnek az egészség helyreállítására. De az a hatalom, amely a természeti erők felhasználásával munkálkodik, Isten hatalma. Minden életadó erő tőle van. Amikor valaki felépül betegségéből, Isten az, aki meggyógyította.

A betegség, a szenvedés és a halál az ellenséges hatalomtól származik. Sátán pusztít, Isten gyógyít.” – NOL 67-68.

b. Mi a leglényegesebb lépés az egészségünk teljes helyreállításához? Mt 9:1, 6.

2. EGY FONTOS MISSZÓMUNKA

a. Mi az egyik legfontosabb része a missziómunkának? Mt 10:8. Hogyan áldja meg Isten azokat, akik magukra vállalják ezt a munkát?

„A betegséget az isteni és emberi erőfeszítés együtt gyógyítja. Krisztus a tanítványainak megígért összes adományt és képességet kész azoknak odaadni, akik Őt hűségesen szolgálják.

A bűn következményei a fizikai és lelki betegségek, és a gyengeség. Krisztus lehetővé tette részünkre, hogy megszabadítson bennünket ettől az átoktól. Az Úr azt ígéri, hogy az igazság közvetítésével meggyógyítja a lelket. A Szentlélek teszi képessé a tanulásra hajlandókat arra, hogy erőteljesen tudjanak beszélni az igazságról. A Szentlélek állítja helyre a test bármely szervét, hogy Isten szolgái elfogadhatóan és sikeresen dolgozhassanak. A Szentlélek munkálkodásának hatására növekszik az életerő. Engedjük hát, hogy ez az erő felemeljen bennünket egy magasztosabb és szentebb légkörbe, hogy megfelelően elvégezhessük kijelölt munkánkat.

A Biblia vallása nem ártalmas a testi és lelki egészségére. Isten Lelkének befolyása a legjobb gyógyszer, amit egy beteg megkaphat. A mennyben minden egészséges, és ahogy minél nagyobb mennyei befolyás valósul meg, úgy egyre biztosabb a hívő beteg gyógyulása." – MM 12.

b. Mire használta ideje legnagyobb részét Jézus földi szolgálatakor? Lk 7:21-22. Miért?

„Szolgálata során Jézus több időt szentelt gyógyításra, mint prédikálásra…

A Megváltó minden egyes gyógyítását felhasználta arra, hogy mennyei alapelveket ültessen az emberek értelmi és lelki világába. Ez volt munkájának célja. Földi áldásokat hintett, hogy az emberek szívét kegyelme evangéliumának befogadására késztesse." – NOL 14-15.

„[Jézus] azért jött, hogy levegye rólunk a betegség, a nyomor és a bűn terhét. Isten azért küldte, hogy az embernek tökéletes gyógyulást hozzon; hogy egészséget, békességet adjon neki, és tökéletessé tegye jellemét.

Különbözőek voltak a körülményei és a nehézségei azoknak, akik segítségért esedeztek, de senki, aki hozzá jött, nem távozott elégedetlenül. Áradt belőle a gyógyító erő, és az embereket testileg, szellemileg, lelkileg meggyógyította." – NOL 13.

3. AZ OK FELTÁRÁSA ÉS KEZELÉSE

a. Hogyan mutatja be a Biblia, hogy a betegség kiváltó okának kezelése nélkül a gyógyulás csak ideiglenes? Jn 5:14; 2Tim 2:19.

„Sok beteget Krisztus e figyelmeztetés kíséretében gyógyított meg: 'Többé ne vétkezzél, hogy rosszabbul ne legyen dolgod' (Jn 5:14). Így tanította meg nekik, hogy betegségüket ők maguk okozták Isten törvényeinek áthágásával, és hogy az egészséget csak engedelmességgel lehet megőrizni.

Az orvos… tudja, hogy a természet törvényei – éppúgy, mint a Tízparancsolat előírásai – Istentől származnak, és csak az iránt való engedelmesség által állhat helyre és őrizhető meg az egészség. Az is nyilvánvaló előtte, hogy sok szenvedés káros szokások következménye, és e betegek meggyógyulhatnának, ha megtennék saját egészségük érdekében mindazt, amire lehetőségük van. Meg kell tanítani őket arra, hogy minden olyan szokás bűn, ami rombolja a testi, szellemi és lelki energiát, és az egészség helyreállhat azoknak a törvényeknek való engedelmesség által, amelyeket Isten az egész emberiség javára alkotott.

Az orvos árt embertársának, ha bár látja, hogy a beteg szenvedésének oka a helytelen evés és ivás vagy más helytelen szokás, de elmulasztja erre felhívni a figyelmét… Vajon akkor jó és irgalmas az ember, ha nem tanítja, hogy a szigorú mértékletesség a betegség ellenszere?" – NOL 68-69.

b. Jóllehet a hamis próféták is tudnak jeleket és csodákat művelni (gyógyítani is), mégis hogyan tudunk különbséget tenni az isteni és a sátáni eszközök általi gyógyulások között? Mt 24:24; 7:15-16.

„Kárba veszett fáradság arra tanítani az embereket, hogy forduljanak Istenhez betegségeik gyógyításáért, ha elmulasztjuk azt is tanítani, hogy hagyjanak el minden rossz szokást." – HL 236.

„Isten nem fog csodát tenni azért, hogy megváltoztassa tetteid logikus következményeit." – HL 238.

„Krisztus oly módon dolgozott, hogy prédikálta az igét, és csodálatos gyógyításaival enyhítette a szenvedést. De oktatást kaptam, hogy mi nem dolgozhatunk ilyen módon; mert Sátán csodatevése által gyakorolja hatalmát. Isten szolgái napjainkban nem művelhetnének csodákat, mert a gyógyítás utánzói meghamisítói azt állítják, hogy Isten hatalma által művelik a csodáikat." – MM 14.

4. AZ EGÉSZSÉGÜGYI SZAKKÉPESÍTÉS

a. Szükség van-e szakképzett emberekre a betegek gyógykezeléséhez? Miért? Lk 5:31. Kol 4:14.

„Egy munkájára odaszentelődött orvos kétszeres felelősséget hordoz, mert benne egyesülnek az orvos és az evangélium prédikátorának a tulajdonságai. Munkája óriási, szent és nagyon szükséges." – KC 138.

„Ne fogadjatok el olyan tanácsot, hogy hit által megszabadulhatunk összes betegségünktől, ezért nincs is szükség egészségügyi intézményre. A hit és a tettek nem különíthetők el." – 6B 441.

„Lukács, a nevét viselő evangélium írója, orvos-misszionárius volt. A Szentírás 'ama szeretett orvos'-nak nevezi (Kol 4:14). Pál apostol hallott Lukács orvosi tudományáról, és felkereste őt, mint akire az Úr különleges munkát bízott. Megnyerte munkatársának, és miközben egyik helyről a másikra utazott, Lukács elkísérte." – NOL 89-90.

b. Hogyan készüljenek fel a fiatalok az egészségügyi hivatásra? 1Kor 10:31; Mik 6:8.

„Az orvostanhallgató tanulmányai alatt minden erejével azon kell legyen, hogy a lehető legjobban felkészüljön. Bár tanulmányai megterhelők lehetnek, de nem kell tönkretennie a testi egészségét, sem a lelki dolgokat elhanyagolnia. Tanulmányai során folyamatosan növekedhet a kegyelemben, az igazság ismeretében, s ugyanakkor állandóan növelheti ismereteit, hogy felkészült orvos lehessen." – CT 474.

„Bármilyen területen is kell dolgoznia [az orvostanhallgatónak], legyen szolgálatra kész, komoly lelkületű, és szívélyes, önzetlen buzgósággal tegyen mások javára. Ne a méltóságuk megtartásának mikéntjét tanulják meg, hanem azzal nyerjék meg a betegek szeretetét, hogy együtt érzőek velük és nagyon körültekintőek, lelkiismeretesek munkájukban." – CT 477-478.

Csütörtök *május 14.*

5. ISTEN MÓDSZEREI: IGAZ A HAMIS ELLENÉBEN

a. Milyen gyógymódokat használt Jézus és a próféták? Jn 9:6-7; Ésa 38:21.

„A gyógyulás csak a nagy Gyógyító hatalma által történhetett meg. Jézus mégis használta a természet egyszerű eszközeit. Nem helyeselte a gyógyszerek alkalmazását, de jóváhagyta az egyszerű természetes gyógymódokat." – NOL 160.

b. Milyen gyógyítási módszereket tiltott meg Isten? 2Kir 1:2-3. Miért?

„Az a fajta gyógyszeres gyógyászat, ahogyan azt általánosan alkalmazzák, átok az emberiség számára. Tanítsátok meg azt, hogyan mellőzhetőek ezek a gyógyszerek. Használjátok azokat egyre ritkábban, és helyettük támaszkodjatok egészséges eszközökre." – 2Sz 263.

„Amikor Dr. A az egészségügyi központba jött, félretette az egészségügyi követelményeknek megfelelő elvekre épülő módszereket, és csaknem minden betegségre homeopátiás kezelést használt. Ez ellentétben állt az Istentől kapott világossággal." – 2Sz 264.

„Forduljatok el mindentől, ami a hipnózis jellegét viseli, azét a tudományét, melyen keresztül sátáni eszközök munkálkodnak." – 2Sz 331.

„A spiritizmus majdnem minden területének apostolai állítják, hogy hatalmuk van betegségeket gyógyítani. Hatalmukat elektromosságnak, mágnesességnek, úgynevezett 'hipnotikus gyógyszerek'-nek vagy az emberi lélekben rejlő erőknek tulajdonítják. Sokan vannak keresztény korszakunkban, akik ezekhez a gyógyítókhoz fordulnak, ahelyett, hogy az élő Isten hatalmában és jól képzett keresztény orvosok szakértelmében bíznának." – Ev 394.

Péntek *május 15.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Honnan ered minden valódi gyógyulás, és hogyan érhető ez el?**
2. **Mi legyen a mi célunk mások gyógyulásának az elősegítésében?**
3. **Ha azt akarjuk, hogy a gyógyulás maradandóbb legyen, mit kell figyelembe vennünk?**
4. **Hogyan dolgozhat egy orvos Istennek?**
5. **Miért tagadjuk meg a hitünket azzal, ha elfogadjuk olyan orvosok kezelését, akik az úgynevezett bioenergiával, magnetizmussal, hipnózissal, és más hasonló dolgokkal foglalkoznak?**

2015. május 23.
Szombat

Napnyugta: H 20:14
Ro 20:44

A SZÍV EGÉSZSÉGÉNEK MEGŐRZÉSE

„Minden féltett dolognál jobban őrizd meg szívedet, mert abból indul ki minden élet” (Péld 4:23).

„Hadd szálljon föl Istenhez az ima: ’Tiszta szívet teremts bennem’ (Zsol 51:12), mert az ártatlan, megtisztított lélekben Krisztus lakozik, és a szív teljességéből indul ki minden élet.” – TII 75.

Javasolt olvasmány: *Healthful Living, 178-187. (A magyar nyelvű fordítás megtalálható a függelékben)*

Vasárnap *május 17.*

1. A SZÍV – AZ ÉLET FONTOS FENNTARTÓJA

a. Milyen szerepe van a szívnek egészségünk megőrzésében? Péld 4:23.

„A tökéletes egészség függ a tökéletes vérkeringéstől.

Ha élénkebb a vérkeringés, akkor kevesebb az érelzáródás, és a vérben lévő szennyeződés. A vér táplálja a testet. Testünk egészsége függ az egészséges vérkeringéstől.” – HL 178.

„Az a szeretet, amellyel Krisztus árasztja el az ember egész lényét, egy éltető erő. Gyógyításával megérint minden létfontosságú szervet – az agyat, a szívet, az idegeket.” – NOL 70.

b. Mit jelképez a szív lelki értelemben? Milyen hatása van a lelki szívnek a lelki egészségre? Lk 6:45; Ésa 26:3.

„A kegyességben való egészséges növekedéshez elengedhetetlen a szívnek minden féltett dolognál jobban való megőrzése. A szív a maga természetes, bűnös állapotában szentségtelen gondolatok és bűnös indulatok lakhelye. Mikor Krisztusnak vetjük alá szívünket, akkor a Léleknek meg kell tisztítani azt minden szennytől. Ámde ezt nem végezheti el az ember hozzájárulása nélkül.

Mikor a keresztény lelke meg lett tisztítva, kötelessége a szennytől tisztán megőrizni.” – TII 74.

2. A SZÍV BETEGSÉGEI

a. Hogyan alakul ki az érelmeszesedés (ami a leggyakoribb betegség és elhalálozási ok a világon), és hogyan előzhető meg ez? 3Móz 3:17; 1Móz 1:29.

„A húsételeket, vajat, sajtot, nehéz süteményeket, túl fűszeres ételeket és fűszereket mértéktelenül fogyasztják úgy az idősek, mint a fiatalok… A vérképző szervek ilyen dolgokból nem tudnak jó vért képezni." – HL 180-181.

„A megfelelően elkészített olajbogyó pótolja a vajat és a húst, akárcsak a dió." – ÉTT 279.

„A rossz vérkeringés azt eredményezi, hogy a vér szennyezett lesz, agy és tüdő vértolulást gerjeszt, szív, máj és tüdőbetegséget okoz.

Az egészségtelen étkezés hurutos megbetegedéseket, vesebetegséget, fejfájást, és szív problémákat okoz." – HL 180-181.

b. Milyen lelki szívbetegségek léteznek? Ez 3:7.ur; Jer 17:9; Péld 16:5.

„Talán úgy gondoljátok, hogy ha a szívben büszkeség van, de mégis helye lehet Isten országában? A büszkeség okozta Sátán bukását. Szíve felfuvalkodott az ő szépségében." – ST 1894. február 5.

c. Mi mutatja meg egy személy lelki szív állapotát? Mt 7:20; 12:34. (u.r.); 15:18-19.

„Gondolatainkat szigorúan őrizni kell, mert egy tisztátalan gondolat mély benyomást tesz a lélekre… Ha gondolataink tiszták és szentek, akkor jobb, ha ilyen gondolatoknál időzünk. E gondolatoktól feléled a lelki szívverés, a jó cselekvésére való képességünk pedig megnövekedik. Ahogyan az egyik esőcsepp előkészíti az útját a másiknak, hogy megnedvesítsék a földet, úgy készíti elő az útját az egyik jó gondolat a másiknak." – FLB 222.

„Nemcsak szavaink és cselekedeteink, de még gondolataink is meghatározzák, hogy milyenek vagyunk." – Gy 397.

3. A MEGFELELŐ KEZELÉS

a. Ha valakinél szívbetegséget állapítanak meg, hogyan és mit szóljunk számára? Péld 25:11.

„Nem fogják megkönnyíteni a beteg szenvedéseit azzal, ha az őket ért baj mivoltát és okát kutatva azt bizonygatják, hogy az várható volt. Az orvos tapintatosan, bölcs ítélőképességgel, gyöngédséggel és szeretettel bánva a beteg lélekkel tárja fel a betegsége kiváltó okát, s azután arra törekedjen hogy megértesse, hogy az étvágyát és a szenvedélyeit a józan ész irányítsa, és hogy Jézus Krisztusnál minden betegségre biztos gyógyszert talál." – PH167 27.

„A fő, de nemcsak egyedüli ok, amiért sokan megbetegednek, hogy nincs jó vérkeringésük, és így nem jön létre az éltető folyam cserélődése, amely feltétlenül szükséges az egészséghez és az élethez. Nem mozgatják meg testüket, és tüdejüket sem járja át a tiszte friss levegő. Ezért a vérük nem tud felfrissülni és lassan, nehézkesen áramlik keresztül a szervezetükön." – HL 180.

b. Kicsoda vizsgálja meg a lelki szív állapotát? Jer 17:10. Mi az ajánlott gyógymód? Ez 36:26.

„Mikor Jézus új szívről beszél, a gondolkodást, az életet, az egész embert érti ezen. Változzon meg a szívünk, szeretetünket vonjuk vissza a világtól, s a világ helyett rögzítsük Krisztusra. Új szívvel rendelkeznünk annyit tesz, hogy megújult gondolkodásunk, új céljaink, új indítékaink lesznek. Mi az új szív jele? A megváltozott élet. Ha naponként, óránként meghalunk az önzés és büszkeség számára.

Az egyik legbuzgóbb ima, melyet Isten igéje följegyez, a Dávid imája, mikor így esedezik: 'Tiszta szívet teremts bennem, óh Isten' (Zsol 51:12). Isten ezt feleli az ilyen imára: Új szívet adok neked. A véges ember ezt nem tudja megtenni. A férfiak és nők kezdjék az elején, keressék a legbuzgóbban Istent, az igaz keresztény tapasztalat elérése végett. Érezniük kell a Szentlélek teremtő hatalmát. Új szívet kell elfogadniuk, melyet a menny kegyelme tart meg lágyan, gyengéden. Az önző lelkületet ki kell takarítani a lélekből. Komolyan, lelkiismeretesen, szívük alázatával kell fáradozniuk. Jézusra tekintve irányításért s bátorításért." – TII 98.

4. MARADANDÓ GYÓGYULÁS A JÖVŐBEN

a. Itt a földön a testi gyógyulás mulandó (beleértve a Jézus és az apostolai által végzett gyógyításokat), de mikor fog maradandó lenni a gyógyulás? Jel 22:2, 14; 2:7.

„Az Éden kertje élet fájának gyümölcse természetfeletti erővel rendelkezett. Enni belőle örök életet jelentett. Gyümölcse a halál ellenszere volt, levelei pedig az élet és a halhatatlanság fönntartását szolgáltak." – TII 255.

„Isten parancsolatainak áthágása megfosztotta az embert az élet fájához való minden jogától. Krisztus meghalt, hogy az Ő vére érdeme által, s az Isten törvénye iránti engedelmessége által lehetővé tegye az embernek, hogy méltóvá válhasson a mennyei áldásra, és újra garantálja neki a jogot az élet fájához." – 3SG 88.

b. Meg tudja-e tisztítani valaki a saját lelki szívét? Péld 20:9; Jer 13:23.

„Bár csak megértené mindenki, hogy Krisztus nélkül nem tehet semmit!… Cselekedeteink kettős befolyást árasztanak, éppen úgy kihatnak másokra, mint önmagunkra. Ez a befolyás vagy áldás, vagy átok lesz azok számára, akikkel kapcsolatban vagyunk. Milyen kevéssé méltányoljuk ezt a tényt! Cselekedeteink alakítják ki a szokásainkat, szokásaink a jellemünket, s ha nem őrködünk a szokásaink felett, nem fogunk alkalmassá válni arra, hogy egyesüljünk a mennyei eszközökkel a megváltás művében, s nem készülünk elő arra, hogy belépjünk a mennyei hajlékokba, amit Jézus készített; mert oda senki nem fog belépni, kivéve azok, akik akaratukat és útjaikat alárendelték Isten akaratának és útjainak." – CE 92.

c. Meg tudja-e tisztítani Isten az ember lelki szívét? Ésa 41:10; Zsol 51:12.

„De az, aki kitart türelmesen a jó cselekvésében, dicsőségre, tisztességre és halhatatlanságra törekszik, Istentől örök életet fog kapni." – ST 1894. szeptember 24.

d. Hogyan hangzik az ígéret a tiszta szívűekhez? Mt 5:8.

Csütörtök *május 21.*

5. A LELKI SZÍVBETEGSÉG GYÓGYSZERE

a. Mit kell tennünk azért, hogy valóban meggyógyulhasson a lelki szívünk? Zsol 32:5; 1Jn 1:9.

„Isten elvárja, hogy valljuk be bűneinket, s alázzuk meg szívünket Őelőtte; de ugyanakkor úgy kell bíznunk benne, mint egy szerető gyengéd Atyában, aki nem hagyja el azokat, akik bíznak Őbenne. Sokan közülünk látásban járnak és nem hitben. A látható dolgokban hiszünk, nem értékeljük azokat a drága ígéreteket, amelyeket Isten szavából kaptunk. Azonban Istent azzal gyalázzuk meg leginkább, hogy nem bízunk abban, amit Ő kijelent, s megkérdőjelezzük, vajon az Úr valóban velünk van-e, vagy becsapott bennünket?

Isten nem hagy el bennünket a bűneink miatt. Követhetünk el hibákat, megszomorítva ezzel a Szentlelket, de amikor megbánjuk és bűnbánó szívvel Hozzá jövünk, Ő nem fog tőlünk elfordulni. De vannak akadályok, melyeket el kell távolítani. Azokat a rossz érzéseket, melyeket melengettünk, mint a büszkeség, önelégültség, türelmetlenség, és a zúgolódás. Mindezek elválasztanak bennünket Istentől. Bűneinket meg kell vallani, a kegyelem mélyebb munkájának kell lennie a szívben. A gyengék és elcsüggedtek erősekké válhatnak Istenben, és nemes munkát végezhetnek a Mesterért. Nekik azonban magasztosabb szempontok szerint kell munkálkodni, önző indítóokok nem befolyásolhatják őket." – GW 1892 411-412.

b. Isten mikor szeretné, hogy meggyógyuljunk? 2Kor 6:2.

Péntek *május 22.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Mit értünk a „szív" szó alatt lelki értelemben?**
2. **Mik a fő okai a fizikai szív betegségeinek?**
3. **Mit jelent egy új szívet kapni lelki értelemben, és miért kell teljesen kicserélni a régi szívet?**
4. **Csak milyen fajta jellemet értékel Isten, és miért?**
5. **Mikor és hogyan érhető el a fizikai szív teljes gyógyulása? Mikor és hogyan nyerhetjük el a lelki szív valódi gyógyulását?**

A SZÉLSŐSÉG VESZÉLYEI

„Ne légy felettébb igaz, és felettébb ne bölcselkedjél, miért keresnél magadnak veszedelmet?” (Préd 7:16.)

„A táplálkozási reformot a józan ész is diktálja.” – NOL 221.

Javasolt olvasmány: *Étrendi és Táplálkozási Tanácsok, 151-167. (Szélsőségek az étrendben)*

Vasárnap *május 24.*

1. A SZÉLSŐSÉG MEGHATÁROZÁSA

a. Mit jelent a szélsőség? Préd 7:16-18.

„Akik népszerűtlen igazságot vallanak, azoknak legyen a lehető legkövetkezetesebb az életük, és messziről kerüljék el a végleteknek még az árnyékát is. Ne arra törekedjenek, hogy a lehető legtávolabbra távolodjanak el az emberektől, hanem inkább arra, hogy a lehető legközelebbre húzódjanak azokhoz, akiket jobb útra szeretnének terelni, hogy segíteni tudják őket eljutni arra az álláspontra, melyet maguk oly nagyra becsülnek.” – 2B 377-378.

„Szintén óvjuk azokat, akik hajlamosak a túlzásokra, hogy ne állítsanak fel hamis mértéket, és ne törekedjenek ezt ráerőszakolni mindenkire.” – 2B 375.

b. Milyen jellemzői vannak a fanatikusoknak? Mt 23:25.

„Vannak akik nem akarnak hallani. Már oly hosszú ideje követik a saját útjaikat és bölcsességüket, oly régóta melengetik örökölt és szerzett rossz hajlamaikat, hogy már nem lát messzire, sőt megvakultak. Megrontották az alapelveket, hamis mértéket állítanak fel, oly vizsgálatokat erőltetnek, melyeket a menny nem hagy jóvá. A világi elgondolásokhoz hasonulnak és oly jellemet formálnak ami kizárja őket a mennyből. Ráadásul ezekből némelyek azzal dicsekednek, hogy ők az Úr népe, akik igazságot cselekednek, és nem hagyják el Istenük rendeléseit!” – ST 1903. június 24.

2. A FANATIZMUS KEZELÉSE

a. Hogyan járhatunk el bölcsen és kerülhetjük el a fanatizmust? Rm 12:3; Hós 14:10.

„Akik tudatában vannak gyengeségüknek, azok maguknál nagyobb erőforrásban bíznak. S míg Istentől várják a segítséget, a Sátánnak nincs hatalma rajtuk. A magukban bízók ellenben könnyen vereséget szenvednek." – TII 127.

„Sokszor azok a legmerevebbek, akik csak részben értik a reform alapelveit, és nemcsak önmagukkal szemben érvényesítik nézeteiket, hanem családjukra és szomszédjaikra is rá akarják kényszeríteni azokat. Téves az újításuk hatása, amit saját betegeskedésük példáz, és próbálkozásuk, hogy nézeteiket ráerőltessék másokra, sok hamis elképzelést ébreszt az étrendi megújulásról, ami az egész újítás elutasítására ad okot…

Senki ne bírálja a másikat, ha nem mindent csinál úgy az a másik, mint ő! Lehetetlen mindenkinek a szokásaira egyforma rendszabályt felállítani. Senki se gondolja, hogy mindenki számára ő a norma! Nem mindenki tudja enni ugyanazokat az ételeket. Lehet, hogy az, ami az egyik embernek ízlik és egészséges, a másiknak nem ízlik, sőt egyenesen árt." – ÉTT 153-154.

b. Mit tehetünk még a fanatizmus ellen? Mk 6:45-46.

c. Hogyan kerülhetjük el a szélsőségeket? 5Móz 30:16, 19; Ésa 8:20.

„Akik a színvonalat oly közelre emelik Isten rendjéhez, amennyire csak tudják, azon világosság szerint, amit Isten nekik igéje s az Ő Lelkének bizonyságtételei által adott, azok nem változtatják meg cselekvésük irányát, hogy eleget tegyenek Isten bölcs rendje ellenére élő barátaik vagy rokonaik kívánságainak, bármennyien is legyenek azok. Ha elv irányít bennünket e dolgokban, ha megtartjuk az étrend szigorú szabályait, ha keresztényekként Isten elgondolása szerint szoktatjuk ízlésünket, akkor olyan befolyást gyakorolunk, amely megnyeri Isten tetszését. A kérdés az, akarunk-e igaz egészségügyi reformátorok lenni?" – ÉTT 32.

3. AZ EGÉSZSÉGÜGYI REFORMÁTOROK KÉT OSZTÁLYA

a. Mi legyen a legfőbb vezérelve az egészségügyi reformnak? Fil 4:5.

„Mindazok, akik megértik az egészség törvényeit és követik elveit, őrizkedjenek a végletektől úgy az engedékenységben, mint a korlátozásokban. Étrendjük megválasztásánál ne étvágyuk puszta kielégítését, hanem testük felépítését tartsák szem előtt. Igyekezzenek minden képességüket a legjobb állapotban tartani, hogy a lehető legjobb szolgálatot tehessék Isten és az emberiség ügyének. Étvágyuk álljon a józan ész és a lelkiismeret ellenőrzése alatt. Jutalmuk: egészséges test és értelem. Miközben tartózkodnak attól, hogy nézeteiket bántóan másokra kényszerítsék, a helyes elvekről példájukkal tesznek bizonyságot.” – ÉTT 154.

b. Mutasd be a hitvalló egészségügyi reformátorok két osztályát, s beszélj róla, hova jut ez a két osztály! Sof 2:15. Péld 14:12.

„Két csoportot mutattak nekem. Először azokat, akik nem élnek az Isten által nyújtott világosság szerint, másodszor azokat, akik túl mereven valósítják meg a megújulásról alkotott egyoldalú nézetüket, és ezeket másokra is rákényszerítik. Ha egyszer állást foglalnak, akkor csökönyösen ragaszkodnak hozzá és csaknem mindent túlzásba visznek.

Az első csoport azért fogadta el a reformot, mert mások is elfogadták. Ők maguk nem értették meg világosan a reform elveit. Sokan, akik vallják az igazságot, azért fogadták el azt, mert más is elfogadta, és ha életük függne tőle, akkor sem tudnák megindokolni hitüket.

Ezért is annyira ingadozók. Ahelyett, hogy az örökkévalóság fényében mérnék le indítékaikat; ahelyett, hogy gyakorlati ismeretekre tennének szert a valamennyi cselekedetük mögött meghúzódó elvekről; ahelyett, hogy mélyre leásva a helyes alapokra építenék magukat, más fáklyájának fényénél járnak, és elkerülhetetlenül elbuknak.

A másik csoport helytelen nézetet alkot a megújulásról. Túlságosan szegényes étrendet fogadnak el. Gyenge minőségű ételen tengődnek, amelyeket a szervezet táplálásának figyelembe vétele nélkül készítenek el. Mennyire fontos az étel gondos elkészítése, hogy étvágyunk – ha nem romlott – ínyére legyen.” – ÉTT 152.

c. Hogyan válasszuk ki az ételeinket? 1Kor 10:31.

---

4. FOLYAMATOS FEJLŐDÉS

a. Milyen szempontok szerint tanítsák a népet az egészségügyi reformról az elvhű vezetők? 1Móz 33:14; Péld 4:18.

„Ha tévedtek, ne úgy tévedjetek, hogy a lehető legtávolabb kerüljetek az emberektől, ezzel elvágjátok befolyásotok fonalát, és nem tudtok javukra lenni. Jobb, ha a nép oldalán tévedtek, mintha tőlük túlságosan eltávolodtok, mert ez esetben remény van, hogy velük tovább lépjetek. De egyik oldalon sincs szükség tévedésre.

Nem kell beleugornotok sem a vízbe, sem a tűzbe, hanem a túlzásokat elkerülve válasszátok a középutat." – ÉTT 166.

„Ha kapcsolatba kerülünk olyanokkal, akik még nem nyertek világosságot az egészségügyi reformról, s a legelső alkalommal már feltárjuk nekik a legnehezebb dolgokat, akkor az a veszély fenyeget, hogy elcsüggednek, amint látják, hogy mennyi mindent kell feladniuk, s így inkább nem tesznek erőfeszítéseket a reform érdekében. Türelmesen és fokozatosan kell vezetni a népet, s nem szabad elfelejtenünk, hogy mi milyen mélyről indultunk." – HL 35.

b. Hogyan vezeti egy hű pásztor a nyáját? Jn 10:2-4, 11.

c. Hogyan viselkednek a hamis pásztorok? Jn 10:10.er, 12-13; Ez 34:2-4.

„Az egészségügyi reform terén megnyilvánuló szilárdság hiánya tévedhetetlenül megmutatja a [mű szívében lévők] jellemét, és lelki erejüket." – 2B 487.

„Láttam azt is, hogy azok, akik a legsötétebb fanatizmus rabjai voltak, lesznek a legelsők, akik az üzenettel tovasietnek, még mielőtt Isten küldené őket, és még mielőtt tévedéseiktől megtisztultak volna. Ezek az emberek összekeverték a tévedéseket az igazsággal, s ezzel táplálták Isten nyáját. S ha ők ezt továbbra is folytatják, akkor megbetegszik a nyáj, pusztulás és halál lesz a következménye." – TL 49-50.

„[Népünk között egyeseket] ahelyett, hogy a megfontoltság és a józan ész irányított volna, hagyták, hogy az indulataik ragadják el őket." – 1B 216.

„[Némelyek, akik vallják, hogy hisznek a jelen időre szóló igazság egy részében], senkinek nem tartoznak felelősséggel. Önálló független hitük van." – 1B 197.

Csütörtök *május 28.*

5. AZT ARATOD, AMIT VETETTÉL

a. Mit eredményez a túlzásokba vitt egészségügyi megújulás? Ésa 1:5-6.

„Szűk látókörű elgondolások és a jelentéktelen pontok túlhangsúlyozása súlyos károkat okoz az egészségügynek. Van, aki annyira takarékoskodik a táplálék elkészítésénél, hogy nem egészséges, hanem nyomorúságos étrenden tengődik. Ennek következménye a vérszegénység. Több, igen nehezen gyógyítható betegséget láttam, amelynek oka a szegényes táplálkozás volt. Az így megbetegedetteket nem a szegénység kényszerítette a szegényes étrendre, hanem helytelen felfogásuk arról, hogy miből is áll az egészségügyi reform. Nap nap után, étkezésről étkezésre ugyanazt fogyasztják, ugyanúgy elkészítve, míg csak rossz emésztés és általános legyengülés nem lesz a következménye…

Egy másik réteg, amely szeretne jó példával elől járni, az ellenkező végletbe esik. Egyesek képtelenek a legmegfelelőbb táplálékhoz hozzájutni, és ahelyett, hogy a hiányt leginkább pótló ételeket fogyasztanák, szegényesen táplálkoznak. Étrendjük nem tartalmazza az egészséges vér termeléséhez szükséges tápanyagokat. Egészségük károsodik, munkabírásuk csökken, és példájuk inkább a táplálkozási reform ellen szól, mint mellette." – ÉTT 152-153.

b. Mi történik ha Isten módszerei szerint cselekszünk? Ésa 58:8. Honnan tudjuk, hogy Isten útja nem nehéz? 5Móz 30:11-14.

„A lényünkbe ültetett Isten törvényéhez való gondos hasonulás biztosítja egészségünket, s akkor nem roppan össze szervezetünk." – ÉTT 18.

Péntek *május 29.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Hogyan munkálkodnak gyakran a fanatikusok, és mi volna a jobb megoldás?**
2. **Mutasd be a hamis egészségügyi reformerek két osztályát!**
3. **Mi legyen a vezető alapelv az egészségügyi reformban?**
4. **Hogyan haladhatunk előre az egészségügyi reformban?**
5. **Milyen következményei vannak a szélsőségnek? Mit eredményez Isten módszerének a követése?**

ELSŐ SZOMBATI ADAKOZÁS
Imaház részére a moldovai Edinet városban

2015. június 6.
szombat

Edinet városa a Moldovai Köztársaság északi részén helyezkedik el, és körülbelül 25 000 lakosa van. Edinet ennek a területnek egy fontos ipari központja, négy különböző ország főútvonalainak találkozásában. A város lakóinak legnagyobb része moldovai nemzetiségű (53%), ezt követi az orosz (23%), majd az ukrán (20%), és más nemzetiségek (4%). A fő vallás a keleti ortodox (majdnem 70%), a lakosság többi része protestáns vallású.

A Reformmozgalom 1970-ben jutott el hozzánk, amikor néhány hittestvér ideköltözött családjával együtt.

Testvéreink az evangélium igazság alapelveihez való hűségük miatt, üldözést szenvedtek el a régi Szovjetunió ateista kormányzatától. A vasfüggöny lebontása előtt a testvéreink titokban magánlakásokban gyűltek össze, de ennek ellenére a missziós erőfeszítéseik az Úr kegyelme által gyümölcsözőek voltak.

A pénzügyi eszközök hiánya miatt nincs saját imaházunk. Jelenleg a helyi gyülekezetünknek 15 tagja van. Többségük fiatal családokból került ki.

2010-ben a hívők nagylelkű adományaként és a Területünk segítségével egy építési telket vásároltunk az imaházunk részére. Viszont nincs elég pénzünk az építkezés befejezésére. Ezért felhívást intézünk a testvéreinkhez és a látogatókhoz szerte a világon, hogy adakozzatok bőkezűen e munka befejezéséhez. Előre is köszönjük mindnyájatoknak, és imádkozunk, hogy az Úr áldjon meg minden adakozót.

Testvéreitek Edinetből

HAMIS GYÓGYMÓDOK

„Mert hamis Krisztusok és hamis próféták támadnak, és nagy jeleket és csodákat tesznek, annyira, hogyha elhitessék, ha lehet a választottakat is' (Mt 24:24).

„Irányítsuk gondolatainkat Istenre, és ne féljünk a gonoszok félelmétől: azaz ne féljünk attól, amitől ők félnek és ne tiszteljük azt, amit ők tisztelnek, hanem bátran szálljunk mindenkor síkra az igazságért." – TL 47.

Javasolt olvasmányok: *Pátriárkák és Próféták, 633-639. (Ókori és újabbkori varázslat)*
Tapasztalatok és látomások, 46-48. (A titokzatos kopogtatás)

Vasárnap *május 31.*

1. A JÖVŐ UTÁNI KIVÁNCSISÁG

a. Mikor és miért vette igénybe több izraelita király a sátáni médiumok tanácsát? 2Kir 1:2; 1Sám 28:6-8. Mi történik, ha mi is ugyanazt tesszük?

„Az Úr pedig soha nem fordult el attól, aki őszintén és alázatos szívvel ment hozzá. Miért nem felelt most Saulnak? Azért, mert a király cselekedeteivel eljátszotta Isten megkérdezése minden módszerének lehetőségét. Elvetette Sámuel próféta tanácsát. Száműzte Dávidot, Isten választottját. Legyilkoltatta az Úr papjait. Vajon elvárhatta-e, hogy Isten majd válaszol neki, amikor elvágta az Istennel való érintkezés összes csatornáját?… Istenhez pedig nem térhetett vissza csak a bűnbánat és a szív töredelme útján. A gőgös uralkodó azonban kínjában és kétségbeesésében azt határozta el, hogy a bűnbánat és a töredelem helyett valami más forrásból igyekszik segítséget keresni magának." – PP 627.

„Ha Istent nem szerető, parancsolatainak nem engedelmeskedő emberekre támaszkodtok, biztosan szorult helyzetekbe fogtok kerülni. Akik nem állnak kapcsolatban Istennel, Isten ellenségeivel állnak kapcsolatban. Az ellenség együtt fog dolgozni velük, hogy hamis ösvényekre vezessenek minket. Nem tiszteljük az egyedül igaz Istent, mikor eltávolodunk tőle, hogy Ekron istenénél tudakozódjunk." – TII 54.

b. Milyen figyelmeztetésünk van a hamis prófétákra vonatkozóan? 5Móz 13:1-3.

2. A KÍVÁNCSISÁG ÁLTAL FÉLREVEZETVE

a. Hogyan csapta be Sátán Ádámot és Évát? 1Móz 3:1-6.

„A kíváncsiság korszakról korszakra arra késztette az embereket, hogy keressék a tudás fáját. Gyakran azt is képzelik, hogy a legfontosabb gyümölcsöt szakítják le, mikor pedig, akár Salamon kutatása, teljes hiábavalóságot és ürességet találnak az igaz megszentelődés ismeretéhez mérten, mely Isten városának kapuit nyitja majd meg előttük. Az emberi nagyravágyás már régóta azt a tudást keresi, mely dicsőséget és hírnevet, mások fölötti fensőbbséget eredményezne számukra. Sátán is így ejtette meg Ádámot és Évát, mígcsak az Istentől kapott fékentartást félre nem tették, mígcsak kezdetét nem vette a hazugság atyjától kapott nevelésük, hogy arra az ismeretre jussanak el, melyet Isten megtagadott tőlük, a törvényszegés következményeinek ismeretére." – TII 4.

b. Hogyan kerülhetjük el Sátán ezen csapdáit? Ésa 8:19; Ef 6:13-16.

„Kell-e azoknak, akiknek végtelen bölcsességű és hatalmú szent Istenük van a varázslókhoz menni, akiknek a tudománya a mi Urunk ellenségétől származik? Maga Isten népének a világossága. Isten azt parancsolja népének, hogy szemeiket függesszék arra a dicsőségre, amely el van takarva az emberi tekintet elől. Az Igazságosság Napja küldi ragyogó sugarait a szívbe. Világosságát egyenesen a mennyei királyi széktől kapja. Szükségtelen elfordulniuk a világosságnak e forrásától és odafordulni Sátán követeihez." – PP 638.

„Ez az idő csakhamar eljön [amikor a modernkori varázslók képesek lesznek arra, hogy utánozzák Isten munkáját] s meg kell ragadnunk mindannyiunknak Jahve hatalmas karját; mert Sátánnak mindeme csodái és jelei népének félrevezetését és megsemmisítését célozzák… Ha szemeink megnyílnának, a rossz angyaloknak egész seregét láthatnók körülöttünk settenkedni, hogy mindig újabb és újabb módot keressenek megsemmisítésünkre. De ugyanekkor Isten angyalait is láthatnók, amint azon fáradoznak, hogy minket tőlük megoltalmazzanak; mert Isten szeme éberen őrködik Izrael javára, megóvja s megmenti az Úr népét, ha bizodalmát beleveti. Ha az ellenség hatalmas vízáradathoz hasonlóan tör is ránk, a mindenható Isten Szentlelke ellenáll.

Az angyal így szólt: 'Gondold meg, hogy megbűvölt területen vagy.' Láttam, hogy vigyáznunk kell, és fel kell vennünk a teljes fegyverzetet és a hitnek pajzsát akkor majd szilárdan állunk és a gonosz tüzes nyilai nem árthatnak nekünk." – TL 47-48.

3. MEGHAMISÍTOTT GYÓGYULÁSOK

a. Honnan tudjuk, hogy a megtörtént csodálatos gyógyulásokat Isten szolgái művelték, vagy a sátáni eszközök? Mt 7:20-23; 1Jn 2:3.

„Sátán azoknak adja hatalmát, akik segítik ámításaiban, ezért akik állítják, hogy Isten nagy hatalmával rendelkeznek, azokat csakis a csodálatos leleplező, a Jahve törvénye segítségével lehet fölismerniük. Az Úr mondja, hogyha lehetséges lenne, még magukat a választottakat is elhitetnék." – TII 117.

b. Miért nem szabad a csodákra alapoznunk hitünket? Mire építsünk inkább? Lk 24:27; Jn 5:39.

„Pál kijelenti, hogy Krisztus második adventje előtt a sátáni erők ehhez hasonló csodákat fognak művelni. 'Sátán ereje… a hazugságnak minden hatalmával, jeleivel és csodáival, és a gonoszságnak minden csalárdságával' (2Thess 2:9-10.) fog megmutatkozni. János apostol elmondja, hogy miként fog jelentkezni az utolsó napokban ez a csodatevő hatalom: 'Nagy jeleket tesz, annyira, hogy tüzet is hoz alá az égből a földre, az emberek láttára. És elhiteti a földnek lakosait a jelekkel, amelyek adatának néki, hogy cselekedje' (Jel 13:13-14). Nem puszta csalásokról szól ez a jövendölés. Sátán eszközei nemcsak színlelik a csodákat, amelyekkel félrevezetik az embereket, hanem ténylegesen képesek csodát művelni." – NK 492.

„A Megváltó fényt akart gyújtani értelmükben, hogy [tanítványai] hitükkel a 'biztos... prófétai beszéd'-be kapaszkodjanak. Azt akarta, hogy az igazság erős gyökeret verjen lelkükben, nem csupán azért, mert személyesen tett bizonyságot nekik, hanem mert a ceremóniális törvény szimbólumai, az árnyékszolgálat, valamint az Ótestamentum próféciái kétségbevonhatatlan bizonyítékok. Krisztus követőinek értelmes hitre volt szükségük, nemcsak saját érdekükben, hanem azért is, hogy megismertethessék Krisztust a világgal. És e munka kezdetén Jézus ráterelte a tanítványok figyelmét 'Mózes'-re és 'minden prófétákra'. Így tett bizonyságot a feltámadt Megváltó az ótestamentumi Szentírás értékéről és fontosságáról." – NK 312.

4. SÁTÁN MÓDSZEREINEK FORRÁSA

a. Hogyan kísérli meg Sátán utánozni Isten munkáját? Apcs 19:13.

„Mielőtt Isten utoljára látogatná meg ítéletével a földet, az Úr népének soraiban olyan lelki ébredés lesz, amelyre az apostoli idők óta nem volt példa. Isten Lelke és ereje kiárad népére. Akkor sokan elkülönülnek azoktól az egyházaktól, amelyekben a világ szeretete kiszorítja az Isten és Igéje iránti szeretetet. Sokan – lelkészek és egyháztagok – boldogan elfogadják azokat a nagyszerű igazságokat, amelyeket Isten ebben az időben eszközei által hirdet, hogy elkészítsen egy népet az Úr második eljövetelére. A lelkek ellensége gátolni akarja ezt a munkát. Mielőtt e megmozdulás ideje elérkezik, hamisítvány létrehozásával próbálja megakadályozni a lelki megújulás kibontakozását. Azokban az egyházakban, amelyeket megtévesztő befolyása alá tud vonni, azt a látszatot kelti, hogy Isten különleges áldása árad ki rájuk. Nagy vallási érdeklődés látszatát kelti. Tömegek ujjongnak majd azon, hogy Isten csodálatos munkát végez értük; pedig ez más lélektől származik. Sátán a vallás leple alatt próbálja meg kiterjeszteni befolyását a keresztény világra.

Fiatal férfiak és nők állnak majd elő, akik Isten különleges kegyeltjeinek vélik magukat, és állítólag valamilyen nagyszerű munkára hívatottak. Sokan megtérnek majd egy sajátos minta alapján, de nem nyerik el Isten jóváhagyását. Erkölcstelenség és szabadosság tör be sorainkba, és sokan hitben hajótörést szenvednek." – Mar 179.

b. Milyen más módszereket használ fel Sátán, hogy csapdába ejtse a lelkeket?

„A spiritizmus majdnem minden területének apostolai állítják, hogy hatalmuk van betegségeket gyógyítani. Hatalmukat elektromosságnak, mágnesességnek, úgynevezett 'rokonszervi gyógyszerek'-nek vagy az ember agyában lappangó erőknek tulajdonítják. Sokan vannak… akik ezekhez a gyógyítókhoz fordulnak, ahelyett, hogy az élő Isten hatalmában és jól képzett keresztény orvosok szakértelmében bíznának.

A gyermeke betegágyánál virrasztó anya felkiált: 'Én többet már nem tehetek! Hát nincs orvos, aki meggyógyíthatná gyermekemet?!' Elbeszélik neki, hogy valamelyik „látó", vagy delejes erővel gyógyító milyen csodálatos gyógyulásokat művelt, tehát gyermekét gondjaira bízza. Ezzel a valóságban Sátán karjába tette őt. Sok esetben a gyermek jövőbeli életét ezután sátáni erő uralja, amelyet szinte lehetetlen megtörni." – Ev 394.

Csütörtök *június 4.*

5. EGY ERŐS ÉS SZILÁRD REMÉNY

a. Mi az egyedüli biztos reménye a hűségeseknek? Helyreállítja-e Isten mindig a betegek egészségét? Jn 6:68-69; Zsol 62:1-3.

„Vannak esetek, amikor Isten mennyei hatalmánál fogva meggyógyít betegeket, de nem gyógyít meg minden beteget. Sokan elalszanak Jézusban. Jézus ezt íratta Jánossal Pátmosz szigetén: 'Boldogok a halottak, akik az Úrban halnak meg mostantól fogva. Bizony, azt mondja a Lélek, mert megnyugosznak az ő fáradságuktól, és az ő cselekedeteik követik őket' (Jel 14:13.). Ebből láthatjuk, hogy ha valaki nem gyógyul meg, nem szabad azért kishitűséggel vádolni őt." – NOL 159.

„Van biztos orvosság a csüggedtek számára: a hit, az ima és a munka. A hit és tevékenység napról napra növekvő biztonságérzetet és megelégedést ad. Kísért-e az a gondolat, hogy átengedd magad a nyugtalanító balsejtelmeknek és a teljes csüggedésnek? A legsötétebb napokban se félj! Akkor sem, ha a látszat nagyon ijesztő. Higgy Istenben! Ő tudja, mire van szükséged. Nála van minden hatalom. Szeretete és könyörülete végtelen, kimeríthetetlen. Ne félj attól, hogy ígéretét nem váltja be! Ő az örök igazság. Soha nem változtatja meg szövetségét, amelyet az Őt szeretőkkel kötött. Szükségletük szerinti erőt ad szolgáinak." – PK 105.

b. Mit tesznek azok a betegek, akik hűségesek, ha a sátáni gyógymódok használatának kísértése éri őket? Zsol 43:5; 121:1-2.

Péntek *június 5.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Milyen állapotban legyen a szívünk, ha Isten tanácsát kutatjuk?**
2. **Hogyan munkálkodik Sátán a lelkek becsapásán, és hogyan győzhetjük le őt?**
3. **Hogyan különböztethetjük meg az Isten szolgái által művelt csodákat a Sátán eszközei által művelt csodáktól?**
4. **Milyen modern gyógyítási módszereket használnak Sátán eszközei?**
5. **Mi volt, és mi lesz mindig a hűséges hívők álláspontja, amikor különféle nehézségeken mennek keresztül, és bizonytalannak tűnik a jövő?**

2015. június 13.
Szombat

Napnyugta: H 20:32
Ro 21:01

TANÁCSOK AZ EGÉSZSÉGÜGYI MISSZIONÁRIUSOKNAK

„De Jézus nem engedé meg néki, hanem monda néki [az ördöngősnek]: Eredj haza a tiéidhez, és jelentsd meg nékik, mely nagy dolgot cselekedett veled az Úr, és mint könyörült rajtad!” (Mk 5:19.)

„Azt ismerem fel az Úr gondviselésében, hogy az egészségügyi misszionáriusi munka lesz az a nagy hasító ék, melynek segítségével elérhetők a betegek.” – ÉTT 64.

Javasolt olvasmány: *A Nagy Orvos Lábnyomán, 89-105. (Tanítás és gyógyítás)*

Vasárnap *június 7.*

1. A MISSZIÓMUNKA FONTOS RÉSZE

a. Miért volt a fizikai gyógyítás nagyon fontos része a Jézus és a tanítványai által végzett munkának? Lk 4:18; Mt 10:1.

„A test nagyon fontos eszköz az értelem és a lélek fejlődésén keresztül a jellem kialakításában. Ezért a lelkek ellensége kísértéseivel az ember fizikai képességeit akarja gyengíteni és eltorzítani. Az itt elért sikerein keresztül Sátán sokszor az ember egész lényét foglyul ejti. A fizikai mivoltunkban rejlő hajlamok minden bizonnyal romlást és halált hoznak, ha nem kerülnek magasabb rendű képességeink uralma alá.” – PK 303.

b. Miért figyel Jézus nagyon az emberiség fizikai szükségleteire? Jn 3:16. Miért elválaszthatatlan a missziómunka két ága, az egészségügyi és az oktatási? Mt 9:35.

„Isten azért küldte [Krisztust], hogy az embernek tökéletes gyógyulást hozzon; hogy egészséget, békességet adjon neki, és tökéletessé tegye jellemét.” – NOL 13.

2. A HASÍTÓ ÉK

a. Miért legyen a misszió munka első lépése az egészségügyi? Mondj egy példát erre! Jn 5:6-8, 14.

„Az egészségügyi misszionáriusi munka lesz az a nagy hasító ék, melynek segítségével elérhetők a betegek.” – ÉTT 64.

„Csak Krisztus módszerével lehet igazán az emberekhez férkőzni. A Megváltó az emberek közé vegyült. Javukat akarta. Együttérzést tanúsított irántuk, megnyerte bizalmukat. Azután így szólt hozzájuk: ’Kövessetek engem!’…

…Isten sokszor a fizikai szenvedés enyhítésére irányuló igyekezetünk által férkőzik a szívekhez.” – NOL 91-92.

b. Milyen hatással lesz az egészségügyi missziómunka a jóravaló emberekre és azokra, akik a bűnben, az előítéletben megkeményedtek? Mt 8:28-34; Mk 5:16-17.

„A gonosz lelkek kénytelenek voltak szabadon bocsátani áldozataikat, és csodálatos változás történt a megszállottakkal. Elméjük megvilágosodott. Szemük értelmet sugárzott. Arcuk, amely régóta a Sátán hasonlatosságára torzult, hirtelen szelíd lett, vérrel mocskolt kezük megpihent, és ajkuk Isten dicsőítésére nyílt…

„De e csodálatos jelenet szemlélői nem örültek. A disznók elvesztése fontosabb volt számukra, mint Sátán e foglyainak szabadulása. Rémülettel tolongtak Jézus körül, és könyörögtek, hogy távozzék el tőlük. Jézus teljesítette kérésüket, és azonnal áthajózott a túlsó partra.” – NOL 56-57.

c. Mi Isten célja a gyógyítással, az élet meghosszabbításával? Zsol 71:18.

„A Menny [Isten iránti] hűségünkről tett hitvallásunk útján akarja kinyilatkoztatni a Megváltót a világnak. Hirdessük kegyelmét, ahogy azt a régen élt szent emberektől megismertük; de bizonyságtevésünk akkor lesz a legeredményesebb, ha saját tapasztalatainkat mondjuk el. Isten tanúi vagyunk, ha életünkben megmutatkozik az Ő munkája, a menny hatalma.” – NOL

3. AZ EGÉSZSÉGÜGYI MISSZIÓMUNKÁSOK NAGY VESZÉLYE

a. Milyen jellemvonás befolyásolhatja veszélyesen az egészségügyi missziómunkásokat is? Jak 4:6.

„Semmi sem sérti úgy Istent, és semmi sem veszélyezteti annyira az ember lelki életét, mint a gőg és az önelégültség. A bűnök között ez a legreménytelenebb, a leggyógyíthatatlanabb." – KP 102.

„Az elsőbbségért folytatott harc olyan lelkületre vall, amelyet ha ápolunk, kizár bennünket Isten országából. Krisztus békéje nem lakozhat olyan munkás szívében és elméjében, aki bírál, és hibákat talál munkatársában, csupán azért, mert a másik nem a szerinte elgondolt módszerek alapján munkálkodik, vagy mert úgy érzi, hogy őt nem értékelik. Az Úr sohasem áldja meg azt, aki bírálja és vádolja testvéreit, mert ez Sátán műve." – Ev 68.

„Tízezrek voltak… akik szerették a hivalkodó pozíciót, és mivel szem elől tévesztették az elveket, végromlásra jutottak." – 2Sz 171.

b. Hogyan kerülhetjük el ezt a veszélyt? Jak 4:10; 1Kor 10:12.

„Amikor Isten kiválaszt embereket a szolgálatra, nem kérdezi, van-e földi gazdagságuk, műveltségük vagy szónoki képességük. Csupán ezt kérdezi: 'Elég alázatosak-e ahhoz, hogy megtaníthatom őket utaimra? Rájuk bízhatom-e igémet? Képviselnek-e majd engem?'" – NOL 23.

„Olyan szenvedő emberek esetében, ahol Sátán irányítja a gondolkodást, mielőtt imádkoznának, a legmélyebb önvizsgálatot kell tartani, hogy nem találhatók-e olyan bűnök, amit meg nem bántak, be nem vallottak, és el nem hagytak. A lelket meg kell mélyen alázni Isten előtt, és egyedül Krisztus vérére kell szilárdan, alázatosan hagyatkozni. Böjttel és imával semmit nem érhetnek el addig, amíg a szív Istentől elhidegült a rossz cselekedetek miatt." – HL 236-237.

„Aki jól ismeri önmagát, az a legteljesebb alázatossággal munkálkodik. Úgy érzi, nincs oka a büszkeségre, a dicsekedésre, amikor látja a szenvedő emberiség lesújtottságát, hanem súlyos felelősséget érez irántuk. Míg kapcsolatba nem kerül a tapasztalt Nagy Orvossal – akire atyjaként tekint, önmagára pedig, mint gyermekre, akit tanítható és helyre igazítható, ha tévedett – addig nem kész arra, hogy emberek életét vegye a kezébe, de még a testük kezelését sem." – HL 258-259.

4. TANÍTVÁNYOK KÉPZÉSE

a. Mi legyen a missziómunkások legfőbb célja? Mt 28:19.er.

„Minden gyülekezet legyen keresztény munkásokat kiképező iskola. Tagjaikat meg kell tanítani bibliaóra tartására, szombatiskolai osztályok vezetésére és tanítására, és arra, hogyan lehet a legjobban segíteni a szegényeken, gondot viselni a betegekről, és hogyan kell dolgozni a megtéretlenekért. Szükség van egészségügyi iskolákra, főzőtanfolyamokra és a keresztény segítő munka különböző ágaira. Nemcsak tanításra van szükség, hanem tapasztalt oktatók melletti tényleges munkára is…

Mindenki fejlessze fizikai és szellemi képességeit a maximumra, hogy dolgozhasson Istenért bárhol, ahova hívja őt." – NOL 96.

b. Miért olyan fontos a tanulók képzése? Mondj egy példát! 2Móz 33:11; 4Móz 27:18.

„Művelt munkások, akik Istennek szentelték életüket, többféleképpen tudnak szolgálni, és alaposabb munkára képesek, mint a képzetlenek. Fegyelmezett gondolkodásuk helyzeti előnyt jelent számukra." – NOL 96.

c. Milyen gyakorlati példát adott Jézus a tanítványok képzésére, megerősítve munkájának kettős természetét? Lk 9:6.

„[Krisztus] ment, hogy jót cselekedjen, hogy tanítsa a tudatlanokat és gyógyítsa a betegeket. Munkája nem állt meg abban, hogy a hatalmát megmutassa a betegségek gyógyításában. Minden gyógyítása alkalomként szolgált arra, hogy a szívekbe beplántálja szeretetének és jóindulatának isteni alapelveit. Ezért a követőinek is ez a munkája. Krisztus nincs itt már ezen a világon személyesen, de bennünket azzal bízott meg, hogy vigyük tovább a gyógyításnak azt a missziómunkáját, amit Ő megkezdett, s ezt a munkát végezzük a legjobb módon." – CH 249.

Csütörtök *június 11.*

5. AZ UTOLSÓ FIGYELMEZTETÉS

a. Milyen szerepet fog játszani az egészségügyi missziómunka az utolsó figyelmeztető üzenetben, amely a világnak szól a hangos kiáltás idején? Miért olyan fontos ez? Apcs 24:25.

„Az egészségügyi reform munkája az Úr eszköze a szenvedés csökkentésére világunkban és egyházának megtisztítására." – ÉTT 65.

„Az egészségügyi reform alapelvei megtalálhatók Isten szavában. Az egészség evangéliumát erősen össze kell kapcsolni az igeszolgálattal. Az Úr célja az, hogy az egészségügyi reform helyreállító befolyása legyen része az evangéliumi üzenet hirdetése utolsó nagy erőfeszítésének. Orvosaink legyenek Isten munkásai. Olyan emberek legyenek ők, akiknek képességeit megszentelte és átalakította Krisztus kegyelme. Befolyásuk legyen egybeszőve azzal az igazsággal, melyet hirdetniük kell a világnak. Az egészségügyi reform Isten adta ereje megmutatkozik, ahogyan tökéletes egységbe fonódik az evangélium munkájával. Az egészségügyi misszió nagyszerű reformációt ér majd el az evangélium hatására." – MM 259.

b. Hogyan álljunk hozzá az egészségügyi reformhoz, amint közeledünk az idők végéhez? Péld 4:18.

„Az idők végéhez közeledve egyre magasabbra, majd még magasabbra kell emelkednünk az egészségügyi reform és a keresztény mértékletesség kérdésében. Határozottabban és meggyőzőbben kell hirdetnünk ezt. Igyekezzünk szüntelen nevelni az embereket, nemcsak beszédünkkel, de tetteinkkel is. Az elvekkel karöltve hirdetett gyakorlat mindig mély benyomást tesz." – 6B 82.

Péntek *június 12.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Miért kell olyan sok időt szentelni a test gyógyításának munkájára?**
2. **Hogyan segít nekünk az egészségügyi missziómunka az evangélium terjesztésében?**
3. **Milyen veszély fenyegeti a sikeres egészségügyi missziómunkásokat?**
4. **Mi egy nagyon-nagyon fontos kötelessége minden munkásnak? Miért?**
5. **Milyen szerepet fog játszani az egészségügyi missziómunka a világnak szóló utolsó üzenetben?**

EGÉSZSÉGRE NEVELÉS

„Elvész az én népem, mivelhogy tudomány nélkül való. Mivelhogy te megvetetted a tudományt, én is megvetlek téged, hogy papom ne légy. És mivelhogy elfeledkeztél Istened törvényéről, elfeledkezem én is a te fiaidról" (Hós 4.6).

„Az igazi nevelés többet jelent, mint egy tanfolyam elvégzése. Többet jelent a földi életre való előkészületnél. Az igazi nevelés egész lényünkkel, és amennyire lehetséges, létünk teljes időszakával foglalkozik. A testi, szellemi és lelki képességek harmonikus kifejlesztését jelenti. Előkészíti a tanulót a szolgálat örömére az eljövendő világban" – TGy 230.

Javasolt olvasmány: *Előtted az Élet, 195-201. (Az élettan tanulmányozása)*

Vasárnap *június 14.*

1. AZ OKTATÁS GYÜMÖLCSEI

a. Van-e valamilyen haszon abból, ha Isten szolgái tanulnak? Péld 1:5; 2:10-11.

„Nagy hiányt szenvedünk kiképzett emberekben… Lehetetlen, hogy bárki is előre láthassa, mire hivatott el. Kerülhet olyan helyzetekbe, ahol gyors ítélőképességre és kiegyensúlyozott érvelésre van szükség. Ezért Krisztus dicsőítését szolgálná az, ha megsokszoroznánk a képzett munkásainkat. Akik világos, értelmes módon jobban tudnák közölni az igazságot, a lehető legkevesebb hibával." – CE 138.

b. Érdemes-e törekedni az egészségügyi képzettség megszerzésére? Péld 2:2-5; 8:11.

„A képzett orvos utat talál olyan városokba is, ahová mások nem" – MM 242.

2. EGÉSZSÉGÜGYI ISKOLA

a. Még ha nem is válunk egészségügyi szakemberré, mégis miért szükséges legalább az alapvető egészségügyi ismereteket megszereznünk? Rm 12:1; 1Kor 6:19-20.

„Kötelességünk megtanulni a szervezetünket irányító törvényeket, és alkalmazkodni azokhoz. A tudatlanság ezekben a dolgokban bűn…

Önmagába véve egy tudomány az élet természetének tanulmányozása… Az életünk háza az, amelyre vigyáznunk kell, hogy Isten megdicsőítésére cselekedjünk, aki minket megváltott. Meg kell ismernünk, hogyan óvhatjuk meg ezt az élő gépezetet, hogy lelkünket, testünket, és értelmünket odaszentelhessük Isten szolgálatára. Értelmes lények vagyunk, de szánalomra méltóan keveset tudunk testünkről és annak szükségleteiről." – HL 13-14.

„Sokkal jobb megelőzni a betegséget, mint tudni, hogyan kezeljük, amikor már megkaptuk. Saját érdekünkben és az emberiség érdekében mindenkinek kötelessége, hogy tisztában legyen az élet törvényeivel, és hogy lelkiismeretesen engedelmeskedjék nekik. Mindenkinek meg kell ismernie a legcsodálatosabb szervezetet, az emberi testet. Meg kell érteniük a különböző szervek szerepét, és hogy egészséges működésük céljából hogyan függnek egymástól. Tanulmányozniuk kell a lélek hatását a testre és a testét a lélekre, valamint az őket szabályozó törvényeket." – NOL 79.

b. Miért kell a prédikátoroknak és az evangéliumi munkásoknak egészségügyi ismereteket szerezni? 3Jn 1:2; Zsol 67:3.

„A területünkön élő prédikátoroknak meg kell ismerni az élettan tudományát. Ha ezt teszik, képzetté válnak a fizikai életet irányító törvények tekintetében, és hogy milyen hatása van annak a lélek és értelem egészségére Ily módon tudnak majd megfelelően beszélni erről a témáról. Ha engedelmeskednek az élettani törvényeknek, akkor az élet igéjét hirdethetik az embereknek, és mind előbbre és előbbre vihetik a reform munkáját." – HL 16.

„Jó, ha az igazság hirdetésekor a hitetlenek elé először olyan dolgokat tárunk, amiben egyet értenek velünk. Az egészség és mértékletesség alapelvei felkeltheti érdeklődésüket, s e témák megértése után rávezethetjük őket a negyedik parancsolat kötelező érvényére is." – CH 545.

3. MIKOR KEZDJÜK

a. Mi a legalkalmasabb életkor elkezdeni tanulni az egészségről? Péld 22:6; Préd 3:1.

„Az értelem első hajnali derengésétől kezdve ismernie kell az embernek a szervezet felépítését, működését." – HL 13.

„Az a legfontosabb, hogy az emberek élettani ismereteket szerezzenek, és hogy megismerjék az egészség megóvásának és visszaszerzésének lehetőségeit. Fiatal koruk különösen alkalmas a helyes elvek elraktározására, hogy egy életre a mindennapi szokásokká váljanak azok." – HL 15.

„Az ifjúság korai nevelése formálja ki a jellemüket úgy a hétköznapi, mint a vallásos életükhöz." – LHU 270.

b. Miért nem szabad halasztgatni a gyermekeink oktatását az egészség megőrzése alapvető szabályairól? Hós 4:6.

„Nehéz legyőzni a korábban kialakított szokásokat. A megújulásnak az anyánál kell kezdődnie már gyermeke születése előtt; s ha lelkiismeretesen engedelmeskedne Isten utasításainak, akkor a mértéktelenség nem üthetné fel a fejét.

Minden anya folytonosan törekedjék Isten akaratához szabni szokásait, hogy együttműködhessen vele, s így megőrizze gyermekeit a mai egészség- és életpusztító káros szokásoktól. Az anyák késedelem nélkül alakítsanak ki helyes kapcsolatot Teremtő Istenükkel, hogy segítő kegyelmével erődöt építhessenek gyermekeik köré a kicsapongás és mértéktelenség ellen. Ha az anyák ezt az utat követnék, akkor láthatnák gyermekeikben – ahogy az ifjú Dánielhez hasonlóan – egy olyan magas erkölcsi és szellemi szint elérését, ami áldásul lenne a társadalomra és a Teremtőjük tiszteletére válnának." – ÉTT 173-174.

„Aligha lehet túlbecsülni annak fontosságát, hogy a gyermekeket rá kell nevelni a helyes táplálkozási szokásokra. A kicsinyeknek meg kell tanulniuk: azért esznek, hogy éljenek, és nem azért élnek, hogy egyenek. A nevelést már a karon ülő gyermeknél el kell kezdeni. Csak rendszeres időközönként szabad őt etetni, és ritkábban akkor, amikor már a gyermek nagyobb lesz. Nem szabad édességet, sem az idősebbeknek való – számára emészthetetlen – táplálékot adni neki. A csecsemők gondos és rendszeres táplálása nemcsak egészségükre van jó hatással, és általa nemcsak csendesek és jó kedélyűek lesznek, de az olyan szokásokat is megalapozza, amelyek a későbbi évek során is áldást jelentenek számukra." – ÉTT 177.

4. OKTATÁSI MÓDSZEREK

a. Mit tanulhatunk abból, ahogyan Jézus tanított? Mit mondtak az emberek Jézusról? Mk 1:22; Jn 7:46. Hogyan alkalmazzuk ezt a módszert, amikor az embereket az egészséges életről tanítjuk?

„Jézus tanításai szépek, vonzóak voltak és mindig egyszerűség jellemezte." – CE 126.

„Krisztus tanításai [hallgatói számára] szembeszökően egyszerűek, fennköltek, és mindeddig ismeretlen hatalomtól duzzadóak voltak. Ezért önkéntelenül is így kiáltottak föl: 'Soha ember úgy nem szólott, mint ez az ember!' (Jn 7:46.)" – 5B 530.

„Ennek az volt az oka, hogy soha ember nem élt úgy, mint Ő. Ha másként élt volna, mint ahogy élt, nem tudott volna úgy beszélni, ahogy beszélt. Szavaiban meggyőző erő volt, mert szeretettel és együttérzéssel, jó akarattal és igazsággal teli, szent és tiszta szívből fakadtak." – NOL 339.

b. Mi volt az egyik módja, ahogyan Jézus tanította az embereket? Jn 4:7, 9-10.

„Minden igazi tanításban a személyes kapcsolat a legfontosabb. Krisztus is egyénenként foglalkozott az emberekkel. Legértékesebb tanítását gyakran bizalmasan, csak egy hallgatónak adta." – EÉ 231.

c. Miért értékesek a kicsi dolgok Isten munkásai részére? Lk 16:10.

„A kis dolgok elhanyagolása gyakran vezet a fontosabb kötelezettségek elmulasztásához." – ESz 91.

„Soha ne becsüljük le a kis dolgok jelentőségét, mert ezek szerzik az élethez szükséges valódi fegyelmet, s ezek által alakul a lélek vagy krisztusi vagy ördögi hasonlatosságra. Isten segít nekünk ápolni szokásainkat a gondolkodásban, beszédben és tettekben, hogy bizonyítsuk mindenkinek: Jézussal voltunk és tőle tanultunk." – Gy 85.

„Elizeusról… azt olvassuk… hogy vizet öntött mesterének, Illésnek kezére. Mint a próféta személyes kísérője továbbra is hűségesnek bizonyult a kicsiny dolgokban, eközben naponta erősödő céltudatossággal szentelte oda magát az Istentől kijelölt küldetésnek." – EÉ 56.

Csütörtök *június 18.*

5. TANULÁS EGY ÖRÖKKÉVALÓSÁGON KERESZTÜL

a. Mi a célja a valódi oktatásnak, és mit foglal ez magába? 5Móz 28:13.

„Végtelen szeretetében és kegyelmében Isten kigondolta a megváltás tervét, és próbaidőt adott az embernek, hogy helyreállítsa benne az Ő képmását, hogy eljusson arra a tökéletességre, amelyre teremtette, hogy előmozdítsa test-, szellemi- és lelki fejlődését, hogy felismerje természetének isteni célját. Ez volt a megváltás műve. Ez a nevelés és az élet célja is." – EÉ 11.

b. Annak ellenére, hogy az új földön nem lesznek betegségek, miről fognak tanulni a megváltottak? Jel 22:1, 2.

„A menny is egy iskola. Tanulmányozásának területe a világegyetem; tanítója a Mindenható. Ennek az iskolának egyik ágát az Édenben alapította az Úr, és a megváltás tervének befejezése után újra tovább folytatják majd a tanulást az Édenben." – EÉ 297.

„Jövendő állapotunkban is… a legnagyobb örömünk a szolgálatban, s a legmagasabb rendű nevelésben lesz." – EÉ 305.

c. Mi lesz a fő témája a tanulmányoknak az öröklétben? Mt 23:10; Zak 13:6; Jel 21:22.

Péntek *június 19.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Milyen lehetőséget ad a tanulás Isten munkásainak?**
2. **Az oktatás mely ágát kell előnyben részesíteni az életünkben, és miért?**
3. **Mikor kell az egészségügyi tanulmányok alapjait lerakni, és miért?**
4. **Hogyan oktathatja a tanító a leghatékonyabban a tanítványait?**
5. **Miért lesz szükség az új földön a tanulásra, és mit fog az tartalmazni?**

EGÉSZSÉG AZ ÚJ FÖLDÖN

„És az Isten eltöröl minden könnyet az ő szemeikről; és a halál nem lesz többé, sem gyász, sem kiáltás, sem fájdalom nem lesz többé, mert az elsők elmúltak” (Jel 21:4).

„A megváltottak csak egy törvényt fognak ismerni: a menny törvényét. Mindnyájan egyetlen boldog, összeforrt, dicsőítő és hálaadó családdá lesznek.” – BO 455-456.

Javasolt olvasmány: *Próféták és Királyok, 449-457. (Látomások az eljövendő dicsőségről)*

Vasárnap *június 21.*

1. EGY MEGINGATHATATLAN REMÉNY

a. Bár Isten népe közül sokan meghaltak a különböző betegségek következményeként, mi a hűségesek reménye? Jób 19:26-27. (angolban: „És miután ezt a bőrömet a férgek megrágják, mégis a testemben látom meg az Istent.”) **Hogyan nyerhetünk új bátorítást még a betegségben is?**

„Mindenkinek az életébe eljönnek a keserű csalódások és csüggesztő körülmények napjai… Ha ilyenkor lelki látásunkkal fel tudnánk ismerni Isten gondviselésének célját, akkor látnánk, hogyan igyekeznek az angyalok megmenteni bennünket önmagunktól, hogy lábainkat szilárdabb alapokra helyezzék, mint az örökkévaló halmok – akkor új hit, új élet fakadna lelkünkben…

Jób a csüggedés és kétségbeesés mélységéből felemelkedett az Isten kegyelmében és megmentő erejében való feltétlen bizalom magaslatára.” – ÉÉM 330.

b. Mire alapozódik ez a remény? Jób 19:25; 1Kor 15:20.

„Jézus feltámadása a benne alvók végső feltámadásának példája volt. A feltámadt Megváltó alakja, testtartása, hanghordozása követői előtt jól ismert volt. A benne nyugvók is ugyan úgy támadnak fel.” – TII 183.

2. EGY ALAPOS VÁLTOZÁS

a. Milyen fizikai változást fognak tapasztalni a hűségesek az utolsó trombita hangjára? 1Kor 15:51-55.

„[A feltámadás hajnalán] ott áll majd a feltámadt sokaság. Utolsó gondolatuk a halál, és annak félelme volt. Utolsó gondolatukkal a sírra gondoltak. Most azonban ezt kiáltják: 'Halál, hol a te fullánkod? Sír, hol a te diadalmad?' (1Kor 15:55)… Mikor fölébrednek, a fájdalom mind elmúlt…

Íme itt állnak, és a halhatatlanság utolsó simításait helyezik rájuk, amint szállnak, szárnyalnak föl a levegőbe, hogy Urukkal találkozzanak. Isten városának kapui kitárulnak, s az igazságot megtartó nemzetek bevonulnak rajta." – TII 183-184.

b. Milyen ígéretekre tudjuk alapozni a reményünket, amikor fizikailag betegek vagyunk? Ésa 35:3-6; Jel 21:4.

„A föld a mennyre való felkészülés helye. Az itt töltött idő a keresztény tele. Itt a szenvedés hideg szelei fújnak ránk, s a nyomorúság hullámai ostromolnak bennünket. Ámde a közeli jövőben, mikor Krisztus eljön, a szomorúság és sóhaj mindörökre véget ér. Beköszönt a keresztény nyár. Minden megpróbáltatás véget ér. Nem lesz több betegség, sem halál." – TII 254.

c. Mire gondoljunk a menny csodálatos ígéretén elmélkedve? Fil 4:8.

„Szemlélés által változunk el, s amint az isteni példakép tökéletességéről elmélkedünk, vágyakozni fogunk teljesen az Ő tiszta ártatlanságának képmására átalakulni. Lelkünk éhezni és szomjazni fogja, hogy az Úr olyanná alakítson, mint amilyen Ő, akit csodálunk. Minél inkább Jézusra összpontosul gondolkodásunk, annál többet fogunk szólni róla másoknak, annál inkább őt fogjuk képviselni a világ előtt. Isten elhívott bennünket, hogy jöjjünk ki a világból, és szakadjunk el tőlük, hogy a Magasságos fiai és lányai lehessünk, hiszen szent kötelezettség alatt állunk, hogy mint Isten e földön élő gyermekei, Őt dicsőítsük meg. Gondolkodásunkat elengedhetetlenül Jézusra kell rögzítenünk." – TII 68.

3. EGY ÚJ FIZIKAI ÉLET

a. Milyenek lesznek a feltámadt megváltottak? 1Kor 15:35, 42-43. Milyen különbség lesz látható a megváltottakon attól függően, hogy korábbi vagy későbbi generációhoz tartoztak? Zsol 90:17. (angolban: „És láttassék meg az Úrnak, a mi Istenünknek szépsége mi rajtunk…")

„A halottak olyan termettel támadnak fel, amilyennel a sírba szálltak. Ádám is a feltámadt sokaság között áll. Alakja méltóságteljes, alig kisebb, mint az Isten Fiáé. Élesen különbözik a későbbi nemzedékektől. Ez is mutatja, hogy az emberiség elkorcsosult. De az igazak az örök ifjúság frissességével és elevenségével támadnak fel. Isten kezdetben nemcsak a maga jellemének, de alakjának és arcának hasonlatosságára is teremtette az embert. A bűn azonban eltorzította Isten képmását, és majdnem kitörölte az emberből. De Krisztus eljött, hogy visszaadja azt, ami elveszett. Ő át fogja változtatni a mi nyomorúságos testünket, és hasonlóvá teszi az Ő dicsőséges testéhez. A halandó romlandó test, amelyet eltorzított és beszennyezett a bűn, tökéletes, szép és halhatatlan lesz. Minden fogyatékosság és rútság a sírban marad. A rég elvesztett Édenbe – az élet fájához – visszavitt üdvözültek növekedni fognak, mígnem elérik kezdetben kapott méltóságteljes magasságukat. A bűn átkának utolsó maradványa is eltűnik, és Krisztus hű gyermekei 'az Úrnak, a mi Istenünknek szépségét' (Zsol 90:17.) fogják viselni, és testben, lélekben, értelemben Uruk tökéletes hasonmását fogják tükrözni. Ó, sokat emlegetett, régóta remélt, türelmetlenül várt, de igazán soha meg nem értett, csodálatos megváltás!" – NK 573.

b. Mit használt Isten az élet fenntartásához a bűnbeesés előtt? 1Móz 2:9. Mit sugall az, hogy ugyanazt fogja felhasználni az új földön is? Jel 22:2, 14.

„Az élet fája Krisztus gyermekei iránti fenntartó gondoskodásának a képviselője. Mikor Ádám és Éva ettek a fáról, elismerték Istentől való függésüket. Az élet fájában az élet folytatásának ereje volt, s ameddig ettek belőle, nem halhattak meg. Az özönvíz előtti emberek élete ennek az életet adó fának ereje következtében nyúlt hosszúra, melyet Ádámtól és Évától örököltek." – TII 255.

4. HANGULATUNK FORMÁLÁSA

a. Milyeneknek szeretne látni bennünket Isten, még ha betegek is vagyunk? 1Thess 5:18. Miért? Péld 17:22.

„Az a személy, akinek lelke nyugodt, és megelégedett Istenben, az egészség ösvényén halad." – ÉÉM 152.

Van a Szentírásban egy élettani igazság, amelyet tekintetbe kell vennünk: 'A vidám [örvendező] szív [magyarban: elme] jó orvosságul szolgál' (Péld 17:22).

A kereszténység igazi alapelvei mindenki előtt megnyitják a boldogság felbecsülhetetlen értékű forrását.

Bátorítsuk a vidám, reményteljes, békés lelkületet, mert ettől függ egészségünk." – ÉÉM 153.

b. Milyen ígéretek vigasztalhatják a betegeket a szenvedésükben? Fil 4:6-7; Zsol 103:1-4.

c. Hogyan szolgálhatnak a betegek áldásul másokra, és milyen hatással lesz ez önmagukra? Mt 5:16; Ésa 58:6-8.

„Ha a lélek szabad, és boldog a jó cselekedet tudatában, s a megelégedésnek azon érzésében, hogy boldoggá tesz másokat, ez a tudat oly vidámságot idéz elő, amely kihat az egész szervezetre, akadálytalan vérkeringést hoz létre, és felhangolja az egész szervezetet." – ÉÉM 152.

d. Milyen dolgokon elmélkedhetnek a betegek, még akkor is, amikor nem tapasztalják meg azonnal a gyógyulásukat? Zsol 77:12-13.

„A kereszténynek oly közel kell élnie Istenhez, hogy helyeselhesse azokat a dolgokat, amelyek jók, 'beteljesedve az igazságnak gyümölcseivel, amelyek Krisztus által vannak Istennek dicsőségére és dicséretére' (Fil 1:11). Szívét hangolja hálára és dicséretre. Ismerje fel mindig a nyert áldásokat, és emlékezzen meg Arról, aki ezt mondta: 'Aki hálával áldozik, az dicsőít engem' (Zsol 50:23)…

Mindenkinek kötelessége, hogy ápolja a vidámság lelkületét, ahelyett, hogy szomorkodna, és bajai felett töprengene." – ÉÉM 155.

5. ÖRÖMÜNK KIFEJEZÉSE

a. Miért lehetünk jókedvűek még nehéz körülmények között is? Ésa 65:17-19; 1Kor 2:9.

„Isten gyermekei örvendezhetnek mindennek és mindenkor. Amikor bajok és nehézségek jönnek, higgyetek Isten bölcs gondviselésében, és örvendjetek. Nem szükséges várni az érzéseitek boldog szárnyalásáig, de hit által megragadhatjátok az ígéreteket, és egy hálaadó éneket küldjetek föl Istennek." – HP 123.

b. Mire indít bennünket, ha nehézségeinket összehasonlítjuk azzal, amit Jézus tett értünk? Zsol 62:6-7; 63:4-5;

„Add át magadat teljesen Jézus kezébe. Elmélkedjél nagy szeretetéről, értünk hozott kimondhatatlan áldozatáról, hogy higgyünk benne, s szívünket szent öröm, béke, és leírhatatlan szeretet töltse be. Amint Jézusról beszélünk, s imában hozzá fordulunk, meg fog erősödni bizalmunk, hogy Ő a mi szerető, személyes Megváltónk. Jelleme is egyre szeretetteljesebbnek fog tűnni előttünk… Békességünk akár a folyóvíz, a dicsőség hullámai egyik a másik után gördülnek be a szívünkbe, valóban Jézussal vacsorázunk, és Ő mivelünk. Érezzük Isten szeretetének valóságát, és megnyugszunk benne. Nyelv le nem képes írni ezt, hiszen minden ismeretet felülmúl. Egyek vagyunk Krisztussal, életünk Krisztus által az Istenben van elrejtve… Erős bizonyossággal nevezhetjük Istent Atyánknak." – TII 69.

Péntek *június 26.*

SZEMÉLYES ÁTTEKINTŐ KÉRDÉSEK

1. **Milyen reményünk lehet még akkor is, ha gyógyíthatatlan betegségben szenvedünk?**
2. **Mutasd be a hűségesek fizikai elváltozását Krisztus második eljövetelekor!**
3. **Milyen különbség lesz látható majd a megváltottak között a feltámadáskor?**
4. **Miért előnyös okot találni az Isten iránti hálára még a legcsüggesztőbb körülmények között is?**
5. **Miért nem kell elrejteni az örömünket abban a reményben, amelyet Isten ajánl fel nekünk?**

JAVASOLT OLVASMÁNYOK

1. Tanulmány javasolt olvasmánya

A NAGY ORVOS LÁBNYOMÁN (67-70. old) ISTEN ÉS AZ EMBER KÖZÖS MUNKÁJA

A gyógyítás szolgálatában az orvosnak Isten munkatársaként kell dolgoznia. A Megváltó mind a lelket, mind a testet szolgálta. Az általa tanított evangélium a lelki élet és a testi gyógyulás üzenete volt. A betegségből való gyógyítást összekapcsolta a bűntől való szabadítással. Ugyanezt a szolgálatot bízta a keresztény orvosra, akinek Krisztussal együttműködve kell enyhítenie embertársainak mind testi, mind lelki terheit. A beteg számára ő az irgalom követe, aki gyógyulást hoz megbetegedett testének és bűnbeteg lelkének.

Krisztus az orvosi hivatás igazi feje. Ő a Nagy Orvos. Ő áll minden istenfélő orvos mellett, aki az emberi szenvedés enyhítése érdekében gyakorolja hivatását. Míg az orvos a fizikai betegség gyógyítására a természet gyógyszereit használja, hívja fel betegei figyelmét Krisztusra, aki mind a lélek, mind a test betegségeit gyógyítani tudja. Amihez az orvosok csak hozzá tudnak munkájukkal segíteni, Krisztus azt be is végzi. Az orvosok igyekeznek a természet gyógyító munkáját segíteni. Krisztus maga a gyógyító. Az orvos törekszik az életet megőrizni; Krisztus pedig adja az életet.

A gyógyulás forrása

Csodatetteiben a Megváltó kinyilatkoztatta azt a hatalmat, amely állandóan munkálkodik az emberért gyógyulása és megmaradása érdekében. Isten a természeti erők 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 erők működésbe lépnek az egészség helyreállítására. De az a hatalom, amely a természeti erők felhasználásával munkálkodik, Isten hatalma. Minden életadó erő tőle van. Amikor valaki felépül betegségéből, Isten az, aki meggyógyította.

A betegség, a szenvedés és a halál az ellenséges hatalomtól származik. Sátán pusztít, Isten gyógyít.

Ma is igazak az Izraelhez intézett szavak, amiket Isten a testileg, lelkileg meggyógyult emberekről mondott: „Én vagyok az Úr, a te gyógyítód” (2Móz 15:26).

Az alábbi szavakból kitűnik, hogy mit kíván Isten minden embernek: „Szeretett barátom, kívánom, hogy mindenben jól legyen dolgod, és légy egészséges, amint jó dolga van a lelkednek” (3Jn 2).

Ő az, „aki megbocsátja minden bűnödet, meggyógyítja minden betegségedet. Aki megváltja életedet a koporsótól; kegyelemmel és irgalmassággal koronáz meg téged” (Zsolt 103:3-4).

Sok beteget Krisztus e figyelmeztetés kíséretében gyógyított meg: „Többé ne vétkezzél, hogy rosszabbul ne legyen dolgod" (Jn 5:14). Így tanította meg nekik, hogy betegségüket ők maguk okozták Isten törvényeinek áthágásával, és hogy az egészséget csak engedelmességgel lehet megőrizni.

Az orvosnak meg kell tanítania betegeit arra, hogyan működjenek együtt Istennel a helyreállítás munkájában. Az orvos egyre jobban felismeri azt a tényt, hogy a betegség a bűn következménye. Tudja, hogy a természet törvényei - éppúgy, mint a Tízparancsolat előírásai - Istentől származnak, és csak az irántuk való engedelmesség által állhat helyre és őrizhető meg az egészség. Az is nyilvánvaló előtte, hogy sok szenvedés káros szokások következménye, és e betegek meggyógyulhatnának, ha megtennék saját egészségük érdekében mindazt, amire lehetőségük van. Meg kell tanítani őket arra, hogy minden olyan szokás bűn, ami rombolja a testi, szellemi és lelki energiát, és az egészség helyreállhat azoknak a törvényeknek való engedelmesség által, amelyeket Isten az egész emberiség javára alkotott.

Az orvos árt embertársának, ha bár látja, hogy a beteg szenvedésének oka a helytelen evés és ivás vagy más helytelen szokás, de elmulasztja erre felhívni a figyelmét. Alkoholisták, tébolyodottak, erkölcstelenek mind arra késztetik az orvost, mondja meg világosan és érthetően, hogy a szenvedés a bűn következménye. Azok, akik tudják, milyen elvek szabályozzák az életet, komolyan igyekezzenek elhárítani a betegség okait. Hogyan maradhat az orvos nyugodt, miközben a fájdalommal való állandó küzdelmet látja, és folytonosan a szenvedés enyhítésén munkálkodik? Vajon akkor jó és irgalmas ember, ha nem tanítja, hogy a szigorú mértékletesség a betegség ellenszere?

Tegyük világossá, hogy Isten parancsolatainak útja az élet útja! A természet törvényeit Isten állította fel, de Isten törvényei nem önkényes követelmények. A törvény - mind a fizikai, mind az erkölcsi - minden egyes „ne tedd" parancsa egy-egy ígéretet is rejt magában. Ha engedelmeskedünk, áldás kíséri lépteinket. Isten soha nem kényszerít arra, hogy helyesen cselekedjünk, de meg akar óvni a rossztól, és rá akar nevelni arra, ami jó.

Hívjuk fel a figyelmet az Izraelnek tanított törvényekre! Isten világosan megmondta nekik, hogyan éljenek. Megismertette velük mind a fizikai, mind a lelki jólétük alapját képező törvényeket, és megígérte nekik, hogy „távol tart az Úr tetőled minden betegséget" (5Móz 7:15) - ha engedelmeskedsz. „Vegyétek szívetekre mindezeket a igéket, amelyekkel én bizonyságot teszek ellenetek e mai napon." „Mert életük ezek azoknak, akik megnyerik, és egész testüknek egészség" (5Móz 32:46; Péld 4:22).

Isten szeretné, ha a tökéletesség útján olyan magasra jutnánk, amilyenre Krisztus, az ajándék által lehetséges. Arra szólít fel bennünket, hogy válasszuk a jót; hogy lépjünk kapcsolatba a menny eszközeivel; hogy kövessük azokat az elveket, amelyek kialakíthatják bennünk Isten képmását. Írott Igéjében és a természet nagy könyvében Isten feltárta az élet alapelveit. A mi feladatunk ezeket az alapelveket megismerni, és testünk és lelkünk egészségének helyreállításában Istennel engedelmesen együttműködni.

Az embernek tudatosítania kell azt, hogy az engedelmesség áldásait a maguk teljes-

ségében csak akkor élvezheti, ha Krisztus felkínált kegyelmét elfogadja. Krisztus kegyelme ad erőt az Isten törvényei iránti engedelmességre, és tesz képessé a rossz szokások bilincseinek széttörésére. Csak ezzel az erővel tud elindulni és állhatatosan megmaradni a helyes úton.

Az az ember, aki elfogadja a tiszta evangéliumot és az általa kínált erőt, meggyógyul bűn okozta betegségeiből. Az Igazság Napja felkél, „és gyógyulás lesz az Ő szárnyai alatt" (Mal 4:2). A világ semmilyen kincse sem tudja meggyógyítani a megtört szíveket, sem nem képes békét adni a léleknek, sem száműzni a gondot és a betegséget. Hírnév, lángész, talentum - mind kevés ahhoz, hogy vigaszt nyújtson a bánatos szívnek, vagy helyrehozza az elhibázott életet. Az embernek csak akkor lehet reménysége, ha Isten él a lelkében.

Az a szeretet, amellyel Krisztus árasztja el az ember egész lényét, éltető erő. Gyógyításával megérint minden létfontosságú szervet - az agyat, a szívet, az idegeket. Ezzel lényünk legmagasabb rendű képességeit tevékenységre serkenti. Száműzi a lélekből a bűnt és a bánatot, az aggódást és a gondot, amelyek felőrlik életerejét. Ez a szeretet derűt és nyugalmat hoz; olyan örömet ültet a lélekbe, amelyet semmiféle földi dolog nem tud elrontani: a Szentlélek örömét - gyógyító, éltető 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 bűneinkkel. Krisztusban segítséget találhatunk. Ő csodálatos dolgokat tesz azokért, akik bíznak benne.

Bár a bűn vasmarka régóta egyre szorosabban fogja az embert, bár Sátán ravasz stratégiával úgy magyarázza Isten Igéjét, hogy árnyat vessen rá, és kétségbe vonatja az emberrel Isten jóságát, az Atya irgalma és szeretete továbbra is gazdagon árad a föld felé. Ha az emberek Isten ajándékai iránti hálával kitárnák lelkük ablakait a menny felé, a gyógyító erő sugarai beragyognának rajtuk.

Az az orvos, aki Krisztus igazi munkatársa akar lenni, igyekszik munkája minden területén eredményesen dolgozni. Szorgalmasan tanul, hogy felelősségteljes hivatásában jól képzett legyen. Állandóan magasabb szintre, nagyobb tudásra, ügyességre és fokozott tisztánlátásra törekszik. Minden orvosnak tudatosítania kell, hogyha gyenge, szakszerűtlen munkát végez, nemcsak kárt okoz a betegnek, de igazságtalan orvostársával szemben is. Az az orvos, aki megelégszik alacsony szintű szakképzettséggel és tudással, nemcsak rossz hírbe hozza az orvosi hivatást, de meggyalázza Krisztust, a legfőbb Orvost.

Akik alkalmatlannak tartják magukat az orvosi feladatra, azok válasszanak más foglalkozást. Akik alkalmasak a betegek gondozására, de tudásuk és egészségügyi képzettségük korlátozott, jól teszik, ha vállalják a munka szerényebb részét, és mint ápolók szolgálnak hűségesen.

<<<vissza az 1. tanulmányhoz

1. Tanulmány javasolt olvasmánya

A NAGY ORVOS LÁBNYOMÁN (339-343. old) SEGÍTSÉG A HÉTKÖZNAPOKBAN

Minden ékesszólásnál ékesebben beszél az igaz, őszinte keresztény csendes, következetes, tiszta élete. Az ember nagyobb befolyást áraszt a lényével, mint azzal, amit mond.

A Jézushoz küldött szolgák azzal a hírrel jöttek vissza, hogy soha ember nem szólt úgy, mint Ő. Ennek az volt az oka, hogy soha ember nem élt úgy, mint Ő. Ha másként élt volna, mint ahogy élt, nem tudott volna úgy beszélni, ahogy beszélt. Szavaiban meggyőző erő volt, mert szeretettel és együttérzéssel, jó akarattal és igazsággal teli, szent és tiszta szívből fakadtak.

Jellemünk és az, ahogy élünk, határozza meg, hogy milyen hatással vagyunk másokra. Ahhoz, hogy másokat meg tudjunk győzni Krisztus kegyelmének erejéről, ismernünk kell tapasztalatból ezt az erőt. Az evangéliumnak, amit mások megmentése érdekében hirdetünk, a saját lelkünket megmentő evangéliumnak is kell lennie. Csak Krisztusba mint személyes Megváltónkba vetett élő hit által éreztethetjük befolyásunkat egy kétkedő világban. Ha lelkeket akarunk a rohanó árból kimenteni, nekünk magunknak kell erősen állnunk a Sziklán: Krisztus Jézuson.

A kereszténység jelvénye nem külső jel: nem kereszt, sem korona, hanem az Isten és az ember közötti egység megmutatkozása. Isten kegyelmének jellemünk átalakulásában megnyilvánuló erejével kell meggyőzni a világot arról, hogy Isten a világ Megváltójaként küldte el Fiát. Semmi másnak nincs olyan nagy hatása az ember lelkére, mint az önzetlen élet befolyásának. Az evangélium ügye mellett a legnagyobb érv egy szerető és szeretetre méltó keresztény.

A próbák fegyelmező ereje

Az ilyen élet és befolyás minden lépésnél erőfeszítést, önfeláldozást és önfegyelmet igényel. Sokan azért csüggednek el olyan könnyen kereszténységük gyakorlásakor, mert ezt nem értik. Sokan, akik őszintén Isten szolgálatára szentelődtek, meglepődnek és csalódnak, amikor soha addig nem tapasztalt akadályokkal, próbákkal és tanácstalansággal szembesülnek. Krisztusi jellem és az Úr szolgálatára való alkalmasság elnyeréséért könyörögnek, és ugyanakkor a körülményeik mintha minden rossz tulajdonságukat elő akarnák csalni. Olyan hibák mutatkoznak meg, amelyeknek létezéséről még csak sejtelmük sem volt. Az ősi Izraelhez hasonlóan kérdezik: „Ha az Úr vezet minket, miért érnek minket ezek a dolgok?”

Pontosan azért esnek meg ezek velük, mert Isten vezeti őket. A megpróbáltatások és akadályok Isten fegyelmező eszközei - a sikernek Isten által megszabott feltételei. Ő, aki olvas az emberek szívében, jobban ismeri jellemüket, mint ők maguk. Egyes emberekben olyan képességeket és hajlamokat lát meg, amelyek helyesen irányítva használhatók lehetnének műve előbbre vitelében. A gondviselő Isten különféle helyzetekbe és körülményekbe viszi bele őket, hogy felfedezzék jellemük előttük is rejtett fogyatékosságait. Alkalmat ad nekik arra, hogy ezeket a hibákat kijavítsák, és hogy alkalmassá tegyék

magukat szolgálatára. Sokszor beleengedi őket a szenvedések tüzébe, hogy megtisztuljanak.

Az a tény, hogy próbákat kell elviselnünk, tanúsítja azt, hogy az Úr valami értéket lát bennünk, amit fejleszteni akar. Ha nem látna bennünk semmi olyat, amivel nevének dicsőséget szerezhetnénk, akkor nem fordítana időt a csiszolásunkra. Értéktelen köveket nem vet kohójába. Értékes érc az, amelyet Ő tisztít. A kovács tűzbe veti a vasat és az acélt, hogy megtudja, miként viselkednek ezek a fémek. Az Úr beleengedi választottait a szenvedések kohójába, hogy meglássa, milyen a természetük, és hogy alkalmassá tehetők-e szolgálatára.

A fazekas veszi az anyagot, és kedve szerint formálja. Gyúrja és dagasztja. Széthasítja és összenyomja. Megnedvesíti, azután megszárítja. Majd egy darabig hozzá sem nyúl. Amikor már teljesen képlékeny, újra munkába veszi, és edényt készít belőle. Megformázza, és a korongon kiigazítja és csiszolja. Megszárítja a napon, és kiégeti a kemencében. Így lesz használható edény. Így akar a nagy Mester is bennünket alakítani és formálni. Mint az agyag a fazekas kezében, úgy vagyunk mi is az Ő kezében. Ne próbáljuk mi végezni a fazekas munkáját! A mi részünk: engedni, hogy a nagy Mester formáljon bennünket.

„Szeretteim, ne rémüljetek meg attól a tűztől, amely próbáltatás végett támadt köztetek, mintha valami rémületes dolog történnék veletek; sőt amennyiben részetek van a Krisztus szenvedéseiben, örüljetek, hogy az Ő dicsőségének megjelenésekor is vigadozva örvendezhessetek" (1Pt 4:12-13).

A kalitkába zárt madár teljes napvilágnál és más zenei hangok hallatán nem énekli azt az éneket, amit a gazdája meg akar tanítani neki. Megtanul itt is egy dallamfoszlányt, ott is egy trillát, de sohasem önálló, teljes dallamot. Ha azonban a gazda letakarja a kalitkát, és olyan helyre teszi, ahol a madár csak azt az éneket hallja, amit neki kell megtanulnia, a sötétben újra meg újra megpróbálkozik vele, míg végül megtanulja, és aztán rázendít a teljes melódiára. Attól kezdve a világosságban is mindig el tudja azt a dallamot énekelni. Isten is így bánik gyermekeivel. Van egy ének, amit meg akar tanítani nekünk, és ha a szenvedések sötétjében megtanuljuk azt, azután már mindig el tudjuk énekelni.

Sokan elégedetlenek foglalkozásukkal. Talán a környezetüket is kellemetlennek tartják; idejüket középszerű munka köti le, pedig úgy érzik, hogy nagyobb felelősség hordozására is képesek lennének. Sokszor úgy tűnik, hogy senki sem értékeli igyekezetüket; munkájukat eredménytelennek, a jövőt bizonytalannak látják.

Ha nem is mi választottuk azt a munkát, amit végeznünk kell, fogadjuk el azt úgy, hogy azt Isten választotta részünkre. Ha tetszik, ha nem, el kell végeznünk azt a munkát, ami éppen ránk vár. „Valamit hatalmadban van cselekedni erőd szerint, azt cselekedjed; mert semmi cselekedet, okoskodás, tudomány és bölcsesség nincs a Seolban, ahová menendő vagy" (Préd 9:12).

Ha az Úr Ninivébe akar velünk üzenetet küldeni, megvan az oka rá, és nem tetszik neki, ha Joppéba vagy Kapernaumba megyünk. Éppen ott, ahova küld, lehet valakinek szüksége arra a segítségre, amit mi tudunk nyújtani. Aki Filepet az etiópiai komornyikhoz, Pétert a római századoshoz és az izraelita leánykát Naámán, a szíriai hadvezér meg-

segítésére küldte, ma is elküldi képviselőit - férfiakat, nőket, gyermekeket - azokhoz, akiknek mennyei segítségre és vezetésre van szükségük.

Isten tervei a legjobbak

A mi terveink nem mindig azonosak Isten terveivel. Talán úgy látja, hogy nekünk is és ügyének is az a legjobb, ha akadályt gördít legjobb szándékaink megvalósítása elé, ahogy ezt Dávid esetében is tette. De egy dologban biztosak lehetünk: megáldja és ügye előbbre vitelére felhasználja azokat, akik őszintén az Ő megdicsőítésére szentelik magukat és mindenüket. Ha jónak látja megtagadni kívánságaikat, úgy kárpótolja őket, hogy tanújelét adja szeretetének, és valami más szolgálatot bíz rájuk.

Ő, aki jobban ismer minket, mint mi magunk, sokszor irántunk való féltő szeretete és sorsunk iránti érdeklődése végett nem engedi, hogy saját önző becsvágyunknak tegyünk eleget. Nem engedi, hogy elmenjünk a reánk váró egyszerű, de szent feladatok mellett. Sok esetben pontosan ezek képezik azt az elengedhetetlen iskolát, amelyben felkészülhetünk nagyobb feladatokra. Sokszor meghiúsulnak terveink, hogy megvalósulhasson az a terv, amelyet Isten gondolt el számunkra.

Sohasem igazán áldozat az, amit Istenért kell tennünk. Jóllehet sok dolgot fel kell adnunk érte, de ezt téve csak arról mondunk le, ami a menny felé vezető utunkat akadályozza. Még ha önmagukban véve jó dolgokat kell is feladnunk, biztosak lehetünk afelől, hogy Isten valami jobbat tartogat számunkra.

Az eljövendő életben világosságra kerülnek azok a titkok, amelyek itt bosszantóak voltak és csalódást okoztak. Látni fogjuk, hogy a látszólag meg nem hallgatott imáinkat és meghiúsult reményeinket életünk legnagyobb áldásai közé sorolhatjuk.

Minden feladatot szentnek kell tartanunk, bármilyen szerények is azok, mert általuk is Istent szolgáljuk. Legyen mindennapi imánk: „Uram, segíts, hogy megtegyem mindazt, ami tőlem telik! Mutasd meg, hogyan teljesíthetem jobban feladatomat! Adj akaraterőt és vidám szívet! Segíts, hogy én is olyan szeretettel szolgáljak, mint a Megváltó!”

Tanulságok Mózes életéből

Gondolkozzunk el Mózes életén! Mint a király unokája és a trón várományosa nagyon alapos oktatásban részesült Egyiptomban. Nevelése mindenre kiterjedt, amire az egyiptomi fogalmak szerinti bölcsesség elnyeréséhez szüksége volt. A legmagasabb fokú polgári és katonai kiképzésben részesült. Úgy érezte, teljesen felkészült feladatára: Izraelnek a rabszolgaságból való kiszabadítására. De Isten másképp ítélt. Gondja volt arra, hogy Mózes még negyven évig juhpásztorként nevelődjék a pusztában.

Mózes egyiptomi neveltetése sok tekintetben jót tett neki; de hivatására a legértékesebb felkészítést pásztorkodása nyújtotta. Mózes lobbanékony természetű ember volt. Egyiptom e sikeres katonai parancsnoka, a nép kegyeltje megszokta, hogy dicsőítsék és hízelegjenek neki. A népet magához vonzotta. Azt hitte, hogy saját erejével meg tudja szabadítani Izraelt. De egészen más volt az a lecke, amit Isten képviselőjének meg kellett tanulnia. Miközben nyáját a hegyek vadonjaiban és a völgyek zord legelőin vezette,

megtanult hinni, szelídnek, türelmesnek, alázatosnak és önzetlennek lenni. Megtanulta a gyengék gondját viselni, a betegeket gyámolítani, az elkóboroltat megkeresni, a zabolátlanokat elhordozni, a bárányokat gondozni, az öregeket és erőtleneket ellátni.

Ebben a munkában Mózes közelebb került a Főpásztorhoz. Eggyé vált Izrael Szentjével. Nem gondolt tovább valami nagy mű véghezvitelével. Igyekezett a rábízott munkát Istennek való szolgálatként hűséggel elvégezni. Felismerte, hogy Isten ott van a közelében. Az egész természet a Láthatatlan Lényről beszélt neki. Istent személyes Istenként ismerte meg, és miközben jelleméről elmélkedett, egyre jobban érzékelte jelenlétét, és menedékre talált az Örökkévaló karjában.

E tapasztalat után Mózes meghallotta a mennyei parancsot: hogy pásztorbotját cserélje fel a vezéri pálcával; hogy hagyja ott nyáját, és vállalja Izrael vezérletét. A mennyei parancs önmagában nem bízó, nehezen beszélő, bátortalan emberként talált reá. Döbbenten érezte, hogy nem alkalmas Isten üzenetének tolmácsolására. De bizalmát teljesen az Úrba helyezte, és vállalta a feladatot. Küldetésének nagysága szellemi képességeinek legjavát igényelte. Isten megáldotta Mózes készséges engedelmességét; ékesszólóvá, bizakodóvá, magán uralkodni tudóvá tette - alkalmassá a legnagyobb feladatra, amit ember valaha kapott. Róla olvassuk: „Nem támadott többé Izraelben olyan próféta, mint Mózes, akit ismert volna az Úr színről színre” (5Móz 34:10).

<<<vissza az 1. tanulmányhoz

2. Tanulmány javasolt olvasmánya

ÉRTELEM, JELLEM, EGYÉNISÉG, 2. KÖTET (306-311.old.) AGGODALOM

Az aggodalom öl. Nem a munka, az aggodalom öl. Az aggodalom elkerülésének egyedüli útja minden bajunkat Jézushoz vinnünk. Ne nézzük dolgok sötét oldalát. Ápoljunk derűs lelkületet. (1903, 208. levél)

Nehézségeken rágódás. Némelyek örökkön rettegnek, s képzelt, előre vetített, vélt bajokkal küzdenek. Pedig minden nap az Úr szeretetének bizonyítékai veszik körül őket; minden nap gondviselésének ajándékaiban részesülnek. Csakhogy ők figyelmen kívül hagyják az ajándékokat. Értelmük örökkön valamely kellemetlen üggyel foglalkozik, mely, szerintük, még majd beköszönt hozzájuk; vagy tényleg gondjuk lehet, s ha bár jelentéktelen, mégis megvakítja őket sok minden felöl, amiért hálásnak kellene lenniük. A nehézségek, melyekkel szembekerülnek, ahelyett, hogy Istenhez, a segítség egyedüli fonásához űznek őket, elválasztják őket Istentől, mivel nyugtalanságot és panaszt váltanak ki belőlük. (Jézushoz vezető út 121-2)

Az aggódás nehézzé teszi a terhet. Aggódásunkkal veszély fenyeget, hogy igákat gyártunk nyakunkra. Ne aggódjunk, mert a terhet súlyosabba, s az igát nehézzé tesszük. Végezzünk mindent az bízva, aggodalom nélkül. Kutassátok igéjét: „Amit csak kértek imában, elnyeritek, ha hittel kéritek.” Ígéret ez, melyet mindenható Megváltónk megadhat, megad a benne bízóknak. Mint a menny kegyelnének intézői, kéljünk hittel, majd bizakodva várjunk Isten szabadítására. Ne lepjünk közbe a magunk erejével az Úr

előtt, hogy elérjük, amit óhajtunk. Kéljük Jézus nevében, majd viselkedjünk úgy, hinnénk imánk eredményességében. (1904, 123. levél)

Nem Isten akarata, hogy népét gondok, aggodalmak terheljék. (Jézushoz vezető út 122)

Aggodalom betegséghez vezet. Mikor a helytelenségeket helyesbítettük, a beteg szükségleteit higgadt bizalommal az Úr elé tárhatjuk, amint a Lélek sugallja. Az Úr mindenkit név szerint ismer, s úgy aggódik mindenkiért, mintha nem élne más a földön, akiért szeretett Fiát halálra adta. Mivel Isten szeretete ily nagy, s ily megbízhatóba beteg merítsen bátorítást a benne bízásra, s legyen derűs. A magunkért aggódás gyöngeséget és betegséget okoz. Ha fölülemelkednek a levertségen és borún, jobb lesz a kilátásuk „gyógyulásra, mert az Úr szeme az irgalmasságában bízókon nyugszik. (Nagy orvos 229)

Ne aggodalmaskodjál. (Halál előtt álló barátnak) Előttem tartom esetedet, s nagyon bánt, hogy nyugtalankodsz. Megnyugtatnálak, ha tudnálak. Nem volt-e Jézus sok ízben jelen segítséged a szükség idején? Ne szomorítsd meg a Szentlelket, hanem szűnj meg aggodalmaskodni. Erről szóltál sok ízben másoknak. Vigasztaljanak meg azok szavai, akik nem betegek, mint te, és segítsen meg téged az Úr, ez imám. (1904,365. levél.)

Kiaggódva magunkat Jézus karjából. Ha ránevelnénk értelmünket, hogy az élet küzdelmein áthaladva több hitünk, több szeretetünk, nagyobb türelmünk, tökéletesebb bizalmunk legyen mennyei Atyánk iránt, akkor több békénk és boldogságunk lenne. Az Úr nem helyesli, hogy kinyugtalankodjuk, kiaggódjuk és kinyűgösködj ük magunkat Jézus karjából. Ő minden kegyelem és képesség egyedüli forrása, minden ígéret beteljesedése, minden áldás megvalósulása... Ha Jézus nem lenne, zarándok utunk valóban elhagyatott lenne. „Nem hagylak titeket vigasztaló nélkül", mondja. Becsüljük hát nagyra, öleljük keblünkre szavait, higgyük ígéreteit, ismételjük el nappal, elmélkedjünk rajtuk éjjel, s legyünk boldogok. (Magasztos hivatásunk 120)

Megnyugodva Krisztus szeretetében. Forduljunk el az élet poros, fülledt útjaitól. Pihenjünk meg Krisztus szeretetének árnyékában. Itt részesülünk erőben a küzdelemre. Itt tanulhatjuk meg, hogyan is csökkentsük fáradozásunkat és aggodalmunkat, mint szóljunk, s mint zengjük Isten dicséretét. A megfáradtak s megterheltek tanulják meg Krisztustól a csöndes bizalom leckéjét. Ha Jézus békéjét és nyugalmát akar jak elnyerni, telepedjenek az ő árnyékába. (7Bizonyságtétel 69)

Isten felelőssége és az enyém. Mikor magunk vesszük kezünkbe ügyeink igazgatását, és a magunk bölcsességére támaszkodunk, olyan terhet veszünk magunkra, melyet nem Isten hárít ránk, amelyet az ő segítsége nélkül próbálunk hordozni. Azt a felelősséget vállaljuk magunkra, mely Istené, vagyis magunkat állítjuk Isten helyébe. Méltán aggódhatunk, méltán várhatunk veszélyt és veszteséget, hiszen bizonyosan elérnek bennünket. Amikor viszont valóban elhisszük, hogy Isten szeret bennünket, és jót akar tenni velünk, nem aggódunk többé a jövőnkért, s úgy megbízunk benne, miként a gyermek szüleiben. Akkor bajaink és gyötrelmeink elmúlnak, hiszen Isten akarata magába fogadja akaratunkat. (Gondolatok 100, 101)

Kölcsönvett gond s aggodalom. Ha lankadatlanul Istenben bízunk, akkor biztonságban leszünk, nem kell szüntelenül rettegnünk a jövő bajaitól. Akkor egyszeriben megszűnnek e fölösleges gondok és aggodalmak. Hiszen van Atyánk a mennyben, aki gondot

visel gyermekeiről, aki elégségessé akarja és fogja tenni kegyelmét a szükség bármely idején. (2Bizonyságtétel 72)

Istenre bízva a jövőt. Jóllehet, pillanatnyilag nem szenvednek szükséget, a jövőt mégsem hajlandók az Úrra bízni, hanem állandóan rettegnek a szegénységtől, attól, hogy gyermekeik szükséget látnak majd. Vannak többen, akik a jövőt mindig sötétnek, gonosznak látják, vagy a jelen próbáit annyira fölnagyítják, hogy sok áldást nem látnak meg, melyekért pedig hálásak lehetnének. S így a bajok, ahelyett, hogy Istenhez, az erő egyedüli forrásához vezetnék őket, elválasztják tőle, mert szívükben nyugtalanságot és zúgolódást ébresztenek...

Jézus Krisztus a barátunk; az egész menny szívén viseli jólétünket. Jövőtől való rettegésünk megszomorítja Isten Szentlelkét. Ne adjuk át magunkat olyan aggodalmaskodásnak, amely nem segít, csak nehezíti próbánkat. Ne adjunk helyet Isten iránti bizalmatlanságnak, azzal, hogy minden időnket az élet, a jövő felőli gond kösse le, mintha a földi javak képeznék üdvösségünket. (Ősatyák és látnokok 293-4) Indokolatlan aggodalom. Isten nem ítéli el, ha valaki körültekintő és előrelátó az élet dolgaiban; viszont aggodalom és nyugtalanság a földiek miatt, nincs az ő akarata szerint. (Szemle 1887, március 1)

Nyugtalanság gyöngíti a testi erőt. A Pál által elviselt megpróbáltatások és aggodalmak gyöngítették testi erejét. (Apostolok 488)

Nyugtalan lelkű keresztények. Sokan, noha Krisztus követőinek vallják magukat, aggódó, nyugtalan szívvel élnek, félnek Istenre bízni o magukat, Istenre hagyatkozni. Nem adják teljesen át magukat, mert visszariadnak az átadás következményeitől. Holott míg át nem adják magukat, nem találhatnak békét. (Nagy orvos 480-1)

Percről-percre. Egyre szeretnélek figyelmeztetni: Ne háborogj, ne aggódj, ez nem fizeti ki magát. Ne próbálj túl sokat végezni, mintha sok mindent próbálnál megvalósítani. Ne feledd Krisztus szavait: „Vigyázzatok és imádkozzatok, hogy kísértésbe ne essetek." Krisztus a személyes megváltód. Hidd, hogy megmentő hatalma percről-percre, óráról-órára fáradozik érted. Ő melletted áll a szükség minden óráján. (1903,150. levél)

Ne robogj előre. Úgy akarunk viselkedni, mint akiket Krisztus megváltott. Örvendezzünk Krisztus vérének s a bűnök bocsánatának. Ez a föladatunk. Segítsen Isten levenni tekintetünket a sötét képekről, s olyanokról elmélkednünk, melyek világosságot nyújtanak. Hadd olvassak másik szöveget. „Semmi felől ne aggódjatok." Ez azt jelenti, hogy ne vegyük magunkra a jövő gondjait. Ne teremtsünk nyomorúság idejét, mielőtt eljönne. Eljön az elég hamar, testvérek. Gondoljunk a mával, s ha a mai nap jól végezzük föladatainkat, holnap készek leszünk kötelességeinkre. (1888, 7. kézirat)

Világi mértékekre törve. Sokak szíve meggörnyed a gondok súlya alatt, mert a világ mértékét akarják elérni. A világ szolgálatát választják. Vállalják gondjait, átveszik szokásait. így jellemük elcsúful, s életük csupa gond. A nagyravágyásért, s világi vágyak kielégítéséért megsebzik lelkiismeretüket, s az önvád többlet terhét rántják magukra. A szüntelen aggodalom elnyüvi életerejüket. (Világ reménye 330)

A hit győzhetetlen lehet. Ne aggodalmaskodjatok. Ha látszatra tekintetek, és panaszkodtok, mikor nehézségek támadnak, s nyomás nehezedik rátok, akkor eláruljátok, hogy beteges és gyönge a hitetetek. Szavaitok és tetteitek tükrözzék legyőzhetetlen

hiteteket. Az Úr forrásai gazdagok. Övé a világ. Őrá tekintsetek, aki a világosság, erő s eredményesség. Az Úr mindenkit megáld, aki világosságot és szeretetet ad tovább. (7Bizonyságtétel 212)

A növények sem nőnek gondtól és tudatos erőfeszítéstől. Ahelyett, hogy aggódnál, hogy nem növekedsz a kegyességben, egyszerűen végezd kötelességedet, amint eléd jönnek. Hordozd a lelkek üdvösségének terhét szíveden, s minden elképzelhető módon törekedj menteni az elveszettet. Légy szeretetteljes, előzékeny és szánakozó. Szólj alázattal az áldott reménységről és Jézus szeretetéről. Szólj jóságáról, irgalmasságáról, krisztusi jelleméről. S ne aggódj, vajon növekedsz-e vagy sem. A növények sem tudatos erőlködéssel nőnek... A növény nem aggódik szüntelenül, hogy növekszik-e, hanem egyszerűen nő, Isten fölügyelete alatt. (Életem ma 103)

Gyógyír az aggodalomra. Isten mindenről gondoskodik, mindent fönntart, amit teremtett... Nem hull ki könny, melyet Isten észre ne venne. Egyetlen mosoly sem kerüli el figyelmét. Ha teljesen hinni tudnánk ebben, összes aggodalmunk szertefoszlana. Életünk nem lenne csalódásokkal tele; akkor minden, akár apró, akár súlyos ügyet Isten kezében hagynánk, akit nem ejt zavarba a gondok sokasága, se a gondok terhe le nem nyűgöz. Olyan lelki nyugalomnak örvendhetnénk, amilyet sokan régóta nem ismernek. (Jézushoz vezető út 86)

A hit eloszlatja az aggodalmat. Mindnyájan vágyunk a boldogságra. Sokan mégis ritkán találják meg, mert hibás módszerrel keresik, ahelyett, hogy törekednének. Törekednünk, küzdenünk kell a legkomolyabban, s elegyítsük hittel összes kívánságunkat. Mikor csak lehet, levéve szemünket a kellemetlen körülményekről, nyugodjunk meg az Úr szeretetében, zárjuk magunkat be vele, békésen, derűsen, együtt érző szeretetébe, akkor jelenlétének tudata mély, békés örömre ihlet. Ez a tapasztalat olyan hitet ér el számunkra, mely képesít, hogy ne nyugtalankodjunk, ne aggódjunk, hanem támaszkodjunk a végtelen hatalomra. (Életem ma 184)

Az egy elv. Akik elfogadják az elvet, hogy Isten szolgálatát és becsületét teszik legfőbbnek, észreveszik, hogy aggodalmaik eltűnnek, és sima az ösvény a lábuk előtt. (Világ reménye 330)

Legfontosabb elv egyszerre egy napot vennünk. A mai kötelességek hű teljesítése a legjobb előkészület a holnapi próbákra. Ne gyűjtsd egyebe a holnap aggodalmait és gondjait, ne add azokat a ma terheihez. Elég minden napnak a maga baja. (Nagy orvos 481)

Csak egyetlen nap a mienk. Ma éljünk Istennek. Erre az egy napra tegyük kezünket Krisztus kezébe odaadó szolgálatra, minden célunkat tervünket, őrá vetve minden gondunkat, mert ő gondot visel rólunk. „Mert én tudom az én gondolataimat, amelyeket felőletek gondolok, azt mondja az Úr; békességnek és nem háborúságnak gondolatai." „Meg térvén és megnyugodva meg lesztek mentve; csöndességben és reménységben erőtök lesz." (Jeremiás 29:11; Ésaiás 30:15)

Ne legyen nyomott hangulatunk a holnap terhei miatt. Hordozzuk bátran és derűsen a ma terheit. Mára legyen meg bizalmunk és hitünk. Az Úr nem kér, hogy egyszerre egy napnál többet éljünk. Aki mára erőt ad, erőt ad holnapra is. (Mennyei helyeken 269)

Erő minden megpróbáltatásra. Mennyei Atyánk lemér minden próbát, mielőtt a hí-

vőre engedi nehezedni. Figyelembe veszi a körülményeket, s a próba és vizsga alatt álló erejét, és sosem engedi, hogy a kísértés súlyosabb legyen, mint a megkísértett ereje. Ha enged a kísértésnek, ha lelke vereséget szenved, ez miatt sose vádolhatják Istent, hogy nem adott kegyelmet és erőt. A megkísértett nem volt éber, ő nem imádkozott, nem tette magáévá hit által a gondoskodást, melyet Isten bőségesen készen tartott számára. A tusa óráján Krisztus sosem hagyja cserben a lelket. A hívőnek kell igényt tartani ígéretekre s Krisztus nevében szembeszállni az ellenféllel. Akkor hírből sem fog ismerni elbukást. (1889, 6. kézirat)

<<<vissza a 2. tanulmányhoz

3. Tanulmány javasolt olvasmánya

HEALTHFUL LIVING, (76-95.old) **AZ ÉTREND**

330. Az étrend kérdése gondos tanulmányozást igényel.

331. Az étrendünk reformjával költségeket és munkát spórolhatunk meg.

332. Az étrend kihat úgy a fizikai, mint az erkölcsi egészségre.

333. Tanuljátok meg saját magatok, hogy mit kell ennetek, milyen ételek a legjobbak a test számára, s akkor kövessétek azt, amit az eszetek és a lelkiismeretetek diktál. Ez nem egy olyan dolog, amit tréfával üthetnétek el.

334. Azok, akik nem elvek szerint esznek, vagy isznak, más dolgokban sem fognak elvek szerint cselekedni.

Főzés.

335. A sok tálat - amit rendszeresen desszertek tálalására használnak fel – mellőzni kell.

336. Nem mindig kell nagy mennyiségű főtt ételt feltálalni. De ne legyen a kínálat szegényes sem, úgy minőségben, mint mennyiségben.

337. A megfelelő főtt étel a legfontosabb követelmény, különösen akkor, ha a hús már nem része az étrendnek. Valamit kell készíteni a hús helyett, s ezeket az ételeket jól kell elkészíteni, így a hús nem lesz kívánatos.

338. Olyan személyekre van szükség, akik készek magukat képezni ez egészséges főzés tudományára. Sokan el tudják készíteni a húst és a zöldségeket különböző formában, de nem értenek az egyszerű és étvágygerjesztő ételek főzéséhez.

339. A jó főzésben benne van a vallás, de megkérdőjelezem azok vallását, akik egyáltalán nem törődnek azzal, hogy megtanuljanak főzni.

340. Az orvosok nagyszerű kötelessége oktatni, nevelni, tanítani, úgy írásban, mint szóban mindazokat, akik felelősek abban, hogy mit tálalnak az étkezőasztalra.

341. Ti valljátok, hogy egészségügyi reformátorok vagytok, éppen ezért kell válnotok jó szakácsokká. Akik abban a kedvező helyzetben vannak, hogy ügyesen tudják vezetni az egészséges ételeket készítő főzőtanfolyamokat, nagy előnyükre válik úgy saját maguknak, mint azoknak, akiket tanítanak… Egy oka annak, hogy sokan visszaestek az

egészségügyi reform kiélésében az, hogy nem tanultak meg megfelelő egyszerűen elkészített ételeket főzni, így nem tudják helyettesíteni az eddig megszokott ételeiket.

342. A [főzést] megoldhatjuk egyszerűen, egészségesen, és könnyen anélkül, hogy használnánk disznózsírt, vajat, vagy húsételeket… Az ügyességet össze kell kapcsolni az egyszerűséggel. Hogy ez valóra válhasson, az asszonyoknak tanulni, olvasni kell, s akkor türelmesen át kell ültetni a gyakorlatba azt, amit tanultak. Sokan azért szenvednek, mert ők nem készek a bajokat így (egészséges ételekkel) orvosolni… Akik főznek, azoknak vallásos kötelessége, hogy egészséges ételeket tudjanak különböző módokon elkészíteni úgy, hogy ez finom és ízletes legyen… A fiatal hölgyek részére, mi van még, ami olyan fontos lenne, mit az egészséges, ízletes ételek elkészítésének a tudománya?

Megfelelő ételek.

343. Olyan állapotba kerülök-e az elfogyasztott ételeimtől, hogy a legnagyobb jót tehessem?

344. Nem minden ember eheti ugyanazt. Ami az egyik embernek az egészségére válik, és ízlik neki, az a másiknak árthat. Lehetetlen egy állandó szabályt hozni, hogy az szabályozza minden ember étkezési szokásait.

345. Az Úr vissza akarja vinni népét oda, hogy egyszerű gyümölcsökön, zöldségeken, és gabonaneműeken éljen… Isten első szüleinknek gyümölcsöt adott annak egyszerű állapotában.

346. A táplálék minden eleme megvan a gyümölcsökben, zöldségekben, és gabonaneműekben.

347. Gabonaneműek és gyümölcsök zsiradék mentesen elkészítve olyan természetes állapotban, ahogyan csak lehetséges, ez az a megfelelő eledel mindazok asztalán, akik szeretnének előkészülni a mennyre való átváltozásra.

348. Gyümölcsök, gabonaneműek és zöldségek egyszerű módon elkészítve mindenfajta fűszerezéstől és zsiradéktól (disznózsírtól, hájtól, kacsa, libazsírtól) mentesen, tejjel és tejszínnel habarva a legegészségesebb ételek. Azok táplálják a testet, kitartó fizikai erőt és gyors felfogóképességet adnak, amit egy izgató étrend nem adhat.

349. A hús evésének meg lesz az eredménye, ugyanis az állatok betegek. Lehetséges, hogy már a tejet se fogyaszthatjuk (emiatt) sokáig.

350. A jó, érett, romlatlan gyümölcs az a dolog, amit meg kell köszönnünk az Úrnak, mert ez nagyon jótékony az egészségre.

351. Azok a száraz ételek, amelyet jól meg kell rágni, előnyösebbek a kásáknál. Az egészséges élelmiszerkészítmények áldásnak bizonyulnak ebben a tekintetben.

352. Testvérnők, ne helyezzetek az asztalotokra izgató ételeket, csak egyszerűt, egészségeset, és táplálót.

353. Egy jó barna kenyér és zsemle egyszerűen, de étvágygerjesztően elkészítve nagyon egészséges.

Az ételek elkészítése.

354. Az ételek elkészítésében a világosság arany sugarai kell ragyogjanak, megtanítva

az asztalnál ülőket arra, hogyan éljenek.

355. Az ételeket alaposan meg kell főzni, és étvágygerjesztően kell feltálalni.

356. Az ételeket egyszerű formában és (zsiradékmentesen) kell elkészíteni, de gondos munkával, hogy tápláló, egészséges, és étvágygerjesztő legyen.

357. Az ételeket egyszerűen, de mégis a szemnek tetszetősen kell elkészíteni, hogy étvágy gerjesztőek legyenek.

358. Nagy gondot kell fordítani a húsételek elhagyásakor a vegetáriánus étrendre való átállásra, hogy nagy szakértelemmel elkészített, ízletes, (változatos,) jól megfőzött ételek kerüljenek az asztalra.

359. Fontos, hogy az ételeket nagy gondossággal készítsék el, hogy a meg nem romlott étvágynak ízletes legyen.

360. Ha az ételeket nem egészségesen, táplálóan készítik el, elfogyasztásuk után nem tudnak jó vért képezni, s nem tudják pótolni a régi szöveteket.

361. Sokan nem érzik kötelességüknek azt, hogy innentől kezdve megfelelő egészséges ételeket készítsenek. Pedig ezt megtehetnék egyszerűen, könnyen, disznózsír, vaj vagy hús nélkül.

362. A főzés minden vonalán meg kell vizsgálni ezt a kérdést: Hogyan lehetne elkészíteni az ételeket a legtermészetesebb és a legolcsóbb módon? Gondosan kellene tanulmányozni, hogyan lehetne megoldani, hogy az asztalon minél kevesebb ételmaradék maradjon, hogy ne menjen veszendőbe az étel?

Kenyér.

363. A frissen sült forró kenyeret és a hasonló más forró pékárut nehéz megemészteni a gyomornak.

364. A kenyérnek soha ne legyen savanyú mellékíze. Addig kell sütni, míg alaposan át nem sült az egész. Így el lehet kerülni, hogy lágy, ragadós és nyúlós legyen… Soha ne használjunk a víz helyett tejet a kenyér készítésénél. Ez többe is kerül, és nem is egészséges. Ha az elkészült kenyeret sokáig hagyjuk állni a meleg időjárásban, s azután megtörjük, vagy felszeljük, gyakran láthatók lesznek benne hosszú rostok, a pókhálóhoz hasonlók. Az ilyen kenyér hamarosan erjedést okoz a gyomorban… Minden háztartást vezető egyén érezze kötelességének, hogy megtanuljon finom, ízletes kenyeret sütni a leggazdaságosabb módon, hogy az asztalra helyezett kenyeret ne utasítsa vissza a család azzal a kifogással, ez a kenyér nehezen emészthető, savanyú, és ártalmas.

365. Forró kétszersült szódával és sütőporral készítve soha ne legyen az asztalunkon, mert ennek félelmetes lesz a hatása. Az ilyen összetételű ételek alkalmatlanok a fogyasztásra.

366. A szódabikarbóna semmilyen formában ne kerüljön be a gyomorba, mert a hatása félelmetes. Az elfogyasztás után a gyomorba jutva a gyomorfal gyulladásba kerül, és gyakran az egész szervezet mérgezést szenved. Némelyek ezt mondják: „Nem tudok jót enni a kenyérből, ha nem használok hozzá szódát, vagy szódabikarbónát.” Akkor biztosan tudni fogod, ha ezt kész vagy megtanulni. Nem elég érték a családod egészsége ahhoz, hogy megtanuld, hogyan főzzél, és hogyan táplálkozzál?

Változatosság

367. Ne legyen sokfajta étel egy étkezésre, de olyan se történjen, hogy minden étkezésre ugyanazt az ételt tálaljátok föl változatosság nélkül.

368. Amikor gyümölcs és kenyér, valamint különböző egyéb élelmiszerek kerülnek együtt a gyomorba, amelyek nem passzolnak egymáshoz, és együtt bezsúfolódnak a gyomorba egy étkezésre, mit várhatunk el, ha mi okoztuk ezt a működési zavart?

369. Ha ülő foglalkozást végzel, mozogjál minden nap, minden étkezésre csak két vagy háromféle egyszerű ételt fogyassz, és ezekből is csak annyit, amennyi a gyomrod éhségét csillapítja.

370. Egy étkezésre jobb lenne csak két, vagy háromfajta különböző ételt fogyasztani, mint sokfajta étellel megterhelni a gyomrot.

371. Egy étkezésre ne egyél nagyon sokfajta ételt, két vagy háromfajta étel bőségesen elég. A következő étkezésre egyél valami mást.A szakácsnak leleményesnek kell lenni a különböző ételek elkészítésénél, amit az asztalra felszolgál, és nem lehet a gyomrot arra kényszeríteni, hogy ugyanazt az ételt kapja több étkezésre egymásután.

372. Néhányan azt gondolják, hogy nekik csak egy bizonyos mennyiségű és meghatározott minőségű ételt szabad megenni, és két – háromfajta ételre korlátozzák magukat. De ha túl keveset esznek, és nem a legjobb minőségben, ők nem fogják megkapni az elegendő tápanyagot.

Az ételek összepárosítása.

373. Összevegyített és bonyolult ételek ártalmasak az emberi lények egészségére.

374. Nem jó az, ha nagyon sokfajta ételt eszünk egy étkezésre. Amikor a sokféle össze nem illő étel egyszerre zsúfolódik be a gyomorba, csodálkozhatunk-e rajta, ha működési zavarok lépnek fel az emésztésünkben?

375. Azt tanácsolom az embereknek, hogy adják fel az édes pudingokat, vagy tejsodókat, amik a tej, a tojás és a cukor összevegyítéséből készülnek, ehelyett fogyasszanak otthon készített kenyeret, úgy graham, mint fehér kenyeret, aszalt vagy friss gyümölcsökkel, és csak ez szerepeljen az étlapon egy étkezésre. A következő étkezésre viszont legyenek feltálalva ízlésesen előkészített zöldségek.

376. Ha a legjobb állapotban akarjuk tartani az egészségünket, ne együnk egy étkezésre együtt zöldséget és gyümölcsöt. Ha a gyomor gyenge és beteges, az ilyen összevegyítés megterheli a gyomrot, megzavarja az agy működését, és képtelenné teszi a gondolkodásra. Az egyik étkezésre fogyasszatok csak gyümölcsöt, a másik étkezésre pedig csak zöldséget.

377. Azt tanácsoljuk nektek, változtassátok meg a szokásaitokat, de mialatt ezt teszitek, figyelmeztetünk benneteket, hogy ezt tegyétek megértően. Ismertem (E. G. White) olyan családokat, akik megváltoztatták az étrendjüket, de az új étrendjük nagyon szegényes volt. Ételeiket olyan szegényesen készítették el, hogy a gyomruk nem tudta bevenni… Itt van az egyik oka annak, hogy miért nem sikeresek ezek az emberek azon törekvésükben, hogy egyszerűsítsék az ételeiket.

378. A nagy mennyiségben fogyasztott cukorral vegyített tej ártalmas.

379. Néhányan úgy gondolják, hogy megvalósítják azzal az egészségügyi reformot, hogyha tejet fogyasztanak nagyon megcukrozott kásával. De ha a cukrot és a tejet összevegyítik, ez hajlamos erjedést okozni a gyomorban, és ezért ártalmas. Ha a cukrot korlátozás nélkül használjuk, ez megterheli a szervezetünket, és nemritkán betegséget okoz.

380. Bőséges és bonyolult ételkeverékek megrontják az egészségünket.

Az étkezések gyakorisága.

381. A gyomorra gondosan kell vigyázni… Amint a gyomor az étkezés után elvégezte a munkáját, ne erőltessük rá még több munkára, hanem hagyjuk pihenni, hogy elegendő mennyiségű emésztőnedv képződjön. A két étkezés között legalább öt órának el kell telni, és próbáljuk elfogadtatni magunkkal, hogy álljunk át a napi két étkezésre, ami jobb, mint a három étkezés. (Különösen az ülő foglalkozásúaknak.)

382. Egy étkezés után soha ne fogjunk bele egy második étkezésbe addig, míg a gyomor ki nem piheni magát az előző étel megemésztése után.

383. A világon az emberek között meglehetősen általánosan elterjedt szokás az, hogy háromszor étkeznek egy nap, és az étkezések között rendhagyó időközönként még esznek; s az utolsó étkezésük a legbőségesebb, gyakran ezt a lefekvés előtt teszik. Ez megfordítja a természetes sorrendet, a bőséges étkezést sose halasszuk a délutáni és az esti órákra. Ezeknek az embereknek meg kellene változtatni az étkezési szokásaikat, és csak kétszer enni egy nap, és semmit se szabadna enni a két étkezés között, még egy almát, diót se, és semmi más gyümölcsöt, s ennek eredménye majd látható lesz a jó étvágyban, és a nagymértékben helyreállt egészségben.

384. A legtöbb ember jobb egészségnek örvend, ha egy nap nem háromszor, hanem csak kétszer étkezik, mások olyan körülmények között vannak (főként a kemény fizikai munkát végzők), hogy valami nagyon könnyű ételt fogyasztaniuk kell vacsorára. Senki ne állítson fel a többiek részére egy kötelező irányadó mértéket, hogy mindenki pontosan úgy tegyen, ahogy ő tesz.

385. Ha netalán beiktatunk egy harmadik étkezést a napirendünkbe, az könnyű, és több órával a lefekvés előtt legyen.

386. Amikor már a lefekvéshez készülődünk, a gyomornak már minden munkáját el kell végeznie, hogy ő is pihenhessen, mint a testünk többi szerve. Az alvás órái alatt nem kellene folyni már az emésztésnek.

387. Ha úgy érzed, hogy éjszaka enned kellene, igyál friss hideg vizet, és reggel sokkal jobban fogod érezni magad, mintha ettél volna.

388. A gyomrot lehet úgy szoktatni, hogy egy nap nyolcszor is kívánja az ételt, és úgy érezzük, hogy elájulunk, he ez nem történik meg. De ez nem érv a gyakori étkezés mellett.

Téves értelmezések az étrendben. A gondolkodásunk az étkezések alatt.

389. Az étkezés ideje alatt tegyetek félre minden gondot, és minden aggasztó gondolatot. Ne siessétek el az étkezést, lassan, jó kedéllyel egyetek (alaposan rágjátok meg az ételt), szívetek teljen meg Isten minden áldásáért az iránta való hálával.

390. Ha állandóan attól félsz, hogy az ételed ártani fog neked, ez a legbiztosabban

be fog következni.

391. Néhány egészségügyi reformátor állandóan azért aggódik, hogy az ő ételük nem válik javukra, bár az egyszerű és egészséges. Ezeknek azt mondom (E. G. White): Ne gondoljatok arra, hogy a ti ételetek ártani fog nektek, mert amikor a legjobb belátásotok fogyasztjátok el, és kéritek Istent, hogy áldja meg azt, higgyétek, hogy Ő meg fogja hallgatni az imáitokat, és legyetek nyugodtak.

Evés két étkezés között.

392. Soha ne hagyj két rendszeres étkezés közt a szádban még egy morzsát se. Ha valamit szeretnél enni, várd meg ezzel a rendszeres étkezési idődet, és akkor fogyaszd el ezt, s azután várd ki a következő étkezést.

393. A napi háromszori étkezés és az étkezések között semmi – még egy alma sem – ez legyen az engedékenység legvégső határa. Azok, akik továbbra is megsértik a természet törvényeit, el fogják szenvedni a büntetést.

394. Mikor utazunk, néhányan szinte állandóan majszolnak valami harapnivalót, ha van valami elérhető ennivaló a közelükben. Ez egy igen ártalmas gyakorlat. Az állatok, amelyek nem rendelkeznek (az emberhez hasonló) értelemmel, és nincs az emberhez hasonló gondolkodási képességük, megtehetik ezt anélkül, hogy valami bajuk lenne, de az ő viselkedésük nem irányadó az emberek részére, akiknek értelmi képességeik vannak, amit Istenért és az embertársaikért kell használniuk.

395. Ha meghatározatlan időközönként ennivalót juttatunk a gyomorba, ez otthagyja a befolyását a szervezetünk minden rostján.

A gyors siettetett evés.

396. Hogy az emésztés egészséges lehessen, az ételt lassan, alaposan meg kell rágni. Akik el akarják kerülni az emésztési zavart, azok megértik, hogy minden képességüket olyan állapotban kell tartaniuk, ami képessé teszi őket arra, hogy a legjobb szolgálatot nyújthassák Isten szolgálatára, s ezt mindig a szemük előtt tartva cselekszik a jót. Ha korlátozott az időd az étkezésre, ne fald be sietve az ételed, hanem egyél kevesebbet, és rágd meg azt lassan, alaposan.

397. Ne siess, hanem egyél lassan és jó kedéllyel. Szíved teljen meg Isten iránti hálával az Ő minden áldásáért.

398. Egyél lassan, hogy a nyál alaposan átkeveredhessen a táplálékkal. Ha több folyadék kerül be a gyomorba az étkezés során, a megevett étel emésztése nehezebb lesz… Neked nem az fog használni, hogy mennyi ételt fogyasztottál el, hanem inkább annak az alapos megemésztése, sem az ízlésedet nem az elégíti majd ki, hogy mennyi ételt nyeltél le, hanem hogy milyen hosszú ideig rágod azt a szádban.

A falánkság.

399. Ha több ételt fogyasztunk, mint ami az emésztésünkhöz szükséges, ez a megromló ételpép felgyűlik a gyomorban, bűzös leheletet eredményez, a szájban pedig egy rossz ízt hagy. Az életerőnk kimerül, hogy a felesleget eltávolítsa, s ezt az idegrendszerünk is megszenvedi az agyban.

400. Az emberi család majdnem minden tagja többet eszik, mint amit a szervezete

megkövetel… Még az úgynevezett egészségügyi reform (követői) is reformra szorulnak ebben a pontban… Ha több étel kerül a gyomorba, mint amit a testünk élő gépezete megkövetel, mégha az az étel egyszerű is, ez az ételfelesleg teherré válik, a szervezet kétségbeesett erőfeszítéseket tesz azért, hogy ezt megemésszе, s ez a többlet munka a gyengeség érzését okozza. Néhányan akik folyamatosan többet esznek a szükségesnél, úgy gondolják, hogy ez a gyengeség már az éhségérzet, pedig ezt a túlterhelt emésztőszervekkel való visszaélés okozza.

401. Néhányan közületek úgy érzik, hogy az lenne a jó, hogy valaki megmondaná nektek, hogy mennyit egyetek. Ennek nem így kell lennie. Mi egy erkölcsi és vallási álláspont szerint cselekszünk. Mértékletesnek kell lennünk mindenben, mert egy romlatlan korona, egy mennyei kincs áll előttünk. És most el kívánom mondani (E. G. White) a testvéreimnek és a testvérnőimnek, hogy kell lenni egy erkölcsi bátorságnak bennem, hogy állást foglaljak, és irányítsam magamat. Amikor túl sokat esztek, azután sajnáljátok, s azon gondolkoztok, amit ettetek és ittatok. Csak egyétek azt, ami a legjobb, és utána álljatok fel az asztaltól, s akkor érezhetitek, hogy tiszták vagytok a menny szemében, s nem lesz lelkiismeret furdalásotok.

402. Még az is rossz, ha az egészséges ételekből sokat eszünk… Ha többet eszünk a kelleténél, az agy megterhelődik a többletmennyiségű étel megemésztésétől, amire a szervezetnek nem volt szüksége, az értelem ködbe borul, s a felfogóképesség elgyengül.

403. Amikor az agyunkat folyamatosan terheljük (a szellemi munkával), és nem végzünk testmozgást, akkor nagyon takarékosan kell fogyasztanunk még az egyszerű ételekből is.

404. Sokan szorosan alkalmazkodnak az igényekhez, és többet esznek, mint a mennyi szükséges egy dolgozó embereknek. Az ilyen szokás megnöveli a testsúlyt, mert a szervezet eldugult. Mások soványak, betegesek és gyengék, mert az életerőik kimerülnek az ételfelesleg eltávolítása miatt. A máj is megterhelődik, képtelen lesz eltávolítani a vérből a szennyeződéseket, s ez betegséget eredményez.

405. A falánkság még az egyszerű ételekből is megdermeszti az agy érzékeny idegeit, és elgyengíti az agy életerejét. A túlzott evés rossz hatással van a szervezetre, mivel ez túlmunkát követel, s a lélek energiáit hatékonyabban felemészti a mértéktelen evés, mint a mértéktelen munka. Az emésztőszerveket soha nem szabad megterhelni nagy mennyiségű étellel, mégha az jó minőségű is, mert nagyon megterheli a szervezetet. Minden ételmennyiség, ami azon felül megy be a gyomorba, amit a szervezet a jó vér képzésére fel tud használni, eldugítja a gépezetet, mert ez nem tud bejutni sem a testbe, sem a vérbe, hanem meg fogja terhelni a májat, és kóros állapotba dönti a szervezetet.

406. A falánkság éppen olyan bűn, mint a részegség.

407. És milyen hatást gyakorol a falánkság a gyomorra? El fog gyengülni, a többi emésztőszerv úgyszintén, és betegség lesz az eredménye annak minden rossz hatásával együtt. Ha már a falánkok már ezelőtt betegek voltak, ezzel még csak növeli a problémáikat, és mind jobban csökkenni fog az életerejük. Az életerejüket szükségtelenül pazarolják el azon ételek emésztésére, amit a gyomrukba helyeznek. Milyen szörnyű ilyen állapotba kerülni!

408. Csupán az étvágy kedvéért enni a természeti törvények áthágását jelenti. Gyakran érezhető ez a mértéktelenség emésztési zavar, fejfájás és hasi görcsök formájában. A gyomor nagy terhelést kap, képtelen egyszerre ennyit megemészteni, és nyomasztó érzést támaszt. A fej is zavarttá válik, a gyomor pedig fellázad. Bár nem mindig vannak ilyen eredményei a túlzott evésnek. Némely esetben a gyomor megbénul. Nem érezhető érzékeny fájdalom, de az emésztő szervek elvesztik az életerőt. Az emberi gépezet alapjai fokozatosan tönkremennek, és az élet nagyon kellemetlenné válhat ekkor.

Ivás étkezés közben.

409. Ha vizet iszunk étkezés közben, ez csökkenti a nyálmirigyek nyáltermelését, és minél hidegebb a megivott víz, annál ártalmasabb a gyomornak. Ha étkezés közben jeges vizet, vagy jeges limonádét iszunk, ez megállítja az emésztést, egészen addig, amíg a szervezet fel nem melegíti a gyomrot, hogy újra képes legyen tovább folytatni a munkáját.

410. Az ételeket nem szabad leöblíteni étkezés közben, semmi italt ne fogyasszunk étkezés alatt. Együnk lassan, hogy a nyál alaposan elkeveredhessen a szánkba vett megrágott étellel. Ha a megevett étellel több folyadék kerül a gyomorba, ezt nehezebb megemészteni; mert először a folyadéknak kell felszívódnia… A forró italok egészségrombolók, s azok, akik szeretik ezeket, e szokásuk rabszolgájává válnak… Ne egyetek sok sót; a túl fűszeres savanyított dolgokat, kerüljétek a túlfűszerezett ételeket, tartsatok gyümölcsös étkezést, és ha elkerülitek ezeket az izgató ételeket, nem kell utána sokat innotok egyszerre, mivel ezek a folyadékot kívánják. Ha valami kell, ami a szomjat oltja, az a tiszta víz, étkezés előtt körülbelül fél órával igyátok, és étkezés után is… A víz a legalkalmasabb folyadék arra, hogy tisztítsa a szöveteket.

Folyékony ételek.

411. Bárhova megyek (E. G. White), azt tanácsolom az embereknek, hogy amint csak lehetséges, adják fel a folyékony ételek fogyasztását.

412. Ha folyékony ételt fogyasztasz, az ételed nem fog a szervezetednek adni egészséget, életerőt, és jó színt. De amikor változtatsz ezen a szokásodon, több szilárd és kevesebb folyékony élelmiszert fogyasztasz, ez a gyomrodat nem fogja annyira háborgatni. Mindazonáltal ne add meg magad ebben a pontban, neveld rá a gyomrodat arra, hogy szokjon hozzá a szilárd ételekhez!

413. A darabos, szilárd ételek, amiket meg kell rágni, sokkal előnyösebbek a pépes ételeknél, és a főtt kásáknál. Az egészséges ételek elkészítése áldásos ebben a tekintetben… Akik ezeket fogyaszthatják, finom zöldségekkel a megfelelő egészséges módon elkészítve jobbak, mint a pépes, vagy kásás ételek. A gyümölcsök a két vagy három napot állt alaposan átsütött kenyérrel együtt fogyasztva sokkal egészségesebbek, mint a friss kenyér, lassan és alaposan megrágva megadják a szervezetnek mindazt, amit az megkövetel.

Nagyon forró ételek.

414. A nagyon forró ételeket nem kellene bejuttatni a gyomorba. A leveseket, pudingokat és más táplálékokat gyakran túl forrón fogyasztjuk, és a következményeként tönkremegy a gyomor. Ezeket az ételeket valamennyire le kell hűteni étkezés előtt.

Hideg ételek.

415. Nem tanácsolom (E. G. White) azt, hogy sok hideg ételt fogyasszunk azért, mert az életerőt a szervezetből elvonja a hideg étel testhőmérsékletre való felmelegítése, s ekkor tudja csak a gyomor megkezdeni az emésztést.

Bőséges, dús étrend.

416. A gazdag és bonyolult ételkeverékek tönkreteszik az egészséget. Az erősen fűszerezett ételek és a gazdag sütemények megviselik a gyermekek emésztőszervét.

417. Nagyon sok asztalon – amikor a gyomor már megkapott mindent, hogy megkezdhesse a munkáját, a szervezet táplálását – még mindig ott vannak a többi fogások, a piték, a pudingok, az erősen ízesített szószok… Sokan, bár már eleget ettek, átlépik a határokat, és a csábításnak engedve kezdik fogyasztani a desszerteket, ami mindent biztosít nekik, csak jót nem… Ha ezeket az extra desszerteket teljesen mellőznék, áldásos lenne.

418. Sokan nagyon értenek a különböző sütemények elkészítéséhez, de a sütemény az asztalon elhelyezve nem a legjobb táplálék. Az édes sütemények, édes pudingok, sodók megzavarják az emésztést, és miért kísértjük az asztal körül ülőket, hogy ilyen táplálékokat szolgálunk fel nekik?

419. Fűszeres főtt ételek gazdag süteményekkel és pitékkel együtt elfogyasztva nem jó vért képeznek. A szervezetet túlságosan megterhelik ezek a nehéz ételek. A pitéket és az ecetes fűszeres savanyúságokat soha nem kellene bevinni a gyomorba, mert nagyon rossz minőségű vért fognak képezni… De ugyanazt fogják eredményezni a húsételek, és a fűszeres dús ételek, és más tápanyagokban szegény ételek is.

Fűszerek, ízesítők

420. Az ételek elkészítésénél használt ízesítők és fűszerek ugyanúgy segítik az emésztést, mint ahogyan állítólag a tea, a kávé és a szeszes ital segíti a munkásembert, hogy elvégezze feladatát. Miután a közvetlen hatás elmúlik, olyan arányban zuhannak szokásos erőnlétük színvonala alá, amilyen arányban az élénkítő anyag a színvonal fölé lendítette őket. A szervezet az ilyesmitől gyengül. A vér szennyezett, gyulladásos állapota ennek elkerülhetetlen következménye. Ha a gyakran használt fűszereket ritkábban helyezzük az asztalunkra, javára válik mindazoknak, akik rész vesznek az étkezésben.

421. Csak a legegészségesebb ételeket szolgáljuk fel asztalunkra, mindennemű izgató anyagtól mentesen. A szeszes ital utáni vágyat az ízesítőkkel és fűszerekkel készített étel idézi elő. Ezek izgalmi állapotot hoznak létre a szervezetben, a szervezet pedig követeli az italt, hogy elcsitítsa e belső nyugtalanságot. Gyakran utazom földrészünkön át, mégsem látogatom az éttermeket, étkezőkocsikat, vagy szállodákat azért, mert nem tudom megenni a főztjüket.

Sóval és borssal fűszerezik a fogásokat, csaknem elviselhetetlen savanyúságot idézve elő…

Izgatják, és gyulladásba hozzák a gyomor finom, érzékeny bolyhait… Rendszerint ilyen az az étel, amit a népszerű ebédlőkben szolgálnak fel. Ezt adják a gyermekeknek is. Ezek hatásukban idegességet okoznak, és olyan szomjúságot idéznek elő, amit a víz nem

csillapít… A lehető legegyszerűbben, ízesítőktől és fűszerektől, sőt még a túlzott sózástól is mentesen készítsük el táplálékunkat.

Fűszerek

422. A fűszerek először a gyomor finom bolyhait izgatják, végül pedig elpusztítják ennek a finom hártyának az érzékenységét. A vér izgatott lesz, felkelti a testies tulajdonságokat, miközben az erkölcsi és szellemi erők egyre csak gyengülnek és az alantasabb szenvedélyek szolgáivá süllyednek.

423. Akik annyira elkényeztették étvágyukat, hogy erősen fűszerezett húsételeket és húsos leveket, nehéz tortákat és befőtteket fogyasztanak, azoknak nem ízlik azonnal az egyszerű, egészséges, tápláló étrend. Hiszen annyira megromlott a szájuk íze, hogy nem ízlik a gyümölcs, a teljes őrlésű kenyér és a zöldségekből álló egészséges étrend. Ne várják el, hogy azonnal megszeretik az effajta táplálkozást, amely homlokegyenest más, mint amivel eddig dédelgették étvágyukat. Ha az első alkalommal nem ízlik nekik az egyszerű étel, nekik addig kell böjtölni, ameddig csak nem fog ízleni. A böjt jobban javukra fog válni az egészségüknek, mint a gyógyszerek, mert az eddig túlterhelt, soha nem pihentetett gyomor megpihenhet, amire eddig is már régóta szüksége lett volna, és a valódi éhség egy egyszerű étrenddel csillapítható. Időbe telik, hogy az addig romlott ízlés átalakuljon, és visszanyerje e természetes voltát. De a kitartó igyekezet az önmegtartóztató evésben és ivásban hamarosan azt eredményezi, hogy ízleni fognak az egyszerű, egészséges ételek, és nagyobb megelégedéssel fogják azokat enni, mint az az ínyenc, aki a csemegéiből lakmározik.

Sajt

424. A sajt ártalmas.

425. A sajtot soha sem kellene a gyomorba juttatni.

Zsiradékok stb.

426. Húst szolgálnak fel bűzlő zsírral, mert ez felel meg a romlott ízlésnek. Úgy a vért, mint az állatok zsírját mint pompás eledelt fogyasztják. De az Úr különleges utasításokat adott, hogy ezeket nem szabad fogyasztani. Miért? Mert ezeknek a fogyasztása megbetegíti az emberi szervezetben a vérkeringést. Ha az emberiség figyelmen kívül hagyja az Úr különleges utasításait, ez sok betegséget fog nekik okozni.

427. Jézus a felhőoszlopból szólva ezt a különleges utasítást adta Izrael gyermekeinek: „Örökkévaló rendtartás legyen a ti nemzetségeiteknél minden ti lakhelyeteken: semmi kövért és semmi vért meg ne egyetek!" – (3Móz 3:17.) „Szóla ismét az Úr Mózesnek, mondván:

Szólj az Izráel fiainak, mondván: Az ökörnek, a báránynak és a kecskének semmi kövérjét meg ne egyétek." „Mert akárki egyék is az afféle állatoknak kövérjéből, a melyekből tűzáldozatot visznek az Úrnak, az az ember, a ki ilyet eszik, gyomláltassék ki az ő népe közül." (3.Mózes 7:22-23, 25.)

428. Ki kell venni az ételeid közül a zsírt. Ez mindenfajta ételt beszennyez, amit készítesz.

429. A főzött zsír az ételben megnehezíti az emésztést.

430. Néhányan abban a tévedésben vannak, hogy ők már nem eszik a húst, de a húst nekik nem a legjobb minőségű gyümölcsökkel és zöldségekkel – amik a legtermészetesebb állapotukban vannak elkészítve, zsír és fűszermentesen – kell pótolni.

431. A vaj és a hús ingerlik a szervezetet. Ártanak a gyomornak, és megrontják az ízlést.

432. Étkezésre vajat, tojást és húst tálalsz fel, és adod a gyermekeidnek is. Olyan táplálékot adsz nekik, melyek felizgatják az állati szenvedélyeiket, s utána eljössz az összejövetelre, és kéred Istent, hogy áldja meg a gyermekeidet.

Szódabikarbóna és szóda

433. A szódabikarbónát semmilyen formában nem kellene a gyomorba bevinni; mert félelmetes a hatása. Megeszi a gyomorfalat, gyulladást okoz, és gyakran az egész szervezetet megmérgezi.

434. A szódával készített forró süteményt gyakran vajjal kenik meg, s úgy fogyasztják, mint egy finom csemegét, de a gyenge beteges emésztőszervek nem tudják ezt megemészteni, hanem megérzik a visszaélést.

<<<vissza a 3. tanulmányhoz

4. Tanulmány javasolt olvasmánya

BOLDOG OTTHON (415-418.old.) AZ ÜDÜLÉSRE SZÜKSÉGÜNK VAN

Szélsőséges meglátások az üdüléssel kapcsolatban. - Vannak beteges gondolkozású egyének, akik számára a vallás zsarnokságot jelent, mely vasvesszővel irányítja őket. Állandóan gyászolják veszteségüket, nyögnek és sóhajtoznak beképzelt bajuk miatt. Szívükben nem él a szeretet. Arcuk mindig komor. Szinte megdermednek a fiatalok vagy bárki más ártatlan nevetésétől. Minden pihenést, kikapcsolódást bűnnek tartanak és azt gondolják, hogy lelküket állandóan szigorú, komoly hangulatban kell tartaniuk. Ez az egyik szélsőség. Mások pedig azt vélik, egészségük érdekében állandóan azon kell gondolkodniuk, hogy új szórakozást és üdülést találjanak ki. Megtanulják, hogy az izgalmaktól függjenek és anélkül kényelmetlenül érzik magukat. Az ilyenek nem igaz keresztények. A másik végletbe esnek. A kereszténység igazi alapelvei mindenki számára megnyitják a boldogság forrását, melynek magassága és mélysége, hosszúsága és szélessége megmérhetetlen.

A lélek felüdítése és a test megerősítése. - A keresztények előjoga és kötelessége, hogy igyekezzenek felüdíteni lelküket, megerősíteni testüket ártatlan felüdülés által azzal a céllal, hogy testi és szellemi erejüket Isten dicsőségére használják fel. Kikapcsolódásaink ne váljanak az értelmetlen vígság jeleneteivé, melyek az esztelenség formáját hordozzák. Úgy irányíthatjuk azokat, hogy javát és felemelkedését szolgálják azoknak, akikkel kapcsolatban vagyunk, melyek jobban képessé tesznek bennünket és őket a kötelességek sikeresebb teljesítésére, melyek reánk mint keresztényekre hárulnak.

Láttam, hogy a szombatünneplő nép, túl keményen dolgozik, anélkül, hogy változatosságot vagy pihenést engedne meg magának. A kikapcsolódás szükséges a fizikai mun-

kásoknak, de fontosabb a szellemi munkával foglalkozóknak. Sem üdvösségünk sem Isten dicsősége érdekében nem fontos, hogy elménket még vallási témában is állandóan és túlzottan foglalkoztassuk.

Az üdüléshez az otthoni és az iskolai környezet nagyon fontos. Az otthon vagy az iskola helyének megválasztásánál fontolóra kell ezt vennünk. Azok, akiknél a testi és szellemi jólét fontosabb a pénznél, a társadalmi szokásoknál és igényeknél, keressék gyermekeik számára a természet tanításainak áldásait és a természetben való felüdülést.

Kikapcsolódás szükséges az eredményes munkához. - A fizikai munkában eltöltött idő nem elveszett... A test minden részének megfelelő mozgásba hozatala fontos a jó munka érdekében. Ha agyunkat állandóan megerőltetjük, miközben élő gépezetünk más szerveit tétlenségre ítéljük, akkor elveszítjük testi és értelmi erőnket. Megfosztjuk szervezetünket az egészséges működőképességtől, elménk elveszíti frissességét és elevenségét, aminek eredménye a beteges ingerlékenység.

Gondot kell fordítanunk a munka és az alvás óráinak szabályozására! Időt kell szánnunk a pihenésre, az üdülésre, a kikacsolódásra és az elmélkedésre... A mértékletesség elveinek szélesebb a köre, mint azt sokan gondolják.

A tanulóknak szükségük van a pihenésre. - Azoknak, akik tanulással foglalkoznak, szükségük van pihenésre. Az elmét ne korlátozzuk állandóan behatárolt gondolkozásra, mert érzékeny gépezete elfárad. A testnek és az elmének mozgásra van szüksége.

A kikapcsolódásra és a testnevelésre fordított idő kétségtelenül megszakítja időnként az iskolai munka rendes menetét, de ez a kiesés mégsem fog valódi akadálynak bizonyulni. Miközben a test és lélek felüdül, az önzetlen lélek erőt nyer, a tanító és tanítvány a közös érdekek által baráti közösséggé formálódik; az erre szánt idő és fáradság százszorosan megtérül. Ez a kapcsolat áldott csatornává válik, amely levezeti a veszély forrásává vált nyugtalan erőket. A gondolatok jó irányba vezetése sokkal jobb védekezés a gonosz ellen, mint megszámlálhatatlan korlát felépítése.

Az irodai dolgozóknak szükségük van a pihenésre. - Láttam, hogy csupán kevesen ismerik fel azoknak állandó és fárasztó munkáját, akik az irodai munka felelősségét viselik. Zárt helyiségben való munkára vannak ítélve napról napra, hétről hétre, miközben szellemi erőik állandó megfeszítése biztosan aláássa szervezetüket és csökkenti életerejüket. E testvéreket a hirtelen összeomlás fenyegeti. Nem halhatatlanok, ezért ha nem hoznak létre változást, kimerülnek és elvesznek a munka számára.

A., B. és C. testvérek részünkre értékes ajándékok. Nem engedhetjük meg, hogy egészségük tönkremenjen a bezártság és a szüntelen fáradtságos munka miatt...

Alig volt részük valami változatosságban, kivéve amikor lázas és egyéb betegségben szenvedtek. Hadd legyen részük gyakrabban kikapcsolódásban! Szánjanak egy teljes napot a családjukkal való kikapcsolódásra, akik majdnem teljesen meg vannak fosztva társaságuktól. Mindnyájan nem hagyhatják abba a munkát ugyan abban az időben, de úgy kell beosztaniuk munkájukat, hogy egy vagy két személy elmehessen, és mások helyettesítsék őket, később pedig azok részesüljenek ugyanilyen lehetőségben.

Láttam, A., B. és C. testvérek vallási kötelessége, hogy gondot viseljenek egészségükről és erejükről, amelyet Isten adott nekik. Az Úr nem kívánja tőlük, hogy éppen most

legyenek ügyének áldozatai. Nem nyernek jutalmat ezért az áldozatukért, mert Isten azt akarja, hogy éljenek.

Gyűjtsetek pénzt az ártatlan kikapcsolódásokra! - Vannak olyan kikapcsolódások, amelyek nagyon hasznosak úgy a test mint a lélek számára. A felvilágosult, jó ítélőképességű elme nemcsak ártatlan, hanem tanulságos forrásokból is bő lehetőséget talál szórakozásra és időtöltésre. Pihenés a szabad levegőn, Isten műveiről való elmélkedés a természetben a legnagyobb áldásunkra szolgál.

Hiszem, miközben igyekszünk felüdíteni lelkünket és megerősíteni testünket, Isten megkívánja tőlünk, hogy minden erőnket mindenkor a legjobb célra használjuk fel. Összegyűlhetünk, ahogyan azt ma is tesszük*, és mindent Isten dicsőségére cselekszünk. Üdülésünket oly módon irányíthatjuk és kell is irányítanunk, hogy alkalmasabbá váljunk a ránk váró kötelességek eredményesebb teljesítésére, és befolyásunk áldásosabb legyen azokra, akikkel kapcsolatban vagyunk. Ilyen legyen az üdülés, mint ez az alkalom, amely jó hangulatú valamennyiünknek. Lélekben megerősödve,

Megjegyzés. - Ez kb. 200 fős társaságnak szóló beszéd egy része, amely 1870 májusában a Goguac-tó partján, Battle Creek-hez közel, Michigan államban töltötte szabadságát.

- A szerkesztők.

testben felfrissülve térhetünk haza otthonunkba, hogy felkészüljünk a munka újbóli felvételére jobb reménységgel és nagyobb bátorsággal.

Isten felhívása az ifjúsághoz. - Isten felhívása eljut minden ifjúhoz: „Fiam, add nekem szívedet; én tisztán megőrzöm és igaz boldogsággal elégítem ki sóvárgását.” Isten boldoggá akarja tenni az ifjúságot, ezért azt kívánja, bízzák őrizetére szívüket, hogy lényüknek minden istenadta képességét életerős, egészséges állapotban tarthassák meg. Így kell megtartaniuk az élet isteni ajándékát. Ő tartja fenn szívünk dobogását. Ő ad erőt minden képességnek. A tiszta öröm nem alacsonyítja le Istennek egyetlen ajándékát sem.

<<<vissza a 4. tanulmányhoz

4. Tanulmány javasolt olvasmánya

BOLDOG OTTHON (419-424.old.) MIT JÁTSSZUNK?

Ártatlan játékkal helyettesítsétek a bűnös dolgot. - A fiatalok nem lehetnek oly higgadtak és komolyak, mint a felnőttek. A gyermekek sem lehetnek oly megfontoltak, mint az apák. Miközben elítéljük a bűnös szórakozásokat - amit helyesen teszünk -, a szülők, a tanítók és a gyámok gondoskodjanak azok helyett ártatlan örömökről, amelyek nem mételyezik vagy rontják az erkölcsöt. Ne kössétek a fiatalokat merev szabályokhoz és olyan korlátozásokhoz, amelyek arra késztetik őket, hogy elnyomottaknak érezzék magukat, majd kitörve, a balgaság és pusztulás ösvényeire rohanjanak. Tartsátok az

irányítás gyeplőjét szilárd, kedves, megfontolt kézzel! Irányítsátok gondolkodásukat és célkitűzésüket olyan gyengéden, bölcsen és szeretetteljesen, hogy mégis tudják, javukat tartjátok szem előtt.

Vannak olyan szórakozások - tánc, kártya, sakk, dámajáték stb. -, amelyeket nem helyeselhetünk, mert a menny elítéli azokat. Az effajta szórakozások ajtót nyitnak a gonosszságnak. Céljuk nem áldásos, hanem izgató hatású, némelyeknél felkelti a szenvedélyt olyan játékok iránt, melyek a szerencsejátékhoz és kicsapongáshoz vezetnek. Minden ilyen játékot ítéljenek el a keresztények és teljesen ártatlannal helyettesítsék azt.

Miközben visszatartjuk gyermekeinket a világi örömöktől - melyek iránya a megrontás és félrevezetés -, gondoskodnunk kell ártatlan szórakozásról, hogy veszélytelen ösvényekre vezessük őket. Isten egyetlen gyermekének sincs szüksége szomorú vagy siralmas tapasztalatra. Az isteni parancsok és ígéretek azt mutatják, hogy az így van: „Az ő utai gyönyörűséges utak, és minden ösvényei: békesség" (Péld 3:17).

Amikor kerüljük a hamisat és mesterkéltet - a lóversenyt, a kártyázást, a lottót, a nyereményjátékokat, az italozást és dohányzást -, gondoskodnunk kell olyan örömforrásokról, amelyek tiszták, nemesek és felemelőek.

A tornaterem hasznossága. - A tornagyakorlatoknak az iskolában hasznos szerepük van, azonban gondos felügyelet nélkül gyakran túlzásba viszik. A tornateremben sok ifjú annyira megerőlteti magát, hogy élete végéig tartó kárt tesz magában. A tornateremben végzett testgyakorlat - bármilyen jól vezetik -, nem helyettesítheti a szabad levegőn való üdülést, ezért iskoláink nyújtsanak erre több alkalmat!

Labdajáték - alapvető vezérelvek. - Nem szólom meg az egyszerű labdázást, de még ezt is túlzásba lehet vinni.

Mindig visszariadok a vakmerő eredménytől, ami e szórakozások lendületében bekövetkezik. Az ebből származó bevételeket olyan dolgokra kellene költenünk, hogy az igazság világosságát elvigyük azokhoz az emberekhez, akik Krisztus nélkül elvesznének. A szórakozások és a pénz elköltése saját igényeikre, lassan öndicsőítéshez vezet. Az ilyen játékokra való nevelés felkelti a kedvtelést és szenvedélyt oly dolgok iránt, melyek nem kedveznek a keresztény jellem tökéletesítésének.

A mód, ahogyan azt a főiskolákon irányítják, nem viseli magán a menny pecsétjét. Az nem erősíti az értelmet. Nem finomítja és tisztítja a jellemet. A szokásokból és a világi életmódból származó vonalvezetése azoknak cselekvőit annyira lefoglalja és megbolondítja, hogy a mennyben kijelentik róluk, ők „inkább a gyönyörnek, mint Istennek szeretői". Ahelyett, hogy értelmük erősödne, - hogy mint diákok jobb munkát végezzenek, és mint keresztények jobb képesítést nyerjenek keresztényi kötelességeik végzésére -, e játékok űzése olyan gondolatokkal tölti be elméjüket, melyek elvonják figyelmüket tanulmányaiktól...

Vajon e játékokban szem előtt tartják-e Isten dicsőségét? Tudom, nem így van. Elveszítik szemük elől Isten útját és célját. Az értelmes emberek elfoglaltsága e próbaidőben

Isten kinyilatkoztatott akaratát háttérbe szorítja és emberek által kitalált elgondolásokkal helyettesíti, Sátánnal oldalukon töltik be lelküket. A menny Ura tiltakozik az égő szenvedély ellen, mely a játékokban való elsőségre késztet, s ez teljesen leköti őket.

Az atlétikai sportok kérdése. - A tanulóknak élénkítő testmozgásra van szükségük! Kevés rossztól kell jobban rettegnünk, mint a tétlenségtől és a céltalanságtól. Mégis a legtöbb atlétikai sport hatása olyan, hogy komoly aggodalmat okoz azoknak, akik szívükön viselik az ifjúság jólétét. A tanítók aggódva szemlélik e sportok befolyását a tanulók iskolai előmenetelére és későbbi életük alakulására. A sok időt lefoglaló játékok elvonják gondolataikat tanulmányuktól. Nem segítik az ifjúságot abban, hogy előkészüljenek az élet komoly gyakorlati munkájára. Befolyásuk nem teszi őket finommá, nagylelkűvé vagy igazán férfiassá.

Néhány népszerű szórakozás: a futball, a bokszolás, a durvaság iskolájává vált, mely ugyanolyan jellemvonásokat fejleszt ki, mint a régi római játékok. Az uralom szeretete, a puszta nyers erővel való büszkélkedés, az élet semmibe vétele, megdöbbentő mételyező befolyást gyakorol a fiatalságra.

Más atlétikai játékok, habár nem annyira durvák, szintén nem kevésbé kifogásolhatók, mivel túlzásba viszik azokat is. Fokozzák az ifjúságban az élvezetek és izgalmak szeretetét és így táplálják a hasznos munka iránti ellenszenvet, azt a hajlandóságot, hogy elkerüljék az élet gyakorlati kötelességét és felelősségét. Megsemmisítik az élet józan valóságai és csöndes örömei iránti szeretetüket. Ez megnyitja az ajtót a kicsapongás és törvénytelenség előtt minden borzalmas eredményével.

Amikor az élet nem volt bonyolult és mesterkélt. - Azoknak az embereknek az élete, akik Isten irányítása alatt álltak, ifjúkorukban nagyon egyszerű volt. A természet ölén éltek. A gyermekek részt vettek szüleik munkájában, és a természet kincstárának szépségeit és titkait szemlélhették. Az erdők és mezők csendjében elmélkedtek a magasztos igazságokról, amelyeket azután szent megbízatásként adtak tovább nemzedékről nemzedékre. Az ilyen nevelés faragott erős jellemű embereket.

Korunkban az élet mesterkéltté vált és az emberek elfajultak. Igaz, hogy nem térhetünk vissza a régi idők egyszerű szokásaihoz, de azért vehetünk tőlük olyan leckéket, amelyekből megtanulhatjuk, hogyan tegyük üdülésünket a test-, az elme- és a lélek megújulásának időszakává.

Családi kirándulások. - A városi és falusi családok barátkozzanak egymással, hagyják abba a munkát egy kis időre, ami testileg és szellemileg kimerítette őket, és menjenek vidékre tiszta tó mellé, vagy szép ligetbe, ahol gyönyörű a természet tája. Vigyenek magukkal egyszerű, egészséges ételeket, a legjobb gyümölcsöket és magvakat és terítsék meg asztalukat néhány fa árnyéka vagy az égbolt alatt. A séta, a testgyakorlat és a természet látványa serkenti étvágyukat és örülhetnek az étkezésnek, amit a király is megirigyelhet.

Ez alkalmakon a szülők és a gyermekek érezzék magukat menteseknek minden gondtól, munkától és tanácstalanságtól. A szülők váljanak gyermekekké gyermekeikkel és tegyenek mindent a lehető legkellemesebbé számukra. Szánják az egész napot üdülésre! A friss levegőn való testgyakorlat - azok számára, akik állandóan négy fal között ülő foglalkozásúak - nagyon egészséges. Mindenki, aki megteheti, érezze kötelességének az effajta életmód gyakorlását. Semmit sem veszítenek, hanem sokat nyernek. Új életkedvvel és bátorsággal térhetnek vissza foglalkozásukhoz, hogy buzgón végezzék munkájukat, és felkészüljenek a betegségekkel szembeni védekezésre.

Találjatok boldogságot a természet szépségében! - Ne gondoljátok, hogy Isten azt kívánja, adjatok fel mindent, aminek megtartása itt boldogságotokat szolgálja. Csupán azt kívánja, mondjatok le arról, ami nem szolgálná javatokat és boldogságotokat.

Az az Isten, aki az értékes fákat ültette és felruházta azokat gazdag lombozattal, s nekünk adta a pompás és szép színárnyalatú virágokat, akinek ügyes és gyönyörű művét látjuk a természet egész birodalmában, nem akar boldogtalannak látni minket; nem akarja, hogy rossz ízlésünk legyen és ne találjunk örömet e dolgokban. Szándéka az, hogy örüljünk azoknak. Azt akarja, legyünk boldogok a természet szépségében, amelyet teremtett számunkra.

Hasznos baráti összejövetelek. - A társadalmi kapcsolatok ápolásáért való összejöveteleket akkor tesszük leghasznosabbá és legtanulságosabbá, ha azoknak szívében, akik összejönnek, Isten szeretete ég, amikor azért találkoznak, hogy Isten szavát illető gondolataikat kicseréljék, vagy átgondolják az ügyének előmenetelére szolgáló módszereket és jót tegyenek embertársaiknak. Amikor ez összejöveteleken a Szentlelket szívesen látott vendégnek tekintik, amikor semmi olyat nem mondanak vagy tesznek, hogy megszomorítanák, akkor Istent tisztelik, így az összegyűltek felüdülnek és megerősödnek.

Összejöveteleinket úgy irányítsuk és úgy viselkedjünk, hogy hazatérve otthonunkba, lelkiismeretünk mentes legyen Isten és ember megbántásától, abban a tudatban, hogy nem sebeztük vagy nem bántottuk meg azokat, akikkel együtt voltunk vagy nem tettünk rossz befolyást rájuk.

Jézus örömöt talált a kellemes társaságban. - Jézus minden formájában megfeddte az önző vágyak kielégítését, de természeténél fogva társaságkedvelő volt. Bármilyen rendű-rangú ember vendégszeretetét elfogadta. Ellátogatott gazdagokhoz és szegényekhez, műveltekhez és tanulatlanokhoz, és arra vágyott, hogy gondolataikat a mindennapi élet problémáiról a lelki, örök dolgok magasságába emelje. Sohasem engedett meg kicsapongást, viselkedésére nem vetett árnyékot világias könnyelműség. Kedvét lelte azonban az ártatlan, örömteli jelenetekben, és részvételével megszentelte a társas együttlétet. A zsidó esküvő mély benyomást keltő alkalom volt, amelynek öröme nem volt visszatetsző az Emberfiának... Jézus gondolataiban az esküvői szertartás öröme előremutatott arra a boldog napra, amikor menyasszonyát hazaviszi Atyja házába és a meg-

váltottak a Megváltóval együtt ülnek le a Bárány menyegzői vacsorájához.

Beszédének és magatartásának példája. - Amikor nyilvános szolgálatának kezdetén a farizeusok vagy vámszedők meghívták ebédre vagy vendégségbe, elfogadta a meghívást... Ez alkalmakon Krisztus irányította az asztali beszélgetést, és sok értékes tanítást adott. A jelenlevők hallgatták Őt; mert nem gyógyította-e meg betegeiket, nem vigasztalta-e megszomorodottjaikat, nem vette-e karjába gyermekeiket és nem áldotta-e meg őket? Magához vonzotta a vámszedőket, a bűnösöket, és amikor ajkait szólásra nyitotta, figyelmük reá irányult.

Krisztus megtanította tanítványait, hogyan viselkedjenek a vallásos és nem-vallásos emberek társaságában. Példát mutatott arra, hogy amikor elmennek valamilyen nyilvános összejövetelre, nem szükséges, hogy valamit szóljanak. Beszélgetése határozottan különbözött attól, amit korábban hallott az efféle vendégségben. Minden szava az élet illata volt hallgatói számára, és ők feszülten figyeltek, mintha bizonyos célból sóvárogva hallgatnák.

Ellen G. White és egy kellemes társas összejövetel. - Keleten való hosszú utazásomról időben érkeztem haza, hogy az új év estéjét Healdsburgban töltsem. Az egyetem auláját szabaddá tették a szombatiskolai összejövetel számára. Cipruskoszorúkat, őszi leveleket, örökzöld ágakat és virágokat rendeztek el ízlésesen, és egy hatalmas örökzöld harang függött a boltíves kapualjról a terem bejáratára. A fát jól telepakolták adományokkal, amelyeket a szegények javára használtak fel, és a harang megvételét célozta... Ekkor senki nem szólt vagy tett olyat, amiért a lelkiismerete bántotta volna.

Valaki azt kérdezte tőlem: „White testvérnő, mit gondolsz erről? Összhangban van ez a mi hitünkkel?" „Az én hitemmel igen!" - feleltem.

Vonzzátok megnyerő erővel az ifjakat. - Isten azt akarja, hogy minden otthon és minden gyülekezet meggyőző erőt gyakoroljon, hogy elvonja a gyermekeket a világi örömök csábításától és azoknak társaságától, akiknek befolyása romboló célzatú lenne. Igyekezzetek Jézusnak megnyerni az ifjúságot!

<<<vissza a 4. tanulmányhoz

4. Tanulmány javasolt olvasmánya

BOLDOG OTTHON (425-428.old.) TARTÓS NYUGALMAT BIZTOSÍTÓ FELÜDÜLÉS

Testgyakorlás, amely fejleszti a kezet, az elmét és a jellemet. - A legnagyobb áldást nem abból a testgyakorlásból nyerjük, amelyet játékként vagy csupán testgyakorlásként végzünk. Némi haszon származik a szabad levegőn való tartózkodásból és az izmok tornáztatásából; de ugyanazt az erőmennyiséget segítő kötelességekre fordítsuk, és az

áldás nagyobb lesz, s a megelégedettség érzete tölt el; mert az ilyen testgyakorlás magában rejti a segítség érzetét és a jól végzett kötelességre a lelkiismeret beleegyezését.

A gyermekekben és ifjakban fel kell ébresztenünk azt a törekvést, hogy testmozgásukkal olyan dolgot végezzenek, ami áldásos a maguk számára és segítő másoknak. Az a testgyakorlat, amely fejleszti az értelmet és jellemet, amely a kezeket munkára tanítja, és ráneveli az ifjakat arra, hogy kivegyék részüket az élet terheiből, testi erőt ad számukra és növeli minden képességüket. Jutalom van az erkölcsös szorgalomban, a jó cselekedet élő szokásának ápolásában.

Az egyén számára hasznos szórakozások sohasem bizonyulnak oly nagy áldásnak a gyermekek és ifjak számára, mint azok, amelyeken ők maguk másoknak is segíthetnek. A fiatalok természetüknél fogva lelkesedők és fogékonyak, ezért könnyen elfogadják a jó javaslatokat.

Jézus, mint ifjú példakép. - Jézus élete telve volt szorgalommal, Ő gyakorlatot végzett a különböző feladatok végzésével, összhangban testi erejének fejlődésével. Miközben végezte kijelölt feladatát, nem volt ideje arra, hogy izgató, haszontalan szórakozásoknak hódoljon. Nem vett részt abban, ami megmérgezné erkölcsi és lealacsonyítaná testi színvonalát, de gyakorlott volt a hasznos munkában, sőt a nehézségek elviselésében.

Krisztus földi élete példa volt minden család számára. Otthonában engedelmes és segítőkész volt. Megtanulta az ácsmesterséget, a názáreti kis műhelyben saját kezűleg dolgozott...

A Biblia azt mondja Jézusról: „A kis gyermek pedig növekedék és erősödék lélekben, teljesedve bölcsességgel; és az Istennek kegyelme vala Ő rajta" (Lk 2:40). Amint gyermekségében és ifjú korában dolgozott, teste és lelke fejlődött. Nem vakmerően használta testi erejét, hanem olyan feladatot végzett, amely egészségben tartotta azt, hogy minden vonalon a legjobb munkát tudja végezni. Nem volt hajlandó hanyag munkára, még a szerszámok használatában sem. Tökéletes munkás és tökéletes jellem volt. Elvekkel és példával tüntette ki Krisztus a hasznos munkát.

Felüdülés változatos munkával. - A fiatalemberek gondoljanak arra, hogy felelősek minden kiváltságukért, idejük és képességeik helyes felhasználásáért. Talán felteszik a kérdést: „Nem kapcsolódhatunk ki és pihenhetünk? Állandóan csak dolgozzunk, dolgozzunk, dolgozzunk minden változatosság nélkül?"

A fizikai munkából való kikapcsolódás, mely nagyon megterhelte erejüket, szükséges egy időre, hogy azután ismét továbbfolytassák munkájukat nagyobb eredménnyel. Azonban lehet, hogy nem lényeges a sok pihenés, de ha mégis élnek vele, nem kíséri a legnagyobb siker, ami a fizikai erejük megújulását illeti. Nem szabad - még ha el is fáradtak az egyik munkában -, elfecsérelniük a drága pillanatokat. Olyankor arra kell törekedni, hogy olyasvalamit tegyenek, ami nem annyira kimerítő, de mégis áldására szolgál édesanyjuknak és testvéreiknek. Miközben megkönnyítik gondjaikat azzal, hogy

részt vesznek a teher viselésben, olyan szórakozást találhatnak, amely elvből fakad és igazi boldogságot szerez nekik, és idejüket nem tréfálkozással vagy önző dolgokkal töltik el. Így előnyösen használhatják fel az időt, és a változatosság által felüdülhetnek.

Sokan vallják, a testi egészség megőrzése érdekében fontos, hogy önző szórakozásoknak hódoljanak. Az igaz, hogy a változatosság szükséges a test fejlődése érdekében, hiszen a test és a lélek a pihenés által üdül fel és erősödik meg, mégsem érhetjük el ezt a célt úgy, hogy balga szórakozásoknak hódoljunk napi kötelességeink elhanyagolása árán, amiket a fiatalságnak kellene elvégezni.

Istentől megáldott időbeosztás tanulók számára. - Az ifjúságot rá kell nevelnünk arra, hogy egyenlő mértékben használja testi és szellemi erejét. Egész lényük egyenletes foglalkoztatása olyan nevelést ad, amely széleskörű és befogadóképes.

Ausztráliában kemény munkát kellett végeznünk, hogy a szülőket és az ifjúságot erre neveljük, de kitartottunk erőfeszítésünkben, míg végül megtanulták azt a leckét, hogy a helyes nevelés érdekében a tanulás idejét meg kell osztani a könyvekből nyert elméleti és a munka közben nyert gyakorlati ismeret között.

A nap egy részét gyakorlati munkával töltötték a tanulók. Megtanulták, hogyan gyomlálják a földet és műveljék a talajt. Miként építsenek házakat ama idő alatt, amelyet különben játékkal és szórakozással töltöttek volna el. Az Úr megáldotta azokat a tanulókat, akik arra szánták idejüket, hogy megtanulják a gyakorlati élet leckéit.

Isten gondoskodott hasznos elfoglaltságról az egészség megtartása érdekében, melyek képesítik a tanulókat, hogy segítsenek magukon és másokon.

A csupán mulatságos kikapcsolódás helyett olyan testmozgásokat kell végezni, amelyek jók.

A missziótevékenység kiváló testgyakorlat. - Bőségesen találhatunk világunkban elvégzendő fontos és hasznos dolgokat, amelyek olyan örömet szereznének, hogy a szórakozások szinte szükségtelenné válnának. Az agy, a csontok és izmok szilárdságot, erőt nyernének, ha jó cselekedetre használnák fel azokat. Gondolkozzunk és találjunk ki olyan terveket, melyek a fiatalokat szellemi képességeik és testi erőik fejlesztésére nevelik, s Istentől nyert talentumaik gyakorlati felhasználását teszik lehetővé, ami által dicsőíthetik az Urat.

Az értelem és izom gyakorlásának ugyanazon ereje képes kitalálni a testmozgás magasrendű útját és módját a missziómunka végzésében is. Így válhatnak a fiatalok Isten társaivá a munkában, miközben érzik, hogy a jó munkavégzés a nevelés legfontosabb része.

Vajon nem a missziómunkát kellene végeznie minden ifjúnak Krisztus szellemében munkálkodva? E munkában biztosan számíthatsz Krisztus segítségére. A tanuló gondolkodása mélyül, messzire elhat és ereje a tanulóévek folyamán állandóan növekedni fog. A karokat és a kezeket, amelyeket Istentől kaptunk, a jó cselekedetekre kell felhasználnunk, a menny pecsétjét kell hordoznunk, hogy végül majd meghalljuk: „Jól vagyon jó és hű szolgám...” (Mt 25:21).

Előírás a gyengélkedőknek. - Tanultam abból, ha a betegeket arra bátorítjuk, hogy idejüket töltsék a szabadban virágok ápolásával, szobájukból kimenve gondolataikat elterelik önmagukról valami olyanra, ami több egészséget biztosít számukra. A szabad levegőn való testmozgást elő kell írni, mint hasznos, életadó szükségletet.

Vidámak lehetünk, amikor hallgatjuk a kedves madarak énekét, és szemeinket a virágzó mezőkön és kerteken pihentetjük. Serkentsük gondolatainkat, hogy érdeklődjenek mindazon dolgok iránt, amelyekről Isten bőségesen gondoskodott számunkra. Amikor szeretetének és gondoskodásának gazdag megnyilvánulásairól elmélkedünk, elfelejtjük erőtlenségünket és vidámmá válunk, majd dallamot ébresztünk szívünkben az Úrnak.

Időről időre megmutatták nekem, tanítsuk meg a betegeket arra, hogy helytelen, ha minden testi munkát abbahagynak egészségük visszanyerése érdekében. Ha ekként cselekszenek, akaratuk elgyengül, vérük lustán kering és egyre sűrűbbé válik. Midőn a beteg abban a veszélyben forog, hogy esetét rosszabbnak képzelje, mint amilyen a valóságban, akkor a tétlenség biztosan a legszerencsétlenebb körülményeket idézi elő. A jól beosztott, rendszeresen végzett munka azt a gondolatot adja a gyengélkedőnek, hogy még nem teljesen használhatatlan a világban, hanem van valami haszna. Ez megelégedést nyújt számára, felbátorítja és életerőt kölcsönöz neki, amit a hiábavaló, haszontalan szellemi szórakozások sohasem tudnak megtenni.

Isten gondoskodik a megtalálható igazi felüdülésről. - Az Úr mindenki számára gondoskodott olyan felüdülésről, amelynek gazdag és szegény egyaránt örülhet; felüdülésről, mely a tiszta gondolatok ápolásában, az önzetlen tettekben található; felüdülésről, mely a rokonszenves szavakból és kedves cselekedetekből ered. Akik ilyen szolgálatot végeznek, azokból Krisztus világossága árad és beragyogja azok életét, akiket komorrá tett a szomorúság.

<<<vissza a 4. tanulmányhoz

4. Tanulmány javasolt olvasmánya

BOLDOG OTTHON (429-436.old.) HOGYAN VÁLASZTJA MEG ÜDÜLÉSÉT A KERESZTÉNY?

Különbség van a keresztény üdülés és a világi szórakozás között. - Különbség van az üdülés és szórakozás között. Az üdülés, ha méltó nevéhez: újjáteremtő, megerősítő és megújító hatású. Kiemel megszokott gondjainkból és foglalkozásunkból. Felfrissíti testünket, lelkünket és így képessé tesz, hogy új életerővel térjünk vissza az élet komoly munkájához.

Ezzel szemben a mulatozás, a szórakozás élvezetté válhat és kihágások elkövetésére vezethet. Szétmorzsolja a hasznos építő munkához szükséges erőket és így akadályozza az életben a valódi eredmények elérését.

Éles különbség van Krisztus követői keresztényi felüdülésének célja, valamint a világi összejöveteleknek, az öröm és szórakozás célja között. Az ima és Krisztus, valamint a

szent dolgok említése helyett a világiak ajkáról balga nevetés és tréfálkozó beszélgetés hallatszik. Elvük: a jó hangulat. Szórakozásuk komolytalanul kezdődik és hiábavalósággal végződik.

A szórakozásban is éppoly nagy szükség van a mértékletességre, mint minden más tevékenységben. E szórakozások jellegét gondosan és alaposan fontolóra kell vennünk. Minden ifjú kérdezze meg magától: „Milyen befolyást gyakorolnak a szórakozások a testi, a szellemi és az erkölcsi egészségemre? Megzavarják-e annyira lelkemet, hogy elfeledkezem Istenről? Többé nem tartom szemem előtt dicsőségét?"

Szabály, amely által felismerjük a törvény szerinti örömet. - Sose veszítsük szem elől azt a tényt, hogy minden igazi öröm kútforrása: Jézus. Ő nem gyönyörködik az emberek nyomorúságában, hanem boldognak kívánja látni őket.

A keresztények rendelkezésére áll a boldogság sokféle módja, ezért képesek pontosan meghatározni, hogy melyik a törvény szerinti és helyes öröm. Örülhetnek az olyan felüdülésnek, mely nem tereli el gondolataikat vagy nem alacsonyítja le lelküket; olyannak, mely nem okoz csalódást; nem hagy vissza szomorú utóhatást, hogy tönkretegye az önbecsülést, vagy elzárja a hasznavehetőség útját. Ahová magukkal vihetik Jézust és megtarthatják az ima lelkületét, ott tökéletes biztonságban vannak.

Bármely szórakozás, amelyben Isten áldását kérve, hittel részt vehetsz, nem lesz veszélyes. Ám minden olyan szórakozás, amely képtelenné tesz a titkos imára, az ima oltárán való odaszentelődésre, vagy az imaórákon való megjelenésre, az nem biztonságos, hanem veszélyes.

Szórakozások, amelyek alkalmatlanná tesznek a mindennapi kötelességekre. - Abból az osztályrétegből kerülünk ki, akik hisszük: az a kiváltságunk, hogy életünk minden napján Istent dicsőítsük a földön; hogy nem saját szórakoztatásunkra élünk, nem a magunk tetszését keressük. Azért vagyunk itt, hogy az emberiség hasznára és a társadalom áldására legyünk; de ha a hiábavalóságot és balgaságot keresők sokasága szerint megengedjük, hogy gondolataink az övékéhez hasonló alacsony szintre irányuljanak, akkor hogyan lehetünk fajunk és nemzedékünk áldására? Hogyan lehetünk áldás a körülöttünk levő társadalom számára? Nem engedhetünk meg jóhiszeműleg bármely szórakozást, mely alkalmatlanná tesz napi kötelességünk hűségesebb teljesítésére.

Lelkünk jólétét ne veszélyeztessük önző kívánságunk kielégítésével, és kerüljünk minden olyan szórakozást, amely annyira lebilincseli figyelmünket, hogy az élet mindennapi kötelességei unalmassá és érdektelenné váljanak. Ha efféle élvezeteknek hódolunk, akkor gondolkodásunk helytelen irányban erősödik meg, és Sátán annyira megrontja értelmünket, hogy a rossz dolog jónak látszik. Ekkor a korlátozás és a szülők iránti engedelmesség - amit Krisztus is betartott szüleivel szemben - elviselhetetlen lesz számunkra.

Kifogásolható társadalmi összejövetelek. - Sok olyan dolog van, amely önmagában helyes, de amit Sátán megrontott, s az csapdának bizonyul az elővigyázatlannak.

A szórakoztató összejövetelek - ahogyan azokat művelik -, szintén akadályai a valódi növekedésnek, az értelem és a jellem fejlődésének. Léha társaságokba sodornak, szélsőséges szokásokhoz és nagyon gyakran kicsapongáshoz vezetnek, amelyek az egész életet rosszra befolyásolják. A szülők és tanítók sokat tehetnének, ha az ilyen mulatságokat egészséges, hasznos időtöltéssel helyettesítenék.

Összejövetel volt X-ben..., a szórakozó társaság gyalázatot hozott intézményünkre és gyülekezeteinkre. Ezek a ruházkodással, a külső megjelenéssel való kérkedésre, önzésre, vigasságra és tréfálkozásra bátorítanak. Sátánt megtisztelő vendégként fogadják, aki birtokba veszi azokat, akik pártfogolják ez összejöveteleket.

Ilyen csoportot mutattak be nekem, ahol azok gyűltek össze, akik vallják, hogy hiszik az igazságot. Valaki a hangszer mellett ült és olyan énekeket énekeltek, melyek sírásra késztették a figyelő angyalokat. Vigasság, durva nevetés hangzott. Ujjongás, különös ihletettség uralkodott, de az öröm olyan volt, amelyet csak Sátán idézhet elő. Ez olyan ricsaj és őrület, amelyet mindazok, akik szeretik Istent, szégyellnek. Ez szentségtelen gondolatokra és tettekre készteti a résztvevőket. Okkal gondolom, hogy azok, akik részt vettek abban, szívből megbánták szégyenteljes cselekedetüket.

Sok ilyen összejövetelt mutattak meg nekem. Láttam a vigasságot, a ruházkodás fitogtatását, a személyes öndicsőítést. Mindenki elmés akart lenni és átadta magát a vígságnak, a balga tréfálkozásnak, az olcsó, furcsa hízelgésnek és harsogó nevetésnek. Szemük csillogott, arcuk kipirult, lelkiismeretük aludt. Az evéssel, az ivással és a mulatozással megteszik a tőlük telhetőt, hogy megfeledkezzenek Istenről. Az öröm színhelye az édenük. A menny pedig letekint, lát és hall mindent.

A szórakozó összejövetelek megzavarják a hitet, az alapelveket összekeverik és bizonytalanná teszik. Az Úr nem fogad el megosztott szívet. Az egész embert akarja.

Kevés népszerű szórakozás biztonságos. - Sok szórakozásnak, amely ma népszerű a világban és még azoknál is, akik keresztényeknek vallják magukat, ugyanaz a célja, mint a pogányokénak. Valóban kevés az, amit Sátán nem használ fel a lelkek elvesztésére. A színpadi dráma által évszázadok óta munkálkodik, hogy a szenvedélyt felkorbácsolja és magasztalja a bűnt. Az operák elragadó látványosságával és meghökkentő zenéjével, a jelmezes játékot, valamint a játékasztalt az elvek korlátainak ledöntésére használja fel Sátán, hogy ajtót nyisson az érzéki kielégülésnek.

Ahol az örömszerzés minden összejövetelén a büszkeséget ápolják, vagy az étvágyat elégítik ki, ahol végül Istent is elfelejtik, és szem elől tévesztik az örök érdekeket, ott Sátán láncával megkötözi a lelket.

Az igaz keresztény nem kíván belépni bármilyen szórakozóhelyre vagy részt venni bármely szórakozásban, amelyre nem kérheti Isten áldását. Nem található meg a színházban, a biliárdteremben vagy a tekepályán. Nem ért egyet a vidám keringőkkel, nem adja át magát bármely más elbűvölő örömnek, amely Krisztust száműzi lelkéből.

Azoknak, akik pártfogolják az effajta szórakozásokat, feleljünk így: „Nem hódolha-

tunk azoknak a szórakozásoknak a Názáreti Jézus nevében. Nem kérhetjük Isten áldását arra az időre, amelyet a színházban vagy a táncteremben töltünk." Egyetlen keresztény sem szeretne ilyen helyen meghalni. Senki sem kívánná, hogy Krisztus ott találja őt, amikor megjelenik.

A színház az erkölcstelenség melegágya. - A legveszélyesebb szórakozóhely a színház. Ahelyett, hogy az erkölcs és erény iskolája lenne, ahogyan azt gyakran állítják, inkább az erkölcstelenség melegágya. E szórakozások megerősítik a gonosz szokásokat és bűnös hajlamokat. A sekélyes dalok, a buja mozdulatok, kifejezések és magatartás lezülleszti a képzeletet és megrontja az erkölcsöt. Minden ifjú, aki rendszeresen megy el a látvány kedvéért, elvében megromlik. Államunkban egy befolyás sem mérgezi meg erősebben a képzeletet, semmisíti meg a vallásos befolyást, tompítja el az élet csendes élvezetei és józan valóságai iránti szeretetet, mint a színházi szórakozás. A jelenetek szeretete egyre jobban növekszik, ahogyan a részegítő italok utáni vágy is erősödik a fogyasztás során. Az az egyetlen biztos dolog, ha kerüljük a színház, a cirkusz és minden kifogásolható szórakozóhely látogatását.

A tánc a romlás iskolája. - Sok keresztény családban a táncot, a kártyázást a társalgás kellemes időtöltésévé teszik. Azt mondják, ezek csendes otthoni szórakozások, amelynek nyugodtan örülhetnek szülői felügyelet alatt. De az izgató élvezetek szeretete, amelyet így ápolnak és az otthonban ártatlannak tekintenek, hamarosan veszélyessé válik. Még nem bizonyított, hogy valami jó nyerhető e szórakozásokból. Azok nem adnak életerőt a testnek, sem nyugalmat a léleknek. Nem ültetnek a lélekbe egyetlen erényes vagy szent érzelmet sem. Ellenkezőleg, megszüntetik a komoly gondolat és vallásos szolgálat iránti minden vágyat. Az igaz, hogy éles ellentét van a válogatott társaság jobb osztálya és a rossz hírű tánctermek válogatás nélküli, alacsonyrendű összejövetelei között, mégis mindegyik a kicsapongás ösvénye felé vezet.

Dávid tánca nem irányadó eset. - Dávidnak Isten előtti tiszteletteljes öröm táncát az élvezetek kedvelői a divatos modern tánc igazolásául idézik, de az ilyen indokra semmi alap sincs. Napjainkban a tánc a könnyelműséggel és éjszakai mulatozással kapcsolódik össze. Az egészséget és erkölcsöt feláldozzák az élvezetért. A báltermek látogatói számára Isten nem a gondolat és tisztelet tárgya. Az imádság és dicsérő ének itt nem helyénvaló. Ez a megfontolás döntő kellene legyen. A keresztények ne keressék azokat a szórakozásokat, amelyeknek célja, hogy gyengítsék a szent dolgok iránti szeretetet és csökkentsék az Isten szolgálatában való örömöt. Az a zene és az a tánc, amely Isten örvendező dicsérete volt a frigyláda szállításakor, a legkevésbé sem hasonlít a modern táncok kicsapongásaihoz. Az egyik arra irányul, hogy Istenre emlékeztessen és felmagasztalja az ő szent nevét. A másik Sátán eszköze, amely arra készteti az embereket, felejtsék el Istent és ne tiszteljék őt.

A kártyázás a bűn előjátéka. - Meg kell tiltanunk a kártyázást. A vele való kapcsolat

és célzata veszélyes. A sötétség hatalmasságainak fejedelme elnököl a játékszobában és mindenhol, ahol kártyáznak. A gonosz angyalok otthon érzik magukat e helyeken. Az effajta szórakozások semmi hasznot sem nyújtanak a test és a lélek számára. Nincs bennük semmi olyan, ami erősítené az értelmet, amit az értékes eszmékkel együtt elraktározhatnának jövőbeni felhasználásra. A társalgás haszontalan és alacsonyrendű témáról folyik... A kártyázásban való jártasság hamarosan felébreszti a kártyázóban azt a vágyat, hogy kézügyességét személyes hasznára fordítsa. Megkockáztat egy kis összeget, majd később nagyobbat, hogy felébredt játékszenvedélyét kielégítse, amely biztos romlásba vezeti. Milyen sok embert vitt ez a veszélyes szenvedély szegénységbe, bűnbe, börtönbe, gyilkosságba és végül az akasztófára! Mégsem látja meg sok szülő az ifjak előtt álló romlás rettenetes szakadékát.

Az egyedüllét félelme. - A kísértő csalétekként használja fel azokat a hitvalló keresztényeket, akik felületesek jellemükben és vallásos tapasztalatukban. Ez a réteg mindig kész a szórakozó- vagy sportösszejövetelek látogatására és befolyásuk másokat is vonz. Fiatal férfiakat és nőket, akik igyekeztek bibliás keresztények lenni, rábeszélnek, hogy csatlakozzanak társaságukhoz és bevonják őket körükbe. Nem elmélkednek imádkozó lelkülettel az isteni mércéről, hogy megtudják, mit mondott Krisztus arról a gyümölcsről, amelynek a kereszténység fáján kell megteremnie. Nem ismerik fel, hogy az ilyen társaságok a valóságban Sátán díszebédjei, amelyeket úgy készített elő, hogy visszatartsák az embereket a Bárány menyegzői vacsorájára való meghívás elfogadásától és megakadályozzák őket abban, hogy elfogadják a jellem fehér ruháját, amely Krisztus igazsága. Nem látják tisztán, mi a helyes tennivaló számukra, mint keresztényeknek. Nem akarják, hogy különcöknek gondolják őket és természetüknél fogva hajlamosak mások példájának követésére. Így mások befolyása alá kerülnek, akiknek szívét és elméjét Isten sohasem érintette

Kerüld a mértéktelenség első lépését! - Lehet, nem látsz komoly veszélyt abban, hogy megtedd az első lépést a könnyelműség és az élvhajhászás felé, s azt gondolod, amikor meg akarod változtatni helytelen eljárásodat, ugyanolyan könnyen képes leszel helyesen cselekedni, mint mielőtt átadtad magad a rossznak. De ez nagy tévedés! A gonosz társaságok követése sok embert lépésről lépésre térített le az erény ösvényéről az engedetlenség és kicsapongás mélységeibe, pedig valamikor azt gondolták, hogy lehetetlen lesüllyedniük.

A keresztény elvek világos képviselése. - Ha igazán Krisztushoz tartozol, alkalmat találsz a róla való bizonyságtételre. Ha majd meghívnak, hogy felkeresd a szórakozóhelyeket, ott lehetőséged lesz bizonyságot tenni Megváltódról. Ha hű vagy Krisztushoz, akkor nem fogsz kifogásokat találni, hogy miért nem mentél el, hanem világosan és szerényen kijelented, te Isten gyermeke vagy, ezért elveiddel nem egyeztethető össze, hogy olyan helyen légy, ahová még egyetlen alkalomra se hívhatod meg Uradat.

Isten szándéka, hogy népe által mutassa be országának alapelveit. Az Úr azt kívánta,

hogy különüljenek el a világ szokásaitól, divatjától és eljárásától, életükben és jellemükben pedig nyilvánítsák ki elveit...

Csodálatos lehetőségek nyílnak meg számunkra; és ez időben Isten hitvalló népének élő bizonyságot kell tennie úgy, hogy a világ láthassa korunkban, amikor a gonosz uralkodik mindenütt, mégis van olyan nép, amely saját akaratát félretéve igyekszik Isten akaratát keresni, olyan nép, kinek szívébe és életébe be van írva Isten törvénye.

Isten elvárja, hogy azok, akik Krisztus nevét viselik, Őt mutassák be. Gondolataik legyenek tiszták, szavaik kedvesek és felemelőek. Krisztus vallása át van szőve mindazzal, amit tesznek és szólnak... Az Úr azt kívánja, hogy népe életével mutassa be a kereszténység előnyeit a világiassággal szemben, s azt, hogy magasztos és szent terv alapján munkálkodnak.

<<<vissza a 4. tanulmányhoz

5. Tanulmány javasolt olvasmánya

A NAGY ORVOS LÁBNYOMÁN (189-192.old.) ÁLTALÁNOS EGÉSZSÉGÜGYI KÖVETELMÉNYEK

Az a tudat, hogy az embernek Isten templomává, dicsősége lakhelyévé kell lennie, legyen a fizikai képességeink óvására és fejlesztésére ösztönző legnagyobb erő! Félelmetesen és csodálatosan formálta meg a Teremtő az emberi testet. Arra szólít fel bennünket, hogy tanulmányozzuk azt, értsük meg szükségleteit, és tőlünk telhetően védjük ártalmaktól és tisztátalanságtól.

A vérkeringés

Ahhoz, hogy egészségesek legyünk, vérünknek egészségesnek kell lennie, mert a vér az élet hordozója. Eltávolítja a salakanyagot, és táplálja a testet. Ha megfelelő összetételű 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 vérnek minden szívverésnél gyorsan és könnyen kell a test minden részébe utat találnia. Nem szabad áramlását szoros öltözékkel vagy övvel, sem pedig a végtagok hiányos takarásával gátolni. A keringés akadályozása esetén a vér visszaszorul a létfontosságú szervekbe, és vértolulást okoz. Ennek gyakran fejfájás, köhögés, erős szívdobogás vagy emésztési zavarok a következményei.

A légzés

Ahhoz, hogy vérünk egészséges legyen, megfelelően kell lélegeznünk. A tiszta levegő mély belélegzése által a tüdő megtelik oxigénnel - felfrissíti a vért; élénk színűvé teszi, és életadó folyadékként jut el a test minden részébe. A helyes légzés nyugtatja az

idegeket, javítja az étvágyat, az emésztést, és pihentető alvást eredményez.

A tüdő működéséhez a lehető legnagyobb teret kell biztosítani. Térfogata nő, ha akadálytalanul működhet; és csökken, ha összenyomódik. Ezért károsodik a tüdeje a görnyedten dolgozó embernek. Ez különösen az ülő foglalkozásúaknál fordul elő. Ilyen testtartásban lehetetlen mélyeket lélegezni. A felületes lélegzés csakhamar szokássá válik, és a tüdő elveszíti tágulási képességét. Hasonló hatást vált ki a szoros fűző is. Ilyenkor nincs elég hely a mellkas alsóbb részében, és a has izomzata nem tudja teljes mértékben elvégezni feladatát: a légzés segítését. Ezért a tüdő csak korlátozottan tud működni.

Így nem elegendő az oxigénellátás. A vér keringése lassú. Visszamaradnak az elhasznált, mérgező anyagok, amelyeknek a kilégzéssel kellene a tüdőből eltávozniuk. Nemcsak a tüdő, de a gyomor, a máj és az agy is károsodik. A bőr fakó lesz, az emésztés pedig renyhe, a szívműködés lelassul; az agy eltompul, a gondolatok összezavarodnak, lehangoltság telepszik a lélekre; az egész szervezet legyengül és sorvad, és különösen hajlamos lesz a betegségre.

A tüdő folyamatosan távolítja el a szennyező anyagokat, és állandóan friss levegőt igényel. A szennyezett levegő nem szolgáltat elég oxigént, és a vér felfrissülés nélkül jut az agyba és a többi szervbe. Ezért van szükség alapos szellőztetésre. Zárt, rosszul szellőztetett lakásban, ahol a levegő elhasznált, szennyezett, az egész szervezet legyengül; különösen érzékennyé válik a hidegre, és nagyon könnyen megbetegszik. A zárt szobalevegő tesz sok nőt sápadttá és gyengévé. Újra és újra belélegzik ugyanazt a levegőt, míg az megtelik a tüdőn és a pórusokon át eltávozott mérgező anyagokkal; és a szennyeződések ily módon visszakerülnek a vérbe.

Szellőztetés és napfény

Mind a középületeket, mind a lakóházakat úgy kell megtervezni, hogy szellőztetésük megfelelő legyen, és bőségesen kapjanak napot. Sok templom és tanterem nem felel meg ennek a követelménynek. Jórészt a megfelelő szellőztetés hiányának tulajdonítható, hogy a hívek az istentiszteleten, illetőleg a diákok az iskolában bágyadtak és álmosak. Ez sok prédikáció hatását lerontja, illetve a tanár munkáját fárasztóvá és eredménytelenné teszi.

Amennyire csak lehetséges, minden lakóház épüljön magas, jó szennyvízelvezető terepen. Így lesz a házhely száraz, és a nyirkosság és a gyilkos pára miatti megbetegedés veszélye elhárul. Ezt a dolgot sokan nagyon is felületesen kezelik. Állandó gyengélkedést, súlyos betegségeket és sokszor halált okoz az alacsony fekvésű, rossz szennyvízelvezetésű házak nedvessége és párássága.

A házak építésénél különösen fontos az alapos szellőztetés és a bőséges napfény biztosítása. A ház minden szobáját járja át a levegő és a napfény! A hálószobákat úgy kell elrendezni, hogy a levegő éjjel-nappal szabadon cirkulálhasson bennük. Csak a napos és a naponként szellőztethető szoba alkalmas alvásra. A legtöbb országban a hálószobáknak fűthetőknek kell lenniük, hogy jó melegek és szárazak legyenek akkor is, amikor hideg van és nedves az idő.

A vendégszobára épp olyan gondot kell fordítani, mint az állandó használatra szánt szobákra. A többi hálószobához hasonlóan levegősnek és naposnak kell lennie, és fűtését is biztosítani kell, hogy kiszáradjon a nyirkosságtól, ami mindig megnövekszik a csak időnként használt szobában. Az egészségét és sokszor az életét is kockáztatja az, aki olyan szobában alszik, amely soha nem kap napot, vagy olyan ágyat használ, amely nincs alaposan kiszárítva és levegőztetve.

Sokan az építkezésnél nagyon odafigyelnek a növényekre. A nekik szánt üvegház vagy ablak meleg és napos, mert levegő, meleg és nap nélkül a növények nem maradnak meg és nem fejlődnek. Ha ezek a feltételek létkérdést jelentenek a növényeknél, mennyivel inkább megkívánja ezeket saját egészségünk, illetve családunké és vendégeinké!

Ha azt akarjuk, hogy otthonunkban egészség és boldogság honoljon, ne nyirkos, ködös lapályra tegyük azt, hanem magaslatra, ahova szabad bejárásuk van a menny életadó eszközeinek. Tedd félre a nehéz függönyöket; tárd ki az ablakokat és zsalugátereket; ne hagyd, hogy futónövények - bármilyen szépek is - árnyékba borítsák az ablakokat, és fák se álljanak olyan közel a házhoz, hogy elzárják azt a napfénytől! Lehet, hogy a napfény kifakítja a függönyöket, a szőnyegeket és a képkereteket, de egészséges, rózsás színt varázsol a gyermekek arcára.

Azok, akik öregeket gondoznak, ne felejtsék el, hogy a időseknek különösen szükségük van meleg, kényelmes szobára! Az évek múlásával fogy az erő, és csökken az egészségtelen körülményekkel szembeni ellenálló képesség. Ezért van az időseknek nagyobb szükségük sok napfényre és friss, tiszta levegőre.

Nélkülözhetetlen a szigorú tisztaság mind a testi, mind a szellemi egészség érdekében. A bőrön keresztül a testből állandóan salakanyagok távoznak. A több millió pórus hamar eltömődik, hacsak gyakori fürdővel nem tartjuk tisztán őket, és a bőrön keresztül eltávozó szennyeződések nem válnak többletteherré az egyéb kiválasztó szervek számára.

A legtöbb ember javára szolgálna a napi - esti vagy reggeli - hideg vagy langyos fürdő. A megfelelően alkalmazott hideg fürdő nemhogy fokozza a megfázásra való hajlamot, hanem inkább ellenállóbbá tesz a megfázással szemben, mert javítja a bőrerek vérellátását, áramlása könnyebb, szabályosabb lesz, és az ember szellemileg és testileg egyaránt új erőre kap. Az izmok rugalmasabbak lesznek, a gondolkodás megélénkül. A fürdés nyugtatja az idegeket; jót tesz a beleknek, a gyomornak, a májnak, egészséget, erőt kölcsönözve mindegyiknek, és az emésztést is elősegíti.

Az öltözetet is fontos tisztán tartani. A viselt ruha magába szívja a pórusokon keresztül eltávozott elhasznált anyagokat; és a ritkán váltott és mosott ruhákból a test újra magába szívja a szennyeződéseket.

A tisztátalanság minden formája a betegségek melegágya. Halált hozó baktériumok hemzsegnek a sötét, piszkos sarkokban, bomló ételhulladékokban, nyirkos, penészes, dohos anyagokban. Nem szabad levegőt rontó és mérgező zöldséghulladékot, sem avarhalmokat a ház közelében tárolni. Nem szabad a lakáson belül semmiféle piszkos vagy bomló dolgot megtűrni. Egészségesnek tartott városokban sok ragályos megbetegedés vezethető vissza a gondatlan bérlők lakása körül talált bomló anyagokhoz.

Tökéletes tisztaság, sok napfény, az egészségügyi szabályok minden részletének gon-

dos betartása elengedhetetlen ahhoz, hogy otthonunk lakói egészségesek, vidámak és életerősek legyenek.

<<<vissza az 5. tanulmányhoz

5. Tanulmány javasolt olvasmánya

ÉTRENDI ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK (326-327.old.) ITALOK

Első rész: VÍZIVÁS

Áldás a tiszta víz

726. 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. – 1905. NO 163.

727. Keveset eszem, hogy enyhítsem a szervezetemre háruló szükségtelen terhet. Ápolnom kell magamban a bizakodást. Meg kell adnom magamnak a szabad levegőn végzett kellő testedzés áldásait. Gyakran kell fürödnöm és bőven innom a tiszta, lágy vízből. – Health Reformer, 1871. január.

A víz használata betegség esetén

728. Sokféleképpen használhatjuk a vizet a szenvedés enyhítésére. A táplálkozás előtt megivott félliternyi tiszta, meleg víz nem árt, hanem inkább használ. - Letter 35, 1890

729. Ezrek haltak meg a tiszta víz és a friss levegő hiánya miatt, akik életben maradhattak volna. E két áldásra azért van szükségük, hogy megerősödjenek. Ha fel lehetne őket világosítani erről és nem fogyasztanának gyógyszert; ha a szabad levegőn levő testmozgásra szoktatnák magukat; ha télen, nyáron szellőztetnék otthonukat; ha lágy vizet. használnának ivásra és fürdésre, akkor a nyomorúságos lét elhordozása helyett viszonylag jól és boldogan élhetnének. – 1866. H. L. 4. fej. 56.

Lázas betegség esetén

730. Ha lázas betegségben bőven adtak volna nekik vizet inni és külsőleg is alkalmazták volna a testükre, akkor elkerülhették volna a hosszú éjjelek és nappalok szenvedését, és sok drága életet megmenthettek volna. Mégis ezrek haltak meg az emésztő láztól, míg a lázat tápláló anyag el nem fogyott és a nemes szervek fel nem őrlődtek. A legnagyobb kínok között haltak meg anélkül, hogy vízzel csillapíthatták volna égő szomjukat. A vizet, amit engedélyeznek a holt anyagokból emelt épületek oltására, nem engedélyezik az ember számára, hogy a nemes szerveit emésztő tüzet oltsa. - 1866. H. L. 3. fej. 62, 63.

A víz helyes és helytelen használata

731. Sokan hibát követnek el, amikor étkezés közben hideg vizet isznak. Ha étkezés közben iszunk, a víz csökkenti a nyálképződést, és minél hidegebb a víz, annál ártalmasabb a gyomornak. Az étkezés közben fogyasztott jeges víz vagy limonádé, mindaddig

megállítja az emésztést, míg a szervezet elég meleget nem kölcsönöz a gyomornak, hogy újra működni tudjon. A forró italok elveszik az ember erejét és akik ezt teszik, a szokás rabszolgái lesznek. Nem szabad lemosnunk a táplálékot; semmi szükség étkezésnél az ivásra. Együnk lassan, hadd keveredjék a nyál az étellel. Minél több folyadékot veszünk magunkhoz étkezéseknél, annál nehezebb a gyomornak az emésztés, mert először fel kell szívnia a folyadékot. Éljetek kevés sóval, mondjatok le az ecetes-sós savanyúságokról, tartsátok távol gyomrotoktól az erős fűszereket, fogyassza tok inkább gyümölcsöt az étkezésnél, ez csillapítja a szomjat. A tiszta víz - de nem közvetlenül étkezés előtt vagy után - az, amire a szervezetnek szüksége van. Soha ne igyatok teát, kávét, sört, bort vagy bármi más szeszes italt. A víz a legkitűnőbb folyadék, ami megtisztítja a szöveteket. - R&H 1884. júl. 29.

[Az étkezések alatti ivás. -165, 166.]

[Isten egyik gyógyszere. - 451, 452, 454.]

<<<vissza az 5. tanulmányhoz

6. Tanulmány javasolt olvasmánya

ÜZENET AZ IFJÚSÁGNAK (246-258. old.) RUHÁZAT ÉS DÍSZÍTÉS

„Az egyén öltözködése elárulja jellemét. A kifinomult ízlés és a kulturált lélek az öltözet egyszerű és választékos összeállításában mutatkozik, meg. Az öltözködés szemérmes egyszerűsége és a szerény modor, a szent tartózkodás oly légkörével veszi körül, mely pajzsa lehet ezernyi veszéllyel szemben. ”

A jellemépítés elemei

Fontos, hogy a gyerekek és a fiatalság megszokják, hogy vigyázzanak szavaikra és tetteikre, mert életmódjuktól függ, hogy napfény vagy árnyék fogja-e uralni nemcsak saját otthonukat, hanem mindazokat, akikkel érintkezésbe kerülnek. Ahhoz azonban, hogy az ifjúság óvatos és komoly legyen és tartózkodjék a rossznak minden látszatától, arra a bölcsességre van szüksége, mely felülről árad és erőre, amelyet csak egyedül Jézus adhat.

A valódi ékesség. Sokan azzal a gondolattal csalják meg magukat, hogy jó megjelenés és díszes öltözet tekintélyt szerez nekik a világban. De az a kellem, mely csak a jó külső varázsából áll, sekély és változó, nem lehet benne bízni! De az az ékesség, mellyel Krisztus követőit ékesíti, soha nem foszlik szét. Ő azt mondja: „Akiknek ékessége ne legyen külső, hajuknak fonogatásából és aranynak felrakásából vagy öltözékek felvevéséből való, hanem a szívnek elrejtett ember, ami igen becses az Isten előtt.”

Milyen más volna az ifjúság magaviselete, beszéde, eljárása, ha a lelki kultúrára, a belső ékesítésre csak fele annyi időt szentelne, mint arra, hogy a külső megjelenését vonzóvá tegye. Azok, akik komolyan Krisztust akarják követni, lelkiismereti kérdésnek tartják ruházatuk megválogatását. Törekedni fognak Isten eme világos rendeletének eleget tenni. A pénzt, amit most drága ruhákra, különlegességekre költenek, azután majd Isten ügyének előmozdítására fogják felhasználni, és elméjüket hasznos tudással telítik.

Ezzel elnyerik a bizalmi állásokra való képesítést. Törekedni fognak arra, hogy Jézus várakozásának eleget tegyenek, hiszen Ő végtelen nagy áron váltotta meg őket.

Kedves ifjúság, Jézus minden Tőle telhetőt megtett, hogy otthont adjon nektek azokban a lakóhelyekben, amelyeket az Őt szeretők és szolgálók számára készített. Elhagyta mennyei otthonát és lejött e bűntől szennyezett világba, egy néphez, amely nem méltányolta Őt, mely nem szerette tisztaságát és szentségét, amely elutasította tanításait és végül a legkegyetlenebb halálra adta Őt. „Mert úgy szerette Isten a világot, hogy az Ő egyszülött fiát adta, hogy ha *valaki hiszen Őbenne, el ne vesszen, hanem örökélete legyen."*

Külső megjelenés. Isten tőletek, az ifjúságtól, azt kívánja, hogy ne csak névleges keresztények legyetek, hanem látszódjon meg az öltözködésben és a beszédben is. Azt kívánja, hogy elégedjetek meg szerény ruházattal is és ne áhítozzatok fodros, tollakkal ékesített és feleslegesen díszített ruhákra. Modorotok legyen vonzó és olyan, hogy a menny is helyeselhesse. Gondolom, nem akarjátok, hogy Isten csalódjon bennetek?!

A külső megjelenés gyakran jelzője a lélek állapotának. Ügyeljünk arra, hogy milyen reklámot tárunk a világ elé, amelyből az hitünket ítéli meg. Kívánjuk, hogy Jézust kedves gyermekekként kövessétek és mindenben az Ő akaratát cselekedjétek. Szeretnénk, ha megörvendeztetnétek az Üdvözítőt, komolyan keresve a belső ékességet. így naprólnapra legyőzhetitek önmagatokat az Ő segítségével. A büszkeség és a külszín szeretete eltűnik szívetekből és életetekből. Törekedni fogtok a szelídségre és az egyszerűségre. így az ifjúság Jézus hűséges katonáinak serege lehet.

Veszélyes időben élünk, midőn azok is, akik vallják, hogy Istent szeretik és Neki engedelmeskednek, mindennapi életükben megtagadják Őt. *„Mert lesznek az emberek magukat szeretők, pénzsóvárgók, kérkedők, kevélyek, káromkodók, szüleik iránt engedetlenek, rágalmazók, mértéktelenek, kegyetlenek, a jónak nem kedvelői,* árulók, vakmerők, felfuvalkodottak, inkább a gyönyörnek, mint Istennek szeretői, *kiknél megvan a kegyességnek látszata, de megtagadják annak erejét."* Kedves ifjúság, Isten nem akarja, hogy az embereknek e csoportjához tartozzatok. Az Ő szavából megtanulhatjátok, hogy hogyan térjetek ki ezen bűnök elől, hogy végül győztesek legyetek. „És ők legyőzték azt a Bárány véréért és az Ő *bizonyságtételüknek beszédéért." „Akkor tanakodtak egymással az Úr tisztelői, az Úr pedig figyelt és hallgatott és egy emlékkönyv* íraték *Őelőtte azoknak, akik félik az Urat és becsülik az Ő nevét."*

Tanúságtétel. Nem elég, hogy a gonosznak látszatát is kerüld, ennél tovább kell menned. Meg kell tanulnod jót tenni. Krisztust kell képviselned a világban. Az Ő követőinek élő leveleknek kell lenniük, "amelyet ismer és olvas minden ember." Csupán kívánsággal soha nem érhetsz el jó jellemet, azt csak kemény munka árán szerezheted meg. Az ilyen irányú kívánságodnak komoly, becsületes törekvésben és kitartó fáradozásban kell megnyilvánulnia. Ha minden nap feljebb haladsz a létrán, végülis a csúcson találod magad, győzőként. Sőt túláradóan győzedelmeskedhetsz az Ő nevében, aki szeretett téged.

A ruházat, mint a vallás kifejezője. Kedves ifjúság! Az a hajlam, hogy a divat szerint öltözködjetek és a külső látszat keresése céljából aranyat, csipkét és díszeket hordjatok magatokon, nem jó ajánlólevele sem vallásosságotoknak, sem az igazságnak, melyet val-

lótok. ítélőképességgel bíró emberek, a ti próbálkozásaitokat, hogy külsőtöket csinosítsátok, gyenge lelkület és gőgös szív megnyilvánulásának tekintik majd. Sima. tiszta, nem feltűnő ruházat a legjobb ajánlás fiatal nővéreinknek. Nincs jobb útja-módja a mások előtt való világoskodásnak, mint az egyszerű öltözködés és a jó modor. S ezen felül kimutathatjátok, hogy az örök dolgokhoz viszonyítva helyesen becsülitek fel az élet dolgait.

Ruházat és jellem

Krisztus az Ő követőit a föld savának és a világ világosságának mondja. A keresztény megmentő befolyása nélkül a világ saját romlásában veszne el. Figyeld meg a hitvalló kereszténveknek alant vázolt osztályát, amely nem fordít gondot ruházatára és egyéniségére. Üzleti ügyeikben és ruházatukban ziláltak és rendetlenek. Modoruk nyers, durva. Nem előzékenyek, társalgásuk közönséges. Ugyanakkor azonban ezeket a nyomorult jellemvonásokat valódi alázat és keresztény élet ismertető jelének tartják. Azt hiszed, hogy ha Üdvözítőnk a földön járna, őket nevezné a föld savának és a világ világosságának? - nem, soha!

A keresztények társalgása emelkedett, előzékenyek, jóindulatnak kedvesek. Ez nem jelenti azt, hogy hízelkedők. Szavaik őszinték és igazak. Hittestvéreikkel, embertársaikkal és a világgal hűségesek. Öltözködésükben kerülik a feltűnést és a túlzást. Ruházatuk nem üresen csillogó, hanem csinos, szerény és rendes, ízlésesen viselik. Különös gondot fordítanak arra, hogy a szent szombaton és az istentiszteleten hogyan jelennek meg.

Az ilyeneket éles határvonal választja el a világtól és a tömegtől. Megtízszerezné a hívők befolyását, ha azok, akik elfogadták az igazságot, de mindeddig hanyagok és gondatlanok voltak szokásaikban, az igazság által annyira felemelkednének, hogy öltözködésükben a rend, takarékosság és jóízlés szabályait betartanák. A mi Istenünk a rend Istene és egyáltalán nem kedveli a rendetlenséget, piszkosságot és a bűnt.

A divathoz való viszonyulásunk. A keresztények ne legyenek különcködők, ne keltsenek feltűnést azzal, hogy öltözködésükben elkülönülnek a világtól. De ha a szerény és egészséges ruházkodás kötelességeinek eleget tettek a legjobb meggyőződésük szerint, és úgy vennék észre, hogy öltözetük divatját múlta, ne változtassanak ruházatukon csak azért, hogy olyanok legyenek mint a többiek. Tanúsítsanak erkölcsi bátorságot és ragaszkodjanak nemes függetlenséggel ahhoz, amit jónak találtak, még ha az egész világtól különböznek is. Ha szerény, megfelelő és egészséges öltözködés jön divatba, amely összhangban van a Biblia elveivel, nem változtat Istenhez és a világhoz való viszonyunkon, ha ezt a divatot elfogadjuk. A keresztények öltözködésükben kövessék Krisztust és alkalmazkodjanak Isten szavához. Kerülendők a szélsőségek. Alázatosan haladjanak előre az egyenes úton és ragaszkodjanak a helyeshez, az igazságoshoz, tekintet nélkül a tetszésnyilvánításra vagy a gáncsra, amely őket éri.

Illő öltözködés

A Biblia szerény öltözködésre tanít. „*Az asszonyok... mértékletességgel* ékesítsék magukat,." Ez tehát tiltja a ruhákkal való fényűzést, a rikító színeket, a túl gazdag ékesítést és cifrálkodást. Minden olyan ötlet, amely alkalmas arra, hogy viselőjére felhívja a figyelmet, vagy pedig bámulatot keltsen, ki van zárva abból a szerény ruházatból, melyet Isten szava előír.

Takarékosság a ruházatban. Ruházatunk ne legyen költséges, "ne arannyal vagy gyöngyökkel, vagy drága öltözékkel" ruházkodjunk. A pénzt Isten bízta ránk. Nem adhatjuk ki azt tehát azért, hogy büszkeségünknek vagy becsvágyunknak hódoljunk. A pénz Isten gyermekeinek kezében eledel az éhezőnek és ruha a mezíteleneknek. Védelem az elnyomottnak, egészség megszerzése a betegeknek, vagy az evangélium hirdetése a szegényeknek. Sok szívnek hozhatnál boldogságot, ha bölcsen használnád fel azt a pénzt, amelyet most külszínre költesz. Gondolj Krisztus életére. Tanulmányozd jellemét és légy részese önmegtagadásának.

Az állítólagosan keresztény világban annyi pénzt adnak ki ékszerekre és fölösleges, költséges ruházatra, hogy azzal az éhezőket táplálni, és a mezíteleneket ruházni lehetne. Divat és külszín fitogtatása emésztik fel azokat az anyagi eszközöket, amelyek a szegényeket és szenvedőket volnának hivatottak megsegítem. Megrabolják a világot az Üdvözítő szeretetének evangéliumától.

Minőség és ízlés. Bár ruházatunk szerény és egyszerű lehet, mégis jó minőségű, kellemes színű és munkára alkalmas legyen. Megválasztásánál inkább legyünk tekintettel annak tartósságára, mint mutatósságára. Meleget és védelmet adjon. A bölcs asszony, akit a Példabeszédek írója említ: „*Nem félti az ő házanépét a hótól, mert egész házanépe karmazsinba öltözött."*

Egészség és tisztaság. Ruházatunk legyen tiszta, csinos. A tisztátalanság egészségtelen. Bemocskolja a testet és a lelket. „*Ti Istennek temploma vagytok... ha valaki az Isten templomát megrontja, megrontja azt az Isten."* (1. Kor. 3: 16,17.)

A ruházat mindenképpen legyen egészséges. Mindenekfölött Isten azt kívánja, hogy „légy egészséges" testben és lélekben. Legyünk tehát munkatársai a test és lélek egészsége érdekében. Mindkettőt előmozdítja az egészséges ruházkodás.

Kellem és természetes szépség. A ruházatban a természetes egyszerűség bája, szépsége és egyszerűsége mutatkozzon meg.

Krisztus óva int minket az élet kérkedésétől, de nem annak természetes szépségétől és bájától. A mező virágaira mutatott rá, a tisztaságában kibontakozó liliomra és azt mondta "Salamon minden ő dicsőségében sem öltözködött úgy, mint ezek közül egy."(Mát.6:29.) így tehát Krisztus felvilágosít minket a természet dolgai útján, hogy melyik az a szépség, amit a menny is értékel, az a szerénység, kellem, egyszerűség, tisztaság és célszerűség, amely ruházatunkat kedvessé teszi Előtte.

Az öltözködés befolyása

Nem vesszük el senkinek a kedvét attól, hogy csinosan öltözködjék. A jó ízlés nem megvetendő és nem kárhoztatható. Ha hitvallásunk szerint élünk, oly egyszerűen fogunk öltözködni és oly buzgóak leszünk jócselekedetekben, hogy elkülönült népnek fognak tartani. Ha azonban nem tartjuk szem előtt az öltözködés ízlésességét és rendességét, a valóságban letérünk az igazság útjáról, mert az igazság sohasem alacsonyít le, hanem mindig felemel. Ha a hívők elhanyagolják öltözetüket és durva, közönséges modort vesznek fel, befolyásuk ártalmas lesz az igazságra. "Mert látványossága lettünk a világnak, úgy angyaloknak, mint embereknek" mondja az ihletett apostol. Az egész menny figyelemmel kíséri, hogy milyen hatást gyakorolnak naponta Krisztus követői a világra...

Értelmes asszonynak az egyszerű öltözködés a legelőnyösebb. Általában az emberek jellemét a ruházatából ítélik meg. Szerény, istenfélő nő szerényen is fog öltözködni... Kifinomult ízlés, kiművelt lélek, megmutatkozik a megfelelő egyszerű öltözet kiválasztásában. Fiatal nők, akik lerázzák magukról a divat láncait, a társadalom díszei lesznek. Az a nő, aki egyszerű és nem hivalkodó ruházatában és modorában, tanúságot tesz arról, hogy megértette, miszerint az igazi asszonyt erkölcsi értéke jellemzi. Mily bájos és mily érdekes az egyszerű öltözködés, amelyet kedvességében a mező virágaihoz hasonlíthatunk.

Egyszerűség az öltözködésben

„Akinek ékessége ne legyen külső, hajuknak fonogatásából és aranynak felrakásából vagy öltözékek felvevéséből való. Hanem a szívnek elrejtett embere, a szelíd és csendes lélek romolhatatlanságával, ami igen becses az Isten előtt."

Az emberi okoskodás mindig kikerülni és mellőzni akarta Isten szavának közvetlen, egyszerű tanításait. Az egyes korszakokban Krisztus állítólagos követőinek nagy többsége, nem követte azokat az előírásokat, amelyek önmegtagadásra és alázatosságra köteleznek, amelyek szerény és egyszerű társalgást, magaviseletet és külső megjelenést kívánnak meg. Az eredmény is mindig ugyanaz volt, - ha eltérünk az evangélium tanításaitól, különféle világi divatokat, szokásokat és elveket teszünk magunkévá. Az élő istenfélelem és kegyesség helyét holt formalizmus foglalja el. A világiasságot kedvelő körökből Isten elvonja Szentlelkét és erőit és átáradnak azok az alázatosabb hívők csoportjára, amely szívesen engedelmeskedik az Isten szent Szava tanításainak. Egymást követő nemzedékeken át így folyt a világ sorsa. Egyik felekezet a másik után keletkezett, de miután őszinteségüket feláldozták, első hatásukból, erejükből nagymértékben veszítettek.

Isten népének csapdája. Látván, hogy azok között, akik magukat a jelenvaló igazság hívőinek vallják, hogy terjed el a kérkedés, külszín és divat szeretete, szomorúan kérdezzük, hogy vajon Isten népe semmit sem akar tanulni a múlt történelméből? Kevesen vannak, akik saját szívüket ismerik, megértik. Akik szeretik az üres és hiú divatot, állítják ugyan magukról, hogy Krisztus követői, de ruházatuk, beszédjük elárulja, hogy mi foglalkoztatja elméjüket és mi foglalja el szívüket. Életük által válik nyilvánvalóvá, hogy ők a világ barátai és a világ magáénak vallja őket.

Hogy elégedhet meg valaki, aki valaha is megízlelte Krisztus szeretetét, a divat értéktelenségével, hiúságával? Szívem fáj ha látom, hogy azok akik állítólag a szelíd és alázatos Megváltónak a követői oly buzgón akarnak lépést tartani a világ öltözködésének színvonalával. Dacára kegyes hitvallásuknak, alig lehet őket a hitetlenektől megkülönböztetni. Nem örvendenek a vallásos életnek. Életük és pénzük egy célt szolgál: a kérkedő ruházkodást

Különösen a nők hajlamosak a különcködésre és büszkélkedni költséges ruházatukkal. Ezért az apostol intelme rájuk vonatkozik: „*Hasonlatosképpen az asszonyok tisztességes öltözetben szemérmetességgel és mértékletességgel* ékesítsék magukat, nem hajfonatokkal és arannyal vagy gyöngyökkel, vagy drága öltözékekkel, hanem amint illik az istenfélelmet valló asszonyokhoz, jó *cselekedetekkel".*

Megújhodás szükséges. Látjuk, hogy az egyházban állandóan talajt nyer egy olyan bűn, melyet Isten szava elítél. Mi a kötelessége az illetékeseknek ezzel szemben? Vajon olyan-e az egyház befolyása, amilyennek lennie kellene, ha tagjai közül sokan hódolnak a divat szeszélyeinek, ahelyett, hogy Isten világosan kimondott parancsát követnék? Hogy várhatjuk azt, hogy a Szentlélek jelenléte segítsen minket, ha megtűrjük magunk között ezeket a dolgokat? Hallgathatunk-e ha Krisztus követői az Ő tanításait félretolják? Ezen ügyek megszomorítják és megdöbbentik azokat, akik az Isten egyházán őrködnek. Keresztény nővéreim nem akarnak-e nyílt szívvel, és imádsággal elmélkedni erről a kérdésről? Nem kívánnak-e Isten szavától vezettetni? Azt az időtöbbletet, amelyet a világias divatnak megfelelő öltözet készítésének szentelünk, szívünk alapos átvizsgálására és az írás tanulmányozására kellene szentelni. Ha a felesleges ékességek készítésére elpazarolt órákat helyes életelvek és alapos ismeretek szerzésére fordítanák, azok értéke aranynál is nagyobb lenne. Fájó szívvel látom, hogy vannak még fiatal hölgyek, akik Krisztus követőinek vallják magukat, de Krisztus jellemét és akaratát egyáltalán nem ismerik. Ez az ifjúság megelégedett azzal hogy szalmán táplálkozzék. Értékesebb előttük a világnak csillogó aranyfüstje, mint az örökkévalóság kincse. Értelmi erők, amelyek gondolkodás és tanulás által fejlődhetnek csak ki, szunnyadtan tétlenkednek, és az érzelmek fegyelmezetlenek, mert a külső megjelenésre több súlyt fektetnek, fontosabbnak látják, mint a lelkület szeretetreméltóságát, vagy a szellemi erőt.

A belső ékesség. Vajon Krisztus követői a belső ékesség megszerzésére fognak-e törekedni, a szelíd és csendes lélek ékességére, amelyet Isten igen értékesnek mond, vagy pedig kegyelmi próbaidejük néhány rövid óráját elfecsérlik a külszín felesleges díszítésére? Az Úr azt kívánja, hogy a nő igyekezzék lelkét és szellemét mindig jobban kiművelni és nyeljen értelmi és erkölcsi erőt, hogy boldog és értékes életet élhessen a világnak áldására és Teremtőjének dicsőségére.

Megkérdeném a mai ifjúságot, amelyik azt állítja, hogy hisz a jelenvaló igazságban, hogy vajon mennyire tagadja meg önmagát az igazságért? Ha valóban óhajtanak valamely ruhadarabot, díszítést vagy kényelmet, vajon Isten elé viszik-e az ügyet imádságukban, hogy megtudják , hogy vajon az Ő Lelke helyesli-e ezt a kiadást? Vajon ügyelnek-e arra, hogy ruházatuk elkészítésekor ne vessenek árnyat hitvallásukra? Kérhetik-e az Úr áldását az ekképpen eltöltött időre? Egész más az a gyülekezethez csatlakozni, és más az, Krisztussal egyesülni. Meg nem szentelt, a világot szerető hitvallók Krisztus egyháza gyengülésének legkomolyabb okozói.

Olyan időket élünk, hogy a világon eddig példa nélkül álló módon tombol az élvezetek hajhászása. Mindenütt a kicsapongás és vakmerő tékozlás uralkodik. A tömegek a szórakozást áhítják. Az értelem elnyomorodik és könnyelművé lesz, mert nem szoktatják elmélkedéshez és nem fegyelmezik tanulással.

Divatos a tudatlan, balga érzelgősség. Isten azt kívánja, hogy minden lélek legyen művelt, kifinomult, emelkedett és nemes. De nagyon gyakran minden értékes ismeret megszerzését elhanyagolják divatos kérkedésért és felületes élvezetekért. Vannak nők, akiknek lelkét a divat elsorvasztja, így aztán inkább átkai lesznek a társadalomnak, mint áldása.

A ruha bálványozása

Az öltözék bálványozása erkölcsi betegség. Nem szabad azt átvinnünk az új életbe. Öltözködésünknek alapjában meg kell változnia, ha az evangélium kívánalmainak vetjük alá magunkat.

Ne legyünk ruházatunkban gondatlanok. Krisztusért, akinek tanúi vagyunk, kell arra törekednünk, hogy megjelenésünk a legelőnyösebb legyen. Isten pontosan meghatározta, hogy a Szentély szolgálatában résztvevők milyen ruházatban jelenjenek meg előtte. Ebből látjuk, hogy van ruházkodási mód, melyet Isten előnyben részesít azoknál, akik szolgálják Őt. Különösen gondos utasításokat adott Áron ruháit illetőleg, mert az ő ruházata szimbolikus volt. Krisztus követőinek ruházata is legyen szimbolikus. Mindenben Öt képviseljük. Megjelenésünket minden tekintetben finomság, szerénység és tisztaság jellemezze. Isten szava nem hatalmaz fel arra, hogy megváltoztassuk megjelenésünket a divat kedvéért és azért, hogy hasonlítsunk a nagyvilághoz. Keresztények ne ékesítsék személyüket költséges díszítésekkel és drágaságokkal.

Az írásnak a ruházatra vonatkozó szavait, pontosan be kell tartani. Meg kell értenünk azt, amit az Úristen még a test ruházatában is megbecsül. Mindnyájan, akik komolyan keresik Krisztus kegyelmét, megszívlelik az Istentől sugalmazott becses tanításokat. Még megjelenésük is kifejezi az evangélium igazságát.

Az igazi ékesség

Féktelen erkölcsrombolás uralkodik mindenütt és lelkek züllenek el a ruházkodás, a külszín és kérkedés szeretete miatt. A divat rabjai kilenc-tized részének élete: élő hazugság. Napi gyakorlatuk a megtévesztés és becsapás, mert másoknak akarnak feltűnni, mint amilyenek.

A jámborság, nagylelkűség és lelki nemesség eltűnnek, hogy helyet adjanak a roszsz dolgok utáni sóvárgás kielégítésének. Ezrek és ezrek eladják erényüket, hogy legyen pénzük követni a világi divatokat. A divat változásainak eme őrültsége ellen a reformot hirdetők egész serege kell, hogy sorompóba álljon az egyszerű és tiszta ruházkodás érdekében. Sátán szünet nélkül divatokat talál ki, amelyek csak pénz, idő és egészség feláldozásával követhetők.

A világ követése. Előttünk van a világ erkölcsi sűlyedésének a képe a divat kérdésében, hogy követhetik hát hitvalló keresztények a világiasság ösvényét? Szentesítsük hát ezeket az erkölcsromboló divatokat az által, hogy elfogadjuk őket? Sokan élnek a világ divatja szerint, de csak azért, mert Krisztus, a dicsőség reménysége nem alakult ki bennük. A fényűző élet, a költséges különcködő öltözködés oly fokra hágnak, hogy az utolsó idők főbb tüneteihez tartoznak. Mindenütt gőg és hiúság nyilvánul meg, de azok, akik szívesen néznek a tűkörbe, hogy önmagukat csodálják, kevéssé hajlamosak arra, hogy Isten törvényébe nézzenek, a nagy erkölcsi tükörbe. Az öltözködés ezen bálványozása mindazt lerombolja a jellemben, ami alázatos, szelíd és szeretetreméltó. Elfogadja az elmélkedésnek, szívünk kutatásának és Isten szava imádságos tanulmányozására szentelendő becses órákat. Isten Igéje ihletett tanításait különösen a mi tanulságunkra és javunkra jegyezte fel.

Az öltözködésnek való hódolás elvesz azokból az anyagi eszközökből, amelyek az irga-

lom és jótékonyság munkájára bízattak ránk és ezen féktelen költekezés Isten meglopása. Anyagi javainkat nem azért kaptuk, hogy a büszkeségnek hódoljunk és mutogassuk magunkat. Bölcs sáfároknak kell lennünk és öltöztetnünk kell a mezíteleneket, táplálni az éhezőket és anyagi eszközeinkkel Isten ügyét kell előmozdítanunk. Ha ékességet kívánunk, a szelídség, alázat, szerénység és okosság mindenkinek jól áll, az élet minden során és helyzetében.

Ne álljunk-e vajon őrt, mint hűséges őrszemek és ne helytelenítsük-e példánk és tanításaink által ezen elkorcsosult kor kicsapongásait, szerencsétlenségeit és költekezését? Ne adjunk-e jó példát ifjúságunknak, hogy akár eszünk, akár iszunk, vagy akármit cselekszünk is, Isten dicsőségére cselekedjük?

<<<vissza a 6. tanulmányhoz

7. Tanulmány javasolt olvasmánya

A NAGY ORVOS LÁBNYOMÁN (67-76. old.) ISTEN ÉS AZ EMBER KÖZÖS MUNKÁJA

A gyógyítás szolgálatában az orvosnak Isten munkatársaként kell dolgoznia. A Megváltó mind a lelket, mind a testet szolgálta. Az általa tanított evangélium a lelki élet és a testi gyógyulás üzenete volt. A betegségből való gyógyítást összekapcsolta a bűntől való szabadítással. Ugyanezt a szolgálatot bízta a keresztény orvosra, akinek Krisztussal együttműködve kell enyhítenie embertársainak mind testi, mind lelki terheit. A beteg számára ő az irgalom követe, aki gyógyulást hoz megbetegedett testének és bűnbeteg lelkének.

Krisztus az orvosi hivatás igazi feje. Ő a Nagy Orvos. Ő áll minden istenfélő orvos mellett, aki az emberi szenvedés enyhítése érdekében gyakorolja hivatását. Míg az orvos a fizikai betegség gyógyítására a természet gyógyszereit használja, hívja fel betegei figyelmét Krisztusra, aki mind a lélek, mind a test betegségeit gyógyítani tudja. Amihez az orvosok csak hozzá tudnak munkájukkal segíteni, Krisztus azt be is végzi. Az orvosok igyekeznek a természet gyógyító munkáját segíteni. Krisztus maga a gyógyító. Az orvos törekszik az életet megőrizni; Krisztus pedig adja az életet.

A gyógyulás forrása

Csodatetteiben a Megváltó kinyilatkoztatta azt a hatalmat, amely állandóan munkálkodik az emberért gyógyulása és megmaradása érdekében. Isten a természeti erők 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 erők működésbe lépnek az egészség helyreállítására. De az a hatalom, amely a természeti erők felhasználásával munkálkodik, Isten hatalma. Minden életadó erő tőle van. Amikor valaki felépül betegségéből, Isten az, aki meggyógyította.

A betegség, a szenvedés és a halál az ellenséges hatalomtól származik. Sátán pusztít, Isten gyógyít.

Ma is igazak az Izraelhez intézett szavak, amiket Isten a testileg, lelkileg meggyógyult emberekről mondott: „Én vagyok az Úr, a te gyógyítód” (2Móz 15:26).

Az alábbi szavakból kitűnik, hogy mit kíván Isten minden embernek: „Szeretett barátom, kívánom, hogy mindenben jól legyen dolgod, és légy egészséges, amint jó dolga van a lelkednek” (3Jn 2).

Ő az, „aki megbocsátja minden bűnödet, meggyógyítja minden betegségedet. Aki megváltja életedet a koporsótól; kegyelemmel és irgalmassággal koronáz meg téged” (Zsolt 103:3-4).

Sok beteget Krisztus e figyelmeztetés kíséretében gyógyított meg: „Többé ne vétkezzél, hogy rosszabbul ne legyen dolgod” (Jn 5:14). Így tanította meg nekik, hogy betegségüket ők maguk okozták Isten törvényeinek áthágásával, és hogy az egészséget csak engedelmességgel lehet megőrizni.

Az orvosnak meg kell tanítania betegeit arra, hogyan működjenek együtt Istennel a helyreállítás munkájában. Az orvos egyre jobban felismeri azt a tényt, hogy a betegség a bűn következménye. Tudja, hogy a természet törvényei - éppúgy, mint a Tízparancsolat előírásai - Istentől származnak, és csak az iránt való engedelmesség által állhat helyre és őrizhető meg az egészség. Az is nyilvánvaló előtte, hogy sok szenvedés káros szokások következménye, és e betegek meggyógyulhatnának, ha megtennék saját egészségük érdekében mindazt, amire lehetőségük van. Meg kell tanítani őket arra, hogy minden olyan szokás bűn, ami rombolja a testi, szellemi és lelki energiát, és az egészség helyreállhat azoknak a törvényeknek való engedelmesség által, amelyeket Isten az egész emberiség javára alkotott.

Az orvos árt embertársának, ha bár látja, hogy a beteg szenvedésének oka a helytelen evés és ivás vagy más helytelen szokás, de elmulasztja erre felhívni a figyelmét. Alkoholisták, tébolyodottak, erkölcstelenek mind arra késztetik az orvost, mondja meg világosan és érthetően, hogy a szenvedés a bűn következménye. Azok, akik tudják, milyen elvek szabályozzák az életet, komolyan igyekezzenek elhárítani a betegség okait. Hogyan maradhat az orvos nyugodt, miközben a fájdalommal való állandó küzdelmet látja, és folytonosan a szenvedés enyhítésén munkálkodik? Vajon akkor jó és irgalmas ember, ha nem tanítja, hogy a szigorú mértékletesség a betegség ellenszere?

Tegyük világossá, hogy Isten parancsolatainak útja az élet útja! A természet törvényeit Isten állította fel, de Isten törvényei nem önkényes követelmények. A törvény - mind a fizikai, mind az erkölcsi - minden egyes „ne tedd” parancsa egy-egy ígéretet is rejt magában. Ha engedelmeskedünk, áldás kíséri lépteinket. Isten soha nem kényszerít arra, hogy helyesen cselekedjünk, de meg akar óvni a rossztól, és rá akar nevelni arra, ami jó.

Hívjuk fel a figyelmet az Izraelnek tanított törvényekre! Isten világosan megmondta nekik, hogyan éljenek. Megismertette velük mind a fizikai, mind a lelki jólétük alapját képező törvényeket, és megígérte nekik, hogy „távol tart az Úr tetőled minden betegséget” (5Móz 7:15) - ha engedelmeskedsz. „Vegyétek szívetekre mindezeket a igéket, amelyekkel én bizonyságot teszek ellenetek e mai napon.” „Mert életük ezek azoknak, akik megnyerik, és egész testüknek egészség” (5Móz 32:46; Péld 4:22).

Isten szeretné, ha a tökéletesség útján olyan magasra jutnánk, amilyenre Krisztus, az ajándék által lehetséges. Arra szólít fel bennünket, hogy válasszuk a jót; hogy lépjünk kapcsolatba a menny eszközeivel; hogy kövessük azokat az elveket, amelyek kialakíthatják bennünk Isten képmását. Írott Igéjében és a természet nagy könyvében Isten feltárta az élet alapelveit. A mi feladatunk ezeket az alapelveket megismerni, és testünk és lelkünk egészségének helyreállításában Istennel engedelmesen együttműködni.

Az embernek tudatosítania kell azt, hogy az engedelmesség áldásait a maguk teljességében csak akkor élvezheti, ha Krisztus felkínált kegyelmét elfogadja. Krisztus kegyelme ad erőt az Isten törvényei iránti engedelmességre, és tesz képessé a rossz szokások bilincseinek széttörésére. Csak ezzel az erővel tud elindulni és állhatatosan megmaradni a helyes úton.

Az az ember, aki elfogadja a tiszta evangéliumot és az általa kínált erőt, meggyógyul bűn okozta betegségeiből. Az Igazság Napja felkél, „és gyógyulás lesz az Ő szárnyai alatt" (Mal 4:2). A világ semmilyen kincse sem tudja meggyógyítani a megtört szíveket, sem nem képes békét adni a léleknek, sem száműzni a gondot és a betegséget. Hírnév, lángész, talentum - mind kevés ahhoz, hogy vigaszt nyújtson a bánatos szívnek, vagy helyrehozza az elhibázott életet. Az embernek csak akkor lehet reménysége, ha Isten él a lelkében.

Az a szeretet, amellyel Krisztus árasztja el az ember egész lényét, éltető erő. Gyógyításával megérint minden létfontosságú szervet - az agyat, a szívet, az idegeket. Ezzel lényünk legmagasabb rendű képességeit tevékenységre serkenti. Száműzi a lélekből a bűnt és a bánatot, az aggódást és a gondot, amelyek felőrlik életerejét. Ez a szeretet derűt és nyugalmat hoz; olyan örömet ültet a lélekbe, amelyet semmiféle földi dolog nem tud elrontani: a Szentlélek örömét - gyógyító, éltető 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 bűneinkkel. Krisztusban segítséget találhatunk. Ő csodálatos dolgokat tesz azokért, akik bíznak benne.

Bár a bűn vasmarka régóta egyre szorosabban fogja az embert, bár Sátán ravasz stratégiával úgy magyarázza Isten Igéjét, hogy árnyat vessen rá, és kétségbe vonatja az emberrel Isten jóságát, az Atya irgalma és szeretete továbbra is gazdagon árad a föld felé. Ha az emberek Isten ajándékai iránti hálával kitárnák lelkük ablakait a menny felé, a gyógyító erő sugarai beragyognának rajtuk.

Az az orvos, aki Krisztus igazi munkatársa akar lenni, igyekszik munkája minden területén eredményesen dolgozni. Szorgalmasan tanul, hogy felelősségteljes hivatásában jól képzett legyen. Állandóan magasabb szintre, nagyobb tudásra, ügyességre és fokozott tisztánlátásra törekszik. Minden orvosnak tudatosítania kell, hogyha gyenge, szakszerűtlen munkát végez, nemcsak kárt okoz a betegnek, de igazságtalan orvostársával szemben is. Az az orvos, aki megelégszik alacsony szintű szakképzettséggel és tudással, nemcsak rossz hírbe hozza az orvosi hivatást, de meggyalázza Krisztust, a legfőbb Orvost.

Akik alkalmatlannak tartják magukat az orvosi feladatra, azok válasszanak más foglalkozást. Akik alkalmasak a betegek gondozására, de tudásuk és egészségügyi képzett-

ségük korlátozott, jól teszik, ha vállalják a munka szerényebb részét, és mint ápolók szolgálnak hűségesen.

Egy szakképzett orvos melletti türelmes munkával állandóan tanulhatnak, és kihasználva minden alkalmat a tanulásra, végül megszerezhetik az orvosi képesítést. Fiatalabb orvosok „mint együttmunkálkodók [a Nagy Orvossal] ... hiába ne vettétek légyen az Isten kegyelmét ... senkit semmiben meg ne botránkoztassunk, hogy [a betegeknek való] szolgálatunk ne szidalmaztassék: hanem ajánljuk magunkat mindenben, mint Isten szolgái" (2Kor 6:1-4).

Isten azt akarja, hogy mindig felfelé tartsunk. Az igazi orvos-misszionárius egyre ügyesebb lesz orvosi szolgálatában. Tehetséges, magasabb szakmai tudású keresztény orvosokat kell keresni és arra biztatni, hogy álljanak Isten szolgálatába olyan helyeken, ahol másokat orvos-misszionáriusokká tudnak nevelni és képezni.

Az orvos gyűjtse lelkébe Isten szavának világosságát! Növekedjék állandóan a kegyelemben! Nála a vallás nem csupán egy befolyás a többi között, hanem minden más befolyás felett áll. Az orvosnak magasztos, szent indítékokból kell cselekednie - nyomós indítékokból, amelyek attól a Valakitől származnak, aki életét adta azért, hogy erőt adjon nekünk a bűn legyőzéséhez.

Ha az orvos lelkiismeretesen és szorgalmasan igyekszik magát hivatásában eredményessé tenni, ha életét Krisztus szolgálatának szenteli, és időt fordít saját szívének vizsgálatára, akkor lesz képessége ahhoz, hogy megértse szent elhívásának titkait. Olyanná fegyelmezheti és képezheti magát, hogy azon a körön belül, ahol hatással lehet mások életére, látni fogja annak a nevelésnek és bölcsességnek nagyszerű voltát, amelyhez az juthat, aki kapcsolatban áll a bölcsesség és hatalom Istenével.

Sehol sincs szükség olyan szoros közösségre Krisztussal, mint az orvos szolgálatában. Aki jól akarja végezni orvosi feladatait, annak naponta és óránként keresztény életet kell élnie. A beteg élete az orvos kezében van. Egy gondatlan diagnózis, egy téves recept, vagy ügyetlen mozdulat az operáció alkalmával, még ha az egy hajszálnyi is, egy élet áldozatul eshet, és egy ember örök sorsa megpecsételődött. Milyen ünnepélyesen komoly gondolat! Milyen fontos, hogy az orvost mindig az égi Orvos irányítsa!

A Megváltó készségesen segít mindenkinek, aki tőle kér bölcsességet és világos gondolkodást. És kinek van nagyobb szüksége bölcsességre és tiszta gondolkodásra, mint az orvosnak, akinek döntésein olyan sok múlik? Aki megpróbál életet meghosszabbítani, tekintsen hittel Krisztusra, hogy Ő irányítsa minden mozdulatát. A Megváltó tapintatossá és ügyessé fogja őt tenni a nehéz esetek kezelésében.

Csodálatos alkalmak kínálkoznak a betegek gondozóinak. Lássák meg, hogy az orvos mindennel, amit a beteg gyógyulása érdekében tesz, segít nekik Istennel együttműködni a betegség elleni harcban! Éreztesd meg velük, hogy az Isten törvényeivel összhangban tett minden egyes lépésnél várhatják az isteni erő támogatását!

A betegek és szenvedők jobban bíznak abban az orvosban, akiről tudják, hogy szereti és féli Istent. Építenek szavaira. Biztonságban érzik magukat, ha az az orvos jelen van, és ő intézkedik.

A keresztény orvos kiváltsága, hogy - ismerve az Úr Jézust - imában meghívhatja Őt

a betegszobába. Egy kritikus operáció előtt kérje az orvos a Nagy Orvos segítségét! Biztosítsa a szenvedőt, hogy Isten biztonságosan át tudja segíteni őt a megpróbáltatáson; hogy Ő minden időben biztos menedék a benne bízóknak! Az az orvos, aki ezt nem tudja megtenni, annak betegei egymás után halnak meg, akiket különben megmenthetett volna. Ha szavaival a megértő, a szenvedés minden nyilallását érző Megváltó iránt hitet tudna ébreszteni, és a beteg szükségleteit imában Isten elé tudná tárni, a válságos állapot gyakrabban oldódnék meg.

Csak Ő, aki olvas a szívekben, tudhatja, hogy sok beteg milyen remegve és rettegve fekszik a sebész keze alá. Tudják, milyen veszélyben vannak. Ha bíznak is az orvos szaktudásában, tudják, hogy ő sem tévedhetetlen. De amint látják az orvost imában fejet hajtva Isten segítségét kérni, bizalom ébred bennük. A hála és bizalom megnyitja szívüket Isten gyógyító hatalma előtt, egész lényük megélénkül, és győz az életerő.

A Megváltó jelenléte az orvosnak is éltető erőt ad. Sokszor a munkájával járó felelősség és lehetőség megrémíti. A bizonytalanság és félelem miatti izgalom ügyetlenné teszi kezét. De nyugodttá és bátorrá teszi az a bizonyosság, hogy a mennyei Tanácsadó mellette van, vezeti és támogatja. Krisztus megérinti az orvos kezét, és ez élteti, megnyugtatja őt, bizalommal tölti el, és képessé teszi a feladatra.

Amikor a válság elmúlik, és nyilvánvaló a siker, töltsön az orvos néhány percet imában a beteggel! Fejezze ki háláját a megtartott életért. Amikor a beteg hálát mond az orvosnak, a dicséret és hálaadás Istent illeti. Mondd el a betegnek, hogy azért maradt életben, mert a mennyei Orvos védelme alatt volt!

Az orvos, aki ezt az utat követi, betegét Őhozzá vezeti, akitől élete függ, aki a legreménytelenebb helyzetben is meg tudja őrizni azt, aki hozzá fordul.

Az orvos-misszionáriusi munkába bele kell vinni a lelkek iránti mélységes szeretetet. Az orvos éppúgy, mint az evangélium szolgája, a legszentebb megbízatást kapta, amit ember valaha is kaphatott. Akár tudatában van ennek, akár nem, minden orvost a lelkek gyógyításával bízott meg Isten.

A betegség és halál közelségében az orvosok nagyon sokszor szem elől tévesztik az eljövendő élet ünnepélyes valóságát. Miközben buzgón igyekeznek elhárítani a testet fenyegető veszélyt, elfeledkeznek a lelket fenyegető veszélyről. Annak az embernek az élete, akit szolgálnak, talán már nem sokáig tart ki. Utolsó percei csúsznak ki a kezéből. És Krisztus ítélőszéke előtt az orvosnak ismét találkoznia kell vele.

Ha nem mondunk ki kellő időben egy szót, sokszor elmulasztjuk a legdrágább áldásokat. Ha nem figyelünk oda az arany alkalomra, az el fog veszni. A betegágynál nem vallásról kell beszélni vagy vitatkozni. A szenvedő figyelmét hívjuk fel Jézusra, aki kész megmenteni mindenkit, aki hittel fordul hozzá. Komolyan, gyengéden igyekezzünk segíteni az élet és halál között lebegő léleknek

Az orvos, aki tudja, hogy Krisztus az ő személyes Megváltója, mert őt is elvezették a Menedékhez, tudja azt is, hogyan kell bánni a remegő, vétkes, bűnbeteg lelkekkel, akik segítségért fordulnak hozzá. Ő tud válaszolni erre a kérdésre: „Mit kell cselekednem, hogy üdvözüljek?" El tudja mondani a Megváltó szeretetének történetét. Tapasztalatból tud beszélni a bűnbánat és hit erejéről. Egyszerű, komoly szavakkal imában Isten

elé tudja tárni a lélek szükségletét, és a beteget is arra tudja bátorítani, hogy kérje és fogadja el a könyörületes Megváltó kegyelmét. Amikor így szolgál a betegágy mellett, igyekezve segítséget és vigaszt nyújtó szavakat szólni, az Úr munkálkodik vele és általa. A szenvedő szívét Krisztus békéje tölti be, amikor figyelme a Megváltóra irányul, és lelki gyógyulása Isten kezében eszköz lesz a test egészségének helyreállításában.

A beteg ellátásakor az orvos gyakran talál alkalmat arra, hogy a szenvedő ember barátainak szolgáljon. A beteg ágyánál virrasztva ezek a barátok érzik, hogy tehetetlenek; hogy a gyötrelem egyetlen töredékét sem képesek elhárítani, és ekkor szívük meglágyul. Az orvos előtt sokszor kifejezésre jut a mások előtt elrejtett fájdalom. Ekkor itt az alkalom arra, hogy felhívja e szomorú emberek figyelmét Krisztusra, aki magához hívja az elfáradtakat és gondterhelteket. Sok ilyen esetben lehet imádkozni értük és velük, szükségleteiket minden bánat Gyógyítója, minden fájdalom Csillapítója elé tárni.

Isten ígéretei

Az orvosnak különleges alkalmai kínálkoznak arra, hogy betegei figyelmét Isten ígéreteire irányítsa. E tárházból hozzon elő új és régi dolgokat, alkalomadtán a vigasztalás és tanítás olyannyira vágyott szavait szólva. Legyen az orvos elméje friss gondolatok tárháza! Tanulmányozza szorgalmasan Isten szavát, hogy jól megismerje ígéreteit. Tanulja meg és ismételgesse Krisztus vigasztaló szavait, amelyeket földi szolgálata alatt tanítás és gyógyítás közben mondott. Beszéljen Krisztus gyógyító munkájáról, gyengédségéről és szeretetéről! Sohase mulassza el betegei figyelmét Krisztusra, a nagy Orvosra irányítani!

Ugyanaz a hatalom van Krisztus Igéjében, mint amelyet földön jártakor Ő gyakorolt az emberek között. Szava volt az, amellyel betegséget gyógyított és démonokat űzött ki; szavával csendesítette le a tengert, támasztotta fel a halottat; és az emberek bizonyságot tettek arról, hogy szavában erő van. Isten szavát szólta, ahogy az Ószövetség prófétáihoz és tanítóihoz is. Az egész Biblia Krisztus

Fogadjuk a Szentírást Isten hozzánk intézett - nem csupán írott, hanem mondott - szavaként is! A hozzá jövő szenvedőkben Krisztus nemcsak azokat látta, akik akkor segítséget kértek tőle, hanem mindazokat is, akik a korszakokon át hasonló ínségben és hasonló hittel fordulnak majd hozzá. Amikor így szólt a gutaütötthöz: „Bízzál fiam! Megbocsáttattak néked a te bűneid", amikor ezt mondta a kapernaumi asszonynak: „Bízzál leányom, a te hited megtartott téged; eredj el békességgel!" (Mt 9:2; Lk 8:48). Ezek a szavak más bűnterhet hordozókhoz is szólnak, akiknek segítségét kellene igényelniük.

Így van ez Isten Igéjének minden ígéretével. Bennük Ő személy szerint mindnyájunkhoz szól, olyan közvetlenül, mintha ténylegesen hallanánk szavát. Krisztus megígéri nekünk kegyelmét és megosztja velünk hatalmát. Ezek azok a falevelek, amelyek „a népek gyógyítására szolgálnak" (Jel 22:2 - új prot. ford.). Elfogadva, belénk ivódva, jellemünk erősségévé, az élet mozgatórugójává, fenntartójává lesznek. Semmi másnak nincs ilyen gyógyító ereje. Ezen kívül semmi sem képes azt a biztonságot és hitet adni, amely az egész ember éltető erejévé válik.

A sír szélén álló, félelemtől remegő, a szenvedés és bűn terhétől elcsigázott léleknek ismételje el az orvos - ha alkalma van rá - a Megváltó szavait, mert a Szentírás minden szava az Ő beszéde:

„Ne félj, mert megváltottalak, neveden hívtalak téged, enyém vagy! Mikor vizen mégy át, én veled vagyok, és ha folyókon, azok el nem borítnak, ha tűzben jársz, nem égsz meg, és a láng meg nem perzsel téged. Mert én vagyok az Úr, a te Istened, Izraelnek szentje, a te megtartód. ... Mivel kedves vagy az én szemeimben, becses vagy és én szeretlek." „Én, én vagyok, aki eltörlöm álnokságaidat énmagamért, és bűneidről nem emlékezem meg!" „Ne félj, mert én veled vagyok" (Ésa 43:1-4, 25, 5).

„Amilyen könyörülő az atya a fiakhoz, olyan könyörülő az Úr az őt félők iránt. Mert ő tudja a mi formáltatásunkat; megemlékezik róla, hogy por vagyunk" (Zsolt 103:13-14).

„Csakhogy ismerd el a te hamisságodat, hogy hűtelenné lettél az Úrhoz, a te Istenedhez." „Ha megvalljuk bűneinket, hű és igaz, hogy megbocsássa bűneinket és megtisztítson minket minden hamisságtól" (Jer 3:13; 1Jn 1:9).

„Eltöröltem álnokságaidat, mint felleget, és mint felhőt, bűneidet; térj énhozzám, mert megváltottalak" (Ésa 44:22).

„No jertek, törvénykezzünk, azt mondja az Úr! Ha bűneitek skarlátpirosak, hófehérek lesznek, és ha vérszínűek, mint a karmazsin, olyanok lesznek, mint a gyapjú. Ha engedelemmel hallgatándotok, e föld javaival éltek" (Ésa 1:18-19).

„Örökkévaló szeretettel szerettelek téged, azért terjesztettem reád az én irgalmasságomat." „Elrejtém orcámat egy pillantásig előled, és örök irgalmassággal könyörülök rajtad" (Jer 31:3; Ésa 54:8).

„Ne nyugtalankodjék a ti szívetek." „Békességet hagyok néktek; az én békességemet adom néktek: nem úgy adom én néktek, amint a világ adja. Ne nyugtalankodjék a ti szívetek, se ne féljen!" (Jn 14:1, 27).

„Olyan lesz mindegyik, mint a rejtek szél ellen, mint oltalom zivatar ellen, mint patakok száraz vidéken, mint nagy kőszál árnyéka a szomjúhozó földön" (Ésa 32:2).

„A nyomorultak és szegények keresnek vizet, de nincs, nyelvük a szomjúságban elepedt: én, az Úr, meghallgatom őket, én, Izrael Istene, nem hagyom el őket" (Ésa 41:17).

„Így szól az Úr, teremtőd": „Vizet öntök a szomjúhozóra, és folyóvizeket a szárazra; kiöntöm Lelkemet a te magodra, és áldásomat a te csemetéidre." (Ésa 44:2-3).

„Térjetek énhozzám, hogy megtartassatok földnek minden határai" (Ésa 45:22).

„Ő vette el a mi erőtlenségünket, és ő hordozta a mi betegségünket." „Ő megsebesíttetett bűneinkért, megrontatott a mi vétkeinkért, békességünknek büntetése rajta van, és az ő sebeivel gyógyulánk meg" (Mt 8:17; Ésa 53:5).

<<<vissza a 7. tanulmányhoz

7. Tanulmány javasolt olvasmánya

HEALTHFUL LIVING (236-248. old.) XXXV. FEJEZET - IMA A BETEGEKÉRT

1015. Kárba veszett munka az, amely csak arra tanítja az embereket, hogy Istentől várják gyógyulásukat, de arra nem, hogy hagyják el egészségtelen szokásaikat.

Figyelmeztetések

1016. Sokan elvárják azt, hogy őrizze meg Isten őket a betegségektől, csupán azért, mert ők ezt kérték, hogy így történjen. De Isten figyelmen kívül hagyta az ő imáikat, mert a hitük nem vált tökéletessé a cselekedeteik által. Isten nem tesz csodát azokért, akik ne vigyáznak magukra, hanem folyamatosan áthágják az egészségügyi törvényeket, és nem tesznek erőfeszítéseket a betegségek megelőzésére. Amikor mindent megteszünk a magunk részéről, akkor várhatjuk az áldásos eredményeket az egészségünk megőrzésért. Ő kész akkor majd imáinkra válaszolni, ha az Ő neve ez által megdicsőülhet. De értse meg mindenki, hogy nekik elvégezni való munkájuk van. Isten nem fog csodálatos módon munkálkodni, hogy azok egészségét is megőrizze, akik sajátmaguk okozzák a betegségüket, így vonva magukra átkot, mert figyelmen kívül hagyták az egészségügyi törvényeket.

1017. Olyan szerencsétlen esetekben, ahol Sátán veszi át az irányítást a gondolkodás felett, mielőtt imádkoznál, a legkomolyabb önvizsgálatot kell gyakorolnod, hogy nincsenek-e olyan bűnök, amelyeket be kell vallani, meg kell bánni, és el kell hagyni. Isten előtt meg kell mélyen alázkodni a léleknek, és szilárdan, alázatosan egyedül a Jézus vérében bízni. A böjt és ima semmit sem ér addig, amíg a szív elidegenedett Istentől a helytelen cselekedetek miatt.

1018. Ha hamiságra néztünk volna szívünkben, nem hallgatott volna meg bennünket az Úr… Amikor Őhozzá jövünk, imádkoznunk kell, hogy jelenlétébe léphessünk, és beteljesíthessük célját, hogy vágyaink és érdekeink olvadjanak be az Övébe.

1019. Milyen üzenete van Istennek azok részére, akik szándékosan figyelmen hagyják a világosságot, amely széltében hosszában sugárzik és azután azt kérik, hogy imádkozzanak azért, hogy ők megszentelődjenek és meggyógyuljanak? Ugyanazt fogják hallani, mint Kain: „Ha jól cselekszel, emelt fővel járhatsz; ha pedig nem jól cselekszel, a bűn az ajtó előtt leselkedik.” i

Tanulságok

1020. Többen, akik ha vissza szeretnék nyerni az egészségüket, nem kellene áthágniuk a természeti törvényeket.

1021. Nekünk először ki kellene deríteni, hogy a beteg visszatartotta - e a tizedét, vagy okozott-e bajt a gyülekezetben.

1022. Nagyon sokan, többen, mint gondolnánk, elmebetegek… Egy fájó, beteg szívre, egy elcsüggedt, elkedvetlenedett kedélyállapotra mérsékelt, szelíd kezelés kell, ezeket az embereket gyengéd együtt érzéssel a Nagy Teherhordozóhoz kell irányítani, s ha ők hitet tudnak gyakorolni, és fel lehet kelteni bennük az érdeklődést, beteg szervezetük és elméjük bizonyosan meg fog gyógyulni.

1023. Miután [az Egészségügyi Intézet] orvosai a betegek érdekében mindent megtettek, amit megtehettek, akkor kérjék Istent, hogy működjön együtt az erőfeszítéseikkel, és állítsa vissza a szenvedő betegek egészségét. És ez több esetben így is történt, Isten válaszolt a hit imájára, és ezután is így fog cselekedni, ha ők hűségesek lesznek, és benne bíznak.

1024. Isten nem fog csodát tenni ott, ahol eszközöket adott, amelyek által a (gyógykezelés) munkáját elvégezhetjük.

1025. A hit csak magában az értelmes cselekedetek nélkül halott. Az Isten gyógyító hatalmába vetett hit csak akkor menthet meg, ha párosul a jó cselekedetekkel.

1026. Isten nem fog csodát tenni azért, hogy megváltoztassa a természetes indítékokat, amelyeket te féken tarthatsz.

1027. Sokan nem fogják tudni elviselni a megpróbáltatás idejét, ezért Isten félreteszi őket.

1028. Ott, ahol adott és világos a helyzet a betegért való imádságra, az Úrra kell bízni a beteget nyugodtan, hitben, de nem viharos izgalommal. Ő egyedül az, aki ismeri a beteg múltját, és ismeri a jövőjét is… Mindaz, amit kötelesek vagyunk megtenni, kérni Istent, hogy gyógyítsa meg a beteget az Ő akarata szerint, higgyük azt, hogy meghallja az okokat, melyeket előadunk, és a felajánlott buzgó imádságokat. Ha az Úr úgy látja, hogy a neve így dicsőül meg a legjobban, válaszolni fog imáinkra. De nem helyes sürgetni a gyógyulást úgy, hogy nem rendeljük alá magunkat az Ő akaratának… Minden, amit megtehetünk, az, hogy imádkozunk a betegért, komolyan könyörögve az érdekükben, az esetet tökéletes bizalommal helyezve az Úr kezébe… Ha a beteg élete megdicsőítheti Őt, imádkozzunk az életéért, azonban ne a mi akaratunk legyen meg, hanem az Övé… Hitünk lehet éppen olyan szilárd, és még biztosabb azáltal, hogy kívánságainkat, vágyainkat feltárjuk az egyedül bölcs Istennek, de lázas aggódás nélkül, az Őbelé helyezett tökéletes bizalommal… A könyörgést nem parancs formájában kell elmondanunk, hanem a betegért közbenjárva tárjuk fel a kéréseinket.

1029. A beteg gyógyulásáért érzett erős vágy komoly imádsághoz vezet, és ez így helyes. Isten a menedékünk úgy a betegségben, mint az egészségben.

1030. Az ima ad a betegnek egy maradandó bizalmat.

1031. Jézus korlátozhatja a Sátán hatalmát. Ő az Orvos, Akiben bízhat a bűnbeteg lélek, hogy meggyógyíthatja éppen úgy a test, mint a lélek betegségeit.

1032. Az Úr elé jövök ezzel a kéréssel: „Uram, én nem tudok olvasni ennek a betegnek a szívében, azonban te tudod azt, vajon jó-e ez az ő lelkének, és megdicsőül-e a te neved, he egészségessé teszed őt. A te nagy jóságodban könyörülj ezen a betegen, és add meg, hogy a gyógyulás útjára lépjen. A munka teljes egészében a tiéd. Mi mindent megtettünk, amit emberileg meg tudtunk tenni, most Uram a lábaid elé helyezzük ezt az esetet. Istenünk, te tudsz munkálkodni, és ha ez a te javadra és dicsőségedre válik, tartóztasd fel a betegség előrehaladását, és gyógyítsd meg a szenvedőt…” De miután komolyan imádkoztam a betegért, mi lesz akkor? Ne tegyek többé semmit, amit megtehetnék a beteg gyógyulásáért? – Nem, én a legkomolyabban mindent meg fogok tenni, sok ima kíséretében, hogy az Úr áldja meg azon eszközöket, amit a saját kezével biztosított, hogy az Úr adjon szent bölcsességet az orvosnak, hogy együttműködhessen az Úrral a beteg gyógyulásáért.

1033. A betegekért mondott imához nélkülözhetetlen a hit; mert ez összhangban van Isten szavával… Néha imáinkra azonnal megjön a válasz, azonban néha türelmesen kell várnunk, és komolyan kell könyörögnünk azokért a dolgokért, amelyek nekünk szük-

ségesek. A mi hitünket szemlélteti a kenyérért könyörgő betolakodó ember esete… Ha a kéréseink az Úrtól vannak, ő választ ad azokra.

1034. Mindnyájan szeretnénk azonnal választ kapni az imáinkra, és csüggedésre kísért bennünket az, ha a válasz nem jön azonnal. Most az én tapasztalatom megtanított engem arra, hogy ez egy nagy hiba. A késlekedés különösen javunkra válhat… A hit folyamatos gyakorlás által erősödik. Ez a várakozás nem azt jelenti, hogy mivel imádkoztunk az Úrhoz, nekünk már nincs is semmi tennivalónk. Nekünk a legjobb módon kell felhasználnunk azokat az eszközöket, amelyeket az Úr az Ő nagy jóságában biztosított éppen a mi szükségleteinkre… Hit által Istenre tekintettem, és minden előnyös dolgot felhasználtam, amit az egészségügyi módszerek biztosítottak, melyeket sajátmagunk elérhetünk. Ez volt az én kötelességem… A kezelésben használtuk a különféle vízi gyógymódokat, mindig arra kérve az Urat, adjon bölcsességet minden erőfeszítésünkhöz, és adja az Ő áldását minden eszközre, amit az egészség helyreállítására alkalmazunk… Értelmes, gondolkodó lényként kihasználom mindazon áldások előnyeit, amelyet az Úr helyezett a hatókörömbe.

1035. A betegekért való imában annyi sok szélsőséges dolgot láttam, hogy úgy éreztem, tapasztalatunk ezen része a legkomolyabb, legmegszenteltebb gondolkodást követeli meg. Jöhetnek olyan indíttatásaink, amelyeket hitnek nevezünk, de az semmivel sem több, mint csak feltételezés. Akiket különféle betegségek sújtottak, bölcsen kell tanácsolni, hogy józanul haladjanak; s mialatt az esetüket Isten elé tárják, hogy a gyógyulásukért imádkozzanak, ne hanyagolják el alkalmazni azon egészséget helyreállító módszereket, melyek összhangban vannak a természeti törvényekkel. De amennyiben – bár a gyógyulásukért imádkoznak – és nem hajlandók azon gyógymódokat használni, melyeket Isten a fájdalom csillapítására adott, hogy segítse a természetet a munkájában, nehogy ez a hit megtagadása legyen, s balga beszédre vigye őket. Viszont ami szigorúan összhangban van Isten terveivel, az nem jelenti a hit megtagadását. Ezékiás király meggyógyulhatott volna azonnal úgy is, hogy Isten egy szót szólt volna, egy érintés lett volna a gyógyító újjal, de Ésaiáson keresztül különleges utasítás történt arra, hogy fügét helyezzenek a beteg testrészre, és Ezékiás meggyógyult. Mindenben Isten gondviselésének vonalán kell haladnunk. Az emberi eszköznek hitet kell gyakorolni, együtt kell működni az isteni hatalommal, minden lehetőséget kihasználva, előnyt adva mindennek, ami az értelem javára van, és összhangban működik a természeti törvényekkel, ezzel nem fogja megtagadni, sem akadályozni a hitet.

1036. Tegyen-e az Úr a csodálatos emberi gépezet helyreállítására csodát, amikor az emberek a saját gondatlanságuk, nemtörődömségük, az étvágyuk helytelen kielégítése miatt károsítják az egészségüket, s azt teszik, amiről az Úr azt mondta, hogy ne tegyék? Ez a bűnt szolgálná, és az Ő saját törvényének áthágása lenne.

1037. Az Isten és minden ember közötti kapcsolat annyira egyedi, és oly teljes, mintha nem volna más ember a földön, akiért odaadta az Ő szeretett Fiát… Tárjátok Isten elé a szükségleteiteket, az örömötöket, a bánatotokat, a gondjaitokat, és a félelmeiteket… Az Úr nagyon irgalmas, és gyengéd könyörülő. Szerető szívét érinti a bánatunk, még a szavaink is… Bármi, ami a belső békénket érinti, nem oly kis dolog, hogy észre ne venné. Nincs oly túl sötét fejezet a tapasztalatainkban, amit el ne olvasna, sem oly tanácstalan

helyzet, amit meg ne fejthetne. Nincs oly csapás, ami a legkevésbé is sújtja az Ő gyermekeit, oly szorongás, ami a lelket zaklatja, oly felvidító öröm, oly őszinte ima, ami elhagyja az ajkakat, amelyről a mennyei Atyánk ne tudna, vagy ami Őt közvetlenül ne érdekelné. „Meggyógyítja a megtört szívet, és bekötözi sebeiket."

XXXVI. A gyógyszerek (tabletták)

1038. Sokan, ahelyett, hogy törekednének eltávolítani a mérgező anyagokat a szervezetből, még több halálos mérget tesznek a szervezetbe azért, hogy eltávolítsák a már ott lévő mérgeket.

1039. Sok szülő helyettesítheti ésszerű és megfontolt ápolással a gyógyszereket.

A gyógyszerek hatásai - 1040. A gyógyszerek soha nem fognak használni a betegségek ellen, csak megváltoztatják azok formáját és helyét… Amikor a gyógyszerek bejutnak a szervezetbe, egy ideig úgy tűnik, hogy jótékony a hatásuk. A tünet elmúlik, de a betegség megmarad. Akkor megnyilvánul valamilyen más formában… A betegségek a beadagolt gyógyszerek hatására látszólag eltűnhetnek, de csak azért, hogy új formában jöjjenek elő, mint például a bőrbetegségek, a fekélyek, a fájó beteg izületek, és néha egy sokkal veszélyesebb, halálos formában… A természet küzd, és a beteg szenved a különböző betegségekben, amíg hirtelen feladja a szervezet, és bekövetkezik a halál.

1041. Minden további gyógyszer, amit a betegnek beadnak… csak még reménytelenebbé teszi a beteg gyógyulását… Egyszerűen már a betegség kialakulása kezdetén, amikor a természet öngyógyító folyamata beindul – és így történne, ha magára hagynák, a menny általános áldásaitól segítve – tízszeresen rosszabb lesz, ha káros mellékhatású tablettákat visznek be a szervezetbe, amely még egy pusztító betegséget okozhat, rendkívüli erőfeszítésre kényszeríti a megmaradt életerőket, hogy küzdjenek a beadagolt gyógyszerek ellen.

1042. A tablettákkal kezelt emberek látszólag jobban lehetnek. Többen közülük elegendő életerővel rendelkeznek, s a természet amennyire csak lehetséges, eltávolítja a mérgeket a betegek szervezetéből, s a pihenés ideje alatt helyreáll az egészségük. De ne adjunk hitelt a beadagolt tablettáknak, mert azok csak akadályozzák a természetet az erőfeszítésében. Tulajdonítsunk inkább teljes hitelességet a természet helyreállító erejének, képességeinek!

1043. Gyakran erős mérgeket alkalmaznak, amelyek csak bilincsbe verik a természetet a jóakaratú erőfeszítésében, hogy helyreállítsa a szenvedő szervezetet, mellyel visszaéltek.

A tabletta gyógyászat „eredményei"

1044. A tablettákkal való gyógyítást egyszer s mindenkorra abba kellene hagyni, mert amíg ez semmilyen betegséget nem gyógyít meg, legyengíti a szervezetet, ami még inkább hajlamos lesz a betegségekre.

1045. Többen halnak meg a tabletták használatától, mint azok, akiknél hagyták, hogy a természet végezze el a saját munkáját.

1046. A gyógyszereknek nincs hatalma gyógyítani, azonban készek a természetet a legáltalánosabban megakadályozni az (öngyógyító) erőfeszítéseiben.

1047. A gyógyszerek elrontják a természet finom gépezetét, és tönkreteszik a szervezetet. Ezek ölnek, de soha nem gyógyítanak.

1048. A piacon kapható gyógyszerek vég nélküli sokfélesége az új gyógyszerekről és gyógyszerkeverékekről szóló számos hirdetés mind csodálatos gyógyulásokkal hiteget, de ezek százakat ölnek meg addig, míg egyet meggyógyítanak… Az emberek mégis beadagolják ezeket, és mindinkább gyengébbek lesznek, egész addig, hogy meghalnak. Némelyeknek a gyógyszer egyáltalán nem jelent valami újdonságot. Akkor hagyjuk őket, hogy a saját felelősségükre hadd fogyasszák ezeket az ártalmas keverékeket, és a különböző halálos mérgeket. Isten szolgái nem kínálhatnak fel olyan gyógyszereket, amelyekről tudják, hogy károsak a szervezetre, még ha azok pillanatnyilag is, de enyhítik a szenvedést. Minden méreg, amit a növényekre szórnak, és a talajba, onnan a szervezetbe kerülve otthagyja majd a nyomorult hatását, károsítva a májat és a tüdőket, de az egész szervezetet is.

1049. A betegek igyekeznek jobban lenni, és a beteg barátai is türelmetlenek. Ők készek bevenni a tablettákat, és ha a szervezetükben nem érzik az erőteljes hatást, amely téves nézetekre vezeti őket, hogy azt gondolják, amit érezniük kellene, akkor készek orvost váltani. A változtatás gyakran még csak súlyosbítja a betegséget. Ekkor hasonló gyógykezelésen mennek át, mint az előzőn, és ez még végzetesebb lesz, mert a két kezelés nem egyezik, és a gyógyszerek megmérgezik a szervezetet.

1050. Bár a beteg meggyógyulhat, de a természettől hatalmas erőfeszítést követel meg a mérgek ártalmatlanítása, sérül a szervezet, és megrövidül a beteg élete. Sokan vannak olyanok, akik nem halnak meg a gyógyszerek hatása miatt, da nagyon sokan vannak olyanok, akik haszontalan emberroncsokká válnak, reménytelen, vigasztalan és szánalmas szenvedők, teherré válva úgy sajátmagukra, mint a társadalomra.

1051. Bárhová mégy, látni fogod majd a fogyatékosokat, a betegségeket, a gyenge elméjűséget, ami nagyon sok esetben a kábítószerekhez és a gyógyszerekhez vezethetők vissza.

1052. A kábítószerek, vagy a bódító gyógyszerek, bármilyenek is, károsítják az idegrendszert.

A gyógyszerek használata az intézményeinkben. – 1053. Intézményeinket azért alapítottuk, hogy a betegeket egészséges gyógymódokkal kezeljük, feleslegessé téve majdnem az összes tabletta alkalmazását. Rettenetes számadása lesz azoknak az embereknek Isten felé, akik oly keveset törődtek az emberi élettel, nem sajnálva egyáltalán az egészségüket és a testüket, tablettákat és más gyógyszereket használva… Nem mentegethetjük majd magunkat, ha tudatlanok maradunk és úgy pusztítjuk Isten épületét (a szervezetünket), hogy mérgező tablettákat juttatunk a gyomorba, méghozzá olyanokat, melyeknek még a nevét sem tudjuk. Kötelességünk, hogy visszautasítsunk minden ilyen előírást. Olyan szanatóriumokat szeretnénk alapítani, ahol a betegségeket a természet a sajátmaga gondoskodása által gyógyítja ki, és ahol az embereket megtaníthatjuk arra, hogyan kezeljék magukat akkor, ha betegek, ahol megérthetik, hogyan fogyaszthatják

mértékletesen és józanul az egészséges, teljes értékű ételeket, és oktatva legyenek arra, hogyan kerüljék el az összes kábító és bódító szert, a teát, a kávét, a bort, mindenféle élénkítő szert, és a holt állatok húsát.

1054. Átok az, ahogyan általánosságban használják a gyógyszereket. Szoktassuk le magunkat a tablettákról, szedjünk egyre kevesebbet, és kevesebbet, és alkalmazzuk mind többet az egészséges gyógymódokat. A természet válaszolni fog Isten gyógyszereire – a tiszta levegőre, a tiszta vízre, a megfelelő testmozgásra, és a tiszta lelkiismeretre.

1055. Ha a tablettákat úgy szedjük, hogy még mellette az egészségromboló szokásokat is gyakoroljuk, ez bizonyosan elfogadhatatlan lesz, nagyon megtiszteletleníti Istent az által, hogy megbecstelenítjük a testünket, melyet Ő alkotott. Mindezek ellenére az élénkítő szereket és a gyógyszereket folyamatosan előírják, és szabadon használják. Ezalatt az ártalmas élvezeteket, amelyek betegségeket okoznak, nem hagyják el. A szervezetnek egy színlelt élénkítést ad a tea, a kávé, a dohány, az ópium, a bor, a sör, és más élénkítő szerek. Az orvosoknak meg kell tanulni, hogyan kezeljék természetes gyógymódokkal a betegeket. A tiszta levegőt, a tiszta vizet, és az egészséges testmozgást kell a betegek gyógykezelésére felhasználni.

1056. Sok orvos nem olyan alapos és intelligens, amint kellene lenniük a szakmájuk gyakorlásában. Tablettákat szedetnek a betegeikkel, amikor a nagyobb szaktudás és ismeret kiválóbb módon taníthatná őket. Olyan életek vesztek el, amelyeket meg lehetett volna menteni ha nem tablettás gyógykezeléseket alkalmaztak volna az orvosaik. Szabályként mondanám: Ha az orvosok kevésbé alkalmaznák a tablettákat, a betegeik egészségi állapota egyre jobb lenne.

1057. Használjuk azokat a gyógymódokat, amelyeket Isten biztosított számunkra. A tiszta levegő, a napfény, a víz értelmes, helyes használata mind jótékony eszközök az egészség helyreállításában. Azonban a víz használatát túl vesződségesnek tartják. Könnyebb beszedetni a tablettákat, mint alkalmazni a természetes gyógymódokat.

A betegei gyógykezelésében az orvos keresse Istent a bölcsességért; ahelyett hogy a tablettáktól függne, és azt várná, hogy a tabletták meggyógyítják majd a betegeit, inkább használja a természetes gyógymódokat, és alkalmazza a természet eszközeit, melyek által a beteg majd segítséget nyerhet a gyógyulásában. Az Úr meg fogja hallgatni a keresztény orvos imáit, és válaszolni fog azokra.

1058. Nagy mennyiségben állnak rendelkezésünkre olyan dolgok, amelyek által mindazok világosságban részesülhetnek, akiket csak elérhetünk, ezek a legjobb eszközként szolgálnak nemcsak a betegek gyógyítására, de a betegségek és a szenvedések megelőzésére is. Az az orvos, aki a betegeit törekszik felvilágosítani a betegségek okairól, a természet munkájáról, s megtanítja őket arra, hogy hogyan kerüljék el a betegségeket, fáradságosnak és vesződségesnek tarthatja ezt a munkát. Ámde ha lelkiismeretes reformer, és nyíltan beszél az evés, az ivás, és az öltözködés kielégítésének káros hatásairól, az életerők túlságos kimerítéséről, ráébreszthetí őket arra az állapotukra, ahova kerültek. Nem fogja növelni a bajt a tabletták beadagolása által, amíg a természet kimerül és feladja a küzdelmet, hanem tanítja a betegeit, hogyan formálják ki a helyes szokásokat, és hogyan segítsék a természetet a helyreállítás munkájában a

természet egyszerű gyógymódjainak bölcs használata által.

1059. Az egészségügyi reform kérdésével nem úgy foglalkozunk, ahogy kellene. Az egyszerű étrend és a tablettáktól való teljes tartózkodás hagyni fogja a természetet, hogy szabadon visszapótolja a test elpazarolt energiáit, ezért tegyük a szanatóriumainkat sokkal hatékonyabbá a betegek egészségének a helyreállításában.

<<<vissza a 7. tanulmányhoz

8. Tanulmány javasolt olvasmánya

HEALTHFUL LIVING (178-187. old.) XXVII. FEJEZET - A SZÍV ÉS A VÉR

A vérkeringés élettana

737. A tökéletes egészség függ a tökéletes vérkeringéstől.

738. Az élénkebb vérkeringés mentesebb az akadályozó tényezőktől és a szennyeződésektől. A vér táplálja a testet. A test egészsége függ az egészséges vérkeringéstől.

739. A szív minden dobbanásánál a vérnek gyorsan és könnyen ki kell áramolnia a végtagokba azért, hogy egészségesek legyünk… Az emberi élet vérárama igyekezik keringeni a megszokott körforgásában, és nem kellene a nőknek azt úgy akadályozni, hogy nem öltöztetik fel tökéletesen a végtagjaikat.

740. Teremtőnk a végtagjainkat nem arra a célra formálta, mint az arcunkat. Az Úr az arcunknak egy élénkebb vérkeringést biztosított, mert az jobban ki van téve az időjárás viszontagságainak. Ő a végtagoknak nagy térfogatú vénákat és idegeket biztosított, hogy az emberi élet vérárama szabadon keringhessen, így biztosítva azoknak a test többi részéhez hasonló hőmérsékletet.

741. A végtagoknak nagy térfogatú vénái vannak, így tudják azok befogadni a nagyobb mennyiségű vért, hogy melegen, vérrel bőven ellátva, rugalmasan és jó erőben maradjanak azok meg. De ha a vér meghűl ezekben a végtagokban, a vérerek összehúzódnak, így a szükséges mennyiségű vér még nehezebben jut el a végtagokba.

742. Ha a végtagok kihűlnek, a szív kétszeres munkára kényszerül, hogy kijuttassa a vért ezekbe a kihűlt végtagokba, s amikor a vér végigkeringett a testben, és visszatért a szívhez, ez már nem ugyanaz az élettel teli, meleg véráram, mint ami a szívből elindult. Kihűlt, amikor végigkeringett a végtagokban. A szív meggyengül a túl nagy erőlködésben, és a rossz vér elégtelenül kering, ezután a szív még nagyobb munkára van kényszerítve, hogy kipumpálja a vért a végtagokba, amelyek sohasem tudnak úgy felmelegedni, mint a test más részei. A szív nem tud rendesen működni, a végtagok mindig hidegek lesznek, a vér meghűlve távozik a végtagokból, így megy vissza a tüdőbe és az agyba, ennek az eredménye gyulladás és vérpangás lesz, úgy a tüdőben, mint az agyban.

A vérkeringés rendszerének idegrendszeri szabályozása

743. Az idegek szabályozzák a vérkeringést… mert például: Te fürdesz, és érzed azt, hogy hideg a víz, és kihűl a tested. Az agy ezt a jelzést elküldi a test idegeinek, és a vér-

ereknek, hogy ne engedelmeskedjenek az akaratodnak, így végrehajtani a parancsot, és reakciót okoznak fürdés után.

744. Neked van egy határozott akaratod, amelynek hatására az agy reagál a testre, felborítja a vérkeringést, és vérpangást okoz bizonyos szervekben, és feláldozod az egészségedet az érzéseidnek.

745. Ha az agy úgy végzi a tanulás feladatát, hogy közben nincs testmozgás, a vér feltolul az agyba, és a vérkeringés a szervezetben kiegyensúlyozatlanná válik. Az agy túl sok vért kap, és a végtagok túl keveset.

A vérkeringés betegségeinek az okai – 746. Akik nem egészségesek, azoknak szennyezett a vére.

747. A rossz vérkeringés szennyezetté teszi a vért, vérpangást okoz az agyban és a tüdőben, máj, szív, és tüdőbetegséget okoz.

748. Ha a vérkeringésben zavarok állnak be, akkor az egész szervezetben is ugyanez történik.

749. A fő ok nemcsak az, amiért sokan rokkantakká válnak, hogy a vérük nem áramlik szabadon, hanem az is, hogy ebben az életadó folyadékban nem mennek végbe a cserefolyamatok. Nem végeznek testmozgást, sem a tüdejük nem kap tiszta friss levegőt, ezért lehetetlenség a vérüknek felfrissülni, és lassan, lomhán kering a vérerekben.

750. A szennyezett vér bizonyosan elködösíti az erkölcsi és értelmi képességeket, és felkelti a természeted alacsonyabb rendű szenvedélyeit.

Hiányos táplálkozás

751. A húsételeket, a vajat, a sajtot, a dús tésztákat, a fűszerezett ételeket és ízesítőket úgy fiatalok, mint az idősek korlátozás nélkül fogyasztják. Ezekből a dolgokból a vérképző szervek nem tudnak jó vért képezni…

752. Azért kell megfelelően elkészített jó minőségű táplálékokat fogyasztanunk, hogy jó minőségű vér képződhessen azokból.

753. A nem megfelelően megfőzött rossz minőségű táplálék, bárha bőséges is, nem képezhet jó vért. A húsételek, és más dús ételek, s az egyoldalú étrend ugyanazt fogja majd eredményezni.

Hibák az étrendben

754. Bármi, ami a gyomorba kerül, és abból vér képződik, a lényünk részévé válik. A gyerekeknek nem szabad megengedni, hogy dús, zsíros ételeket fogyasszanak, olyanokat, mint a sertéshús, a kolbász, a fűszerek, a dús sütemények, a és a tészták. Az ezekből képződött vér lázas lesz, az idegrendszer indokolatlanul felkorbácsolódik, és az erkölcsi érzékek veszélybe kerülnek.

755. A túl gyakran és túl nagy mennyiségben elfogyasztott táplálék túlterheli az emésztőszerveket, és lázas állapotba hozza a szervezetet. A vér szennyezett lesz, és ekkor következnek majd a különféle betegségek.

756. A hurutos betegségek, a vesebetegségek, a fejfájás, a szívproblémák mind a mértéktelen táplálkozás következményei.

757. Egészségedet nagymértékben megkárosítottad a túlzott mennyiségű táplálékkal, és azzal, hogy azokat sem a megfelelő időben fogyasztottad. Ez vértolulást okoz az agyban… Téged az agyvérzés veszélye fenyeget, s ha továbbra is megszeged az egészségügyi törvényeket, az életed hirtelen megrövidülhet.

758. A máj megterhelődik, és képtelen lesz kitisztítani a vért, s ez betegséget eredményez.

759. Mialatt a láz tombol, a táplálékok ingerelhetik és izgatják a vért; de amint a láz lement, nagyon óvatosan és ésszerűen kell megválogatni a táplálékot.

Húsételek

760. A húsételek rongálják a vért. Ha fűszeres főtt húst fogyasztasz, és hozzá dús süteményeket és pitéket, rossz minőségű véred fog képződni. A szervezet túl terhelődik ezeknek az ételeknek a megemésztésével.

761. A húsételekből gyenge minőségű vér és hús képződik. A szervezeted gyulladt állapotba kerül, előkészítve a betegségekre. Hajlamosabb leszel elkapni a hirtelen fellépő betegségeket, és még meg is halhatsz hirtelenül, mert nem lesz a szervezetednek ereje arra, hogy hatékonyan ellenálljon a betegségnek.

762. Amikor hússal táplálkozunk, a megevett húsnak a leve bekerül a vérkeringésbe… Így lázas állapotba kerül a szervezet, mert az állatok betegek, és… így plántáljuk el a betegségek magjait a szöveteinkbe és a vérünkbe.

A disznóhús

763. Az erősen fűszerezett húsok lázas állapotba hozzák a szervezetet, különösen a bőségesen fogyasztott disznóhús. A vér szennyezetté válik, a vérkeringés nem lesz kiegyenlített.

764. A disznóhús egyike a legáltalánosabban elterjedt élelmiszereknek, de az egyik legártalmasabb is. Isten nem csupán azért tiltotta meg a disznóhús fogyasztását a zsidóknak, hogy megmutassa az Ő tekintélyét, hanem azért, mert ez az emberek részére nem volt megfelelő táplálék. Ez a szervezetet görvélykórral tölti meg, és különösen a forró éghajlaton leprát és különféle betegségeket okoz… A disznóhús minden más húsételnél rosszabb minőségű vért képez. Lehetetlen, hogy az olyan élőlény húsa egészséges legyen, aminek természetes eleme a szenny, és ami minden undorító dolgot felfal. A disznó húsa is abból áll, amit megevett. Ha az emberek megeszik a húsát, akkor az ő húsuk, vérük is romlott lesz a sertéshússal magukhoz vett tisztátalanság által.

765. A húsevés nagymértékben okoz rákos daganatokat, és gyulladásos betegségeket. A hús fogyasztása nem képez jó vért.

Szennyezett levegő

766. Ha a tüdők korlátozva vannak, a befogadott oxigén mennyisége is korlátozódni fog, a vér szennyezett lesz és betegségek fognak bekövetkezni. test

767. A megfázástól való félelem folytatódik évről évre… emberek olyan levegőt kell beszívjanak, ami szinte elviselhetetlenné teszi az életüket. Ennek a néprétegnek lehetetlen, hogy egészséges vérkeringése legyen.

768. Megpróbáló dolog, amikor embereket arról kell meggyőzni, hogy a szellőzetlen szobájukban egészségtelen a levegő, amikor belépünk hozzájuk, miután azok egy ideig visszamaradtak a szabadban. Azután majd gondolkozhatnak arról, hogy a szennyeződések belélegezve milyen szennyezett vért képeznek.

769. A szennyezett levegő belélegzésekor a vér megmérgeződik, ez a tüdőket is megviseli, s az egész szervezet megbetegszik.

A testmozgás hiánya

770. Ha tétlenül hagyjuk testünk bármelyik részét, az csökkenti az izmok méretét, ettől a vér lassan fog áramolni a vérerekben.

771. A vér nem tud megszabadulni a szennyeződésektől, azonban megszabadulhatna, ha mozgással serkentenék a vérkeringést.

772. Az agynak a tanulással való megterhelése a megfelelő testmozgás nélkül az agyba tódítja a vért, így a szervezetben a vérkeringés kibillen az egyensúlyából.

A nem megfelelő ruházat

773. Azok a szülők, akik úgy öltöztetik a gyermekeiket, hogy végtagjaik majdnem vagy egészen csupaszok, a divatnak áldozzák fel gyermekeik egészségét és életét. Ha a végtagok nem olyan melegek, mint a test, a vérkeringés kiegyensúlyozatlanná válik… A vér a fejbe tódul, fejfájást vagy orrvérzést okozva, vagy pedig a tömöttség érzetét kelti a mellkasban; ami köhögést vagy szívdobogást idézhet elő, mert túl sok a vér ezeken a helyeken; vagy pedig a gyomorra tódul a vér, emésztési zavart okozva… Az elhűtött vér eltérve a természetes pályájától a belső szervekre tódul, a vérkeringés megszakad, és betegséget idéz elő.

774. Nézzétek ezeken a gyerekeken a derekuknál szorosan a testükhöz simuló ruhákat! Lehetetlen a tüdejüknek, hogy tökéletesen működjenek! Így összeszűkítve a szív és a máj sem tudja a munkáját elvégezni… Nézd meg a végtagjaikat, nincs rajtuk ruha, kivéve az alig takaró vékony pamut harisnyát… A levegő meghűti a végtagjaikat, az élet vérárama nem tud keringeni a természetes módon, és a végtagjaik meg vannak fosztva az őket megillető arányú vértől. A vér, amelynek be kellene jutni a végtagjaikba akkor, ha azok megfelelően fel lennének öltöztetve, vissza kell áramoljon a belső szerveikbe. Túl sok vér áramlik a fejükbe. A tüdejükben vérbőség lép fel, vagy a májukban túlterheltség lesz; s mivel megszakad a vérkeringésük, az egész szervezetük károsodni fog.

775. A mesterséges haj, és a párna, amely betakarja az agyalapot, fűti és ingerli azokat a gerinc idegeket, amelyek bemennek az agyba. A fejet mindig hűvösen kellene tartani. (Ez fokozottan igaz a nyári forróságban.) A hő előidézi, hogy ezek a mesterséges fejet beborító dolgok az agyba viszik a vért. Ez az agy alsóbb részében rendellenes működést okoz, károsodhat az agy, és a szív is, de (ez a rendellenes működés) az erkölcsi ítélőképességet is megronthatja.

A tisztaság hiánya

776. Ha nem távolítják el a test szennyeződéseit, azok visszaáramlanak a vérbe, és a belső szervekbe kénytelenek áramlani.

Átöröklődés

777. Abból az étrendből, amire az anyát kényszerítették, nem is képződhetett jó minőségű vér, ezért a gyermekek egészségtelen alkattal születtek.

Tabletták

778. A betegség, melyre gyógyszerek adnak, látszólag eltűnhetnek, azonban újra megjelenik, csak más formában jön elő, mint például a bőrbetegségek, a fekélyek, a fájó beteg ízületek, és néha egy sokkal veszélyesebb, halálos formában. A máj, a szív, és az agy gyakran károsodik a tablettáktól, és gyakran betegségek terhelik meg ezeket a szerveket… Ezeknek a szerveknek egészségesnek kellene lenni, de elgyengülnek, és a vér szennyezetté válik.

Hogyan javulhat az állapotunk?

Testmozgás

779. Ha többet mozgunk, jobb lesz a vérkeringésünk… Akik hozzászoktatják magukat a szabadban való testmozgáshoz, jó és erőteljes vérkeringésük lesz.

780. A szabad levegőn végzett élénk, de nem erőltetett testmozgás elősegíti a vérkeringést, egészségesen fölhevíti a bőrt, és a végtagokba árasztja a tiszta levegőtől életre pezsdült vért.

781. Nincs olyan testmozgás, ami a gyalogolást helyettesíteni tudná. Ez javítja meg alaposan a vérkeringést.

782. A kétkezi munka, mivel kikapcsolódás a szellemi munkából, lehúzza vért az agyról… A vérkeringés jobba kiegyenlítődik.

Friss levegő

783. Azért, hogy jó vérünk lehessen, jól kell lélegezzünk.

784. A tiszta friss levegő egészséges keringésre készteti a vért.

785. Az a legfőbb, ha talán nem is egyedüli oka annak, hogy betegek lettek (azok, akik félnek a tiszta friss téli levegőtől), hogy a vérük nem kering szabadon, ezért az anyagcsere az életadó folyadékban – amire az életükhöz és az egészségükhöz szükségük van – nem megy végbe. Nem végeznek testmozgást, nem töltik meg a tüdejüket friss levegővel, ami pedig a tüdő tápláléka. Ezzel megakadályozzák, hogy életadó vérük legyen, ami így csak lassan kering a szervezetükön át.

Vízivás

786. A tiszta víz ivása és a friss levegő belélegzése életet lehel a létfontosságú szervekbe, megtisztítja a vért, és segít a természetnek abban a feladatában, hogy megjavítsa a szervezet rossz állapotát.

787. A víz a legjobb folyadék arra, hogy megtisztítsa a szöveteket.

Ruházat

788. Ahhoz, hogy az emberi életnek jó vérkeringése meglegyen, minden testrészt jól fel kell öltöztetni.

Fürdés

789. A fürdés megszabadítja a bőrt a felgyülemlett szennyeződésektől, amelyek szüntelenül felhalmozódnak. Azon kívül hidratálja és rugalmassá teszi a bőrt, ami serkenti és kiegyenlíti a vérkeringést.

790. A helyesen vett fürdő edzetté tesz a megfázás ellen, mert serkenti a vérkeringést¸ a bőrfelületre hozza a vért, ami így könnyebben és szabályosabban áramlik át a véredényekben.

<<<vissza a 8. tanulmányhoz

9. Tanulmány javasolt olvasmánya

ÉTRENDI ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK (151-167.old.) SZÉLSŐSÉGEK AZ ÉTRENDBEN

A következetes étrend értéke

315. A hetednapi adventisták sok nézete nagyon különbözik a világ nézeteitől. Akik népszerűtlen igazságokat hirdetnek, azoknak mindenki másnál inkább törekedniük kell életükben a következetességre. Ne törekedjenek arra, hogy minél inkább különbözzenek másoktól, hanem, milyen közel tudnának kerülni azokhoz, akikre hatni szeretnének, hogy azokra az álláspontokra jussanak el, amelyeket oly nagyra becsülnek. Az ilyen viselkedés dicséri az általuk vallott igazságot.

Akik az étrend megújulását hirdetik, azoknak asztaluk megterítésével kell a legjobb megvilágításban hirdetni az egészséges táplálkozás előnyeit. Úgy kell bemutatniuk a megújulás elveit, hogy az ajánlat legyen az elfogulatlan emberek bírálatának.

Sokan elutasítanak minden megújulást célzó mozgalmat, legyen az bármily ésszerű, ha korlátot szab étvágyuknak. Az ésszerűség és az egészség törvénye helyett csak ízlésükre hallgatnak. Ez a réteg szembeszegül mindenkivel, aki letér a kitaposott ösvényről és a megújulást támogatja; gyökeres megoldásnak tartja, még ha mindig oly következetes úton jár is. Mégse engedje meg senki, hogy szembeszegülés vagy gúny tántorítsa el a megújulás munkájától, vagy félvállról vegye azt. Aki azzal a lelkülettel itatódott át, amely hatással volt Dánielre, az nem lesz szűklátókörű vagy nagyképű, hanem szilárdan és határozottan a helyes mellett foglal állást. Kapcsolataiban - legyen az testvéreivel vagy másokkal - nem tántorodik el az elvtől, ugyanakkor nemes, krisztusi türelmet tanúsít. Akik az egészség megújulását támogatják és túlzásba viszik a dolgokat, azok akkor ne az embereket hibáztassák, ha megundorodnak. Túl sokszor keveredik így rossz hírbe vallásos hitünk, és azokat, akik a következetlenségnek tanúi, soha többet rá nem vezethetjük, hogy belássák, van valami jó a megújulásban. Az ilyen túlzók néhány hónap alatt több kárt okoznak, mint amennyit egy életen át jóvá tudnának tenni. Olyat művelnek, amit Sátán jó szemmel néz.

Két csoportot mutattak nekem. Először azokat, akik nem élnek az Isten által nyújtott világosság szerint, másodszor azokat, akik túl mereven valósítják meg a megújulásról alkotott egyoldalú nézetüket, és ezeket másokra is rákényszerítik. Ha egyszer állást fog-

lalnak, akkor csökönyösen ragaszkodnak hozzá és csaknem mindent túlzásba visznek.

Az első csoport azért fogadta el a megújulást, mert mások is elfogadták. 6k maguk nem értették meg világosan a megújulás elveit. Sokan, akik vallják az igazságot, azért fogadták el azt, mert más is elfogadta, és ha életük függne tőle, akkor sem tudnák megindokolni hitüket. Ezért is annyira ingadozók. Ahelyett, hogy az örökkévalóság fényében mérnék le indítékaikat; ahelyett, hogy gyakorlati ismeretekre tennének szert valamenynyi cselekedetük mögött meghúzódó elvekről; ahelyett, hogy mélyre leásva a helyes alapokra építenék magukat, ehelyett más fáklyájának fényénél járnak és elkerülhetetlenül elbuknak.

A másik csoport helytelen nézetet alkot a megújulásról. Túlságosan sovány étrendet fogadnak el. Gyenge minőségű ételen tengődnek, amelyeket a szervezet táplálásának figyelembe vétele nélkül készítenek el. Mennyire fontos, az étel gondos elkészítése, hogy étvágyunk, ha nem romlott, ínyére legyen.

Mivel elvből elvetjük a gyomrot izgató és egészséget pusztító dolgokat, mégsem szabad ebből arra következtetnünk, hogy csekély következménye van annak, amit eszünk. Nem javaslok szegényes étrendet. Sokan - akiknek az egészséges életmód előnyeire van szükségük és lelkiismereti okokból elfogadják azt, amit egészségesnek tartanak - be vannak csapva, amikor azt gondolják, hogy a sovány étkezés, hanyagul elkészítve főleg kásákból, nehéz és áztatott úgynevezett „drága gyöngyökből" áll, és ez jelenti az egészségügyi megújulást.

Némelyek tejjel és sok cukorral fogyasztják a kását, azt képzelve, hogy az egészségügyi megújulást valósítják meg. Pedig a cukor és a tej keveréke erjedést idéz elő a gyomorban, ezért ártalmas. A cukor bőséges fogyasztása - bármily formában - eltömíti a szervezetet, ezért gyakran betegséget okoz. Némelyek azt gondolják, hogy pontosan ilyet, s pontosan ennyit kell enniük, és két-háromféle ételre korlátozzák magukat. Pedig a túl kevés és gyenge minőségű ételekből nem nyernek elegendő táplálékot.

Szűk látókörű elgondolások és a jelentéktelen pontok túlhangsúlyozása súlyos károkat okoz az egészségügynek. Van, aki annyira takarékoskodik a táplálék elkészítésénél, hogy nem egészséges, hanem nyomorúságos étrenden tengődik. Ennek következménye a vérszegénység. Több, igen nehezen gyógyítható betegséget láttam, amelynek oka a szegényes táplálkozás volt. Az így megbetegedetteket nem a szegénység kényszerítette a szegényes étrendre, hanem helytelen felfogásuk arról, hogy miből is áll az egészségügyi megújulás. Nap nap után, étkezésről étkezésre ugyanazt fogyasztják, ugyanúgy elkészítve, míg csak rossz emésztés és általános legyengülés nem lesz a következménye. - [C.T.BH. 55.] 1890. C. H. 153-155.

A megújulás téves elgondolásai

316. Nem mindenki, aki elvben elfogadja a táplálkozási megújulást, igazi újító. Sok embernél az újítás csupán bizonyos egészségtelen ételektől való tartózkodásból áll. Ezek nem értik egészen az egészségügyi alapelveket, és asztaluk, amely még mindig ártalmas csemegéktől roskadozik, messze van a keresztény mértékletesség és önuralom példa mutatásától.

Egy másik réteg, amely szeretne jó példával elől járni, az ellenkező végletbe esik.

Egyesek képtelenek a legmegfelelőbb táplálékhoz hozzájutni, és ahelyett, hogy a hiányt leginkább pótló ételeket fogyasztanák, szegényesen táplálkoznak. Étrendjük nem tartalmazza az egészséges vér termeléséhez szükséges tápanyagokat. Egészségük károsodik, munkabírásuk csökken, és példájuk inkább a táplálkozási megújulás ellen szól, mint mellette.

Mások azt gondolják, hogy - mivel az egészség egyszerű étrendet igényel - nem kell az ételek megválasztására és elkészítésére nagy gondot fordítani. Egyesek nagyon szűkös étrendre szorítják rá magukat. Étrendjük egyhangúsága miatt szervezetük nem kapja meg a szükséges tápanyagokat és ezért kárt szenved.

A maguk nézeteit erőltetik

Sokszor azok a legmerevebbek, akik csak részben értik az újítás alapelveit, és nemcsak saját magukkal szemben érvényesítik nézeteiket, hanem családjukra és szomszédjaikra is rá akarják kényszeríteni azokat. Téves az újításuk hatása, amit saját betegeskedésük példáz, és próbálkozásuk, hogy nézeteiket ráerőltessék másokra, sok hamis elképzelést ébreszt az étrendi megújulásról, ami az egész újítás elutasítására ad okot.

Mindazok, akik értik az egészség törvényeit és követik elveit, őrizkednek a végletektől mind az élvezetekben, mind a korlátozásokban. Étrendjük megválasztásánál nem étvágyuk puszta kielégítését, hanem testük felépítését tartják szem előtt. Igyekeznek minden képességüket a legjobb állapotban tartani, hogy a lehető legjobb szolgálatot tehessék Isten és az emberiség ügyének. Étvágyuk a józan ész és a lelkiismeret ellenőrzése alatt áll. Jutalmuk: egészséges test és értelem. Miközben tartózkodnak attól, hogy nézeteiket bántóan másokra kényszerítsék, a helyes elvekről példájukkal tesznek bizonyságot, és befolyásuknak sok jó gyümölcse van.

A táplálkozási megújulást a józanész is diktálja. Ezt a témát behatóan kell tanulmányozni. Senki se bíráljon másokat, ha nem mindent csináljon úgy, amint ő! Lehetetlen mindenkinek a szokásaira egyforma rendszabályt felállítani. Senki se gondolja, hogy mindenki számára ő a norma! Nem mindenki tudja enni ugyanazokat az ételeket. Lehet, hogy az, ami az egyik embernek ízlik és egészséges, a másiknak nem ízlik, sőt egyenesen árt.

Egyesek nem bírják a tejet, mások pedig megerősödnek tőle. Egyesek nem tudják megemészteni a borsót és a babot, mások pedig egészségesnek találják. Egyesek szeretik a durvább gabonakészítményeket, mások számára azok ehetetlenek. -1905. NO 220, 221.

Kerüljük a szegényes étrendet!

317. Mi történik akkor, ha szegényesen étkezünk? Már szóltam annak fontosságáról, hogy bár az étel mennyiségének és minőségének szigorúan meg kell felelnie az egészség törvényeinek, mégsem javasolunk szegényes táplálkozást. Tudtomra adták, sokan helytelenül fogják fel az egészségügyi megújulást és túl szegényes étrend re térnek át. Olcsó, gyenge minőségű ételeken tengődnek, amit összecsapnak, figyelmen kívül hagyva a szervezet táplálását. Fontos az étel gondos előkészítése, hogy jó étvággyal együk azt. Mivel nem használjuk a húst, a vajat, a húsos pástétomot, a fűszert, a disznózsírt és azt, ami izgatja a gyomrot és rombolja az egészséget, sose tegyünk olyan benyomást, hogy csekély következménye van annak, amit eszünk.

Némelyek végletekbe esnek. Nekik csak annyit és olyan minőségűt kell enniük, ami kéthárom ételre korlátozza őket. Étkezés céljából csak néhány dolgot engednek meg maguk és családjuk elé helyezni. Mivel keveset esznek és az sem a legjobb minőségű, azért nem a megfelelő táplálékkal látják el a szervezetüket. Értéktelen táplálékból lehetetlen jó vért képezni. A szegényes táplálkozás szegénnyé teszi a vért. -1870. 2T 366, 367.

318. Mivel helytelen dolog csupán elferdült Ízlésünk kielégítésére ennünk, ebből még nem következik, hogy közömbösek legyünk táplálékunk iránt. A táplálkozás a legfontosabb dolog. Senkinek se kell elfogadnia a szegényes étrendet. Sokakat betegség gyengített le, ezért tápláló, jól elkészített étrend re van szükségük. Az egészségügy újítói mindenkinél elővigyázatosabbak legyenek a szélsőségek elkerülése végett. A testnek feltétlenül elegendő táplálékra van szüksége. - [C.T.B.H. 49,50.] 1890. C. H. 118.

319. Kedves B. Testvér, az elmúlt időkben túl szigorúan vetted az egészségügyi megújulást, hogy javadra váljék. Egyszer, amikor súlyos beteg voltál, az Úr üzenetet küldött általam, hogy megóvja életedet. Túlságosan buzgó voltál étrended korlátozásában néhány élelmiszer terén. Amikor imádkoztam érted, szavakat adtak számba részedre, hogy a helyes ösvényre tereljelek. Az üzenet: táplálkozz bőségesebben. Nem javasolták a húsételeket. Utasításokat közöltek velem, hogy milyen ételekkel táplálkozz. Követted is az utasításokat, megerősödtél és még mindig közöttünk vagy.

Gyakran gondolok a számodra küldött utasításra. Sok drága üzenetet közöltek velem, hogy továbbítsam a betegeknek és lesújtottaknak. Hálás vagyok ezért, és magasztalom az Urat. - Ms 59,1912.

Étrendetek legyen változatos

320. Azt tanácsoljuk nektek, változtassátok meg életetek szokásait; de amikor ezt teszitek, figyelmeztetünk, értelmesen tegyétek. Ismerek olyan családokat, akik a húsételekről egyszerűen silány ételekre tértek át. Táplálékuk oly szegényesen elkészített, hogy gyomruk lázadozik ellene. Az ilyenek mondják nekem, náluk nem válik be az egészségügyi megújulás, és csökken testi erejük. Ez az egyik oka annak, amiért némelyek nem voltak sikeresek erőfeszítéseikben, hogy egyszerűsítsék étkezésüket. Étrendjük silány. Ételüket pontatlanul készítik el és állandóan ugyanazt készítik el. Ne legyen sokfajta egy étkezésnél, de minden étkezés ne legyen azonos fajtájú ételből összeállítva változtatás nélkül. A táplálékot készítsük el egyszerűen, mégis étvágygerjesztően! Tartsátok távol a zsiradékot táplálékotokból, mert az az általad készített ételeket beszennyezi. Egyetek bőven gyümölcsöt és zöldséget. -1868. 2T 63.

321. Sokan félremagyarázzák az egészségügyi megújulást és torz elgondolásokat fogadnak el arról, hogy miből áll a helyénvaló életmód. Némelyek komolyan gondolják, hogy a megfelelő étrend főleg zabkásából áll. Nagyrészt zabkása evése nem biztosítja az emésztőszervek egészségét, mert nagyon hasonlít a folyadékhoz. - Y. 1. 1894. máj. 31.

Az egyéni szükségletek figyelembevétele

322. Hibát követtél el, és még azt gondoltad, hogy feleséged nagyravágyó, amiért kényelmesebben szeretett volna élni. Sajnáltad tőle a pénzt, zsugori voltál hozzá. Jobb étrendre lenne szüksége, bőségesebb táplálékra. Házában kényelmes és alkalmas dolgokra van szüksége, amelyek munkáját a lehető legkönnyebbé teszik. Te azonban hely-

telen szemszögből nézted a dolgokat. Azt gondoltad, hogy ami ehető, az már elég jó is, ha el lehet tengődni rajta, ha nem gyengülsz le. A mértékletes evés szükségességéről érvel tél gyenge feleségednek. De ő nem tud jó vért és jó izmot termelni abból az ételből, amire te magadat korlátozod, és amitől te jó erőben vagy. Némelyek nem élnek meg ugyanabból az ételből, amely másnak megfelel, még ha ugyanúgy készítik is el.

A szélsőség veszélye fenyeget. Tested nem tud jó vérré átalakítani nagyon nyers, szegényes étrendet. Kitűnő állapotban van vérképző szerved. Feleségednek azonban választékosabb étrendre van szüksége. Ha ugyanúgy étkezik, mint te, neked jó lesz a véred, de az ő szervezete nem fogja tudni azt jól használni. Nagyon fáradékony, ezért bőséges, erőt adó ételre lenne szüksége. Elegendő gyümölcs kellene neki, nem pedig nap-nap után ugyanaz. Feleséged életereje gyenge, beteg, ezért szervezetének egészen másra van szüksége, mint az egészséges személynek. - 1869. 2T 254.

Ne légy a nyomorúság idejének oka!

323. Láttam, hogy helytelen elgondolásotok van testetek sanyargatásáról, megvonva magatoktól a tápláló ételeket. Ez arra a nézetre vezetiaz egyház egy részét, hogy Isten bizonyára veletek van, másképp nem lennétek olyigénytelenek és áldozatkészek. De láttam, hogy egyik elgondolástok sem tesz szentebbé titeket. A pogányok is így tesznek, mégsem kapnak jutalmat érte. Isten szemében igen becses a megtört, alázatos szív. Láttam, hogy az ezekkel kapcsolatos nézeteitek helytelenek, és hogy szemmel tartjátok az egyházat, észrevesztek jelentéktelen dolgokat, amikor inkább lelketekkel kellene törődnötök. Isten nem bízta rátok nyájának gondjait. Azt vélitek, hogy az egyház lemaradt az úton, mert nem úgy látja a dolgokat, mint ti, és mert nem követi ugyanazt a merev vonalat, melyről azt gondoljátok, hogy követnetek kell. Láttam, hogy a magatok és mások kötelességeivel kapcsolatban megcsaljátok magatokat. Néhányan végletekig mentek az étrend tekintetében. Mereven és túl egyhangúan étkeznek. Ezzel ártanak egészségüknek. Betegségek ütik fel fejüket szervezetükben és Isten temploma gyengül.

Láttam, hogy Isten senkitől sem vár el olyan szigorú takarékosságot, ami gyengítené és sértené az Isten templomát. Igéje kötelességeket és követelményeket tartalmaz: az egyház alázza meg magát és bánkódjék lelkében, és nincs szükség keresztek ácsolására és kötelességek gyártására a test nyomorgatására, hogy alázatosak legyünk. Mindez távol áll Isten szavától.

Közvetlen előttünk áll a nyomorúság ideje. Akkor a könyörtelen szükség megköveteli Isten népétől az önmegtagadást és azt, hogy csak annyit egyen, amennyi fenntartja életét. Isten azonban előkészít minket erre az időre. Azon a félelmetes napon ínségünk alkalmat ad Istennek, hogy elküldje erősítő hatalmát és táplálja népét.

A testi munkát végző embereknek jól kell táplálkozniuk, hogy dolgozni tudjanak; az igével és tanítással szolgálóknak is, mert Sátán valamint gonosz angyalai hadat viselnek ellenük, hogy gyengítsék őket. Amikor csak megtehetik, pihentessék testüket és gondolataikat a fárasztó munkától, és egyenek tápláló, erősítő ételeket, hogy megalapozzák erejüket; mert összes erejükre feltétlenül szükségük van. Láttam, hogy legkevésbé sem dicsőíti Istent, ha népe közül bárki már most megteremti magának a nyomorúság idejét. A nyomorúság ideje közvetlen Isten népe előtt áll, és Ö fogja felkészíteni népét

a félelmetes összecsapásra. - 1859. IT 205, 206.

Amikor az egészségügyi megújulás az egészségügy torzulásává lesz

324. Mondanivalóm van az egészségügyi megújulásról alkotott szélsőséges nézetekről. Az egészségügyi megújulás az egészségügy torzulásává, az egészség megrontójává lesz, ha végletekbe visszük. Nem értek el jó eredményt a szanatóriumokban, ahol a betegeket kezelik, ha ugyanazt az étrendet írjátok elő a betegeknek is, mint amit feleségeddel fogyasztotok. Biztosítalak arról, hogy a betegek étrendjéről való elképzeléseid nem megfelelőek. A változás túlságosan nagy. Bár a hús ételt, mint károsat elvetném, kevésbé kifogásolható élelmet lehetne tálalni helyette, mégpedig tojást. Ne vegyétek el a tejet az asztalról és a főzésből se hagyjátok ki! Használjatok egészséges tehenektől fejt tejet és forraljátok fel!

Akik az egészségügyi megújulásnak szélsőséges nézeteit fogadják el, azokat az ízetlen ételek készítésének veszélye fenyegeti. Ezt ismételten megtették. Annyira íztelen és unalmas a táplálék, hogy a gyomor nem hajlandó befogadni. Tegyétek változatossá a betegek táplálékát! Ne adjátok nekik mindig ugyanazt a fogást!

Azért mondom ezeket, mert világosságot nyertem, hogy ártasz testednek a túl szegényes étrendeddel. Közölnöm kell veletek, hogy nem lesz jó, ha úgy tanítjátok a hallgatókat, hogyan a múltban tanítottátok őket az étrendet illetően, mert bizonyos dolgok elvetéséről alkotott nézeteitek nem válnak előnyükre majd azoknak, akiknek segítségre van szükségük.

C. Testvér és Testvérnő, teljesen megbízom bennetek és nagyon kívánom a testi egészségeteket, hogy tökéletesen egészségesek legyetek lelkileg. A megfelelő táplálék hiánya következtében szenvedtek annyira. Nem fogyasztotok olyan táplálékokat, amelyekre gyenge testi erőtök táplálásához szükségetek lenne. Nem szabad megtagadnotok magatoktól a jó és tápláló ételeket.

Egy időben dr. D. arra próbálta tanítani családunkat, hogy az ő nézete szerinti egészségügyi megújulásnak megfelelően főzzünk só és bármi más ízesítő nélkül. Nos, elhatároztam, kipróbálom, de annyira csökkent az erőm, hogy változtatnom kellett. Más elgondolás szerint kezdtünk főzni, ami nagyon sikeresnek bizonyult. Azért mondom el ezeket, mert tudom, kifejezetten veszélyben vagytok. Az élelmet úgy kell elkészíteni, hogy tápláló legyen. Nem szabad kihagynunk belőle azt, amire a szervezetnek szüksége van.

Az Úr felszólítja C. testvért és testvérnőt, hogy újuljanak meg, tartsanak pihenő időszakokat. Nem helyes, ha annyi terhet vállaltok maga-tokra, mint amennyit a múltban vállaltatok. Ha nem hallgattok az intésre, életeteket áldozzátok fel, amely pedig annyira becses az Úr szemében. „Nem a magatokéi vagytok. Mert áron vétettetek meg; dicsőítsétek azért az Istent a ti testetekben és lelketekben, amelyek az Istenéi" (1Kor 6:19-20).

Ne essetek végletekbe az egészségügyi megújulás terén! Népünk közül némelyek semmibe veszik az egészségügyi megújulást. Jóllehet némelyek messze elmaradtak, semmi esetre sem szabad nektek túlzásba esnetek, csakhogy példát mutassatok. Nem szabad megfosztani magatokat azoktól a táplálékoktól, amelyekből jó vér képződik. Az igazi elvek iránti odaadásotok olyan étrendre vezet benneteket, amely nem ajánlja az egészségügyi megújulást. Ez a ti veszélyetek. Amikor látjátok, hogy testileg legyengül-

tök, akkor feltétlenül változtassatok étrendeteken, mégpedig azonnal. Vegyetek be étrendetekbe olyan dolgokat, amelyeket eddig kihagytatok. Kötelességetek ezt tenni. Szerezzetek be egészséges tyúkoktól származó tojást. Fogyasszátok főzve vagy nyersen! Csepegtessétek a lehető legkitűnőbb mustba! Ez majd pótolja a hiányt. Pillanatra se képzeljétek, hogy helytelen ezt tennetek.

Becsüljük az orvostudományban szerzett jártasságodat, mégis azt mondom, vedd étrendedbe a tejet és a tojást. E dolgokat jelenleg nem lehet nélkülözni, és elhagyását nem kell tanítanunk.

Veszélyben vagy az egészségügyi megújulás nézetének túlságosan mélyreható elfogadásával és magadnak oly étrend előírásával, mely nem táplál.

Remélem, figyelembe veszed hozzád intézett szavaimat. Elém tárták, hogy képtelen leszel a lehető legeredményesebb benyomást tenni az egészségügyi megújulás terén, hacsak bizonyos dolgokban nem engedsz a merevségedből magaddal és másokkal szemben. Eljön az idő, amikor már nem fogyasztható a tej oly korlátlanul, mint most; de most nincs itt az ideje, hogy abbahagyjuk azt. A tojásokban oly tulajdonságok találhatók, amelyek gyógyító jellegűek a mérgekkel szemben. S bár figyelmeztetések hangzottak el ez élelmiszercikkek fogyasztása ellen olyan családoknál, ahol a gyermekek rászoktak, sőt teljesen belemerültek az önfertőzés szokásába; mégse tekintsük az elvek megtagadásának, ha olyan tyúkok tojásait fogyasztjuk, amelyeket helyesen gondoznak és megfelelően etetnek.

Isten felszólítja azokat, akikért Krisztus meghalt, megfelelően viseljenek gondot magukra és jó példával járjanak mások előtt. Testvérem, Isten népe számára ne állíts mértéket az étrend kérdésében; mert bizalmukat vesztik a végsőkig feszített tanításokban. Az Úr azt kívánja, az egészségügyi megújulás minden pontjában józan legyen népe és ne essen szélsőségbe.

Dr. ... gyenge egészségének oka, hogy erején felül hajszolja magát, majd elmulasztja tápláló, egészséges, ízletes ételekkel pótolni az így létrehozott hiányt. Testvérem, szenteld egész életedet annak, akit érted feszítettek meg; de ne kösd magad a sovány étrendhez, mert ezzel rosszul képviseled az egészségügyi megújulást.

Bár küzdünk a falánkság és a mértéktelenség ellen, mégse feledjük az evangélium igazságának eszközeit és alkalmazásait, amelyek mindig is vonzóak a józan gondolkodású emberek számára. Ahhoz, hogy egyenes és egyszerű vonalakon tudjuk végezni munkánkat, fel kell ismernünk azokat a körülményeket, amelyeknek az emberi család alá van vetve. Isten gondoskodott a világ különböző országaiban élőkről.

Akik Isten munkatársai kívánnak lenni, alaposan fontolják meg, hogyan tanítsák az egészségügyi megújulást Isten nagy szőlőskertjében. Legyenek óvatosak, amikor pontosan meg akarják nevezni, hogy mely élelmiszercikkeket kell fogyasztanunk és melyeket nem. Az emberi hírnök feltétlenül egyesüljön az isteni segítővel, amikor a környörület üzenetét hirdeti annak a sokaságnak, amelyet Isten meg szeretne menteni.

Föl kell vennünk a kapcsolatot a tömeggel. Ha a legszélsőségesebb alakjában tanítjuk nekik az egészségügyi megújulást, akkor ezzel kárt okoznánk. Kérjük őket, hagyják el a húsevést, a tea és a kávé ivását. Ez rendben van. De némelyek azt mondják, hogy a tejet

is el kell hagyni. Ez olyan tárgy, amellyel óvatosan kell bánnunk. Némely szegény családnak kenyérből és tejből áll az étrendje és kevés gyümölcsből, ha sikerül hozzájutniuk. Mindennemű húsételt el kell vetnünk, a zöldségeket mégis kevés tejjel, tejföllel vagy hasonló dolgokkal kell ízesítenünk. A szegények azt kérdik, ha eléjük tárják az egészségügyi megújulást, „Mit együnk? Nem áll módunkban diófféleségeket venni." Amikor a szegényeknek hirdetem az evangéliumot, azt a tanítást kaptam, mondjam nekik: Fogyasszák a legtáplálóbb ételeket. Nem mondhatom nekik: ne egyetek tojást, tejet vagy tejfölt, ne használjatok vajat a főzéshez. Hirdetnünk kell az igazságot a szegényeknek, és ma még nem jött el annak az ideje, hogy a legszigorúbb étrendet írjuk elő. Eljön az az idő, amikor el kell majd vetnünk néhány olyan élelmiszercikket, amit ma még használunk, mint például a tejet, tejfölt, tojást. Üzenetem most mégis az: nem kell idő előtt magatokra hozni a nyomorúság idejét és így ne kínozzátok magatokat a halállal. Várjatok, amíg az Úr utat készít előttetek!

A legszigorúbban értelmezett újítások megfelelhetnek egyes csoportoknak, akik helyettesíteni tudják mindazt, amire az elvetett élelmiszercikkek miatt szükségük van; de ez a réteg a nép szűk kisebbségét alkotja, akik számára fölöslegesnek tűnik ez a megszorítás. Vannak, akik igyekeznek távol tartani magukat attól, ami ártalmasnak lett kijelentetve. Nem látják el szervezetüket kellő táplálékkal, aminek következtében legyengültek és képtelenek dolgozni. Így rossz hírét keltik az egészségügyi megújulásnak. Azt a művet, amelyet szilárd alapokon igyekeztünk felépíteni, fura dolgokkal tévesztik össze, amelyeket Isten nem vár el. Az egyház erői így megnyomorodnak.

Isten azonban közbe fog lépni, hogy megakadályozza az ilyen túlfeszített eszmék következményeit. Az evangéliumnak össze kell békítenie a bűnös emberiséget. Össze kell hoznia a gazdagot és a szegényt Jézus lábánál.

De szeretném hozzáfűzni, ha elérkezik az idő, amikor nem biztonságos többé a tej, a tejföl, a vaj, a tojás fogyasztása, akkor Isten ki fogja jelenteni ezt. Ne támogassunk szélsőségeket az egészségügyi megújulásban! A tej, a vaj és a tojás fogyasztásának kérdése megoldja a maga gondját. Jelenleg nincs megbízásunk e vonalon. Higgadtságotok ismert legyen mindenki előtt! - Letter 37, 1901.

325. Az elmúlt éjjel álmomban dr. ... -vel beszéltem. Ezt mondtam neki: Még mindig óvatosnak kell lenned a szélsőséges étrenddel kapcsolatban. Nem szabad végletekbe esned sem a magad esetében, sem akkor, amikor a szanatórium alkalmazottai és betegei számára gondoskodsz az étrendről. A betegek jól megfizetik ellátásukat, azért bőségesen el kell látnod őket. Némelyek az étvágy szigorú megtagadásának igényével jönnek a szanatóriumba és csak a legegyszerűbb ételen élnek, de ha javul az egészségük, akkor bőségesen el kell látnotok őket tápláló étellel. - Letter 37, 1904.[Szanatóriumaink kerüljék a szélsőséges étrendet. - 427-429.]

Az eledelt étvágygerjesztően kell elkészíteni

326. Az egészségügyi újítóknak mindenkinél jobban kell óvakodniuk a végletektől. A testnek feltétlenül szüksége van kellő táplálékra. Nem tudunk megélni a levegőből; nem lehetünk egészségesek, csak ha tápláló ételeket eszünk. Olyan jóízűen készítsük el az élelmet, hogy jól essen. - 1867. 2T 538.

327. A táplálkozás kellő elemeiben hiányos étrend szégyent hoz az egészségügyi megújulás ügyére. Halandók vagyunk. Azért olyan élelmet kell fogyasztanunk, mely helyesen táplálja testünket.

Népünk egy része, bár lelkiismeretesen tartózkodik az egészségtelen ételektől, mégsem látja el magát a test fenntartásához szükséges élelemmel. Akik szélsőséges en fogják fel az egészségügyi megújulást, azok ízetlen ételek elkészítésének veszélyében forognak, és így azok nem kielégítőek. Az élelmet nemcsak táplálóan, hanem étvágygerjesztően is kell elkészítenünk. Ne fosszuk meg attól, amire a szervezetnek szüksége van. Magam is használok és mindig is használtam kevés sót, mert a só nemhogy káros lenne, hanem lényeges a vér számára. A zöldségeket ízesítsük kevés tejjel, tejföllel vagy egyenértékűvel.

Bár figyelmeztetések hangzottak el a vajtói kapható betegségekről, valamint a kisgyermekek korlátlan tojás fogyasztásából származó károkról, mégse tekintsük elvhűtlenségnek, ha egészséges, jól táplált tyúkok tojásait használjuk. A tojásokban oly tulajdonságok találhatók, amelyek gyógyító jellegűek a mérgekkel szemben.

Egyesek, mivel tartózkodnak a tejtől, tojástói és vajtól, nem látják el szervezetüket kellő táplálékkal, aminek következtében legyengülnek és képtelenek dolgozni. Így rossz hírét keltik az egészségügyi megújulásnak. Azt a művet, amelyet szilárd alapokon igyekeztünk felépíteni, fura dolgokkal tévesztik össze, amelyeket Isten nem vár el. Az egyház erői így megnyomorodnak. De Isten közbeavatkozik, hogy megakadályozza az ilyen túlfeszített eszmék következményeit. Az evangélium feladata a bűnös emberiség összebékítése. Gazdagot, szegényt kell összehozni Jézus lábánál.

Eljön az idő, amikor el kell majd vetnünk néhány olyan élelmiszercikket, amit ma még használunk, mint például a tejet, tejfölt, tojást, de még nem szükséges, hogy idő előtt szélsőséges korlátozásokkal zavart okozzunk. Várjuk meg, amíg a körülmények megkövetelik, és az Úr elkészíti erre az utat.

Akik eredményesen szeretnék hirdetni az egészségügyi megújulás elveit, tegyék Isten szavát irányadójukká és tanácsadójukká. Csak akkor lesznek előnyös helyzetben, amikor az egészségügyi megújulás elveinek tanítói ezt teszik. Soha ne tegyünk bizonyságot az egészségügyi megújulás ellen azzal, hogy elmulasztjuk egészséges, étvágygerjesztő ételekkel helyettesíteni az elvetett, ártalmas ételeket. Semmi körülmények között se erősítsük az izgatószerek utáni vágyat. Csakis egyszerű, egészséges ételeket együnk, és szüntelenül mondjunk köszönetet Istennek az egészségügyi megújulás elveiért. Legyetek igazak és egyenesek mindenben, akkor értékes győzelmet arattok!-1909. 9T 161-163.

A túlzásba esők ártalmas hatása

328. Amíg óva intünk benneteket, hogy ne egyetek túl sokat még a legjobb minőségű táplálékból sem, ugyanakkor a szélsőségeseket is intjük, hogy ne állítsatok fel hamis mértéket és ne akarjátok ráerőszakolni azt mindenkire. - 1870. 2T 374, 375.

329. Tudtomra adták, hogy B. és C. gyalázatot hozott Isten művére. Oly foltot ejtettek rajta, amelyet sosem lehet teljesen megsemmisíteni. Megmutatták nekem kedves D. testvér családját. Ha ez a testvér kellő időben kellő segítséget kapott volna, akkor családjának minden tagja élne. Csoda, hogy az ország törvényeit nem juttatták érvényre a rossz bánásmód miatt. Ez a család meghalt az étel miatt - a mindennapos egyszerű étel

miatt. A bőség országában haltak meg. Egy kezdő kísérletezett rajtuk. Az ifjú nem a betegségtől, hanem az éhségtől halt meg. A táplálék megerősítette volna és működésben tartotta volna szervezetét.

Ideje, hogy megakadályozzuk a kezdőket, hogy nekivágjanak és hirdessék az egészségügyi megújulást. Meglennénk tanácsaik és munkájuk nélkül; mert több kárt tesznek, mint amit a legbölcsebb, legtanultabb emberek a legjobb befolyásukkal gyakorolhatnak és megakadályozhatnak. Lehetetlenség még az egészségügyi megújulás legkiválóbb hirdetője számára is, hogy teljesen kitörölje a köztudatból azt az előítéletet, amit e szélsőségesek keltettek, és helyes alapokra helyezze az egészségügyi megújulás nagy tárgyát abban a közösségben, ahol e férfiak tevékenykedtek. Az ajtó nagymértékben becsukódott úgy, hogy lehetetlenség elérni a hitetleneket a szombat és a Megváltó közeli eljöveteléről szóló igazsággal Az emberek elvetik a legértékesebb igazságokat is, mint olyanokat, amelyeket meghallgatni sem érdemes. Általában úgy hivatkoznak ez emberekre, mint az egészségügyi újítók és szombattartók képviselőire. Súlyos felelősség nyugszik azokon, akik a hitetlenek botránykövévé lettek. - 1870. 2T 384-387.

Egyéni nézetek és egyéni mércék erőltetése

330. Eljött az idő, amikor előkelő és alacsonyrendű emberek az egészségügyi megújulást annak fontosságához méltóan fogadják el. Semmit sem szabad megengednünk, hogy bármi elhomályosítsa azt az üzenetet, a harmadik angyal üzenetét, amely az első és a második angyal üzenetével kapcsolatos. Nem szabad megtűrnünk, hogy jelentéktelen ügyek kis körben kössenek le minket, ahol nem tudunk hozzáférni a sokasághoz.

Az egyháznak és a világnak szüksége van minden befolyásra és minden Isten-adta képességre. Mindent, amink van, az ő szolgálatába kell állítanunk. Mikor az evangéliumot hirdetjük, tartsuk távol véleményünket. Világméretű az üzenetünk, és az Úr azt akarja, hogy szolgái szentül őrizzék meg a nekik adott megbízást. Isten minden embernek megszabta feladatát. Akkor ne hirdessünk hamis üzenetet. Ne feszítsük következetlen gondokba az egészségügyi megújulás nagy világosságát. Egyetlen ember következetlensége a hívők egész testületére ránehezedik, ezért ha valaki túlzásba esik, súlyos kárt okoz Isten művének.

A dolgok túlzásba vitelétől rettegnünk kell. Hogy megakadályozzuk a dolgok félreértését, kénytelen vagyok megszólalni: a világ ne képzelje, a hetednapi adventisták a szélsőségesek testülete. Amikor egyrészt embereket igyekszünk kiragadni a tűzből, másrészt a nagy szavakat, amelyeket a gonosz kiküszöbölésére kell szólni, felhasználják kielégülésük igazolására. Őrizzen meg minket az Úr az emberi mércéktől és túlzásoktól!

Senki se segítse elő azt a nézetet, hogy mit együnk és mit igyunk. Az Úr világosságot nyújtott. Népünk fogadja el a világosságot és járjon abban. Szükséges, hogy nagy növekedés legyen Isten és a Jézus Krisztus ismeretében. Ez az ismeret örök élet. A kegyes, jó, alázatos lelki vallás növekedése népünket olyan helyzetbe hozná, ahol tanulhatna a nagy tanítótól. Eljöhet az az idő, amikor nem lesz biztonságos a tej fogyasztása. De ha egészségesek a tehenek, és felforraljuk a tejet, akkor semmi szükség arra, hogy időnap előtt megteremtsük a nyomorúság idejét. Senki se képzelje, hogy kötelessége részletesen elő írni népünknek, mit tálalhat asztalára. Akik szélsőséges álláspontra helyezked-

nek, végül látni fogják, hogy az eredmény nem az, amit szeretnének. Jobbjával akar az Úr vezetni minket, ha engedjük, hogy vezessen. Szeretet és tisztaság az a gyümölcs, ami a jó fán terem. Akiben szeretet él, az Istentől született és ismeri az Istent.

Utasítottak, mondjam meg az /egyházterületeken élőknek - akik oly serények voltak az egészségügyi megújulás tárgyában, és elgondolásaikat, nézeteiket másokra erőltették -, hogy nem Isten adta nekik üzenetüket. Megmondtam, ha meglágyítanák és csökkentenék öröklött és beléjük nevelt hajlamaikat - amibe jókora adag csökönyösség található -, akkor felismernék, hogy megtérésre van szükségük. „Ha szeretjük egymást, az Isten bennünk marad, és az ő szeretete teljessé lett bennünk. Az Isten szeretet; és aki a szeretetben marad, az Istenben marad, és az Isten is őbenne" (1Jn 4:12, 16).

Az emberi bölcsességet az isteni bölcsességgel és Isten kegyelmével ötvözzük. Rejtsük el magunkat Krisztusban! Fáradozzunk szorgalmasan, hogy elérjük az evangélium általi erkölcsi átalakulás magasztos mértékét, amelyet Isten állított elénk! Isten felszólít bennünket, haladjunk előre a helyes irányban, készítsünk egyenes ösvényt lábunk számára, nehogy a béna leforduljon az útról. Akkor elégedett lesz Krisztus. - Letter 39, 1901.

Jobb a nép oldalán tévednünk, mint végletekbe esnünk

331. ... testvér és testvérnő túlzásba vitték az étkezés kielégítésének dolgát az intézmény erkölcsileg megromlott. Most az ellenség, ha tudna, az ellenkező végletbe taszítana, hogy szegényes étrendre térjetek. Vigyázza tok, legyetek józanok, tartsátok meg ésszerű el gondolásaitokat! Kérjetek bölcsességet a mennyből és viselkedjetek megértően! Ha nagyon gyökeres álláspontra helyezkedtek, akkor később kénytelenek lesztek visszakozni - bármennyire lelkiismeretesek vagytok most -, s elveszítitek bizalmatokat egészséges ítélőképességetekben; testvéreink és a hitetlenek pedig elveszítik belétek vetett bizalmukat. Ne haladjatok gyorsabban, mint amennyi világosságot nyertetek Istentől! Ne fogadjatok el emberi elképzeléseket, hanem haladjatok bölcsen az Úr félelmében!

Ha tévedtek, ne úgy tévedjetek, hogy a lehető legtávolabb kerüljetek az emberektől, ezzel elvágjátok befolyástok fonalát, és nem tudtok javukra lenni. Jobb, ha a nép oldalán tévedtek, mintha tőlük túlságosan eltávolodtok, mert ez esetben remény van, hogy velük tovább lépjetek. De egyik oldalon sincs szükség tévedésre.

Nem kell beleugornotok sem a vízbe, sem a tűzbe, hanem a túlzásokat elkerülve válasszátok a középutat. Ne keltsétek azt a látszatot, hogy egyoldalú, kiegyensúlyozatlan vezetők vagytok! Ne térjetek rá a szűkös, szegényes étrendre! Ne hagyjátok, hogy bárki rábeszéljen a gyenge táplálkozásra! Készítsétek ételeiteket egészségesen és ízlésesen; oly szépen, hogy méltóképpen képviseljétek az egészségügyi megújulást!

Az egészségügyi megújulásnál azért vannak súlyos visszaesések, mert oktalan emberek nyúltak a kérdéshez; olyan túlzásokba vitték, hogy az emberek ahelyett, hogy hozzátértek volna, megundorodtak tőle. Ott voltam, ahol e szélsőséges eszméket megvalósították. A zöldséget és minden mást csupán vízben készítették el. Ez a fajta főzés az egészségügy eltorzítása. Akadnak olyan gondolkodású emberek, akik bármit elfogadnak, ha magán viseli a szigorú étrend vagy bárminemű megújulás jeleit.

Testvéreim, szeretném, ha mindenben mértéktartók lennétek! Mégis óvakodjatok,

hogy ne vigyétek végletek ig a dolgot és intézményeinket se kényszerítsétek szűk mederbe. Ne hallgassatok mindenkinek az elképzelésére, hanem legyetek józanok, megfontoltak, Istenben bízók. - Letter 57, 1866.

Kerüljük mindkét végletet!

332. Tudom, hogy sok testvérünk szívükkel és szokásaikkal szembeszegülnek az egészségügyi megújulással. Nem javaslok szélsőséget. Amikor átnéztem kéziratait, láttam azokat a határozott bizonyságtételeket és a veszélyekre felhívó figyelmeztetéseket, amelyek azáltal törnek népünkre, hogy a világot saját vágyainak és étvágya kielégítésének, a hiú ruházkodás büszkeségének szokásaiban és gyakorlatában utánozza. A szívem beteg és szomorú a dolgok létező állapota miatt. Némelyek azt mondják, néhány testvérünk túlzásba vitte ezt a kérdést. Mivel néhányan tapintatlanul minden alkalommal erőltették az egészségügyi megújulásról szóló nézeteiket, ezért el kellene rejtenünk az erre vonatkozó igazságot? A világi emberek általában az ellenkező végletbe esnek az evés-ivás kielégítése és mértéktelensége területén; ennek eredményeképpen buja szokások uralkodnak rajtuk.

Sokan a halál árnyékában állnak, bár a Mester szolgálatára készültek, de nem látták be, hogy szent kötelességük lenne betartani az egészség törvényeit. A testi szervezet törvényei valóban Isten törvényei; de mintha elfeledték volna e tényt. Némelyek olyan étrendre korlátozzák magukat, ami nem tartja jó egészségben őket. Nem gondoskodnak tápláló ételről, amely az ártalmas ételt helyettesítené. Azt sem vették eszükbe, hogy az ételek legegészségesebb elkészítéséhez ügyesség és ötletesség kell. Ahhoz, hogy szervezetünk jól végezze feladatát, megfelelően kell táplálnunk. Akkor is szembeszállunk az egészségügyi megújulással, ha elvetjük az egészségtelen ételek sokaságát és az ellenkező végletbe esünk; ha túlságosan leszállítjuk az élelem mennyiségét és minőségét. Ez nem az egészségügyi megújulás, hanem az egészségügy eltorzítása. - 1900. 6T 373, 374.

[Az egészséges étvágygerjesztő ételek előkészítésére való oktatás fontosságáról - lásd Főzőiskolák 25. fej.]

<<<vissza a 9. tanulmányhoz

10. Tanulmány javasolt olvasmánya

PÁTRIÁRKÁK ÉS PRÓFÉTÁK (633-639. old.) ÓKORI ÉS ÚJABBKORI VARÁZSLAT

A Szentírás beszámolója arról a látogatásról, amit Saul az endori asszonynál tett, megzavarja a Biblia tanulmányozóját. Vannak, akik azt az álláspontot képviselik, hogy Sámuel ténylegesen jelen volt a Saullal való beszélgetésen. A Biblia elegendő bizonyítékkal látja el azokat, akik ennek az ellenkezőjére következtetnek. Ha Sámuel - amint azt néhányan állítják, - már a mennyben volt, akkor őt onnan kellett megidézni. Ezt pedig vagy Isten, vagy Sátán hatalma cselekedte meg. Senki sem hiheti egy pillanatig sem, hogy Sátánnak hatalma volt arra, hogy Isten szent prófétáját lehívja a mennyből egy elhagyott asszony varázsigéinek megtisztelése céljából. Arra sem következtethetünk, hogy maga

Isten hívta le őt a varázsló barlangjába. Nem, mert az Úr már nem volt többé hajlandó a Saullal való érintkezésre sem álmok, sem az Urim vagy a próféták által (1Sám 28:6). Ezek voltak ugyanis az Isten és az emberek közötti érintkezés eszközei, amelyeket maga Isten jelölt ki erre a célra. Isten nem adta át senkinek üzenete közvetítésének eszközeit, legkevésbé nem Sátán ügynökeinek.

Maga az üzenet elegendő bizonyíték az eredetére. A célja nem az volt, hogy Sault bűnbánatra késztesse, hanem, hogy siettesse romlását. Ez pedig nem Isten műve, hanem Sátáné. Továbbá Saulnak a jövendőmondóval való tanácskozása volt egyik oka Isten által történt elvetésének és elpusztításának. *„Meghala azért Saul az ő gonoszsága miatt, mivel vétkezett az Úr ellen, az Úrnak igéje ellen, melyet nem őrzött meg, sőt az ördöngöst is megkereste, hogy megkérdezze; És nem az Urat kérdé. Ezért elveszté őt, és adá az ő országát Dávidnak, az Isai fiának"* (1Krón 10:13-14). A Biblia itt határozottan állítja, hogy a varázslás szellemét kérdezte meg és nem az Urat. Nem beszélt Sámuellel, Isten prófétájával, hanem a varázsló közbenjárásával magával Sátánnal beszélgetett. Sátán nem mutathatta be az igazi Sámuelt, hanem csak utánozta őt, s ez a csalás megtévesztette Sault.

Az ókori varázslatnak és boszorkányságnak majdnem minden formája a halottakkal való lelki kapcsolat hitén alapult. Azok, akik gyakorolták a halottidézés művészetét, azt állították, érintkezésbe tudnak lépni az elhaltak lelkével és ezek útján ismereteket nyernek az eljövendő eseményekről. A halottakkal való tanácskozásnak erre a szokására Ésaiás próféciájában találhatunk utalást: *„És ha ezt mondják tinéktek: Tudakozzatok a halottidézőktől és a jövendőmondóktól, akik sipognak és suttognak: hát nem Istenétől tudakozik-é a nép? az élőkért a holtaktól kell-é tudakozni?"* (Ésa 8:19).

A halottakkal való kapcsolat hite alkotja a pogány bálványimádás sarokkövét is. A pogány istenekről azt hitték, hogy azok nem mások, mint az elhalt hősök istenített lelkei. Így a pogány vallás tulajdonképpen a halottak imádata volt. Ez világosan kitűnik a Szentírásból. Izrael Bál-Peórban elkövetett bűnéről szóló beszámolóban ezt a megállapítást olvashatjuk: *„Mikor pedig Sittimben lakozik vala Izráel, kezde a nép paráználkodni Moáb leányaival. Mert hívogaták a népet az ő isteneik áldozataira; és evék a nép, és imádá azoknak isteneit. És odaszegődék Izráel Bál-Peórhoz; az Úr haragja pedig felgerjede Izráel ellen"* (4Móz 25:1-3). A zsoltáríró elmondja, hogy milyen istenek is voltak azok, akiknek ezeket az áldozatokat bemutatták. Az izraeliták ugyanezen hitehagyásáról beszélve, azt mondja: *„Majd hozzácsapódtak a Bál-Peórhoz, és ették a holtak áldozatait"* (Zsolt 106:28), vagyis azokat az áldozatokat, amelyeket a holtaknak áldoztak.

A halottak istenítése és a velük való állítólagos kapcsolat is kiemelt helyet foglalt el a pogányság majdnem minden rendszerében. Azt hitték, hogy az istenek a halottak útján közlik akaratukat az emberekkel, és amikor az emberek kérik, tanácsot is adnak. Ilyen közvetítő helyek voltak Róma és Görögország híres jósdái is.

A halottakkal való kapcsolatban, a velük való érintkezés lehetőségében való hitet mind a mai napig megtartották még az úgynevezett keresztény országokban is. A spiritizmus neve alatt széles körben elterjedt az olyan lényekkel való érintkezés gyakorlata, akikről állítják, hogy a meghaltak szellemei. A spiritiszták azoknak a rokonszenvét veszik

igénybe, akik szeretteiket elveszítették. Lelki, szellemi lények néha megjelennek egyes embereknek elhalt barátaik alakjában és beszámolnak nekik olyan eseményekről, amelyek egykor kapcsolatban voltak velük földi életük folyamán és olyan cselekedeteket hajtanak végre, amelyeket akkor is megtettek, amikor még éltek. Ezen az úton arra a hitre vezetik el az embereket, hogy az ő elhunyt barátaik valójában angyalok, akik felettük lebegnek és érintkeznek is velük. Azokat, akiket így az elhunytak szellemeinek feltételeznek, bizonyos bálványimádásban részesítenek és azok szavainak nagyobb súlya van, mint Isten szavának.

Mindazonáltal sokan vannak olyanok is, akik a spiritizmust merő csalásnak tekintik. Azokat a megnyilatkozásokat, amelyekkel támogatják a spiritizmus természetfeletti jellegét, a médiumok csalásának tartják. Igaz az, hogy a trükkök eredményeit gyakran valódi megnyilatkozásokként kényszerítik rá az érdeklődőkre, ugyanakkor az is igaz, hogy néha a természetfeletti hatalomnak is vannak észrevehető bizonyítékai. Sokan elvetik a spiritizmust, mint az emberi ügyesség vagy ravasz akarat eredményét. Amikor szembe találják magukat olyan megnyilatkozásokkal, amelyeket nem tudnak ezen az alapon megmagyarázni, akkor elismerik a spiritiszták állításait.

Az új idők spiritizmusa az ókori boszorkányság és bálványimádás formái, - amelyek az alapja a halottakkal való kapcsolattartás - arra az első hazugságra épülnek, amellyel Sátán elámította Évát az Édenben: *„Bizony nem haltok meg; Hanem tudja az Isten, hogy amely napon ejéndetek abból, [...] olyanok lesztek, mint az Isten”* (1Móz 3:4-5). Mindkettő ugyanazon a hazugságon alapszik, amely a hazugság atyjától származik.

Isten kifejezetten megtiltotta a hébereknek, hogy bármi módon kapcsolatban legyenek a halottakkal. Isten hathatósan becsukta előttük a halottakkal való érintkezés ajtaját, mikor azt mondta: *„[...] a halottak semmit nem tudnak [...] és többé semmi részök nincs semmi dologban, amely a nap alatt történik”* (Préd 9:7-8). *„Kimegyen a lelke; visszatér földébe, és aznapon elvesznek az ő tervei”*(Zsolt 146:4). Az Úr kijelentette Izraelnek: *„Amely ember pedig az igézőkhöz és a jövendőmondókhoz fordul, hogy azok után paráználkodjék, arra is kiontom haragomat, és kiirtom azt az ő népe közül”* (3Móz 20:6).

Az „ismerősök szellemei” nem a halottak lelkei voltak, hanem gonosz angyalok, Sátán hírnökei. Az ókori bálványimádásról, - amely magába foglalta úgy a halottak imádását, mint a velük való bensőséges kapcsolatot, - a Biblia kijelenti, hogy az nem más, mint a démonok imádása. Pál apostol arra inti keresztény testvéreit, hogy semmiképpen se vegyenek részt pogány szomszédaik bálványimádásban. Azt mondja: *„[...] amit a pogányok áldoznak, ördögöknek áldozzák és nem Istennek; nem akarom pedig, hogy ti az ördögökkel legyetek közösségben”* (1Kor 10:20). A zsoltáríró, amikor Izraelről beszél, azt mondja, hogy *„feláldozák fiaikat és leányaikat az ördögöknek”*, és a következő versben megmagyarázza, hogy *„[...] Kánaán bálványainak”* áldozák fel őket (Zsolt 106:37-38). A halottak imádásában valójában a démonokat imádták.

Az új kor spiritizmusának ugyanez az alapja és ezért valójában nem más, mint a démonok imádásának új köntösbe öltöztetése, amelyet Isten régen elítélt és megtiltott. A Szentírás előre megmondta: *„[...] az utolsó időben némelyek elszakadnak a hittől, hitető lelkekre és gonosz lelkek tanításaira figyelmezvén”* (1Tim 4:1). Pál a Thessalonikabeliek-

hez írt második levelében Sátán különleges munkájára mutat rá a spritizmusban, mint közvetlenül Krisztus második adventje előtti eseményre. Krisztus második eljöveteléről beszélve kijelenti, hogy ennek az erőnek *„[...] eljövetele a Sátán ereje által van, a hazugságnak minden hatalmával, jeleivel és csodáival"* (2Thessz 2:9). Péter, amikor leírja mindazokat a veszedelmeket, amelyekkel az egyháznak szembe kell néznie az utolsó időben, azt mondja, hogy amint voltak hamis próféták, akik Izraelt bűnbe vitték, úgy lesznek majd hamis tanítók: *„[...] akik veszedelmes eretnekségeket fognak becsempészni, és az Urat, aki megváltotta őket, megtagadván, önmagokra hirtelen való veszedelmet hoznak. És sokan fogják követni azoknak romlottságát"* (2Pt 2:1-2). Az apostol itt a spiritiszta tanítók jellegzetes tanításai közül az egyik legfontosabbat mutatja ki, hogy nem ismerik el Krisztust Isten Fiának. Az ilyen tanítókra vonatkozólag a szeretett tanítvány, János a következőket jelenti ki: *„Ki a hazug, ha nem az, aki tagadja hogy a Jézus a Krisztus? Ez az antikrisztus, aki tagadja az Atyát és a Fiút. Senkiben nincs meg az Atya, aki tagadja a Fiút"* (1Jn 2:22-23). A spiritizmus azzal, hogy megtagadja Krisztust, megtagadja az Atyát is és a Biblia ezt az antikrisztus megnyilvánulásának jelenti ki.

Saul végzetének megjövendölésével, ami az endori jövendőmondó asszony útján történ, Sátán egész Izraelt tőrbe akarta csalni. Azt remélte, hogy ez a tény az egész népet a varázslóval szembeni bizalomra serkenti és majd elmennek hozzá tanácsot kérni. Ilyen módon elfordulnának Istentől és Sátán vezetése alá kerülnek. Az a csalétek, amellyel a spiritizmus vonzást gyakorol a sokaságra nem más, mint az a színlelt hatalom, amellyel állítása szerint félre tudja húzni a leplet a jövőről és az emberek elé tudja tárni azt, amit Isten elrejtett. Isten az ő szavában már megmutatta nekünk a jövendő nagy eseményeit - mindazt megmutatta, aminek ismerete lényeges számunkra - és Isten megbízható jelzőtáblát adott, hogy el ne essünk a reánk váró veszedelmek között. Sátán szándéka; hogy elpusztítsa az emberek Istenbe vetett bizalmát; hogy elégedetlenekké tegye őket életük körülményeivel; hogy rávegye őket azoknak az ismereteknek a keresésére, amelyeket Isten bölcsen eltakart előlük, és; hogy megvessék azt, amit Isten kijelentett nekik szent szavában.

Sokan vannak, akik nyugtalanokká válnak, ha nem tudják ügyeik határozott kimenetelét. Nem tudják elviselni a bizonytalanságot és türelmetlenségükben visszautasítják a várakozást, hogy meglássák Isten üdvösségét. A rossztól való félelem majdnem őrületbe sodorja őket. Szabad utat engednek lázadozó érzéseiknek és szenvedélyes szomorúságukban ide-oda szaladgálnak és igyekeznek mindazt megtudni, amit Isten nem tárt a szemük elé. Ha bíznának Istenben és kitartóan imádkoznának is, akkor megtalálnák az isteni vigasztalást. Istennel való lelki közösségük lecsillapítaná zaklatott lelküket. A megfáradtak és a súlyosan megterheltek nyugalmat találnának lelküknek, ha Jézushoz mennének. Ha azonban nem vesznek tudomást azokról az eszközökről, melyeket Isten rendelt vigasztalásukra, és más forrásokhoz folyamodnak abban a reményben, hogy ezeknél a forrásoknál mindazt megtalálhatják, amit Isten nem adott tudtukra, akkor Saul végzetes tévedését követik el, és csak a gonosz tudás ismeretét találják meg.

Isten előtt nem helyes az ilyen eljárás. Nemtetszését a legvilágosabb szavakkal fejezte ki. A türelmetlenség - a jövőt eltakaró lepel felfedése - mindig az Istenben való hit hiányát jelzi és megnyitja a **l**elket a csalás nagy mesterének indítványai előtt. Sátán

ráveszi az embereket, hogy azokkal tanácskozzanak, akik látnoknak nevezik magukat. Ezek azzal, hogy kinyilatkoztatják a múlt elrejtett vagy elfeledett dolgait, bizalmat ébresztenek Sátán munkatársainak hatalma iránt és elhitetik, hogy meg tudják nekik előre mondani a jövőben történő dolgokat is. Tapasztalatával, amelyet a hosszú korszakok alatt szerzett, Sátán következtetni tud az okból az eredményre, és gyakran előre jelzi az emberek életének néhány eljövendő eseményét. Így Sátán képes becsapni és hatalma alá terelni a szegény, félrevezetett lelkeket, hogy akarata szerint vezesse őket.

Isten így figyelmeztet erre a veszélyre bennünket prófétája útján: *„És ha ezt mondják tinéktek: Tudakozzatok a halottidézőktől és a jövendőmondóktól, akik sipognak és suttognak: hát nem Istenétől tudakozik-é a nép? az élőkért a holtaktól kell-é tudakozni? A tanításra és a bizonyságtételre hallgassatok! Ha nem ekként szólnak azok, akiknek nincs hajnalok”* (Ésa 8:19-20). Kell-e azoknak, akiknek végtelen bölcsességű és hatalmú szent Istenük van a varázslókhoz menni, akiknek a tudománya a mi Urunk ellenségétől származik? Maga Isten az ő népének a világossága. Isten azt parancsolja az ő népének, hogy szemeiket függesszék arra a dicsőségre, amely el van takarva az emberi tekintet elől. Az Igazságosság Napja küldi ragyogó sugarait a szívbe. Világosságát egyenesen a mennyei királyi széktől kapja. Szükségtelen elfordulniuk a világosságnak e forrásától és odafordulni Sátán követeihez.

A démon Saulhoz intézett üzenetének - ámbár ez a bűn vádolása volt - nem Saul megreformálása volt a célja, hanem az, hogy pusztulásra és végromlásra ösztönözze őt. Mindazáltal az szolgálja a kísértő szándékát legjobban, ha az embereket hízelkedéssel csábítja a romlásba. A démon istenek tanítása az ókori időkben aljas feslettségekből táplálkozott. Az isteni szabályokat, mivel azok kárhoztatták a bűnt és érvényre juttatták az igazságot, egyszerűen félretolták. Az igazságot könnyedén vették vagy elvetették. Az erkölcstelenséget nemcsak megengedték, hanem még ajánlották is. A spiritizmus tulajdonképpen azt hirdeti, hogy nincs sem halál, sem bűn, sem ítélet, sem megtorlás; hogy „az emberek el nem bukott félistenek”; hogy a kívánság a legfőbb törvény; és hogy az ember csak önmagának tartozik számadással. A korlátok, amelyeket Isten emelt az igazság, az erkölcsi és a nemi tisztaság és a tisztelet megőrzésére, már leromboltattak és így sokan felbátorodtak a bűn elkövetésére. Az ilyen tanítás nem azt bizonyítja-e, hogy ugyanazon forrásból ered, mint a démonok imádása?

Az Úr Izrael elé tárta a gonosz lelkekkel való közösség következményeit, és ezt láthatták is a kanaániták utálatosságaiban. A kanaánitákban nem volt semmi szeretet, bálványimádók, paráznák és gyilkosok voltak, teljesen romlott gondolatokkal, cselekedetekkel. Az emberek a saját szívüket sem ismerik, mert *„csalárdabb a szív mindennél, és gonosz az; kicsoda ismerhetné azt?”* (Jer 17:9). Isten azonban megérti a romlott emberi természet hajlandóságait. Akkor éppen úgy, mint most is, Sátán mindig arra törekedett, hogy kedvező feltételeket teremtsen az Isten ellen való lázadásra, hogy Izrael népe éppen olyan utálatos legyen Isten előtt, mint amilyenek voltak a kanaániták. A lelkek ellensége mindig éber és azonnal megnyitja a csatornákat, amelyeken a gonoszság akadálytalanul folyik belénk, mert azt akarja, hogy elpusztuljunk és elítéltessünk Isten előtt.

Sátán elhatározta, hogy uralmát megtartja Kánaán földjén. Amikor pedig Kánaán Isten gyermekeinek lakóhelyévé lett és Isten törvénye lett az ország törvénye, akkor ke-

gyetlen és rosszindulatú gyűlölettel gyűlölte Izraelt, kitervelve megsemmisítésüket. A gonosz lelkek munkálkodása által idegen isteneket mutatott be nekik. A törvényszegés miatt, amelyet elkövettek, a választott nép végezetül szétszóródott az ígéret földéről. Ezt igyekszik Sátán napjainkban is megismételni. Isten elválasztja népét a világ utálatosságától, hogy megtarthassák az ő törvényét. Ezért *„[...] atyánkfiainak vádolója”* (Jel 12:10) nem ismer határt. *„[...] mert leszállott az ördög tihozzátok, nagy haraggal teljes, úgymint aki tudja, hogy kevés ideje van”* (Jel 12:12). Az ígéret földe éppen előttünk van és Sátán elhatározta, hogy elpusztítja Isten népét és kirekeszti őket örökségükből. A felhívás: *„Vigyázzatok és imádkozzatok, hogy kísértetbe ne jussatok”* (Mk 14:38) sohasem volt időszerűbb és szükségesebb, mint most.

Az Úr szava, amelyet az ókor Izraeléhez intézett, ebben a korszakban is szól az ő népéhez: *„Ne menjetek igézőkhöz, és a jövendőmondókat ne tudakozzátok, hogy magatokat azokkal megfertőztessétek”* (3Móz 19:31). *„Mert mind utálja az Úr, aki ezeket míveli”* (5Móz 18:12).

<<<vissza a 10. tanulmányhoz

10. Tanulmány javasolt olvasmánya

TAPASZTALATOK ÉS LÁTOMÁSOK (46-48. old.) A TITOKZATOS KOPOGTATÁS

1856. augusztus 24-én láttam, hogy ama titokzatos kopogtatás Sátán hatalma volt; egyes dolgok közvetlenül tőle, mások közvetve, eszközei által, de végeredményben valamennyi Sátántól származott. Sátán műve volt ez, melyet különféle módon végzett el. Ám az egyházakban és a világban nagyon sokan olyan sötétségben voltak, hogy erősen hitték, hogy Isten erejének megnyilatkozása. Az angyal így szólt: „Hát nem Istenétől tudakozódik e a nép? Az élőkért a holtaktól kell-é tudakozni?” Hát a halottakhoz menjenek az élők, hogy azoktól kérjenek felvilágosítást? A halottak semmit sem tudnak. Az élő Isten helyett a halottakhoz mentek? Elhagyták az élő Istent, hogy a halottakkal érintkezzenek, akik pedig semmit sem tudnak. (Lásd: Ésa. 8,19-20.)

Láttam, hogy lassanként istenkáromlásnak tekintik a kopogtatás kárhoztatását; és hogy ez mindjobban elterjed, és általa Sátán hatalma növekszik. Hűséges követői közül soknak hatalma lesz, hogy csodákat műveljenek, sőt még tüzet is hoznak alá az égből az emberek szeme láttára. Láttam, hogy ezek a modern varázslók a kopogás és a mesmerizmus (mágnesesség, delejesség) által igyekeztek az Úr Jézus minden csoda tettét megmagyarázni, és hogy sokan elhiszik, hogy Isten Fia összes csoda tettét a földön ezzel a hatalommal végezte. (A modern spiritizmus csak akkor volt keletkezőben, mikor ez a látomás adatott. A mozgalom abban az időben még kicsi volt, csak nagyon kevés médiummal. Azóta azonban elterjedt az egész földkerekségen s ma már sok millió híve van. A spiritiszták általában tagadják a Bibliát, és a kereszténységet gúnyolják. Egyesek néha panaszkodtak emiatt s tiltakoztak ez ellen, de oly kevesen, hogy ügyet sem vetettek rájuk. Most módszert változtattak és sokan „keresztény spiritisztáknak” nevezik magukat. Ezzel azt akarják mondani, hogy a hitet nem vetik el, s hogy ők az igazi keresztények. Jellemző, hogy számos lelkész is rokonszenvez a spiritizmussal. Ezzel eléggé előttünk

fekszik a lehetősége e látomás teljesülésének, amely az 1850. Évben adatott. Olvasd a szerző megjegyzéseit és a „Függelék a Tapasztalatok és Látomások” című fejezet idevágó pontját.) Utalást kaptam Mózes napjaira s láttam azokat a jeleket és csodákat, melyeket Isten művelt általa Fáraó előtt, melyek legtöbbjét az egyiptomi varázslók is utánozták; s éppen a szentek végső szabadulása előtt Isten hatalmasan munkálkodik népéért s a modern kuruzslóknak is megengedi, hogy utánozzák Isten csodáit.

Ez az idő csakhamar eljön s meg kell ragadnunk mindannyiunknak Jehova hatalmas karját; mert Sátánnak mindeme csodái és jelei népének félrevezetését és megsemmisítését célozzák. Irányítsuk gondolatainkat Istenre, és ne féljük a gonoszok félelmét: azaz ne féljünk attól, amitől ők félnek és ne tiszteljük azt, amit ők tisztelnek, hanem bátran szálljunk mindenkor síkra az igazságért. Ha szemeink megnyílnának, a rossz angyaloknak egész seregét láthatnók körülöttünk settenkedni, hogy mindig újabb és újabb módot keressenek megsemmisítésünkre. De ugyanekkor Isten angyalait is láthatnók, amint azon fáradoznak, hogy minket tőlük megoltalmazzanak; mert Isten szeme éberen őrködik Izrael javát s megóvja s megmenti az Úr népét, a bizodalmát beleveti. Ha az ellenség hatalmas vízáradathoz hasonlóan tör is ránk, a mindenható Isten Szentlelke ellenáll.

Az angyal így szólt: „Gondold meg, hogy megbűvölt területen vagy.” Láttam, hogy vigyáznunk kell, és fel kell vennünk a teljes fegyverzetet és a hitnek pajzsát akkor majd szilárdan állunk és a gonosz tüzes nyilai nem árthatnak nekünk.

<<<vissza a 10. tanulmányhoz

11. Tanulmány javasolt olvasmánya

A NAGY ORVOS LÁBNYOMÁN (89-105. old.) TANÍTÁS ÉS GYÓGYÍTÁS

Amikor Krisztus első misszióútjára küldte el a tizenkét tanítványt, megparancsolta nekik, hogy „Elmenvén pedig prédikáljatok, mondván: Elközelített a mennyeknek országa. Betegeket gyógyítsatok, poklosokat tisztítsatok, halottakat támasszatok, ördögöket űzzetek. Ingyen vettétek, ingyen adjátok” (Mt 10:7-8).

A hetvennek pedig, akiket később küldött el, ezt mondta: „Valamely városba bementek... gyógyítsátok a betegeket, akik ott lesznek, és mondjátok nékik: Elközelített hozzátok az Isten országa” (Lk 10:8-9). Krisztus velük volt hatalmával, és „visszatére... a hetven tanítvány örömmel, mondván: Uram, még az ördögök is engednek nékünk a te neved által!” (17. vers).

Krisztus mennybemenetele után tovább folytatódott ez a munka. Saját szolgálatának jelenetei megismétlődtek, és a környező városokból tömegek gyűltek Jeruzsálembe, „hozva betegeket és tisztátalan lelkektől gyötretteket: kik mind meggyógyulának” (ApCsel 5:16).

És a tanítványok „kimenvén, prédikálának mindenütt, az Úr együtt munkálván velük.” „Filep lemenvén Samária városába, prédikálja vala nékik a Krisztust. A sokaság pedig egy szívvel-lélekkel figyelmezve azokra, amiket Filep mondott... Mert sokakból,

kikben tisztátalan lelkek voltak... kimenének; sok gutaütött és sánta pedig meggyógyula. És lőn nagy öröm abban a városban" (Mk 16:20; ApCsel 8:5-8).

A tanítványok szolgálata

Lukács, a nevét viselő evangélium írója, orvos-misszionárius volt. A Szentírás „ama szeretett orvos"-nak nevezi (Kol 4:14). Pál apostol hallott Lukács orvosi tudományáról, és felkereste őt, mint akire az Úr különleges munkát bízott. Megnyerte munkatársának, és miközben egyik helyről a másikra utazott, Lukács elkísérte. Egy idő után Pál Filippiben, Macedóniában hagyta Lukácsot. Lukács itt éveken át dolgozott mind orvosként, mind pedig az evangélium tanítójaként. Mint orvos szolgált a betegeknek, majd pedig imádkozott azért, hogy Isten gyógyító ereje nyugodjék meg a szenvedőkön. Így nyílt meg az út az evangéliumi üzenet előtt. Lukács orvosi eredményei sok alkalmat kínáltak neki arra, hogy Krisztust prédikálja a pogányok között. Isten azt akarja, hogy mi is úgy dolgozzunk, ahogy a tanítványok tették. A testi gyógyítás és az evangélium hirdetése szorosan kapcsolódik egymáshoz. Az evangélium munkájában a gyógyítás soha nem választható el a tanítástól.

A tanítványok feladata az evangélium ismeretének terjesztése volt. Isten rájuk bízta ezt a munkát: hirdetniük kellett a világnak azt a jó hírt, amit Krisztus hozott el az embereknek. Ezt a munkát ők végezték el koruk népe számára. Egyetlen nemzedék alatt elvitték az evangéliumot az ég alatt élő minden nemzetnek.

Az evangélium világszéles hirdetése az a munka, amelyet Isten az Ő nevét viselőkre bízott. A világ bűneinek és nyomorának az evangélium az egyetlen ellenszere. Isten kegyelmének üzenetét meg kell ismertetni az emberiséggel. Ez elsődleges feladatuk mindazoknak, akik ismerik ennek az üzenetnek a gyógyító erejét.

Abban az időben, amikor Krisztus a tanítványokat megbízta az evangéliumi üzenet hirdetésével, az Isten és Igéje iránti hit majdnem kihalt a világból. A zsidó nép, amely Jahve ismeretével büszkélkedett, Isten Igéjét felváltotta a hagyományokkal és emberi spekulációkkal. Önző becsvágy, hivalkodás, kapzsiság töltötte be az emberek gondolatvilágát. Az Isten iránti tisztelet és az emberek iránti irgalom ismeretlenné vált közöttük. Az önzés volt az uralkodó elv, és Sátán akarata érvényesült az emberiség nyomorában és lealacsonyodásában.

Sátán ügynökei vették birtokukba az embereket. Isten lakóhelyévé teremtett emberi testek démonok lakóhelyévé lettek. Érzékeiket, idegeiket és szerveiket természetfölötti lények a leghitványabb vágyak kielégítésére késztették. Az embereket gonoszok légiói vették birtokukba, és arckifejezésükre a démonok nyomták rá bélyegüket. Milyen a világ állapota ma? Vajon a Biblia iránti hitet nem rombolta le a „magasabb kritika" és korunk bölcselkedése, akárcsak Krisztus idején a hagyomány és a rabbinizmus? Most nem éppúgy a kapzsiság, a becsvágy és a szórakozás vágya tartja rabságban az emberek szívét, mint akkor? Az állítólagos keresztény világban - még Krisztus állítólagos egyházában is - milyen kevés embert irányítanak a keresztény elvek! Az üzleti, a társadalmi és a családi életben, még vallásos körökben is, milyen kevesen teszik Krisztus tanításait a mindennapi élet szabályává! Nem igaz-e az, hogy „az igazság messze áll... az egyenesség nem juthat be... és aki a gonoszt kerüli, prédává lesz" (Ésa 59:14-15)?

„Bűncselekmények járványa" közepette élünk, amit minden gondolkodó, istenfélő ember rémülten vesz tudomásul. Nincs olyan emberi toll, amely le tudná írni az eluralkodó romlottságot. Minden nap újabb meglepetéssel szolgál, ami a politikai viszályt, megvesztegetést és csalást illeti. Minden nap magával hozza az erőszakos cselekmények, törvénytelenségek, az emberi szenvedéssel szembeni közömbösség, az emberi élet brutális, ördögi pusztításának elszomorító híreit. Minden nap az elmebetegségek, gyilkosságok, öngyilkosságok szaporodásáról tanúskodik. Ki vonná kétségbe, hogy sátáni erők növekvő aktivitással munkálkodnak az emberek között, hogy megzavarják és megrontsák a gondolkodást, és beszennyezzék és tönkretegyék a testet?

És miközben a világ tele van ezekkel a veszedelmes dolgokkal, az evangéliumot nagyon sokszor olyan közömbösen mutatják be, hogy nem sok hatást gyakorol az emberek lelkiismeretére és életére. Az emberek szíve mindenütt kiált valami után, ami nincs nekik. Olyan erőre vágynak, amellyel le tudják győzni a bűnt, olyan erőre, ami megszabadítja őket a gonoszság fogságából, olyan erőre, ami egészséget, életet és békességet ad. Sokan, akik miután egyszer már ismerték Isten szavának erejét, de egy ideig Isten nélkül éltek, most vágynak Isten jelenléte után.

A világnak ma is szüksége van arra, amire ezerkilencszáz évvel ezelőtt volt - Krisztus megismerésére. Nagy reformációs munkára van szükség, és csak Krisztus kegyelme által lehet véghezvinni a fizikai, szellemi és lelki helyreállítást.

Csak Krisztus módszerével lehet igazán az emberekhez férkőzni. A Megváltó az emberek közé vegyült. Javukat akarta. Együttérzést tanúsított iránt uk, megnyerte bizalmukat. Azután így szólt hozzájuk: „Kövessetek engem!" Személyes szolgálattal kell az emberek közelébe férkőzni. Ha kevesebb időt fordítanánk a prédikálásra, és többet a személyes szolgálatra, nagyobb eredményt látnánk. A szegények terhein könnyíteni, a betegeket gondozni, a szomorkodókat és gyászolókat vigasztalni, a tudatlanokat tanítani, a tapasztalatlanokat tanácsolni kell. Sírjunk a sírókkal, és örüljünk az örülőkkel! A meggyőzés erejével, az ima hatalmával - Isten szeretetének erejével - ez a munka nem lesz, nem lehet gyümölcstelen.

Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy az orvosi misszió célja bűnbeteg férfiakat és nőket odavinni a Golgota Emberéhez, aki elveszi a világ bűneit. Őt szemlélve átalakulnak az Ő képmására. Bátorítsuk a betegeket és szenvedőket arra, hogy tekintsenek Jézusra, hogy életük legyen. Tartsák Krisztus szolgái a Nagy Orvost állandóan azok figyelmében, akiket a test és lélek betegsége elcsüggesztett. Vezessétek őket hozzá, aki meg tudja gyógyítani mind a testi, mind a lelki betegséget. Beszéljetek nekik róla, akit megindít gyengeségünk. Bátorítsátok őket arra, hogy bízzák magukat annak gondjaira, aki életét adta azért, hogy lehetővé tegye számukra az örök életet. Beszéljetek szeretetéről; mondjátok el, hogy neki van hatalma üdvözíteni!

Ez az orvos-misszionárius magasztos feladata és drága kiváltsága. A személyes szolgálat gyakran elkészíti ennek az útját. Isten sokszor a fizikai szenvedés enyhítésére irányuló igyekezetünk által férkőzik a szívekhez.

Az orvos-misszionáriusi munka az evangélium munkájának útját egyengeti. Az igehirdetésben és az orvos-misszionáriusi munkában az evangéliumot kell prédikálni és gyakorolni.

Szinte minden emberi közösségben sokan vannak, akik nem hallgatnak igeszolgálatokat, nem vesznek részt istentiszteleteken. Ahhoz, hogy az evangéliumot megismerjék, el kell azt vinni hozzájuk. Sokszor testi szükségleteik enyhítése az egyetlen út, amelyen keresztül megközelíthetők. Misszionárius ápolók, akik betegeket gondoznak, és a szegények nyomorát enyhítik, sok alkalmat találnak arra, hogy imádkozzanak velük, olvassanak nekik Isten Igéjéből, és beszéljenek a Megváltóról. Imádkozhatnak azokért és azokkal, akik nem tudnak uralkodni a szenvedély által megrontott étvágyukon. Felragyogtathatják a remény sugarát a kudarcot vallott és elcsüggedt életekben. Érdek nélküli, kedves cselekedetekben kifejezésre jutott önzetlen szeretetük megkönnyíti a szenvedőknek, hogy higgyenek Krisztus szeretetében.

Sokan nem hisznek Istenben, és az emberekbe vetett bizalmukat is elvesztették. De értékelnek minden együttérző és segítőkész cselekedetet. Amikor látnak valakit - aki földi dicsőítést vagy ellenszolgáltatást nem igényelve jön el otthonukba, szolgál a szegényeknek, táplálja az éhezőket, felruházza a mezíteleneket, vigasztalja a fájó szívűeket, és mindenkinek a figyelmét gyengéden felhívja Őreá, aki könyörületének és szánalmának az ember csak követe - szívük megindul. Hála és hit ébred bennük. Látják, hogy Istennek gondja van rájuk, és készek meghallgatni, ha Igéjét megnyitják előttük.

Mind külmisszióban, mind hazai területen a misszionáriusoknak az a tapasztalatuk - férfiaké és nőké egyaránt -, hogy sokkal könnyebben férkőznek az emberekhez, és sokkal eredményesebb a munkájuk, ha tudnak szolgálni a betegeknek. Nők, akik pogány országokba mennek misszionáriusnak, így találnak ezekben az országokban alkalmat arra, hogy hirdessék az evangéliumot a nőknek akkor, amikor minden más ajtó zárva van. Minden evangéliumi munkásnak tudnia kell egyszerű kezeléseket végezni, amelyek enyhítik a fájdalmat, és megszüntetik a betegséget.

Az egészségügyi elvek tanítása

Az evangélium szolgáinak is tudniuk kell tanácsot adni az egészséges élet elveiben. Mindenütt találkozunk betegségekkel. A legtöbbet meg lehetne előzni az egészség törvényeire való odafigyeléssel. Az embereknek látniuk kell, milyen hatással van az egészségügyi elvek követése az egészségükre és mind a jelen, mind az eljövendő életükre. Meg kell velük értetni azt, hogy mi a felelősségük testük iránt, amelyet Teremtőjük alkalmassá tett arra, hogy a Lélek lakóhelye legyen, és azt akarja, hogy annak hű sáfárai legyenek. Tudatosítaniuk kell ezt a szentírási igazságot:

„Ti az élő Istennek temploma vagytok, amint az Isten mondotta: Lakozom bennük és közöttük járok; és leszek nékik Istenük, és ők én népem lesznek" (2Kor 6:16). Ezreknek kellene megtanulniuk - és boldogan meg is tanulnák - a betegek kezelésének egyszerű módszereit, hogy azok foglalják el a mérgező gyógyszerek használatának helyét. Nagy szükség van az étkezési reformmal kapcsolatos tanításra. Rossz étkezési szokások egész sora és az egészségtelen táplálékok fogyasztása nem kismértékben felelős a világot átokkal sújtó iszákosságért, bűncselekményekért és nyomorúságért.

Az egészségügyi elvek tanításával megismertethetjük az emberekkel a reform nagy célját - a test, az értelem és a lélek legmagasabb rendű fejlődésének biztosítását. Mutassátok ki, hogy a természet törvényei - lévén azok is Isten törvényei - a mi érdekünkben

jöttek létre; hogy követésük elősegíti boldogságunkat ebben az életben, és segíti felkészülésünket az eljövendő életre.

Vezessétek rá az embereket arra, hogy tanulmányozzák Isten szeretetének és bölcsességének megnyilatkozását a természet műveiben. Vezessétek rá őket arra, hogy tanulmányozzák azt a csodálatos organizmust, az emberi szervezetet, és az azt szabályozó törvényeket. Akik felfogják Isten szeretetének bizonyítékait, akik megértenek valamit törvényének bölcsességéből és áldásaiból és az engedelmesség eredményeiből, azok egészen más szemszögből fogják nézni feladataikat és kötelességeiket. Ahelyett, hogy az egészségügyi törvények megtartását áldozatnak és önmegtagadásnak tartanák, felbecsülhetetlen áldásnak fogják tekinteni, ami valójában is.

Az evangélium minden szolgájának éreznie kell, hogy az egészséges élet elveinek tanítása a rájuk bízott feladatok egy része. Erre a munkára nagy szükség van, és a világ nyitott rá.

Mindenütt jelen van az az irányzat, amely szervezetek munkájával akarja pótolni a személyes erőfeszítést. Az emberi bölcsesség társulásra, központosításra, nagy templomok és intézmények felépítésére törekszik. Tömegek hagyják rá intézményekre és szervezetekre a jótékonykodást; okot találnak a világtól való elzárkózásra, és a szívük kihűl. Önzők és érzéketlenek. Az Isten és az emberek iránti szeretet kihal a lelkükből.

Krisztus megszabja minden követőjének a maga munkáját - olyan munkát, amit nem bízhat másra. Hogy szolgáljanak a betegeknek és szegényeknek, hogy hirdessék az evangéliumot az elveszetteknek – ezt nem lehet bizottságokra vagy segélyszervezetekre bízni. Egyéni felelősség, egyéni igyekezet, személyes áldozat az, amit az evangélium igényel.

„Eredj el az utakra és a sövényekhez, és kényszeríts bejőni mindenkit - parancsolja Krisztus -, hogy megteljék az én házam." Ő kapcsolatba hozza az embereket azokkal, akiken segíteni kívánnak. „A szegény bujdosókat házadba bevigyed - mondja -, ha mezтelent látsz, felruházzad." „Betegekre vetik kezeiket, és meggyógyulnak" (Lk 14:23; Ésa 58:7; Mk 16:18). Közvetlen kapcsolat, személyes szolgálat által kell az evangélium áldásait megmutatni.

Isten az ősidőkben nem kizárólag egy osztályon keresztül adott népének világosságot. Dániel júdabeli fejedelem volt. Ésaiás szintén királyi családból származott. Dávid pásztorfiú volt, Ámos is pásztor. Zakariás babilóniai való fogoly, Elizeus földművelő. Az Úr a maga képviselőiként prófétákat és fejedelmeket támasztott, nemeseket és alacsony származásúakat, és megtanította nekik az igazságokat, hogy közöljék azokat a világgal.

Mindenkit, aki kegyelmében részesül, az Úr másoknak való szolgálattal bíz meg. Egyénileg kell vállalnunk részünket és helyünket, mondván: „Ímhol vagyok én, küldj el engemet!" (Ésa 6:8) Az Ige hirdetőjére, a misszionárius-ápolóra, a keresztény orvosra, az egyes keresztényekre - legyen az kereskedő vagy gazdálkodó, értelmiségi vagy szakmunkás -, mindenkire felelősség hárul. A mi feladatunk megismertetni az emberekkel üdvösségük evangéliumát. Minden vállalkozásunknak ezt a célt kell szolgálnia.

Akik vállalják a rájuk bízott munkát, nemcsak mások számára jelentenek áldást, hanem ők maguk is áldásban részesülnek. A jól végzett munka tudata visszahat saját lel-

kükre. A csüggedt elfelejti csüggedtségét, a gyenge erős lesz, a tudatlan értelmes, és mindenki biztos segítőt talál Őbenne, aki elhívta.

Krisztus egyháza szolgálatra szerveződött. Jelszava a szolgálat. Tagjai üdvösségük Vezérének irányítása alatt küzdelemre kiképezendő katonák. A keresztény lelkészeknek, orvosoknak, tanítóknak szélesebb körű munkájuk van, mint ahogy azt sokan felismerik. Nemcsak szolgálniuk kell az embereknek, hanem meg is kell őket tanítani szolgálni. Nemcsak tanítaniuk kell a helyes elvekre, hanem ki kell képezniük hallgatóikat ezeknek az elveknek a továbbadására. A meg nem élt, tovább nem adott igazság elveszti életadó képességét, gyógyító erejét. Áldása csak akkor tartható meg, ha másokkal megosztják.

Isten iránti szolgálatunk egyhangúságát fel kell oldani. Minden gyülekezeti tag végezzen valamilyen szolgálatot a Mesterért. Egyesek nem tudnak oly sokat tenni, mint mások, de mindenki tegyen meg minden tőle telhetőt, hogy visszaszorítsa a világon végigsöprő betegségek és nyomorúság áradatát. Sokan szívesen dolgoznának, ha megtanítanák nekik, hogyan kezdjék el. Oktatni és bátorítani kell őket.

Minden gyülekezet legyen keresztény munkásokat kiképező iskola. Tagjaikat meg kell tanítani bibliaóra tartására, szombatiskolai osztályok vezetésére és tanítására, és arra, hogyan lehet a legjobban segíteni a szegényeken, gondot viselni a betegekről, és hogyan kell dolgozni a megtéretlenekért. Szükség van egészségügyi iskolákra, főzőtanfolyamokra és a keresztény segítő munka különböző ágaira. Nemcsak tanításra van szükség, hanem tapasztalt oktatók melletti tényleges munkára is. A munkát vezessék a tanítók, mások pedig mellettük tanulni fognak példájukból. A példa értékesebb, mint sok szabály.

Mindenki fejlessze fizikai és szellemi képességeit a maximumra, hogy dolgozhasson Istenért bárhol, ahova hívja őt. Ugyanaz a kegyelem, amely Krisztustól Pálra és Apollósra áradva olyan kiváló lelki emberekké tette őket, ma is árad az odaszentelt keresztény misszionáriusokra. Isten azt akarja, hogy gyermekei értelmes és tanult emberek legyenek, mert így tudják Őt világunkban igazán és nyilvánvalóan megdicsőíteni.

Művelt munkások, akik Istennek szentelték életüket, többféleképpen tudnak szolgálni, és alaposabb munkára képesek, mint a képzetlenek. Fegyelmezett gondolkodásuk helyzeti előnyt jelent számukra. De a kevésbé tehetségesek és képzettek is elfogadhatóan szolgálhatnak másoknak. Isten felhasználja azokat, akik ezt készségesen vállalják. Nem a legkiválóbb és legtehetségesebb személyek munkája jár a legnagyobb és legtartósabb eredménnyel. Olyan férfiakra és nőkre van szükség, akik meghallották a menny üzenetét. A leghatékonyabb munkások azok, akik elfogadják ezt a hívást: „Vegyétek föl magatokra az én igámat", és tanuljatok tőlem (Mt 11:29). Olyan misszionáriusokra van szükség, akik szívüket adják a munkába. Akinek a szívét Isten megérintette, az nagyon szeretne azokhoz közeledni, akik még sohasem hallottak szeretetéről. Személy szerint fáj neki állapotuk, és életét a saját kezébe véve elindul a menny által küldött és ihletett következtében, hogy olyan munkát végezzen, amelyben közreműködhetnek az angyalok.

Ha nagy értelmi képességekkel megáldott emberek ezeket az ajándékokat önzően használják, egy bizonyos próbaidő után magukra maradnak, hogy a saját útjukat járják. Isten elhív kevésbé tehetségesnek látszó, önmagukban kevésbé bízó embereket is, és a gyengéket megerősíti, mert ők bíznak abban, hogy megteszi értük azt, amire ők képtele-

nek. Isten elfogadja az őszinte szolgálatot, és kipótolja hiányosságaikat.

Az Úr sokszor olyan embereket választ munkatársaiul, akiknek csak korlátozott iskolai műveltség megszerzésére volt alkalmuk. Ezek az emberek nagy igyekezettel használják képességeiket, és az Úr megjutalmazza műve iránti hűségüket, kitartó szorgalmukat, tudásszomjukat. Látja könnyeiket, és hallja imáikat. Ahogy megáldotta a babiloni udvar foglyait, ma is bölcsességgel és ismerettel ajándékozza meg munkásait.

Hiányos iskolai műveltségű, alacsony társadalmi helyzetű emberek néha csodálatos eredményeket értek el a lélekmentésben Krisztus kegyelme által. Sikerük titka Isten iránti bizalmuk volt. Naponta tanultak tőle, akinek csodálatos a bölcsessége és nagy a hatalma.

Ezeket a munkásokat bátorítani kell. Az Úr kapcsolatba hozza őket jobb képességű emberekkel, hogy kitöltsék a mások által hagyott réseket. Gyorsaságuk a tennivalók felismerésében, készségük a rászorulók megsegítésére, kedves szavaik és tetteik olyan ajtókat nyitnak meg, amelyek különben zárva maradnának. Közel férkőznek a bajbajutottakhoz, és szavaik meggyőző befolyása sok remegő lelket vonz Istenhez. Szolgálatuk mutatja, mit tehetnének sok ezren mások is, ha akarnának.

Tartalmasabb élet

Semmi sem ébreszt olyan önfeláldozó buzgóságot, és nem csiszolja és erősíti úgy a jellemet, mint a másokért való szolgálat. Sok állítólagos keresztény a gyülekezeti kapcsolatok keresésében csak önmagára gondol. Élvezni akarják a gyülekezeti közösséget és a pásztori gondoskodást. Nagy és virágzó gyülekezetek tagjaivá lesznek, és beérik azzal, hogy tesznek valami keveset másokért. Így megfosztják magukat a legértékesebb áldásoktól. Sok embernek nagyon hasznos lenne, ha feláldoznák kellemes, könnyen irányítható kapcsolataikat. Menjenek oda, ahol energiájukat a keresztény szolgálat igényli, és megtanulhatnak felelősséget hordozni.

Az egy csomóba zsúfolt fák nem fejlődnek egészségesen és masszívan. A kertész átülteti őket, hogy legyen helyük a fejlődéshez. Hasonló munka nagy gyülekezetek számos tagjának is javára szolgálna. Oda kellene helyezni őket, ahol energiájukat aktív keresztény szolgálat köti le. De a másokért való szolgálat hiánya miatt elvesztik lelki életüket, elkorcsosulnak és eredménytelenek lesznek. Valamilyen misszióterületre áttelepülve pedig megerősödnének.

Senkinek sem kell várnia addig, amíg valamilyen távoli területre hívják, hogy elkezdjen másoknak segíteni. A szolgálat ajtói mindenütt nyitva vannak. Ott élnek körülöttünk azok, akik segítségünket igénylik. Özvegyek, árvák, betegek és haldoklók, csüggedtek, lehangoltak, tudatlanok és kivetettek mindenütt találhatók.

Éreznünk kell, hogy különleges feladatunk a szomszédainkért való szolgálat. Keressétek meg, hogyan tudtok a legjobban segíteni azoknak, akik nem érdeklődnek a vallásos dolgok iránt. Amikor meglátogatjátok barátaitokat és szomszédaitokat, tanúsítsatok érdeklődést lelki életük iránt éppúgy, mint földi jólétük iránt. Beszéljetek nekik Krisztusról, a bűnbocsátó Megváltóról. Hívjátok meg szomszédaitokat otthonotokba, és olvassatok nekik a Bibliából és annak igazságait magyarázó könyvekből. Hívjátok meg őket, hogy énekeljenek és imádkozzanak veletek. Ezeken a kis összejöveteleken Krisztus is jelen

van, ahogy megígérte, és kegyelme megérinti a szíveket.

A gyülekezeti tagok neveljék rá magukat e munka végzésére. Ez éppen olyan fontos, mint megmenteni idegen országokban élő, sötétségben veszteglő lelkeket. Míg egyesek távoli vidékeken élő lelkekért éreznek felelősséget, sokan, akik otthon élnek, érezzenek éppolyan felelősséget a körülöttük lakó drága lelkekért, és dolgozzanak szorgalmasan az ő üdvösségükért. Sokan azon sajnálkoznak, hogy üres életet élnek. Ők maguk tehetik életüket gazdaggá és befolyásossá, ha akarják. Azok, akik szeretik Jézust szívükkel, értelmükkel és lelkükkel, és felebarátjukat, mint önmagukat, széles területen használhatják képességeiket és befolyásukat.

Apró alkalmak

Senki se keressen nagyobb feladatokat, kihasználatlanul hagyva az apró alkalmakat. Míg sikeres lehetsz a kis feladatban, a nagyobb munkába belebukhatsz, és akkor elcsüggedsz. Ha teljes erőbedobással végzed el a kezed ügyében lévő feladatokat, akkor alkalmassá teheted magad a nagyobb munkára. A mindennapi alkalmak figyelmen kívül hagyásával, a kéznél levő kicsiny dolgok mellőzésével sokan gyümölcstelenek lesznek és elsorvadnak.

Ne támaszkodj emberi segítségre! Az embereken túl nézz arra a Valakire, akit Isten fájdalmaink elviselésére, bánatunk elhordozására, szükségleteink kielégítésére rendelt. Istent szaván fogva bárhol találsz munkát. Fogj hozzá, és rendíthetetlen hittel lépj előre! Az a hit, hogy Krisztus jelen van, erőt ad és állhatatossá tesz. Munkálkodj önzetlen érdeklődéssel, lelkiismeretes igyekezettel, kitartó erővel.

Egyes területeken, ahová az elviselhetetlen és csüggesztő állapotok miatt sokan nem hajlandóak odamenni, önfeláldozó munkások erőfeszítései meglepő változásokat hoztak létre. Nem emberi erőre, hanem Istenre támaszkodva türelmesen és kitartóan dolgoztak, és az Ő kegyelme erőt adott nekik. Az így megvalósított sok jót ez a világ soha nem fogja megismerni, de az áldott eredmények láthatóak lesznek odaát.

Önfenntartó misszionáriusok

Önfenntartó misszionáriusok sok helyen eredményesen dolgozhatnak. Pál apostol önfenntartó misszionáriusi munkával világszerte megismertette Krisztust. Míg Ázsia és Európa nagyvárosaiban naponta hirdette az evangéliumot, kézművesi mesterségét folytatva tartotta fenn magát és társait. Az efézusi vénekhez intézett, munkamódszereiről bizonyságot tevő búcsúszavai értékes tanulságokkal szolgálnak minden evangéliumi munkás számára.

„Ti tudjátok" - mondta -, „mint viseltem magamat tiköztetek az egész idő alatt... hogy semmitől sem vonogattam magamat, ami hasznos, hogy hirdessem néktek, és tanítsalak titeket nyilvánosan és házanként... Senkinek ezüstjét, vagy aranyát, vagy ruháját nem kívántam: Sőt magatok tudjátok, hogy a magam szükségeiről és a velem valókról ezek a kezek gondoskodtak. Mindenestől megmutattam néktek, hogy ily módon munkálkodva kell az erőtlenekről gondot viselni, és megemlékezni az Úr Jézus szavairól, mert ő mondá: Jobb adni, mint venni" (ApCsel 20:18-35).

Sokan ma is, ha ugyanaz az önfeláldozó lelkület hatná át őket, hasonló módon jó munkát végezhetnének. Induljanak el együtt ketten vagy többen az evangélizációs munká-

ban! Látogassák meg az embereket, imádkozzanak, énekeljenek, tanítsák, magyarázzák a Szentírást, és szolgáljanak a betegeknek! Egyesek könyvevangélistaként tarthatják fenn magukat, mások pedig, az apostolhoz hasonlóan valamilyen kézművességet vagy egyéb munkát végezhetnek. És miközben munkájukat végezve felismerik tehetetlenségüket, alázatosan Istenre támaszkodva áldott tapasztalatokban lesz részük. Az Úr Jézus jár előttük, és mind a gazdagok, mind a szegények között pártfogásra és segítségre találnak.

Akik orvos-misszionáriusként kaptak kiképzést külföldi szolgálatra, azokat arra kell bátorítani, hogy késedelem nélkül menjenek el oda, ahol szolgálni fognak, és kezdjenek dolgozni az emberek között, munka közben tanulva meg a nyelvet. Nagyon hamar képesek lesznek arra, hogy megtanítsák Isten szavának egyszerű igazságait.

Az egész világon szükség van a kegyelem követeire. A keresztény családok hivatása, hogy elmenjenek sötétségben tévelygő lakóközösségekbe, külföldi területekre, hogy megtudják mire van szükségük embertársaiknak, és munkálkodjanak a Mester ügyéért. Ha ilyen családok telepednének le a föld sötét helyein, a lelki sötétségben élő emberek között, és Krisztus életét sugároznák, milyen nemes munka valósulhatna meg!

Ez a munka önfeláldozást igényel. Amíg sokan minden akadály elhárulására várnak, elvégezetlenül marad az a munka, amelyet elvégezhetnének, és tömegek halnak meg remény és Isten nélkül. Egyesek anyagi előnyökért vagy tudományos ismeretekért bizonytalan területekre merészkednek, és szívesen viselnek el áldozatot és nehézséget; de embertársaik érdekében milyen kevesen költöznek családjukkal olyan területekre, amelyek nélkülözik az evangéliumot!

A legkülönbözőbb állású vagy helyzetű emberek közelébe kerülni, bárhol vannak is, és segíteni nekik minden lehetséges módon - ez az igazi szolgálat. Ilyen erőfeszítéssel szíveket nyerhetsz meg, és olyan ajtót nyithatsz ki, amelyen át pusztuló lelkekhez kerülhetsz közel.

Bármit csinálsz, soha ne feledkezz el arról, hogy el vagy kötelezve Krisztusnak, és része vagy a nagy megváltási tervnek. Krisztus szeretetének gyógyító, életadó ereje hassa át életedet. Amint igyekszel másokat Isten szeretetének vonzáskörébe vonni, tegyen beszéded tisztasága, önzetlen szolgálatod, derűs viselkedésed bizonyságot kegyelmének hatalmáról. Adj a világnak olyan tiszta és igaz képet Istenről, hogy az emberek meglássák szépségét.

Nem sok haszna van annak, ha az általunk rossznak minősített szokások támadásával próbálunk másokat megreformálni. Az ilyen törekvésből sokszor több kár származik, mint haszon. A samáriai asszonnyal való beszélgetésekor Jézus nem becsmérelte Jákób kútját, hanem valami jobbat kínált. „Ha ismernéd az Isten ajándékát - mondta -, és hogy ki az, aki ezt mondja néked: Adj innom; te kérted volna őt, és adott volna néked élő vizet” (Jn 4:10). A beszélgetést arra a kincsre terelte, amelyet adni készült. Felkínált az asszonynak valami jobbat annál, mint amije volt: az élő vizet, az evangélium örömét és reménységét.

Ez szemlélteti azt a módot, ahogyan nekünk is dolgoznunk kell. Valami jobbat kell felkínálnunk az embereknek, mint amijük van. Krisztus békességét, amely minden értelmet felülhalad. Beszélnünk kell nekik Isten szent törvényéről, jellemének tükörképéről,

ami kifejezi azt, hogy Isten mit vár el tőlük. Mutasd meg nekik, hogy a világ tovatűnő örömeinél és múló gyönyöreinél milyen végtelenül különb a menny soha el nem múló dicsősége! Beszélj nekik a Megváltóban található szabadságról és nyugalomról! „Valaki... abból a vízből iszik, amelyet én adok néki, soha örökké meg nem szomjúhozik" (Jn 4:14) - nyilatkoztatta ki Jézus.

Magasztald fel Jézust, és kiáltsd: „Ímé az Istennek ama Báránya, aki elveszi a világ bűneit!" (Jn 1:29). Csak Ő tudja kielégíteni a szív sóvárgását, és csak Ő tud békét teremteni a lélekben. A világ minden embere között a reformátoroknak kell a legönzetlenebb, legkedvesebb, legudvariasabb embereknek lenniük. Életükben meg kell látszania az önzetlen cselekedetekben kifejeződő igazi jóságnak. Istennek az a munkása, aki udvariatlan, aki türelmetlenül kezeli a tudatlanságot és a makacsságot, aki elhamarkodva szól vagy meggondolatlanul cselekszik, úgy bezárhatja a szívekhez vezető ajtót, hogy soha többé nem kerülhet közel hozzájuk.

Amilyen lágyan hullik a harmat és a csendes eső a hervadó növényekre, olyan szelídek legyenek szavaink, amikor embereket igyekszünk tévelygésüktől megszabadítani. Isten azt akarja, hogy először a szívet nyerjük meg. Mondjuk az igazságot szeretettel, és bízzunk abban, hogy Isten hatalma alkalmassá teszi beszédünket az élet megreformálására. A Szentlélek a megfelelő helyre juttatja el a szeretettel mondott szavakat.

Mi természettől fogva én-központúak és önfejűek vagyunk, de amikor megtanuljuk azt a leckét, amire Krisztus akar megtanítani minket, akkor az Ő természetének részeseivé válunk; és ettől kezdve az Ő életét éljük. Krisztus csodálatos példája, páratlan gyöngédsége - hogy együttérez másokkal, sír a sírókkal, örül az örülőkkel - nagy hatással van azok jellemére, akik őszintén követik Őt. Kedves szavakkal és tettekkel megpróbálják könnyűvé tenni az utat a fáradt lábak előtt.

„Az Úr Isten bölcs nyelvet adott énnékem, hogy tudjam erősítni a megfáradtat beszéddel" (Ésa 50:4).

Körülöttünk szomorú szívű emberek vannak. Mindenütt - itt is, ott is - megtaláljuk őket. Keressük meg ezeket a szenvedőket, és mondjunk vigasztalásul az ő helyzetükhöz illő szavakat! Legyünk mindig jó eszközök, akikből üdítő vízként árad a részvét. Senki se felejtse el, hogy mások életében is vannak a halandók szeme elől elrejtett fejezetek! „Naplójuk" kíváncsi szemektől eltakart szomorú történeteket őriz. Hosszú kemény harcokról, lehangoló körülményekről, talán családi bajokról szól, amelyek napról napra csökkentik a bátorságot, a bizalmat és a hitet. Az élet csatáját kilátástalanul vívók erősíthetők kis figyelmességekkel, amelyek csak szeretetteljes fáradozásba kerülnek. Egy igaz barát erős, segítőkész kézszorítása többet ér nekik, mint az arany vagy az ezüst. A kedves szavakat angyalok mosolyaként fogadják.

Tömegek küszködnek a szegénységgel, és kénytelenek kis fizetségért kemény munkát végezni. Így is csak az élet legfontosabb szükségleteit tudják kielégíteni. A jobb dolgok reménye nélküli gürcölés és nélkülözés teszi terhüket majdnem elviselhetetlenné. Gondterheltek és lesújtottak; nem tudják, hova forduljanak segítségért. Érezz velük együtt próbáikban, szívfájdalmukban és csalódásukban! Így lehetőséged nyílik arra, hogy segíts rajtuk. Beszélj nekik Isten ígéreteiről, imádkozz velük és értük, ébressz bennük reményt!

Amikor a lélek beteg és a csüggedt szív már alig ver, a Megváltó úgy tekinti a vigasztaló, bátorító szavakat, mintha azokat neki magának mondták volna. Amikor a szívek felvidulnak, a mennyei angyalok örömmel nyugtázzák azt.

A Úr korszakról korszakra fel akarja ébreszteni az emberek lelkében mennyei testvériségük tudatát. Legyél Isten munkatársa! Amikor a világon eluralkodik a gyanakvás, és az emberek elhidegülnek egymástól, Krisztus tanítványai tanúsítsanak olyan lelkületet, amilyen a mennyben uralkodik!

Szólj úgy, ahogy Ő szólna, cselekedj úgy, ahogy Ő cselekednék! Mindig tükrözd vissza kedves jellemét! Mutasd meg azt a végtelen szeretetet, amely minden tanításának és az emberekkel való kapcsolatának az alapja. A legszerényebb munkás is, ha Krisztussal együttmunkálkodik, olyan húrokat pengethet meg, melynek rezgése a föld végső határáig elhallatszik, és dallama az örök korszakokon át elhat.

Mennyei lények várnak arra, hogy emberi eszközökkel együttműködve megmutathassák a világnak, mivé válhatnak emberek, és Istennel egységben mit valósíthatnak meg pusztulásba rohanó lelkek megmentéséért. Isten korlátlanul fel tudja használni azt az embert, aki énjét megtagadva szabad teret enged szívében a Szentlélek munkájának, és teljesen Istennek szentelt életet él. Azok, akik testüket, lelküket és egész lényüket Isten szolgálatára szentelik, állandóan új fizikai, szellemi és lelki erőt kapnak. A menny kimeríthetetlen tárháza áll rendelkezésükre. Krisztus nekik adja saját Lelkének éltető leheletét, saját életét. A Szentlélek mennyei erővel ruházza fel őket, hogy értelmükben és szívükben munkálkodjék. A nekünk adott kegyelem által olyan győzelmeket érhetünk el, amelyek saját téves nézeteink, jellemhibáink, kishitűségünk miatt lehetetlennek látszottak. Mindenki, aki semmit vissza nem tartva felajánlja magát az Úr szolgálatára, felbecsülhetetlen eredmények eléréséhez kap erőt. Isten csodálatos dolgokat fog tenni értük. Úgy munkálkodik értelmükben, hogy már ezen a világon is látható lesz életükben az eljövendő élet ígéreteinek beteljesedése.

„Örvend a puszta és a kietlen hely,
Örül a pusztaság és virul, mint őszike.
Virulva virul és örvend ujjongva,
A Libánon dicsősége adatott néki,
Kármel és Sáron ékessége;
Meglátják ők az Úrnak dicsőségét,
Istenünk ékességét.

Erősítsétek a lankadt kezeket,
És szilárdítsátok a tántorgó térdeket.
Mondjátok a remegő szívűeknek:
Legyetek erősek, ne féljetek!
Ímé, Istenetek...

Akkor a vakok szemei megnyílnak,
És a süketek fülei megnyittatnak,
Akkor ugrándoz, mint szarvas, a sánta,
És ujjong a néma nyelve,
Mert a pusztában víz fakad,
És patakok a kietlenben.

És tóvá lesz a délibáb,
És a szomjú föld vizek forrásivá...
És lesz ott ösvény és út,
És szentség útának hivatik:
Tisztátalan nem megy át rajta;
Hisz csak az övék az;
Aki ez úton jár, még a bolond se téved el.

Nem lesz ott oroszlán,
És a kegyetlen vad nem jő fel reá,
Nem is található ott,
Hanem a megváltottak járnak rajta!
Hisz az Úr megváltottai megtérnek,
És ujjongás között Sionba jönnek;
És örök öröm fejükön,
Vigasságot és örömet találnak;
És eltűnik fájdalom és sóhaj" (Ésa 35:1-10).

<<<vissza a 11. tanulmányhoz

12. Tanulmány javasolt olvasmánya

ELŐTTED AZ ÉLET (195-201. old.) AZ ÉLETTAN TANULMÁNYOZÁSA

Mivel az értelem és a lélek a test által jut kifejezésre, ezért a szellemi és lelki erő nagymértékben függ a testi erőtől és tevékenységtől. Mindez, ami előmozdítja a testi egészséget, elősegíti az erős elme, és a jól kiegyensúlyozott jellem fejlődését is. Egészség nélkül senki sem tudja világosan megérteni, vagy tökéletesen teljesíteni önmaga, embertársai és Teremtője iránti kötelezettségeit. Ezért egészségünket ugyanolyan hűségesen kell őriznünk, mint jellemünket. Nevelési erőfeszítésünk alapja az élet- és egészségtan ismerete legyen.

Habár az élettan ismereteit ma általánosan megértik, mégis elképesztő közönyösség uralkodik e területen. Még akik értik is az egészség alapelveit, közülük kevesen gyakorolják. Hajlamaikat vagy pillanatnyi érzelmi felindulásaikat követik, mintha az életet nem határozott, változhatatlan törvények, hanem a véletlen uralná.

Az ifjúság az élet frissességében és erejében csak alig ismeri feszülő erőinek értékét. Ezt a kincset - amely értékesebb az aranynál és fontosabb az előmenetelre mint a tanultság, rang vagy gazdagság - milyen könnyedén veszik, és milyen gyorsan eltékozolják! Milyen sok ember áldozza fel egészségét a gazdagságért és hatalomért folytatott küzdelemben! Alighogy elérik vágyaik célját, gyámoltalanul esnek össze, míg mások, akiknek nagyobb a testi ereje, elnyerik a hőn óhajtott jutalomdíjat. Beteges állapotban, az egészség törvényeinek áthágása következtében milyen sokan sajátítottak el rossz szokásokat, amelyek által feláldozták minden reményüket a jelen és az eljövendő életre.

A biológia oktatásokon a tanulókat rá kell vezetnünk arra, hogy meglássák a testi erő értékét; hogyan kell azt megőrizni és fejleszteni azért, hogy a legnagyobb mértékben hozzájáruljon a sikerekhez az élet nagy küzdelmében. A gyermekeket korán meg kell tanítanunk egyszerű, könnyű leckék segítségével az élet - és egészségtan alapismereteire! A munkát az anyának kell elkezdenie az otthonban, és hűségesen kell azt folytatni az iskolában. Ahogy a tanuló életkora növekszik, a tanítást tovább kell folytatni, amíg képes nem lesz arra, hogy gondoskodni tudjon arról a házról, amelyben lakik. Meg kell érteniük a tanulóknak a betegség elleni védekezés fontosságát, hogy megőrizzék minden szervük életerejét. Ezért tanítsák meg őket arra, hogyan kezeljék a mindennapos betegségeket és baleseteket! Minden iskola adjon tanítást az élet- és egészségtan tárgykörében! Lássák el őket segédeszközökkel szervezetük működésének, felépítésének és gondozásának szemléltető bemutatására!

Vannak olyan dolgok, amelyeknek rendszerint nem tulajdonítanak figyelmet az élet- és egészségtani órákon. Azonban ezek sokkal fontosabbak a tanuló számára, mint a sok elvont tárgyi ismeret, amit általában ezzel kapcsolatban tanítanak. Minden nevelés fő alapelve az, hogy a természet törvényei is Isten törvényei, és éppen úgy isteni eredetűek, mint a Tízparancsolat. A szervezetünket kormányozó törvényeket Isten beírta idegrendszerünkbe, izmainkba és testünk minden rostjába. Ezeknek a törvényeknek minden szándékos megsértése bűn Teremtőnk ellen, ugyanolyan bűn, mintha Tízparancsolatot rontanánk meg. Milyen fontos tehát, hogy oktassuk ezeknek a törvényeknek alapos ismeretét! Sokkal több figyelmet kell fordítanunk az egészségtan alapelveire az étrend, a testgyakorlás, a gyermekek gondozása, a betegek kezelése és sok más hasonló dologgal kapcsolatban.

A lélek hatását a testre, valamint a test hatását a lélekre hangsúlyoznunk kell. Az agy elektromos ereje, amelyet a szellemi tevékenység előmozdít, megeleveníti az egész szervezetet, és így felbecsülhetetlen segítséget nyújt, hogy ellenálljunk a betegségeknek. Ezt világossá kell tennünk. Be kell mutatnunk az akaraterő és önuralom fontosságát az egészség megőrzésében és helyreállításában!

A Biblia megemlít egy fontos igazságot, amelyre jó odafigyelnünk:

„A vidám elme jó orvosságul szolgál” (Péld 17:22).

Isten ezt mondja: *„... az én parancsolataimat megőrizze a te elméd; Mert napoknak*

hosszú voltát, és békességet hoznak néked bőven" (Péld 3:1-2). *„Mert életök ezek azoknak, akik megnyerik, és egész testöknek egészség"* (Péld 4:22). A Szentírás a kellemes beszédről nemcsak azt jelenti ki, hogy *„édes a léleknek",* hanem azt is, hogy *„egész testünknek egészség"* (Péld 16:24).

Az ifjúságnak meg kell éreznie azt a mély igazságot, hogy Istennél van *„az életnek forrása"* (Zsolt 36-10). Ő nemcsak mindennek Szerzője, hanem egyben minden élőlény élete is. Az Ő életét kapjuk a napfényben, a tiszta, friss levegőben, az életben, amely felépíti testünket és fenntartja erőnket. Az Ő élete által élünk óráról órára, pillanatról pillanatra, Isten minden ajándéka életet, egészséget és örömet hoz, kivéve azt, amit a bűn már megrontott.

Isten mindent szépnek teremtett a maga idejében (Préd 3:11). Az igazi szépséget nem azáltal tudjuk megőrizni, hogy elrontjuk Isten munkáját, hanem azáltal, hogy összhangba jövünk Annak törvényeivel, aki minden dolgot teremtett, és aki élvezetet talál szépségükben és tökéletességükben.

Amikor testünk felépítését tanulmányozzuk, figyelmet kell fordítanunk arra, hogy mily csodálatosan alkalmazkodik céljához, mily összhangban működik és milyen összefüggésben vannak egymással különböző szerveink. Így a tanuló érdeklődése felébred a fontossága iránt, és a tanító sokat tehet a megfelelő fejlődés és helyes szokások kifejlesztéséért.

Mindenek előtt törekedjünk a helyes ülő- és álló testtartásra. Isten az embert egyenesnek, sudárnak teremtette és azt akarja, hogy ne csal testi, hanem szellemi és lelki áldásokkal, kedvességgel, méltósággal, önuralommal, bátorsággal és önbizalommal rendelkezzen, ami az egyenes testtartással jó megjelenést biztosít. A tanító adjon oktatást e kérdésben példamutatást, és ragaszkodjék ahhoz, hogy azt bemutassák.

A helyes testtartás után a legfontosabb a légzés és a hangképzés. Aki egyenesen ül és áll, helyesebben lélegzik. A tanító vésse tanulói lelkébe a mély lélegzés fontosságát! Mutassa be, hogyan segíti elő a légzőszervek egészséges tevékenysége a vérkeringést, hogyan eleveníti fel az egész szervezetet, serkenti az étvágyat, hogyan mozdítja elő az emésztést, és hogyan segít egészséges mély álomhoz, és így nemcsak a testet frissíti fel, hanem lecsillapítja és megnyugtatja a lelket is. Amikor a tanító ismertette a mély légzés fontosságát, ezt a szokást meg kell őrizni! Írjon elő olyan testgyakorlatokat, amelyek előmozdítják a mély légzést, és törekedjen arra, hogy ez a szokás megalapozódjék a tanulóban.

A hang képzése fontos helyet tölt be a testnevelésben, mivel tágítja és erősíti a tüdőnket, és így véd a betegségektől. A helyes olvasás és beszéd elsajátítása céljából ügyeljünk arra, hogy a hasizmok működéséhez legyen elegendő hely a légzésnél, és hogy a légzőszerveket semmi se korlátozza. A hangképzés a hasizmok működése által történjék, ne a torokból! Így megakadályozhatjuk a nagyfokú kifáradást, - a tüdő és a torok súlyos megbetegedését. Gondos figyelmet kell fordítanunk az érthető szótagolásra, a lágy, jó hangképzésre és a nem túl gyors beszédre! Ez nemcsak egészségünket mozdítja elő, hanem nagyban hozzájárul a tanuló kedvének fokozásához, munkája eredményességéhez.

Ezeknek a kérdéseknek a vizsgálata jó alkalmat nyújt arra, hogy bemutassuk a szoros fűző és minden olyan szokás balgaságát és ártalmasságát, amely korlátozza a szervezet

egészséges életműködését. Az egészségtelen öltözködés a betegségek majdnem vég nélküli áradatát idézi elő, azért e pontban gondos tanítást kell nyújtanunk. Vessétek a tanulók lelkébe annak veszélyét, hogy mit idéz elő, ha a ruhák súlya csípőjükön nyugszik, vagy összeszorítja testünk szerveit! Ruháikat úgy rendezzék el, hogy teljes lélegzetet vehessenek, és karjukat könnyen a fejük fölé emelhessék. A tüdők összeszorítása nemcsak fejlődésüket akadályozza, hanem gátolja az emésztést és a vérkeringést, így gyengíti az egész testet. Ezek a helytelen szokások csökkentik mind a testi, mind s szellemi erőt, és így akadályozzák a tanulót eredményességében.

Az egészségtan oktatásánál a komoly tanító minden alkalmat megragad, hogy bemutassa, milyen fontos alkalmat megragad, hogy bemutassa, milyen fontos a tisztaság személyes szokásainkban és környezetünkben. Hangsúlyoznunk kell a mindennapi fürdés értékét a testi egészség megőrzésére és a szellemi tevékenység serkentése érdekében. Figyelmet kell fordítanunk a napfényre, a szellőztetésre, a hálószoba és a konyha egészségére. Tanítsátok meg a tanulókat arra, hogy az egészséges hálószoba, a tiszta konyha, az ízlésesen elrendezett és egészséges táplálékkal ellátott asztal többet nyújt a családi boldogság biztosításában és jobban felkelti minden értelmes látogató érdeklődését, mint a fogadószobában elhelyezett költséges bútorzat. Ma sem kevésbé aktuális az Isteni Tanítónak több mint 1900 évvel ezelőtt adott tanítása, hogy *„Az élet több, hogynem az eledel, és a test, hogynem az öltözet”* (Lk 12:23).

A biológia órákon a tanulót fel kell világosítani arról, hogy nemcsak azért tanul, mert bizonyos tényeket és alapelveket szükséges megismernie. Ez egyedül kevés hasznot hoz. Megérthetik ugyan a szellőztetés fontosságát, szobájukat elárasztathatják elegendő friss levegővel, de ha tüdejüket nem frissítik fel elégséges mély belégzéssel, akkor el kell szenvedniük a tökéletlen légzés következményeit. Megérthetik ugyan a tisztaság fontosságát és gondoskodhatnak a szükséges kellékekről is, azonban mindez értéktelen lesz számukra, ha nem élnek velük. Nagy szükség van arra, hogy a tanulók lelkébe véssük ezeknek az elveknek fontosságát, azért hogy lelkiismeretesen gyakorolják őket. A Szentírás megkapó és mély benyomást keltő példával mutatja be, hogy Isten milyen nagy figyelmet fordít szervezetünkre, valamint a rajtunk nyugvó felelősségre, hogy testünket a legjobb állapotban őrizhessük meg: *„Avagy nem tudjátok-é, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szentléleknek temploma, amelyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok?”* (1 Kor 6:19). *„Ha valaki az Isten templomát megrontja, megrontja azt az Isten. Mert az Istennek temploma szent, ezek vagytok ti”* (1 Kor 3:17).

Véssük a tanulók elméjébe, hogy testünk templom, amelyben Isten kíván lakni, azért tisztán kell azt tartanunk, mint magasztos és nemes gondolatok tartózkodási helyét. 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.

<<<vissza a 12. tanulmányhoz

13. Tanulmány javasolt olvasmánya

PRÓFÉTÁK ÉS KIRÁLYOK, (449-457. old.) LÁTOMÁSOK AZ ELJÖVENDŐ DICSŐSÉGRŐL

Isten egyháza a gonoszsággal folytatott hosszú küzdelme legsötétebb napjaiban kinyilatkoztatásokat kapott Jahve örökérvényű szándékáról. Isten a jelen megpróbáltatásain túl megláttatja a jövő győzelmeit és örömeit, amikor a harc már véget ér, és a megváltottak belépnek az Ígéret földjére. A dicső jövő látomásait, az Isten keze által rajzolt jeleneteket tartsa egyháza nagy becsben ma, amikor a korszakok küzdelmének záró jelenetei gyorsan peregnek, és a megígért áldások nemsokára a maguk teljességében megvalósulnak.

Az egyház sok vigasztaló üzenetet kapott a régi prófétáktól. *„Vigasztaljátok, vigasztaljátok népemet”* (Ézsa 40:1) megbízatással Isten Ézsaiásnak csodálatos látomásokat is adott, amelyek századok során a hívőknek reménységet és örömet adtak. Isten megvetett, üldözött, elhagyatott gyermekeinek minden korban a menny biztos ígéretei adtak erőt. Hit által tekintettek a jövőbe, amikor Isten teljesíti egyházának adott ígéretét: *„... örökre fenségessé teszlek, és örvendezővé nemzedékről nemzedékre”* (Ézsa 60:15).

A küzdő egyháznak sokszor kell próbát és szenvedést elviselnie, mert csak kemény küzdelem árán arathat győzelmet. A *„szűkösen adott”*kenyér és a *„kimért”* víz (Ézsa 30:20) mindnyájuk közös sorsa, de senkit sem tiporhatnak el végképp, aki bizalmát Isten szabadító hatalmába veti. *„De most így szól az Úr, a te teremtőd, Jákób, a te formálód, Izráel: Ne félj, mert megváltottalak, neveden szólítottalak, enyém vagy! Ha vízen kelsz át, én veled vagyok, és ha folyókon, azok nem sodornak el. Ha tűzben jársz, nem perzselődsz meg, a láng nem éget meg. Mert én, az Úr, vagyok a te Istened, Izráel Szentje, a te szabadítód! Kárpótlásul adom érted Egyiptomot, Etiópiát és Szebát adom helyetted. Mivel drágának tartalak, és becsesnek, mivel szeretlek, azért embereket adok helyetted, életedért nemzeteket”* (Ézsa 43:1-4).

Istennél van megbocsátás; Ő elfogad teljesen és ingyen Jézus, a mi megfeszített és feltámadt Urunk érdemeiért. Ézsaiás hallotta, amint az Úr kinyilatkoztatta választottainak: *„Én, én vagyok az, aki eltörlöm álnokságaidat önmagamért, és vétkeidre többé nem emlékezem. Ha emlékeztetni akarsz, akkor törvénykezzünk! Mondd el, amivel igazolhatod magad!” „...megtudod, hogy én, az Úr, vagyok szabadítód és megváltód, Jákób erős Istene”* (Ézsa 43:25-26; 60:16).

„...Leveszi népéről a gyalázatot...” - mondta a próféta. „Szent népnek nevezik őket, az Úr megváltottainak.” „Hamu helyett fejdíszt adok... gyászfátyol helyett illatos olajat, a csüggedés helyett örömöneket. Igazság fáinak nevezik őket, az Úr ültetvényének: őt ékesítik” (Ézsa 25:8; 62:12; 61:3).

„Ébredj, ébredj, Sion, szedd össze erődet!
Öltözz ékes ruhába, Jeruzsálem, te szent város,
mert nem jön már ide többé
körülmetéletlen és tisztátalan.

Rázd le magadról a port, kelj föl,
fogságba vitt Jeruzsálem,
oldd le nyakadról bilincsedet,
Sion fogságba vitt lánya!”

„Ó, te nyomorult, vihartépte,
vigasztalan!
Íme, én drágakövekre építem falaidat,
zafírokból rakom le alapodat.

Rubinból készítem el falad párkányát,
és kapuidat briliánskövekből,
összes határaidat meg gyémántokból.

Fiaid mind az Úr tanítványai lesznek,
és nagy lesz fiaid békessége.

Igazság által leszel erős,
nem kell félned az elnyomástól:
távol marad tőled,
sem a rettentéstől:
nem közelít hozzád.
Ha rád támadnak is,
nem tőlem lesz az.
Aki rád támad,
elesik veled szemben.

Hiszen én teremtettem a kovácsot,
aki a parazsat éleszti,
és fegyvert készít munkájával,
én teremtettem az öldöklőt is,
hogy pusztítson.

Célt téveszt minden fegyver,
amit ellened kovácsoltak,
meghazudtolsz minden nyelvet,

mely törvénykezni mer veled.
Ez az öröksége az Úr szolgáinak,
így szolgáltatok neki igazságot
- így szól az Úr" (Ézsa 52:1-2; 54:11-17).

Krisztus igazságának vértjében kell az egyháznak a végső harcba indulnia. *„...szép, mint a holdsugár, tiszta, mint a fénylő nap, ámulatba ejtő, mint egy zászlóerdő"* (Énekek 6:10). El kell mennie az egész világra, hogy győzve győzzön.

A gonoszság hatalmaival küzdő egyház legsötétebb órája közvetlenül a végső szabadulás előtt lesz. De az Istenben bízóknak nem kell félniük, mert amikor *„a hatalmaskodók dühe olyan, mint a kőfalra záduló zivatar,"* Isten az egyház számára *„oltalom a zivatarban"* (Ézsa 25:4). Isten csak az igazaknak ígéri, hogy megszabadulnak ekkor. *„Megrettentek a Sionon a vétkesek, reszketés vett erőt az elvetemülteken: Ki tartózkodhat közülünk perzselő tűz mellett, ki tartózkodhat közülünk örökös izzás mellett? Aki igazságosan él, és őszintén beszél, megveti a zsarolt nyereséget, nem fogad el megvesztegetést, hanem elhárítja a kezével, bedugja a fülét, hallani sem akar vérontásról, befogja a szemét, látni sem akar gonoszságot. Az ilyen ember magas helyen lakik, sziklaerőd a fellegvára. Kenyerét megkapja, vize állandóan van"* (Ézsa 33:14-16).

Isten így szól hűséges gyermekeihez: *„Eredj, népem, menj be szobádba, és zárd magadra az ajtót! Rejtőzz el egy rövid pillanatra, míg elmúlik az Úr haragja. Mert jön már lakóhelyéről az Úr, hogy megbüntesse bűneikért a föld lakóit"* (Ézsa 26:20-21).

Jahve ihletett hírnökei az ítélet nagy napjáról kapott látomásaikban megpillanthatták azok rémületét, akik nem készültek fel az Úrral való békés találkozásra.

„Az Úr elpusztítja, felforgatja a földet, feldúlja felszínét, szétszórja lakóit... mert megszegték a törvényeket, megmásították a rendelkezéseket, megszegték az örök szövetséget. Ezért átok emészti a földet, megbűnhődnek lakói. ...megszűnt a zajos vigadozás, abbamaradt a vidám citeraszó" (Ézsa 24:1-8).

„Jaj, micsoda nap! Közel van már az Úr napja, pusztulás jön a Mindenhatótól. Hiszen szemünk előtt veszett ki az élelem, az öröm és a vígság Istenünk házából! Elszáradt az elvetett mag a földben, üresen állnak a magtárak, beomlottak a vermek, mert nincs gabona. Hogy nyögnek az állatok! Kóborolnak a marhacsordák, mert nincs legelőjük, a juhnyájak is sínylődnek." „A szőlőtő elszáradt, a fügefa elhervadt, a gránátalma, a pálma, az almafa és a mező minden fája kiszáradt. Eltűnt az öröm is az emberekből" (Jóel 1:15-18, 12).

„Ó, hogy gyötrődik egész bensőm, elszorul a szívem! Háborog a szívem, nem hallgathatok, mert lelkemben hallom már a kürtszót, a harci riadót! Romlás romlást ér, elpusztul az egész ország" (Jer 4:19-20).

„Porba hajtja az ember büszkeségét, és megalázza a halandók nagyságát. Csak az Úr magasztaltatik föl azon a napon. A bálványok pedig semmivé lesznek egészen - mondja Ézsaiás az Úr bosszújának napjáról -. ...Azon a napon odadobja az ember a vakondoknak és denevéreknek ezüst és arany bálványait, amelyeket azért csinált, hogy leboruljon

előttük. Bebújnak a sziklák szakadékaiba és a kőszálak hasadékaiba az Úr félelmes fensége és méltósága elől, amikor fölkel, hogy megrémítse a földet" (Ézsa 2:17-21).

Arról a válságos időről, amikor az emberi büszkeség semmivé lesz - Jeremiás próféta ezt nyilatkoztatja ki: *„Látom a földet: kietlen és puszta, és az eget: nincs világossága! Látom a hegyeket: megrendülnek, és a halmok mind inognak! Látom, hogy nincs ember, és az ég minden madara elmenekült. Látom, hogy a dúsan termő föld pusztává lett, és minden városa* összeomlott *…" „Jaj, mert nagy nap lesz az, nincs hozzá fogható"* (Jer 4:23-26; 30:7).

Ami a harag napja Isten ellenségei számára, az a végső szabadulás napja egyházának. A próféta így szól:

„Erősítsétek a lankadt kezeket,
tegyétek erőssé a roskadozó térdeket!
Mondjátok a remegő szívűeknek:
Legyetek erősek, ne féljetek!
Íme, jön Istenetek és bosszút áll,
jön Isten, és megfizet,
megszabadít benneteket!"

„Véget vet a halálnak örökre! Az én Uram, az Úr letörli a könnyet minden arcról. Leveszi népéről a gyalázatot az egész földön.- Ezt ígérte az Úr!" (Ézsa 35:3-4; 25:8). Amikor a próféta látja a dicsőség Urát a szent angyalokkal a mennyből alászállani, hogy a föld népei közül összegyűjtse a maradék egyházat, hallja, amint a várakozók ujjongva kiáltják

„Itt van a mi Istenünk,
benne reménykedtünk,
hogy megszabadít minket.
Itt van az Úr,
benne reménykedtünk,
vigadjunk és örüljünk szabadításának!" (Ézsa 25:9).

Isten Fiának hangja hallatszik, amint előhívja az alvó szenteket. Amikor a próféta látja kijönni őket a halál börtönéből, így kiált: *„Életre kelnek halottaid, föltámadnak a holttestek! Ébredjetek, és ujjongjatok, kik a porban laktok! Mert harmatod a világosság harmata, és a föld visszaadja az árnyakat"*

„Akkor kinyílnak a vakok szemei,
és megnyílnak a süketek fülei.

Szökellni fog a sánta, mint a szarvas,
és ujjong a néma nyelve...” (Ézsa 26:19; 35:5-6).

Látomásaiban a próféta a bűnön és síron diadalmaskodó boldogokat Alkotójuk közelében látja. Oly közvetlenül beszélgetnek vele, mint ahogy az ember kezdetben beszélt Istennel. *„Ezért örvendjetek és vigadjatok mindörökké annak, amit teremtek* - mondja nekik az Úr -. *Mert Jeruzsálemet vigasságra teremtem, népét pedig örömre. Vigadozni fogok Jeruzsálemmel, és örvendezni népemmel. Nem hallatszik ott többé sírás és jajgatás hangja.” „Nem mondja többé Sion lakója, hogy beteg, az ott lakó nép bűnbocsánatot nyer.”*

„...Mert víz fakad a pusztaságban,
és patakok erednek a pusztában.

Tóvá lesz a délibáb,
és víz fakad a szomjú földön.
Ahol azelőtt sakálok tanyáztak,
nád és káka terem...”

„A tövis helyén ciprus nő,
a csalán helyén mirtusz nő...”

„Jól megépített útja lesz,
amelyet szent útnak hívnak.
Nem jár azon tisztátalan,
csak az Úr népe járhat rajta,
bolondok nem tévednek rá.”

„Szóljatok Jeruzsálem szívéhez, és hirdessétek neki, hogy letelt rabsága, megbűnhődött bűnéért, hiszen kétszeresen sújtotta az Úr keze minden vétkéért” (Ézsa 65:18-19; 33:24; 35:6-7; 55:13; 35:8; 40:2).

Amint a próféta nézi az Isten városában lakó megváltottakat, a bűn és az átok nyomától mentesen, elragadtatással kiált: „Örüljetek Jeruzsálemmel, vigadjatok vele mindnyájan, akik szeretitek! Szívből örüljetek vele mind...”

„Híre sem lesz többé országodban erőszaknak,
határaidban pusztulásnak és romlásnak.
Isten szabadítását nevezed kőfalaidnak,
és dicséretét kapuidnak.

Nem a nap lesz többé napvilágod,
és nem a hold fénye világít neked,
hanem az Úr lesz örök világosságod,
és Istened lesz ékességed.

Nem megy le többé napod,
és holdad nem fogy el.
Az Úr lesz örök világosságod,
letelnek gyászod napjai.

Egész néped igaz lesz,
örökre birtokában lesz az ország;
facsemete, amelyet én ültettem,
kezem alkotása,
amely megmutatja dicsőségemet" (Ézsa 66:10; 60:18-21).

A próféta zenét és éneket hallott. Olyan zenét és éneket, amelyet az Istentől kapott látomásokon kívül, halandó ember soha nem hallott és elképzelni sem tud. *„Amikor visszatérnek, akiket az Úr kiváltott, ujjongva vonulnak a Sionra. Öröm koszorúzza fejüket örökre, boldog örömben lesz részük, a gyötrelmes sóhajtozás pedig elmúlik." „...Boldog örvendezés lesz majd benne, magasztalás és hangos zsoltárének." „Körtáncban énekelik: Minden forrásom belőled fakad." „Azok hangos szóval ujjonganak az Úr fenségének..."* (Ézsa 35:10; 51:3; Zsolt 87:7; Ézsa 24:14).

Az újjáteremtett földön a megváltottak azt a munkát végzik és olyan dolgokban gyönyörködnek, amelyek Ádámot és Évát kezdetben boldoggá tették. Édeni életet élnek - kertben és mezőn. *„Házakat építenek, és laknak bennük, szőlőket ültetnek, és élvezik gyümölcsüket. Nem úgy építenek, hogy más lakjék benne, nem úgy ültetnek, hogy más élvezze. Mert népem élete oly hosszú lesz, mint a fáké. Választottaim maguk élnek munkájuk eredményéből"* (Ézsa 65:21-22).

Ott minden képesség fejlődik, és minden tehetség fokozódik. A legnagyszerűbb vállalkozások is eredményesek lesznek, a legemelkedettebb törekvések is megvalósulnak, a legmagasabbra tűzött célok is elérhetők. Sőt, új távlatok nyílnak. Elcsodálkozhatunk az új csodákon. Új igazságokat érthetünk meg. Új dolgok tanulmányozására vethetjük latba testünk, értelmünk és lelkünk képességeit.

A próféták, akik előtt feltárultak ezek a nagy jelenetek, vágyakoztak annak teljes megértésére. *„Ezt az üdvösséget keresték és kutatták a próféták, akik a nektek szánt kegyelemről prófétáltak, kutatva, hogy melyik vagy milyen időről tett kijelentést a Krisztus bennük levő Lelke... hogy nem maguknak, hanem nektek szolgálnak azokkal, amikről most az evangélium hirdetői prédikálnak nektek..."*(1Pt 1:10-12).

Nekünk, akik közvetlenül a megvalósulás határán állunk, milyen végtelenül fontos, milyen érdekfeszítő a bekövetkezendő dolgoknak az ábrázolása, ama eseményeké, amelyekre Isten gyermekei figyelnek, várnak, vágyakoznak és amelyekért imádkoznak, amióta ősszüleink kiléptek az Édenből!

Zarándok Társaim! Még itt vagyunk a földi élet árnyai és zűrzavarai között. De Megváltónk nemsokára megjelenik, hogy szabadulást és nyugalmat hozzon. Lássuk meg hitben a jövő áldásait, ahogy Isten megrajzolta őket! Krisztus, aki meghalt a világ bűneiért, szélesre tárja az Éden kapuit mindazok előtt, akik benne hisznek. A harc nemsokára véget ér Krisztus győzelmével. Nemsokára meglátjuk Őt, akiben örök életünk reménysége összpontosul. Ha majd nála leszünk, semminek tűnik majd ennek az életnek minden próbája és szenvedése. Az előbbi dolgokra*"...nem is emlékeznek, senkinek sem jut eszébe." „Ne veszítsétek el hát bizodalmatokat, amelynek nagy jutalma van. Mert állhatatosságra van szükségünk, hogy az Isten akaratát cselekedjétek, és így beteljesüljön rajtatok az ígéret. Mert még egy igen, igen kevés idő, és aki eljövendő, eljön, és nem késik." „Izráelt megszabadítja az Úr örökké tartó szabadságra. Nem ér benneteket szégyen és gyalázat soha, soha többé"* (Ézsa 65:17; Zsid 10:35-37; Ézsa 45:17).

Nézz fel, nézz fel és növekedjék hited! Ez a hit irányítsa lépteidet azon a keskeny ösvényen, amely a város kapuin át a végtelenbe vezet, a megváltottak részére készített, kötelékektől mentes, dicsőséges jövőbe. *„Legyetek tehát türelemmel, testvéreim, az Úr eljöveteléig. Íme, a földművelő várja a föld drága gyümölcsét, és türelmesen várja, amíg az korai és késői esőt kap. Legyetek tehát ti is türelemmel, és erősítsétek meg a szíveteket, mert az Úr eljövetele közel van"* (Jak 5:7-8).

A megváltottak csak egy törvényt fognak ismerni: a menny törvényét. Mindnyájan egy boldog, összeforrt, dicsőítő és hálaadó család lesznek. Felettük a hajnalcsillagok kórusban énekelnek, és Isten fiai örömtől kiáltanak, miközben Isten és Krisztus közösen hirdetik: „Nem lesz többé bűn, és halál sem lesz többé."

„Azután újholdról újholdra és szombatról szombatra eljön minden ember és leborul előttem - mondja az Úr." „Mert megjelenik az Úr dicsősége, és látni fogja minden ember egyaránt." Kisarjasztja „...majd az igazságot az én Uram, az Úr is, és örömeneket minden nép hallatára." „Azon a napon a Seregek Ura lesz népe maradékának díszes koronája, ékes koronája."

„Bizony, megvigasztalja Siont az Úr, megvigasztalja összes romjait. Olyanná teszi pusztaságát, mint az Éden, kopár földjét, mint az Úr kertje..." „...Része lesz a Libánon pompájában, a Karmel és Sáron díszében..." „Nem mondanak többé elhagyottnak, országodat sem mondják pusztaságnak, hanem úgy hívnak, hogy gyönyörűségem, országodat pedig úgy, hogy férjnél van. ...ahogy a vőlegény örül menyasszonyának, úgy örül majd neked Istened" (Ézsa 66:23; 40:5; 61:11; 28:5; 51:3; 35:2; 62:4-5).

<<<vissza a 13. tanulmányhoz

RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE

MAGYAR RÖVIDÍTÉSEK
1-9B – Bizonyságtételek a Gyülekezeteknek 1-9. kötet
BO – Boldog Otthon
EÉ – Előtted az Élet
ESz – Az Evangélium Szolgái
Ev – Evangélizálás
1-2 ÉJE – Értelem, Jellem, Egyéniség 1-2. kötet
ÉÉM – Az Én Életem Ma
ÉTT – Étrendi és Táplálkozási Tanácsok
Gy – Gyermeknevelés
JÉ – Jézus Élete
KP – Krisztus Példázatai
Mar – Maranatha
NK – A Nagy Küzdelem
NOL – A Nagy Orvos Lábnyomán
PK – Próféták és Királyok
PP – Pátriárkák és Próféták
1-3Sz – Szemelvények 1-3. kötet
TGy – Tanácsok a Gyülekezetnek
TII – A Te Igéd Igazság
TL – Tapasztalatok Látomások
ÜI – Üzenet az ifjúságnak

ANGOL RÖVIDÍTÉSEK
CE – Christian Education
CH – Counsels on Health
CT – Counsels to Parents, Teachers, and Students
FE – Fundamentals of Christian Education
FLB – The Faith I Live By
GW92 – The Gospel Workers (1892)
HL – Healthful Living
HP – In Heavenly Places
KC – The Kress Collection
LHU – Lift Him Up
MM – Medical Ministry
1-21 MR – Manuscripts Releases
PH167 – Pamphlet, no. 167
RH – The Review and Herald
1-3 SG – Spiritual Gifts vol. 1-3.
SD – Sons and Daughters of God
1-4SP – The Spirit of Prophecy, vol. 1-4.
ST – The Signs of the Times
YI – The Youth's Instructor

Angol nyelven kiadja:
Seventh Day Adventist
Reform Movement
General Conference,
Sabbath School
Department.
Roanoke, Hollins Road,
Virginia 5240 USA
www.sdarm.org

Magyar nyelven kiadja:
Hetednap Adventista
Reformmozgalom
Magyarországi Területe
2146 Mogyoród,
Gödöllői út 201.
Tel.:30/697-2610
Email: info@hnarm.hu
www.hnarm.hu

Nyomtatás készült:
Editura Păzitorul
Adevărului Str. Morii,
Nr. 27
505200, Făgăraş -
Jud. Braşov
Tel. 0268 213714
Fax 0268 214111
e-mail: info@azsmr.ro
www.azsmr.ro

ELSŐ SZOMBATI ADAKOZÁS

április 4.
Központ részére Haitin
(4.old.)

május 2.
A Világmisszióra
(25.old.)

június 6.

Imaház részére a moldovai Edinet városban
(51.old.)