

Szombati Bibliai Tanulmányok



Egészséges Élet

2010. október - december

Szombati Bibliai Tanulmányok

Egészséges Élet

2010. október - december

Tartalom

1. Élet és egészség	5
2. Az emberi test	10
3. A test és a lélek	16
4. Isten gyógyszerei	22
5. Étrend, egészség és mértékletesség	27
6. Az eredeti étrend	33
7. Fizikai tevékenység	38
8. A víz	44
9. A tiszta levegő	49
10. A napfény	55
11. Pihenés	60
12. A keresztény öltözet	65
13. Hála és boldogság	71
Függelék	76

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

A Szombati Bibliai Tanulmányok naponkénti tanulmányozásának programja kizárólag a Biblián és a Prófétaság 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 függelékben találhatóak. Különösen ajánlott a forrásanyagok további tanulmányozása.

Előszó

Beteg-e valaki a közelünkben? Ha igen, akkor erre a negyedévi leckére biztosan szükség van. Úgy tűnik, az egész világ egyre betegebbé és betegebbé válik. Csodálatos lenne, ha teljesen mentesek lehetnénk a betegségektől. Nagyon időszerű ez mindazok részére, akik bíznak a Nagy Orvosban, hogy szívünkre és testünkre az Ő gyógybalzsamát alkalmazzuk, hogy az Ő győztes tanúi lehessünk, és megdicsőítsük az Ő nevét ezen utolsó napokban.

„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.” – NOL 91.

Fontos-e az étrend? „A kegyességben való növekedéshez és a nyugodt természet eléréséhez tartasuk elengedhetetlennek a test egészségét. Ha nem vigyázunk gyomrunkra, akkor megakadályozzuk az egyenes, erkölcsös jellem kialakulását... A helytelen evés és ivás helytelen gondolkodáshoz és cselekvéshez vezet.” – ÉTT 315.

Előnyös volna-e részünkre többet megismerni a testmozgásról, levegőről, napfényről, mértékletességről és a pihenésről? „Akik felfogják Isten szeretetének bizonyítékait, akik megértenek valamit törvényének bölcsességéből és áldásaiból és az engedelmség eredményeiből, azok egészen más szemszögből fogják nézni feladataikat és kötelességeiket. Ahelyett, hogy az egészségügyi törvények megtartását áldozatnak és önmegtagadásnak tartanák, felbecsülhetetlen áldásnak fogják tekinteni, és valójában az is.” – NOL 94.

Mit mondhatunk a vízről? „A vizet sokféleképpen fel lehet használni fájdalom enyhítésére és betegség megelőzésére. Mindenkinek meg kell tanulnia értelmesen alkalmazni azt az egyszerű házi gyógykezelésben.” – NOL 164.

Mit mondhatunk az öltözködésről? „Lehetetlen fölbecsülnünk a testi szenvedésnek azt a mennyiségét, amit a természetellenes és egészségtelen öltözködés okoz. Sokan egész életükre betegek, gyengélkedők, nyomorékok lettek, csak mert követték a divat követelődését. Szervek rendellenes elhelyezkedése, elnyomorodás, rákos és borzalmas megbetegedések a divatos ruházatkodás rémítő következményei.” – 4B 634. 635.

„Isten népe, aki az ő különleges kincse, ne törekedjen-e arra, hogy az ő ruházatkodásában megdicsőítse Istent... s az egyszerű ruhaviselet által megfeddje a világiak, a szórakozni, mulatozni vágyók büszkeségét, hiúságát és divathóbortjait? Isten megköveteli ezt az Ő népétől.” – OHC 271.

Ez csak néhány dolog keresztényi életünk minőségének javításához. Az egész tanulmány a mi javunkat szolgálja, tehát tanulmányozzátok azt nyitott szívvel és örömmel!

Mongólia részére

Mongólia egy tenger nélküli, nagy ország közép-kelet Ázsiában, Kína és Oroszország között. A kis létszámú lakosság (kb. 2 900 000), hatalmas területen él (1 565 000 km²). Kb. 40%-a a fővárosban Ulánbátorban él, az ország fővárosában, amely a legnagyobb városa is. A lakosság nagy része nomád



életet él, kör alakú nemez sátrakban laknak, a nyitott füves pusztaságban, a sztyeppéken (fák nélküli, sík, füves területek). Az állattenyésztés Mongólia gazdaságának az alapja. Az ország éghajlata szélsőséges, rendkívül forró, és rendkívül hideg. A nyár rövid és kevés növényzet terem. Miután 1992-ben megalakult a demokratikus kormányzat, az új alkotmány garantálta a szabad-piaci gazdaságot. A kormányzat támogatja a mezőgazdaságot és az ipart. Sok földművelő és állattenyésztő használ modern felszereléseket, mint például traktort és kombájnt. Sok külföldi vállalat hozza befektetését az országba, és építenek ipari üzemeket új területeken. Azonban a kevés csapadék megnehezíti a növénytermesztést az ország nagy területén, melynek egynegyedét a Góbi Sivatag képezi.

A legtöbb ember a Tibeti Buddhizmus egy formáját követi, amit lámaizmusnak neveznek.

A reformáció üzenetét Dél Koreából hozták át Mongóliába 10-11 évvel ezelőtt. Branko Jaksic atyafi, aki a Területi titkár volt, többször meglátogatta az országot.

Mongóliából többször is kaptunk sürgető felhívást. Egy misszionárius családot kérnek az ő országukba, hogy elősegítsék a munkát az ottani lakosok között.

Kérünk benneteket testvérek, testvérnők, barátaink szerte a világon, hogy tártjátok ki szíveteket a munka szükségleteire a világnak e részén. Kérünk, adakozzatok bőkezűen a mongóliai központunk építésére – egy központi imaházra – ahonnan a jelenvaló igazság fénye szétsugározhat. Emlékezzetek arra, hogy Istennek Mongóliában is vannak választott szolgái, és „ezek a hűségesek akkor fognak felragyogni, amikor sötétség borítja a földet.” (PK 119. 120.) Azonban most nyújtunk nekik egy segítő kezet, amelyért ők előre is hálásak.

A mongóliai testvérek nevében: John Ciric, a Csendes Óceáni Terület titkára

ÉLET ÉS EGÉSZSÉG

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

„Minden életadó erő Tőle [Istentől] van. Amikor valaki felépül betegségéből, Isten az, Aki meggyógyította.” – NOL 68.

Javasolt olvasmány: *Temperance, 151-156. Étrendi és Táplálkozási Tanácsok, 25-29.*

Vasárnap

szeptember 26.

1. ISTENI TERMÉSZET

a. Mi az a két fő ok, amiért mi Istenhez tartozunk? 1Móz 1:27; 1Kor 6:20.er; 1Pt 1:18,19.

„Az Úr vagytok; mert Ő alkotott benneteket. Ővé vagytok a megváltás által, hiszen életét adta értetek.” – SD 171.

b. Miben nyilvánult meg Isten irántunk való részvéte? Ésa 63:9; 3Jn 2.

„Mennyei Atyánk látja az emberiség száználmas állapotát, akik közül sokan tudatlanul figyelmen kívül hagyják az egészségügyi elveket. Az emberiség iránti szeretetből és könyörületből világosságot sugároz az egészségügyi reformra.” – CH 21.

c. Mire törekedjünk mi, Isten irányában? 1Kor 6:20.mr; 10:31.

„Övd az élő gépezetnek minden részét, hogy Istennek használhasd azokat. Őrizd meg azt az Ő számára. Egészséged attól függ, hogy helyesen bánsz-e szervezeteddel. Semmilyen módon se élj vissza az Istentől kapott testi, szellemi, vagy erkölcsi erőd egyetlen részével sem. Vond minden szokásodat az értelem irányítása alá, vagyis Isten irányítása alá.” – SD 171.

2. EGÉSZSÉG ÉS ÜDVÖSSÉG

a. Miért hasonlíthatjuk az egészséget egy kincshez, vagy egy drágagyöngyhöz? Mt 13:44-46.

„Az egészség nagy kincs. Minden értékes tulajdon közül ez a legértékesebb. Gazdagság, műveltség és megtiszteltetés – mindegyiket drágán vásároltuk meg, ha életerőnk árával fizettünk érte. Egyikük sem biztosíthatja a boldogságot, ha oda az egészség. Borzalmas bűn visszaélni az egészséggel, amit Isten adott nekünk; az ilyen visszaélések életre szólóan legyengítenek bennünket, és vesztesékké tesznek, még ha bármennyi tudást is szereztünk meg azok által.” – CTBH 150.

b. Mi történik gyakran azokkal, akik túlterhelik magukat e világ gondjaival, és elhanyagolják egészségüket? Lk 21:34; 9:25.

„Néhányan elhanyagolják fizikai és erkölcsi kötelezettségeiket, azt gondolva, hogy így boldogok lehetnek, azonban úgy lelküket, mind testüket elveszítik. Mások természetellenes étvágyuk kielégítésében keresik boldogságukat, s úgy gondolják, hogy ízlésük kielégítése kívánatosabb, mint az élet és az egészség. Sokan megengedik, hogy az érzéki szenvedélyeik megláncolják őket, és feláldozzák fizikai, értelmi és erkölcsi erőiket vágyaik kielégítése kedvéért. Idő előtt sírba juttatják magukat, s az ítéletben az öngyilkosság bűnével lesznek vádolva.” – SD 61.

c. Milyen áldásokat adott nekünk Isten, hogy helyreállítsuk egészségünket?

„Isten orvosa a természet. A tiszta levegő, a szívderítő napfény, a gyönyörű virágok és fák, a gyümölcsösök és szőlőskertek környezetében, a szabad levegőn végzett testmozgás egészséget ad – ez az élet gyógyító orvossága. A szabadban való mozgás az egyetlen gyógyszer, melyre sok betegnek szüksége van. Erőteljesen gyógyítja a divatos élet okozta betegséget, azét az életét, mely gyengíti és rombolja a testi, szellemi és lelki erőt.” – CH 170.

d. Mi a legnagyobb ajándék, amit Isten adott az emberiségnek, hogy így elnyerhessük az örök életet? Jn 3:16; 17:3.

3. EGÉSZSÉGÜGYI REFORM

a. Milyen üzenetet kaptunk azon célból, hogy megőrizzük az egészségünket? Rm 12:1,2.

„Mennyei Atyánk azért küldte az egészségügyi reform világosságát, hogy megóvjon bennünket a megromlott étvágy gonosz következményeitől; hogy azok, akik szeretik a tisztaságot és szentséget, tudják, hogyan éljenek bölcsen azokkal a jó dolgokkal, melyekkel az Úr ellátta őket, s hogy a mindennapi életben gyakorolt mértékletesség segítségével megszentelődjenek az igazság által.” – ÉTT 21.

b. Milyen eredményei vannak az egészségügyi reform gyakorlásának? Jer 33:6. Hogyan vált javára E.G.White-nak az egészségügyi reform üzenete?

„Az egészséges életmód elvei úgy az egyéneknek, mint a népnek nagyon fontosak. Amikor először megkaptam az egészségügyi reform üzenetét, gyenge és beteges voltam, gyakran ájulás környékezett. Kértem Istent, segítsen rajtam, s megnyitotta előttem az egészségügyi reform fontos tárgyát. Utasított, hogy azoknak, akik megtartják az Ő parancsolatait, szent kötelékre kell lépniük Ővele, és mértékletes evéssel és ivással a legjobb állapotban kell megtartaniuk értelmüket és testüket a szolgálatra. Ez a világosság nagy áldás volt számomra. Elfoglaltam helyemet, mint egészségügyi reformer, tudva, hogy az Úr megerősít engem. Ma előrehaladott korom ellenére egészségesebb vagyok, mint fiatal koromban.” [White testvérnő közel 75 éves volt, amikor ezt írta.] – CH 132. 133.

c. Mi az egészségügyi reform három fő célja? Tit 2:11-14.

„Vigyázzatok, hogyan helyezkedtek szembe az egészségügyi reform munkájával... mert az az Úr eszköze, hogy csökkentsen a világunkban a szenvedést, és megtisztítsa az Ő népét.” – ÉTT 34.

„Az egészségügyi reform világosságát Isten a saját üdvösségünkért és a világ üdvére adta.” – ÉTT 361.

„Az Úr már évek óta az egészségügyi reformra hívja fel népe figyelmét. Ez az Emberfia (Jézus) eljövételére előkészítő munkának az egyik legfontosabb ága.” – ÉTT 59.

4. AZ EGÉSZSÉG TÖRVÉNYEI

a. Mit alkotott meg Isten azért, hogy az emberi test gépezete jól működjön? 5Móz 6:16,17.

„Az ember Teremtője rendezte el testünk élő gépezetét. Minden működését csodálatosan és bölcsen alkotta. Isten elkötelezte magát arra, hogy az emberi test gépezetét egészséges működésben tartja, ha az ember engedelmeskedik törvényének és együttműködik Istennel. Az emberi gépezetet uraló minden törvényt eredetében, jellegében és fontosságában ugyanolyan isteni igazságnak kell tekintenünk, mint Isten szavát. Minden meggondolatlan, nemtörődöm cselekedet, az Úr csodálatos gépezetével való bárminemű visszaélés, az emberi testben lévő sajátos törvények semmibe vételével együtt Isten törvényének az áthágása.” – ÉTT 15. 16.

b. Milyen céllal foglalta bele Isten az egészségügyi törvényeket az Izraelnek adott törvényekbe? 5Móz 6:24.

„Mindennek, amit eszünk és iszunk, nagy jelentősége van mind életünk, mind jellemünk alakulására nézve. Minden kereszténynek kötelessége, hogy étkezési szokásait összhangba hozza a természeti törvényekkel. Meg kell értenünk ezekben a dolgokban is az Isten iránti kötelezettségeinket. Komoly tanulmányozás tárgyává kell tennünk az egészségügyi törvények betartását, mert a szándékos tudatlanság ezen a téren bűn.” – Gy 274.

c. Ki az élet szerzője, és mit érez Ő a betegségek miatt? JerSir 3:33; Jn 1:4; 5:26; 10:10.ur.

„Mennyei Atyánknak nem szándéka az, hogy az emberek fiait kínozza, betegséggel sújtsa, vagy elszomorítsa. Nem Ő a szerzője a betegségnek és a halálnak. Ő az élet forrása; s azt szeretné, hogy az emberek éljenek; arra vágyik, hogy engedelmeskedjenek az élet és egészség törvényeinek, hogy élhessenek.” – CH 563.

d. Az összes egészségügyi törvény közül, melyik az, amely különösen fontos? 1Kor 9:25; 6:12.

„Az egészség megóvása céljából minden dologban szükséges a mértékletesség – mértékletesség a munkában, evésben és ivásban.” – ÉTT 21.

5. DÁNIEL ÉTRENDJE

a. **Fiatal fogolyként milyen sikert ért el Dániel Babilonban, és hogyan kapcsolódott ez az ő étrendjéhez? [Dán 1:8-20](#).**

„Ahhoz, hogy elérjük a legmagasabb erkölcsi és értelmi színvonalat, szükséges Istentől bölcsességet és erőt kérnünk, azonkívül életünk minden szokásaiban ragaszkodnunk kell a szigorú mértékletességhez.”
– ÉTT 29.

b. **Kik azok, akik sajnálatos módon Krisztus keresztségének ellenségei, még akkor is ha meggyógyultak a betegségből? [Fil 3:18,19](#); [1Pt 2:11](#).**

„Aki azt választja, hogy elbizakodottan így szóljon: 'Az Úr meggyógyított, nem kell korlátoznom étrendemet, tetszésem szerint ehetek, ihatok,' az rövidesen testében is, lelkében is újra rászorul Isten gyógyító hatalmára. Mivel az Úr kegyelmesen meggyógyított, ne gondold, hogy belevetheted magad a világ féktelen szokásaiba. Tegyétek azt, amit Krisztus parancsolt a meggyógyítottaknak: „...éredj el, és többé ne vétkezzél!” (Jn 8:11.) Ne az étvágy legyen az istened!” – ÉTT 23.

c. **Hogyan győzhetjük le önelégült étvágyunkat? [Dán 1:8](#); [Fil 4:13](#); [1Kor 9:26,27](#).**

„[Dániel] bizalmát abba az erőbe vetette, amelyet Isten ígért mindazoknak, akik teljesen hatalmára támaszkodva alázatosan jönnek hozzá.”
– ÉTT 121.

Péntek

október 1.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Hogyan függ össze az egészségünkkel az a tény, hogy mi Isten teremtményei vagyunk?
- Mit fontoljanak meg mindazok, akik úgy érzik, hogy nincs idejük arra, hogy törődjenek egészségükkel?
- Miért fontos az egészségügyi reform?
- Mit fejez ki egyértelműen az egészségügyi törvények pontos megtartása?
- Hogyan eshetünk az elbizakodottság veszélyébe, mialatt Isten kegyelmes hozzánk az egészségünkkel kapcsolatban?

AZ EMBERI TEST

„Magasztallak, hogy csodálatosan megkülönböztettél. [angolban: teremtettél] Csodálatosak a te cselekedeteid! és jól tudja ezt az én lelkem. (Zsol 139:14.)

„Megcsodálhatjuk Isten műveit a természetben, azonban az Ő legcsodálatosabb műve az emberi test.” – CT 125.

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

Vasárnap

október 3.

1. AZ EMBERI TEST TANULMÁNYOZÁSA

a. Isten szándéka szerint, mire törekedjünk leginkább? Mt 6:33; Zsol 86:11; Péld 9:10.

b. Miért kell nagy jelentőséget adnunk az élettan tanulmányozásának? Zsol 139:14.

„A szülők ébresszenek kedvet gyermekeikben az élettan tanulására. Az értelem első nyiladozásától kezdve legyen az embernek ismerete a szervezet felépítéséről... A gyermekek számára előírt tananyagok között kapjon fontos helyet az élettan. Minden gyermekkel tanítani kel ezt. A szülőknek pedig gondoskodniuk kell az egészségtan gyakorlati megvalósításáról.” – CT 125.

c. Mit kell megértenünk a fizikai test és a lelki egészség között fennálló szoros kapcsolatról? Zsol 119:73.

„A szervezetünket kormányozó törvényeket Isten beírta idegrendszerünkbe, izmainkba és testünk minden rostjába. Ezeknek a törvényeknek minden szándékos megsértése bűn Teremtőnk ellen.” – EÉ 196.

2. „CSODÁLATOSAN TEREMTETTÉL”

a. Mit tanulhatunk a test különböző szerveinek működéséből? 1Kor 12:18,14.

„Amikor a [tanulók] hallják, hogy az Úr csodálatosan teremtette őket (Zsol 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.” – EÉ 201.

b. Szenvedhet-e a test valamely része úgy, hogy az ne érintené a test többi részét? 1Kor 12:26.

„A test minden szervének – agy, csont és izom – egymással összhangban való működése szükséges a szervezet teljes és egészséges fejlődéséhez.” – FE 426.

c. Hogyan gondoskodjunk testünkről? 1Kor 3:16.

„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 tisztatlanságtól.” – NOL 189.

d. Miért fontos, hogy szervezetünk legkisebb részét is megőrizzük egészségesen? 1Kor 12:25.

„A lelki és testi adottságokat gondosan óvnunk kell. Képességeinket ne gyengítsük vágyaink kielégítése által. Minden erőnket gondosan őrizzünk meg, hogy bármikor igénybe vehessük azokat. Szervezetünk egyetlen részét se gyengítsük gondatlan bánásmóddal. Minden szervünk, még a legkisebb is, hatással van az egész szervezetre. Egyetlen ideg vagy izom szál megkárosítása is csökkenti az egész test hasznavehetőségét. Akikért Krisztus életét adta, azoknak összhangba kell hozniuk szokásaikat és eljárásaikat az Ő akaratával.” – UL 379.

3. AZ ÉLET HORDOZÓJA

a. Mitől függ minden sejt élete? 3Móz 17:14; 5Móz 12:23.

„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” – NOL 189.

b. Mi szükséges ahhoz, hogy a vér az oxigénnel és a tápanyagokkal eljusson a test minden részébe? 1Móz 2:8,15.

„A gyermekeknek egyszerű leckéket kell adni a test különféle szerveinek a használatáról, hogy az megmaradjon bennük. Kitörölhetetlenül az elméjükbe kell vésni, hogy a testmozgás erősít minden szervet, felfrissíti és táplálja az élő gépezet minden részét. Ezt a törvényt Isten rendelte el, ez szabályozza a testet. Minden testrészt használni kell... Az agy kigondol és tervez, az izmok pedig végrehajtják az agy akaratát.” – 5MR 222. 223.

„Tökéletes egészséghez tökéletes vérkeringés kell.” – NOL 204.

c. Hogyan hat ki az egész testre a gyomorban lévő erjedés?

„Az ételek helytelen összeállítása emésztési zavarokat okoz, erjedés áll be, a vér szennyezett, az agy zavart lesz.” – ÉTT 89.

d. Mit kérjünk Istentől annak érdekében, hogy azt cselekedhessük, ami a legjobb a egészségünknek? Zsol 51:12.

„A tiszta és nemes élet – az étvágy, a bűnös kívánság feletti győzelem élete – lehetséges mindazok számára, akik gyenge, ingatag emberi akaratukat egyesítik Isten mindenható, rendíthetetlen akaratával.” – NOL 116. 117.

4. A MÉRGEZETT VÉR VESZÉLYE

a. Mi a legáltalánosabb módja a vér mérgezésének? Ésa 22:13.

„Fényűző ételeket tálalnak a gyermekek elé – fűszerezett ételeket, zsíros leveseket, kalácsokat, cukrászsüteményeket. Az erősen fűszerezett étel izgatja a gyomrot, és felkelti a még erősebb élénkítő szerek utáni vágyat... A gyermekeknek azt is megengedik, hogy az étkezések között is egyenek, és mire tizenkét, tizennégy évesek, gyakran már bizonyítottan gyomorbetegek.” – ÉTT 182.

„Akik korlátlan húsevással, erősen fűszerezett szaftokkal, különféle nehéz süteményekkel és befőttekkel kényeztették el étvágyukat, azoknak nem fog egy csapásra ízleni az egyszerű, egészséges, tápláló étel. Ízlésük annyira megromlott, hogy nincs étvágyuk az egészséges gyümölcs étrendre, az egyszerű kenyérre és a zöldségekre. Nem kell elvárniuk, hogy az első étkezéskor ínnyükre legyen az attól olyan eltérő táplálkozás, amivel eddig elégitették ki étvágyukat.” – ÉTT 125.

b. Milyen komoly következményeket okoznak a fűszerezett és izgató ételek?

„A dús és izgató hatású élelem lázba hozza a vért, izgatja az idegrendszert, és túl gyakran annyira tompítja az erkölcsi érzéket, hogy az értelmet és lelkiismeretet legyőzi az érzéki ösztönzés... Szeretet készítette mennyei Atyánkat az egészségügyi reform világosságának közlésére, hogy megóvjon bennünket attól a rossztól, ami az étvágy mértéktelen kielégítéséből fakad.” – ÉTT 189.

„Keresztény szülők asztalain ne legyenek fűszeres ételek feltálatva.” – CT 126.

c. Hogyan helyettesíthetjük a gyógyszerek használatát a legtöbb esetben, és miért? Jn 4:7.ur; Ez 47:12.

„Az Úr azt tanította nekünk, hogy a helyes vízhasználatban hatékony gyógyászati lehetőség rejlik. A vízkezelést szakszerűen kell alkalmazni. Azt az utasítást kaptuk, hogy a betegek kezelésekor ne alkalmazzunk gyógyszereket. Használjunk ilyen esetekben egyszerű gyógynövényeket, mert azoknak a szervezetre gyakorolt hatása nem olyan, mint a tablettáké, amelyek megmérgezik a vért, és veszélybe sodorják az életet.” – 2Sz 270.

5. A TEST TEREMTŐJE ÉS GONDNOKA

a. Ki tartja fenn az emberi testet? Zsol 36:10; 66:8,9.

„Az emberi test gépezetére a Teremtő felügyel, és mozgásban tartja azt. Ha ez nem egy folyamatos gondoskodás volna, akkor nem verne a pulzus, a szív mozgása megállna, és az agy sem működne tovább.”
– CH 586.

b. Akkor miért léteznek a betegségek? Hós 4:6.er; Ésa 24:4,5.

„Az emberi szenvedés legfőbb okozója az a tudatlanság, hogyan is bánjunk tulajdon testünkkel.” – ÉTT 187.

c. Mit tanuljunk meg annak érdekében, hogy jó egészségnek és hosszú életnek örvendhessünk? 1Kor 10:31; 3:9.

„Ha az ember az étkezési és ivási szokásait értelmes módon féken tartja, és Isten dicsőségére eszik és iszik, akkor élete meghosszabbodik. Együnk azért, hogy éljünk, és ne azért éljünk, hogy együnk.” – TDG 123.

„Az ember testi, lelki és szellemi képességeit Istentől kapta azért, hogy azokat helyesen alkalmazva elérhesse a tökéletesség lehető legmagasabb fokát. Az emberi eszköznek együtt kell munkálkodnia az isteni szándékkal, s miközben az ember így cselekszik Isten munkatársává válik. A tőle nyert képességek és tulajdonságok mindegyikét nevének dicsőségére és embertársaink nemesbítésére kell felhasználnunk. – TDG 90.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Miért kell alaposan ismernünk az élettant, miért nem elég az általában tanított egészségügyi szabályok ismerete?
- Hogyan nyerhetünk áldást az egészségről folytatott tanulmányozással?
- Miért nagyon fontos a vér?
- Milyen veszélyeket rejt a fűszeres ételek fogyasztása?
- Mi lehet a célunk testünkkel kapcsolatban?

AZ ÉLETTAN TANULMÁNYOZÁSA

„A szülők törekedjenek felkelteni gyermekeik érdeklődését az élettan iránt. A fiatalok között alig akad, aki ismeri az élet titkait. Kevés szülőt érdekel az ember csodálatos szervezetének tanulmányozása, a bonyolult testrészek kapcsolata és egymástól való függése. Bár Isten így szól hozzájuk: 'Szeretett barátom, kívánom, hogy mindenben jól legyen dolgod, és légy egészséges, a mint jó dolga van a lelkednek' (3Jn 2.), mégsem értik a test kihatását a lélekre és az értelemre, sem a lélek kihatását a testre. Jelentéktelen semmiségek kötik le a figyelmüket, majd időhiányra hivatkoznak, amiért nem szerzik meg a tájékozottságot, mely képessé tenné őket gyermekeik oktatására.

Ha mindenki ismeretet szerezne e tárgyban, s átérezné az ismeretek gyakorlati alkalmazásának fontosságát, áldottabb állapotok uralkodnának sorainkban. Szülők, tanítsátok meg gyermekeiteket az ok és okozat összefüggésére. Mutassatok rá, hogy ha megsértik a természet törvényeit, a szenvedés büntetését kell emiatt elviselni. Arra is, hogy a testi egészség elhanyagolása erkölcsi hanyagságra vezet. Gyermekeiteknek türelmes, hűséges gondoskodásra van szüksége. Nem elég csak táplálnotok és ruháznotok őket. Törekedjetekek szellemi erejük fejlesztésére, hogy a helyes elveket oltjátok szívükbe. De mily gyakran szem elől tévesztitek a jellem szépségét, és a lelki alkat báját a külső megjelenés mohó kívánsága miatt! Szülők, ne irányítson benneteket a világ véleménye, ne törekedjetekek megütni a világ mértékeit! Döntsétekek el, hogy mi az élet fő célja, s fordítsátok minden erőtekek e cél elérésére! Nem hanyagolhatjátok el büntetlenül gyermekeitekek helyes nevelését! Hibás jellemvonásaik fogják majd elárulni hűtlensétekek! A kiigazítás nélkül hagyott gonoszságok, a durva, nyers magatartás, a tiszteletlenség és engedetlenség, a tétlenség és figyelmetlenség szokásai szégyent hoznak nevetekre, s keserűséget az életetekbe. Gyermekeitekek sorsa nagymértékben kezetekekben nyugszik. Ha elmulasztjátok kötelessétekek, az ellenség soraiba juttathatjátok őket, s az ő eszközeivé tehetetekek őket mások megrontásában. Ellenben ha hűségesen tanítjátok őket, ha életetekkel jó példát adtok előttük, akkor Krisztushoz vezethetekek őket, s ők majd másokat befolyásolhatnak, így sokak megmentésére szolgálhattok eszközül.” – CH 428. 429.

A TEST ÉS A LÉLEK

„Mert áron vétettetek meg; dicsőítétek azért az Istent a ti teste-
tekben és lelketekben, amelyek az Istenéi.” (1Kor 6:20.)

„A test és a lélek között nagyon szoros kapcsolat van. Amikor az egyiket valamilyen hatás éri, a másik is megérzi. A lélek állapota kihat a szervezet egészségére.” – CH 28.

Javasolt olvasmány: Jézus Élete, 86–95. (A megkísértés)

Vasárnap

október 10.

1. EGY SZOROS KAPCSOLAT

a. Mik az emberi lény alkotóelemei? 1Thess 5:23.

„Isten népe ott foglaljon helyet, ahol növekedik a kegyelemben, és az igazság által megszentelődik testben, lélekben, szellemben. Mikor elszakadnak minden egészségpusztító élvezettől, akkor jobban megértik, miben áll a valódi istenfélelem.” – ÉTT 31.

b. Milyen összefüggés van a fizikai cselekedeteink és a lelki állapotunk között? 1Kor 3:17.

„A természet összes törvényei – amelyek az Isten törvényei – javunkra léteznek. Az irántuk való engedelmesség előmozdítja boldogságunkat az életben, és segít az eljövendő életre való felkészülésben.” – ÉTT 21.

„Valóban éppoly bűn megsérteni lényünk törvényeit, mint a Tízparancsolatot áthágni. Mindkettő Isten törvényének áthágása.” – ÉTT 16.

c. Hogyan írj le a Szentírás felelőségünk szent voltát testünk megóvásával kapcsolatban? Rm 12:1.

2. AMIT ESZÜNK AZOK LESZÜNK

- a. **Mit mond a Biblia az evésről és az ivásról, valamint arról az összefüggésről, ami az között van, amit megeszünk és amivé leszünk?**
Péld 23:1-3,6,7.

„Evési és ivási szokásaink megmutatják, hogy a világhoz tartozunk-e, vagy azok közé, akiket az Úr az igazság hatalmas hasítóbárdjával elkülönített a világtól.” – 6B 372.

„Korunk szokásai komoly gátat jelentenek a kereszteni jellem kialakításához. Testünk azon táplálékból épül fel melyet elfogyasztunk, és gondolkodásmódunkat nagymértékben befolyásolja testünk.” – ST 1876. január 6.

- b. **Milyen összefüggés lesz az új földön az állatok természete és az általuk fogyasztott táplálék között? Ésa 11:6,7; 65:25.**

-
- c. **Milyen helytelen szokások vannak rossz hatással a jellemre és a gondolkodásra már gyermekkortól kezdve?**

„A cukor nem jó a gyomornak. Erjedést okoz, ami az agyat ködössé, a kedélyt zsörtölődővé teszi.” – ÉTT 253.

„Tanítsuk meg gyermekeinket, mondjanak le az olyan fölösleges dolgokról, mint a cukorka, rágógumi, fagyalt és más nyalánkság.” – ÉTT 255.

„Az anyák súlyos hibát követnek el, amikor megengedik [gyermeiknek], hogy étkezések között is egyenek. Emiatt a gyomor ki-zökken munkamenetéből, és lefekteti a későbbi szenvedések alapjait. Ingerlékenységüket az egészségtelen, még meg nem emésztett táplálék okozhatta; de az anya azt érzi, hogy nincs ideje átgondolni a dolgot, és javítani ártalmas házvezetésén... A kicsiny szenvedőknek ad egy szelet süteményt, vagy valami más nyalánkságot, de ez csak növeli a bajt.” – ÉTT 186.

„[Gyermekeiteket] pontosan azzal tápláljátok, ami állati szenvedélyeiket felizgatja, majd eljöttök az összejövetelre, és kériitek Istent, áldja és őrizze meg gyermekeiteket. Meddig hatolnak fel imáitok? Előbb munkát kell végeznetek. Amikor mindent megtettetek gyermekeitekért, aminek megtételét Isten rátok bízta, akkor bizalommal igényelhetitek a különleges segítséget, amelyet Isten megígért.” – ÉTT 191.

3. MEGMÁSÍTOTT IDEGEK

- a. **Mutasd be, hogy miként okozhat helytelen magatartást az amit elfogyasztunk! Préd 10:14; Ésa 22:12-14.**
-

„A táplálkozás szoros kapcsolatban áll a hittel. A lelki életre nagyhatással van az, ahogyan a gyomorral bánunk. Az egészségügyi törvények szerinti evés és ivás elősegíti a helyes cselekedeteket. Azonban ha a természetől idegen szokások által rosszul bánunk a gyomorral, akkor Sátán előnyt kovácsol a helytelen cselekedetekből, s a gyomrot az igazság ellenségeként fogja felhasználni. Zavart okoz, mely az egész testre kihat. Nem lesznek megbecsülve a szent dolgok, a lelki buzgóság lecsökken, a lelki béke elvész. Veszekedések, viták, nézeteltérések támadnak. Türelmetlen szavak hangzanak el, s rideg tettek keletkeznek. Ezt tisztelen viselkedés követi és harag tör a felszínre. Mindez azért, mert a gyomorral való halmozott visszaélések miatt az agy idegei zavarosak.” – CH 577. 578.

- b. **A Lélek mely gyümölcse jár kéz a kézben a türelemmel? 2Pt 1:5,6.**
-

„Mértékletességet kell gyakorolnod az étkezésben ahhoz, hogy türelmes ember legyél.” – ÉTT 56.

- c. **Mely szokások segítenek hozzá, hogy tiszta gondolkodásunk és ítélőképességünk legyen? 3Móz 10:9,10; Dán 12:3.**
-

„Akik mértéktelen szokások által megrongálják lelküket és testüket, olyan helyzetbe kerülnek, hogy képtelenek lesznek felfogni a lelki dolgokat. A gondolatok összezavarodnak, s könnyedén engednek a kísértéseknek, mert nincs tiszta ítélőképességük és nem tudnak különbséget tenni jó és rossz között. A bűnös kielégülés beszennyezi a testet, s alkalmatlanná teszi az embert arra, hogy lélekben Istent imádjá. Aki a mértékletesség elveit értékeli, az fontos segítséget kap ahhoz, hogy az igazság megszentelje és a halhatatlanságra előkészítse. Viszont, hogyan juthatna el Isten félelmében a tökéletes megszentelődésre az, aki megveti a fizikai lét törvényeit?” – ST 1909. január 27.

4. MEGROMLOTT ERKÖLCSI ÉRZÉK

a. Mit fejez ki az ember állatok iránti kötelelességtudata? Péld 12:9.er. Mi a legfőbb oka az állatok szenvedésének?

„Az ember bűne miatt 'az egész teremtett világ egyetemben fohász-kodik és nyög mind idáig' (Rm 8:22). Így a szenvedés és a halál nemcsak az emberi nemzetséget, hanem az állatokat is sújtja... Az, aki az állatokat kínozza – mivel azok a hatalmában vannak – gyáva és zsarnok is egy személyben. Sátáni az a hajlam, amely akár embertársainknak, akár az állatoknak fájdalmat okoz. Sokan nem fogják fel, kegyetlenkedésük egyszer kitudódik annak ellenére, hogy a szegény néma állatok nem tudják azt kinyilatkoztatni. Ha ezeknek az embereknek a szemei... egyszer megnyílnának, meglátnák Isten angyalát, tanúként ott állni előttük, hogy vallást tegyen ellenük a mennyei törvényszéken.” – PP 413. 414.

b. Miért növeli a húsételek fogyasztása a megbetegedés kockázatát?

„A hús soha nem volt a legjobb táplálék, de fogyasztása most – az állatbetegségek rohamos szaporodása miatt – kétszeresen kifogásolható.” – NOL 217.

„Az állatok piacra való tenyésztése betegséget okoz bennük. De ha még oly egészségesen tenyésztik is őket, akkor is megizzadnak és megbetegednek mikor a vásárra hajtják őket. Ezeknek a beteg állatoknak a húsa és nedvei elfogyasztása után felszívódnak az emberek vérébe, s bekerülve a vérkeringésbe, hasonlónak válik az állat húzához és testnedvéhez. Így kerülnek be az állat testnedvei az emberi szervezetbe. S ha már amúgy is tisztátalan a vérünk, még rosszabbá teszi ezt az állatok húsanak fogyasztása.” – 2B 64.

c. Mi a betegségek fő oka? 5Móz 28:15,21.

„Sátán a betegségek szerzője... A bűn és a betegség között Isten által elrendelt összefüggés van... A bűn és a betegség között az ok és az okozat összefüggése áll fenn.” – HL 60.

„Az egészség törvényeinek megsértése okozza a betegséget.” – 3B 164

5. ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

a. Milyen ételek kockázatosak a mi egészségünkre és miért? Rm 8:22.

„Hamar eljön az idő, amikor a tojás, tej, tejföl és vaj fogyasztása többé nem lesz biztonságos, mert az emberek gonoszságának növekedésével arányosan növekednek az állatbetegségek.” – ÉTT 269.

b. Ha mi jó egészségben őrizzük meg a testünket, testünk mely szerve fejleszthető jobban? Péld 4:23.

„Az agy az értelem szerve és eszköze, s az egész testet ez irányítja. A szervezet többi részének egészségéhez az agynak kell egészségesnek lennie. S hogy egészséges legyen, a vérnek tisztának kell lennie. Ha a helyes táplálkozás és ivás szokásokkal a vért tisztának tartjuk, akkor az agy megfelelően lesz táplálva.” – 1ÉJE 40.

c. Milyen leckét tanulhatunk meg Jézus első megkísértéséből a pusztában? Mt 4:3,4.

„Krisztus az étvágy megtagadása által győzött. Az Éden visszanyerésének egyedüli reménye a szilárd önfegyelem.” – ÉTT 132.

d. Miért nagyon fontos részünkre ma a lelki ítélőképesség? 2Tim 3:13.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Milyen kapcsolat van Isten erkölcsi törvénye és a szervezetünk között?
- Milyenek hatással vannak a cukrozott ételek szervezetünkre, de főleg a gyermekekére?
- Sokszor mi rejlik a vita és a nézeteltérés mögött?
- Milyen tényezőket vegyünk figyelembe az állatokkal kapcsolatban?
- Miért van nagy jelentősége részünkre Krisztus étvágy feletti győzelmének a pusztában?

A TEST ÉS A LÉLEK

„Az akkori héber iskolák testi és vallásos nevelése hasznos lenne ma is. Az effajta nevelést manapság nem becsülik meg. A test és a lélek szoros kapcsolatban van egymással, ezért, hogy erkölcsi és szellemi tökélyt érhessünk el, a testi egészségünkre vonatkozó törvényeket is figyelembe kell vennünk. Erős és harmonikus jellem eléréséhez mind a szellemi, mind a testi erőnket edzeni és fejleszteni kell. Melyik tanulmány lehetne fontosabb az ifjúság számára, mint az, ami az Isten által ránk bízott csodálatos szervezettel és törvénnyel – melyek által egészségben tartathatjuk azt – foglalkozik?

Mint Izrael napjaiban, úgy ma is oktatni kellene minden ifjút a gyakorlati élet kötelességeire. Mindenkinek valamilyen mesterséget kellene tanulnia, hogy szükség esetén azzal tarthassa fenn magát. Ezzel mindenki biztosítaná magát az élet veszélyeivel szemben; a testi mozgás pedig előnyére van úgy a testi, szellemi, mint az erkölcsi fejlődésnek. Még akkor is, ha valaki biztos benne, hogy nem szorul majd fizikai munkára, kell, hogy mestersége legyen. Arányos testalkathoz és maradandó egészséghez jutni testi mozgás nélkül egyenesen lehetetlen. Az erős és aktív lélek, valamint a nemes jellem elérésének nem kevésbé fontos tényezője a fegyelem és a rendszeres munka.

Minden tanulóknak fizikai munkával kellene töltenie a nap egy részét. Így megszokná ifjú korában a szorgalmat, önbizalma növekedne és megmenekülne olyan lealacsonyító szokástól, amely gyakran a henyelés következménye. Ez minden, ami az elsődleges nevelési cél eléréséhez szükséges, mivel azáltal, hogy szorgalomra, tisztaságra és erkölcsösségre tanítunk, összhangba jutunk a Teremtővel.

Tanítsuk az ifjúságot teremtésünk célját megérteni, Istent dicsőíteni, és mások hasznára élni! Ismertessük meg velük Isten irántuk táplált szeretetét, de ismertessük meg azt a magasztos elhivatást is, amelyre a földi élet iskolájában elő kell készülniük. Láttassuk meg velük azt a reájuk várakozó magas méltóságot, hogy Isten gyermekeivé lehetnek. Ha ezt tesszük, ezren és ezren fordulnak majd el utálattal az önzés útjairól és azoktól a léha szórakozásoktól, amelyeket eddig kerestek. Így nevelve sok ifjú megtanulná gyűlölni és elkerülni a bűnt; nem csupán jutalom reményében vagy a büntetéstől való félelem miatt, hanem, mert felfedeznék a bűnben rejlő rútságot, amely megfosztja őket Isten-adta erőiktől, és amely foltot ejt az Istenhez hasonlatos képünkön.” – PP 559. 560.

ISTEN GYÓGYSZEREI

„Áldjad én lelkem az Urat, és el ne feledkezzél semmi jótéteményéről. Aki megbocsátja minden bűnödöt, meggyógyítja minden betegségedet.” (Zsol 103:2,3.)

„Sokféleképpen alkalmazhatjuk a gyógyítás művészetét; de az ég csak egyetlen utat helyesel. Isten gyógyszerei: a természet egyszerű eszközei, melyek nem csökkentik, nem merítik ki a szervezetet erős hatásaikkal.” – HÉ 265.

Javasolt olvasmány: *Healthful Living*, 224-235.

Vasárnap

október 17.

1. BETEGSÉG ÉS FÁJDALOM

a. Miért oly sok körülöttünk a betegség és a fájdalom? Ésa 24:4-6.

„Nagyszerű dolog, ha úgy gondoskodunk az egészségünkről, hogy az élet törvényeihez tartjuk magunkat. Sokan nem tesznek így. A közöttünk lévő betegek és szenvedők nagy többsége a fizikai törvények áthágásának a következménye. Saját helytelen szokásaikkal okozták ezt.” – CH 49.

b. Mit tehetünk, hogy elkerüljük a betegségeket? 2Móz 15:26.

„Megfontolást igényel, hogy mit tehetünk önmagunkért. Meg kell ismernem magamat. Mindig tanulnom kell valamit arról, hogyan viseljem gondját a testemnek, amelyet Isten adott nekem, hogy egészségben őrizzem meg. Úgy kell étkezni, ahogyan a leginkább javamra válik, és úgy kell öltözködnöm, hogy a vérkeringésem egészséges legyen. Nem szabad megvonnom magamtól a friss levegőt és a testmozgást. Olyan sokat kell a napfényen tartózkodnom, amennyit csak lehet. Bölcsességet kell szerezni, hogy testem hűsége őrizője lehessen.” – Gy 255. 256.

2. GYÓGYÍTÓ ERŐ

a. **Ki gyógyítja meg testi, lelki betegségeinket? [Zsol 103:3](#).**

„[Az Úr Jézus Krisztus] a gyógyítás egyedüli forrása.” – UL 141.

b. **Ki az orvosok Orvosa, mit ne felejtünk el soha? [Lk 8:43-48](#).**

„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.” – NOL 67.

c. **Milyen erő mutatkozik meg a természet eszközei által? [Jn 9:5-7](#); [Ésa 38:21](#).**

„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.” – NOL 67. 68.

d. **Milyen feltételek mellett állítja helyre egészségünket Isten? [Meny-nyire széleskörű ez a gyógyulás? \[Jn 5:14\]\(#\); \[1Thess 5:23\]\(#\).](#)**

„Hiábavaló munka a népet arra tanítani, hogy Istent gyengeségeik gyógyítójának tekintsék, amíg fel nem világosítják őket arról, hogy hagyják el egészségtelen szokásaikat. Ha imáikra feleletként áldást szeretnének kapni, akkor tanuljanak meg a gonosszal szakítani és jót cselekedni. Környezetük egészséges, életmódjuk helyes legyen. Éljenek összhangban Isten parancsolataival, a természeti és az erkölcsi törvényekkel egyaránt.” – ESz 135.

3. A TERMÉSZET ESZKÖZEI

a. Mit fogadjunk el a betegség gyógyításához, Isten által jóváhagyott természetes gyógyító eszközként? Ezé 47:12.

„Sokféleképpen alkalmazhatjuk a gyógyítás művészetét; de az ég csak egyetlen utat helyesel. Isten gyógyszerei: a természet egyszerű eszközei, melyek nem csökkentik, nem merítik ki a szervezetet erős hatásaikkal.” – HÉ 265.

„Isten Igéje jóváhagyja a gyógyító eszközök alkalmazását. Ezékiás, Izrael királya beteg volt, és Isten azt üzenete neki prófétája által, hogy meg fog halni. Ezékiás az Úrhoz kiáltott, és az Úr meghallgatta szolgáját; azt üzenete neki, hogy még tizenöt évig fog élni. Ezékiás Isten egyetlen szavára azonnal meggyógyulhatott volna; de Isten valami különös utasítást adott: 'Vegyenek egy fügekalácsot, és dörzsöljék rá a fekélyre, hogy meggyógyuljon.' (Ésa 38:21)

Egy alkalommal Krisztus bekente egy vak ember szemét sárral, és ezt parancsolta neki: 'Menj el, mosakodjál meg a Siloám tavában... Elméne azért és megmosakodék, és megjöve látva.' (Jn 9:7) A gyógyulás csak a nagy Gyógyító hatalma által történhetett meg. Jézus mégis használta a természet egyszerű eszközeit. Habár nem helyeselte a gyógyszerek alkalmazását, jóváhagyta az egyszerű természetes gyógymódokat.” – NOL 160.

„Tiszta levegő, napfény, mértékletesség, pihenés, testedzés, megfelelő táplálkozás, a víz használata, Isten erejébe vetett hit – ezek az igazi gyógyszerek. Mindenkinél tudnia kell a természet gyógyító eszközeiről, és arról, hogy miként alkalmazza őket.” – NOL 79.

b. Miről gondoskodott még az Úr a betegségek gyógyítására? Zsol 104:14.

„Az Úr a betegségek ellenszereit egyszerű növényekbe ültette, és ezeket nyugodtan használhatjuk hittel. Ezek használata nem hitetlenség, hiszen amikor javunkra használjuk az Istentől nyert áldásokat, akkor együttműködünk Istennel. Az Úr fel tudja használni a vizet, a napfényt, és az általa növesztett gyógyfűveket a tudatlanságból vagy baleset útján bekövetkezett betegségek gyógyítására. Nem tanúsítunk hitetlenséget, amikor arra kérjük Istent, hogy áldja meg orvosságait.” – 2Sz 271.

4. AZ ORVOSSÁGOK MELLŐZÉSE

**a. Nevez meg egy orvost az első tanítványok között! Kol 4:14.
Milyen tanácsot kaptak az orvosok?**

„Munkájuk során az orvosoknak inkább csökkenteni, mintsem növelni kellene a tabletták használatának mértékét.” – 2Sz 264.

b. Sok esetben milyen tanács hasznosabb az orvosságokkal szemben? Péld 3:7,8; 4:20-22.

„Kerüljétek a gyógyszereket, és gondosan tartsátok magatokat az egészség törvényeihez. Ha nagyra becsülitek életeteket, táplálkozzatok a legegyszerűbben elkészített egészséges ételekkel és végezzetek több testmozgást.” – ÉTT 67. 68.

c. Milyen munkát kell elvégezni népünk között, hogy egyre inkább Isten gyógyszereit használják? Péld 3:6; 5Móz 6:1,2.

„Tanítsátok a tabletták mellőzését. Használjátok azokat egyre ritkábban... Akkor a természet működésbe lép Isten gyógyszereinek a hatására, melyek ezek: friss levegő, tiszta víz, megfelelő testmozgás, jó lelkiismeret... Sokan egy szemernyi gyógyszer nélkül felépülnének, ha engedelmeskednének az egészség törvényeinek. A tablettákra ritkán van szükség.” – 2Sz 263.

d. Mit teygen a beteg rendkívüli esetekben? Jak 5:14-16.

„Abban a kiváltságban van részünk, hogy hitünkkel összhangban felhasználjuk az Istentől kapott eszközöket, és miután hivatkozunk az ígéretre, bizzunk mindent Istenre. Ha szükség van műtéti beavatkozásra, és az orvos azt készséggel végre is hajtja, akkor annak véghezvitele nem hitelenség. Miután a beteg átadja akaratát Isten akaratának, bízson Benne, és húzódjon közel a Nagy Orvoshoz és Gyógyítóhoz. Engedje át magát a tökéletes bizalomnak. Az Úr – neve dicsőségének megfelelően – meg fogja jutalmazni a hitét.” – 2Sz 266.

5. ELLENTÉTES MÓDSZEREK

- a. Ki tulajdonítja hamis módon önmagának a betegségeket gyógyító erőt? 2Kor 11:3; Jel 12:9.
-
- b. Kiket használ fel Sátán a megtévesztésre, és milyen módszerek ezek? Apcs 8:9-11; 5Móz 18:9-14; Mt 7:21-23; 24:24.
-

„A spiritizmus szinte minden formájának hirdetői azt állítják, hogy hatalmuk van gyógyítani. Ezt a hatalmat elektromosságnak, mágnesességnek, illetve az okkultizmusnak vagy az emberi lélekben szunnyadó erőknek tulajdonítják. E keresztény korban is sokan eljárnak a kuruzslókhoz ahelyett, hogy az élő Isten hatalmában és a jól képzett orvosok szaktudásában bíznanak” – 2ÉJE 462

„Ne engedjük, hogy megtéveessenek ezek a jelenségek... Isten Igéje kijelenti, hogy Sátán csodákat fog véghezvinni. Betegséget hoz az emberekre, majd hirtelen visszavonja róluk a betegséget sátáni hatalmával, s ők azt fogják gondolni, hogy meggyógyultak. Ezek a látszólagos gyógyulások próbára fogják tenni a hetednapos adventistákat. Sokan a nagy világossággal rendelkezők közül el fogják hagyni az igazságot, mert nem váltak egyé Krisztussal.” – 2Sz 51.

c. Mi a nagy különbség Isten módszere és Sátán módszere között?

„Krisztus orvosságai megtisztítják a szervezetet. Sátán azonban megkísértette az embert, hogy olyan anyagot vigyen szervezetébe, mely meggyengíti az emberi szervezetet, megzavarja és lerombolja Isten csodálatos alkotását.” – 2Sz 289.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Mire kötelezzük el magunkat annak érdekében, hogy egészségünket megtartsuk?
- Mit értettek meg a legjobb orvosok az egészség helyreállításával kapcsolatban?
- Nevez meg néhány mennyei gyógyszert!
- Mit kell fontolóra vennünk súlyos betegségek esetében?
- Milyen próba jöhet még a választottakra is a gyógyítással kapcsolatban?

ÉTREND, EGÉSZSÉG ÉS MÉRTÉKLETESSÉG

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

„Kevesen látják be, hogy étkezési szokásuk mennyire kihat egészségükre, jellemükre, használhatóságukra e világban és örök életükben... A test legyen a lélek szolgálja és nem a lélek a testé.” – PP 523.

Javasolt olvasmány: *Healthful Living*, 68-70.

Vasárnap

október 24.

1. A LEGJOBB TÁPLÁLÉK

a. Mi a legjobb táplálék az emberiség részére? 1Móz 1:29.

„Ahhoz, hogy megtudjuk, melyek a legmegfelelőbb tápanyagok, meg kell vizsgálnunk, hogy eredetileg milyen étrendet tervezett Isten az ember számára. Isten, Aki az embert teremtette és tudja, mire van szüksége, megszabta Ádám táplálékát. [Idézve: 1Móz 1:29.] Az Édenből kirekesztett embernek, akinek a bűn miatt megátkozott földet művelve kellett kenyerét megkeresnie, Isten megengedte, hogy egye a mezőnek fűvét. (1Móz 3:18.)

Gabonából, gyümölcsből és zöldségféléből áll az az étrend, melyet a Teremtő számunkra választott. Ezek az ételek a lehető legegyszerűbb és legtermészetesebb módon elkészítve a legegészségesebbek és legtáplálóbbak; olyan erőt, szívósságot és szellemi frissességet biztosítanak, ami a bonyolultabb táplálékból nem meríthető.” – ÉTT 66.

b. Milyen táplálékot fogyaszthatunk bőségesen? ÉnÉn 7:13.

„Meg kell érteni, hogy bár egyszerűséget ajánlunk a táplálkozásban, de nem ajánlunk szegényes táplálkozást. Fogyasszunk bőségesen jó minőségű gyümölcsöt és zöldséget!” – ST 1897. szeptember 30.

2. ÉRTÉK ÉS MÉRTÉK

a. Milyen fajta ételleket kell választani az egészséges étrendhez? Péld 23:1.

„A testi egészségüket érintő első nevelést a gyermekeknek csecsemő korukban anyjuktól kell kapniuk. Rendszeres időközönként csakis egyszerű ételleket lenne szabad adnunk nekik oly mennyiségben, ami a lehető legjobb egészségben tartja őket.” – ÉTT 176.

„Testünk abból épül fel, amit eszünk, ezért ahhoz, hogy szöveteink jó állapotban legyenek, s hogy megerősödjünk, megfelelő ételleket kell fogyasztanunk.” – Gy 259.

b. Milyen étkezési szokások segítik elő a jó egészséget? Milyen tanácsokat nem szabad kihagyni a nevelői munkából? Préd 3:2; 10:14.

„Mivel az emésztőszerveknek nincs idejük megpihenni, elgyengülnek. Ebből ered a kimerültség érzete, és a gyakori étkezés utáni vágy. A gyógyulás megkívánja, hogy ritkábban, kevesebbet egyenek és elégedjenek meg egyszerű étellel, kétszer vagy legfeljebb háromszor naponta.” – ÉTT 138.

„Étkezés után a gyomornak öt órát kell pihennie, s egyetlen morzsának sem szabad belekerülnie a következő evésig.” – Gy 271.

„A korai vacsora ütközik az előző étkezés emésztésével. A késői vacsorát viszont nem emésztjük meg a lefekvés idejéig, aminek következtében gyomrunk nem kap megfelelő pihenést. Álmunk zavart lesz, agyunk és idegeink elfáradnak, étvágyunk csökken a reggeli előtt, szervezetünk nem frissül fel, ezért készületlen a napi kötelességek elvégzésére.” – ÉTT 138.

c. Milyen elvekről nem szabad elfelejtkeznünk táplálékunk kiválasztásakor? Jak 4:17.

„Akik nem akarnak elv szerint étkezni és inni, miután világosságot kaptak e tárgyban, azokat az étvágy fogja uralni, és nem lesznek állhatatosak más dolgokban sem, hogy elvek szerint éljenek.” – CH 39.

3. VESZÉLYES TÁPLÁLÉKOK

a. Mire vagyunk figyelmeztetve, ha gyümölcsöt és zöldséget választunk az étkezéshez? Préd 3:1.

„Ne használjunk fel túlérett gyümölcsöt, sem fonnyadt zöldséget. Ne fogyasszunk ugyanarra az étkezésre gyümölcsöt és zöldséget is.” – ST 1897. szeptember 30.

b. Mit mond a Biblia azokról, akik nem tudnak uralkodni az étvágyukon? Péld 23:21; Fil 3:19.

„Gyakran eltérő tulajdonságú táplálékok kerülnek a gyomorba, amit nem tud elfogadni, s ennek erjedés a következménye... Ne egyetek egy étkezésre túl sokfajta ételt!” – TDG 340.

c. Milyen kockázatot rejt a húsevés?

„A húsos ételekkel való táplálkozás mindenféle betegség – rák, daganat, gyulladási betegségek – megszerzésével jár.” – ÉTT 300.

d. Milyen két dolog van megtiltva étkezési célra? 3Móz 3:17. Mit kell megértenünk a finomított lisztről, cukorról, tésztafélekről, édes pudingokról és így tovább?

„Nem gondoljuk, hogy a zsírban sült burgonya egészséges... Csak olyan ételt fogyassz, amiben semmi zsíradék (kövérje) nincs.” – ÉTT 274.

„Húsételek, vaj, zsíros tészták, fűszerezett ételek, nyaláncságok – mindezekből korlátlanul fogyasztanak... Ezek aztán megteszik a magukét, hogy elrontsák a gyomrot, felizgassák az idegeket, és gyengítsék a szellemi képességet.” – ÉTT 182. 183.

„A finomlisztből készült kenyérből hiányoznak a teljes búzakenyér tápanyagai. A fehér kenyér sokszor okoz székrekedést és egyéb zavarokat.” – ÉTT 248.

„Általában túlságosan sok cukrot teszünk az ételbe. A torták, pudingok, cukrászsütemények, gyümölcszelék, dzsemek emésztési zavarokat okoznak. Különösen ártalmasak a sodók és a pudingok, amelyeknek fő alkotórésze a tej, a tojás, a cukor.” – ÉTT 90.

„A cukor nem jó a gyomornak. Erjedést okoz, ami az agyat ködössé, a kedélyt zsörtölődővé teszi.” – ÉTT 253.

4. ÁLTALÁNOS MÉRTÉKLETESÉG VAGY ÖNURALOM

- a. A Lélek gyümölcsei közül melyik jellemvonás van összefüggésben az egészséggel? Gal 5:22,23. Mit határoz meg ez a jellemvonás? 1Kor 9:25.

„Az igazi mértékletesség erre tanít: tartózkodjunk minden károstól és használjuk józanul azt, ami egészséges!” – PP 523.

„Az igaz vallásosság gyümölcse, ha tartózkodunk az ártalmas ételektől és italoktól. Aki szíve mélyéből megtér, az maga mögött hagy minden ártalmas szokást, és étvágyat. Teljes tartózkodással fölébe tud kerekedni az egészségpusztító önkényezettető kívánságnak.” – ÉTT 357.

- b. Milyen károkat okoz a mértéktelenség? Péld 25:28.

„A mértéktelenség bűne – akár túl gyakori vagy sok evésről, akár egészségtelen ételek fogyasztásáról legyen szó – tönkreteszi az emésztőszervek működését, hatással van az agyra, ezáltal megrontja az ítélőképességet, gátolja a józan, nyugodt, egészséges gondolkodást és cselekvést.” Gy 278.

„Mértéktelenség az evésben és ivásban, mértéktelenség a munkában, mértéktelenség majdnem minden dologban és mindenütt előfordul. Azok, akik nagy erőfeszítéseket tesznek, hogy adott idő alatt nagyon sok munkát elvégezzenek, és ezt még akkor is megteszik, amikor saját józan értelmük azt mondja, hogy most már pihenniük kellene, soha nem lesznek győztesek. Ők kölcsönvett tőkéből élnek. Olyan erőt használnak fel, amelyre a jövőben még szükségük lenne. Amikor a vakmerően elhasznált energiára szükség lenne, annak hiánya miatt, kudarcot vallanak... Egyszer majd bűnhődniük kell azoknak, akik megszegik az egészségügyi törvényeket. Isten ellátott bennünket a szükséges erővel, és ha meggondolatlanul kimerítjük ezt folytonos túlerőltetéssel, akkor hasznavehetőségünk lecsökken, s életünk idő előtt véget ér.” – ST 1897. szeptember 30.

„A lefekvés előtt a gyomornak már be kell fejeznie feladatát, hogy a test többi részével együtt megpihenhessen. Nem lenne szabad előfordulnia annak, hogy a gyomor az alvás bármely időszaka alatt dolgozzék. A túlzottan igénybe vett gyomor miután elvégezte feladatát, kimerül, és gyengeséget okoz. Sokan félreértik ezt, és azt képzelik, hogy az élelem hiánya okozza az ilyen érzést. Újra esznek anélkül, hogy pihentetnék gyomrukát. Az étkezés rövid időre elmulasztja a gyengeséget. Minél inkább kielégítik étvágyukat, az annál követelőzőbb lesz.” – ÉTT 138.

5. A SZAKÁCSMŰVÉSZET

a. Milyen tudományt kell megtanítani már egészen az ifjúkorban és miért?

„Lehet, hogy a főzést más hivatásnál kevésbé kívánatosnak tekintik, a valóságban mégis minden másnál értékesebb tudomány. Isten is így tekinti az egészséges táplálék elkészítését. Nagyra becsüli azokat, akik hűséges szolgálatot végeznek az egészséges, ízletes táplálék elkészítésénél.” – ÉTT 193.

„Feltétlenül szükséges, hogy a nevelés egyik legfontosabb ágának tekintsük a főzés művészetét.” – ÉTT 202.

„Az anyák vigyék magukkal lányaikat a konyhába még igen fiatalon, s tanítsák őket a főzés művészetére.” – ÉTT 203.

„Keresztényi kötelessége megtanulnia az ételt készítőnek, hogy mi-ként kell elkészíteni az egészséges ételeket változatosan úgy, hogy azok ízletesek és egészségesek legyenek.” – CH 116.

b. Milyen kenyér a legtáplálóbb és a legegészségesebb?

„A tiszta búzaliszt nem a legmegfelelőbb a folyamatos táplálkozáshoz. A búza, a zab és a rozs keveréke sokkal táplálóbb, mint a tápértékeitől elválasztott búza.” – ÉTT 249.

c. Mit mondott Jézus a kétféle kenyérről, amelyre az emberiségnek szüksége van? [Mt 4:4](#); [Jn 6:33-35](#); [5:39](#).

„Isten szava az élet kenyere.” – UL 125.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Milyen áldások származnak a növényi eredetű táplálékok fogyasztásából?
- Miért nagyon fontos, hogy megtanuljunk uralkodni az étvágyunk felett?
- Nevez meg néhány ételt, amelyet sokan nem tartanak veszélyesnek!
- Nevez meg két sajnálatra méltó, mértéktelen döntést, amelyet gyakran naplemente után hoznak!
- Állítsd szembe a világ szerinti szakács művészetet az Isten szerintivel!

Egy évben egyszer az első szombati adakozást azért gyűjtjük össze, hogy irodalmat vásároljunk az adományokból a szegény országok részére. Mialatt az internettel és a modern média más eszközeivel terjeszthetjük az evangéliumot, nagyon sok ember él olyan szegény országokban, ahol nincsenek modern hírközlő eszközök. A nyomtatott irodalom az egyik leghatékonyabb mód arra, hogy



elérhessük őket az evangéliummal. Az evangélium metsző a kommunista, ateista és muzulmán országokban, és talán csak négy szemközt terjeszthető.

„Az Úr szolgálóleánya írja: „Szórájátok a bibliai igazságot tartalmazó kiadványokat úgy mint az őszt a faleveleket! Emeljük fel Őt, a lelkek Üdvözítőjét, emeljük fel Őt magasabbra, mind magasabbra!” – HP 323.

„Kiadványainkat mindenhova el kell juttatnunk. Adjátok ki azokat sok-sok nyelven! Hirdessük a harmadik angyal üzenetét úgy kiadványainkban, mint élő szóval. Aki hiszel a jelen időre szóló igazságban, ébredj föl álmodból! Kötelességed most az, hogy minden elképzelhető anyagi eszközt behozz azok megsegítésére, akik megértették az igazságot és hirdetik azt.” – 9B 62.

„Hirdessétek dicséretét, és mondjátok: Tartsd meg Uram a te népedet, az Izráel maradékát.” (Jer 31:7.) A „hirdetni” szó azt jelenti: közzétenni; vagyis kinyomtatni és felajánlani a nyilvánosság részére. Isten népe kell hogy hirdesse a megváltás jó hírét. Míg az Egyesült Államok és más országok bőségesen el vannak látva Bibliával, könyvekkel és szórólapokkal az evangélizáláshoz, sok embernek szerte a világon, nincs meg ugyanez a kiváltsága. Kötelességünk és kiváltságunk, hogy támogassuk az irodalom terjesztését a világ különböző területein. Bár a Bibliát már sok nyelvre és nyelvjárára lefordították, de nélkülözhetetlen könyvek, mint például a „Jézushoz vezető út” még milliók számára nem elérhető. Most Albániára figyelünk amelynek a 3,5 millió lakosa több évtizedig kommunista uralom alatt volt. Ez most egy muzulmán ország, korlátozott lehetőségekkel arra, hogy hirdethessük az evangéliumot. Nemrég lefordítottuk a „Jézushoz vezető út” című könyvet albán nyelvre, és sürgősen anyagiakra van szükség a kiadáshoz. A ti bőkezű adományaitok fogják segíteni a „Jézushoz vezető út”, a „Szombati Bibliai Tanulmányok” és más további kiadványok nyomtatását és terjesztését albán nyelven.

AZ EREDETI ÉTREND

„És monda Isten: Ímé néktek adok minden maghozó füvet az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül.” (1Móz 1:29.)

„A Természet minden törvénye – amelyek Isten törvényei – a mi javunkat szolgálják. Az irántuk való engedelmesség előmozdítja boldogságunkat ebben az életben, és segít az eljövendő életre való felkészülésben.” – CH 386.

Javasolt olvasmány: *A Nagy Orvos Lábnyomán, 206-215. (Étrend és egészség)*

Vasárnap

október 31.

1. ISTEN EREDETI TERVE

a. **Mi volt Isten eredeti terve az emberiség teremtésekor? 1Móz 1:26-28.**

b. **Mi volt eredeti étrendként adva, ami megőrizte az emberek egészségét? 1Móz 1:29. Milyen megfontolásra késztesen ez bennünket? Jer 6:16.**

„Amennyire lehetséges, térjünk vissza Isten eredeti tervéhez.” – ÉTT 382.

c. **A bűnbeesés után mit adott még Isten táplálékul az emberiségnek? 1Móz 3:18.**

„A gabonafélék gyümölcssel, olajos magvakkal és zöldségfélékkel együtt mindazt tartalmazzák, ami a jó vér képzéséhez szükséges. Ezeket az alkotóelemeket a húsos étrend nem tudja olyan mértékben nyújtani. Ha az ember egészsége és energiái megkívánák a hús fogyasztását, akkor Isten az első emberpár táplálékul húst is választott volna.” – Gy 267.

2. AZ ÉTVÁGY PRÓBÁJA

a. Milyen próbát engedett meg Isten Ádámra és Évára? 1Móz 2:16,17.

„Amikor Ádám és Éva az Éden kertjébe lett helyezve, minden az ő boldogságukat szolgálta.” – ST 1898. február 24.

„Ádám és Éva meg lett próbálva, hogy nyilvánvalóvá legyen, vajon hallgatnak-e Teremtőjük szavára, vagy nem engedelmeskednek követelményeinek. Az ember Teremtője az ember Atyja volt, és így minden joga megvolt a szolgálathoz, amit az ember nyújthat. Testileg, lelkileg és szellemileg az ember kizárólag Isten tulajdona volt... Nyilvánvalóvá tette számukra, hogy szent törvényének való engedelmesség által boldogok lehetnek és végül halhatatlansággal lesznek megáldva. Ővék lesz az örök élet, ha Isten törvényének az alapelveit életük fő szabályozójává teszik... Minden meglett téve, amiből áldás származhatott az emberi faj számára, és csupán egyetlen enyhe korlátozást kapott a büntelen pár, hogy meg legyen próbálva az Isten iránti hűségük.” – ST 1894. október 8.

b. Hogyan buktak el első szüleink a próbán? 1Móz 3:1-6; 1Jn 3:4.

„Évának meg volt mindene, ami boldoggá tehetné. Körül volt véve mindenféle gyümölcscsel. Mégis a tiltott fa gyümölcse kívánatosabbnak tűnt előtte, mint az összes többi fa a kertben, amelyek gyümölcséből szabadon ehetett. Mértéktelen volt kívánságában. Evett, s befolyására férje is evett, és mindkettőjükön átok nyugodott.” – ÉTT 113.

c. Mit okozott Ádám és Éva rossz döntése? Rm 5:12.

„A földet is átok sújtotta az első emberpár bűne miatt. A bukás óta a mértéktelenség szinte valamennyi válfaja létezik. Az étvágy uralkodott az ésszerűségeen.” – ÉTT 113.

3. IDEIGLENES VÁLTOZÁS

a. Mit okozott hosszú távon Ádám és Éva azon döntése, hogy nem engedelmeskedtek az étvágy kérdésében? 1Móz 6:11-13,17.

b. Hogyan ismétlődik a történelem? Mt 24:37-39.

„Ugyanazok a bűnök láthatók ma, amelyek Noé napjaiban a büntetést zúdították a világra. A férfiak és nők ma is annyira túlzásba viszik az evést és ivást, hogy az már falánkságba és részegességbe torkollik.” – ÉTT 114.

c. Milyen változás történt az ember érendjében a vízözön után? Hasonlítsd össze 1Móz 1:29; 3:18. verseket 1Móz 9:3,4. versekkel!

d. Miért lett megengedve a hús fogyasztása, holott 1500 évig nem ehették? Zsol 90:9,10.

„Isten természetes állapotában adta ősszüleinknek a gyümölcsöt. Ádámra bízta a kertet, hogy gondozza, és így szólt: 'Ez legyen néktek eledelül.' Egyik állatnak sem kellett elpusztítania a másikat, hogy eledelül szolgáljon. A húsevés meg lett túrva a bűnbeesés után, és ezáltal az ember hosszú élete megrövidült. Az emberi szív keménysége miatt lett megengedve.” – TSDF 68.

e. Milyen érendi korlátozást kapott Noé és az ő leszármazottai, és később az Izraeliták is? 1Móz 7:2,3,8,9; 3Móz 11:46,47.

„[A vízözönt] megelőzően Isten nem engedte meg a húsfogyasztást. Azt akarta, hogy az emberiség csakis a föld termékeivel táplálkozzék. De most, hogy minden zöldféle elpusztult, megengedte a bárkában megőrzött tiszta állatok húsának fogyasztását.” – PP 77.

4. AZ EREDETI TERV HELYREÁLLÍTÁSÁNAK KÍSÉRLETE

a. Milyen étrendet adott Isten Izrael gyermekeinek, miután elhagyták Egyiptomot? 2Móz 16:14,15,31,35.

„Mikor Isten kivezette Izrael gyermekeit Egyiptomból, az volt a célja, hogy tiszta, boldog és egészséges népként telepítse le őket Kánaán földjén. Vegyük szemügyre azokat az eszközöket, amelyek segítségével ezt megvalósította volna. Fegyelem alá vetette őket, ami – ha jó kedvvel követik – jót eredményezett volna neki és utódaiknak. Nagymértékben megvonta tőlük a húst... Isten ugyanolyan könnyűszerrel adhatott volna nekik húst is, mint manná, de ez a korlátozás a nép javára történt. Az volt a szándéka, hogy szükségleteiknek megfelelőbb táplálékot nyújt annál az izgalmi állapotot okozó ételnél, amelyhez sokan Egyiptomban hozzászoktak. Egészségesebb állapotba kívánta hozni megromlott étvágyukat, hogy majd örvendeni tudjanak annak a tápláléknak – a föld gyümölcseinek – amelyet Isten eredetileg nyújtott Ádámnak és Évának az Édenben.” – ÉTT 292.

b. Hogyan fogadta sok Izraelita az előírt étrendet, és hogyan válaszolt erre Isten? 4Móz 11:4-6,18-20; Zsol 78:18-32; 106:14,15.

„[Izrael gyermekei] zúgolódtak Isten korlátozásai ellen, és Egyiptom húsos fazekai után vágytak. Isten adott ugyan nekik húst, de az átoknak bizonyult számukra.” – ÉTT 293.

c. Mit kellene megtanulnunk ezen megtörtént esetből a pusztában? Zsid 3:12-19; Zsol 78:18; 1Kor 10:5,6,9-11.

„Izrael gyermekeinek utazása élethűen meg lett örökítve... Ez az élethű leírás figyelmeztetésül szolgál részünkre, nehogy kövessük engedetlenségük példáját, és hozzájuk hasonlóan elessünk.” – GW(1892) 159. 160.

5. VISSZATÉRÉS AZ EREDETI TERVHEZ

a. Hogyan változott Illés étrendje? [1Kir 17:4-6, 12-16; 19:6.](#)

b. Ismertesd Keresztelő János étrendjét és munkáját – valamint a miénket! [Mt 3:1-4.](#)

„János távol tartotta magát a világi barátoktól és az élet fényűzéseitől... Étrendje csakis zöldségfélékből, szentjánoskenyérből és vadméz-ből állt, ami ugyancsak megrovás volt az étvágy korlátlan kielégítése, a falánkság ellen, ami akkor mindenfelé burjánzott... Akiknek Krisztus második eljövetelét kell előkészíteni, azokat a hű Illés jelképezi, mint ahogy János is Illés lelkületével jött, hogy előkészítse az utat Krisztus első eljövetelére.” – 3B 62.

c. Mi Isten terve az Ő népe számára Krisztus eljövetele előtt? [1Thess 5:23.](#) Magyarázd el az [Ésaiás prófétának adott figyelmeztetést!](#) [Ésa 22:12-14.](#)

„Isten megpróbál lépésről lépésre visszavezetni eredeti szándékához, hogy az ember a föld természetes termékeiből éljen.” – CH 450.

d. Mi lesz a táplálékunk a mennyben és az új földön? [Jel 21:1,4; 22:2; Zsol 78:24.](#)

„Ott láttam az élet fájának gyümölcseit: mannát, mandulát, fügét, gránátalmát, szőlőt és még sok más gyümölcsöt.” – TL 16.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Miért adott Isten első szüleink részére csak növényi alapú táplálékot?
- Miért az étvágy kérdésében lettek megpróbálva?
- Hogyan válaszoljunk azoknak, akik rámutatnak a Szentírásban a hús-evésre?
- Milyen figyelmeztetés szól részünkre az Izraeliták pusztai vándorlásán keresztül?
- Hogyan legyen eltérő a mi étrendünk ezen utolsó napokban?

FIZIKAI TEVÉKENYSÉG

„Bizony, kezed munkáját eszed! Boldog vagy és jól van dolgod.”
(Zsol 128:2.)

„A betegségek fő oka a tevékenység hiánya. A testmozgás meggyorsítja és egyenletessé teszi a vérkeringést.” – ÉÉM május 6.

Javasolt olvasmány: *Counsels on Health*, 173-202. (Bizonyágtételek 2. kötet, 525-527; 3. kötet, 135-138; 152-159; 148-152; *Előtted az élet* 209-213; Bizonyágtételek 4. kötet, 264-265; 1. kötet, 315, 316; 4. kötet, 652, 653; 3. kötet, 78; 4. kötet, 94, 95;)

Vasárnap

november 7.

1. A MUNKA BOLDOGSÁGOT EREDMÉNYEZ

a. Milyen tevékenységet jelölt ki Isten Ádámnak az ő jóléte érdekében? 1Móz 2:8.

„Ha a semmittevésből állna a boldogság, akkor az embert, szent, ártatlan állapotában munka nélkül hagyta volna az Úr. De Aki megalkotta az embert, tudta, hogy mi szolgálja boldogságát, ezért amint megteremtette őt, máris kijelölte az ő munkáját. Ahhoz, hogy boldog lehessen, dolgoznia kellett.” – 3B 77.

b. Miért van az életben a munka áldásul szánva? Zsol 128:2.

„Egy másik drága áldás: A megfelelő testmozgás. Minden szervnek és izomnak megvan a kijelölt munkája szervezetünkben...”

Ilyen testmozgás nélkül elménket nem tudjuk megtartani rendes tevékenységében. Tétlenné válik és képtelen lesz éles, gyors tevékenységének folytatására. A tevékenység az elme erőinek működési képességet ad.” – ÉÉM május 6.

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

„A szülők gondoskodjanak gyermekeik elfoglaltságáról. A gonzság legbiztosabb forrása a tétlenség. A testi munka, amely egészségesen elfárasztja az izomzatot, étvágyat kelt az egyszerű, egészséges étel után.” – ÉTT 188.

2. A TÚLFESZÍTETT MUNKA

a. Bár tevékenynek lettünk teremtve, mégis miről ne felejtkezzünk el? Mk 6:31.er.

„Hozzunk napi munkánkba reményteljességet, bátorságot és kedvességet. Ne dolgozzuk agyon magunkat! Sokkal jobb napi terveink egy részét elvégezetlenül hagyni, mint ártani magunknak, túlterhelni magunkat, és elveszíteni a holnapi feladathoz szükséges buzgalmat. Ne sértsd meg az egészség törvényét ma, nehogy elveszítsd a holnaphoz szükséges erőt!” – 2ÉJE 247.

„A túlfeszített munka is gyakran lehet az okozója annak, hogy elveszítjük az önuralmunkat... Isten azt kívánja, hogy tudatára ébredjünk, hogy nem dicsőítjük Őt, ha túlterheljük magunkat, ha szívünk és agyunk kifárad, s ekkor ingerültekké, zsörtölődőkké válunk. Csak azokat a feladásokat vegyük magunkra, melyeket az Úr szabott ránk és Benne bízva legyen szívünk tiszta, nyugodt és nyájas.” – ÜI 87. 88.

„Nem bölcs dolog mindig a munka és izgalom terhe alatt görnyedni, még akkor sem, ha arról van szó, hogy az emberek lelki szükségletét kell betölteni, mert ezáltal a személyes megszentelődést elhanyagolják, s az elme, lélek és test erőit túlterhelitek. Krisztus szolgálói legyenek önmegtágadók és hozzanak áldozatot, azonban Isten azt akarja, hogy mindnyájan tanulmányozzák az egészségügyi törvényeket és használják fel munkájukban, hogy fenntarthatassák az Úrtól nyert életüket.

Noha Jézus csodákat tett és tanítványainak is adott erőt, hogy ilyeneket tegyenek, mégis utasította meglankadt szolgálait, hogy egy nyugalmas helyre menjenek pihenni.” – ESz 152.

„Mindenkinek szüksége van pihenésre, különösen a nőknek.” – Ev 230.

b. Jóllehet nem hanyagolhatjuk el szellemi és fizikai egészségünket, mégis mi legyen legfőbb feladatunk az életben? Mt 6:31-33.

„Azt az időt, amit a jó dolgokra fordítottunk, azt a szilárd és jó szellemi és testi egészség megalapozására és megóvására fordítottuk. Nem engedhetjük meg, hogy a testünk vagy az értelmünk akár csak egyetlen funkciója is elsorvadjon, vagy megnyomorodjék a túlhajszolt munka miatt, vagy azért, mert visszaélünk élő gépezetünk bármely részével. Ha mégis megtennénk, egészen biztosak lehetünk abban, hogy ez nem marad következmények nélkül.” – Gy 275. 276.

3. ÜLŐ FOGLALKOZÁS ÉS TESTMOZGÁS

a. Mit nem szabad elhanyagolniuk azoknak, akik idejük nagy részét ülve töltik el?

„A szabad levegőn végzett testgyakorlatok jót tesznek az ülő foglalkozásúaknak, és azoknak, akik zárt helyiségekben dolgoznak. Mindazok, akik csak tehetik, tartsák kötelességüknek, hogy ezen az úton haladjanak. Nincs mit veszteniük, de sokat nyerhetnek. Új étellel telítve térhetnek vissza foglalkozásukhoz és munkájukat újult buzgalommal vehetik fel. A betegségekkel szemben ellenálló képességük növekedni fog.” – ŰI 282. 283.

b. Mi a legjobb étrend az ülő foglalkozást végzők részére?

„Íme egy tanács ülő foglalkozásúak számára; vagy akiknek a munkájuk főként az agyat veszi igénybe. Próbálják ki azok, akiknek elég erkölcsi bátorságuk és önuralmuk van: minden étkezésnél csak két-háromféle egyszerű ételt egyenek, és csak annyit, amennyire éhségük csillapítására szükség van; mindennap aktívan mozogjanak! Figyeljék meg, hogy nem szolgál-e ez javunkra!” – NOL 215.

c. Mit kell tennünk azért, hogy legyőzzük azon szokásainkat, amik miatt túlságosan keveset mozogunk? [2Kor 8:12](#).

„Vegyétek igénybe az akarat erejét is, amely ellenáll a hidegnek és erősíti az idegrendszert. Rövid időn belül érezni fogjátok a testmozgás és a tiszta levegő jó hatását, olyannyira, hogy többé létezni sem tudátok majd e két áldás nélkül.” – Gy 235.

d. Milyen ülő vagy álló testtartás ajánlatos leginkább, amely összhangba van Isten eredeti tervével is? [Préd 7:29](#). [angolban: „Isten teremtette az embert egyenesnek”]

„Mindenekelőtt törekedjünk a helyes ülő és álló testtartásra. Isten az embert egyenesnek alkotta, és azt akarja, hogy ne csak testi, hanem szellemi és erkölcsi képességekkel – kedvességgel, méltósággal, önuralommal, bátorsággal és önbizalommal – rendelkezzenek, amit az egyenes testtartás nagymértékben biztosít.” – Gy 254.

4. TESTMOZGÁS

a. Milyen jótékony hatást eredményez a fizikailag tevékeny élet? Zsol 104:23; Préd 5:12.

„Nemcsak testünk szervei erősödnek meg a foglalkoztatástól, hanem gondolkodásunk is erőre kap és ismeretekre tesz szert e szervek működése folytán.” – 3B 77.

„A szabad levegőn jókedvvel végzett erőteljes, de mégsem túlerőltetett testmozgás, elősegíti a vérkeringést, egészségesen felhevíti a bőrt, és a végtagokba árasztja a tiszta levegőtől életre pezsdült vért.” – 2B 530.

„A testi munka segíti az emésztést is.” – 2B 569.

b. Melyik a leghasznosabb testmozgás? 1Móz 2:15.

„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.” – BO 425.

„A szabadban való testgyakorlást életadó szükségletként kell elrendelni. Erre nincs jobb, mint a kerti munka.” – NOL 184.

c. Ahelyett, hogy a világi sportokban való győzelemre törekednénk, inkább mi legyen a mi célunk, és miért? Sof 2:3.

„Néhány a legnépszerűbb szórakoztató sportok közül, mint a labdarúgás, és az ökölvívás, a brutalitás és erőszak iskolájává vált. Ezek a sportok ugyanazon jellemvonásokat erősítik, mint az ősi Róma cirkuszi játéakai. Az uralkodás, a hatalom szeretete, a büszkeség és gőg pusztán a nyers erő miatt, vakmerően, gondtalanul figyelmen kívül hagyva a helyes életvitelt, mindez teret nyer az ifjúság fölött, romboló erővel bír és visszataszító.

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 kötelességeit és felelősségeit.” – EÉ 210.

5. LELKI GYAKORLAT

a. Mi fontosabb a torna gyakorlatoknál? 1Tim 4:8,7.

„Ha nem szoktatjátok magatokat a vallásos dolgokról való elmélkedésre, szellemiségetek elgyengül, és elerőtlenedik ezen a területen. Ha szüntelenül a világi ügyekről gondolkodtok, akkor azokban lesztek kiválók, mert ezt az irányt műveltétek ki, és erősítettétek meg a használat által. Azért nehéz az embereknek vallásos életet élni, mert gondolkodásukat nem szoktatják Isten szeretetére, félelmére. Éppen az ellenkező irányt gyakorolják. Ha nem neveljük magunkat szüntelenül a lelki tapasztalatok megszerzésére, ha nem igyekszünk megérteni a kegyesség titkát, akkor képtelenek leszünk nagyra értékelni az örökkévaló dolgokat... Amikor szívünk kétfelé húz, és főként a világi dolgokkal törődik Isten dolgai ellenében, akkor lelki erőnk nem igazán képes a növekedésre.” – ICsK 297.

b. Mi tartozik lelki feladataink közé? Apcs 24:16. Mi legyen az első és legfontosabb törekvésünk? Jer 9:24.

„Az összes mennyei lények állandó tevékenységet folytatnak és az Úr Jézus is példát adott mindenki számára a munkálkodásra. Ő széjjeljárt és jót cselekedett. Isten alapozta meg az engedelmes tevékenység törvényét...

A cselekvés erőt ad.” – ÉÉM május 6.

c. Milyen földi előnyök származnak a lelki szorgalomból? Rm 12:10-12; Zsid 6:11,12; Fil 2:14-16.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Miért adott Isten munkát az emberi fajnak?
- Nevez meg néhányat a túlzásba vitt munka veszélyei közül!
- Mi veszélyezteti azokat, akik nagyon keveset mozognak?
- Milyen módon válik a testmozgás javunkra?
- Hogyan tudjuk cselekedetekre váltani a lelki gyakorlatokat?

FELÜDÜLÉS

„Különbőség van az üdülés és szórakozás között. Az üdülés, ha méltó nevéhez: felüdülés, újjáteremtés, 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 építő munkához, és így akadályozza az életben a valódi eredmények elérését.

Az Úr az egész testet mozgásra teremtette, ezért ha testi erőnket nem tartjuk egészségben tevékeny testgyakorlás által, akkor szellemi képességeinket sem tudjuk sokáig megtartani a legmagasabb szinten. A testi tétlenség majdnem elkerülhetetlennek tűnik az iskola tantermében, így a többi egészségtelen körülménnyel együtt terhessé válik a gyermek számára, különösen a gyenge testalkatúaknak. A szellőztetés gyakran elégtelen. A rossz formájú székek, padok természetellenes testtartásra kényszerítik őket, ami gátolja a tüdő és a szív tevékenységét. A gyermekeknek majdnem egy egésznapot kell úgy eltölteniük, hogy tisztátalan és talán betegségek csíráival fertőzött levegőt lélegeznek be. Így nem csoda, ha a tanteremben gyakran életük végéig tartó betegségeket szereznek. Agyunk, amely minden szervünk közül a legérzékenyebb, és amelyből az egész szervezet idegereje származik, a legnagyobb kárt szenved. Ha a gyermekek agyát korai és túlzott tevékenységre serkentik, az ilyen egészségtelen állapotok közül elgyengül, és a káros következmények gyakran maradandóak.

A gyermekeket ne tartsuk sokáig zárt helyiségben és ne kívánjuk tőlük, hogy túl sokat tanuljanak mindaddig, amíg testileg jól ki nem fejlődtek. A gyermek első nyolc-tíz évében a legjobb tanterem a mező és a kert; legjobb tanítója az édesanyja, és legjobb tankönyve a természet. A gyermek egészségét még akkor is fontosabbnak kell tekintenünk a könyvekből nyert ismeretknél, amikor már elég idős ahhoz, hogy iskolába járjon. Testi és szellemi növekedése érdekében a legkedvezőbb feltételekkel kell őt körülvennünk.

Sok tanuló napról napra könyvei fölé hajolva görnyed zárt szobájában. Mellkasa annyira összeszorul, hogy nem tud teljes, mély lélegzetet venni, ezért vére lustán kering, feje forró... Így a tanulók életük végéig tartó betegségeket szereznek. Megnövekedett testi és szellemi erővel kerülhettek volna ki az iskolából, ha megfelelő körülmények között folytathatták volna tanulmányaikat, napfényben való rendszeres testgyakorlással összekötve.”
– EÉ 207. 208.

A VÍZ

„És adok nékik vizet.” (4Móz 21:16.)

„Ezrek haltak meg a tiszta víz és a friss levegő hiánya miatt, akik életben maradhattak volna.” – ÉTT 326.

Javasolt olvasmány: *A Nagy Orvos Lábnymán*, 163. 164. (*Gyógymódok alkalmazása*)
224-225. 227-231. (*Izgató és kábítószerek*)

Vasárnap

november 14.

1. A VÍZ JELENTŐSÉGE

a. **Mi van feljegyezve a Szentírásban az emberiség egyik legalapvetőbb szükségletéről? Jn 4:7; Péld 25:21.**

b. **Mi volt a legnagyobb problémájuk azoknak, akik félsivatagos területeken éltek a páttriárkák napjaiban? 1Móz 26:18-20.**

c. **Hogyan írnád le a víz jelentőségét?**

„A tiszta víz a menny egyik legcsodálatosabb áldása egészségben és betegségben egyaránt. Megfelelő használata az egészséget szolgálja. Ezt az italt Isten adta embernek és állatnak szomjúsága oltására. Idd bőségesen, mert ezzel segíted szervezetedet folyadékszükségletének kielégítésében, és ellenállóbbá teszed azt a betegségekkel szemben! A víz külső alkalmazása a vérkeringés egyik legegyszerűbb és legmegfelelőbb szabályozója. A 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.” – NOL 163. 164.

„A víz a legjobb folyadék szöveteink megtisztítására... Ha a szenvedők segítenék szervezetüket erőfeszítésében tiszta lágy víz felhasználása által, akkor sok szenvedést elkerülnének.” – ÉÉM május 15.

2. A VÍZ NAGY ÁLDÁS

a. Nevezd meg néhány módját annak, ahogyan Isten kinyilvánítja nagy kegyelmét az emberi faj iránt! Zsol 104:10,11,13; Mt 5:45.

b. Mikor szükséges nagyon sok vizet használni?

„Sokan soha nem tapasztalták meg a víz jótékony hatását, és nem merik használni a mennynek ezt az egyik legnagyobb áldását. Égő lázban szenvedő betegek esetében legtöbbször elutasították már a víz használatát, attól félve, hogy az ártani fog a betegnek. Ha lázas állapotukban a kezeltek bőséges ivóvizet kapnak, és esetükben a vizet külső borogatásként is alkalmazzák, akkor sok hosszú nappali és éjszakai szenvedést kerülhettek volna el, és sok értékes életet menthettek volna meg. Ezrek veszítették életüket tomboló lázban. A lázat tápláló üzemanyag elégett, az életerő elhasználódott, és a betegek nagy gyötrelmek között meghaltak, mert nem engedték meg nekik, hogy égő szomjukat vízzel táplálják.” – 2Sz 430.

c. Miért kerülnek az emberek a vízigyógyászatot? Hogyan válhatnak áldásossá részünkre az ilyen kezelések? Péld 26:16; 13:4.

„A bölcsen és ügyesen alkalmazott vízkezelés eszközül szolgálhat sok élet megmentésére. A szorgalmas tanulmányozást egyesítsük gondos kezeléssel. Ajánljuk fel a hitnek imáit a beteg ágyánál. Bátorítsuk a beteget arra, hogy magáévá tegye Istennek ígéreteit.

A felüdítő víz, amely feltör a kopár kiszáradt földből, virágba borítja a pusztát és kiömlve életet ad az elveszendőknek, az isteni kegyelem jelképe, amelyet egyedül Krisztus adhat nekünk. Ez amaz élő víz, amely megtisztítja, felüdíti és megeleveníti lelkünket.

Keleten a vizet 'Isten ajándéká'-nak hívták.” – ÉÉM május 15.

3. ÁRTALMAS ITALOK

- a. Milyen ártalmas italokat kell elkerülnünk? Péld 20:1; 23:20,21, 29-32. Mit kell tudnunk az úgynevezett „zöld tea”-ról, és más élénkítő „energia-italok”-ról, még akkor is, ha történetesen magas tápértéket is tartalmaznak a reklámok szerint?

„Soha ne igyatok teát, kávé, sört, bort, vagy bármi más szeszes italt... A tea mérgezően hat a szervezetre. A keresztények ne fogyasszanak teát. A kávé hatása sokban hasonlít a tea hatására, de a szervezetre súlyosabb a következménye.” – ÉTT 328.

„A tea izgatószerként fogható fel, amely bizonyos fokig kábít is. Ugyanezt teszi a kávé és sok más közkedvelt ital is. Először élénkítenek: izgatják a gyomoridegeket, amelyek továbbítják az ingert az agyba; az agy viszont serkenti a szív működést, és rövid ideig élénkíti az egész szervezetet. A fáradtság feledésbe megy, és mintha növekednék az erő; a gondolkozás és a képzelőerő megélénkül.

Ezért aztán sokan azt gyanítják, hogy a tea vagy a kávé nagyon jót tesz nekik. De ez tévedés. A kávé és a tea nem táplálja a szervezetet. Hatásuk megmutatkozik, mielőtt idő lenne megemésztésükre és feldolgozásukra. Ami pedig erőnek tetszik, nem egyéb, mint idegizgalom. Amikor az izgatószer hatása elmúlik, a természetellenesen gerjesztett erő csökken, és vele arányosan nő a lankadság és gyengeség.

E doppingszerek tartós használatát fejfájás, álmatlanság, gyors szívdobogás, emésztési zavar, remegés és sok egyéb baj kíséri, mert az izgatószer felőrlik az életerőt.” – NOL 224. 225.

- b. Milyen bort szolgáltak fel a kánaeni menyegzőn? Pál apostol is ezt ajánlotta Timótheusnak. Ésa 65:8; Jn 2:7-10; 1Tim 5:23.

„A bor, amelyet Krisztus az ünnepségen nyújtott, és tanítványainak adott mint saját vérenek jelképét, tiszta szőlőlé volt. Erre hivatkozik Ésaías próféta, amikor 'a fűrtben' levő újborról szól (Ésa 65:8)...

Az erjedetlen must, amivel a menyegzői vendégeket megajándékozta, jó hatású és üdítő ital volt.” – JÉ 116. 117.

4. A VÍZ BÖLCS FELHASZNÁLÁSA

a. Milyen hibát kerülünk el amikor hideg vizet iszunk?

„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... Együnk lassan, hadd keveredjen a nyál az étellel. Minél több folyadékot veszünk magunkhoz étkezéseknél, annál nehezebb a gyomornak az emésztés... A tiszta víz – de nem közvetlenül étkezés előtt vagy után – az, amire a szervezetnek szüksége van... A víz a legki-tűnőbb folyadék, ami megtisztítja a szöveteket.” – ÉTT 327.

b. Mit kell feltétlenül megtenni miközben készülünk az Istennel való találkozásra? Ésa 1:16,17; 1Móz 35:2.

c. Mennyire fontos a tisztaság? Hogyan válik ez javunkra úgy lelkileg, mint testileg? 2Móz 19:10; 40:12; Zsid 10:22.

„Isten ma is épp úgy elvárja a szív és a test tisztaságát, mint amikor Izrael gyermekeinek külön utasításokat adott erre. Ha olyan részletekre kiterjedően megkövetelte a tisztaságot azoktól, akik a pusztában vándoroltak, és szinte mindig a szabad levegőn voltak, akkor tőlünk sem kér kevesebbet, akik fedett házakban lakunk, ahol a szennyeződés sokkal könnyebben észrevehető és hatása sokkal egészségtelenebb.” – CH 82.

„A bőrt alaposan és gondosan meg kell tisztítani, hogy a pórusok el tudják végezni azon feladatukat, hogy megszabadítsák a testet a szennyeződésektől... Akár beteg valaki, akár nem, szabadabb, könnyebb a légzése, ha rendszeresen fürdik. Ezáltal rugalmasabbak lesznek az izmok, az értelem és a test ugyanúgy felélénkül, a gondolkodás tisztább lesz, s minden képesség erőteljesebbé válik. A fürdés nyugtatja az idegeket. Elősegíti a verejtékezést, gyorsítja a vérkeringést, legyőzi a szervezetben lévő elzáródást, jótékony hatással van a vesékre, és vizeletkiválasztó szervekre. A fürdés segíti a bélrendszert, a gyomrot és a májat, új erőt és energiát ad mindezeknek. Elősegíti az emésztést is, és ahelyett, hogy a szervezetet gyengítené, megerősíti azt. A megfelelően végzett fürdő ahelyett hogy növelné a megfázásra való hajlandóságot, inkább ellenállóbbá tesz, mert elősegíti a vérkeringést.” – CH 104.

5. TELJES TISZTASÁG

- a. Milyen lelki igazságok vannak szemléltetve a szomjúsággal és a vízzel? Zsol 42:2; Jn 4:10,14; 7:37,38.

„Krisztus kiáltó szava ma is hangzik a szomjazó lélekhez, és még nagyobb erővel hív minket, mint azokat, akik a templomban, az ünnep utolsó napján hallották.” – JÉ 382.

- b. Krisztus mely eljárását jelképezi a víz? Jn 13:5,8-10.

- c. Milyen mértékben kell nekünk tisztáknak lennünk, és hogyan szerezhettük ezt meg? Zsol 51:4,9-12; Jak 4:8.

„A megtisztítást a szívben és a gondolkodásmódban kell elkezdni, és a cselekedeteknél kell folytatni.” – RH 1903. augusztus 20.

„Isten egy népet tisztogat, hogy tiszta kézzel és szívvel álljanak előtte az ítéleten.” – 1ÉJE 155.

- d. Hogyan nyerhetjük el a teljes tisztaságot? 1Jn 1:9.

„Mindenki rendelje alá magát Istennek teljesen, fenntartás nélkül! Kezdődjön a szívben ez a munka!” – TMK 129.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Miért oly értékes a víz?
- Hogyan segíthetjük elő, hogy a vizet, mint gyógymódot értékeljék?
- Milyen problémákat okozhat, ha igénytelenül választjuk meg italunkat a szomjúság csillapításához?
- Ismertesd a fürdés néhány jótékony hatását!
- Miért a vízzel van szemléltetve a Szent Lélek emberekben végzett munkája?

A TISZTA LEVEGŐ

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

„A szervezet egészsége a légzőszervek egészséges működésétől függ.”
– 2Sz 448.

Javasolt olvasmány: *Az Evangélium Szolgái, 158-161. (A titkos ima)*

Vasárnap

november 21.

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

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

„Istenben élünk, mozgunk és vagyunk. Minden szívverés, minden lélegzetvétel, a mindenütt jelenlévő Isten, a hatalmas VAGYOK ereje által történik, aki az élet lehelletét Ádám orrába lehelte.” – MM 9.

b. Mi a „lélek lélegzetvétele”? Lk 11:1.

„Az ima a lélek lélegzetvétele. Ez a titka a lelkieknek. Semmilyen más eszköz nem tudja helyettesíteni; megőrzi a lélek egészségét.” – ESz 159.

c. Mi volt Dániel próféta szokása, az imát illetően? Dán 6:10.

d. Mit jelent szüntelen imádkozni? 1Thess 5:17.

„A szüntelen ima a léleknek Istennel való szakadatlan egyesülése; általa az Istentől jövő élet árad a mi életünkbe, életünk tisztasága és szentsége viszont Istenhez kapcsol bennünket.” – JVÚ 95.

„Mialatt mindennapi munkánkat végezzük, imában emeljük fel lelkünket a mennybe.” – ESz 158.

2. HELYES LÉGZÉS

a. Mit tehetünk azért, hogy erősítsük a tüdönket? Ésa 42:5.

„Sétáljatok derús kedéllyel! S amint sétáltok, szemléljétek a természet szépségeit!” – DG 172.

„Mikor az időjárás megengedi, mindenki aki csak teheti, naponta sétáljon a friss levegőn, télen és nyáron is. Azonban az öltözék legyen ennek megfelelő és a lábakat védjük kellően. A séta még télen is jobban elősegíti az egészséget, mint az összes gyógyszer, amit az orvosok fölírhatnak. Jobb ha sétál mintha lovagolna az aki járni tud. A gyaloglástól az izmok és az erek jobban el tudják végezni a munkájukat. Növekszik az életerő, ami az egészséghez nagyon szükséges. A tüdők ilyenkor elkerülhetetlenül működésbe lépnek, hiszen lehetetlen kilépni a téli reggel üdítő levegőjére anélkül, hogy tele ne szívnánk azokat.” – CH 52.

„Biztasd [a betegeket], hogy lélegezzék be a friss levegőt! Tanítsd meg őket mélyen lélegezni, és arra, hogy lélegzés és beszéd közben miként edzhetik hasizmaikat! Ez a tanítás felbecsülhetetlenül értékes lesz számukra.” – NOL 184.

b. Mi történhet, ha légzésünk nem megfelelő, sem testileg, sem lelki- leg? Zsol 146:4.

„A gyomor, a máj, a tüdő, és az agy szenved a mély teli tüdőből végzett lélegzés hiánya miatt, ami étellel telítené meg, és élénk pirosra színezné a vért. Pedig csakis ez tudja tisztán tartani, ez adhatja meg a test minden szervének az erőt és energiát.” – 2B 67. 68.

c. Milyen együttműködést vár el tőlünk Isten abban, hogy a bőrünk is tudjon lélegezni? 2Móz 19:14.

„Ha a használt ruhát nem tisztítják sűrűn... a bőr pórusai ismét felszívják a kivetett szennyet. A test salakanyagai nem tudnak eltávozni, visszakerülnek a vérbe, és szennyezik a belső szerveket.

Sokan nem is tudják, hogy mennyire károsítják és veszélyeztetik egészségüket, amikor szépitőszereket használnak... Amikor felhevülnek... a mérég felszívódik a bőr pórusain keresztül és a vérbe kerül. Sokan feláldozták már életüket ezen szerek használata miatt.” – HL 189.

3. TISZTA ÉS SZENNYEZETT LEVEGŐ

a. Milyen környezet a legjobb egészségünk helyreállítása érdekében?

Lk 2:8.

„Sok városlakó – akinek a lába zöld fűvön nem pihenhet, aki évről évre piszkos udvarokra és keskeny sikátorokra lát, téglafalakat, járdákat, por és füst takarta eget láthat – ha zöld mezőkkel, erdősséggel, dombokkal és patakokkal, a vidék friss, tiszta levegőjével körülvett tanyavilágba költözhetne, olyan volna ez számára, mint a menny...

A természetesen keresztül meghallanák Isten hangját, aki békét és szeretetet hirdet nekik, és értelmük, lelkük és testük érzékelné gyógyító, életadó hatalmát.” – NOL 127.

b. Milyen környezet a legártalmasabb az egészségre? Náh 2:4.

„A nagyvárosok zaja, idegfeszültsége... mérhetetlenül fárasztja és kimeríti a betegeket. A füsttel, porral, mérgező gázokkal, kórokozó baktériumokkal szennyezett levegő veszélyezteti az életet.” – NOL 182. 183.

c. Mi az elhalálozások fő okozója napjainkban?

„Nők és gyermekek kénytelenek szenvedni, mert olyan levegőt kell belélegezniük, amelyet pipázás, szivarozás vagy a dohányos bűzös lehelete szennyezett be. Akik ilyen légkörben élnek, azok mindig is betegek lesznek.

A csecsemők tüdeje szenved és megbetegszik a dohányosok szennyezett leheletétől megmérgezett szoba levegőjének belélegzésétől...

A gyászoló szülők fájlalják gyermekük elvesztését, és döbbenet állnak Isten különös végzése előtt, holott a Gondviselés nem akarta a gyermek halálát. A romboló dohány élvezete miatt váltak mártirokká. A dohányos minden egyes lélegzete megmérgezi a levegőt maga körül” – Te 58. 59.

4. AZ ÉJSZAKAI LEVEGŐ

a. Hogyan használhatjuk a friss levegőt és alhatunk jól, még a hideg időszakokban is? Péld 3:24.

„Sokat gyermekkoruktól arra tanítottak, hogy az éjjeli levegő ki-mondottan ártalmas, ki kell hát rekeszteni a szobából. A maguk kárára becsukják hálószobáik ajtóit, s ablakait, hogy megóvják magukat az éjjeli levegőtől, mert az szerintük ártalmas. Ebben azonban tévednek. A hűvös estén talán több ruhával kell óvnunk magunkat a meghűléstől, mégse raboljuk meg tudónket a levegőtől...

Isten gondoskodott levegőről teremtményei számára, hogy azt lélegezzék be nappal, s ugyanazt, ha talán kissé hűvösebben, éjjel is. Éjjel lehetetlenség mást belélegezni, mint éjjeli levegőt... Sokan szenvednek betegségtől, mert nem hajlandók beengedni szobájukba a tiszta éjjeli levegőt. Az ég ingyenes, tiszta levegője az egyik leggazdagabb áldás, aminek örvendhetünk.” – 2B 527. 528.

b. Mire kell odafigyelnünk bármilyen fűtést is használunk?

„A kályhából jövő meleg levegő ártalmas, és ha az ablak hasadékain nem jött volna be a levegő, a szoba légtere mérgező lett volna és elpusztította volna az életet. A kályha melege lerombolja a levegő életerejét, és meggyengíti a tüdőt... A betegeket legyengíti a betegség, és szükségük van az általuk még elviselhető pezsdító levegőre, hogy a fontos szervek megerősödjenek a betegség legyőzésére.” – 2Sz 286.

c. Hogyan kell előkészíteni a hálószobát napközben az éjszakai kellemes pihenéshez?

„Az ágyneműt darabonként le kell venni az ágyról és ki kell tenni a szabadlevegőre. Az ablakokat ki kell nyitni, a sötétítőket pedig elhúzni, hogy a levegő több órán át – de akár egész nap is – szabadon átjárhassa a hálószobákat. Ily módon az ágy és az ágyneműk alaposan kiszellőznek, és a szennyeződések eltávoznak a szobából.” – CH 58.

5. TISZTA KÖRNYEZET

a. Hogyan válik javunkra a tiszta, friss levegő?

„Vegyétek igénybe az akarat erejét is, amely ellenáll a hidegnek és erősíti az idegrendszert. Rövid időn belül érezni fogjátok a testmozgás és a tiszta levegő jó hatását, olyannyira, hogy többé létezni sem tudnátok majd e két áldás nélkül.” – Gy 235.

„A tiszta friss levegő hatására a vér egészségesen áramlik át a szervezeten. Felüdíti a testet, erőre és egészségre teszi hajlamossá.” – ÉTT 84.

b. Mennyi ideig tudunk meglenni levegő nélkül? Mi történne, ha nem tartanánk fenn mindennapos kapcsolatot az Úrral? Apcs 17:24,25; Jn 15:5.

„A betegség kezeléséhez feltétlenül szükséges, hogy tiszta levegőt szívjunk be. Nem kevésbé elengedhetetlen, hogy a lelki életünkhöz szükséges légkör ugyanilyen tiszta legyen! Ez nélkülözhetetlen a kegyelemben való egészséges növekedéshez. Tiszta levegőt szívunk be, amely tiszta gondolatokat és nemes szavakat eredményez. Válasszunk keresztény társakat. A kereszténynek nem lehet jó lelki egészsége, ha nem óvatos az ő társainak megválasztásában.” – UL 174.

c. Milyen környezetet válasszunk a testi és lelki egészség érdekében? Zsol 119:37.

„A lélek egészségért és életerős voltáért az isteni Orvos, Vele való kapcsolatot írt elő.” – UL 174.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Miért hasonlít az ima a légzéshez?
- Miért jók a szabad levegőn végzett fizikai mozgások?
- Milyen egészségügyi problémák jellemzik a városi életet?
- Mit tehetünk azért, hogy a felüdítő alvást jobban elősegítsük?
- Mennyi ideig élhetnénk levegő nélkül? Milyen lelki tanítása van ennek?

Az utolsó missziós terv nélkülözhetetlen alkotórésze, hogy a világot nyomtatott szavakkal is elérjük. Az Északnyugati Kiadói társaság, amely Észak-Kaliforniában van 1954 óta ad ki nyomtatott irodalmat. Most azon dolgozunk, hogy modernizáljuk a tevékenységünket, és még több nyomtatott anyagot állítsunk elő, még több nyelven, még több ország, és még több ember számára világszerte. Most a ti segítségetekre van szükségünk. A ti támogatótok arra lesz felhasználva, hogy korszerűsítsük a kiadói eszközeinket, és így adományaitok végül is visszatérnek hozzátok a kinyomtatott missziós anyagokon keresztül.



Az idők jelei körülöttünk azt mutatják, hogy a prófécia teljesedik. Az Úr közeli eljövetelét hirdetni kell közel, s távol. Ahova nem tudunk eljutni, ott az írott szó terjeszti az evangéliumot. S ha ezen egyszerű nyomtatványokat otthagyjuk az embereknel e veszendő világban, az üdvösség üzenete még akkor is ott marad, ha már mi elmentünk.

„Ezt a munkát el kell végezni. A vég közel van. Máris sok időt veszítettünk el. Hiszen a könyveknek már régóta forgalomba kellene lenni. Árusítátok őket mindenhol. Szórjátok őket mint az őszt a faleveleket. Ezt senki meg nem tilthatja, folytassátok a munkát. Lelkek vesznek el Krisztus nélkül. Figyelmeztessétek őket, hogy Krisztus hamarosan megjelenik az ég felhőiben.” – RH 1908. augusztus 13.

Kérünk benneteket, hogy szombaton használjátok ki ezen alkalmat egy rendkívüli felajánlásra a kiadói munkák számára. A legjobb minőségű anyagoknak kell folyamatosan kijönnie a nyomdából. Minden módon el kell érniük a veszendő lelkeket ezen a világon. Köszönjük előre is az adományaitokat, és arra is kérünk benneteket, hogy emlékezzetek meg imáitokban e létfontosságú missziós szolgálatról. További információkért látogassatok el a weboldalunkra: <http://www.nwpublishing.org>.

A NAPPÉNY

„Valóban, édes a világosság és jó a mi szemekkel néznünk a napot.” (Préd 11:7.)

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

Javasolt olvasmány: *Our High Calling*, 245. 296.

Vasárnap

november 28.

1. A TEREMTÉS NEGYEDIK NAPJA

a. Mi lett megteremtve a teremtés első napján? 1Móz 1:3. És a negyedik napon? 1Móz 1:16.

b. Honnan tudjuk, hogy a napfény jó az egészségre? Préd 11:7.

„Fogadd el, hogy a testmozgás, a napfény és a friss levegő olyan áldások, melyekről a menny azért gondoskodott, hogy meggyógyítsák a betegeket, és jó egészségben tartsák meg azt, aki nem beteg. Nem Isten foszt meg téged ezen ingyenes mennyei áldásoktól... Ha kellőképpen igénybe vesszük ezen egyszerű, de hathatós eszközöket, akkor segíteni fognak legyőzni a valódi nehézségeket, ha vannak ilyenek. Ezen eszközök egészségesre hangolják a gondolkodást, és megerősítik a testet.” – 2B 535.

c. Kikre adja az Úr az Ő áldásait? Mt 5:45.

„[Az isteni Tanító] által a természet világának minden áldása, a földre hulló záporosó, a harmat, a ragyogó napfény, egyformán árad a hálás és hálátlan emberekre. Isten gondviselésének adományai mindenkihez szólnak, megerősítve Krisztus bizonyágtevését az Ő Atyja végtelen nagy jóságáról.” – GCB 1899. október 1.

2. GYÓGYÍTÓ SUGARAK

a. Milyen hasonlatot hangsúlyoz ki a Biblia a napfény értékéről? Zsol 84:12.

b. Hogyan használhatjuk a napfényt, mint gyógyító eszközt?

„[A napfény] a természet egyik legjobb gyógyszere. Nagyon egyszerű ez, ezért nem divatos gyógy mód, hogy Isten napja sugarainak örvendezzünk és megszépítsük otthonunkat a jelenlétével... A magunk balgasága sarkall arra, hogy megfosszuk magunkat az értékes dolgoktól, az áldásoktól, melyekről Isten gondoskodott, s amelyek helyesen használva, felbecsülhetetlen értéket jelentenek az egészség visszanyeréséhez. Ha édes és hívogató az otthonotok, varázsoljátok is világossá a ragyogó napfényvel, és tisztává a levegővel. Húzzátok félre a súlyos függönyöket, tártjátok ki az ablakokat és élvezzétek a gazdag napfényt... Ha Isten veletek van, ha meleg szerető szívvel rendelkeztek, egyszerű de friss levegőtől és napsütéstől vidám az otthonotok, ha önzetlen vendégszeretettől nyájas, akkor olyan lesz a családotoknak, és a megfáradt utasoknak, mint egy földi mennyország.” – 2B 527.

c. Milyen áldásokat nyerünk az Igazság Napjától? Mal 4:2.

„Áldott és jótékony az Igazság Napjából származó fénynek sugarai, aki most szétárasztja az Ő világító, gyógyító sugarait mindenkire, aki kitarja lelkének ablakait a menny felé.” – UL 257.

„Krisztus az élet kútforrása. Jobban megismerni Őt – erre van szükségünk az embereknek. Türelmesen, szelíden és mégis határozottan kell tanítani őket arra, hogyan tárhatják ki egész lényüket a menny gyógyító hatásainak. Ha Isten szeretetének napsugara fényvel árasztja el a lélek homályos zugait, akkor eltűnik a nyugtalanság, kimerültség, elégedetlenség, és megelégedett öröm eleveníti meg a lelket, erősíti és gyógyítja a testet.” – NOL 172.

„Sok legyengült, megrokkant ember visszanyerheti egészségét és erejét, ha így elfoglalja magát, és ha sokat tartózkodik a szabad levegőn és a napfényen.” – NOL 171.

3. A MENNYEI VILÁGOSSÁG

a. Mit nyernek a növények és az emberek a nap sugarai által?

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

b. Ki és mi a lelki világosságunk forrása? Zsol 119:105.

c. Milyen áldásokat akar Isten nekünk adni, amint megnyitjuk szemünket az igazság világosságára? Apcs 26:18.

d. Hogyan leszünk mi áldottak, ha a „hajnalcsillag” felkel a szívünkben (2Pt 1:19)? Jn 8:12; 16:33. Mi a mi kötelességünk? Mt 5:16; Fil 2:15,16.

„Isten népének sok leckét kell megtanulni. Tökéletes békének fognak örülni, ha azon tartják meg gondolataikat, aki túl bölcs, hogy tévedjen, s túl jó, hogy ártson nekik. Vegyék át Isten mosolyának tükröződését és tükrözzék tovább másokra. Lássák meg, miként tudnak mennyei verőfényt hozni környezetük életébe. Maradjanak meg Krisztus közelében, olyan közel, hogy együtt üljenek vele kis gyermekként, édes, szent egységben. Amint Isten szeretetében és melegségében részesülnek, sose feledjék, hogy a legünnepélyesebb kötelezettség alatt állnak továbbadni ezt másoknak. Így az öröm légkörét terjeszthetik, ami áldására lesz mindenkinek a közelükben, megvilágítva ösvényüket.” – 2ÉJE 249.

4. PERZSELŐ FORRÓSÁG ALATT

- a. Milyen leckét kell megtanulni a napnak a fűre és virágokra gyakorolt hatásáról? Jak 1:10,11.

„A forró nyári nap, amely megerősíti és beérleli a szabadföldi gabonát, elszáritja és elfonnyasztja azt, amely bár üde, és zöld, de nincs mélyen a földbe gyökerezve, mert a finom és lágy rostjai nem tudnak befúródni a kemény, köves talajba.” 2SP 239.

- b. Milyen értelemben hasonlítható össze az igaz keresztény a sivatagban lévő pálmafával? Zsol 92:13.

„Figyeld meg a fáradt utazót, amint erejét megfeszítve halad át a sivatag forró homokján, a trópusi nap sugaraitól való védelem nélkül. Vízkészlete elfogyott, és semmije sincs már amivel égő szomját olthatná. Nyelve megduzzadt. Tántorog, mint a részeg ember... Egyszer csak észrevesz a messze távolban, a száraz homokos pusztaságból kiemelkedő pálmafát, amely zöld és virágzó. A remény meggyorsítja szívverését, és ő tovább erőlködik, mert tudja, hogy ami életerőt és frissességet ad a pálmafának, lehűti az ő felhevült vérét is, és megújítja életét.

Mint ami a pálmafa a pusztában – egy útmutató és vigaszt adó a kimerült utazónak – az kell legyen a keresztény is a világban. Ő a megfáradt lelkek vezetője, aki soha sem tétlenkedik, és mindig kész, hogy a bűn pusztaságát eloszlassa az élő vízzel. A keresztény az ő embertársait Krisztushoz irányítja, akinek meghívása mindenki számára szól: 'Ha valaki szomjúhozik, jőjjön én hozzám, és igyék.' (Jn 7:37.)

Még ha az ég szinte réz színű is, még ha forró homok fedi is be a pálmafa gyökereit, és a fa törzsét is, a pálmafa levelei mégis üdék és élénkek. Távollítsd csak el a homokot, és felfedezed az életének titkát. Gyökerei a talaj mélyében rejlő vizekig lenőttek.

Igy van a keresztény is. Élete el van rejtve Krisztussal Istenben. A keresztény számára Jézus az örök életre buzdó víznek kútfeje. Hite, mint a pálmafa gyökerei, a látható dolgok mögé hatol, és életet merít az élet Forrásából. S a világ romlottsága közepette is hű marad Istenhez. Krisztus igazságosságának éltető befolyása veszi körbe őt.” – HP 240.

5. AZ ISTENI AJÁNDÉK

a. Milyen, Istentől származó ígéret teszi értékessé e földi életet? Zsol 27:1; Rm 8:31.

„Remélem, hogy közvetlenül az Igazságosság Napjának a sugarai alatt tartózkodtok, hogy Jézus Krisztus arcának fényes sugarai ragyoghassanak tündöklőn szívetekbe, hogy ti meg tovább ragyogtathassátok azokat másoknak.” – 2KB 286.

b. Milyen napsugarak legyenek mindig az otthonunkban? Ef 4:32.

„Legyen az otthon olyan hely, ahol vidámság, szívélinesség és szeretet lakik! Ahol ezek a kedves jellemvonások jelen vannak, ott boldogság és béke honol. Jöhetnek bajok, de ez az emberiség osztályrésze. Béketűrés, hálaérzet és a szeretet őrizze meg a napfényt a szívben, bármilyen felhősök is a nappalok! Az ilyen otthonokban jelen vannak Isten angyalai.” – NOL 273.

c. Milyen lelki tanulság vonható le a világosság valódi megbecsüléséből? Jn 12:35, 36.

„Fény, becses világosság ragyog Isten népére. Ez mégsem menti meg őket, hacsak ők is hozzá nem járulnak a megmentésükhöz; hacsak teljesen azok összessége szerint nem élnek; s ha tovább nem adják azt a sötétségben veszteglőknek. Isten cselekvésre szólítja fel népét. Egyéni kötelességük ez, hogy bevallják és elhagyják bűneiket, majd visszatérjenek az Úrhoz – ez az, amire most szükség van.” – 2B 123.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Milyen nagyszerű áldások származnak a napfényből?
- Miért van Krisztus úgy nevezve, mint az Igazság Napja?
- Hasonlóan ahhoz ahogyan a hold visszaveri a nap fényét, mit kell nekünk visszatükröznünk a világ számára?
- Miért hasonlítható a keresztyén a sivatagi pálmafához?
- Hogyan tehetjük életünket lelki napsugártól fénylővé?

PIHENÉS

„Édes az álom a munkásnak, akár sokat, akár keveset egyék; a gazdagnak pedig bővölködése nem hagyja őt aludni.” (Préd 5:12.)

„Az alvás a természet újjáépítője, élénkíti fáradt testünket, és felkészíti a következő nap kötelességeire.” – 1B 240.

Javasolt olvasmány: Jézus Élete, 298-302. (Jertek, pihenjete meg egy kevéssé!)

Vasárnap

december 5.

1. ISTEN NYUGALMAT AD AZOKNAK, AKIKET Ő SZERET

- a. **Az alvás teszi ki életünk minden 24 órás időszakának egyharmad részét. Mit kell megértenünk arról, ahogyan és amiért az alvás a javunkra válik, különösen az ifjúság részére? [Zsol 4:9](#).**
-
-

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

„A természet az alvás óráiban állítja helyre az életerőt, hacsak nincsenek megsértve a törvényei.” – HL 69.

- b. **Milyen példák vannak Krisztus és a tanítványok életében a pihenés szükségletére? [Mk 6:31](#); [Lk 8:23](#).**
-
-

„Jézus tanítványait rá kellett nevelni, ki kellett képezni arra, hogy hogyan dolgozzanak, és hogyan pihenjenek. Ma is szükséges, hogy Isten kiválasztott munkásai hallgassanak Krisztus parancsára, hogy vonuljanak el, és pihenjenek meg egy keveset.” – ÉÉM május 9.

„Végül a Megváltó kiszabadult a sokaság nyomása alól, fáradtságtól, éhségtől gyötörtén ledőlt a hajó hátuljában, és hamarosan elaludt.” – JÉ 276. 277.

2. „KORÁN LEFEKÜDNI ÉS KORÁN FELKELNI”

a. Miért jobb tanács az hogy korán kell lefeküdni, amikor a világ fönt van szinte egész éjjel? Zsol 104:23; 127:2; 1Thess 5:5,7.

„[Az orvosoknak] tanítaniuk kell, hogy az este kilenc óra utáni tanu-
lással már semmit sem lehet nyeri, de sokat lehet veszíteni.” – 8MR 330.

„Tegyétek szokásotokká, hogy nem maradtok fönn este kilenc óra
után. Ekkor minden világítást le kell oltani. Az éjszakát nappallá változ-
tatni egy szerencsétlen, egészségromboló szokás. Nagyon ártalmas az
egészségre, ha a szellemi munkát végző az alvás óráiban is fennmarad és
olvas. Ehhez vérre van szüksége az agynak és nincs pihenés, nincs álom.
Így az értékes alvás, amelynek pihentetnie kellene a testet, nem jön,
amikor szeretnénk... Különösen szellemi munkát végzőknek kellene
mindentől lenyugodniuk, és nem pedig felindultabbá válniuk, amikor
közelednek az alvás órái.” – 9MR 46.

„Az alvás órái sokkal értékesebbek éjjel előtt, mint éjjel után. Két óra
mély alvás éjjel előtt többet ér, mint négy óra alvás éjjel után.” – 7MR 224.

„Iskoláinkban este fél kilenc után a világítás legyen leoltva.” – CT 297.

b. Mit mond Jób azokról, akik próbálják megváltoztatni Isten szán- dékát? Jób 17:11.

„Néhány fiatal mindig ellenkezik a renddel és a fegyelemmel. Nem
tisztelik az otthon törvényeit, s nem kelnek fel időben. Óráig fekszenek
az ágyban, nappali világosságban, amikor már fent kellene lenniük, este
pedig mesterséges fényt használva helyettesítik azt a fényt, amit a termé-
szet biztosít nappal...”

Istenünk a rend Istene, és elvárja, hogy gyermekei *hajlandóak* le-
gyenek rendet tartani maguk körül és hogy alá vessék magukat az Ő
fegyelmének. Nem volna jobb ezért megtörni azt a rossz szokást, hogy
az éjszakát nappallá, a reggel friss óráit pedig éjszakává változtatják? Ha
a fiatalok a rendhez és pontosságához szabnák magukat, javulást tapasztal-
nának mind testben, mind lélekben, élesedne elméjük, és jó irányba
változnának természetes hajlamaik is.” – Gy 73. [A dőlt betűs szó az
eredeti szövegben is szerepel.]

c. A kivétel nem törli el a szabályt. Mondj példákat! Lk 6:12; Mt 14:25.

3. KIMERÜLVE

- a. Milyen érdeket kell szem előtt tartanunk prédikátoraink, munkásaink és gyülekezeti tisztségviselőink egészsége érdekében? 2Kor 1:6; 2Tim 2:10.

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

- b. Mi zavarja meg az alvást rendszerint, és hogyan kerülhető ez el? Préd 10:14.

„Ha egyáltalán étkezünk harmadszor is, legyen könnyű, és történjen meg jó néhány órával a lefekvés előtt.

Sokaknál azonban a szegény kimerült gyomor hiába panaszkodik a fáradtságtól. További élelmet kényszerítenek bele, ami újra csak mozgásba hozza az emésztőszerveket, hogy újra ugyanazt a feladatot végezzék még az alvás órái alatt is. Az ilyenek alvását gyakran nyugtalan álmok zavarják, reggel pedig fáradtan ébrednek. Bágyadtság és étvágytalanság érzete vesz rajtuk erőt. Egész szervezetükön az erőhiány érzete uralkodik. Az emésztőszervek rövid időn belül elhasználódnak, mert soha nincs idejük megpihenni. Az ilyen emberek nyomorúságos gyomorbajosokká válnak, és csodálkoznak, mitől lettek ilyenek. Az ok meghozta a biztos következményt.” – ÉTT 137.

„Ha hosszabb időn át ilyen szokásba merülünk [későn eszünk, közvetlenül lefekvés előtt], akkor súlyos kárt teszünk egészségünkben. Vértünk szennyezett, arcunk sápadt és testünk gyakran bőrkiütéses lesz. Az ilyenek gyakran panaszkodnak, hogy sokszor fájdalmat és görcsöt éreznek gyomruk táján, és mivel gyomruk kimerült, képtelenek bármi munkát elvégezni, pihenniük kell. Mintha fogalmuk sem lenne arról, hogy miért ilyenek, hiszen ettől eltekintve látszólag egészségesek... Miután a túlterhelt gyomor elvégezte a munkáját, kimerül, ami gyengeséget idéz elő. Sokan tévesen úgy gondolják, hogy éppen az étkezés hiánya okozza ezt az érzést, s minthogy inkább egy kis pihenőt adnának a gyomornak, újra esznek, ami átmenetileg elűzi a gyengeséget.” – HL 165.

- c. Említs meg két példát amely bemutatja ahogyan Isten szolgálai mások fáradtságát enyhítették! 1Móz 18:2-4; 2Móz 17:11,12.

4. A PIHENÉS NEMCSAK ALVÁST JELENT

a. Milyen feltételek mellett élvezhetjük a Krisztustól származó pihenést? [Mt 11:28-30](#); [Jn 14:27](#).

b. Mi a Krisztus igája, amely nyugalmat ad számunkra? [Ésa 48:17,18](#); [Jer 6:16](#).

„A szolgálatra szólító iga Isten törvénye. Az Édenben kinyilatkozott, a Sínai hegyen kihirdetett, és az új szövetségben a szívbe írt nagy szeretet-törvény az, ami az emberi munkást Jézus akaratához köti. Ha saját elgondolásainkra hagyatkoznánk, saját akaratunk után mennénk, Sátán uszályába sodródnánk, felvennénk jellemvonásait. Ezért Isten körülhatárol minket akaratával, amely nagy, nemes és felemelő. Arra vágyik, hogy türelmesen és bölcsen vállaljuk a szolgálat kötelességét. A szolgálat igáját maga Krisztus hordozta emberként. Így szólt: 'Hogy teljesítem a te akaratodat; ezt kedvelem, én Istenem, a te törvényed keblem közepette van' (Zsol 40:9). 'Azért szállottam le a mennyből, hogy ne a magam akaratát cselekedjem, hanem annak akaratát, aki elküldött engem' (Jn 6:38). Az Isten iránti szeretet, az Ő dicsőségéért érzett buzgalom, a bukott emberiség szeretete hozta Jézust a földre szenvedni és meghalni. Ez volt életének irányító ereje. Ezt az elvet akarja velünk elfogadtatni.” – JÉ 272. 273.

c. Miért nem sikerült a zsidóknak, mint népnek, bemenniük Isten nyugodalmába? Hogyan kerülhetjük el a hajdani Izrael hibájának a megismétlődését? [Zsid 3:18,19](#); [4:1-3,10,11](#).

„Fogadd el a Szent Lelket lelki vezetődként, és irányítása alatt haladj előre az Úr ismeretében! Járj az Úr vezetése szerint, és teljesítsd parancsolatait! Hívd segítségül az Urat, és ő majd megújítja erőd.” – 2Sz 214.

„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.” – ÉÉM május 9.

5. A HÉT NAPOS HÉT

a. Milyen hetenkénti áldás adatott a testi, lelki és szellemi pihenés érdekében? 2Móz 20:9-11.

b. Hogyan függ össze a szombati nyugalom a megváltásunkkal? 2Móz 31:13; Mk 2:27,28.

„Mindazoknak, akik a szombatot Krisztus teremő és megváltó hatalmának jeleként fogadják el, örömük lesz benne. Krisztust látják általa, Őbenne gyönyörködnek. A szombat rávilágít a teremtés művére, mint az Ő hatalmas, megváltó erejének bizonyítékára. Az elvesztett édeni békére emlékeztet, és az Üdvözítő által helyreállított békéről beszél.” – JÉ 236.

c. Mit jelent a szombati pihenés? Ésa 58:13; Mt 12:12; Apcs 16:13.

„Istennek nem tetsző, ha a szombattartók sokat alszanak szombaton. Ezzel szégyent hoznak Teremtőjükre, és azt hirdetik példájukkal, hogy a hat munkanap igen becses ahhoz, hogy akkor pihenjenek. Ugyanis a hat napon pénzre kell keresniük, még ha meg is fosztják magukat a kellő alvástól, ami azt eredményezi, hogy a szent időt alvással töltik el... Így helytelen célra fordítják a megszentelt napot.” – 2B 704.

d. Milyen példát adtak részünkre az első tanítványok és Anániás a hűségese szombattartásról, amely nélkül nem nyertek volna jó bizonyosságot a zsidóktól? Lk 23:57; Apcs 22:12; 2:47.er.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Milyen értelemben függ össze a pihenés fogalma a mértékletességgel?
- Miért jobb korán lefeküdni?
- Mi történik, amikor közvetlenül lefekvés előtt eszünk?
- Milyen pihenésre utal Krisztus a Máté 11:28-ban?
- Sokan hogyan értik félre a szombatnapi nyugalom valódi jelentését?

A KERESZTÉNY ÖLTÖZET

„De ha van élelmünk és ruházatunk, elégedjünk meg vele.”
(1Tim 6:8)

„Felbecsülhetetlen az a testi szenvedés, amit a természetellenes és egészségtelen ruha viselése okoz.” – CH 599.

Javasolt olvasmány: *Szemelvények, 2. kötet, 441-454.*

Vasárnap

december 12.

1. A MEGVÁLTOZOTT ÖLTÖZET

a. Mit vett részre Ádám és Éva, amikor nem engedelmeskedtek Istennek, és mivel helyettesítették mennyei öltözéküket? 1Móz 3:7-11.

„Ádám és Éva ettek a gyümölcsből, és olyan ismeretre tettek szert, amelyre soha el nem jutottak volna, ha engedelmesek Istennek – megismerték az Isten iránti engedetlenséget és hűtlenséget – így felismerték, hogy mezítelenek. Az ártatlanság öltönye, az Istentől származó eltakarás, amely körülvette őket, eltávozott; s ők e mennyei öltözetet fügefalevelekből összeaggatott körülkötőkkel pótolták.” – RH 1898 november 15.

b. Mit jelképez a fügefalevelekbe való öltözködés? Ésa 64:5.

„A fügefalevelek az engedetlenséget takargatni próbáló érveket jelképezik.” – RH 1898. november 15.

c. Mit jelent Krisztus igazságosságának öltönyébe felöltözni? Ésa 61:10.

„Ha alárendeljük magunkat Krisztusnak, szívünk egyesül az Ő szívével; akaratunk beleolvad az Ő akaratába; lelkünk eggyé lesz az Ő lelkével; gondolatainkat foglyul ejti; és az Ő életét éljük.” – KP 213.

2. MEZÍTELENSÉG

- a. **Mit mutat meg az, ahogyan Isten a mezítelenséget tekinti? 1Móz 9:20-25; 2Móz 20:26.**
-
- b. **Milyen célra használja fel Sátán a mezítelenséget, s mi a fő eszköze arra, hogy elvesse az erkölcstelenség magvát? 2Sám 11:2-4; Mt 5:27,28.**
-

„A hetedik parancsolat nemcsak a nemi tisztátalanságot tiltja meg, hanem az érzéki gondolatokat és kívánságokat is, és azokat a gyakorlatokat is, amelyek ezek a gondolatokat és kívánságokat felkeltik bennünk.” – PP 308.

„Ha eltávolítjuk a női szerénység korlátait, akkor a legalantosabb kicsapongás sem tűnik fel már rendkívül bűnösnek. Sajnos a gonoszra irányuló női befolyásnak megdöbbentő eredményeiről számolhatunk be ma.” – BO 53.

- c. **Milyen bűnöket követnek el azok, akik szemlélik vagy megmutatják az emberi test részbeni vagy teljes mezítelenségét? Gal 5:19-21; 2Pt 2:14.**
-

„Sátánnak terve az, hogy az értelmi képességek alantassá és érzékivé váljanak; de nem Isten akarata szerint való az, hogy a gondolkodását bárki is átengedje Sátán uralmának. Isten azt szeretné, hogy fejlődjenek gyermekei értelemben és lelkiekben is.” – CT 237.

- d. **Milyen átalakulás jön létre egy olyan személy öltözködésében, aki egykor a világot szerette, és most pedig Istent? Lk 8:27,35; 1Kor 4:9.mr.**
-

- e. **Mihez van hasonlítva a keresztyén öltözete? Mt 6:28,29.**
-

„Az egész menny figyel arra, hogy Krisztus követői nap-nap után milyen benyomást tesznek a világra... Ruházatokat vagy Krisztus és a szent igazság mellett emel szót, vagy a világ mellett. Melyik mellett a kettő közül? Ne feledjétek, hogy el kell majd számolnotok Istennek azzal a befolyással, amit környezetünkre teszünk.” – 4B 641.

3. A SZERÉNY ÖLTÖZÉK

a. Milyen jellemzői vannak a megfelelő ruházatnak?

„Öltözködjünk szerény, egyszerű, jó minőségű, illő színű ruhába, az alkalomhoz megfelelően. Úgy válasszuk meg, hogy inkább tartós legyen, de ne kihívó! Melegítsen és védjen!...

Ruházatunk legyen csinos, szép, és az alkalomhoz illő, a maga természetes egyszerűségében.

Krisztus óva int bennünket a hivalkodástól, de nem szól a természetes szépség és báj ellen.” – CT 302. 303.

b. Milyen ruházatot kell kerülnünk? 1Tim 2:9; Ésa 3:17-25.

„[1Tim 2:9] tehát tiltja a hivalkodó öltözködést, a rikító színeket, a pazarló csecsebecsétet. Semmi olyan viselet nem egyeztethető össze az Isten Igéje által helyeselt szerény megjelenéssel, amelynek az a célja, hogy viselője magára vonja mások figyelmét, vagy hogy csodálatot keltsen.” – CT 302.

c. Milyen különbséget kell megtartani a férfiak és a nők öltözködése között? 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 terve az, hogy a férfi és női ruhaviselet világosan megkülönböztethető legyen.” – Gy 298. 299.

d. Milyen helyzetet idézett elő White testvérnő napjaiban a hivalkodó abroncsszoknya viselése? Hogyan vétkeznek ma sokan öltözködésükkel, ami még sokkal hivalkodóbb is, mint amilyen az abroncsszoknya volt? Péld 7:10; Ésa 3:17,18; Jer 8:12.

„A nők az ő hosszú szoknyájukban, különösen a karikákkal kifestettben, ahogyan a lépcsőn fel vagy lemennek, ahogyan a hintó és omnibusz szűk ajtaján átmennek, vagy ahogyan az utca szennye miatt felemelik szoknyájukat, hogy tiszta maradjon, néha annyira látni engedik az alapot, hogy a szerénység elpirul.” – HR 1868. augusztus 1.

4. EGÉSZSÉGTELEN ÖLTÖZKÖDÉS

a. A test mely részeit kell védeni és miért? Lk 15:22.

„Végtagjainkat és lábainkat megfelelően kell védeni a hidegtől és a nedvességtől, hogy a vérkeringés biztosítva legyen bennük... A reggeli torna... a legbiztosabb védelem a hideg, a köhögés, az agy és a tüdő pangása, a máj, a vese és a tüdő gyulladása, és száz más betegség ellen.”
– HR 1868. szeptember 1.

b. Milyen betegségeket okoz korunk társadalmában a divat? Hogyan hozható helyre ez a probléma?

„Az egész szervezet egészsége függ a légzőszervek egészséges működésétől... A női ruhák terhét a vállakon kellene rögzíteni.” – HR 1872. február 1.

„A legtöbb női ruha túl szűkre van szabva, és akadályozza a létfontosságú szervek működését. Legyen oly bő minden egyes ruhadarab, hogyha karunkat felemeljük, a ruha is felhúzódjék.” – KÉ 91.

„Minden ruhadarabnak lazán kell a testet borítania, hogy ne akadályozza sem a vérkeringést, sem a szabad teljes természetes légzést.” – NOL 204.

c. Milyen elővigyázatosságot kell tenni a hidegebb éghajlaton élők ruházatában?

„A gyermekek és a fiatalok közötti halandóság nagy arányának egy másik jelentős oka, hogy szüleik fedetlenül hagyják vállukat és karjukat. Ezt a divatos szokást nem lehet elég szigorúan elítélni... A karokat és végtagokat érő levegő meghűti ezeket a testrészeket, megakadályozza az egészséges vérkeringést, és betegséget okoz, különösen a tüdőben és az agyban.” – 2Sz 443.

„Különös figyelmet kell fordítanunk végtagjainkra, hogy oly alaposan betakarjuk őket, mint mellkasunkat és szívünk tájékát.” – EEM május 21.

„Miért nem öltözteted lányodat oly kényelmes és megfelelő ruhába, mint ahogyan a fiadat is? A téli hidegben és szélben fiad lábai bélelt nadrágba, alsónadrágba, gyapjú zokniba és vastag magas szárú cipőbe vannak öltöztetve. Ez így is van jól. Azonban lányod ruházata a divatot követi, ami se nem egészséges, se nem kényelmes.” – HR 1868. szeptember 1.

5. EGÉSZSÉGES ÖLTÖZKÖDÉS

a. Mire kell odafigyeljünk ruházatunk kiválasztásánál? Mt 10:32,33; Kol 3:23-25.

„Szavaink, viselkedésünk, ruházódásunk mindennapos élő igehirdetés. Vagy gyűjtenek Krisztussal, vagy szétszórnak széltében-hosszában. Ez nem egy jelentéktelen dolog, melyet tréfával üthetnénk el. A ruházódás kérdése komoly elmélkedést és sok imát igényel.” – CH 600.

„Puritán tisztaság, egyszerűség kell hogy jellemezze azok lakásait és ruházódását, kik ezt a korszerű, ünnepélyes igazságot hiszik és vallják.” – ÜI 227.

b. Milyen leckét tanulhatunk meg abból az utasításból, amit Izrael népe kapott a kék szalagra vonatkozóan? 4Móz 15:38-41.

Ha Isten az öltözködéssel kapcsolatosan ilyen határozott utasításokat adott az Ő hajdani népének, akkor talán jelenlegi népének az öltözete elkerülné a figyelmét? Nem kellene-e a világtól elkülönülő ruhát hordaniuk?” – OHC 271.

c. Milyen megnyugtató biztosítékot kapunk, ha a mi világi szépség szerint való ízlésünket felcseréljük a Krisztus szerinti magasabb rendű valódi szépség eszményképével? 1Pt 3:3,4.

„Krisztus arra szólít fel bennünket, hogy a legszebb ruhába öltöztessük lelkünket. Nincs külső dísz, amely felérne annak 'a szelíd és csendes léleknek' az értékével és szépségével, 'ami igen becses az Isten előtt' (1Pt 3:4).” – NOL 201.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Gyakorta hogyan vétkezünk életünkben a „fügefalevél öltözékek” készítésével?
- Mint ahogyan egy fa egészsége a levelekből látható, mit fejez ki a mi öltözködésünk?
- Ismertess néhány lelki problémát, amelyet a szoros ruházat okoz!
- Sorolj fel néhány nem megfelelő öltözetet!
- Mi által tudjuk növelni keresztényi hitvallásunkat?

EGYSZERŰSÉG A RUHÁZKODÁSBAN

„A hegyi beszédben Krisztus arra inti követőit, hogy ne tűrjék meg, hogy földi dolgok kössék le gondolkodásukat. Világosan kijelenti: 'Nem szolgálhattok Istennek és a Mammonnak. Azért azt mondom néktek: Ne aggodalmaskodjatok a ti éltetek felől, mit egyetek és mit igyatok; sem a ti testetek felől, mibe öltözködjetek. Avagy nem több-é az élet hogynem az eledel, és a test hogynem az öltözet? Az öltözet felől is mit aggodalmaskodtok? Vegyétek eszetekbe a mező liliomait, mi módon növekednek: nem munkálkodnak, és nem fonnak; De mondom néktek, hogy Salamon minden dicsőségében sem öltözködött úgy, mint ezek közül egy.' (Mt 6:24,25,28,29.)

Kijelenti, hogy Salamon dicsősége nem hasonlítható össze a virágok természetes szépségével. Tanítás rejlik ebben azok számára, akik meg akarják ismerni Isten akaratát és követni is akarják azt. Jézus észrevette, hogy mennyi gondot és figyelmet fordítanak a ruházkodásra, ezért óva intett, sőt megparancsolta, hogy ne fordítsunk ekkora gondot erre. Fontos számunkra, hogy pontosan engedelmessédjünk az Ő szavainak. Salamont annyira lekötötte a külső pompa és fitogtatás, hogy nem tette magasztossá és emelkedetté gondolkodását azáltal, hogy állandó kapcsolatot tartott volna fenn a bölcsesség Istenével. Azon kísérletében, hogy külső szépségre tegyen szert, elfeledkezett a jellem szépségéről és tökéletességéről...

Nyugtalanság, aggodalom tölti meg szívünket, mikor látjuk, hogy testvérnőink eltávolodnak az egyszerű ruházkodástól, s a világi divatok szeretetét melengetik. Az ez irányba tett lépéseik által elszakítják magukat Istentől és elhanyagolják a belső ékességet. Ne tartsák megengedhetőnek, hogy Isten-akta idejüket elpazarolják a ruházatuk teljesen fölösleges díszítgetésére. Mennyivel jobban tölthetnék el az időt, ha a Szentírást tanulmányoznák, s így alaposan megismerhetnék a próféciákat és Krisztus gyakorlati tanításait...

Testvérnőim, tisztának érzitek-e lelkiismereteket a fölösleges és szükségtelen munka miatt, amit a ruházkodásra fordítotok? Fel tudjátok-e lelketeket emelni Istenhez, hogy áldja meg igyekezeteket, míg a csipkéekkel, csokrokkal és szalagokkal bajlódtok? Az erre fordított időt inkább arra szentelhetnétek, hogy jót tegyetek másokkal, valamint tulajdon elméteket csiszoljátok, műveljétek.

Testvérnőink közül sokan jó képességekkel rendelkeznek, s ha talentumukat Isten dicsőségére használnák fel, akkor eredményesek lehetnének a lelkeknek Krisztus számára való megnyerésében. Nem lennének-e felelősek azokért az emberekért, akiket megmenthettek volna, ha a túlzó cicomázás és az evilági gondok annyira el nem törpítették, meg nem nyomorították volna Isten-akta erőiket, hogy nem érezték át a munka felelősségét? Sátán azért találta ki a divatot, hogy annyira lekösse a nők gondolatait a ruházkodás kérdésével, hogy alig-alig tudjanak másra gondolni.” – 4B 628. 629.

HÁLA ÉS BOLDOGSÁG

„Ti is, Sionnak fiai! örvendeztetek és vígadjatok az Úrban, a ti Istenetekben.” (Jóel 2:23)

„Az a tudat, hogy jól végeztük el feladatunkat, és örömet szereztünk másoknak, felszabadulttá és boldoggá teszi lelkünket, és új életre kelti egész lényünket.” – NOL 180.

Javasolt olvasmány: *A Nagy Orvos Lábnymán, 167-181. (A test és a lélek kölcsönhatása)*

Vasárnap

december 19

1. A VIDÁM ELME

a. **Hogyan hatnak gondolataink a testünkre? Péld 17:22.**

„A lélek állapota sokkal nagyobb hatással van az egészségre, mint ahogy azt sokan gondolják. Számos betegség a depresszió következménye. Bánat, aggodás, elégedetlenség, büntudat, bűnös állapot, gyanakvás – mind örli az életerőt, és kaput nyit az összeomlásnak és a halálnak.

Képzeldésünkkel néha előidézzük és gyakran nagyon is súlyosbítjuk a betegséget.” – NOL 167.

„Ha búslakodunk, akkor azt a benyomást keltjük másokban, hogy Isten nem örül annak, ha mi boldogok vagyunk és így hamis tanúbizonyságot teszünk mennyei Atyánkról.” – RH 1890. január 14.

b. **Hogyan lehetünk egészségesek? Zsol 5:12; 1Thess 5:18.**

„Bátorság, remény, hit, rokonszenv, szeretet előmozdítja az egészséget, meghosszabbítja az életet. Az elégedettség és vidámság gyógyír a testnek, erő a léleknek.” – NOL 167.

„Be kell mutatnunk az akaraterő és önuralom fontosságát az egészség megőrzésében és helyreállításában... [valamint] a vidámságban, önzetlenségben és hálaadásban található csodálatos éltető erőt.” – EÉ 197.

2. LELKI EGÉSZSÉG

- a. Ha elhanyagoljuk a testi egészségünket, az lényünk mely részére fog még kihatni? 1Kor 3:17; 6:19,20.
-

„A test és lélek között titokzatos és csodálatos kapcsolat áll fenn. Egyik visszahat a másikra. Legfőbb gondunk az legyen, hogy testünket egészséges állapotban tartsuk, kifejlesszük erejét, hogy testünk élő gépezetének minden része összhangban működjék. Ha elhanyagoljuk testünket, gondolkodásunkat hanyagoljuk el. Nem szolgálhatja Isten dicsőségét, ha gyermekeinek beteges a teste, és torz a gondolkodása.” – CH 122.

- b. Milyen módszert használ Sátán, hogy tönkretégye értelmünket? Zsol 101:3.
-

- c. Mi töltse be gondolatainkat? Fil 4:8. Milyen szabályoknak kellene irányítaniuk a cselekedeteinket? Ésa 33:15,16.
-

- d. Hogyan kaphatunk segítséget a megpróbáltatások és nehézségek közepette? Fil 4:4-7; JerSir 3:26; Ésa 57:15.
-

„Azonban ne veszítsétek el bátorságotokat! Ragaszkodjatok Jézus-hoz... Nehézségek támadnak. Akadályokkal talákoztatok. Nézzetek állandóan Jézusra. Ha szükséghelyzet támad, kérdezzétek: 'Uram, mit tegyek most?'” – BO 175. 176.

„Hit, türelem, elnézés, mennyei gondolkodás, a bölcs mennyei Atyába vetett bizalom azok a tökéletes virágok, melyek a sötét fellegek, csalódások és szomorúságok közt érlelődnek.” – TII 220.

„Kutassuk Isten ígését és engedelmeskedjünk neki, akkor majd nyugalmat, békét, örömet találunk és a menny felé törekszünk. Ha azonban az igazságot kizárjuk életünkéből a külső udvarba, akkor nem melegíti át szívünket Isten jóságának izzó tüze.” – 5B 399.

3. BOLDOGSÁG TETTEK ÁLTAL

a. Milyen cselekedetek fognak boldogságot eredményezni – még ha súlyos beteg is valaki? Apcs 20:35; Gal 6:9,10.

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

Az együttérzés állandó igénylése helyett igyekezzék a beteg együttérzést tanúsítani. Saját gyengeséged, bánatod és fájdalomad terhét vedd a könyörülő Megváltóra. Tárd ki szívedet szeretete előtt, és áradjon ez a szeretet másokra is. Ne felejtse el, hogy mindenkinek vannak nehezen elviselhető próbái és nehezen leküzdhető kísértései. Talán tehetsz valamit e terhek könnyítésére. Fejezd ki háládat a kapott áldásokért, és méltányold, ha figyelmességet tapasztalsz. Legyen szíved állandóan telve Isten drága ígéreteivel, hogy ebből a kincstárból vigaszt és erőt nyújtó szavakat hozhass elő másoknak. Ez olyan légkörrel vesz téged körül, amely segít és felemel. Tűzd ki célul, hogy áldás leszel a körülötted levőknek, és módot fogsz találni saját családod tagjainak és másoknak is a megsegítésére.

Ha a betegségben szenvedőkkel a másokért való szolgálat elfeledtetné önmagukat, ha az Úr parancsát követve a náluk nyomorultabbaknak szolgálnak, akkor megtapasztalnák, hogy mennyire igaz a próféta ígéret: 'Akkor felhasad, mint hajnal a te világosságod, és meggyógyuláson gyorsan kivirágzik' (Ésa 58:8)." – NOL 180.

b. Milyen cselekedetek szolgálnak kiváló gyógyszerként a testre és lélekre egyaránt? Ésa 58:6-8; Mt 25:32-40.

„Minden másokra árasztott fénysugár a magunk szívére is visszatükröződik. A szomorkodókhoz szólt minden nyájas együtt érző szó, az elnyomottak enyhítésére irányuló minden tett, minden olyan ajándék, ami embertársaink szükségletét látja el, ha Isten dicsőségére tesszük, akkor az adományozónak is áldásokat eredményez. Azok, akik így munkálkodnak, a mennyi törvényének engedelmeskednek, és Isten jóváhagyását fogják elnyerni. Az az öröm, hogy jót teszünk másokkal, meleg érzéseket támaszt bennünk, ami átjárja idegeinket, gyorsítja a vérkeringésünket, valamint lelki és testi egészséget támaszt." – 2ÉJE 423. 424.

4. SZOMORÚSÁGTÓL MENTESEN

a. Mit idéz elő a testben a keserűség és a bűn? Péld 12:24.

„A lelki betegségek vannak elterjedve a legjobban. Az emberiség által elszenvedett betegségek kilenc tizede ebből ered. Lehet, hogy valami családi probléma féregként rágja az ember lelkét, és emészti életerejét. Vagy pedig bűntudat ássa alá szervezetét és bontja meg lelki egyensúlyát.” – CH 324.

b. Milyen okai lehetnek a szomorúságnak? Zsol 55:5,6; Mt 6:34.

„[Isten] nem arra vágyik, hogy szívfájdalomban gyötrődjünk. Életutunkon nem a töviseket és a bogáncsokat kell figyeljük. Menjünk Isten Igéjének virágoskertjébe, és szakítsunk a liliumokból, rózsákból és az Ő ígéretének illatos szegfűiből. Azok, akik életük nehézségein tűnődnek, kétségekről és elcsüggedésről fognak beszélni, mivel nem Jézusra tekintenek, az Isten Bárányára, aki elvette a világ bűneit.” – TMK 278.

c. Milyen gyógyszer van ajánlva a szomorú szívűeknek és milyen figyelmeztetést kell megszívlelniük az aggodalmaskodóknak? Zsol 100:1-5; 101:1; 1Thess 5:16,17.

„Aki ideges, aggódik, vagy siet, az jól tenné, ha nem enne, amíg nem talál nyugalmat vagy enyhülést. A már úgyis túlterhelt életerők képtelenek ilyenkor a szükséges emésztőnedveket szolgáltatni.” – ÉTT 86.

d. Mi a legjobb orvosság a csüggedésre? Zsol 27:14; 31:24.

„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. Számúzi a lélekből a bűnt és a bánatot, az aggodást 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 70.

5. A LEGNAGYOBB ÁLDÁS

a. Hogyan lakozhat Isten a mi szívünkben, hogy győzelmet adhasson a csapások és csalódások felett? Jn 16:13; Ef 5:18-20; Zsid 10:22-25.

„A mi világunk a szenvedés világa. A mennyei hazánk felé vezető úton véges-végig nehézségek, próbák és gyötrelmek várnak reánk. Sokan az élet terheinek súlyát megkétszerezik azzal, hogy állandóan valamilyen nehézségtől tartanak. Ha azután csapás vagy csalódás éri őket, úgy érzik, hogy minden összeomlik; hogy olyan nehéz sorsa senkinek sincs, mint nekik; hogy biztosan nyomorba jutnak. Ezzel szerencsétlenül teszik saját magukat, és árnyat vetnek mindenkire, aki környezetükben él. Az élet teher lesz számukra. Pedig nem kellene, hogy így legyen. Gondolatmenetük megváltoztatása céltudatos erőfeszítésbe kerül. De lehet változtatni. Boldogságuk – a jelenlegi és az eljövendő – azon múlik, hogy tekintetüket kellemes dolgokra függesztik-e. Forduljanak el a sötét képektől! Azok csak a képzelet szüleményei. Lássák meg azokat az áldásokat, amelyeket Isten hint útjukra; és azokon túl lássák meg a láthatatlant és az örökkévalót!” – NOL 172.

b. Mi legyen a mi állandó imánk e szenvedő és betegséggel sújtott világban, és milyen kegyes felelet jön Isten trónjától? Zsol 67:2-3; Jer 30:17.

„A Völegényre várakozók hirdessék az embereknek: 'Ímhol Istenetek!' Az irgalmat hordozó utolsó fénysugár, a világnak kegyelmet hirdető utolsó üzenet Isten jellemének – a szeretetnek – megláttatása. Isten gyermekei mutassák meg Uruk dicsőségét! A saját életükkel és jellemükkel tegyenek bizonygató arról, amit Isten hatalma tett értük!” – KP 415. 416.

Péntek

december 24.

ÁTTEKINTŐ ÉS ELMÉLKEDŐ KÉRDÉSEK

- Ha szomorúak vagyunk, miért jelenti az azt, hogy helytelenül mutatjuk be a mi kegyelmes és szerető Istenünket?
- Hogyan hat ki gondolkodásunk a fizikai testünkre?
- Nevez meg egy fontos gyógyszert, ami ténylegesen könnyíthet bármilyen betegségen!
- Mit kell megértenünk Krisztus irányunkba megnyilvánuló szeretetének hatalmáról?
- Mit kell folyamatosan lelki szemeink előtt tartanunk?

FÜGGELÉK

- BO – Boldog Otthon
EÉ – Előtte az Élet
ÉÉM – Az Én Életem Ma
ESz – Az Evangélium Szolgái
ÉTT – Étrendi és Táplálkozási Tanácsok
Ev – Evangélizálás
Gy – Gyermeknevelés
HÉ – Hogyan Étkezzünk?
ICsK – Isten Csodálatos Kegyelme
JÉ – Jézus Élete
JVÚ – Jézushoz Vezető Út
KÉ – Keresztényi Életmód
KP – Krisztus Példázatai
NOL – A Nagy Orvos Lábnymán
PP – Pátriárkák és Próféták
PK – Próféták és Királyok
TII – A Te Igéd Igazság
TL – Tapasztalatok és Látomások
ÜI – Üzenet az Ifjúságnak
1-2ÉJE –Értelem, Jellem, Egyéniség 1-2. kötet
1-3Sz – Szemelvények 1-3. kötet
1-4KB – Kiben Bízhatunk 1-4. kötet
1-9B – Bizonyágtételek a Gyülekezeteknek,
1-9. kötet
- CH – Counsels on Health
CT – Counsels to Parents, Teachers, and
Students
FE – Fundamentals of Christian Education
GCB – The General Conference Bulletin
GW(1892) – Gospel Workers (1892)
HL – Healthful Living
HP – In Heavenly Places
HR – The Health Reformer
MM – Medical Ministry
OHC – Our High Calling
RH – The Review and Herald
SD – Sons and Daughters of God
ST – The Signs of the Times
TDG – This Day with God
Te – Temperance
TMK – That I May Know Him
TSDF – Testimony Studies on Diet and
Foods
UL – The Upward Look
1-4SP – The Spirit of Prophecy vol. 1-4.
1-21MR – Manuscript Releases vol. 1-21.
CTBH – Christian Temperance and Bible
Hygiene
DG – Daughters of God



A NAGY HARC KRISZTUS ÉS SÁTÁN KÖZÖTT

Tartalom:

Isten világa

A bűn embere

Az ember teremtése

Kísértés és bukás

A megváltás terve

Isten munkája - Isten jelleme

Sátán utolsó nagy csalása

(A5, 22 oldal, ingyenes kiadvány)

EGY SOKAT VITATOTT KÉRDÉS...

Kérdések és válaszok
a szombat-vasárnap kérdéséről

(A6, 20 oldal, ingyenes kiadvány)



Megrendelhető:

2146 Mogyoród, Gödöllői út 201.

2100 Gödöllő Pf.: 146

Tel.:30/697-2610

E-mail: info@hnarm.hu

Megtekinthető:

www.hnarm.hu/kiadvanyaink.htm

ELSŐ SZOMBATI ADAKOZÁS



október 2.

Mongólia részére
(4.old.)

november 6.

Irodalomra a szegény
országok részére
(32.old.)



december 4.

Az Északnyugati
Kiadói Társaság
részére
(54.old.)

