

Ellen G. White Estate

ÉTRENDI ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK



ELLEN G. WHITE

Étrendi és táplálkozási tanácsok

Ellen G. White

2001

**Copyright © 2021
Ellen G. White Estate, Inc.**

Information about this Book

Overview

This eBook is provided by the [Ellen G. White Estate](#). It is included in the larger free [Online Books](#) collection on the Ellen G. White Estate Web site.

About the Author

Ellen G. White (1827-1915) is considered the most widely translated American author, her works having been published in more than 160 languages. She wrote more than 100,000 pages on a wide variety of spiritual and practical topics. Guided by the Holy Spirit, she exalted Jesus and pointed to the Scriptures as the basis of one's faith.

Further Links

[A Brief Biography of Ellen G. White](#)
[About the Ellen G. White Estate](#)

End User License Agreement

The viewing, printing or downloading of this book grants you only a limited, nonexclusive and nontransferable license for use solely by you for your own personal use. This license does not permit republication, distribution, assignment, sublicense, sale, preparation of derivative works, or other use. Any unauthorized use of this book terminates the license granted hereby. (See [EGW Writings End User License Agreement](#).)

Further Information

For more information about the author, publishers, or how you can support this service, please contact the Ellen G. White Estate at

mail@whiteestate.org. We are thankful for your interest and feedback and wish you God's blessing as you read.

A kiadó előszava

Vannak könyvek, amelyek a szokásosnál is nagyobb érdeklődésre tartanak számot — sokszor már a megjelenés előtt. Ez a könyv is ezek közé tartozik. Hogy miért? Talán azért, mert az egészség egyre nagyobb jelentőségű kérdés a mindennapokban. Ugyanakkor egyre nagyobb viták robbannak ki a tudományra hivatkozva, és az egészséget más alapon művelők részéről, hogy mi az egészséges és mi tartozik már egy más kategóriába. A könyv, amit az olvasó a kezében tart, nem akar igazságot tenni és nem is akar pálcát törni senki felett. Ehelyett valami más a szándéka: tanácsolni akar.

Ahogy a cím is utal rá, olyan étrendi tanácsokat akar adni, aminek a megtartása esetleg létkérdés is lehet. Nem szabad azonban elfelejtenünk, hogy ez a mű egy válogatás, ami a szerzőnek az adott témában írt több évtizedes munkálkodásának az eredménye. A levelek, tanácsok, utasítások a legtöbb esetben egy bizonyos helyzetre vonatkoznak, és nem általános megállapítások. Olyan tanácsok, amelyek az adott körülmények között a legalkalmasabbak voltak. Ugyanakkor nem biztos, hogy általánosságban is alkalmazhatók minden esetben.

Mit lehet akkor tanulni belőle? Az elveket, amelyek a tudománnyal is összhangban, teljes mértékben leírják az egészséges élet alapjait. Mivel az egészséget nem lehet megvásárolni gyógyszertárakban, sem bio-boltokban, és semmilyen csodakészítmény formájában, rá vagyunk utalva egy egészséges életvitelre, ami viszont valóban segít az élet minőségének és hosszának az emelésében.

Így ezek az étrendi és táplálkozási tanácsok valóban hasznos segítői lesznek a mindennapoknak, hogy egy teljesebb életnek ne csak szemlélői, hanem megélői is lehessünk.

A kiadó

Tartalomjegyzék

Information about this Book	i
A kiadó előszava	iv
Előszó	viii
Az írás vagy első kiadás keltezése	xiii
1. Fejezet — A megújulás okai	14
2. Fejezet — Étrend és lelkiiség	38
Az étrend és az erkölcs összefüggése	53
3. Fejezet — Az egészségügyi megújulás és a harmadik angyal üzenete	59
4. Fejezet — A megfelelő étrend	68
Első rész: Az eredeti étrend	68
Második rész: Az egyszerű étrend	69
Harmadik rész: Megfelelő táplálék	77
Negyedik rész: Különböző országok étrendje	80
5. Fejezet — Az emésztés élettana	84
6. Fejezet — A helytelen étkezés a betegség okozója	96
7. Fejezet — Túl sok evés	107
8. Fejezet — Az étvágy feletti uralom	118
9. Fejezet — Rendszeres Étkezés	142
Első rész: Hányszor étkezzünk?	142
Második rész: étkezések közötti evés	147
10. Fejezet — A böjt	151
11. Fejezet — Szélsőség az étrendben	157
12. Fejezet — Terhes anyák étrendje	174
13. Fejezet — A gyermekek étrendje	179
14. Fejezet — Egészséges főzés	200
15. Fejezet — Egészséges ételek és az egészségügyi követelményeknek megfelelő étektermek	213
16. Fejezet — Szanatóriumi ételadag	223
17. Fejezet — Ésszerű gyógyszer legyen az étrend	239
18. Fejezet — Gyümölcsök gabona és zöldségfélék	244
Első rész: Gyümölcsök	244
Második rész: Gabona	247
Harmadik rész: Kenyér	250

Negyedik rész: Zöldségfélék	255
19. Fejezet — Édességek	259
Első rész: Cukor	259
Második rész: Tej és cukor	262
Harmadik rész: Lepények, sütemények, tésztafélék, pudingok	263
20. Fejezet — Fűszerek	268
Első rész: Fűszerek és ízesítők	268
Második rész: Szódabikarbóna és sütőpor	271
Harmadik rész: SÓ	273
Negyedik rész: Savanyúságok és az ecet	273
21. Fejezet — Zsiradékok	275
Első rész: Vaj	275
Második rész: Szalonna és zsíradék	279
Harmadik rész: Tej és tejföl	280
Negyedik rész: Olíva és olívaolaj	284
22. Fejezet — Fehérjék	286
Első rész: Diófélék és diókészítmények	286
Második rész: Tojás	288
Harmadik rész: Sajt [Ez alatt érett sajtot értünk. - A szerkesztők.]	291
23. Fejezet — Húsételek (Fehérjék folytatása)	293
Haladó étrendi megújulás az adventista intézményekben ..	321
24. Fejezet — Italok	333
Első rész: Vízivás	333
Második rész: Tea és kávé	334
Harmadik rész: A tea és a kávé gabonával való helyettesítése	344
Negyedik rész: Almabor	345
Ötödik rész: Gyümölcslevek	348
25. Fejezet — Tanítsuk az egészségügy elveit!	350
Első rész: Tanítsuk az egészségügy tárgyköreit!	350
Második rész: Hogyan hirdessük az egészségügyi megújulás elveit?	365
Harmadik rész: Főzőtanfolyamok	375
Függelék I.	383
Ellen G. White egészségügyi újtókénti személyes tapasztalata	383
Függelék II.	396

James White nyilatkozata az egészségügyi megújulás tanítását illetően	396
--	-----

Előszó

Hogyan keletkezett e könyv?

Évtizedekkel azelőtt, mielőtt a sok élettantudós a táplálkozás és egészség szoros kapcsolatával foglalkozott volna, Ellen G. White írásai világosan rámutattak az elfogyasztott étel, valamint testi és lelki jólétünk közötti kapcsolatra. 1863-tól kezdve beszédeiben és írásaiban gyakran tárgyalja az étrend és a megfelelő táplálkozás fontosságát. Tanácsai, amelyek füzetekben, könyvekben, egyházi folyóiratokban és személyes bizonyágtevésekben maradtak ránk, erős hatást gyakoroltak a hetednapi adventisták táplálkozási szokásaira és közvetve benyomást tettek a nagyközönségre is.

Ellen G. White táplálkozásra és az egészséges étrendre vonatkozó írásait 1926-ban állították össze tárgykörök szerinti művé azzal a céllal, hogy elsősorban tankönyvül szolgáljon a Loma Linda College of Medical Evangelists [Egészségügyi Evangélikusok Főiskoláján] táplálkozástudományt hallgató főiskolásoknak. Ez az első kiadás *Testimony Studies on Diet and Foods* [Bizonyágtevő tanulmányok az étrendről és táplálkozásról] címmel hamar elfogyott.

Az új és bővített kiadás *Counsels on Diet and Foods* [Étrendi és táplálkozási tanácsok] címmel 1938-ban jelent meg. Erre második kiadásként utaltak, és ezt az Ellen G. White Hagyaték Megbízottainak Testülete vezetésével készítették elő. A harmadik kiadás a Keresztény családi könyvtársorozat kisebb méretéhez igazítva 1946-ban jelent meg. A jelen, negyedik kiadásban sem a szövegben, sem az oldalszámokban nem eszközöltünk változtatást.

Egyedülálló összeállítás

Amikor összegyűjtötték a *Counsels and Diet and Foods* című könyv anyagát, arra törekedtek, hogy az magában foglalja az Ellen G. White tollából származó, e tárgyra vonatkozó oktatás teljes körét. Az így létrejött válogatás egyedülálló Ellen G. White könyvei között, mert úgy tárja elénk a rím�� alatt csoportosított tanácsokat, hogy azok nem kívánják meg a folyamatos olvasást.

Minden rész olyan Ellen G. White anyagot tartalmaz, mely össze- [10]
állítva jellemzően mutatja be a szóban forgó tárgyat. Semmit sem
hagytak figyelmen kívül, ami lényeges lenne a témában. Az eredeti
forrásban az egészségi oktatásnak sok szakaszát gyakran egyetlen
bekezdésben tárgyalja. Ilyen esetben valamennyi szövegösszefüggés
közlése számottevő ismétlést jelentett volna. A keresztutalásokkal
legkisebbre csökkentettük az ismétléseket.

Míg a helyszűke és az ismétlések elkerülésére való törekvés
célszerűtlenné tette az étrendi kérdések általánosabb szakaszairól
tett minden állítás magában foglalását; ennek ellenére Ellen G. White
tanításainak teljes és átfogó ismertetését nyújtjuk.

Annak veszélye, hogy a részt tekintjük egésznek

Hogy e kötetet enciklopédiaszerűen szerkesztették, elkülönítve
a főbb témákat és azokat tárgykörök szerint csoportosítva, azt meg-
felelő hivatkozási művé tették. De ez az enciklopédikus szerkesztés
a könyvet olyanná teszi, amit könnyen tévesen is fel lehet használni.
Hogy magunkévá tegyük a szerző szándékát és tanításainak teljes
hatását, a könyvet egészként kell tanulmányoznunk.

Az olvasó tartsa szem előtt, hogy Ellen G. White egyetlen meg-
állapítása a táplálkozás tárgyának valamely részéről nagyon is távol
lehet attól, hogy kifejezze a szerző teljes célját és tudását a test
táplálkozási szükségleteiről. Például e könyv 488. pontjában lévő
mondat a *Testimonies* [Bizonyságtételek] 2. kötet, 352. oldaláról így
hangzik: „Zsiradékmentesen és amennyire lehet természetes álla-
potban elkészített gabonafélék és gyümölcsök legyenek mindazok
asztalán, akik állítják, az elváltozásra készülnek.” Más kijelentése-
inek fényében nem az volt Ellen G. White tanításának szándéka,
hogy az elváltozásra készülők egyszerűen „gabonafélékre és gyü-
mölcsökre” korlátozzák étrendjüket. A húsfogyasztás ellen 1869-ben
papírra vetett „gabonafélék és gyümölcsök” tanácsolása, úgy látszik,
a húsmentes étrend helyett áll. Ez a kijelentés nem említ dióféléket,
zöldségeket vagy tejtermékeket, melyek mindegyikét Ellen G. White
a kiegyensúlyozott táplálkozás fontos részének tekintette.

A 487. pontban, mintegy húsz évvel később, a táplálkozás fel-
vázolásában tett kijelentésében közli az állóképességet és szellemi
élénkséget adó táplálékot, megemlítve a tejjel vagy tejszínnel készí-

[11] tett gyümölcsöt, gabonaféléket és zöldségeket. Diófélékről nem esik szó. Az 1905-ben írt 492. pontban gabonamagvakat, dióféléket, zöldségeket és gyümölcsöket sorol fel, hogy ezek helyettesítsék a húst. Itt viszont nem említ tejet. Pedig az 1909-ben írt 602. pont magában foglalja a következő megállapítását: „A zöldségeket ízesítsük kevés tejjel, tejföllel vagy hasonló dolgokkal. ...Egyesek a tejtől, tojástól és vajtól tartózkodva a szervezetet hiányosan látták el megfelelő táplálékkal, aminek következményeként legyengültek és munkaképtelenné váltak. Ezzel rossz hírbe keverték az egészségügyi megújulást.”

Számtalan más fent idézett hasonló eset is előfordul, amikor Ellen G. White egy-egy adott kijelentésben nem sorolja fel a megfelelő étrend összes kellékeit. Vigyázzunk, hogy minden tárgyban szert tegyünk teljes szándékára! Ne használjunk magukban elszigetelt megállapításokat, nehogy a részt tekintsük egésznek!

Felszólítás tanulmányozásra

Ellen G. White nem azt akarta elérni a táplálkozásról szóló írásaival, hogy kizárja a lelkiismeretes kutatás szükségességét, hanem hogy megtaláljuk a legjobb és legalkalmasabb étrendet, kihasználva a növekvő tudás előnyét és mások tapasztalatát és kutatását. Ezt írta:

„Az legyen életünk tanulmányozásának tárgya, hogy hogyan őrizzük meg testünket egészséges állapotban, hogy az élő gépezet minden része összhangban tudjon működni.”9. pont.

„Nyilvánvalóan az a kötelességünk, hogy gondosan tanulmányozzuk e [természeti] törvényeket. Kutassuk azok testünkre vonatkozó követelményeit és alkalmazkodjunk azokhoz. A tudatlanság e dolgokban bűn.”10. pont.

Ellen G. White nyilván érezte, hogy minden ember legyen jól tájékozott, használja ki a táplálkozási kutatás fejlődésének előnyét addig, amíg a következtetések összhangban vannak az ihletés által nyert tanácsokkal.

A szélsőségek veszedelmei

Ellen G. White egy pillanatig sem habozott rámutatni a szélsőségek, a figyelmetlenségek vagy hanyagságok veszélyeire a család megfelelő étrendjéről való gondoskodásban. Ezt bizonyítja az a meg-

állapítás, hogy „az anya által rosszul elkészített egészségtelen étel akadályozhatja, sőt tönkre teheti a felnőtt hasznosságát és a gyermek fejlődését.” 822. pont. Ugyanebben a megállapításban arra szólít fel, „gondoskodván a test szükségleteihez szabott táplálékról, amely egyúttal vonzó és ízletes.” [12]

Amíg nem értették teljesen néhány tejtermék használatának okát a kiegyensúlyozott, megfelelő étrendben, Ellen G. White ezek mellett szólva óvott mellőzésüktől. Ma az ismeretek fényében, hogy bizonyos parányi tápanyagok elengedhetetlenek a szervezet működéséhez, könnyebben megértjük ezt. Néhány tápanyag, bár nincs jelen a teljes növényi eredetű étrendben, mégis kielégítő mennyiségben megtalálható a tejes-tojásos-növényevő étrendben. Ez különösen fontos a gyermekeknek, akiknek Ellen G. White által megállapított megfelelő fejlődése akadályozva lehet a „rosszul elkészített, egészségtelen ételekkel”.

A századfordulóhoz közeledve Ellen G. White arról kezdett írni, hogy az állatvilágban elharapódzó betegségek miatt minden állati táplálékról, beleértve a tejet, idővel le kell mondanunk (lásd: 603-606. pont), egyúttal ismételten óvott az ebbe az irányba tett idő előtti lépéstől. 1909-ben kijelentette, eljön az idő, amikor ez szükségessé válhat; mégis arra unszolt, hogy ne teremtsenek zavart „az idő előtti és túlzó korlátozásokkal”. Azt tanácsolta, „várjuk meg, amíg a körülmények megkövetelik azt, és az Úr előkészíti annak útját” 601-613. pont.

A tejes-tojásos-növényevő étrend volt az, ami nyolcvannyolcadik életévig erőt adott Ellen G. White tevékeny szolgálatára.

Egészséges elvek alkalmazása tanulás közben

Bizonyos egészséges elveket kell mindig alkalmaznunk e könyvben található étkezési tanácsok tanulmányozásánál. Az összes utasításokat széles alapú, következetes, jól kiegyensúlyozott egészként nyitott szemmel kell tanulmányoznunk. Ügyelnünk kell arra, hogy az egyes tárgyköröknél az egész fejezetet olvassuk el. Aztán a szerző teljes szándékának felismeréséhez, megállapítást megállapítással vessünk össze. Ha a két megállapítás úgy látszik, nem egyezik egymással, akkor a tanulmányozó jól teszi, ha az egyiket vagy a másikat a hivatkozott forrásmunkában megkeresi.

A tanulmányozó kövesse Ellen G. White példáját, aki három alapvető elvet ismert el, amint azt a Függelék I. bevezetése felsorolja:

1. „A táplálkozási reformot lépésről lépésre kell megvalósítani”NO 22.

2. „Nem jelölünk ki követendő pontos szabályokat az étrendre”9T 159.

3. „Nem teszem magamat senki próbakövévé”Letter 45, 1903.

[13]

Az egészségügyi megújulás ajánlása

A valódi egészségügyi megújulás ésszerűsége miatt önmagát ajánlja. Eredményessége meglátszik majd a jó egészségen, életerőn, jó illatú leheleten és a jó közérzeten. A helyes egészséges szokások még a lelki életet is segíthetik. Jóleső érzés volt tanúsítani, hogy a tudományos kutatás előre haladása sok nagyszerű elvet, sőt apró oktatási részletet is teljesen megalapozott, amit Ellen G. White ihletett tolla által a h. n. adventistáknak ki lett nyilatkoztatva.

Öszinte vágyunk, hogy e kötet segítse olvasóit jobb testi és lelki egészség elérésére.

Az Ellen G. White Hagyaték Megbízottai

Washington, D. C.

1976. szeptember 17.

* * * * *

Az írás vagy első kiadás keltezése

A tanulmányozók segítségére a forrásutalásnál minden rész írásának vagy első kiadásának keltezését feltüntettük. Ahol a cikkeket kiadott kötetekből vettük, ott a kiadvány keltezése közvetlenül az utalást követi. Folyóirat cikkekből és kéziratokból vett anyag esetében a forrásközlés részét képezi az írás éve vagy az első közlés.

Számos példában a későbbi könyvekből vett cikkek, mint például *Counsels on Health* [Egészségügyi tanácsok] először a ma már kifogyott munkákban jelentek meg. A forgalomban lévő műre való utalás adott, de a cikknek első megjelenésére vonatkozó tájékoztatás zárójelben van feltüntetve a forrásutalásnál.

A szerkesztők

1. Fejezet — A megújulás okai

Isten dicsőségére

1. Csak egyetlen élettartam adatott nekünk, és mindenkinek azt kellene kérdeznie: „Hogyan kamatoztathatnám úgy erőimet, hogy azok a legnagyobb hasznot hajtsák? Hogyan tehetném a legtöbbet Isten dicsőségére és embertársaim javára?” Mert az élet csak akkor értékes, ha azt e cél elérésére használják fel.

Isten és embertársaink iránti legfőbb kötelességünk képességeink kifejlesztése. A tökéletesség legmagasabb fokára kell kiképeznünk minden képességünket, mellyel a Teremtő látott el bennünket, hogy képesek legyünk a tőlünk telhető legtöbb jót elvégezni. Ezért töltsük el hasznosan azt az időt, melyet arra fordítunk, hogy megalapozzuk és megőrizzük testi és szellemi egészségünket. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy eltörpítsük vagy megnyomorítsuk testünk vagy szellemünk bármelyik képességét. Amint ezt tesszük, el kell szenvednünk annak következményeit.

Az életet vagy a halált válasszam?

Minden embernek nagymértékben lehetősége van arra, hogy azzá legyen, amivé szeretne lenni. Ez élet áldásai, de a halhatatlanság állapota is elérhető számára. Mindenki erős jellemet fejleszthet ki, minden lépésnél új erőt nyerve. Naponta fejlődhet az ismeretben és a bölcsességben, új örömeikkel gazdagodva, amint halad előre, erényt erényhez, kegyességet kegyességhez adva. Képességei a használat által egyre tökéletesednek; minél több bölcsességre tesz szert, annál nagyobb lesz befogadó képessége. Szellemi képessége, tudása és erénye nagyobb erővé és tökéletesebb kiegyensúlyozottsággá fejlődik.

[15] Másrészt hagyhatja, hogy ereje elrozsdásodjék az igénybevétel hiánya miatt, vagy a rossz szokások által megromoljék az önuralom vagy az erkölcsös és vallásos szívósság hiánya miatt. Útja ez esetben a lejtőn lefelé halad; engedetlen Isten és az egészség törvényei iránt. Az étvágy legyőzi; hajlama elragadja őt. A mindig tevékeny go-

noszság erőinek könnyebb megengednie, hogy hátrafelé rángassák, minthogy küzdjön ellenük és előre haladjon. Ezt kicsapongás, betegség és halál követi. Sok életnek ez a története, mely hasznos lehetett volna Isten és az emberiség ügyében. — CTBH 41, 42 (1890.) CH 107,108.

Törekedj tökéletességre!

2. Isten szeretné, ha a tökéletesség útján olyan magasra jutnánk, amilyenre Krisztus ajándéka által ez lehetséges. Arra szólít fel bennünket, válasszuk a jót, lépünk kapcsolatba a menny képviselőivel; kövessük azokat az elveket, amelyek kialakíthatják bennünk Isten képmását. Írott Igéjében és a természet nagy könyvében Isten feltárta az élet alapelveit. Feladatunk ezeket az alapelveket megismerni, és testünk, lelkünk egészségének helyreállításában Istennel engedelmesen együttműködni. 1905. NO 69.

3. Az élő szervezet Isten tulajdona, Ő rendelkezik felette a teremtés és a megváltás jogán. Ezért ha visszaélünk erőinkkel, megraboljuk Istent a neki járó tisztelettől. Letter 73a, 1896.

Az engedelmesség kérdése

4. Nem értjük az Istennek tartozó ama kötelezettségeinket, hogy tiszta, ártatlan, egészséges testet ajándékozzunk neki. Ms 49, 1897.

5. Ha elmulasztjuk gondját viselni az élő gépezetnek, az a Teremtő megsértése. Ha az Isten által elrendelt szabályoknak engedelmeskedünk, azok megóvnak a betegségtől és a korai haláltól. Letter 120, 1901.

6. Azért nem örvendünk az Úr áldásainak, mert nem törődünk azzal a világossággal, melyet jókedvében adott nekünk az élet és halál törvényeire való tekintettel. R&H 1883. május 8.

7. A fizikai törvény áthágása egyenlő az erkölcsi törvény áthágásával, mert Isten a fizikai törvények szerzője éppúgy, mint az erkölcsi törvényé. Saját ujjával írta bele törvényét minden idegszálunkba, minden izmunkba és minden képességünkbe. 1900. KP 240.

8. Az ember Teremtője rendezte el testünk élő gépezetét. Minden működését csodálatosan és bölcsen alkotta. Isten elkötelezte magát arra, hogy emberi gépezetet egészséges működésben tartja, ha az ember engedelmeskedik törvényének és együttműködik Istennel. Az

emberi gépezetet uraló minden törvényt eredetében, jellemében 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 törvényének semmibe vételével, az Isten törvényének áthágása. Szemlélhetjük és csodálhatjuk Isten munkáját a természet világában, de a legcsodálatosabb mégis az ember teste. Ms 3, 1897.

[Bűn, ha olyan ösvényre lépünk, mely fölöslegesen használja az életerőt vagy ködösíti az agyat. —194.]

Valóban éppoly bűn megsérteni lényünk törvényeit, mint a Tízparancsolatot áthágni. Mindkettő Isten törvényének áthágása. Aki a szervezetébe oltott isteni törvényeket áthágja, könnyen fog hajlani arra is, hogy a Sínai-hegyen kinyilatkoztatott törvényt megszegje.

[Lásd: a 63. idézetet is!]

Üdvözítőnk figyelmeztette a tanítványokat, hogy közvetlenül második eljövetele előtt ugyanolyan állapotok lesznek a földön, mint a vízözön előtt. Mértéktelenül esznek, isznak, s a világ az élvezeteknek hódol. Ma ez a helyzet. A világ főleg az étvágy élvezetének rabja, és a világi szokások követésének hajlama a megrontott szokások rabságába hajt minket rabságba, mely által egyre inkább hasonlóká leszünk Sodoma halálra ítélt lakosaihoz. Csodálkozom, hogy a föld lakosait még nem pusztították el, mint Sodoma és Gomora népét. Elég okot látok a világon uralkodó romlottság és halandóság jelenlegi állapotára. Elvakult szenvedély uralja a józan észet, és sokan a magasztos megfontolásokat feláldozzák a bűnös kívánságnak.

Az legyen életünk tanulmányozásának tárgya, hogy hogyan őrizzük meg testünket egészséges állapotban, hogy az élő gépezet minden része összhangban tudjon működni. Isten gyermekei nem képesek őt dicsőíteni beteges testtel vagy eltörpült értelemmel. Akik belemerülnek a mértéktelenség bármilyen válfajába, akár az evésbe, vagy az ivásba, azok elpazarolják testi erejüket és gyengítik erkölcsi képességüket. 1890. CTBH 53.

Mivel a természet törvénye Isten törvénye, ezért nyilvánvalóan az a kötelességünk, hogy gondosan tanulmányozzuk e törvényeket. Kutassuk azok testünkre vonatkozó követelményeit és alkalmazkodjunk azokhoz. A tudatlanság e dolgokban bűn.

[17] [A szándékos tudatlanság növeli a bűnt. 53.]

„Nem tudjátok-é, hogy a ti testetek a Krisztusnak tagjai?”
„Avagy nem tudjátok-é, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szentléleknek temploma, amelyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok? Mert áron vétettetek meg; dicsőítsétek azért az Istent a ti testetekben és lelketekben, amelyek az Istenéi” (IKor 6:15,19-20).
Testünk Krisztus megvásárolt tulajdona, ezért nincs jogunk azt tenni vele, amit akarunk. Pedig az ember azt teszi. Úgy bánik testével, mintha törvényének nem volna büntetése. Megrontott étvágyunkkal annak szervei és ereje elgyengült, beteg és nyomorék lett. Sátán, aki tetszetős kísértéseivel hozta létre e következményeket, Isten kigúnyolására használja most fel azokat. Isten elé állítja az ember testét, amit Krisztus a maga tulajdonának vett meg; és Teremtőjének mily csúnya képviselője az ember! Mivel az ember vétkezett a teste ellen és útjait megrontotta, ezért gyalázatot hoz Istenre.

Amikor a férfiak és a nők tényleg megtérnek, akkor lelkiismeretesen figyelembe veszik az élet törvényeit, melyeket Isten hozta létre lényükben, így igyekezvén elkerülni a testi, szellemi és erkölcsi gyengeséget. Tartsuk kötelességünknek e törvények iránti engedelmességet! Magunknak kell elszenvednünk a megsértett törvény kellemetlenségét. Szokásainkért és tetteinkért Istennek tartozunk számadással. A kérdés tehát nem ez: mit szól hozzá a világ? hanem: én, aki kereszténynek vallom magam, hogyan bánjak azzal a lakhellyel, melyet Isten adott nekem. Munkálkodjak-e mulandó és lelki javamért, testem megtartásáért, mint a Szentlélek lakhelyének templomáért, vagy feláldozzam magam a világ eszméiért és szokásaiért. 1900. 6T 369, 370.

A tudatlanság büntetése

11. Isten törvényeket alkotott, melyek szervezetünket kormányozzák. A lényünkbe helyezett törvények Isten törvényei, és minden egyes törvényáthágásért meghatározott büntetés jár, melyet előbb vagy utóbb le kell rónunk. A betegségek túlnyomó része, melyektől az emberi család szenvedett és szenved, azért jött létre, mert nem ismerik tulajdon szervezetük törvényét. Mintha hidegen hagyná őket az egészség kérdése, mintha mindenképpen arra törekednének, hogy darabokra szaggassák magukat, s mikor testileg és szellemileg összeomlottak és betegek, akkor kihívadják az orvost és

a gyógyszerekkel halálra mérgezik magukat. Health Reformer, 1866. október.

[18]

Nem mindig tudatlanok

12. Mikor az egészségügyi megújulásról szólunk némelyeknek, gyakran ilyen választ kapunk: sokkal többet tudunk, mint amennyit megvalósítunk. Nem értik meg, hogy felelősek minden egyes testi jólétükkel kapcsolatos világosságért és valamennyi szokásuk nyitva áll Isten felülvizsgálata előtt. Nem szabad földi életünket a vak véletlenre bízunk. Szentül óvjuk valamennyi szervünket, testünk minden szövetét. 1900. 6T 372.

Felelősség a világosságért

13. Amidőn felragyogott ránk az egészségügyi megújulásnak fénye, azóta is e kérdések vetődnek fel bennünk mindennap: „mindenben az igaz mértéket gyakorlom-e?” „Olyan-e az étrendem, hogy abba a helyzetbe segít, ahol a legtöbb jót tudom elvégezni?” Ha nem tudunk igennel válaszolni, akkor elítélten állunk az Isten előtt, mert felelősek vagyunk az ösvényünkre hulló világosságért. Isten elnézte a tudatlanság idejét, de amilyen ütemben fény ragyog ránk, oly ütemben várja el, hogy változtassunk egészségpusztító szokásainkon és lépünk helyes kapcsolatba testünk törvényeivel. Good Health, 1880. november.

14. Nagy kincs az egészség. Ideiglenes tulajdonunk közül a legrágább. Gazdagság, műveltség és megtiszteltetés mindegyiket drágán vásároltuk meg, ha életerőnk árával fizetünk 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 bármekkora mennyiségű tudást szerzünk is meg vele. 1890. CTBH 150. A világosság semmibevétele miatti szenvedés példái 119, 204.

15. Isten bőségesen gondoskodott teremtményeinek fenntartásáról és boldogságáról; ha soha nem rontották volna meg törvényeit, ha mindenki összhangban élt volna Isten akaratával, akkor nyomorúság és folytonos rossz helyett jó egészség, béke és boldogság lenne annak eredménye. (1890) C.T.B.H. 151

16. A lényünkbe ültetett Isten törvényéhez való gondos hasonulás biztosítja egészségünket, s akkor nem roppan össze szervezetünk. Health Reformer, 1866. augusztus.

[Az egészségügyi megújulás az Úr eszköze a szenvedés csökkentésére. 788]

Szeplőtlen áldozat

[19]

17. Az ősi zsidó istentiszteletnél az volt a követelmény, hogy minden áldozat szeplőtlen legyen. A bibliaszöveg azt mondja nekünk, adjuk testünket élő, szent, Istennek tetsző áldozatul, amely okos tiszteletünk. Isten remekművei vagyunk. A zsoltáros, amikor elmélkedett Isten csodálatos munkájáról az ember alkotását illetően, így kiáltott fel: „...*csodálatosan megalkottál*” (Zsolt 139:14 kát. ford.). Sokan, akik jártasak a tudományokban és jól ismerik az igazság elméletét, mégsem értik meg a lényüket kormányzó törvényeket. Isten képességeket és tehetségeket ajándékozott nekünk; a mi kötelességünk, mint fiainak és lányainak, azok lehető legjobb felhasználása. Ha káros szokásokkal és a megromlott étvágyba való merüléssel gyengítjük szellemi és testi erőinket, akkor lehetetlen lesz Istent úgy tisztelni, amint kellene. (1890) C.T.B.H. 15.

18. Isten azt kívánja, hogy a test élő, nem pedig holt vagy haladókó áldozat legyen. Az ősi héberek áldozatának szeplőtlennek kellett lennie; hogyan fogadná el Isten kedves áldozatul az embert, ha tele van betegséggel és romlottsággal? Azt mondja nekünk, testünk a Szentlélek temploma, és ő elvárja, hogy vigyázzunk erre a templomra, hogy alkalmas lakóhely legyen Lelke számára. Pál így int bennünket: „...*nem a magatokéi vagytok, mert áron vétettetek meg; dicsőítsétek azért az Istent a ti testetekben és telketekben, amelyek az Istenéi*” (1Kor 6:19-20). Legyünk nagyon gondosak, hogy a lehető legjobb egészségben őrizzük meg testünket, hogy tökéletes szolgálatot ajánlhassunk fel Istennek, és hogy a családban és a társadalomban is eleget tudjunk tenni kötelességünknek. 1890. [C.T.B.H. 52, 53] C.H. 121.

Hitvány áldozat

19. Meg kell tanulnunk, mit együnk, mit igyunk, hogyan ruházkodjunk, hogy megóvjuk egészségünket. A betegséget az egészség

törvényeinek áthágása okozza; ez a természet törvénye áthágásának eredménye. Legfőbb kötelességünk, amivel Istennek, magunknak és embertársainknak tartozunk, hogy engedelmeskedjünk Isten törvényeinek, ami magában foglalja az egészség törvényeit. Ha betegek vagyunk, súlyos terhet hárítunk barátainkra, és képtelenné tesz arra, hogy eleget tegyünk a család és embertársaink iránti kötelességeinknek. Ha a természet törvényei megsértésének eredménye a korai halál, akkor gyászt és szenvedést zúdítunk másokra; megfosztjuk felebarátainkat attól a segítségtől, amelyet életünkben kellett volna nyújtanunk nekik; meglopjuk családjunkat attól a megélhetéstől és segítségtől, amivel támogathattuk volna őket, és megraboljuk Istent attól a szolgálattól, amit elvár tőlünk, hogy elősegítsük dicsőségét. Így nem Isten törvényének áthágói vagyunk-e a legrosszabb értelemben?

Isten mégis mindenképpen szánakozó, kegyes és gyengéd, s amikor világosság érkezik azok számára, akik eddig bűnös kívánságaik kielégítésével ártottak egészségüknek amikor meggyőződnek a bűnről, amikor bűnbánatot tartanak és bűnbocsánatot kérnek -, akkor elfogadja a neki szánt szegényes áldozatot és elfogadja őket. Ó! mily gyengéd könyörület is ez, hogy nem utasítja vissza a szenvedő, bűnbánó bűnös tönkretett életének maradékát! Kegyes könyörületében megmenti e lelkeket, mintha tűzből ragadná ki őket. Mégis milyen alacsonyrendű, szánalmas áldozat a legjobb esetben is, amit a tiszta és szent Istennek felajánlanak! A bűnösök a maguk kényeztetésének ártalmas szokásaival megbénították a nemes képességeket. A célkitűzések romlottá lettek, a lélek és a test elcsúfult. 1872. 3T 164,165.

Miért van fény az egészségügyi megújuláson?

20. Az Úr fényt engedett ránk ragyogni ez utolsó napokban az egészségügy területén, hogy az a homály és sötétség, ami a múlt nemzedékek bűnös kívánságainak kielégítése miatt egyre sűrűsödött, bizonyos fokig eloszoljon, s határt szabjon annak a tengernyi rossznak, ami a mértéktelen evés és ivás következménye.

Az Úr bölcsessége olyan helyzetbe akarta hozni népét, ahol lelkületükkel és cselekedeteikkel is el tudnak válni a világtól, hogy gyermekeik ne terelődjenek olyan könnyen a bálványimádásba, ne

szennyeződjenek be korunk uralkodó romlottságaitól. Isten terve, hogy a hívő szülők és gyermekeik Krisztus élő képviselőiként, az örök élet örököseiként megálljanak. Aki az isteni természet részese lesz, az elmenekül a romlottság elől, mely a bűnös vágyak által van a világban. Akik kielégítik étvágyukat, azoknak lehetetlen elérni a keresztény tökéletességet. — 1870. 2T 399, 400.

21. Isten megengedte, hogy ez utolsó napokban az egészségügyi megújulásnak a fénye ránk ragyogjon, hogy a világosságban való járás által sok veszélytől megmeneküljünk, melyeknek ki leszünk téve. [21] Sátán nagy erővel azon mesterkedik, hogy rávegye az embereket az étvágy kielégítésére, a hajlamok kedvezésére s arra, hogy ostobaságokkal töltsék napjaikat. A csábító dolgokat önző élvezetként és érzéki örömként nyújtja. A mértéktelenség meggyöngíti az értelem és a test erőit. Akit így legyőzött, az az ördög területére helyezte magát, ahol kísértések és bántalmak érik, végül pedig az igaz élet ellensége kénye-kedve szerint uralkodik rajta. — 1890. CTBH 75.

22. Az egészség megóvása céljából minden dologban szükséges a mértékletesség - mértékletesség a munkában, evésben és ivásban. Mennyei Atyánk azért küldte az egészségügyi megújulás fényét, 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, hogy a mindennapi életben gyakorolt mértékletesség segítségével megszentelődjenek az igazság által. — CTBH 52. (1890.) C.H. 120, 121.

23. Mindenki tartsa szem előtt, az egészség megújulásának nagyszerű célkitűzése az, hogy biztosítsa az értelem, a lélek és a test lehető legkitűnőbb fejlődését. A természet összes törvényei - amelyek az Isten törvényei - javunkra léteznek. Az irántuk való engedelmeség előmozdítja boldogságunkat ez életben, és segít az eljövendő élet felkészülésében. — 1890. CTBH 120.

Az egészség elveinek fontossága

24. Közölték velem, hogy az üzenet kezdetén adott elvek ma is ugyanolyan fontosak és ugyanolyan lelkiismeretesen követhetők, mint annak idején. Akadnak olyanok, akik sohasem követték

az étrend kérdésében adott világosságot. Ideje, hogy kivegyük a világosságot a véka alól, és ragyogtassuk tiszta, fényes sugarait.

Az egészséges életmód elvei egyénenként és népként is fontosak...

Most valamennyien próba és vizsgálat alatt állunk. Megkeresztelkedtünk Krisztusban, és ha megteesszük a magunk részét, hogy elkülönülünk mindattól, ami lehúzó és azzá tesz, amivé nem kellene lennünk, akkor erőt kapunk, hogy felnőjünk Krisztusban, aki élők fejünk, és akkor majd meglátjuk Isten szabadítását.

[22] Csak ha értelmesen fogjuk fel az egészséges életmód elveit, akkor ébredünk rá a helytelen étkezésből fakadó veszedelmekre. Akik kezdeti melléfogásaik után elég bátrak, hogy megváltoztassák szokásaikat, azok tapasztalják, hogy a megújulás folyamata küzdelmes és nagy kitartást igényel. De ha egyszer kialakult a helyes ízlés, akkor rájönnek, hogy az előzőleg ártalmatlannak tekintett ételek lassan, de biztosan az emésztési zavarok és más betegségek alapjait fektették le. — 1909. 9T 158-160.

Az újítók élén

25. A h. n. adventisták hatalmas igazságokkal foglalkoznak. Az Úr több mint negyven évvel ezelőtt különleges világosságot nyújtott nekünk az egészségügyi megújulásról, de mennyire járunk e világosságban? Hányan visszautasították, hogy összhangban éljenek Isten tanácsaival! Mint népek a kapott világosság arányában kellene fejlődniük. Kötelességünk, hogy megértsük és tiszteletben tartsuk az egészségügyi megújulás elveit. Minden más népnél előrehaladottabbaknak kellene lenniük a mértékletesség terén. Mégis akadnak közöttünk jól képzett gyülekezeti tagok, sőt evangéliumi lelkészek, akik kevésre becsülik a világosságot, amit Isten nyújtott e tárgyról. Úgy étkeznek és úgy dolgoznak, ahogy nekik jól esik.

Az egészségügyi megújulás kérdésében ügyünk tanítói és vezetői helyezkedjenek szilárdan a Biblia alapjára! Tegyenek félreérthetetlen bizonyosságot azoknak, akik hiszik, hogy a föld történelmének utolsó napjaiban élünk! Meg kell húznunk a választvonalat Isten szolgálói és azok között, akik magukat szolgálják. — 1909. 9T 158.

26. Azok, akik „Várván ama boldog reménységet és a nagy Istennek és megtartó Jézus Krisztusunknak dicsősége megjelené-

sét; aki önmagát adta miérettünk, hogy megváltson minket minden hamisságtól, és tisztítson önmagának kiváltképpen való népet, jó cselekedetekre igyekezőt” (Tit 2:13-14), elmaradjanak-e az olyan vallásoskodók mögött, akik nem hisznek az Üdvözítő közeli eljövételében? A magának megtisztított különös népnek - hogy a halál megízlése nélkül a mennybe vigye őket - ,nem kellene mások mögött lenniük a jótettekben. Abban az igyekezetükben, hogy megtisztítsák magukat a test és lélek minden szennyétől, teljessé téve megszentelődésüket Isten félelmében, annyira előrehaladottnak kellene lenniük minden más embercsoportnál a földön, amennyivel a hitvallásuk is magasztosabb másénál. — 1867. 1T 487.

Az egészségügyi megújulás és a betegekért való ima

[23]

27. Hogy megtisztuljanak és tiszták maradjanak, a h. n. adventistáknak szívükben és otthonukban kell legyen a Szentlélek. Az Úr felvilágosított, hogyha a ma Izraele megalázza magát előtte és megtisztítja lelke templomát minden szennytől, akkor meghallgatja a betegekért mondott imáikat és megáldja gyógymódjainak használatát. Mikor az ember hittel mindent elkövet a betegség ellen, ha felhasználja az Isten-nyújtotta egyszerű gyógymódokat, akkor az Úr megáldja törekvéseit.

De ha Isten népe a nagy világosság ellenére is káros szokásokat melenget, ha elnéző magával és visszautasítja a megújulást, akkor el kell szenvednie a törvénytíprás elkerülhetetlen következményeit. Ha megmakacsoltan, bármi áron is kielégíti romlott étvágyát, Isten nem tesz csodát, hogy megóvja őt bűnös kielégülései következményeitől, „*fájdalomban fogtok feküdni*” (Ésa 50:11).

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: „*...eredj el és többé ne vétkezzél!*” (Jn 8:11). Ne az étvágy legyen az istened! — 1909. 9T164,165.

28. Az egészségügyi megújulás Isten különleges munkájának része népe javára ...

Láttam, Isten azért nem hallgatja meg teljesen szolgálóinak a köztünk levő betegekért elhangzó imáit, mert mindaddig nem tehetette meg a maga dicsőségére, amíg megsértették az egészség törvényeit. Azt is láttam, hogy azért tervezte az egészségügyi megújulást és az egészségügyi intézményt, hogy előkészítse a hit imájának útját a teljes meghallgatásra. A hitnek és a jó cselekedeteknek karöltve kell haladniuk, segítve a köztünk levő lesújtottakat, alkalmassá téve őket itt Isten dicsőségére és hogy megmentettek legyenek Krisztus eljövetelekor. — 1867. 1T 560, 561.

[24] 29. Sokan elvárták, őrizze meg Isten őket a betegségtől, pusztán azért, mert ezt kérték. De Isten nem vette figyelembe imáikat, mert hitük nem vált tettek által tökéletessé. Isten nem fog csodát tenni, hogy azokat óvja meg a betegségtől, akik nem törődnek magukkal, hanem folyamatosan megrontják az egészség törvényeit, másrészt nem igyekeznek megelőzni a betegségeket. Amikor megteesszük a tőlünk tel- hetőt egészségünk érdekében, akkor elvárhatjuk, hogy áldott eredmények kövessék azt, és hittel kérhetjük Istent, áldja meg egészségünk megóvására tett erőfeszítésünket. Akkor felel majd imánkra, ha azzal neve megdicsőül. De mindenki értse meg, kötelesség vár rá. Isten nem tesz csodát, hogy olyanok egészségét oltalmazza, akik, mivel hanyagul veszik az egészség törvényeit, biztos úton haladnak egészségük romlása felé.

Akik kedveznek étvágyuknak és szenvednek mértéktelenségük következtében, majd erős gyógyszereket szednek a szenvedés enyhítésére, azok ne is várják Isten közbelépését, hogy megóvja egészségüket és életüket, melyet felelőtlenül veszélybe sodortak. Az ok kiváltotta az okozatot. Sokan utolsó menedékként, követve Isten szavának utasítását megkérlik a gyülekezet véneit, hogy imádkozzanak egészségük helyreállításáért. Isten nem látja jónak, hogy feleljen az ilyenekért felajánlott könyörgésre, mert tudja, hogyha meggyógyulnának, újra áldoznának az egészségtelen étvágy oltárán. — 1864. 4SpG 144, 145. [Lásd a 713. idézetet!]

Tanulság Izrael kudarcából

30. Az Úr szavát adta az ősi Izraelnek, hogyha szigorúan ragaszkodnak hozzá és eleget tesznek minden követelményének, akkor megóvja őket az egyiptomiakra hozott betegségektől; de ezt az ígé-

retet az engedelmesség feltételéhez kötötte. Ha az izraeliták engedelmeskedtek volna a kapott utasításnak, ha javukra fordították volna előnyeiket, akkor egészségük és jólétük a világ szemléltető példája lett volna. Az izraeliták azonban nem teljesítették Isten szándékát, ezért nem is nyerték el az áldásokat, melyek övéik lehettek volna. Azonban József és Dániel, Mózes és Illés és sokan mások mégis nemes példát nyújtottak nekünk az élet igaz tervének eredménye felől. Hasonló hűség ma is hasonló eredményeket ér el. Számunkra írták: „*Ti pedig választott nemzetség, királyi papság, szent nemzet, megtartásra való nép vagytok, hogy hirdessétek annak hatalmas dolgait, aki a sötétségből az ő csodálatos világosságára hívott el titeket*” (1Pt 2:9). — 1909. 9T 165.

31. Ha az izraeliták engedelmeskedtek volna ennek a rendelkezésnek és okultak volna belőle, ők lettek volna a világ előtt az egészség és jólét példaképei. Ha mint nép az Úr terve szerint éltek volna, védve lettek volna a más nemzeteket sújtó betegségektől. Minden más nép- nél erősebbek lettek volna testileg és élénkebbek szellemileg. — 1905. NO 197. [Lásd a 641-644. idézetet!] [25]

Keresztény versenyfutás

32. „*Nem tudjátok-é, hogy akik versenypályán futnak, mindnyájan futnak ugyan, de egy veszi el a jutalmat? Úgy fussatok, hogy elvegyétek! Mindaz pedig aki pályafutásban tusakodik, mindenben magatúrtető; azok ugyan, hogy romlandó koszorút nyerjenek, mi pedig romolhatatlant*” (1Kor 9:24-25).

Ezek az önuralom és mértékletes szokások jó eredményei. A régi görögök között isteneik tiszteletére intézményesített különböző játékok tárulnak elénk Pál apostol által, hogy szemléltesse a lelki hadviselést és annak eredményeit. Akik részt akartak venni a játékokban, azokat a legszigorúbb fegyellemmel képezték ki. Tiltva volt nekik minden élvezet, mely gyengítené testi erejüket. Tilos volt a fényűző táplálék és a bor fogyasztása abból a célból, hogy elősegítsék a testi rugalmasságot, szívósságot és erőt.

A legmagasabb kitüntetésnek tekintették, hogy elnyerjék a díjat, amelyért küzdöttek, a hervadó virágkoszorút, melyet a sokaság tapsa közben nyújtottak át nekik. Ha oly sokat tudtak eltűnni, oly sok önmegtágadást gyakoroltak az ily értéktelen díj elnyerése remé-

nyében amit csak egy, a legjobb szerezhett meg -, a hervadhatatlan koronáért és az örök életért mennyivel nagyobbak kell lennie az áldozatnak, mennyivel készségesebbnek az önmegtagadásnak!

Munkát kell végeznünk szigorú, komoly munkát. Minden szokásunkat, ízlésünket és hajlamunkat az élet és egészség törvényeivel összhangban kell nevelnünk. Ezúton tudjuk biztosítani magunknak a lehető legkitűnőbb testi erőt és a szellemi tisztánlátást, hogy különbséget tudjunk tenni a gonosz és a jó között. — 1890. CTBH 25.

Dániel példája

32. Ahhoz, hogy helyesen értsük meg a mértékletesség tárgykerét, a Biblia szempontjából kell ezt szemügyre vennünk; és sehol sem találhatunk átfogóbb, erőteljesebb példákat az igazi mértékletességre és az azt kísérő áldásokra, mint amit Dániel prófétának és héber társainak története nyújt a babiloni udvarban...

[26] Isten mindig megtiszteli az igazat. A legígéretesebb ifjakat a nagy hódító által leigázott minden országból Babilonba gyűjtötték össze, mégis mindegyikük közül a héber foglyok voltak vetélytárs nélküliek. A délceg testalkat, a szilárd, ruganyos léptek, megnyerő ábrázat, éles felfogóképesség, tiszta lehelet - mindegyik a jó szokások bizonyítéka - a nemesség jelképe, amellyel a természet azokat tünteti ki, akik engedelmeskednek törvényeinek.

Dánielnek és társainak történetét az ihletett ige oldalaira minden elkövetkezendő idők ifjainak javára jegyezték fel. Amit valaki megtett, más is meg tudja tenni. Azok a héber ifjak szilárdan álltak-e a nagy kísértésekben, és nemes bizonytságot tettek-e az igazi mértékletesség érdekében? A mai fiatalok is hasonló bizonytságot tehetnek.

Ez a történet egyike azoknak, melyet meg kell fontolnunk. Veszedelmünk nem a hiányból, hanem a bőségből ered. Állandó kísértésünk a mértéktelenség. Akik erejüket sértetlenül meg akarják őrizni Isten szolgálatára, azoknak bőségükben szigorú mértékletességet kell gyakorolniuk, valamint teljes tartózkodást minden ártalmas vagy lealázó élvezettől.

A felnövekvő nemzedéket oly csábítások veszik körül, amelyek az étvágy megkísértésére irányulnak. Különösen nagyvárosainkban

könnyítik meg és teszik vonzóvá az élvezet minden formáját. Akik Dánielhez hasonlóan vonakodnak beszennyezni magukat, azok elnyerik mértékletes szokásaik jutalmát. Nagyobb testi szívósságukkal és a kitartás megnövekedett erejével olyan tartalékra tesznek szert, amelyet szükség esetén igénybe vehetnek.

A helyes testi szokások elősegítik a szellemi fölényt. Az értelmi képesség, a testi erő és a hosszú élet megváltozhatatlan törvényektől függ. Ebben a dologban nincs „így történt”, nincs „véletlen”. A természet Istene nem lép közbe, hogy megóvja az embereket a természet törvényei megrontásának következményeitől. Sok aranyigazság rejlik e mondásban: „Minden ember a maga szerencsésjének kovácsa.” Bár a szülők felelősek fiaik és leányaik jellemének alakulásáért, valamint nevelésükért és oktatásukért, ezért mégis igaz, hogy helyzetünk és hasznavehetőségünk a világban nagymértékben cselekvésünk irányától függ. Dániel és társai, bár a helyes gyermekkori nevelés és oktatás előnyeinek örvendeztek, de ezek önmagukban mégsem tették őket azzá, amivé lettek. Eljött az idő, amikor a maguk lábán kellett megállniuk mikor jövőjük függött helyes állásfoglalásuktól. Ekkor döntöttek úgy, hogy hűek maradnak a gyermekkorukban kapott tanításokhoz. Isten félelme, ami a bölcsesség kezdete - volt nagyságuk alapja. Lelke erősített minden igaz célt, és minden nemes elhatározást. — (1890) C.T.B.H. 25-28.

[27]

34. Az ifjakat (Dániel, Ananiás, Misáél és Azariás] nemcsak felvették a királyi palota nevelőintézetébe, hanem arról is gondoskodtak, hogy a királyi asztal eledelét egyék, borát igyák. Mindezzel a király figyelembe vette, hogy nemcsak nagy tisztelettel van irántuk, hanem biztosította számukra az elérhető legjobb testi és szellemi fejlődést.

A király elé helyezett húsételek közt ott volt a disznóhús és más olyan állathús is, melyet Mózes törvénye tisztátalannak nyilvánított, s melyet a hébereknek határozottan tilos volt fogyasztani. Dániel itt súlyos próba elé került. Ha ragaszkodna atyáinak a húsételekkel és italokkal kapcsolatos tanításához, megbántaná a királyt, valószínűleg nemcsak helyzetét, hanem életét is elveszítené; vagy figyelmen kívül hagyná az Úr parancsát s a király jóindulatát tartaná meg, ezzel biztosítaná a nagy szellemi előnyt és a leghízelgőbb világi kilátást.

Dániel nem sokáig habozott. Elhatározta, szilárdan becsületos marad, bármi legyen is a következménye, „...eltökélé az ő szívében,

hogy nem fertőzteti meg magát a király ételével és a borral, amelyből az iszik vala” Dán 1:8.

Ma sok hitvalló keresztény úgy vélekedne, hogy Dániel túl válogatos volt, és szűklátókörűnek, vakbuzgónak nevezné. Nagyon is jelentéktelennek tartják az evés és ivás kérdését ahhoz, hogy ilyen határozott kiállást követeljen meg olyat, mely az összes világi előnyök feláldozását vonja maga után. Akik azonban így érvelnek, azok az ítélet után jönnek majd rá, hogy Isten kifejezett követelményeinek fordítottak hátat, s ahelyett a maguk véleményét állították fel a helyes és helytelen mértékeként. Rájönnek majd, hogy ami előttük jelentéktelennek tűnt, Isten nem tekintette annak. Követelményeinek szentül engedelmeskednünk kell. Akik elfogadják és engedelmeskednek egyik utasításának, csak mert kényelmes, és a másikat elvetik, mert annak megtartása áldozathozatalba kerül, azok leszállítják a helyes mértéket és példájukkal másokat is arra visznek, hogy félvállról vegyék Isten szent törvényét. „*Így szól az Úr*” legyen mindenben szabályunk...

Dániel jelleme mint szembeszökő példa tárul a világ elé, hogy Isten kegyelme mit tehet a természet által elbukott és a bűn által megromlott emberrel. E nemes, magát megtagadó életnek a feljegyzése bátorítás a mindennapi ember számára. Ebből meríthetünk erőt, hogy nemesen szembeszegüljünk a kísértéssel és szilárdan, a szelídség kegyességével álljunk ki az igazságért a legerősebb próbában is.

[28] Dániel találhatott volna jól hangzó kifogást, hogy eltérjen szigorúan józan szokásaitól, Isten jóváhagyása azonban fontosabb volt neki, mint a leghatalmasabb földi uralkodó kedvezése, fontosabb, mint maga az élet. Miután udvarias viselkedésével elnyerte a héber ifjakkal rendelkező tisztviselőnek, Aspenáznak jóindulatát, Dániel azt kérte tőle, ne kelljen a király ételéből és borából fogyasztaniuk. Aspenáz attól tartott, hogyha eleget tesz e kérésnek, magára vonja a király haragját és veszélyezteti a maga életét. Mint sokan ma, ő is azt képzelte, hogy a mértékletes étkezés ez ifjakat sápadt és beteges kinézetűvé tenné, s izomerejük csökkenne, míg a király asztalának fényűző élelme edzetté, széppé tenné őket és kiváló testi erőt adna nekik.

Dániel azt kérte, tíznapos próbával döntsék el az ügyet engedjék meg a héber ifjaknak, hogy rövid ideig egyszerű ételt egyenek, míg

társaik a király finom ételeit fogyasztják. Végül is helyt adtak kérésének, és Dániel érezte, hogy megnyerte ügyét. Bár még ifjú volt, többször tanúja lehetett annak, hogy a bor és a fényűző étkezés mily ártalmas a testi és szellemi egészségre.

A tíz nap leteltével az eredmény pontosan az ellenkezője volt Aspenáz elvárásának. Akik szokásaikban mérsékeltek voltak, azok nemcsak a személyes megjelenésükben, hanem testi tevékenységükben és szellemi frissességükben is feltűnő fölényt mutattak étvágyukat kielégítő társaik felett. E próba eredményeképp Dánielnek és társainak megengedték, hogy folytassák egyszerű étrendjüket a birodalom kötelességeire való felkészülésük egész ideje alatt.

Isten jóváhagyásának megnyerése

Az Úr jóváhagyással tekintett a héber ifjak határozottságára és önmegtartóztatására, s áldása kísérte őket. *„Adott az Isten ennek a négy gyermeknek tudományt, minden írásban való értelmet és bölcsességet; Dániel pedig értett mindenféle látomáshoz és álmokhoz is.”* A kiképzés három évének elteltével, amikor a király megvizsgálta tehetségüket és képességüket, *„...mindnyájuk között sem talál-taték olyan, mint Dániel, Ananiás, Misáél és Azariás, és állának a király előtt. És minden bölcs és értelmes dologban, amely felől a király tőlük tudakozódik, tízszerre okosabbnak találá őket mindazoknál az írástudóknál és varázslóknál, akik egész országában valának”* (Dán 1:17, 19-20).

Tanulság rejlik ebben mindenki, de különösen a fiatalok számára. Az Isten követelményei iránti szigorú engedelmesség jó hatással van a test és az értelem egészségére. Ahhoz, hogy elérjük a legmagasabb erkölcsi és értelmi színvonalat, szükséges Istentől bölcsességet és erőt kérnünk, azonkívül életünk minden szakaszában ragaszkodnunk kell a szigorú mértékletességhez. Dániel és társai tapasztalatában példát találunk arra, hogy az elv diadalmaskodott az étvágy kielégítésének kísértésén. Az megmutatja nekünk, hogy az ifjak a vallásos elv által diadalmaskodhatnak a test vágyain és hűek maradhatnak Isten követelményeihez, még ha súlyos áldozatukba kerül is. — R&H 1881. jan. 25. [Dániel étrendje. 117, 241, 242]

[29]

Készületlenek a hangos kiáltásra

35. Tudomásomra hozták, hogy az egészségügyi megújulás a harmadik angyal üzenetének része, és oly szorosan kapcsolódik hozzá, mint a kar és kéz a testhez. Láttam, hogy nekünk, mint népnek előre haladást kell tennünk e nagy munkában. A lelkészeknek és a népnek egyetértésben kell működniük. Isten népe nem készült fel a harmadik angyal hangos kiáltására. Maguknak kell elvégezniük e feladatot a maguk számára, amit nem kell Istenre hagyniuk, hogy ő végezze érettük. E feladatot rájuk hagyta, hogy elvégezzék. Ez egyéni munka, senki sem végezheti el a másikeré. *„Mivelhogy azért ilyen ígéreteink vannak, szerettem, tisztítsuk meg magunkat minden testi és lelki tisztátalanságtól, Isten félelmében vivén véghez a mi megszentelésünket”* (2Kor 7:1). Korunk uralkodó bűne a falánkság. Az élvezetet nyújtó étvágy rabszolgává teszi a férfiakat és nőket, elhomályosítja értelmüket, annyira eltompítja erkölcsi érzékenységüket, hogy nem becsülik Isten szavának szent, felemelő igazságait. Alacsonyabb rendű hajlamok uralják a férfiakat és nőket.

Isten népének meg kell ismernie magát, hogy elkészüljön az elváltozásra. Meg kell érteniük testük szerkezetét, hogy a zsolttárral felkiálthassanak: *„Áldalak, amiért csodálatosan megalkottál”* (Zsolt 139:14 kat. ford.). Étvágyukat mindig alá kell rendelniük az erkölcsi és értelmi szerveknek. A test legyen az értelem szolgája, ne pedig fordítva. — 1867. 1T 486, 487.

[30]

Előkészület a felüdülésre

36. Isten elvárja népétől, hogy megtisztítsa magát a test és lélek minden szennyétől, és az Úr félelmében tegye tökéletessé megszentelődését. A közönyösek, akik kivonják magukat e munka alól, várva, hogy az Úr tegye meg értük, amit tőlük vár el, könnyűnek fogja találni, amikor a föld szelídjei akik teljesítették rendelkezéseit el vannak rejtve az Úr haragja napján.

Tudtomra adták, ha Isten népe a maga részéről nem tesz erőfeszítést, de várja a felüdülés elnyerését, ami eltávolítja helytelenségeit, kijavítja tévedéseit; ha abban bízik, hogy az megtisztítja őt a test és lélek szennyétől és alkalmassá teszi a harmadik angyal hangos kiáltására, híjával találta. A felüdülés, vagy Isten ereje csak azokra árad, akik előkészítették magukat az Isten által parancsolt munkának a

cselekvése által, azaz megtisztították magukat a test és lélek minden szennyétől, s Isten félelmében tökéletessé tették megszentelődésüket. 1867. 1T 619.

Felhívás a tétovázókhöz

37. A megbízható elvek követésében elkövetett bukások elcsúfították Isten népének történelmét. Az egészségügyi megújulásban folytonos volt a visszaesés, aminek következtében a lelkeség nagy hiányával megszegyenült Isten. Korlátokat emeltek, melyeket sohasem láttunk volna, ha Isten népe a világosságban jár.

Megengedjük-e, akiknek olyan nagyszerű lehetőségeink nyíltak, hogy a világiak előttünk járjanak egészségügyi megújulás terén? Helytelen étkezés által lealacsonyítsuk-e gondolkodásunkat és visszaéljünk tehetségünkkel? Áthágjuk-e Isten szent törvényét az önző szokások követésével? Következetlenségünk közmondássá legyen? Olyan keresztényietlen életet éljünk-e, hogy a Megváltó szégyenkezzék testvéreinek nevezni minket?

Ne végezzük-e inkább azt az orvosi misszionáriusi munkát ami a gyakorlati evangélium -, úgy élvén, hogy Isten békéje uralhassa szívünket? Ne mozdítsuk-e el minden botránykövet a hitetlenek lába elől, arra emlékezve, mi felel meg a keresztényi hitvallásnak? Sokkal jobb, ha lemondunk a keresztény névről, mint hitvallók legyünk, de kielégítjük az étvágyat, mely erősíti a szentségtelen szenvedélyt.

Isten felszólít minden gyülekezeti tagot, hogy szentelje életét fenntartás nélkül az Úr szolgálatára. Határozott megújulásra hív. Az egész teremtett világ nyög az átok alatt. 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. Akkor csodálatos változás látható vallásos életükben. — (R&H 1902. máj. 27.) C.H. 578, 579. [31]

Mindnyájan megpróbáltatunk

38. Nagyon fontos, hogy egyénenként megtegyük a magunkét, s értelmes emberek módjára tudjuk, mit kell ennünk és innunk, hogyan kell élnünk, hogy megóvjuk egészségünket. Valamennyien próbára

vagyunk téve, hogy meglássék, vajon elfogadjuk-e az egészségügyi megújulás elveit vagy a vágyaink kielégítését követjük.

Senki se gondolja, hogy az étkezés dolgában azt teheti, ami neki tetszik. Legyen nyilvánvaló mindazok előtt, akik asztalodnál foglalnak helyet, hogy az étkezésben is azt az elvet követed, mint minden másban, mely Isten dicsőségét nyilvánítja ki. Nem engedhetitek meg magatoknak, hogy másként tegyetek, mert a jövődő halhatatlan életre kell a jellemet kialakítanotok. Súlyos felelősség nyugszik az emberen. Értsük meg felelősségünket és vállaljuk nemesen az Úr nevében.

Így szólok mindazokhoz, akiket az étvágy élvezete kísért, álljatok ellen a kísértésnek és szorítkozzatok az egészséges ételek fogyasztására. Neveljétek magatokat, hogy megszeressétek az egészséges táplálkozást. Az Úr segít azoknak, akik igyekeznek segíteni magukon; de ha az ember nem erőlteti meg magát, hogy kövesse Isten szándékát és akaratát, akkor hogyan tudna együttmunkálkodni vele? Tegyük meg a magunk részét; félelemmel és rettegéssel munkáljuk üdvösségünket - félelemmel és rettegéssel, nehogy hibát kövessünk el testünkkel kapcsolatban, melyért Isten előtt felelősek vagyunk, hogy a lehető legjobb egészségben tartsuk meg. — R&H 1910. febr. 10.

A valódi megújulás a szív megújulása

[32] 39. Akik isten szolgálatában szeretnének dolgozni, ne keressék a világias örömeket és az önző élvezetet. Intézményeinkben az orvosok legyenek átítatva az egészségügyi megújulásnak élő elveivel. Az ember sosem lesz addig igazán mértékletes, amíg Krisztus kegyelme nem lesz maradandó elv a szívében. A világ minden ígérete sem tesz téged és feleségedet egészségügyi újtóvá. Étrend pusztá megszorítása nem gyógyítja romlott étvágyatokat. ...testvér és testvérő mindaddig nem gyakorol mindenben mértékletességet, míg Isten kegyelme át nem alakította szívüket.

A körülmények nem munkálhatják a megújulást. A kereszténység a szív megújulását javasolja. Amit Krisztus belül elvégez, azt kell a megtért gondolkodás felügyelete alatt megvalósítanunk. Az az elgondolás, hogy kívülről kezdjük befelé haladni, sohasem vált be és sosem fog beválni. Istennek az a terve veletek, hogy magában

a minden nehézségek gyökerében, a szívben kezdje, s akkor szívetekből az igaz élet elvei fognak fakadni, akkor megújulás lesz kívül és belül. — 1896. Special Testimonies, Series A. No. 9. 54.

40. Akik a színvonalat oly közelre emelik Isten rendjéhez, amennyire csak tudják az Istentől igéje és Lelkének bizonyosága által nekik adott világosság szerint, azok nem változtatják meg cselekvésük irányát, hogy eleget tegyenek Isten bölcs rendje ellenére élő barátaik vagy rokonaik - kívánságainak bármennyien is legyenek -. Ha elv irányít bennünket e dolgokban, ha megtartjuk az étrend szigorú szabályait, ha keresztényekként Isten elgondolása szerint szoktatjuk ízlésünket, akkor olyan befolyást gyakorolunk, amely megnyeri Isten tetszését. A kérdés az, akarunk-e igaz egészségügyi újítók lenni? — Letter 3, 1884. [Lásd 720. idézet!].

Elsődleges kérdés

41. Tanítást kaptam, hogy üzenetet adjak népünknek az egészségügyi megújulás tárgyában, mert sokan visszaestek az egészségügyi megújulás elvei iránti korábbi hűségükből.

Istennek gyermekeivel való célja, hogy Krisztusban nőjenek fel a teljes férfiúi korra. Ezért helyesen kell használniuk elméjük, lelkük és testük minden erejét. Nem engedhetik meg maguknak, hogy eltékozzolják akár szellemi, akár testi erejüket.

Elsődleges kérdés, hogyan őrizték meg egészségüket. Ha istenfélelemmel tanulmányozzuk e kérdést, megtanulhatjuk, az a legjobb a testi és lelki fejlődésünk számára, ha ragaszkodunk az egyszerű étrendhez. Tanulmányozzuk türelmesen e kérdést! A bölcs döntéshez tudásra és ítélőképességre van szükségünk. A természet törvényeinek nem ellenállunk, hanem engedelmességeknek kell. [33]

Akik utasításokat kaptak a húsételek, a tea, a babkávé, a nehéz és egészségtelen ételkészítmények káros fogyasztásáról, s elhatározták, hogy áldozathozatallal lépnek szövetségre Istennel, azok nem elégítik ki étvágyukat olyan ételekkel, melyekről tudják, hogy egészségtelenek. Isten megköveteli, hogy tisztítsuk meg étvágyunkat, az ártalmas dolgokban pedig legyünk önmegtartóztatók. El kell végeznünk e feladatot, mielőtt népe tökéletesként állhatna előtte.

Isten maradék népének megtértnék kell lennie. Ennek az üzenetnek a hirdetését a lelkek megtérésének és megszentelődésének kell

követnie. E mozgalomban éreznünk kell Isten Lelkének erejét. Cso-
dálatos és határozott üzenet ez, ami mindent jelent befogadójának és
amit hangos kiáltással kell hirdetnünk. Igazán és megingathatatlanul
kell hinnünk, hogy ez az üzenet egyre növekvő fontossággal halad
majd előre az idők végéig.

Akadnak olyan hívők, akik ugyan Isten üzenetének fogadják el a
bizonyoságtételek bizonyos részeit, mégis elvetik a kedvenc bűneiket
elítélő részeket. Ezek az emberek a maguk és a gyülekezet jóléte
ellen tesznek. Lényeges, hogy világosságban járjunk, amíg a világos-
sággal rendelkezünk. Akik állítják, hogy hisznek az egészségügyi
megújulásban, de mindennapi életükben mégis annak elvei ellen
dolgoznak, azok kárt tesznek lelkükben, s rossz hatással vannak a
hívők és hitetlenek gondolkodására.

Az igazság ismerőin az az ünnepélyes felelősség nyugszik, hogy
minden tevékenységük egyezzen meg hitükkel, hogy életük nemes
és megszentelt legyen, hogy készen álljanak a munkára, melyet az
üzenet zárónapjaiban gyorsan kell elvégezniük. Idejüket és erejüket
nem pazarolhatják bűnös kívánságokba való merülésre. Kényszerítő
komolysággal kell vennünk most e szavakat: „*Bánjátok meg azért és
térjete meg, hogy eltöröltessenek a ti bűneitek, hogy így eljőjenek a
felüdülés idei az Úrnak színeitől*” (ApCsel 3:19). Közülünk sokakból
hiányzik a lelkeség, akik hacsak teljesen meg nem térnek bizonyosan
elvesznek. Megengedhetitek-e magatoknak ezt a kockázatot?...

Egyedül Krisztus ereje viheti véghez szívünk és gondolkodásunk
átalakulását, amit pedig mindenkinek tapasztalnia kell, aki részese kí-
ván lenni az új életnek a mennyek országában.,...*Ha valaki újonnan
nem születik - mondta az Üdvözítő - nem láthatja az Isten országát*”
(Jn 3:3). Csakis az a vallás vezethet Istenhez, amely Istentől jön. Ah-
hoz, hogy helyesen szolgáljuk Istent, Isten Lelkétől kell születnünk.
Ő éberré tesz. Megtisztítja szívünket, megújítja gondolkodásunkat
és új befogadóképességet ad Isten ismeretére és szeretetére. Kész-
ségesen engedelmessé tesz minden követelménynek. Ez az igaz
istentisztelet. — 1909. 9T 153-156.

[34]

Egységes arcvonal

42. Nékünk adatott az egészségügyi megújulás előrehaladásának
munkája. Az Úr elvárja népétől, hogy összhangban éljen. Mint tud-

notok kell, nem fogjuk elhagyni azt az álláspontot, melyet az elmúlt harmincöt év alatt az Úr utasítása szerint elfogadtunk. Vigyázzatok, hogyan helyezkedtek szembe az egészségügyi megújulás munkájával. Az előre fog haladni, hiszen az az Úr eszköze, hogy csökkentse világunkban a szenvedést és népét is megtisztítsa.

Vigyázzatok, milyen álláspontra helyezkedtek, nehogy megosztást okozzatok! Testvérem, még ha el is mulasztod, hogy életedbe és családotod életébe hozd az áldást, melyet az egészség megújulása elveinek követése hoz, ne okozz kárt másoknak azzal, hogy szembeszegülsz az Isten-adta világossággal e tárgyban. — 1902. Letter 48.

[Special Testimonies, Series A, No 7. 40] C. H. 561, 562.

43. Az Úr üzenetet adott népének az egészségügyi megújulásról. E fény már harminc éve tündöklük ösvényükre, s az Úr nem támogathatja szolgálait oly pályán, mely ellensúlyozná azt. Rosszallását váltja ki, ha szolgálai ama üzenete ellenére cselekszenek, melyet azért adott nekik, hogy továbbadják. Jóváhagyhatja-e, mikor a munkások fele azt tanítja, hogy az egészség megújulásának elvei oly szorosan összefüggenek a harmadik angyal üzenetével, mint a kar a testtel, miközben munkatársaik a cselekedeteikkel homlokegyenest ellenkező elveket hirdetnek? Isten szemében ez bűnnek számít...

Semmi sem hoz oly csüggedést az Úr őreire, mintha olyanokkal dolgoznak együtt, akiknek megvan ugyan a szellemi képességük és megértik hitünk alapjait, de tanításaikkal és példájukkal közönyt tanúsítanak az erkölcsi kötelezettség iránt.

Nem űzhetünk gúnyt az Isten-adta egészségügyi megújulásnak világosságából anélkül, hogy ne ártana azoknak, akik megkísérlik azt; senki sem remélheti, hogy sikeres lehet Isten munkájában, miközben tanítása és példamutatása ellenkezik az Isten küldte fényvel. — Letter 48, 1902.

44. Fontos, hogy lelkészeink oktatást adjanak a megtartóztató életmódról. Meg kell mutatniuk a kapcsolatot, hogy az étkezés, a munka, a pihenés, a ruházkodás támogatja az egészséget. Mindenkinnek, aki az utolsó napok igazságát hiszi, tennie kell valamit ez ügyben. Rájuk vonatkozik, és Isten elvárja tőlük, hogy ébredjenek fel s legyenek érdekeltek e megújulásban. Eljárásuk nem fog neki tetszeni, ha közönyösen veszik e kérdést. — 1867. 1T 618. [35]

Botladozás az áldáson

45. Az angyal így szólt: „... *tartóztassátok meg magatokat a testi kívánságoktól, amelyek a lélek ellen vitézkednek*” (1Pt 2:11). Belebotlottál az egészségügyi megújulásba. Az igazság fölösleges függelékének tűnik előtted. Ez nem így van, ez az igazság része. Olyan munka van előtted, amely mélyebben vág húsodba és jobban megpróbál majd, mint idáig bármi, ami rád következett. Míg habozol és visszahúzódsz, amíg elmulasztod, hogy megragadd azt az áldást, melynek elnyerése előjogod, addig veszteség ér. Azon a nagy áldáson botladozol, amit a menny helyezett ösvényedre, hogy megkönnyítse haladásodat. Sátán a legrosszabb megvilágításban állítja ezt eléd, hogy azzal szállj szembe, ami a legnagyobb áldásodra testi és lelki egészségedre lenne. — 1867. 1T 546

[Mentségek Sátán befolyása alatt elkövetett rossz cselekedetekre. 710].

Gondoljunk az ítéletre!

46. Az Úr önkénteseket hív, hogy lépjenek seregébe. Beteg férfiaknak és nőknek szükséges, hogy az egészségügy újítói legyenek. Isten együtt fog munkálkodni gyermekeivel, hogy megóvja egészségüket, ha körültekintően étkeznek, visszautasítva a gyomrukra rótt fölösleges terhet. Irgalmából biztonságossá és biztossá tette a természet útját, elég szélessé mindazok számára, akik azon járnak. A föld egészséges és erőt nyújtó termékeit adta nekünk táplálékul.

Aki nem engedelmeskedik Isten utasításainak, melyet ígéjében és teremtett világában nyújtott, aki nem hallgat az isteni parancsokra, annak hiányos lesz a lelki élete. Beteges keresztény az ilyen. Gyengélkedő a lelki élete. Él ugyan, mégis hiányzik életéből a jó illat. Elfecsérli a kegyelem értékes perceit.

[36] Sokan súlyosan ártottak testüknek az élet törvényeinek figyelmen kívül hagyásával, könnyen előfordulhat, hogy soha nem heverik ki hanyagságuk következményeit; de még most is bűnbánatot tarthatnak és megtérhetnek. Az ember megkísérli, hogy Istennél bölcsebb legyen. A maga törvénye lett. Isten felhív, vegyük figyelembe követelményeit, ne hozzunk rá többé szégyent azzal, hogy eltörpítjük testi, szellemi és lelki képességeinket. Idő előtti romlás és halál a következménye annak, ha elhagyjuk Istent és a világ útjait követjük. Aki

kedvez magának, annak viselnie kell a büntetést. Az ítéletkor látni fogjuk, hogy Isten mennyire komolyan veszi az egészség törvényeinek megsértését. Akkor, ha visszatekintünk viselkedésünkre, látni fogjuk, milyen Isten-ismeretre tehattünk volna szert, mily nemes jellemet alakíthattunk volna ki, ha a Bibliát tesszük tanácsadónkká.

Az Úr várja, hogy népe végre értelmes és bölcs legyen. Ha látjuk a nyomorúságot, az eltorzulást, a betegséget, mely a testről való helyes gondolkodás ismeretének hiánya miatt jött világunkba, hogyan tarthatjuk vissza magunkat, hogy ne hangoztassuk a figyelmeztetést? Krisztus kijelentette, ahogyan Noé napjaiban volt mikor a föld megtelt erőszakkal és megromlott a bűntől úgy lesz akkor is, amikor az Emberfia megjelenik. Isten nagy világosságot nyújtott nekünk, s ha járunk e világosságban, meglátjuk szabadítását.

Határozott változásra van szükség. Ideje, hogy megalázzuk büszke, makacs szívünket és keressük az Urat, amíg megtalálható. Mint népnek, meg kell alázni szívünket Isten előtt, mert a következetlenség hegei csúfítják életünket.

Az Úr csatlakozásra szólít fel. A nap előrehaladt, közel az éjszaka. Isten ítélete a földön és a tengeren látható. Nem kapunk második próbaidőt. Nincs arra idő, hogy hamis lépéseket tegyünk. Mindnyájan köszönjük meg Istennek, hogy még mindig van lehetőségünk a jellemformálásra az eljövendő, örök élet számára. — Letter 135,1902.

2. Fejezet — Étrend és lelkeség

Bűn a mértéktelenség

47. Akik istenfélelmet vallanak, ne tekintsék közömbösen a test egészségét, ne áltassák magukat, hogy a mértéktelenség nem bűn és nem hat ki lelkeségükre. Szoros a kapcsolat a testi és erkölcsi természet között. [R&H 1881. jan. 25.] C.H. 67.

48. Összüleink esetében a mértéktelenség vágyának Éden elvesztése volt a következménye. A minden dologban való mértéktelenségnek nagyobb szerepe van az Édenbe való visszajutásunkhoz, mint ahogy azt sokan képzelik. 1905. NO 80.

49. A testi törvény áthágása Isten törvényének megrontása. Jézus Krisztus a Teremtőnk. Ő lényünk alkotója, ő teremtette az ember szervezetét. Ő szerezte a test törvényeit, amint ő az erkölcsi törvény szerzője is. Az az ember, aki hanyag és vakmerő a testi egészségét illető szokásokban és tettekben, az bűnt követ el Isten ellen. Sokan, akik vallják, hogy szeretik Jézus Krisztust, nem tanúsítanak kellő tiszteletet az iránt, aki életét adta oda, hogy megmentse őket az örök haláltól. Nem tisztelik, nem becsülik, nem ismerik el. Ezt megmutatják testük sérelmére elkövetett lényük törvényeinek megsértésével. Ms 49. 1897.

50. A természet törvényeinek folyamatos megszegése nem más, mint Isten törvényeinek folyamatos megrontása. A mindenütt látott szenvedés és gyötrelem mai tömkelege, a világot most elárasztó eltorzulás, rokkantság, betegség és gyengeelméjűség kórházzá teszi azt, ahhoz képest, ami lehetne és amit Isten szeretett volna; és a jelen nemzedéknek gyenge a szellemi, erkölcsi és testi ereje. Minden nyomorúság azért halmozódott fel nemzedékről nemzedékre, mert a bukott ember megszegi Isten törvényét. A megromlott étvágy kielégítése következtében pedig égbekiáltó bűnöket követnek el. 1876. 4T 30.

51. Ha túlságosan belemerülünk az evésbe, ivásba, alvásba, aggodalmakba vagy társas életbe, bűnt követünk el. A test és az elme minden erejének összecsengő, egészséges tevékenysége boldogságot

ered- ményez; s minél magasztosabbak és kifinomultabbak ezek az erők, annál tisztább és zavartalanabb lesz a boldogság. 1880. 4T 417. [38]

[Isten feljegyezi a mértéktelenség vétkét. 246.]

Amikor lehetetlen a megszentelődés

52. Az emberiséget sújtó betegségek legnagyobb része rossz szokásainak vagy szándékos tudatlanságának a következménye, mert semmibe veszi azt a világosságot, melyet Isten adott neki lénye felől. Lehetetlenség megdicsőítenünk Istent életünk törvényeit megrontva. Lehetetlenség, hogy a szív fenntartsa az Isten iránti megszentelődést, amíg kielégítjük túlzott étvágyunkat. A beteges test és a szétzilált szellemi képesség - az ártalmas testi kívánságok szakadatlan kielégítése miatt - lehetetlenné teszi a test és a lélek megszentelődését. Az apostol megértette a test egészséges állapotának fontosságát a keresztény jellem sikeres tökéletesítése érdekében: „Hanem megsanyargatom testemet és szolgává teszem; hogy míg másoknak prédikálok, magam valami módon méltatlanná ne legyek” (IKor 9:27). Megemlíti a Lélek gyümölcseit, köztük a megtartóztatást is. „Akik pedig Krisztuséi, a testet megfeszítették indulataival és kívánságaival együtt” (Gál 5:24). Health Reformer, 1878. március.

[Lehetetlen a keresztény tökéletességet elérni, amíg az étvágy uralkodik rajtunk. 356.]

A szándékos tudatlanság növeli a bűnt

53. Kötelességünk megtanulni, hogyan őrizzük meg testünket a lehető legegészségesebb állapotban és szent kötelességünk az Isten által kegyelmesen adott világosságban élni. Ha behunyjuk szemünket a fény elől, mert attól tartunk, hogy felismerjük helytelen tetteinket, melyekről nem akarunk magunktól lemondani, bűnünk nem kevesbedik, hanem növekszik. Ha valamiben hátat fordítunk a fénynek, akkor majd másban is hátat fogunk fordítani. Ugyanolyan bűn, ha testünk törvényeit sértjük meg, mintha a Tízparancsolat egyikét rontanánk meg, mert egyiket sem követhetjük el Isten törvényének megszegése nélkül. Nem szerethetjük az Urat teljes szívünkben, elménkben, lelkünkben és erőnkben, amíg az Úrnál sokkal jobban szeretjük hasunkat, az íz érzetét. Napról napra csökkentjük erőnket,

[39] mellyel Istent dicsőíthetnénk meg, pedig ő teljes erőnket és teljes szellemi képességünket igényli. Bár Krisztus követőinek valljuk magunkat, akik a halhatatlanságra való felkészülés utolsó simításait végezzük, ártalmas szokásainkkal mégis egyre csökkentjük életerőnket.

Testvéreim! Olyan kötelesség vár rátok, amit senki el nem végezhet helyettetek. Ébredjete fel a közönyötökből, akkor Krisztus életet ad nektek! Változtassatok életmódotokon, evésteiken, ivástokon és munkátokon! Amíg az évek óta járt utat folytatjátok, addig képtelenek lesztek felismerni a szent és örökkévaló dolgokat. Fogékonyságotok eltompult, értelmetek homályba borult. Nem növekedtetek a kegyességben és az igazság ismeretében, amint az előjogotok volt. Nem fejlődtetek a lelkeségben, hanem a sötétség egyre inkább sűrűsödött. — 1868. 2T 70, 71.

54. Isten teremtői tevékenységének koronája az Isten képére alkotott ember volt, hogy Isten hasonmása legyen... Az ember azért is értékes Istennek, mert a maga képére teremtette. E tény az előírás és példa valamint az étvágy vagy bármily más bűnös gyakorlat élvezete által benyomást kell hogy tegyen ránk ama tanítás fontosságáról, milyen súlyos a testet meggyalázó bűn, melynek rendeltetése Isten képviselése a világ előtt. R&H. 1895. jún. 18.

[A világosan kijelentett természeti törvény. 97.]

Az engedetlenség szellemi hatása a test törvényeire

55. Isten folyamatos fejlődést vár el népétől. Meg kell tanulnunk, hogy az étvágy kielégítése szellemi fejlődésünknek és lelkünk megszentelődésének legfőbb akadálya. Az egészségügyi megújulásra való minden hivatkozásunk ellenére közülünk sokan helytelenül étkeznek. 1909. 9T 156.

56. Ne készítsünk szombatra dúsabb és változatosabb táplálékot, mint egyéb napokra! Együnk szombaton kevesebbet és egyszerűbb ételeket, hogy tiszta és friss aggyal jobban megértsük a lelki dolgokat! Megterhelt gyomor megterhelt agyat jelent. Hallhatjuk a legértékesebb tanításokat, de nem fogjuk fel azokat, mert gondolkodásunkat összezavarja a helytelen étrend. Sokan nem gondolják, hogy a szombati lakmározással mily alkalmatlanná teszik magukat e nap szent alkalmainak kihasználására. 1905. NO 213.

57. Megmutatták nekem, hogy némely sátor-összejövételünk meg sem közelíti az Úr által tervezett színvonalat. Népünk készületlenül jön Isten Lelkének meglátogatására. Legtöbb testvérnő a találkozás előtt sok időt szentel a ruházat külső díszítésére, míg teljesen megfélemedezik a belső ékességről, mely nagy érték Isten szemében. Sok időt töltenek a fölösleges főzéssel is, a gazdag torták, kalácsok és más élelmiszerek készítésével, melyek kifejezetten ártanak azoknak, akik elfogyasztják. Ha testvéreink jó kenyérről és más egészséges ételfajtákról gondoskodnának, ők és családjuk jobban előkészülnének az élet igéjének megbecsülésére, és sokkal érzékenyebbek lennének a Szentlélek befolyására.

[40]

Gyakran oly ételekkel terhelik túl gyomrukat, melyek ritkán egyszerűbbek, mint amit otthon fogyasztanak, ahol kétszer vagy háromszor többet mozognak. Ettől annyira bódult a gondolkodásuk, hogy nehezükre esik értékelni az örökkévaló dolgokat, és az összejövétel befejeztével csalódottak, mert nem örvendeztek Isten Lelkének... Az élelmezés és a ruházkodás kérdése legyen másodlagos. Még otthon lássunk hozzá szívünk vizsgálatához. 1882. 5T 162-164.

[A kielégített étvágy megakadályozza a jelen igazság megértését. 72.]

[A kielégített étvágy megbénítja az érzékeket. 227.]

[A kielégített étvágy tompítja az agyat. 209, 226.]

[A kielégített étvágy képtelenné teszi az embert, hogy terveket fektessen le és tanácsadó legyen. 71.]

[A kielégített étvágy gyengíti a gyermekek lelki, szellemi és testi erejét. 346.]

[Az Ige fénylő igazságai alatti alvás. 222.]

[A szellemi és erkölcsi erő növekedik a mértéktartó étrend által. 85, 117, 206.]

[A húsételek hatása a szellemi erőre. 678, 680, 682, 686.]

[Továbbiak a sátor-összejövétel étrendjéről. 124.]

Az igazság értékelésére gyakorolt hatás

58. Világos, erőteljes gondolkodásra van szükségetek, hogy nagyra becsüljétek az igazság magasztos voltát, értékeljétek a büntörlest és helyesen mérlegeljétek az örökkévaló dolgokat. Ha helytelen úton jártok, ha helytelen étkezési szokásokba merültök és ezzel

[41] gyengítitek szellemi erőtet, akkor nem fogjátok mindennél többre becsülni az üdvösséget, az örök életet. Pedig ez készítené arra, hogy Krisztus életéhez szabjátok életeteket. Akkor nem fogtok komolyan, magatokat megtagadva törekedni, hogy teljesen Isten akaratahoz igazodjatok. Pedig Isten ígéje ezt várja tőletek is. Arra sem fogtok törekedni, amire feltétlenül szükségtek van: erős erkölcsre, ami a halhatatlanság utolsó simítása. 1868. 2T 66.

59. Még ha szigorúan ragaszkodtok is az egészséges ételekhez, megdicsőíthetitek-e Istent testetekben, lelketekben - pedig mindkettő az övé - ha rengeteget esztek? Akik túlterhelik gyomrukat s ezzel leterhelik szervezetüket, azok nem tudják értékelni a hallott igazságot. Képtelenek felrázni eltompult agyukat, hogy megértsék a büntörlés értékét és a bukott emberért hozott nagy áldozatot. Az ilyenek nem tudják értékelni a nagy, drága, túláradó jutalmat, mely a hűséges győzők számára van félretéve. Sose engedjük meg, hogy természetünk testi szükségletei eluralkodjanak erkölcsi és szellemi vonásainkon. 1870. 2T364.

60. Némelyek féktelen étvágyat engednek meg maguknak, mely a lélek ellen harcol és örökösen csak akadályozza lelki fejlődésüket. Lelkiismeretük állandóan vádolja őket, és ha valaki nyílt igazságokról szól, készek a megsértődésre. Rossz a lelkiismeretük, és azt érzik, szándékosan választották ki az őket érintő tárgyat. Megbántottaknak, megsebzetteknek érzik magukat és visszavonulnak a szentek összejöveteleitől. Leszoknak a összejöveteleiről, mert így nincs háborgatva lelkiismeretük. Hamarosan elvesztik az összejövetelek iránti érdeklődésüket és az igazság iránti szeretetüket. Ha nem újulnak meg teljesen, akkor visszatérnek és elfoglalják helyüket a lázadó seregben, mely Sátán fekete zászlaja alatt áll. Ha megfeszítik a lélek ellen rugódozó testi kívánságokat, akkor nem állnak félre az útból, ahol az igazság nyilai ártalmatlanul haladnak el mellettük. De míg belemerülnek a féktelen étvágyba és így bálványait melengetik, addig az igazság nyila célpontjául teszik ki magukat, és ha egyáltalán szólják az igazságot, elkerülhetetlenül megsebzik őket...

A természetellenes izgatószerkektől ártalmasak az egészségre és kábító hatással vannak az agyra. Lehetetlenné teszik, hogy nagyra becsüljük az örökkévaló dolgokat. Akik ilyen bálványokat melengetnek, azok képtelenek kellően értékelni az üdvösséget, amit Krisztus tett lehetővé számukra az önmegtagadó, a szüntelen szenvedő és

szemrehányó életével s azzal, hogy végül lemondott ártatlan életéről, hogy megmentse a haláltól a veszendő embert. 1867. 1T 548, 549.

61. A vaj és a hús izgatón hatnak. Ezek kárt tettek a gyomorban, elrontották az ízlést. Az agy érzékeny idegei elzsibbadtak és a féktelen étvágyat erősítették a szellemi és erkölcsi vonások kárára. E magasabb rendű erők, melyeknek uralkodniuk kellene, egyre gyengültek, ezért nem ismerték fel az örökkévaló dolgokat. Bénulás éri a lelket, az Istent tisztelő vonásokat. Sátán diadalt ül, mert látja, milyen könnyen tud betörni az étvágy segítségével, milyen könnyen tudja uralni a férfiak és nők szellemi képességét, melyet a Teremtő jó és nagyszerű feladatra szánt. 1870. 2T 486.

[42]

[Aki mértéktelen, képtelen felbecsülni a bűnbocsánat értékét. 119.]

[Az igazság megszentelő hatása képtelen átalakítani a mértéktelent. 780.]

A felismerésre és a döntésre gyakorolt hatás

62. Mindaz, ami testi erőnket csökkenti, gyengíti értelmünket is; roncsolja azt a képességünket, amellyel különbséget tudunk tenni jó és rossz között; kevésbé tudjuk a jót választani, és kevesebb erőnk lesz azt cselekedni, aminek helyességéről meggyőződünk.

Ha visszaélünk testi képességeinkkel, lerövidítjük azt az időt, amelyben életünket Isten dicsőségére használhatjuk, és alkalmatlankok leszünk arra a munkára, amelyet Isten reánk bízott. 1900. KP 239.

63. Akik, bár elnyerték a világosságot arról, hogyan táplálkozzanak és öltözködjenek egyszerűen és így engedelmeskedjenek az erkölcsi és testi törvényeknek, de mégis elfordulnak a kötelességükre mutató világosságtól, azok más dolgokban is kibújnak kötelességük alól. Azzal, hogy kibújnak a kereszttől, melyet vállalniuk kellene, hogy összhangban éljenek a természet törvényeivel, azok lelkiismeretükön ejtenek csorbát, s az ilyenek, hogy elkerüljék a gyalázatot, áthágják a tízparancsolatot. Némelyek határozott vonakodással túrik el a keresztet és megvetik a szégyent. 1890. CTBH 159.

64. Akik betegséget hoznak magukra önző kívánságaik kielégítésével, azok nem rendelkeznek egészséges testtel és értelemmel. Az ilyenek képtelenek mérlegelni az igazság bizonyítékát és megér-

teni Isten követelményeit. Amíg mindenáron azt az utat folytatják, amelyik még mélyebbre zülleszti őket, addig Megváltónk nem fogja annyira lenyújtani karját, hogy az ilyeneket lesüllyedt állapotukból felemelje.

[43] Mindenkitől elvárják, hogy tegyék meg amit csak tudnak, hogy egészségben őrizzék meg testüket és elméjüket. Ha mindenáron kielégítik romlott étvágyukat, eltompítják érzékenységüket és ködössé teszik felfogóképességüket úgy, hogy képtelenek méltányolni Isten magasztos jellemét vagy gyönyörködni igéjének tanulmányozásában, akkor biztosak lehetnek abban, Isten éppúgy nem fogadja el értéktelen áldozatukat, mint Kainét. Isten elvárja tőlük, tisztítsák meg magukat a test és lélek minden szennyétől és Isten félelmében tegyék teljessé szentségüket. Miután az ember mindent elkövetett, hogy étvágyának és vétkes szenvedélyének megtagadása által biztosítsa egészségét, egészséges gondolkodását és megszentelt képzetét, hogy áldozatát igazságban hozhassa Istennek, akkor egyedül kegyelmének hatalma menti meg, miként Noé bárkáját a viharzó hullámokon. Noé megtett mindent, amit Isten elvárt tőle, hogy biztonságossá tegye a bárkát; azután Isten is megtette azt, amire az ember képtelen volt, csodatevő hatalmával megőrizte a bárkát. 1864. 4SpG 148, 149.

65. A gyomornak az étvágy kielégítésén keresztül való visszaélése a legtöbb gyülekezeti megpróbáltatás gyümölcsöző forrása. Akik mértéktelenül és ésszerűtlenül étkeznek és dolgoznak, azok értelmetlenül beszélnek és viselkednek. A mértéktelen ember nem lehet türelmes. Nem kell szeszes italt fogyasztani ahhoz, hogy valaki mértéktelen legyen. A mértéktelen étkezés, a túl gyakori vagy túl sok evés, a nehéz, egészségtelen étel tönkre teszi az emésztőszervek egészséges működését, kihat az agyra, megrontja a döntést, megakadályozza az ésszerű, nyugodt, egészséges gondolkodást és cselekvést. S ez a gyülekezeti megpróbáltatások bőséges forrása. Ahhoz, hogy Isten népe néki elfogadható állapotban legyen, és megdicsőíthesse őt testében és lelkében, mely az övé, saját érdekében buzgón meg kell tagadnia étvágya kielégítését és mértékletességet kell gyakorolnia mindenben. Akkor megértheti az igazságot annak szépségében és tisztaságában, s megvalósítja azt életében és értelmes, bölcs, egyenes útjával hite ellenségének nem szolgáltat okot az igazság ügyének gyalázására. 1867. 1T 618, 619.

66. G. Testvér és Testvérnő, kérlek, ébredjete fel! Nem fogadtátok be az egészségügyi megújulás világosságát és nem tartottátok ahhoz magatokat. Ha határt szabtatok volna étvágyatoknak, sok külön munkától és költségtől szabadultatok volna meg; s ami hallatlanul fontos, a testi erő jobb állapotát és a szellemi erő magasabb fokát őriztétetek volna meg magatoknak, hogy meg tudjátok becsülni az örök igazságot. Most tisztább gondolkodásúak volnátok az igazság bizonyítékainak mérlegelésére, és felkészültebbek lennétek, hogy reményetek okáról bizonyosságot adjatok másoknak. 1870. 2T 404.

67. Némelyek gúnyos megjegyzésekkel illették a megújulás munkáját, és azt mondták, mindaz szükségtelen volt, izgatás, hogy elterelje a figyelmet a jelen igazságról. Azt is mondták, túlzásba visszük e dolgokat. Az ilyenek nem tudják, miről beszélnek. Míg istenfélelmet valló férfiak és nők a fejük búbjától a lábuk ujjáig betegek, míg a romlott étvágy kielégítése és a túlhajtott munka gyengíti testi, szellemi és erkölcsi erejüket, hogyan mérlegelhetnék az igazság bizonyítékait és foghatnák fel Isten követelményeit? Ha erkölcsi és szellemi képességeik elködösödtek, képtelenek felbecsülni a bűntörlés értékét vagy Isten munkájának magasztos jellegét, és nem gyönyörködnek szava tanulmányozásában. Hogyan tudna az ideges, gyomorbajos ember szelíden és félelemmel mindig készen állni, hogy megfeleljen mindenkinek, aki a benne élő reménység felől kérdezősködik? Az ilyen nagyon hamar belezavarodna, elveszítené hidegvérét, és beteges képzeletével teljesen hamis színben látná a dolgokat. Amikor tudatlan emberekkel vitatkozik, szégyent hoz hitvallására, a Krisztus életét jellemző szelídség és nyugalom hiánya miatt. Ha magasztos vallásos szempontból nézzük a dolgokat, feltétlenül teljesen meg kell újulnunk, hogy Krisztushoz legyünk hasonlóak.

Láttam, mennyei Atyánk azért adta az egészségügyi megújulás világosságának nagy áldását, hogy engedelmeskedhessünk kívánalmainak, Őt dicsőítsük meg testünkben és lelkünkben, amelyek övéi, végezetül pedig szeplőtlenül álljunk az Isten trónja elé. Hitünk ezt követeli meg, hogy emeljük a színvonalat és lépéseket tegyünk előre. Bár sokan kétségbe vonják más egészségügyi újítók útját, értelmes emberek módjára nekik is tenniük kellene valamit magukért. Az emberiség siralmas állapotban van ezerféle betegségtől szenved. Sokan örökölték betegségüket, szüleik káros szokásai miatt kell sú-

[44]

lyos szenvedéseket elviselniük, ők is ugyanezt az ellenük elkövetett helytelen utat követik maguk és gyermekeik kárára. Nem is ismerik szokásaik következményét. Betegek, de nem tudják, hogy a maguk káros szokásai okozzák súlyos szenvedésüket.

[45] Csak kevesen vannak, akik eléggé éberek, hogy megértsék, mennyi köze van az étrendnek egészségükhöz, jellemükhöz, hasznavehetőségükhöz e világban és örök sorsukban. Láttam, hogy azok kötelessége, akik a mennyből kapták a világosságot és élvezik az előnyöket, melyek a világosság megvalósításával járnak, hogy jobban a szívükön viseljék azok sorsát, akik még mindig szenvednek az ismeret hiánya miatt. A megújulás nagyszerű munkáját az Üdvözítőjük közeli eljövetelére váró szombattartóknak kellene a leginkább szívükön viselniük. Tanítaniuk kell a férfiakat és a nőket. A lelkészek és egyháztagok érezzék át a rajtuk nyugvó felelősséget: hirdessék a megújulást és rázzák fel az embereket, hogy kövessék annak elveit. 1867. 1T 487-489.

68. A testi szokásoknak rengeteg köze van minden egyén sikeréhez. Minél körültekintőbben étkezel, annál egyszerűbb és kevésbé izgató a táplálék, mely összehangolt működésben tartja a testet, és annál világosabb lesz a kötelességről alkotott felfogás. Figyelmesen felül kell vizsgálni minden szokást, minden cselekedetet, nehogy a test beteges állapota mindenre árnyékot vessen. Letter 93, 1898.

69. Az tartja fenn testünk egészségét, amit eszünk. Ha étvágyunk nem áll megszentelt gondolkodásunk ellenőrzése alatt, ha nem vagyunk mértékletesek az evésben-ivásban, akkor nem leszünk szellemi és testi egészségben, s nem tudjuk azzal a céllal kutatni az írásokat, hogy megtudjuk, mit mond az ige: mit tegyek, hogy elnyerjem az örök életet? Bármilyen egészségtelen szokás egészségtelen állapotot hoz létre a szervezetben, megrontja a gyomor érzékeny, élő gépezetét, úgyhogy az nem képes kellő módon elvégezni munkáját. A táplálkozásnak sok köze van ahhoz a hajlamhoz, hogy kísértésbe essünk és bűnt kövessünk el. Ms 129, 1901.

70. Ha az emberiség Megváltója isteni ereje ellenére szükségesnek tartotta az imádságot, mennyivel inkább kellene a gyenge, bűnös halandónak szükségét éreznie az imának a buzgó, szüntelen imának! Amikor a kísértések a leghevesebben ostromolták Krisztust, Ő semmit sem evett. Istenre bízta magát, és a komoly ima, az Atya iránti tökéletes engedelmisség segítségével győztesen került

ki belőlük. Akik a hitvalló keresztények minden csoportjánál jobban vallják ez utolsó napoknak szóló igazságot, követniük kellene nagy példaképüket az imában.

„Elég a tanítványnak, ha olyan mint a mestere, és a szolga mint az ő Ura” (Mt 10:25). Asztalainkra gyakran fényűző de nem egészséges, és nem szükséges ételeket tálalunk, mert e dolgokat jobban szeretjük mint az önmehtagadást, a betegség nélküli szabadságot és az egészséges elmét. Jézus buzgón kereste az Atyától származó erőt. Ezt Isten Fia értékesebbnek tartotta a maga számára is, mint a legfényűzőbb ételt. Bebizonyította nekünk, az ima lényeges abból a célból, hogy erőt nyerjünk szembeszállni a sötétség hatalmával, és hogy elvégezzük a ránk bízott munkát. Erőnk csak gyengeség, de amit Isten ad, az hatalom, és mindenki, aki ezt elnyeri, több lesz, mint győztes. 1869. 2T 202, 203.

[A kielégített étvágy kimozdítja egyensúlyából a gondolkodást. 237.]

[A kielégített étvágy eltompítja a lelkiismeretet. 72.]

Hatás a befolyásra és a hasznosságra

[46]

71. Milyen kár, hogy gyakran, amikor a legnagyobb lemondást kellene gyakorolnunk, gyomrunkat teletömjük egészségtelen ételek tömkelegével, és az várja a bomlás megindulását. A gyomor leterheltsége kihat az agyra. A meggondolatlanul evő ember nem veszi észébe, hogy alkalmatlanná teszi magát bölcs tanács adására, alkalmatlanná teszi magát tervek lefektetésére Isten munkájának legjobb előrehaladására. De ez így van. Az ilyen képtelen felismerni a lelki dolgokat, s a megbeszéléseken, amikor igent kellene mondania, nemet mond. Olyan javaslatokkal áll elő, melyek messze vannak a céltól. Az elfogyasztott étel eltompította agyát.

A vágyak kielégítése megakadályozza az embert az igazság melletti tanúskodásban. Arra a hálára, melyet Istennek ajánlunk fel áldásaiért, nagymértékben kihat a gyomorban levő táplálék. Az étvágy mértéktelen kielégítése okozza a veszekedést, vitát, nézeteltérést és sok más gonosz dolgot. Türelmetlen szavak repkednek, szeretetlen cselekedetek történnek, becstelen tettek következnek, majd a szenvedély tör a felszínre, és mindez csupán azért, mert a gyomorra

halmozott visszaélés következtében betegek az agy idegei. Ms 93,1901.

72. Némelyeket lehetetlen meggyőzni annak szükségességéről, hogy Isten dicsőségére egyenek és igyanak. Étvágyuk mértéktelen kielégítése életük összes kapcsolatára kihat. Meglátszik családjukban, gyülekezetükben, az imaórán és gyermekeik viselkedésén. Ez életük átka. Képtelenség megértetni velük az utolsó időkre szóló igazságokat. Isten bőségesen gondoskodott teremtményeinek megélhetéséről, boldogságáról. Ha soha nem sértenék meg törvényét, ha összhangban cselekednének isteni akaratával, akkor a nyomorúság és szakadatlan rossz helyett egészség, béke és boldogság lenne osztályrészük. 1870. 2T 368.

73. A világ Megváltója tudta, hogy az étvágy kényeztetése testi romlással jár, annyira eltompítja a felfogóképességet is, hogy nem ismerjük fel a szent és örökkévaló dolgokat. Krisztus tudta, hogy a világ a falánkságnak lett átadva, és az étvágy kielégítése megrontja az erkölcsi erőt. Ha az étvágy kielégítése oly erős hatással volt az emberiségre, hogy hatalmának megtörése érdekében Isten Fiának csaknem hat hétig kellett böjtölnie az ember javára, akkor milyen súlyos feladat áll a keresztény előtt, hogy ő is győzni tudjon, amint Krisztus győzött! Annak a kísértésnek az erejét, hogy kielégítsük romlott étvágyunkat, csakis Krisztus elviselt hosszú pusztai böjtjének kimondhatatlan szenvedésével mérhetjük le.

[47]

Krisztus tudta, hogy a megváltás tervének sikeres megvalósítása érdekében ott kell hozzáfognia az ember megmentéséhez, ahol romlása kezdődött. Ádám az étvágy kielégítésével bukott el. Ahhoz, hogy az emberbe vesse, hogy engedelmeskednie kell Isten törvényének, Krisztus az ember testi szokásainak új alapokra fektetésével látott hozzá a megváltás munkájához. Az erény elszennyeződése és az emberiség elkorcsosodása elsősorban a romlott étvágy bűnös kielégítésének köszönhető.

A lelkészek különleges felelősségei és kísértései

Komoly felelősség hárul mindenkire, különösen az igazságot tanító lelkészekre, hogy legyőzzék étvágyukat. Ha határt szabnának étvágyuknak és szenvedélyeiknek, akkor sokkal eredményesebbek lennének. Szellemi és erkölcsi erejük is megizmosodna, ha a szel-

lemi erőfeszítéssel a testi munkát is összekapcsolnák. Szigorúan mértékletes szokásokkal és az egybekapcsolt testi és szellemi munkával sokkal többet tudnának végezni a kötelességekből, és egyúttal világos gondolkodásukat is megőrizhetnék. Ha ezen az ösvényen járnának, szabadabban folynának gondolataik és szavaik, vallásos tevékenységük erőt nyerne, és mélyebb benyomást tennének hallgatóikra.

A mértéktelen evés, még az egészséges ételekből is, kimerítően hat a szervezetre, azonfelül eltompítja az élesebb és szentebb gondolatokat. 1875. 3T 486, 487.

74. Némelyek olyan ételt hoznak magukkal az összejövetelekre, ami teljesen helytelen az ilyen alkalmakra, nehéz tortákat, süteményeket és különféle fogásokat, melyek még az egészséges munkásember emésztését is megzavarják. Persze a javát az igehirdetőnek tartogatják. Az ő asztalára helyezik az ilyeneket és meghívják ebédre. Ily módon, méghozzá az ártalmas ételből való túlzott evés kísérti a lelkészt. Ezzel nemcsak az összejövétel eredményességét csökkentik, hanem sokan gyomorbetegnek lesznek.

Az igehirdető térjen ki az ilyen jó szándékú, de balga vendégszeretetet elől, még ha az udvariatlanság látszatát is keltené. És a népben legyen annyi jó szándék, hogy ne erőltesse rá az ilyen visszautasítást. Tévednek, amikor egészségtelen étellel kísértik a lelkészt. Isten ügye számára értékes tehetségek vesztek el így, és sokan, bár életben vannak, de megfosztották őket életerejük és képességük felétől. Leginkább a lelkész takarékoskodjék elméjének és idegeinek erejével. Kerüljenek minden olyan ételt és italt, ami megzavarja vagy felkorbácsolja az idegeket. Az izgatottságot levertség követi; a túl sok evés és ivás ködössé teszi az agyat, a gondolkodást pedig nehezzé és zavarttá. Senki sem válhat eredményes munkássá lelki dolgokban, amíg étrendje terén nem mutat szigorú mértékletességet. Isten nem engedheti meg, hogy Szentlelke nyugodjon meg azokon, akik tudják, hogyan kellene egészségük javára étkezniük, mégis olyan ösvényhez ragaszkodnak, mely gyengíti az elmét és a testet. Keltezés nélküli Ms 88.

[48]

„Mindent az Isten dicsőségére míveljete!”

75. Isten Lelkének ihletésére Pál apostol azt írja, „akármit cselekesztek”, még az evés és ivás természetes mozzanatait is úgy tegyük, hogy ne megromlott étvágyunkat elégítsük ki, hanem a felelősség érzete alatt „mindent az Isten dicsőségére míveljete!” (IKor 10:31). Meg kell óvni az ember minden részét. Vigyázzunk, nehogy az, amit beviszünk gyomrunkba, kiűzze elménkből a magasztos és szent gondolatokat. Nem tehetem azt, ami nékem tetszik? - kérdik néhányan, mintha valami nagyon jótól akarnánk megfosztani őket, amikor eléjük tárjuk az értelmes étkezés szükségességét, hogy alkalmazzák minden szokásukat az Isten által megalapozott törvényekhez.

Mindenkinek megvan a maga joga. Miénk az egyéniségünk és azonosságunk. Egyéniségével senki sem olvadhat más egyéniségébe. Mindenki lelkiismerete szerint cselekedjék! Ami felelősségünket és befolyásunkat illeti, felelősek vagyunk Istennek, mivel tőle nyerjük az életet. Ezt nem emberektől kapjuk, hanem egyedül Istentől. Az ő tulajdona vagyunk a teremtés és a megváltás jogán. Testünk nem a mi tulajdonunk, hogy azt tegyük vele, ami jólesik, hogy olyan szokásokkal nyomorítsuk el, melyek romlást hoznak, lehetetlenné téve, hogy tökéletes szolgálattal adózzunk Istennek. Életünk és minden képességünk az ő tulajdona. Ő gondoskodik rólunk percről percre; Ő tartja élő gépezetünket működésben; ha ránk maradna, hogy mi működtessük akár egyetlen percig is, akkor meghalnánk. Teljesen Istentől függünk.

[49] Fontos leckét tanulunk meg, amikor megértjük, hogyan is viszonyuljunk Istenhez és Ő hozzánk, „...nem a magatokéi vagytok. Mert áron vétettetek meg” (IKor 6:19, 20). E szavakat kellene kifüggesztenünk emlékezetünk csarnokába, hogy mindig elismerjük Isten jogát a tehetségünkhöz, tulajdonunkhoz, befolyásunkhoz és magunkhoz. Tanuljuk meg, hogyan bánjunk Istennek eme ajándékával, gondoskodásunkban, lelkünkben, testünkben, hogy mint Krisztus megvásárolt tulajdonai egészséges, jó illatú szolgálatot végezhesünk néki. 1896. Special Testimonies, Series A, 9. sz. 58.

76. Ösvényetekre rávilágított az egészségügyi megújulásnak fénye; és kötelesség nyugszik Isten népén ez utolsó napokban, hogy mindenben mértékletességet gyakoroljanak. Mégis azok között láttalak benneteket, akik csak lassan ismeritek fel e fényt és lassan

javítottok étkezésetek, ivásotok és munkátok szokásain. Amint elfogadják az igazság fényét és követik azt, az teljes megújulást munkál mindazok életében és jellemében, akik megszentelődnek általa. 1868. 2T 60.

A győzelmes étellel való kapcsolat

77. Az evés, az ivás és az öltözködés közvetlenül kihat lelki fejlődésünkre. Y. I. 1894. máj. 31.

78. Sok élelmiszer, amit a környező pogányok szabadon ettek, az izraelitáktól el volt tiltva. Ez nem önkényes különbségtevés volt. Az eltiltott dolgok egészségtelenek voltak. Tisztátalannak nyilvánításukból az volt a tanulság, hogy az ártalmas ételek fogyasztása szennyez. Ami megrontja a testet, az megrontja a lelket is. Alkalmatlanná teszi fogyasztóját az Istennel való közösségre, alkalmatlanná a magasztos és szent szolgálatra. 1905. NO 195.

79. Isten Lelke nem segíthet, nem támogathat a keresztyeni jellem tökéletesítésében, amíg egészségünk rovására kényeztetjük étvágyunkat, és az élet kevélysége uralkodik rajtunk. Health Reformer, 1871. szeptember.

80. Aki az isteni természet részese lesz, az menekül a romlottság elől, mely a bűnös kívánság által uralkodik a világon. Aki kielégíti étvágyát, annak lehetetlen eljutnia a keresztyeni tökéletességre. 1870. 2T 400.

81. Ez a valódi megszentelődés. Ez nem elmélet, érzelem, kifejezőmód csupán, hanem olyan élő, tevékeny elv, mely bevonul a mindennapi életbe. Ez megköveteli, hogy olyanok legyenek az étkezés, ivás és a ruházkodás szokásai, hogy biztosítsák a testi, szellemi és erkölcsi egészséget, hogy úgy ajánlhassuk fel testünket az Úrnak, mint „élő, szent és Istennek kedves”, nem pedig rossz szokások által megrontott áldozatot. R&H 1881. jan. 25. [Üsd: 254. idézet!]

82. Evésünk és ivásunk szokásai tanúsítják, vajon a világhoz tartozunk-e vagy azokhoz, akiket az Úr az igazság hatalmas bárdjával elkülönített a világtól. 1900. 6T 372.

83. Az étkezésben való mértéktelenség az, ami oly sok betegséget okoz, és megfosztja az Urat az Őt megillető dicsőségtől. Mivel elmulasztjuk, hogy megtagadjuk magunkat, ezért Isten népe közül sokan képtelenek elérni a lelkiség magas színvonalát, melyet Ő tűzött

eljük; s bár bűnbánatot tartanak és megtérnek, az egész örökkévalóság tanúsítani fogja az őket ért veszteséget, mert engedtek az önzésnek. Letter 135, 1902.

84. Ó! mily sokan veszítik el a gazdagabb áldásokat, melyet Isten tartogat számukra az egészségben és lelki adományokban! Sokan tusakodnak különleges győzelmekért és különleges áldásokért, hogy valami fontos ügyet végezhesenek. E végből mindig azt érzik, hogy gyötrő küzdelemmel és könnyekkel kell imádkozniuk. Amikor ezek az emberek imádkozva kutatják az írásokat, hogy megismerjék Isten kifejezett akaratát, és szívből megteszik azt egyetlen fenntartás vagy maguk kényeztetése nélkül, akkor nyugalmat találnak. Minden önkínzásuk, könnyük és tusájuk sem hozza meg a vágyott áldást. Az énükkel teljesen fel kell hagyniuk. Végezniük kell a kínálkozó feladatot, értékelniük Isten kegyelmének bőségét, amit mindenkinek megígért, aki hittel kéri.

„Ha valaki énutánam akar jöni - mondja Jézus -, tagadja meg magát, és vegye fel az ő keresztyét minden nap, és kövessen engem” (Lk 9:23). Kövessük Megváltónkat őszinteséggel és önmehtagadás-sal! Szavunkkal és megszentelt életünkkel dicsőítsük a Kálvária Emberét. A Megváltó nagyon közel jön azokhoz, akik Istennek szentelik magukat. Ha volt valaha idő, mikor szükségünk volt Isten Lelkének szívünkön, életünkön végzett munkájára, az most van. Ragadjuk meg ezt az isteni hatalmat, hogy legyen erőnk a megszentelődés és a magunk akaratáról való lemondás életére. 1909. 9T 165, 166.

[51] 85. Mivel ősszüleink étvágyuk kielégítése miatt veszítették el az Édent, azért egyedüli reményünk, hogy az étvágy és a szenvedély szigorú mehtagadásával nyerjük vissza azt. Az étkezésben gyakorolt önmehtagadtatás, összes szenvedélyünk kordában tartása megőrzi szellemi képességünket, szellemi és erkölcsi erőt nyújt, képesíti az embert, hogy a magasztosabb erők uralma alá hajtsa valamennyi tulajdonságát, és hogy különbséget tudjon tenni a jó és rossz, a szent és közönséges között. Akinek a Krisztus által hozott áldozatról helyes fogalma van, hogy elhagyta mennyei otthonát, eljött világunkba, és életével megmutatta az embernek, hogyan álljon ellent a kísértésnek, az jókedvvel mehtagadja magát és a Krisztus szenvedésében való részesedést választja.

Az Úr félelme a bölcsesség kezdete. Akik győznek, amint Krisztus is győzött, azoknak folyvást őrködniük kell Sátán kísértései felett. Korlátok közé kell szorítani az étvágyat, a szenvedélyt, és alá kell vetni mindkettőt a megvilágosított lelkiismeretnek, hogy az értelem sértetlen lehessen, a felfogóképesség tiszta maradjon, nehogy Sátán ügyeskedéseit és csapdáit ne lehessen Isten gondviseléseként értelmezni. Sokan szeretnék elnyerni a végső jutalmat és győzelmet, amit a győztesek kapnak, mégsem hajlandók elviselni a kemény munkát, nélkülözést, lemondást, amint Üdvözítőjük elviselte. Csakis engedelmesség és folyamatos erőfeszítés által győzhetünk, amint Krisztus győzött.

Az étvágy befolyásoló uralma ezrek romlását okozza; pedig ha e ponton győztek volna, akkor rendelkezésükre állt volna az erkölcsi erő, hogy győzelmet arassanak Sátán valamennyi kísértése felett. De a falánkság rabszolgái elmulasztják keresztény jellemük tökéletesítését. Az ember hatezer éven át folytatott szakadatlan engedetlensége betegséget, fájdalmat és halált érlelt gyümölcsül. Amint közeledünk az idők végéhez, Sátán kísértése étvágyunk kielégítésére egyre erősebb és egyre nehezebben legyőzhető lesz. 1875. 3T 491, 492.

86. Aki ápolja a világosságot, melyet Isten nyújtott neki az egészségügyi megújulás felől, annak fontos segítője van az igazság általi megújulás és a halhatatlanságra való felkészülés munkájában. [CTBH 10.] 1890. CH 22. [*Az egyszerű étrend összefüggése a lelki tisztánlátással. -119.*] [*Az étvágy szabadjára engedése gyengíti a kísértéssel szembeni ellenállást 237.*] [*Ne döntsük le az önuralom falait! 260.*]

[*Húsos étrend akadályozza a lelki fejlődést. 655,656, 657,660,682,683, 684, 688.*]

[*Akik legyőzik az étvágyat, hatalmat kapnak, hogy más kísértések felett is győzelmet arassanak. 253.*]

[*A gyomorról való helytelen gondoskodás akadályozza a jellemalakítást. 719.*]

Az étrend és az erkölcs összefüggése

[52]

Erkölcsi szennyeződés az ősi időkben

87. Az özönvíz előtti emberek állati eredetű ételekkel táplálkoztak, azonfelül kielégítették kívánságukat, mígcsak vétkeik pohara be

nem telt, és akkor Isten özönvízzel tisztította meg a földet az erkölcsi szennyeződéstől...

A bűnbeesés óta egyre inkább uralkodik a bűn. Bár kevés ember maradt hűséges Istenhez, a túlnyomó többség megrontotta útjait az Isten előtt. Sodoma és Gomora égbekiáltó gonoszsága miatt pusztult el. Szabad folyást engedtek mértéktelen étvágyuknak, természetellenes szenvedélyeiknek, míg annyira le nem aljasodtak, és gonoszságuk olyan förtelmes nem lett, hogy bűnük pohara betelt, s a mennyből alászálló tűz megemésztette őket. 1864. 4SpG 121.

88. Ugyanazok a bűnök léteznek ma is, melyek Noé napjaiban Isten haragját hozták a világra. Férfiak és nők most evésüket és ivásukat a falánkságig és részegségig fokozzák. Ez az uralkodó bűn, az eltorzult étvágy kielégítése felkorbácsolta az emberek szenvedélyét Noé idejében, ami általános romlottsághoz vezetett, míg erőszakosságuk és gonoszságuk az egekig nem hatolt, és Isten özönvízzel nem mosta el a földet az erkölcsi szennyeződéstől.

A falánkságnak és részegségnek ugyanaz a bűne kábította el Sodoma lakóinak erkölcsi érzékét. Úgy tűnt, a gonosz városban a bűnözés lenne a férfiak és nők öröme. Krisztus így figyelmezteti a világot: *„Hasonlóképpen mint a Lót napjaiban is lett; ettek, ittak, vettek, adtak, ültettek, építettek; de amely napon kiment Lót Sodomából, tűz és kénkő esett az égből, és mindenkit elvesztett: ezenképpen lesz azon a napon, melyen az embernek Fia megjelenik”* (Lk 17:28-30).

Krisztus ezzel a legfontosabb leckét hagyta ránk. Tanításaiban nem bátorítja a tétlenséget. Példája is ennek az ellenkezője. Krisztus komoly munkás volt. Egész élete az önmehtagadás, a szorgalom, a kitartás, a serénység és a takarékoság volt. Ezzel az evés és ivás mindenekfelett valóvá tételének veszélyét tárta elénk. Kinyilvánítja az étvágy kielégítése föladásának eredményét. Az erkölcsi erő ezzel elkorcsosul, a bűn már nem tűnik bűnnek. Szemet hunyunk a gonosztettek felett, az alantas szenvedélyek uralják gondolkodásunkat, mígcsak az általános romlottság gyökerestől ki nem irtja a jóra való elveket és ösztönzéseket, mígcsak el nem jutunk az istenkáromlásig. Mindez a túlzásba vitt evés és ivás következménye. Kijelentette: második eljövetelekor is ez lesz az állapot.

[53]

Figyelmeztetve lesznek-e a férfiak és nők? Megbecsülik-e a fényt vagy pedig az étvágy és az alantas szenvedélyek rabszolgái lesznek?

Krisztus valami magasztosabbat tár elénk, mint pusztán azért fáradozunk, mit együnk, mit igyunk és mivel ruházkodjunk. Annyira túlzásba viszik az evést, az ivást és az öltözködést, hogy az bűncselekménnyé lesz, és az az utolsó napok megjelölt bűnei közé tartozik, és Krisztus közeli eljövetelének jelét képezik. Időt, pénzt, erőt, ami pedig mind az Úré de amit ránk bízott -, mind elpazarolják az öltözködés fölösleges túlzásaira, a romlott étvágy fényűzéseire, ami csak csökkenti az életerőt, sőt szenvedést és romlást hoz. Lehetetlenség Istennek tetsző élő áldozatul adnunk testünket, ha bűnös vágyaink kielégítése következtében tele vagyunk romlással és betegséggel. 1873. 3T 163, 164.

A ma uralkodó romlás a féktelen étvágy következménye

89. Sokan csodálkoznak, hogy az emberiség testileg, szellemileg és erkölcsileg annyira elkorcsosult. Sehogy sem értik meg, hogy ez az Isten alkotmányának és törvényeinek a megsértése, az egészség törvényeinek megsértése hozta létre e sajnálatos elkorcsosulást. Isten parancsainak megszegése távolította el tőlünk az Úr áldó kezét.

A mértéktelen evés és ivás, a szenvedélyek kielégítése eltompította a finom fogékonyságokat, úgyhogy a szent dolgokat a közönséges dolgokkal azonos szintre helyezték. 1864. 4SpG 124.

90. Akik megengedték maguknak, hogy falánkságuk rabszolgáivá legyenek, azok gyakran túl messzire mennek és a mértéktelen evés és ivás által előidézett romlott szenvedélyeik kielégítésével lealacsonyítják magukat. Lealjasító szenvedélyeknek engednek szabad folyást, míg az egészség és a szellemi képesség nagyon meg nem sínyli. A rossz szokások következtében a gondolkodóképesség nagymértékben elpusztul. 1864. 4SpG 131.

91. A rendszertelen evés és ivás, a helytelen öltözködés megrontja a gondolkodást és romlottá teszi a szívet, az alantas szenvedély rabszolgaságába dönti a lélek nemes vonásait. Health Reformer, 1871. október.

92. Az istenfélelmet vallók közül senki se tekintse közönnnyel teste egészségét, és ne áltassa magát, hogy a mértéktelenség nem bűn és nem hat ki lelkiességükre. Mert szoros összefüggés áll fenn a testi és az erkölcsi természet között. Az erény mértékét a testi szokások vagy emelik, vagy csökkentik. A legjobb ételek túlzott

[54]

fogyasztása az erkölcsi érzések beteges állapotát idézi elő. És ha az élelem nem a legegészségesebb, még ártalmasabb a hatása. Bármely szokás, amely nem lendíti fel az ember szervezetében az egészséget, az megrontja a magasztosabb és nemesebb képességeket. Az evésben-ivásban gyakorolt helytelen szokások a gondolkodásban és a tettekben tévedéshez vezetnek. Az étvágy bűnös kielégítése a testies vonásokat erősíti, azokat emeli szellemi és lelki erőink fölé.

„*Tartóztassátok meg magatokat a testi kívánságoktól, amelyek a lélek ellen vitézkednek*” (IPt 2:11) ez Péter apostol intelme. Sokan úgy tekintik e figyelmeztetést, mintha kizárólag az erkölcstelenségre vonatkozna; ennél azonban szélesebb körű a jelentése. Az étvágy és a szenvedély mindennemű káros kielégítésétől óv. Ez a legerőteljesebb figyelmeztetés az olyanfajta izgató és kábítószerek ellen, mint például a tea, kávé, dohány, szesz és morfium. Ez élvezeteket méltán sorolhatjuk a bűnös vágyak közé, melyek káros befolyást gyakorolnak az erkölcsi jellemre. Minél korábban alakítja ki valaki ez ártalmas szokásokat, annál erősebben tartják rabságban áldozatukat a testi kívánságokra, és annál biztosabban szállítják le a lelkiesség színvonalát. R&H 1881. január 25.

93. Légy mértékletes mindenben! Műveld a gondolkodás magasabb képességeit, és akkor kevesebb erőd marad a testies tulajdonságok növelésére! Lehetetlen növekedned lelkiekben, míg nem uralkodsz tökéletesen az étvágyadon és szenvedélyeiden. Az ihletett apostol mondja: „*Megsanyargatom testemet és szolgává teszem; hogy míg másoknak prédikálok, magam valami módon méltatlanná ne legyek*” (IKor 9:27).

Testvérem, nagyon kérlek, rázd fel magad és hagyd, hogy Isten Lelkének munkája mélyebben érintsen, mint a külső; engedd őt behatolni minden teted legbelső indítóokáig. Elvhűség kell ide, tántoríthatatlan elvhűség, és erőteljes lépések mind a lelki, mind az ideiglenes ügyekben. Erőfeszítéseidből hiányzik a komolyság. Ó! hányan nem ütik meg a lelkiesség mértékét, mert nem tagadják meg étvágyukat! Agyunk idegereje elzsibbad és csaknem megbénul a túlzott evéstől. Mikor ezek szombaton Isten házába mennek, nem tudják nyitva tartani szemüket. A legkomolyabb felhívás sem képes felrázni ólom- nehéz, érzéketlen értelmüket. Az igazság jóindulattal tárható fel, de az mégsem rázza fel az erkölcsi érzékenységet,

mégsem világosítja meg az értelmet. Az ilyenek nem tanulták meg, hogyan dicsőítsék Istent mindenekben? 1870. 2T 413, 414.

Az egyszerű étel hatása

94. Ha mindenki, aki vallja, hogy engedelmes Isten törvényének, mentes lenne a bűntől, akkor megkönnyebbülne a szívem; de nem engedelmesek. Még azok között is sokan a paráznaság bűnében vétkesek, akik állítják, hogy engedelmeskednek Isten valamennyi parancsának. Mit mondhatnék, hogy felélesszem eltompult érzékenységüket? A szigorúan megvalósított erkölcsi elv a lélek egyetlen biztosítója. Ha volt valaha idő, amikor ragaszkodnunk kellett a legegyszerűbb étrendhez, az most van. Ne tápláljuk gyermekeinket hússal! Annak befolyása felizgatja és megerősíti bennük az alantas szenvedélyeket és eltompítja az erkölcsi erőt. Zsiradék nélkül készített gabonafélék, gyümölcsök - amennyire csak lehet a legkevésbé sültve-főzve - ez legyen az étel azok asztalán, akik állítják, hogy a mennyek országába készülnek. Minél kevésbé izgató az étrend, annál könnyebb uralkodni a szenvedélyeken. Ne az ízlés kielégítése legyen a főszempont, hanem a testi, a szellemi és az erkölcsi egészség.

Az alantas szenvedélyek kielégítése sokakat arra készítet, hogy behunyják szemüket a fény előtt, mert félnek, hogy olyan bűnöket látnak meg, amelyekről nem hajlandók lemondani. Pedig mindenki láthatja, ha hajlandók. Ha a világosság helyett mégis a sötétséget választják, vétkük ezért nem lesz kisebb. A férfiak és nők miért nem olvasnak, hogy megtanulják azokat a dolgokat, melyek döntően hatnak testi, szellemi és erkölcsi erejükre? Isten lakhelyet adott nektek, hogy vigyázzatok rá, s legjobb állapotban tartsátok meg szolgálatára és dicsőségére. 1869. 2T 352.

A mértékletesség az erkölcsi uralom segédkeze

95. Élelmetek nem az az egyszerű és egészséges minőségű, ami a legkitűnőbb vért képezné. A romlott vér kétségkívül elhomályosítja az erkölcsi és szellemi erőt, feltámasztja és erősíti természetetek alantas szenvedélyeit. Egyikőtök sem engedhet meg magának izgató étrendet; mert az a test egészségének, a magatok és gyermekeitek lelkének boldogulása kárára van.

Olyan élelmet tálaltok fel, ami leterheli az emésztőszerveket, felkelti a testies szenvedélyeket, legyengíti az erkölcsi és szellemi képességeket. A nehéz ételek és a hús nem szolgál javatokra...

Krisztus szerelmére kérlek, tegyétek rendbe házatok táját és szíveteket! Engedjétek, hogy a mennyei eredetű igazság felemelje és megszentelje lelketeket, testeteket és elméteket. „*Tartóztassátok meg magatokat a testi kívánságoktól, amelyek a lélek ellen vitézkednek*” (IPt 2:11). G. Testvér, étrended olyan összetételű, mely erősíti az alantas szenvedélyeket. Nem uralkodsz testeden, amint kötelességed lenne, hogy Isten félelmében műveld tökéletes szentségedet. Megtartóztatást kell gyakorolnod az étkezésben ahhoz, hogy türelmes ember legyél. 1870. 2T 404, 405.

96. A világ ne legyen mérvadó számunkra. Az a szokás, hogy pazar ételekkel és természetellenes izgatókkal elégítik ki étvágyukat, ezzel megerősítik a testies hajlamokat és megrokkanják az erkölcsi képesség növekedését és fejlődését. Nincs olyan biztatás Ádám egyetlen fia vagy lánya számára, hogy győztes lehetne a keresztényi harcban, hacsak el nem határozza, hogy mindenben önmegtartóztató lesz. Ha ezt teszi, akkor nem úgy harcol, mint aki levegőt vagdos.

Ha a keresztények alárendelik testüket és a megvilágosodott lelkiismeret uralma alá hajtják étvágyukat, szenvedélyeiket, ha azt tartják, hogy tartoznak azzal Istennek és embertársaiknak, hogy engedelmesskedjenek az egészséget és életet uraló törvényeknek, akkor övék a testi és szellemi életerő áldása. Akkor erkölcsi erejük lesz, hogy harcba szálljanak Sátánnal, és annak nevében, aki legyőzte értük az étvágyat, a maguk részéről többek lehetnek, mint győzők. Ez a hadviselés nyitva áll mindazok előtt, akik részt akarnak venni abban. 1876. 4T 35, 36 [A húsos étrend hatása az erkölcsi erőre. 658, 683-687.]

[A vidéki élet hatása az étrendre és az erkölcsre. -711.]

[Erkölcsi erő hiánya okozza a gyermekek mértéktelen evését és ivását. 347.]

[Ingerlékenységet és idegességet előidéző ételek. 556, 558, 562, 574.]

[Az elkényeztetett étvágy gyengíti az erkölcsi erőt. -231.]

3. Fejezet — Az egészségügyi megújulás és a harmadik angyal üzenete

[57]

Mint a kéz a testtel

97.1871. december 10-én újra elém tárták, hogy az egészségügyi megújulás annak a nagy munkának az egyik ága, amellyel népet készítünk elő az Úr eljövetelére. Oly szoros kapcsolatban áll ez a harmadik angyal üzenetével, mint a kéz a testtel. Az emberek félvállról vették a Tízparancsolat törvényét. Az Úr mégsem jön el, hogy megbüntesse a törvény megszegőit, amíg előbb figyelmeztető üzenetet nem küld. A harmadik angyal hirdeti ezt az üzenetet. Ha az emberek mindig engedelmeskedtek volna a Tízparancsolat törvényének megvalósítva életükben utasításainak elveit, akkor a világot most elárasztó betegség átka nem létezne.

Népet készít elő

A férfiak és nők nem sérthetik meg megromlott étvágyaik és bűnös szenvedélyeik kielégítésével a természet törvényét anélkül, hogy Isten törvényét is meg ne sértenék. Ezért Isten megengedte, hogy ránk ragyogjon az egészségügyi megújulásnak fénye, hogy felismerjük az abban rejlő bűnünket, ha megsértjük a lényünkbe helyezett törvényeket. Minden örömünk vagy szenvedésünk a természet törvénye iránti engedelmességre vagy annak áthágására vezethető vissza. Kegyelmes mennyei Atyánk látja az emberek siralmas állapotát, akik közül néhányan tudatosan, de sokan tudatlanul a lényükbe helyezett törvényeket megrontva élnek. Az ember iránti szeretetétől és szánalmától indítatva fényt ragyogtat az egészségügyi megújulásra. Nyilvánosságra hozza törvényét és a megszegését követő büntetést, hogy mindenki megismerje a természet törvényeit és vigyázzon, hogy aszerint éljen. Annyira pontosan hirdeti törvényét és annyira feltűnővé teszi, hogy olyan az, mint a hegyre épült város. Minden gondolkodó lény megértheti azt, ha akarja. A gyenge elméjűek nem lesznek felelősek. A harmadik angyal üzenetével karöltve jár, hogy

[58]

világossá tegye a természet törvényeit és szorgalmazza az iránta való engedelmességet, hogy népet készítsen elő az Úr eljövételére.

Ádám veresége Krisztus győzelme

Ádám és Éva a mértéktelen étvágy miatt bukott el. Krisztus eljött és ellenállt Sátán legtüzesebb kísértésének, és az ember érdekében legyőzte az étvágyat, bebizonyítva, hogy az ember győzhet. Amint Ádám az étvágy miatt bukott el és veszítette el a boldog Édent, Krisztus segítségével Ádám gyermekei legyőzhetik étvágyukat és a mindenben való mértékletesség által visszanyerhetik Édent.

Az igazság felismerésének segítői

A tudatlanság nem kifogás többé a törvény megszegésére. A fény világosan ragyog, senkinek sem kell tudatlanságban maradnia, mert maga a mindenható Isten az ember tanítója. Mindannyian a legszentebb Isten iránti kötelezettség alatt állunk, hogy hallgassunk az egészséges bölcsesetre és a tényleges tapasztalatra, melyet most nyújt nekünk az egészségügyi megújulás felől. Az a terve, hogy hangosan hirdessék az egészségügyi megújulásnak nagyszerű témáját, és az mélyen kavargassa fel a nagyközönség érdeklődését a kutatásra; mert lehetetlen, hogy az egészségpusztító, agyat kimerítő szokásokkal felismerjék a szent igazságot, mellyel megszentelődniük, kifinomulniuk, felemelkedniük kell és alkalmassá válniuk a mennyei angyalok társaságára a dicsőség országában...

Megszentelt vagy megbüntetett

Pál inti a gyülekezetet: „*Kérlek azért titeket atyámfiak az Istennek irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tiszteleteket*” (Róm 12:1). Tehát az ember a bűnös kívánságok kielégítésével szentségtelenné teheti testét. Ha szentségtelenné, akkor alkalmatlanok, hogy lelki imádók legyenek és méltatlanok a mennyre. Ha az ember értékeli a fényt, amelyet Isten kegyelemből ad az egészségügyi megújulásra, akkor az igazság megszentelheti és felkészítheti a halhatatlanságra. De ha semmibe veszi a fényt és életével megsérti a természet törvényét, akkor meg kell fizetnie a büntetést. 1873. 3T 161,162.

Illés munkája, és János az előkép

98. Az Úr már évek óta az egészségügyi megújulásra hívja fel népe figyelmét. Ez az Emberfia eljövetelére előkészítő munkának az egyik legfontosabb ága. Keresztelő János Illés lelkével és erejével ment, hogy előkészítse az Úr útját és az igazak bölcsességére vezesse az embereket. Ő volt azok képviselője, akik ez utolsó időben élnek, akikre Isten szent igazságokat bízott, hogy a nép elé tárják és előkészítsék az utat Krisztus második eljövetelére. János újíto volt. Gábiel főangyal egyenesen a mennyből érkezve mondta el János apjának és anyjának az egészségügyi megújulást. Elmondta, ne igyon bort, sem részegítő italt és születésétől betelik Szentlélekkel.

János távol tartotta magát a barátoktól és az élet fényűzésétől. Ruházatának, teveszőrből szőtt köntösének egyszerűsége folytonos szemrehányás volt a zsidó papok és az egész nép szertelensége és fitogtatása ellen. Étrendje csak zöldségfélékből, sáskából és vadmézből állt, ami megrovás volt az étvágy féktelen kielégítése, az ínycsenkedés ellen, ami mindenfelé uralkodott. Malakiás próféta kijelenti: „Ímé, én elküldöm nektek Illyést, a prófétát, mielőtt eljön az Úrnak nagy és félelmetes napja. És az atyák szívét a fiákhoz fordítja, a fiak szívét pedig az atyákhoz” (Mal 4:5-6). A próféta itt a munka jellegét írja le. Akiknek Krisztus második eljövetelét kell előkészíteniük, azokat a hű Illés jelképezi, mint ahogy János is Illés lelkületével jött, hogy előkészítse az utat Krisztus első eljövetelére.

A megújulás magasztos célját fel kell eleveníteni és a közönséget fel kell rázni. A minden dologban való mértékletességet össze kell kapcsolni az üzenettel, hogy elfordítsuk Isten népét a bálványimádástól, a torkosságtól, a ruházkodásban és más dolgokban való szertelenségtől.

Feltűnő ellentét

[60]

Az Istentől különösen vezetett és megáldott igazaktól megkövetelt önmehtagadást, alázatosságot és mértékletességet kell a nép elé tárni, ellentétben azoknak a szélsőséges, egészséget rontó szokásaival, akik e romlott korban élnek. Isten megmutatta, hogy az egészségügyi megújulás oly szorosan összefügg a harmadik angyal üzenetével, mint a kéz a testtel. Sehol sem található oly súlyos ok a testi és erkölcsi romlásra, mint e fontos tárgy elhanyagolása terén.

Akik kielégítik az étvágyat, a szenvedélyeket és behunyják szemüket a világosság előtt, attól tartva, hogy meglátják bűnös élvezetüket, melyről nem hajlandók lemondani, azok vétkesek Isten előtt.

Aki elfordul a fénytől egyik dologban, az megkeményíti szívét, hogy semmibe vegye a világosságot más ügyekben. Aki megrontja erkölcsi kötelezettségeit az evés és ruházkodás területén, az előkészíti az utat, hogy megsértse Isten igényét az örök érdekek terén...

A nép, melyet Isten vezet, különleges nép lesz. Nem lesznek olyanok, mint a világ. De ha követik Isten útmutatásait, akkor az ő célját valósítják meg és neki engedik át akaratukat. Krisztus lakik majd szívükben. Isten temploma szent lesz. Testetek a Szentlélek temploma, mondja az apostol.

Isten nem várja el gyermekeitől, hogy testi erejük romlására tagadják meg magukat. Elvárja tőlük, hogy engedelmeskedjenek a természet törvényének és megőrizték testi egészségüket. A természet ösvénye az általa kijelölt út, ami elég széles bármelyik kereszténynek. Fenntartásunkra és örömünkre Isten bőséges kézzel, gazdag és változatos ajándékokkal látott el. De hogy örülni tudjunk a természetes étváagnak, ami megóvjja egészségünket és megnyújtja életünket, e célból korlátozza étvágyunkat. Ezt mondja: „Vigyázzatok; korlátozzátok, tagadjátok meg a természetellenes étvágyat.” Ha romlott étvágyat idézünk elő magunknak, áthágjuk lényünk törvényeit; magunkra vállaljuk a felelősséget a testünkkel való visszaélésért és betegséget hozunk magunkra. 1872. 3T 61-64.

Adjátok meg az egészségügynek az őt megillető helyet!

[61] 99. Az a közöny, mellyel sokan az egészségügyi könyvekkel bánnak, sérti az Istent. Nem az Ő rendje, hogy elválasztják az egészségügyi munkát a mű nagy testétől. A jelen igazság ugyanolyan kétségbevonhatatlanul ott él az egészségügyi megújulásban, mint az evangélium munkájának más vonásaiban. Egyetlen ág sem lehet tökéletes egész, ha elválasztjuk a többitől.

Az egészség evangéliuma rátermett védőkkel rendelkezik, de nagyon megnehezítették munkájukat, mert oly sok lelkész, egyházterületi elnök és más befolyásos tisztségben lévő elmulasztotta az egészségügyi megújulás kérdésének megadni az őt megillető figyelmet. Nem ismerték fel, hogy olyan a kapcsolata az üzenet mun-

kájával, mint a jobb kéznek a testtel. Amíg sokan a nép közül és néhány lelkész oly kevés tiszteletet tanúsított ez osztály iránt, az Úr kimutatta iránta való figyelmét bőséges felvirágoztatás által.

Megfelelően irányítva az egészségügyi munka lesz az a nagy eszköz, amely utat készít más igazságoknak a szív elérésére. Amikor teljességében elfogadják a harmadik angyal üzenetét, akkor az egészségügyi megújulásnak megadják a maga helyét a területi tanácsokban, a gyülekezet tevékenységében, az otthonban, az asztalnál és a háztartás összes dolgaiban. Akkor a jobb kéz majd szolgálni és védeni fogja a testet.

De amíg az egészségügyi munkának megvan a maga helye a harmadik angyal üzenetének hirdetésében, pártfogóinak semmi esetre sem szabad arra törekedniük, hogy elfoglalja az üzenet helyét. 1900. 6T 327.

Az önuralom szükségessége

100. Az első hitehagyás egyik legsiralmasabb következménye az, hogy az ember nem képes önmagán uralkodni. Csak akkor tud előrelépni, ha visszanyeri ezt a képességét.

A test az egyetlen eszköz, amelyen keresztül az értelem és a lélek jellemépítő tevékenysége megmutatkozik. A lelkek ellensége ezért irányozza kísértéseit testi képességeink csökkentésére és elkorcsosítására. Ha itt eredményt ér el, egész lényünket kiszolgáltatjuk a gonosznak. Testi természetünk hajlamai saját pusztulásunkat munkálják, hacsak nem helyezük magunkat egy magasabb rendű hatalom uralma alá.

Testünket szolgálává kell tennünk. Lényünk magasabb rendű képességeinek kell az uralmat gyakorolniuk. Szenvedélyeinket akarataink alá kell rendelnünk, akaratunkat pedig Isten uralma alá. Szükséges, hogy az isteni kegyelem által megszentelt józan ész mint királyi hatalom tartsa uralma alatt életünket.

Isten követelményeit lelkiismereti ügygé kell tenni. Rá kell ébreszteni az embereket arra, hogy kötelesek önmagukon uralkodni, hogy szükség van a tisztaságra, a falánkság és minden rossz szokás elhagyására. Meg kell értetni velük, hogy testi és szellemi képességeiket ajándékba kapták Istentől, és hogy az ő szolgálatára a lehető legjobb állapotban kell tartaniuk azokat. 1905. NO 81.

[62]

A lelkészek és a tagok cselekedjenek egyetértésben

101. A lelkész szolgálatának egyik fontos része, hogy hűségesen tárja a nép elé az egészségügyi megújulást, amint az a harmadik angyal üzenetéhez kapcsolódik, mint ugyanannak a munkának szer- ves, elkülöníthetetlen része. Maguk is fogadják el és ösztönözzék erre mindazokat, akik állítják, hogy hisznek az igazságban. 1867. 1T 469, 470.

102. Tudomásomra hozták, hogy az egészségügyi megújulás része a harmadik angyal üzenetének, és oly szorosan kapcsolódik hozzá, mint a kar és kéz az emberi testhez. Láttam, hogy népünk- nek előre kell haladnia e nagy munkában. A lelkészek és a nép egyetértésben kell, hogy cselekedjenek. Isten népe nem készült fel a harmadik angyal hangos kiáltására. Pedig maguknak kell elvégezni e feladatot s nem lenne szabad Istenre hagyniuk, hogy tegye meg helyettük. E munka elvégzését rájuk bízta. Ez egyéni munka, senki sem végezheti el a másik helyett. 1867. 1T 486.

Az üzenetnek csak része, de nem az egész

103. Az egészségügyi megújulás szorosan kapcsolódik a harma- dik angyal üzenetéhez; de mégsem ez az üzenet. Lelkészeinknek tanítani kell az egészségügyi megújulást, mégse tegyék ezt fő témává az üzenet helyett. Ott a helye ama témák között, melyek előkészítik az üzenet által felvázolt eseményeket, ezek között viszont kiemel- kedő. Lelkesedéssel kell megragadnunk minden megújulást, mégis el kell kerülnünk a tétovázás benyomásának keltését és a vakbuzgó- ságra való hajlamot. 1867. 1T 559.

[63] 104. Az egészségügyi megújulás oly szorosan kapcsolódik a harmadik angyal üzenetéhez, mint a kar a testhez; de a kar nem foglalhatja el a test helyét. Munkánk lényege a harmadik angyal üzenetének, Isten parancsolatainak és Jézus bizonyágtételének a hirdetése. Ezt az üzenetet hangos kiáltással kell hirdetnünk, és annak el kell jutnia az egész világra. Az egészség elvei hirdetésének együtt kell haladnia ezzel az üzenettel, de sohasem szabad függetlennek lennie tőle vagy bármi módon elfoglalnia annak helyét. Letter 57, 1896.

Egészségügyi intézményeinkhez fűződő kapcsolata

105. A megalapításra kerülő szanatóriumoknak szorosán és elválaszthatatlanul össze kell kapcsolódniuk az evangéliummal. Az Úr tanítást adott, hogy az evangéliumot előre kell vinni; és az evangélium magában foglalja az egészségügyi megújulást minden szakaszával. Munkánk a világ felvilágosítása, mert az vak azokkal a megmozdulásokkal szemben, melyek megtörténnek a csapások előkészítése számára, melyek Isten engedelmével jönnek a világra. Isten megbízható szolgálóinak hirdetniük kell a figyelmeztetést...

A harmadik angyal üzenetének hirdetésében az egészségügyi megújulásnak szembetűnőbb helyet kell elfoglalnia. Az egészségügyi megújulás elvei ott találhatóak Isten szavában. Az egészség evangéliumát határozottan össze kell kapcsolni az ige szolgálatával. Az Úr terve, hogy az egészségügyi megújulás gyógyító befolyásának része legyen az utolsó nagy erőfeszítésben, hogy hirdesse az evangélium üzenetét.

Orvosaink legyenek Isten szolgálói. Olyan emberek legyenek, akiknek erejét Krisztus kegyelme szentelte meg és alakította át. Befolyásuk a világnak adott igazsággal fonódják össze. Az evangélium szolgálatával való tökéletes és teljes egységben, az egészségügyi megújulásnak munkája kinyilvánítja Istentől nyert hatalmát. Az evangélium befolyása alatt nagy megújulást tesznek az orvos-misszionáriusi munkával. De ha elváltjuk az orvos-misszionáriusi tevékenységet az evangéliumtól, akkor a munka nyomorék lesz. Ms 23, 1901.

106. Szanatóriumaink és gyülekezeteink magasabb, szentebb mértéket érhetnek el. Népünknek hirdetni és gyakorolnia kell az egészségügyi megújulást. Az Úr felhív bennünket, hogy élesszük újjá az egészségügyi megújulásnak elveit. A hetednap Adventistáknak mint hírnököknek különleges munkát kell végezniük, hogy munkálkodjanak az emberek lelkéért és testéért.

Krisztus mondta népéről: „*Ti vagytok a világ világossága*” (Mt 5:14). Mi vagyunk ma az Úrnak kijelölt népe, hogy hirdessük a mennyei eredetű igazságokat. A halandókra valaha is bízott legkomolyabb és legszentebb feladat az első, második és harmadik angyal üzenetének hirdetése világunknak. Nagyvárosainkban egészségügyi intézményeknek kellene működniük, hogy gondoskodjanak a bete-

gekről és hirdessék az egészségügyi megújulásnak nagyszerű elveit. Letter 146,1909.

A változás kezdete

107. Utasítottak, ne halogassuk a munka elvégzését, melyet az egészségügyi megújulásnak területein kell elvégeznünk. E munka által kell elérnünk az embereket a főutakon és az ösvényeken. Letter 203,1905.

108. Azt ismerem fel az Úr gondviselésében, hogy az egészségügyi misszionáriusi munka lesz a változás nagy kezdete, melynek segítségével elérhetőek a betegek. [Tract] (1893) C.H. 535.

Az előítélet eltávolítása - a jó befolyás növelése

109. A harmadik angyal üzenetének igazságát megakadályozó számos előítélet - hogy elérje az emberek szívét - eltávolítható, ha több figyelmet szentelünk az egészségügyi megújulásra. Amikor az emberek érdeklődése felébred e tárgy iránt, akkor gyakran megnyílik az út más igazságok előtt is. Ha látják, hogy értelmesen közelítjük meg az egészség kérdését, akkor készségesebben elhiszik, hogy megbízhatók vagyunk a bibliai tanításokban.

Az Úr munkájának ez az ága nem nyerte el a kellő figyelmet és e hanyagság által sokat veszítettünk. Ha az egyház nagyobb érdeklődést nyilvánítana ki a megújulásban, mely által maga Isten akarja előkészíteni őket eljövételére, befolyásuk sokkal nagyobb lenne a mostaninál. Isten szólt népéhez, mert az a célja, hogy meghallják hangját és engedelmeskedjenek neki. Bár az egészségügyi megújulás nem a harmadik angyali üzenet, mégis szorosan összefügg azzal. Akik az üzenetet hirdetik, az egészségügyi megújulást is tanítsák. Feltétlenül meg kell értenünk e tárgyat, hogy felkészüljünk a közvetlen előttünk álló eseményekre, és annak kimagasló helyet kell biztosítani. Sátán és eszközei akadályozni törekednek a megújulás munkáját, és mindent el fognak követni, hogy megzavarják és leterheljék azokat, akik szívvel-lélekkel hozzálátnak ehhez a munkához.

[65] Az mégse szegje senki kedvét és amiatt ne hagyja abba igyekezetét. Ésaiás próféta így említi Krisztus egyik jellemvonását: „*Nem pislog és meg nem reped, míg a földön törvényt tanít*” (Ésa 42:4). Követői se beszéljenek kudarcról vagy elkedvetlenedésről, hanem emlékez-

zenek arra, milyen árat fizetett Ő az emberért, hogy el ne vesszen, hanem örök élete legyen. 1890. C.T.B.H. 121, 122.

110. Az egészségügyi megújulás munkája az Úr eszköze a szenvedés csökkentésére világunkban és egyházának megtisztítására. Tanítsuk az embereket arra, hogy Isten segítőkeze lehetnek, ha együttműködnek a mestermunkással a testi és lelki egészség helyreállításában. Ez a tevékenység magán viseli a menny pecsétjét és szélesre tárja az ajtót más értékes igazságok befogadására. E tevékenységben mindenki számára van hely, aki csak értelmesen kíván fáradozni. 1909. 9T 112, 113.

[Lásd: *Medical Ministry, Sect. 2*, „*The Divine Plan in the Medical Missionary Work*”, és *Section 13*, „*Medical Missionary Work and the Gospel Ministry*”]

4. Fejezet — A megfelelő étrend

Első rész: Az eredeti étrend

A Teremtő választotta

111. 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 Adám táplálékát. Így szólt: „*Ímé nektek adok minden maghozó fűvet, minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül*” (IMóz 1:29). Az Édenből kirekesztett embernek, akinek a bűn miatt megátkozott földet művelve kellett kenyerét megkeresnie, Isten megengedte, hogy egye „*a mezőnek fűvét*” is (IMóz 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 táplálékokból nem meríthető. (1905) NO 206-207.

112. Isten olyan táplálékot nyújtott ősszüleinknek, amelyet Ő szánt az emberiségnek étekül. Az Ő elgondolása ellen volt, hogy élőlények életét vegyük el. Édenben nem volt szabad halálnak bekövetkezni. A kert fáinak gyümölcse képezte azt a táplálékot, amely kielégítette az ember szükségleteit. 1864. 4SpG 120. [Lásd: 639. idézet!]

Felhívás a visszatérésre

113. Az Úr szándékozik visszavezetni népét, hogy táplálkozzanak egyszerűen, gyümölcssel, zöldséggel és gabonával. Isten ősszüleinknek természetes állapotában adta a gyümölcsöt eledelül. 1890. TffU

114. Isten népe érdekében fáradozik. Nem akarja, hogy népe segélyforrások nélkül maradjon. Ahhoz az étrendhez vezeti vissza

őket, amelyet eredetileg adott az embernek. Étrendjük olyan ételből álljon, amelyhez Ő szolgáltatja az alapanyagot. E táplálékban az elsődlegesen felhasznált anyag gyümölcsből, gabonából, dióféléből áll majd, de különböző gumókat is fel fognak használni. (1902) 7T 125, 126.

115. Újra meg újra elém tárták, hogy Isten visszavezeti népét eredeti tervéhez, vagyis, hogy ne állatok húásával táplálkozzanak. Azt szeretné, ha jobb útra tanítanánk az embereket.

Ha elvetjük a húsételeket, ha az ízek érzékelését nem ebbe az irányba szoktatjuk, ha bátorítjuk magunkban a gyümölcsök és gabonafélék szeretetét, akkor hamarosan úgy lesz, amint azt Isten kezdetől fogva tervezte. Népe nem fogyaszt húst. Letter 3, 1884.

[Izraelt visszahozta az eredeti étrendre. 644.]

[Isten szándéka Izrael étrendjének korlátozásával. 641, 643, 644.]

Második rész: Az egyszerű étrend

Segítség a gyors felfogásra

116. Ha volt valaha idő, amikor az étrendnek a legegyszerűbbnek kellett lennie, az most van. 1869. 2T 352.

117. Isten azt akarja, hogy az emberek erős jellemet fejlesszenek. Akik béresek csupán, azok nem azok közül valók, akik idővel gazdag jutalmat kapnak. Azt akarja, hogy a művében munkálkodók éles eszű, gyors felfogású emberek legyenek. Táplálkozzanak mértéktartóan; a nehéz és fényűző ételek ne találjanak helyet asztalukon. Amikor szüntelen igénybe veszik agyukat és közben nem végeznek testmozgást, akkor még az egyszerű ételekből is csak keveset fogyasszanak. Dánielnek azért volt tiszta gondolkodása, szilárd szándéka és erőteljes értelmi képessége az ismeretek megszerzésében, mert egyszerűen étkezett, azonkívül imaéletet élt. 1880) 4T 515, 516.

[Az egyszerű étrend, amit Dániel választott. 33, 34, 241, 242]

118. Kedves Barátaim, ahelyett, hogy a betegség megghiúsítására törekednétek, azt dédelgetitek magatokban, és erejének átadjátok magatokat. Kerüljétek a gyógyszereket és gondosan tartsátok magatokat az egészség törvényeihez. Ha nagyra becsülitek életeteket, táplálkozzatok a legegyszerűbben elkészített, egészséges ételekkel

és végezzetek több testmozgást. A családok valamennyi tagjának szüksége van az egészségügyi megújulás jótéteményére, a kábítószeres gyógyszereket pedig örökre vessétek el. Egyetlen betegséget sem gyógyít meg, ellenben legyengíti a szervezetet, hajlamosabbá teszi a betegségre. 1885. 5T311.

Sok szenvedéstől megóv

119. Meg kell valósítanod életedben az egészségügyi megújulást; tagadd meg magad, és egyél, igyál Isten dicsőségére. Tartózkodj a test kívánságaitól, amelyek a lélek ellen küzdenek! Legyél mindenben mértékletes! Ez az egyik kereszt, amelyiktől húzódozol. Korlátozd magad az egyszerű étrendre, mely a lehető legegészségesebben tart meg - ez az egyik kötelességed! Ha a menny által megengedett, ösvényedre ragyogó világossághoz alkalmazkodva éltél volna, akkor sok szenvedést megelőztél volna családotban. Viselkedésed zúdította rátok az elkerülhetetlen következményt. Míg tovább haladsz utadon, Isten nem nyúl bele családi életedbe, nem hoz rendkívüli áldást neked, nem tesz csodát, hogy megmentse családotat a szenvedéstől. A fűszerezetlen, hústalan, mindenféle zsiradéktól mentes egyszerű étrend áldásnak bizonyulna számodra, és feleségedet is sok szenvedéstől, bánattól, csüggedéstől óvna meg.

Ösztönzés az egyszerű életmódra

Ahhoz, hogy Istennek tökéletes szolgálatot végezz, pontosan tudnod kell, hogy mit vár el tőled. Élj a legegyszerűbb ételekkel, készítsd elő a legegyszerűbb módon, hogy agyad érzékeny idegei el ne gyengüljenek, el ne fásuljanak, meg ne bénuljanak, hogy lehetetlenné ne tegyék a szent dolgok felismerését, a bűnbocsánat értékelését, Krisztus felbecsülhetetlen értékű tisztító véréét. *„Nem tudjátok-é, hogy akik versenypályán futnak, mindnyájan futnak ugyan, de egy veszi el a jutalmat? Úgy fussatok, hogy elvegyétek. Mindaz pedig, aki pályafutásban tusakodik, mindenben magatűrtető; azok ugyan, hogy romlandó koszorút nyerjenek, mi pedig romolhatatlant. Én azért úgy futok, mint nem bizonytalanra; úgy viaskodom, mint aki nem levegőt* [69] *vagdos: hanem megsanyargatom testemet és szolgává teszem; hogy míg másoknak prédikálok, magam valami módon méltatlanná ne legyek” (1 Kor 9:24-27).*

Ha akadnak emberek, akik babérkoszorúért vagy hervadó koronáért megtartóztató életet élnek minden tekintetben, mennyivel inkább lemondónak kell lennie annak, aki vallja, hogy nemcsak a hervadhatatlan dicsőség koronájára tör, hanem olyan életre, amely addig tart, amíg az Úr trónja fennáll, olyan gazdagságra, amely örökévaló, olyan megtiszteltetésre, amely elpusztíthatatlan: a dicsőség örök mértékére.

A keresztényi életpályán futók elé tárt indítékok nem vezetik-e őket minden dologban való önmehtagadás és mértékletesség gyakorlására, hogy testies hajlamaikat háttérben tarthassák, a testet féken tartsák és az étvágyat, valamint az érzéki szenvedélyeket befolyásolják? Akkor az isteni természet részesei lehetnek és el tudnak menekülni a romlottság elől, amely a bűnös kívánság által uralkodik a világon. 1868. 2T 45, 46.

A kitartás jutalma

120. Természetellenes az ízlése azoknak, akik hozzászoktak a zsíros és igen izgató ételekhez. Nem mindjárt kívánják az egyszerű, könnyű ételleket. Idő kell ahhoz, hogy az ízlés természetessé váljék, és a gyomor kiheverje az ártalmakat. De aki rendületlenül kitart az egészséges ételek mellett, az egy idő után jóízűnek találja azokat. Ízletes és pompás zamatjukat megkedveli és fogyasztásukban nagyobb élvezetet talál, mint az egészségtelen nyalánkságokban. A gyomor, ha egészséges állapotban van, ha nincs gyulladásban és nincs túlterhelve, könnyen ellátja feladatát. (1905) NO 280.

Haladjunk előre!

121. Az étkezés megújulása megtakarítást jelent pénzben és munkában. Könnyű kielégíteni az olyan család szükségleteit, mely megelégszik az egyszerű, egészséges táplálékkal. A nehéz ételek lerombolják a test és elme egészséges szerveit. 1864. 4SpG 132.

122. Mindnyájan értsük meg, hogy semmiben se legyünk fényűzők. Legyünk megelégedettek az egyszerű módon elkészített tiszta, egyszerű étellel. Ez legyen a gazdag és a szegény tápláléka. Kerüljük a hamisított anyagokat! Mi az eljövendő, halhatatlan életre készülünk a mennyek országába. A nagy, mindenható Gyógyító vi-

lágosságával és hatalmával reméljük elvégezni feladatunkat. Vegyük ki részünket az önfeláldozásból! Letter 309,1905.

123. Sokan megkérdezték már tőlem: Mit tegyek, hogy a lehető legjobban megóvjam egészségemet? A válaszom: ne szegjétek meg többé lényetek törvényeit, ne elégítsétek ki többé a megromlott étvágyat, egyetek egyszerű ételeket, öltözködjétek egészségesen ami megköveteli a szerény egyszerűséget -, dolgozzatok egészségesen, akkor nem lesztek betegek. Health Reformer, 1866. augusztus.

A sátor-összejövetelek étrendje

124. Ne hozz semmi mást az összejövetelekre, csak a legegészségesebb élelmet, egyszerűen főzve, fűszer és zsiradékmentesen!

Meggyőződésem, hogy senkinek sem kell betegre dolgoznia magát, mikor az összejövetelekre készülődik, ha a főzésnél az egészség törvényeihez tartja magát. Ha nem süt kalácsokat és tortákat, hanem egyszerű, teljes őrlésű kenyeret és aszalt vagy eltett gyümölcsöt hoz, akkor az előkészületek során nem kell betegre dolgoznia magát és nem kell betegeknek lennie az összejövétel idején sem. Senki se legyen meleg étel nélkül az egész összejövétel ideje alatt. Mindig vannak főzőtűzhelyek, ahol készíthetünk magunknak meleg ételt.

Testvéreinknek és testvérnőinknek az összejövételkor nem kell megbetegedniük. Ha megfelelően felöltöznek a hűvös reggelen és estén, ésszerűen ruhát váltanak a változó időjárás szerint, hogy megóvják a vérkeringést, s szigorúan tartják magukat a rendes alváshoz és az egyszerű étkezéshez, ha semmit sem esznek az étkezések között, akkor elkerülhetik a betegséget. Jól érezhetik magukat az összejövétel idején, tisztán gondolkodhatnak, értékelni tudják az igazságot, és testben-lélemben felfrissülve térhetnek haza. Akik napról napra nehéz munkát végeznek, most, amikor nem végzik azt, ne egyék az átlagos mennyiséget. Ha így tesznek, túlterhelik gyomrukat.

Azt szeretnénk, ha különösen tiszta fejjel vehetnétek részt az összejöveteleken, s a legegészségesebben hallgatnánk meg az igazságot, hogy értékeljük, megmaradjon bennünk és valamennyien a gyakorlatba átültessük, miután hazatértünk az összejövételről. Ha túl sok élelemmel terheljük meg gyomrukat, még ha egyszerű is az étel, az agy erőit az emésztőszervek hívják segítségül. Ettől el-
[71] tompul agyunk. Csaknem lehetetlen nyitva tartani szemünket. A

rossz közérzet miatt vagy mert az agyunk csaknem megbénul a nagy mennyiségben elfogyasztott tápláléktól, azokat a nagy igazságokat veszítjük el teljesen, amelyeket hallanunk, megértenünk és gyakorolnunk kellene.

Mindenkinek javaslom, legalább reggelenként egyen valami melegeget. Ezt különösebb erőfeszítés nélkül megtehetjük. Főzhetünk teljes őrlésű kását. Ha nagyon durva a liszt, szitáljátok át, s mikor még forró a kása, öntsetek hozzá tejet. Ez nagyon ízes és egészséges ételt nyújt a táborban. Ha szikkadt a kenyér, aprítsátok a kásába és ízleni fog. Nem helyeslem a hidegen elfogyasztott ételt, mert erőt von el a szervezettől, hogy az emésztés elkezdése előtt a gyomor hőmérsékletére megmelegítse az ételt. Másik nagyon egyszerű és mégis egészséges étel a főtt vagy sült bab. Öntsetek fel egy-egy adagot vízzel, tegyetek hozzá tejet vagy tejfölt és csináljatok zöldséglevest; ugyanúgy kenyeret apríthatok bele, mint a teljes őrlésű kásába. 1870. 2T 602, 603.

[Édességek, fagylaltok árusítása az összejövétel területén. 529, 530.]

[Szükségtelen főzés a sátor-összejövetelekre történő előkészületek során. 57.]

Piknik ebéd

125. A városban vagy falun élő néhány család fogjon össze, tegye félre munkáját, ami testileg és szellemileg kifárasztotta, kiránduljanak a szabadba, hús tópartra vagy erdőbe, ahol szép a táj. Gondoskodjanak egyszerű, egészséges ételről, a lehető legkitűnőbb gyümölcsről és gabonafélékről. Terítsenek asztalt valamelyik fa árnyékában vagy a szabad ég alatt. Az utazás, a testmozgás és a látvány serkenti az étvágyat és olyan étkezésnek örvendhetnek, amit a királyok megirigyelhetnek. 1867. 1T 514.

[Kerüljük a túlzást a főzésben. 793.]

[Tanács az ülő foglalkozásúaknak. 225.]

[A szombati étrend egyszerűsége. 56.]

126. Akik az egészségügy megújulását javasolják, maguk is lelkiismeretesen törekedjenek annak megvalósítására. Vessenek el mindent, ami káros az egészségükre. Fogyasszanak egyszerű, egészséges ételeket. A gyümölcs kitűnő és sok főzést megtakarít. Vessétek el

[72] a nehéz édességeket, kalácsokat, tortákat, és minden mást fogást, amit az étvágy kísértésére készítettetek. Fogyasztatok kevesebb fajta élelmet egy-egy étkezésnél, és egyétek hálaadással. Letter 135, 1902.

Egyszerűség a vendéglátásban

127. Krisztus a maga életében mutatott példát a vendéglátásra. Amikor a tenger mellett éhes sokaság vette körül, nem küldte őket haza étlen-szomjan. Így szólt tanítványaihoz: „*adjatok nékik ti enniük*” (Mt 14:16). Teremtő hatalmának tettével látta el őket elég élelemmel, hogy kielégítse szükségleteiket. Mégis milyen egyszerűen volt elkészítve az étel! Nem volt fényűzés. Akinek rendelkezésére állt a menny minden java, gazdag lakomát rendezhetett volna a sokaságnak. De csak azt adta nekik, ami kielégítette szükségleteiket, ami a tenger mellett élő halászok mindennapi eledele volt.

Ha ma az emberek szokása egyszerű lenne és a természet törvényeivel összhangban élnének, akkor bőségesen lenne élelem az egész emberi család szükségletére. Kevesebb elképzelt hiány lenne, és több lehetőség nyílna arra, hogy Isten útjain dolgozzunk. Krisztus nem próbálta fényűző vágy kielégítésével magához vonzani az embereket. A felszolgált egyszerű étel nemcsak hatalmát bizonyította, hanem szeretetét és az élet mindennapi szükségleteiről való gyengéd gondoskodását is. 1900. 6T 345.

128. Magukat Krisztus követőinek valló férfiak és nők gyakran a divat és a falánk étvágy rabszolgái. Divatos összejövetelekre történő előkészületkor időt és erőt pazarolnak az egészségtelen ételek változatainak elkészítésére, amit magasztosabb és nemesebb célokra kellene fordítaniuk. Mivel ez divat, sokan, akik szegények és napi munkájukból élnek, azt a látogatók számára nehéz tortákra, befőttekre, kalácsokra és változatos, divatos ételek kiadására fordítják, ami árt a fogyasztóknak; ugyanakkor szükségük lenne, hogy a kiadott összegben maguk és gyermekeik számára ruhát vásároljanak. Az ételek elkészítésére fordított eme időt, hogy kielégítsék az ízek érzékelését a gyomor kárára, gyermekeik erkölcs- és vallásoktatására kellene szentelniük.

A divatos látogatásokat a falánkság alkalmává teszik. Olyan mennyiségű ártalmas ételt és italt fogyasztanak, ami súlyosan leterheli az emésztőszerveket. Így fölöslegesen veszik igénybe az

életerőket, hogy kiküszöböljék az ártalmas többletet, ami kimerülést okoz és nagyon megzavarja a vérkeringést, és ennek eredményeként az életerő hiányát érzik az egész szervezetben. Az áldás, amit a látogatás nyújthatott volna, gyakran azért vész el, mert a vendéglátó, ahelyett, hogy javára szolgálna a beszélgetés, a tűzhelynél végzett nehéz munkával készíti elő a megvendéglésre szánt különböző fogásokat. Keresztény férfiak és nők befolyásukkal sose támogassák az ilyen szokást az így elkészített csemegék fogyasztásával. Érted meg velük, látogatásod célja nem az étvágy kielégítése, hanem, hogy a társas együttléteket, a gondolatok és érzések kicserélése kölcsönös áldásul szolgáljon. A beszélgetés olyan magasztos és nemesítő jellegű legyen, hogy a legnagyobb örömmel emlékezzetek vissza rá. 1865. H.L. 1. fej. 54, 55.

[73]

129. Akik látogatókat fogadnak, kínálják őket egészséges, tápláló ételekkel, gyümölcssel, gabonafélékkel és egyszerűen, ízletesen elkészített zöldségekkel. Az ilyen főzés alig követel meg többletmunkát vagy költséget, és ha mérsékelt mennyiséget fogyasztunk ezekből, senkinek sem lesz ártalmára. Ha a világiaknak úgy tetszik, hogy időt, pénzt és egészséget pazaroljanak étvágyuk kielégítésére, ám tegyék és hadd fizessék meg a büntetést az egészség törvényeinek megszegéséért. E dolgokban a keresztények álljanak ki nézetük mellett és helyes irányba gyakoroljanak befolyást. Sokat tehetnek e divatos, egészség és lélektisztító szokások megjavításában. 1865. H.L. 1. fej. 55, 56

[Keresztények példája az étkezésben segítse a gyenge önuralommal rendelkezőket. 354.]

[Terhes és káros a gondosan kidolgozott vendégség. 214.]

[Nagy előkészületekkel járó vendéglátás kihatása saját gyermekeinkre és családunkra. 348.]

[Bűn, ha szegényen tápláljuk a családot, de fényűzően a látogatókat. -284]

[A gyermekek számára legjobb az egyszerű étrend. 349,356,357,360,365.]

[Készítsük egyszerűen az egészséges ételleket! 399-405, 407, 410]

Váratlan vendégre készen

130. Egyes családfők fukarkodnak a család táplálékával, hogy költséges ételekkel kínálhassák meg vendégeiket. Ez nem bölcs

dolog. Egyszerűbben kell vendégeskedni. Elsősorban a család szükségleteire kell odafigyelni.

[74] Oktalan takarékoság és mesterkélt szokások sokszor gátjai a vendégszeretetnek, amely pedig szükséges lenne és áldást jelentene. Gondoskodjunk mindig annyi élelelről, hogy ha váratlan vendég érkeznek, őt is szívesen fogadhassuk anélkül, hogy a háziasszonyt többletmunkával terheljünk. (1905) NO 222.

[E. G. White szokása - nem főzött külön a vendégeknek. Függelék 1:8]

[A White családnál egyszerűen tálaltak. Függelék 1:1,13-15]

[Étkezésről étkezésre változtassuk az étlapot és tálaljunk ízlésesen. 320.]

Kevesebbet törődjünk a földi táplálkozással

131. Folyvást elmélkednünk kell az igén - azzal táplálkozva, azt megértve és gyakorolva, hozzá hasonulva -, hogy az az életadó vérünkbe felszívódjék. Aki naponta Krisztusból táplálkozik, az példájával másokat is arra tanít, hogy kevesebbet gondoljanak az evésre, sokkal többet törődjenek a lélek táplálásával.

Az igazi böjt, amit mindenkinek javasolnunk kell: tartózkodjanak mindennemű izgató élelemtől. Élünk helyesen az egészséges és egyszerű táplálékkal, amelyről Isten bőségesen gondoskodott. Az embereknek kevesebbet kell foglalkozniuk azzal, hogy mit egyenek és mit igyanak, vagyis az ideiglenes táplálékkal, hanem sokkal többet a mennyei táplálékkal, ami egész vallásos tapasztalatuknak hangsúlyt és életerőt ad. Letter 73,1896.

Az egyszerű élet megújító befolyása

132. Ha egyszerű, ízléses ruhában járnánk a divat utánzása nélkül; ha asztalunkon mindig egyszerű, egészséges ételek állnának, elkerülve mindennemű fényűzést, minden pazarlást; ha takarékos egyszerűséggel építenénk házainkat és ugyanúgy bútoroznánk is be, akkor az az igazság megszentelő hatalmát bizonyítaná, és mély benyomást tenne a hitetlenekre. Amíg a világhoz szabjuk magunkat e dolgokban, s néha mintha még túl is akarnánk tenni rajtuk különös berendezésével, addig az igazság hirdetésének alig vagy semmi hatása sem lesz. Ki hinne a jelen komoly igazságában, amikor az

azt vallók, akik hisznek benne, viselkedésükkel megtagadják hitüket? Nem Isten zárja be előttünk a mennyi ablakait, hanem magunk, amikor alkalmazkodunk a világ szokásaihoz. 1882. 5T 206.

133. Az isteni hatalom csodája volt abban, ahogy Krisztus táplálta a sokaságot; de milyen egyszerű volt az az étel csak hal és árpakenyér, ami a galileai halászsember mindennapi eledele volt.

Krisztus gazdag lakomát is tudott volna tálalni a népnek, de csupán az étvágy kielégítésére készített étel nem szolgált volna jó tanulsággul számukra. E csoda által Krisztus az egyszerűségről akart nekik tanítást adni. Ha ma az emberek a természet törvényeivel összhangban élve szokásaikban egyszerűséget tanúsítanak, ahogy Ádám és Éva kezdetben tette, bőven ki lehetne elégíteni az emberiség szükségleteit. Az önzés, a habzsolási vágy azonban bűnt és nyomorúságot hozott, ami egyrészt a mértéktelenségből, másrészt a nincstelenségből fakad. (1905) NO 28.

[75]

134. Ha hitvalló keresztények kevesebbet költenének vagyonnukból testük díszítésére és házuk szépítgetésére, ha kevesebbet helyeznének asztalukra a különös, egészséget romboló, fényűző cikkekkel, sokkal nagyobb összeget tudnának Isten kincstárába juttatni. Ezzel Megváltójuk példáját követnék, aki elhagyta a mennyet, a gazdagságát és dicsőségét, s szegénnyé lett értünk, hogy mienk lehessen az örök gazdagság. 1875. 3T 401.

Harmadik rész: Megfelelő táplálék

Nem a közömbösség ügye

135. Mivel helytelen dolog megrontott ízlésünk kielégítésére enni, ez nem jelenti azonban azt, hogy táplálkozásunkkal szemben közömbösek lehetünk. Ez a legfontosabb dolgok egyike. Senki se tegye magáévá a szegényes táplálkozást. Sokan gyengék a betegségtől, ezért tápláló, jól elkészített ételre van szükségük. Az egészségügyi újítók mindenkinél óvatosabbak legyenek a szélsőségek elkerülésére. A testnek elegendő táplálékra van szüksége. Az az Isten, aki „szerelmesének álmában ad eleget” (Zsolt 127:2), kellő táplálékról is gondoskodott számára, hogy egészségesen tartsa meg teste szervezetét. [CTBH 49,50] 1890. C.H. 118.

136. Ahhoz, hogy egészségesek legyünk, vérünknek egészségesnek kell lennie, mert a vér az élet hordozója. Eltávolítja a salakanya-

[76] got, és táplálja a testet. Ha megfelelő összetételű táplálékot kap, és ha tiszta levegővel érintkezve megtisztul és felfrissül, életet és erőt visz a szervezet minden részébe. Minél tökéletesebb a vér keringése, annál jobban látja el ezt a feladatot. 1905. NO 189.

[A megfelelő táplálék és az egészséges gondolkodás összefüggése. 314]

[A megfelelő táplálék és az egészséges lelki élet összefüggése. 324:4. rész.]

Isten bőséges gondoskodása

137. Isten bőségesen ellátta az embert, hogy kielégítse romlatlan étvágyát. Elé terítette a föld termékeit - az élelem bőséges választékát, ízre finomat, szervezetre táplálót. Azt mondja mennyei Atyánk, hogy ezekből nyugodtan ehetünk. A gyümölcsök, gabonafélék és zöldségek tejjel vagy tejföllel egyszerűen elkészítve - fűszertől és mindenfajta zsiradéktól mentesen - a legegészségesebb táplálékok. Tápanyagot adnak a szervezetnek, azonkívül olyan szívósságot és élénkséget nyújtanak a szellemi erőnek, amelyet a serkentő étrend nem ad. [CTBH 47.] 1890. C. H. 114, 115.

138. A gabonában, a gyümölcsben, a zöldségben és a diófélében megtaláljuk mindazt a tápláló elemet, amire szükségünk van. Ha őszintén gondolkodva fordulunk az Úrhoz, akkor megtanít bennünket, hogyan készítsünk a húsételek rontásától mentes, egészséges ételeket. Ms 27, 1906.

A szegényes étrend rontja az egészségügyi megújulás hitelét

139. Népünk egyik része következetesen tartózkodik a helytelen táplálékoktól, ugyanakkor elhanyagolja annak a tápláléknak az evését, amely ellátja a testet a megfelelő fenntartáshoz szükséges elemekkel. Soha ne tegyünk bizonyosságot az egészségügyi megújulása ellen azzal, hogy nem fogyasztunk egészséges, ízletes táplálékot az elvetett ártalmas élelmiszerek helyett. Megfontoltan és tapintattal készítsük el azokat az ételeket, amelyek helyettesíteni fogják a legtöbb család szokás szerinti táplálékát. Ez a törekvés megköveteli az Istenbe vetett hitet, a komoly szándékot és azt a készséget, hogy segítsünk egymásnak. Az olyan étrend, amelyből hiányoznak a tápláló anyagok megfelelő elemei, csak szégyent hoz az egészségügyi meg-

újulás ügyére. Halandók vagyunk, ezért feltétlenül olyan élelemről kell gondoskodnunk, amely kellőképpen fenntartja testünket. Letter 135,1902.

[A szegényes étrend nem javasolt. 315, 317,318, 388.]

[A szegényes étrend a szélsőséges nézetek eredménye. 316.]

[Óvakodjunk a silány táplálkozástól, mikor elvetjük a húsételeket. 320,816.]

[A szegényes étrend mellett nincs lelki növekedés. 323.]

[Olyan eset, amikor családtagok haltak meg az egyszerű, tápláló étel hiánya miatt. 329.]

140. Tanulmányozd táplálkozási szokásaidat! Figyeld meg az ok és okozat összefüggését, de ne tégy hamis tanúságot az egészségügyi megújulás ellen azzal, hogy vakon követsz olyan utat, mely ellene szól a megújulásnak! Ne hanyagold el testedet és ne élj vissza vele, nehogy ezáltal alkalmatlanná tedd az Istennek való szolgálatra, amely kötelessége. Egészen bizonyosan tudom, ügyünk néhány leg-
hasznosabb munkása ily hanyagság következtében halt meg. A házigazda legfőbb kötelessége az ízletes és erőt adó táplálékkal való ellátás által gondoskodni a testről. Sokkal, de sokkal jobb, ha kevesebbet költünk ruházkodásra és bútorzatra, minthogy fukarkodjunk az asztalra szükséges anyagok beszerzésével. [C.T.B.H. 58] (1890) C.H. 155, 156.

Az egyéni szükségletekhez igazítsuk az étrendet

141. Az étkezés terén használjunk egészséges, józan észet. Ha bizonyos étel nem felel meg nekünk, ne írjunk tudakozó levelet, hogy megtudjuk a baj okát. Változtassunk étrendünkön és fogyasszunk kevesebbet némely ételből, próbáljunk ki más készítményeket. Így rövidesen rájövünk, hogy bizonyos keverékek hogyan hatnak ránk. Értelmes emberek módjára egyéenként tanulmányozzuk az elveket. Használjuk fel tapasztalatunkat és döntésünket, hogy kiválogassuk a nekünk leginkább megfelelő ételt. 1902. 7T 133,134

[Nem mindenki él meg ugyanazon az ételen — 322.]

142. Isten az egészséges ételek széles skáláját kínálja nekünk, és mindenki kiválaszthatja belőle azokat a dolgokat, amelyek a tapasztalat és a józan megítélés alapján szükségleteit a legjobban kielégítik.

[77]

[78] A természet bőven ontja a gyümölcsöt, a gabonát és a szállítási lehetőségek javulása folytán évről évre többen juthatnak hozzá a különböző országok termékeihez. Ezért sok, néhány évvel ezelőtt még drága luxuscikknek minősített élelmiszer ma már mindenki számára elérhető mindennapi fogyasztásra. Ez különösen áll a szárított és befőzött gyümölcsökre. — 1905. NO 207.

[Ne korlátozzuk az étrendet a nyomorúság idejét idézve elő! — 323.]

[Készítsünk változatosan és ízletesen! — 320.]

[Kellő étrend szanatóriumainkban. — 426-430.]

[Nincs silány étkezés a White családnál. — Függelék 1:8, 17.]

Negyedik rész: Különböző országok étrendje

Feleljen meg az évszaknak és az éghajlatnak

143. A táplálék feleljen meg az éghajlatnak. Némelyik étel, ami megfelel az egyik országban, semmiképpen nem alkalmas máshol. Letter 14, 1901.

144. Nem minden önmagában egészséges étel felel meg minden körülmények között egyformán szükségleteinknek. Táplálékunkat gondosan kell megválasztanunk. Az étrendet az időszakhoz, az adott éghajlathoz és foglalkozásunkhoz kell szabnunk. Egyes ételek, amelyek az egyik időszakban és az egyik éghajlaton alkalmasak fogyasztásra, nem megfelelőek egy másikon. Éppígy a különböző foglalkozású emberek számára más és más ételek felelnek meg. A nehéz testi munkát végzők számára egészséges ételek sokszor alkalmatlanok ülő foglalkozás vagy nagyfokú szellemi igénybevétel esetén. Isten az egészséges ételek széles skáláját kínálja nekünk, és mindenki kiválaszthatja belőle azokat a dolgokat, amelyek a tapasztalat és a józan megítélés alapján szükségleteit a legjobban kielégítik. (1905) NO 207.

Minden országban találunk tápláló ételeket

145. Haladjunk előre értelmesen az étrend egyszerűsítése terén. Isten gondviselése folytán minden ország termel olyan élelmiszert, ami kellőképpen táplálja a szervezetet. Ezekből készíthetünk egészséges, étvágygerjesztő ételeket. Letter 135, 1902.

146. Bölcs tervezéssel csaknem minden országban beszerezhető az a táplálék, amely a legjobban elősegíti az egészséget. A különböző rizs-, búza-, kukorica és zabkészítményeket mindenhol exportálják, úgyszintén a babot, borsót és lencsét. E növények hazai vagy importált gyümölcsökkel és mindenütt megtermő különféle zöldségfélékkel lehetőséget nyújtanak hús nélkül is teljes értékű étrend összeállítására. Meggyőződhetünk arról, hogy ahol szárított gyümölcs mint pl. alma, körte, őszibarack, sárgabarack, aszalt szilva, mazsola mérsékelt áron beszerezhető, a dolgozók minden osztálya a szokásosnál inkább fogyaszthatja főtáplálékként, és azt fogja tapasztalni, hogy egészségét és frissességét a legkedvezőbben befolyásolja. (1905) NO 208.

[79]

Javaslat a forró égővre

147. A meleg, forró éghajlat alatt kevesebb feladatot bízunk a munkásra, bármi legyen is a kötelessége, mint a hűvösebb éghajlat alatt. Az Úr jól tudja, hogy csak por vagyunk.

Minél kevesebb cukrot adunk táplálékunkhoz az elkészítés folyamán, annál kevesebb nehézségünk lesz az éghajlat hősege miatt. Letter 91, 1898.

Megfontoltan tanítsuk az egészségügyi megújulást

148. Ahhoz, hogy egyenes, egyszerű vonalakon végezzük munkánkat, fel kell figyelni azokra az állapotokra, amelyekben az emberi család él. Isten gondoskodott a világ különböző részén élő emberekről. Akik Isten munkatársai akarnak lenni, azok alaposan gondolják meg, hogyan is hirdetik az egészségügy megújulását Isten nagy szőlőskertjében. Legyenek körültekintőek annak részletezésében, mit szabad, és mit nem szabad fogyasztani. Az emberi hírnöknek egyesülnie kell az isteni segítővel, hogy a kegyelem üzenetét a megmentendő sokaságnak hirdesse. Letter 37, 1901. [Lásd: 324. idézet!]

[A hússal, tejjel és tojással kapcsolatban különösen körültekintőknek kell lenniük új, és nyomorsújtotta területeken. 324.]

149. Nem jelölünk ki semmiféle pontos irányvonalat, amelyet az étrendben követni kellene, azt mégis kijelentjük, hogy olyan országokban, ahol bőven található gyümölcs, gabona és dióféle, ott

az Isten népe számára a húsétel nem megfelelő táplálék. (1909) 9T 159.

- [80] 150. Az Úr kívánsága az, hogy akik olyan országokban élnek, ahol az év nagy részében friss gyümölcs kapható, ne mellőzzék a gyümölcsökben kapott áldásokat. Minél inkább a fáról leszedett friss gyümölcsökből táplálkozunk, annál nagyobb lesz az áldás. (1902) 7T 126.

[Lásd. 397. idézet!]

Isten vezetésének bizonyossága

151. Az Úr sokakat megtanít majd, hogy a világ minden részében olyan életfenntartó ételekké vegyítsék a gyümölcsöket, gabonát és a zöldségfélét, amelyek nem okoznak betegséget. Akik sohasem ismerték a most kapható egészséges ételek receptjeit, azok is majd okosan igyekeznek elkészíteni a föld termékeit, és világosságot fognak kapni, hogyan használják e termékeket. Az Úr megmutatja nekik, hogy mit tegyenek. Aki a világ egyik részén jártasságot és értelmet ad népének, az jártasságot és értelmet ad népének a világ másik részén is. Az a terve, hogy minden egyes ország élelmiszerekincsét az illető ország ízlésének megfelelően készítse el és ott is fogyasszák el. Amint Izrael gyermekeinek táplálására Isten mannátt hullatott az égből, úgy most is szakértelmet és bölcsességet ad népének, hogy olyan ételek készítésére használják fel az ország termékeit, melyek a hús helyébe léphetnek. 1902. 7T 124, 125.

152. Az Úr szándéka szerint minden helyen serkentsék a férfiakat és nőket arra, hogy országuk saját tájainak természetes termékeiből készült egészséges ételek által fejlesszék tehetségüket. Ha Istenre néznek, s Lelkének vezetésével gyakorolják jártasságukat és leleményességüket, megtanulják, hogyan készítsenek egészséges ételeket természetes termékekből. Így taníthatják meg a szegényeket, hogy ellássák magukat húst helyettesítő élelmiszerekkel. Az így megsegítettek ezután másokat segíthetnek. E munkát majd lelkesedéssel és erővel fogják végezni. Ha már korábban ezt tettük volna, akkor ma sokkal többen állnának az igazság oldalán és sokkal többen lennének, akik tanítást adhatnának. Tanuljuk meg, mi a kötelességünk, azután fogjunk hozzá! Ne legyünk támogatásra szorulóak, gyámolta-

lanok, ne várjunk másokra, hogy ők végezzék el az Isten által ránk bízott munkát! 1902. 7T 133.

[Lásd: 401, 407. idézet!]

5. Fejezet — Az emésztés élettana

A természet törvénye tiszteletben tartásának jutalma

153. Ha tiszteletet tanúsítanak a gyomorral való megfelelő bánásmód iránt, akkor annak világos gondolkodás és erőteljes elme a jutalma. Emésztőszerveid nem kopnak el idő előtt, hogy elled tanúskodjanak. Az értelmes étkezéssel, tanulással és munkával mutatjuk meg, hogy értékeljük Istentől kapott értelmünket. Szent kötelességünk testünk olyan állapotban való tartása, hogy üde és tiszta legyen leheletünk. Azzal becsüljük meg a fényt, amelyet Isten az egészségügyi megújulásra ragyogtatott, hogy szavunkkal és viselkedésünkkel tiszta világosságot tükrözzünk másokra e tárgyról. Letter 274, 1908.

A túlzott evés kihatása a testre

154. Mi a túlzott evés következménye a gyomorra? A gyomor elsenyved, az emésztőszervek elgyengülnek, aminek káros betegség a következménye. Ha valaki már azelőtt is beteges volt, akkor ezzel csak tetőzi nehézségeit, és minden tovatűnő nappal csökkenti életerejét. Életerejüket feleslegesen cselekvésre készítetik azzal, hogy a gyomorba bejuttatott ételeket eméssze meg. 1870. 2T 364.

155. A mértéktelenség gyakran azonnal fejfájásban, emésztési zavarokban, görcsökben érezhető. Elviselhetetlen terhet helyeztek a gyomorra, ezért a lehangoltság követi. A fej elnehezül, a gyomor lázadozik. E következmények nem mindig követik a túl sok evést. Némely esetben a gyomor megbénul. Nem érezni semmi fájdalmat, de az emésztőszervek elvesztik életerejüket. Fokozatosan aláássák az emberi gépezet alapjait, és az élet kellemetlenné válik. Letter 73a, 1896.

156. Azt tanácsolom, tegyétek étkezéseiteket mértékletessé. Gondoskodjatok arról, hogy ésszerű keresztény örökként, őrizzék gyomrotok kapuját, semmit se engedjetek áthaladni ajkatokon, ami egészségetek és életetek ellensége lesz. Isten felelősnek tart benneteket, hogy engedelmesskedjetek a világosságnak, amelyet az

egészségügy megújulásáról nyújtott nektek. Le kell győzni a vérnek az agyba tódulását. Vastag véredények vannak a testben, hogy a test megannyi részébe szétáraszák az életadó áramlatot. A gyomrookban támasztott tűz befűtött kemencévé teszi agyatókat. Egyetek sokkal kevesebbet és olyan egyszerű ételeket, amelyek nem követelik meg a sok fűszert. Testi szenvedélyeiteket koplaltatni és nem agyonetetni és táplálni kell. Az agyban a vértódulás erősíti a testies ösztönöket, a lelki erőket pedig gyengíti.

Kevesebb földi, de sokkal több lelki táplálékra, az élet kenyereből többre van szükségetek. Minél egyszerűbben táplálkoztok, annál jobb lesz a dolgotok. Letter 142, 1900.

Akadozik a gépezet

157. Testvérem, sokat kell tanulnod. Az étvágyadat több táplálék fogyasztásával elégíted ki, mint amiből a szervezeted jó vért tudna képezni. Bűn mértéktelennek lenni a táplálék mennyiségének evésében még akkor is, ha az kifogástalan minőségű. Sokan azt hiszik, hogyha nem esznek húst és nehezebb minőségű táplálékot, akkor az egyszerűbb ételekből annyit ehetnek, amennyi beljük fér. Ez tévedés. Sok állítólagos egészségügyi újító nem más, mint nagyevő. Akkora terhet rónak emésztőszervükre, hogy az emésztés kimeríti szervezetüket abban az erőfeszítésben, hogy túl adjon azon. Lehangoló befolyása is van az értelemre, mivel a gyomor az agy idegerezét hívja segítségül az emésztéshez. Még a legegyszerűbb ételekből való túlevés is elzibbaszthatja az agy érzékeny idegeit és gyengíti annak életerejét. A túl sok evésnek rosszabb hatása van a szervezetre, mint a túl sok munkának; a lélek erejét könnyebben kimeríti a féktelen evés, mint a mértéktelen munka.

Soha ne terheljük meg gyomrunkat annyira az ételek mennyiségével és minőségével, hogy annak emésztése kifárasza szervezetünket. Ha többet eszünk, mint amennyit a szervezet jó vérré tud átalakítani, azzal akadozik a gépezet; mert nem tudja sem testté, sem vérré átalakítani a táplálékot, sőt jelenléte megterheli a májat és a szervezet beteges állapotát okozza. A gyomor kénytelen túlmunkát végezni, hogy szabaduljon az ételtől. Ezt bágyadtság érzete követi, amit éhségnek értelmeznek, ezért anélkül, hogy pihenést adnának emésztőszerveiknek a fárasztó túlmunka után, hogy újra erőre

- [83] kapjon további mértéktelen adag étellel terhelik meg, újra dolgozni kényszerítik a fáradt gépezetet. Szervezetünk kevesebb táplálékot nyer a túl sok ételből, még ha jó minőségű is, mint a szerényebb adagból, amit rendszeres időközökben veszünk magunkhoz.

A mérsékelt testgyakorlás segíti az emésztést

Testvérem, az agyad érzéketlen. A férfi, aki annyi mennyiségű táplálékot fogyaszt el, mint te, annak dolgozó embernek kellene lennie. A testmozgás fontos az emésztéshez, a test és szellem jó állapotban tartásához. Mozgásra van szükséged. Úgy mozgasz és cselekszel, mintha merev lennél, és nem lenne ruganyosságod. Egészséges testmozgásra van szükséged. Ez élénkíti az elmét. Sem tanulni, sem erős testmozgást nem lehet végezni közvetlenül az étkezés után, ezzel megsértjük szervezetünk törvényét. Közvetlen étkezés után az idegerőt súlyosan igénybe vesszük. Az agy erői tevékenyen igénybe vannak véve, hogy segítsenek a gyomornak; ezért amikor evés után nagyon megterheljük agyunkat vagy testünket, ezzel akadályozzuk az emésztés folyamatát. A szervezet életeréje, amelyre szükség van a munkának egy bizonyos irányban való előrevitelére, más munkára lesz lekötve. 1870. 2T 412, 413.

158. A testmozgás azzal segíti a gyomorbajos embert, hogy egészséges állapotba hozza emésztőszerveit. Ha közvetlenül evés után elmélyült szellemi munkát vagy gyors, súlyos testmozgást végzünk, az akadályozza az emésztés folyamatát. A szervezet erejét más testrészek veszik igénybe, pedig az emésztéshez lenne rájuk szükség. Az étkezés utáni emelt fővel és egyenes háttal, mérsékelt testmozgással tett rövid séta jótékony hatású. A gondolatok elterelődnek magunkról a természet szépségére. Minél kevesebbet gondolunk a gyomorra, annál jobb. Minél inkább attól rettegsz, hogy fájni fog, ha eszel akkor biztosan fájni is fog. Ne a bajodon tépelődj; gondolj inkább valami vidám dologra! 1890. CTBH 101.

[A túl sok evés túl sok vért hajt az agyba. 276.]

[A testmozgás különösen hasznos a renyhe vérmérsékletnek. 225.]

[Nyugtalan alvás a késői vacsora következménye. 270.]

[A gyengeség érzetének oka. 213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707.]

[Saját vágyaink kielégítése gyengíti az emésztőszerveket és csökkenti a felszívódást. 202.]

[A gyomornak pihenésre van szüksége. 267.]

A friss levegő segít

[84]

159. A tiszta, friss levegő hatására a vér egészségesen áramlik át a szervezeten. Felüdíti a testet, erőre és egészségre teszi hajlamossá, ugyanakkor kifejezetten serkenti a gondolkodást, bizonyos fokú higadtságot és lelki nyugalmat teremt. Ösztönzi az étvágyat, elősegíti az emésztést és egészséges, édes álmot ad. 1868. 1T 702.

160. A tüdő működéséhez a lehető legnagyobb teret kell biztosítani. Térfogata nő, ha akadálytalanul működhet; és csökken, ha összenyomódik. Ezért károsodik a tüdeje a görnyedten dolgozó embernek. Ez különösen az ülő foglalkozásúaknál fordul elő. Ilyen testtartásban lehetetlen mélyeket lélegezni. A felületes lélegzés csak hamar szokásossá válik és a tüdő elveszíti tágulási képességét. Hasonló hatást vált ki a szoros ruha is.

Így nem elegendő az oxigénellátás. A vér keringése lassú. Visszamaradnak az elhasznált, mérgező anyagok, melyeknek a kilégzéssel kellene a tüdőből távozniuk. Nemcsak a tüdő, de a gyomor, a máj és az agy is károsodik. A bőr fakó lesz, az emésztés pedig renyhe, a szív működés lelassul; az agy eltompul, a gondolatok összezavarodnak, lehangoltság telepszik a lélekre; az egész szervezet legyengül és sorvad, és különösen hajlamos lesz a betegségekre. (1905) NO 190.

A vesek hátránya

161. Ha testi egészséged hiánytalan lenne, akkor kiemelkedően hasznos asszony lehetnél. Régóta gyengélkedsz már, és ez annyira hatott a képzeletedre, hogy gondolataid magadra összpontosultak, képzeleted visszahatott testedre. Sok szempontból károsak a szokásaid. Táplálékod nem volt megfelelő mennyiségű vagy minőségű. Túl sokat ettél, de rossz minőségű ételt, amiből lehetetlen egészséges vért képezni. Ilyen táplálkozásra szoktattad gyomrod. Ez felelt meg neked a legjobban, erre jöttél rá, mert ez zavarta meg legkevésbé emésztésedet. Ez mégsem volt helytálló tapasztalat. Gyomrod nem kapta meg táplálékból a kellő életerőt. Folyékonyan elfogyasztva, élelmed nem adott egészséges életerőt vagy egészséges jelleget. De

ha változtatsz e szokásodon, ha több száraz ételt és kevesebb folyadékot fogyasztasz, akkor gyomrod tiltakozni fog ellene. Ennek ellenére se engedj neki, neveld a gyomrod a szilárdabb táplálékra. 1872. 3T 74.

[85] 162. Megmondtam nekik, hogy rosszul készítik élelmüket. Főleg, ha levesen, kávéban és kenyéren élnek, az nem az egészségügyi megújulás. Nem egészséges annyi folyadékot juttatni a gyomorba. Aki ilyen étrenden él, súlyos terhet hárít a vesére; a sok folyadékot tartalmazó étel csak elgyengíti a gyomrot.

Egészen bizonyos vagyok benne, hogy az intézményben, mivel ilyen ételeken éltek, sokan szenvedtek rossz emésztésben. Ilyen táplálkozás mellett az emésztőszervek elgyengültek, a vér elszegényedett. Reggelijük kávéból, kenyérből, szilvabefőttből állt. Ez nem volt egészséges. A gyomor a pihenés és alvás után nehezebb ételeket is könnyebben tudott volna megemésztetni, mint később, amikor már kifáradt a sok munkától. Aztán az ebéd legtöbbször leves volt, olykor meg hús. A gyomor kicsiny ugyan, de mert az étvágy nem elégül ki, sokat fogyaszt ebből a folyékony élelemből, így azután mégis túlterhelődik. Letter 9, 1887.

[A gyümölcs csillapítani fogja azt az ingerérzetet, amely sok ivásra késztet az étkezésnél. 475.]

Az étel legyen meleg, de ne forró

163. Mindenkinek javasolnám, hogy egyen valami meleget, legalább reggel. Minden különösebb munka nélkül ez megtehető. 1870. 2T 603.

164. Forró italra semmi szükség, csak mint orvosságra. Nagyon árt a gyomornak a tetemes mennyiségű forró étel és forró ital. Így gyengül el a torok, az emésztőszervek, ezeken keresztül pedig a test többi szerve is. Letter 14, 1901.

A hideg étel csökkenti az életerőt

165. Nem szabad az ételt sem túl forrón, sem túl hidegen fogyasztani. Ha az étel hideg, az emésztés nem indulhat meg addig, amíg az étel fel nem melegszik; amihez viszont a gyomor erejét veszi igénybe. Ugyanezért károsak a hideg italok is. A sok forró ital pedig legyengít. (1905) NO 212.

[*Többladmunka a gyomornak a hideg étel felmelegítése. 124.*]

166. Sokan elkövetik azt a hibát, hogy étkezésnél hideg vizet isznak. Nem lenne szabad lemosni az ételt. Étkezésnél a vízivás csökkenti a nyálképződést; és minél hidegebb a víz, annál inkább árt a gyomornak. Az étkezésnél fogyasztott jeges víz vagy jeges citromlé megállítja az emésztést, amíg a szervezet elég meleget nem kölcsönöz a gyomornak, hogy újra folytassa munkáját. Rágjunk lassan, hogy a nyál jól összekeveredjen az étellel.

[86]

Minél több folyadékot veszünk az étellel a gyomorba, annál nehezebb megemésztienie az ételt, mert előbb a víznek fel kell szívódnia. ICTBH 51.] 1890. C.H. 119,120. [Vízivás az étkezésnél. 731.]

Figyelmeztetés az elfoglalt emberekhez

167. Arra tanítottak, közöljem szanatóriumaink munkásaival, iskoláink tanítóival és tanulóival, hogy az étvágy területén vigyázunk kell. Az a veszély fenyeget, hogy hanyagokká válunk e területen. Megengedjük, hogy egyéni gondjaink és felelősségeink annyira igénybe vegyék időnket, hogy nem szakítunk annyi időt az evésre, mint kellene. Ez az üzenetem hozzátok: szenteljétek időt az evésre és ne terheljétek le a gyomrot sokféle étellel egyetlen étkezésnél! Ebédkor néhány fajta étel gyors elfogyasztása komoly hiba. Letter 274, 1908.

Egyetek lassan és jól rágjátok meg

168. Ahhoz, hogy az egészséges emésztést biztosítsuk, lassan kell elfogyasztanunk az ételt. Akik el akarják kerülni a gyomorbajt, és akik megértették, hogy kötelességük olyan állapotban megőrizni erejüket, amely Isten számára a legkitűnőbb szolgálat végzésére képesíti őket, azok jól teszik, ha emlékeznek erre. Ha kevés az idő az evésre, ne tömd magadba az ételt. Inkább egyél kevesebbet, de jól rágd meg. A táplálékból származó jó nem annyira az elfogyasztott mennyiségtől, hanem az alapos rágástól függ, az ízlelés kielégítése sem attól függ, hogy mennyi ételt nyelünk le, hanem hogy mennyi ideig marad az étel a szánkban. Aki ideges, aggódik vagy siet, az jól tenné, ha nem enne, amíg nem talált nyugalmat vagy enyhülést. A már úgyis túlterhelt életerők képtelenek ilyenkor a szükséges emésztőnedveket szolgáltatni. [C.T.B.H. 51, 52] 1890. C.H. 120.

169. Lassan kell enni és az ételt alaposan meg kell rágni, hogy a nyál jól összevegyüljön vele, és az emésztőnedvek működésbe lépjenek. (1905) NO 212.

[87]

A megismétlendő példa

170. Ha az egészség helyreállításán kívánunk fáradozni, akkor korlátoznunk kell étvágyunkat, lassan kell ennünk és csak kevés fajtát étkezésenként. Ezt a tanácsot gyakran el kell ismételnünk. Az egészségügyi megújulás elveivel nem áll összhangban, ha egyetlen étkezésnél sokféle ételt fogyasztunk. Letter 27, 1905.

171. Amikor a húsételekről növényevésre térünk át, nagy gondot kell fordítanunk arra, hogy bölcsen elkészített, jól főzött élelemmel terítsük meg asztalunkat. Hiba a sok zabkása fogyasztása. Sokkal jobb, ha a száraz, rágást igénylő ételeket részesítjük előnyben. Az egészséges ételkészítmények áldások ilyen szempontból. Egészségesnek fog bizonyulni az egyszerűen, de gondos figyelemmel dagasztott és sütött jó barna kenyér és zsömlé. A kenyérben nyomát sem szabad találnunk a savanyú íznek. Addig süssük, amíg alaposan, teljesen át nem sül. Így a legenyhébb ragacsosságot és puhaságot is elkerüljük.

Akiknek megfelel, azoknak az egészségesen elkészített jó zöldség inkább javára válik, mint a lágy pürék és zabkásák. Ha gyümölcsöt fogyasztunk, akkor két-háromnapos, alaposan átsütött kenyérral egészségesebb, mint a frissel. Ez a kettő, ha lassan és alaposan meg-rágjuk, mindazzal ellátja a szervezetet, amire csak szüksége van. Ms 3, 1897.

172. A zsömlékészítéshez használjunk lágy vizet és tejet vagy kevés tejszínt. Készítsünk kemény tésztát és dagasszuk, mint a kekszet. Süsd a sütő rostélyán! Ezek édesek és élvezetesek. Megkövetelik az alapos rágást, ami mind a fogaknak, mind a gyomornak jót tesz. Jó vért képeznek és erőt adnak. R&H 1883. május 8.

Kerüld az indokolatlan aggodalmat!

173. Lehetetlenség meghatározni az élelem mennyiségének súlyát, amelyet fogyasztanunk kell. Nem ajánlatos ezen rágódnunk, mert gondolkodásunk önző lesz. Az evés és ivás túlságosan is gondolkodásunk homlokterébe férkőzik. Sokakat nagyon aggaszt, mi

is lenne az a helyes ételmennyiség és minőség, amelyet el kellene fogyasztanunk, hogy tápláljuk szervezetünket. Némelyek, különösen a gyomorbetegség, annyit aggódnak eledelük felől, hogy nem vesznek magukhoz elég élelmet, ami táplálná szervezetüket. Súlyos kárt okoznak a családtagoknak, és attól tartok, tönkretették magukat erre az életre. Letter 142, 1900. [88]

174. Némelyek állandóan attól félnek, hogy még az egyszerű és egészséges táplálékuk is megárt nekik. Hadd mondjam ezeknek az embereknek: ne gondoljátok, hogy ételek rosszat tesz nektek! Egyáltalán ne foglalkozzatok ezzel! Étkezzetek legjobb belátásotok szerint; és ha kéritek az Urat, hogy áldja meg az ételt és erősítse általa testeteket, higgyétek, hogy meghallgatta imátokat, és ne nyugtalanodjatok! 1905. NO 222.

[Szélsőségek az étel pontos mennyiségének meghatározásánál. 317.]

175. Másik súlyos hiba az alkalmatlan időben való evés: pl. megerőltető munka után, kimerülten, felhevülten. Közvetlenül étkezés után az idegerő nagyon igénybe van véve, és ha az agy vagy a test közvetlenül étkezés előtt vagy után nagyon elfárad, az emésztés lelassul. Ha valaki izgatott, nyugtalan vagy siet, jobban teszi, ha nem eszik addig, amíg ki nem pihen magát, illetve meg nem nyugszik.

A gyomor szoros kapcsolatban áll az aggyal; és ha a gyomor beteg, a legyengült emésztőszervek az agyidegek segítségét igénylik. Ha ez az igény túl sűrűn jelentkezik, az agyban vérbőség lép fel. Az az ember, aki mindig csak terheli agyát, és közben alig mozog, még a legegyszerűbb ételleket is csak szűkösen fogyaszthatja. Étkezéskor tégy félre minden gondot és nyugtalanító gondolatot; ne habzsolj, hanem egyél lassan, derűs hangulatban, Isten áldásai iránti hálatelt szívvel! 1905. NO 212.

Ételek összeállítása

176. Komoly érték a megfelelő ételek összeállításának ismerete, és azt bölcsességként Istentől kell nyerni. Letter 213, 1902.

177. Ne egyél túl sokfélét egyetlen étkezésnél; három vagy négy fogás bőven elegendő. A következő étkezésnél mást is ehetsz majd. A szakács vegye elő találékonyságát, hogy változatos étrendet készítsen, és nem szabad arra kényszeríteni a gyomrot, hogy étkezésről

étkezésre ugyanazt a fajta ételt kelljen befogadnia. R&H 1884. júl. 29.

178. Ne szolgáljunk fel sokféle ételt egy alkalommal! Mégsem szabad minden étkezéskor ugyanazt tálalni, változatosság nélkül. Az ételt egyszerűen készítsük el, mégis finom különbséggel, amely étvágyat gerjeszt. (1868) 2T 63.

[89] 179. Sokkal jobb két vagy három különböző fajtájú ételt fogyasztani egy étkezésnél, mint sokfélével megterhelni gyomrunkat. Letter 73a, 1896.

180. Sokakat étvágyuk kielégítése tesz beteggé. Annyi mindenfélét raknak a gyomrukba, hogy erjedés a következménye. Ez az állapot idült betegséget okoz, amit gyakran halál követ. Ms 86,1897.

181. A sokfajta étel egy étkezésnél kellemetlenséget okoz és elpusztítja azt a jót, amit a magában elfogyasztott minden egyes árucikk nyújtana a szervezetnek. Ez a szokás örökös szenvedést, gyakran halált okoz. Letter 54,1896.

182. Ha ülő foglalkozásod van, végezz naponta testmozgást, és minden egyes étkezésnél csak két-háromféle egyszerű ételt egyél. Abból se többet, mint ami csillapítja az éhségérzetet. Letter 73a, 1896.

[További javaslatok az ülő foglalkozást végzőknek. 225.]

183. Az ételek helytelen összeállítása emésztési zavarokat okoz, erjedés áll be, a vér szennyezett, az agy zavart lesz.

Túl sok evés vagy túl sokféle étel fogyasztása egy étkezésnél gyakran okoz emésztési zavart. Súlyos kárt tesz a gyenge emésztőszervekben. A gyomor hiába tiltakozik, hiába fellebbez az agyhoz, hogy hozza már összefüggésbe az okot az okozattal. A túlzott mennyiségű étel evése vagy helytelen társítása elvégzi káros munkáját. Hiába figyelmeztet a rossz előérzet. A következménye szenvedés. Betegség veszi át az egészség helyét. 1902. 7T 257.

Háború a gyomorban

184. A betegség és a csökkent munkaképesség másik oka a rossz emésztés. Lehetetlen az agynak kitűnően működni, ha visszaélünk az emésztési erővel. Sokan az étel különböző fajtáit kapkodva eszik, ami háborút idéz elő a gyomorban, ez pedig megzavarja a gondolkodást. 1892. GW174. (régi kiadás).

185. Nem helyes, ha sokfélét fogyasztunk egyetlen étkezésnél. Mikor gyümölcsöt, kenyeret és több más, egymással nem egyező ételt tömünk gyomrukba egy étkezésnél, mi mást várhatunk, mint azt, hogy zavart idézünk elő. Ms 3, 1897.

186. Sokan túl gyorsan esznek. Mások egy étkezésnél olyan ételeket esznek együtt, amelyek nem egyeznek meg egymással. Ha a férfiak és nők csak arra emlékeznének, mennyire ártanak lelküknek, amikor gyomrukban ártanak, s hogy milyen gyalázatot hoznak Krisztusra, amikor visszaélnék a gyomrukkal, akkor bátrak és önmegtagadók lennének, megadnák gyomrukban a lehetőséget, hogy visszanyerje egészséges működését. Amikor asztalhoz ülünk, egészségügyi misszionáriusi munkát végezhetünk, ha az Isten dicsőségére eszünk és iszunk. -Ms 93,1901.

[90]

Egészséges gyomor egészséges kedély

187. Vigyázzunk emésztőszerveinkre és ne erőltessünk rájuk sokféle ételt! Aki egy étkezésnél sokféle étellel tömi tele magát, az kárt tesz magában. Sokkal fontosabb az, hogy olyat együnk, ami megfelel az emésztésünknek, minthogy az asztalra tett minden ételt végigkóstolgassuk. Nincs ajtó a gyomrukban, amelyen betekinthetnénk, hogy lássuk, mi is történik odabenn; ezért eszünket kell használnunk, és az októl az okozatig érvelni. Ha állandóan feszültek vagyunk, mintha csak semmi sem sikerülne nekünk, akkor lehet, hogy a sokféle étel evésének következményeit szenvedjük.

Az emésztőszerveknek fontos szerep jutott, hogy életünkbe boldogságot hozzanak. Isten józan ész adott nekünk, hogy rájövünk, mit együnk és mit ne. Ne tanulmányozzuk-e, mint értelmes férfiak és nők, vajon amit eszünk, megegyeznek-e egymással vagy bajt okoznak-e? Akinek savanyú a gyomra, annak gyakran savanyú lesz a kedélye is. Úgy tűnik neki, mintha minden ellenére lenne, ezért nagyon hajlamos a nyűgösségre és idegeskedésre. Ha békességre vágyunk magunk körül, akkor törődjünk többet gyomruk nyugalomával. Ms 41, 1908.

[A sokféle étel és helytelen keverékük ártalmas hatása. 141, 225-227, 264, 387,546, 551, 722.]

[Sokféle étel társítása éttermeinkben. 415.]

[Figyeljünk a beteg étrendjének összeállítására!. 441,467.]

[Ellen G. White körültekintő volt az ételek összeállításánál: Függelék 1:19, 23, 25.]

Gyümölcsök és zöldségek

188. Egy étkezésnél se legyen nagy választék, mert ez falánk-ságra ingerel, és emésztési zavarokat okoz.

[91] Nem helyes egy és ugyanazon étkezéskor gyümölcsöt és zöldségfélét is enni. Rossz emésztés esetén a kétféle táplálék sok esetben lehangoltságot és szellemi ernyedtséget okoz. Helyesebb az egyik étkezéskor gyümölcsöt, a másikinál pedig zöldséget fogyasztani.

Étrendünk legyen változatos! Ne tálaljuk fel nap-nap után, étkezésről étkezésre ugyanazt az ételt ugyanúgy elkészítve! Jobb étvággyal eszünk, és szervezetünk is jobban épül, ha étrendünk változatos. 1905. NO 208, 209.

Nehéz édességek és zöldségfélék

189. Egyazon étkezésnél felszolgált puding, tejsodó, édes sütemények és zöldségek bajt okoznak az emésztésben. Letter 142, 1900.

190. Az étel elkészítéséhez tartsátok a legjobb fajta segítséget a házban. Éjjel mintha csak A. gyülekezeti vén megbetegedett volna, és tapasztalt orvos mondta volna neki: „Tudomást szereztem táplálkozásodról. Túlságosan sokfélét eszel egyetlen étkezésnél. Ha együtt esszük a gyümölcsöt a zöldségfélékkel, az savat okoz a gyomorban, aminek szennyezett vér a következménye, és a rossz emésztés miatt a gondolkodásod sem lesz világos.” Meg kell értened, tisztelettel kell viseltetnünk testünk valamennyi szerve iránt. Az étrend területén az okról az okozatra kell következtetned. Letter 312, 1908.

Cukor és a tej

191. 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 és a cukor. Ne használjunk sok tejet és cukrot együtt! 1905. NO 210.

192. Némelyek tejet és sok cukrot használnak a kukoricakásához, azt képzelve, hogy az egészségügyi megújulást valósítják meg. Pedig

a tej és a cukor együttesen erjedést okoz a gyomorban, ezért ártalmas. [CTBH 57] (1890) CH 154.

[Lásd: *Tej és cukor!* 533-536.]

Nehéz és bonyolult keverékek

[92]

193. Minél kevesebb fűszert és csemegét szolgálnak fel asztalainknál, annál előnyösebb lesz az mindazokra, akik ott étkeznek. Minden kevert és bonyolult étel ártalmas az ember egészségére. Az értelmetlen állat sosem enne meg olyan keveréket, amelyet gyakran az ember a gyomrába juttat.

A nehéz ételek és a bonyolult ételkeverékek pusztítják az egészséget. Letter 72, 1896.

[A nehéz és a sokféle étel nem a legmegfelelőbb a sátor-összejövetelekre. 74.]

[A fűszerezett húsételek, nehéz torták és édességek keveréke. 673.]

[Lásd 19. fejezet: *Édességek!*]

[93] **6. Fejezet — A helytelen étkezés a betegség okozója**

Az elkorcsosulás öröksége

194. Az ember tökéletes szervezettel és szépséges alakkal került ki Teremtője kezéből. Az a tény, hogy hatezer év óta kibírta a betegség és bűnözés súlyát, kétségbevonhatatlanul bizonyítja azt a szívósságot, amelyet kezdetben kapott. Bár az özönvíz előttiék túlnyomó része féktelen bűnözésnek adta át magát, mégis több mint kétezer év pergett le, mielőtt a természet törvényeinek megrontását észrevehetően érezték volna. Ha Ádám eredetileg nem rendelkezett volna nagyobb testi erővel, mint a mai emberek, akkor az emberiség már rég kipusztult volna.

A bűnbeesés óta az egymást követő nemzedékek során az ember egyre lefelé haladt a lejtőn. A gyerekek nemzedékről nemzedékre betegséget örökölték a szülőktől. Még a bölcsőben ringó csecsemők is olyan kínokat szenvednek, amelyeket szüleik bűnei okoztak.

Mózes, az első történetíró, határozott vonásokkal ecseteli a társadalmi és egyéni életet a világ történelmének korai napjaiban, mégsem találunk olyan feljegyzéseket, hogy gyermekek vakon, süketen, nyomorékon vagy elmebetegén születtek volna. Egyetlen esetet sem jegyez fel, hogy valaki természetes halált halt volna csecsemő-, gyermek vagy ifjúkorában. A teremtés könyvének gyászjelentései így hangoznak: „*És lőn Adám egész életének ideje kilencszázharminc esztendő; és meghala.*” „*És lőn Séth egész életének ideje kilencszáz-tizenkét esztendő; és meghala.*” Másokról meg ezt írja a feljegyzés: „*Kimúlék és meghala Ábrahám, jó vénségben, öregen és betelve az étellel, és takarították az ő népéhez*” (IMóz 5:5,8; 25:8). Annyira ritka eset volt, hogy a fiú az apja előtt halt meg, hogy külön feljegyzésre méltónak tartották: „*Meghala pedig Hárán, az ő atyjának Thárénak szemei előtt*” (IMóz 11:28). Az ősatyák Adámtól Noéig kevés kivétellel közel ezer évig éltek. Azóta az átlag életkor egyre csak rövidült.

[94] Krisztus első eljövételének idején az emberiség már annyira leromlott, hogy nemcsak az öregeket, hanem a javakorabelieket és a fi-

atalokat is az Üdvözítő lábához hozták a városokból, hogy gyógyítsa meg őket betegségükből. Sokan kimondhatatlan nyomorúságban dolgoztak.

A test törvényeinek megrontásával járó szenvedések és a korai halál már annyi ideje uralkodik, hogy azokat az emberiség kiszabott sorsának tartják, pedig Isten nem ilyen esettnek teremtette az embert. A dolgok ilyen állapota nem a Gondviselés, hanem az ember műve. Helytelen szokások hozták ezt létre azoknak a törvényeknek a megsértése, amelyeket Isten az ember létének kormányzására alkotott. A természet törvényeinek szakadatlan áthágása nem más, mint az Isten törvényeinek szakadatlan áthágása. Ha az ember mindig engedelmeskedett volna a Tízparancsolat törvényének, ha megvalósította volna életében ez utasítások elveit, akkor a világot elárasztó betegségek átka egyáltalán nem létezne.

„Avagy nem tudjátok-é, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szentléleknek temploma, amelyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok? Mert áron vétettetek meg; dicsőítsetek azért az Istent a ti testetekben és lelketekben, amelyek az Istenéi” (1Kor 6:19-20). Amikor az emberek olyat tesznek, amivel szükségtelenül pazarolják életerejüket vagy ködösítik értelmüket, akkor vétkeznek az Isten ellen; akkor nem Őt dicsőítik meg testükben és lelkükben; ami az Övé.

Mégis, a bántalmak ellenére, amelyekkel az ember elárasztotta Őt, Isten szeretete még mindig körülveszi az emberiséget, világosságot nyújt neki, képessé teszi annak felismerésére, hogy a tökéletes élethez feltétlenül engedelmeskednie kell a lényét kormányzó természet törvényeinek. Milyen fontos, hogy az ember e világosságban járjon és az Isten dicsőségére használja minden testi és szellemi erejét!

Olyan világban élünk, amely szembeszegül az igazsággal vagy a jellemtisztasággal, de különösen a kegyelemben való növekedéssel. Bárhová is tekintünk szennyet és romlást, torzulást és bűnt látunk. Mennyire ellenkezője ez annak a munkának, amelynek közvetlenül a halhatatlanság elnyerése előtt kell megvalósulnia bennünk! Isten választottainak tisztán kell állniuk a romlottság közepette, amely körülöttük hemzseg ez utolsó napokban. Testüket szentté, lelküket tisztává kell tenniük. Ha meg akarjuk valósítani e munkát, akkor

lelkiismeretesen és értelmesen kell azonnal hozzáfognunk. Isten Lelkének tökéletes felügyelete irányítson minden cselekedetet.

[95] Az emberek beszennyezték lelkük templomát, ezért most Isten fel- szólítja őket, ébredjenek fel, és teljes erejükkel törekedjenek visszaszerezni az Isten adta férfikort. Csakis Isten kegyelme képes meggyőzni és megtéríteni a szívet; egyedül tőle nyerhetnek erőt a szokások rabjai, hogy összeúzzák bilincseiket. Az embernek lehetetlen, hogy szent, Istennek tetsző, élő áldozatul ajánlja fel testét, amíg olyan szokásokba merül, amelyek megfosztják testi, szellemi és erkölcsi erejétől. Ismét szól az apostol: „*Ne szabjátok magatokat e világhoz, hanem változzatok el a ti elméteknek megújulása által, hogy megvizsgáljátok, mi az Istennek jó, kedves és tökéletes akarata*” (Róm 12:2). [CTBH 7-11.] 1890. CH 19-23.

Az élet törvényeinek szándékos nemtudása

195. Megdöbbentő a nemzedékünkre jellemző elvhűség szokatlan hiánya, ami az élet és az egészség törvényeinek semmibevételeiben nyilvánul meg. Tudatlanság uralkodik e területen, pedig körülöttünk fény ragyog mindenfelé. A legtöbb ember elsődleges gondja, mit eszünk, mit iszunk, mivel ruházkodunk. Annak ellenére, hogy mi hangzott el, és mit olvashatunk arról, hogyan bánjunk testünkkel, mégis az étvágy a legfőbb törvény, mely a legtöbb férfit és nőt uralja.

Az erkölcsi erő is legyengült, mert a férfiak és nők nem élnek az egészség törvényei szerint. Nem tartják személyes kötelességüknek e fontos ügyet. A szülők gyermekeikre hagyják megromlott szokásaikat, utálatos betegségek rontják meg a vért és bágyasztják el az agyat. A legtöbb férfi és nő tudatlan marad lénye törvényei felől, kielégíti az étvágyat és a szenvedélyt az értelem és erkölcs rovására, szívesen marad az általa megsértett természeti törvény következményeinek tudatlanságában. Lassú mérgekkel elégíti ki megromlott étvágyát, amelyek tönkreteszik a vért, aláássák az idegek erejét és következményként betegséget és halált hoz magára. Barátai a Gondviselés rendelkezésének nevezik az ilyen út következményét. Ezzel megsértik a mennyet. A természet törvényei ellen lázadtak és elszenvédtek a törvényszegésért járó büntetést. Szenvedés és halandóság uralkodik ma mindenfelé, különösen a gyermekek

között. Milyen nagy az ellentét nemzedékünk és azok között, akik az első két évezred idején éltek! 1872. 3T 140, 141.

A szabadjára engedett étvágy társadalmi következményei

[96]

196. Az élet törvényeinek minden áthágása ellen tiltakozni fog a természet. Ameddig csak tudja, elviseli a visszaélést; de végül elérkezik a megtorlás, és az nemcsak a testiekre, hanem az értelmi erőkre is kihat. Az átok nem ér véget a törvénytaposóval; az élvezet hatása nyomot hagy leszármazottján, és így a gonoszság nemzedékről nemzedékre halad tovább.

A mai ifjúság a jövő társadalom tévedhetetlen jelzője; amikor szemügyre vesszük őket, mi reményünk lehet a jövőre nézve? Többségük a szórakozás kedvelői, a munkától idegenkedők. Nincs bennük erkölcsi bátorság, hogy megtagadják magukat és eleget tegyenek a kötelesség követelményeinek. Alig van önuralmuk, és a legjelentéktelenebb dolgok is kihozzák őket sodrúkból. Különböző korú és társadalmi rendű emberek élnek elv és lelkiismeret nélkül. Tétlen és tékozló szokásaikkal vetik magukat a kicsapongásba, rombolják a társadalmat, amíg csak világunk második Sodomává nem válik. Ha az étvágy és a szenvedély az ésszerűség és a vallás felügyelete alatt állna, akkor a társadalom egészen más képet nyújtana. Istennek sohasem volt terve, hogy ilyen nyomorúságos állapotok uralkodjanak; a természet törvényeinek durva megrontása hozta ezt magával. [CTBH 44, 45.] 1890. CH 112.

A megrontott testi és lelki törvények

197. A betegségtől sújtottak közül sokaknak, akik egészségüket visszanyerték, Krisztus azt mondta: „*Többé ne vétkezzél, hogy rosszabbul ne legyen dolgod!*” (Jn 5:14). Krisztus azt tanította, hogy a betegség - mind a testi, mind a lelki betegség - Isten törvénye megsértésének a következménye. A világon nem létezne semmiféle nyomorúság, ha az emberek összhangban élnének a Teremtő szándékával.

Az ősi Izraelnek Krisztus volt a vezetője és tanítója. Krisztus tanította meg őket arra, hogy az egészség az Isten törvényei iránti engedelmesség jutalma. A Nagy Orvos, aki Palesztinában meggyógyította a betegeket, a felhőoszlopból szólt népéhez és mondta meg

[97] nekik, hogy mit kell tenniük, és Isten mit tenne értük. „*Ha a te Uradnak, Istenednek szavára hűségesen hallgatsz és azt cselekszed, ami kedves az ő szemei előtt és figyelmezel az ő parancsolataira és megtartod minden rendelését: egyet sem bocsátok reád ama betegségek közül, amelyeket Egyiptomra bocsátottam, mert én vagyok az Úr, a te gyógyítod*” (2Móz 15:26). Krisztus határozott utasításokat adott Izraelnek életmódjukra vonatkozóan, és biztosította őket, „...*távol tart az Úr tőled minden betegséget*” (5Móz 7:15). Amikor a feltételeket teljesítették, akkor az ígélet is beigazolódott rajtuk. „*Nemzetségeikben nem volt beteges*” (Zsolt 105:37).

Ezek számunkra is tanulságok. Vannak olyan feltételek, amelyeket mindannyiunknak figyelembe kell vennünk, ha meg akarjuk őrizni egészségünket. Mindnyájunknak meg kell tanulnunk, hogy melyek ezek a feltételek. Nem nyerjük el Isten tetszését, ha tudatlanul megyünk el törvényei mellett, akár testiekre, akár lelkiekre vonatkoznak azok. Nekünk Istennel együtt kell munkálkodnunk egészségünk helyreállításáért; a testi egészségünk érdekében éppen úgy, mint a lelki egészségünkért. 1898. JÉ 730.

Magunk okozta szenvedések

198. Az emberi család saját rossz szokásaival zúdította magára a különböző betegségeket. Nem kutatták, hogyan éljenek egészségesen. Lényük törvényeinek áthágása siralmas állapotokat hozott létre. Az emberek csak ritkán tudják be szenvedéseiket a tényleges oknak tulajdon helytelen viselkedésüknek. Mértéktelenségbe merülnek az evés területén istent emeltek étvágyukból. Minden szokásuknál meggondolatlan vakmerőséget tanúsítanak egészségükkel és életükkel szemben. Amikor ennek következtében betegség veszi le őket lábukról, akkor azzal hitegetik magukat, hogy Isten a szerzője bajuknak, pedig saját helytelen viselkedésük hozta meg elkerülhetetlen következményét. 1866. H. L. 3. fej. 49.

199. A betegség sohasem jön ok nélkül. Az egészségügyi törvények áthágásával készítünk utat a betegségnek és tárunk kaput előtte. Sokan szenvednek szüleik törvényszegése miatt. Szüleik cselekedeteiért ugyan nem felelősek, de kötelességük megtudakolni, hogy mivel hághatják át és hogyan tarthatják be az egészség törvényeit.

Kerüljék szüleik rossz szokásait, és teremtsenek helyes életmóddal a maguk számára jobb körülményeket!

A legtöbben saját helytelen életgyakorlatuk miatt szenvednek. Evésben, ivásban, öltözködésben és munkában figyelmen kívül hagyják az egészség elveit. A természet törvényeinek megsértése nem marad következmények nélkül. Sokan pedig, amikor megbetegszenek, nem a valóságos ok számlájára írják szenvedésüket, hanem nyomorúságuk miatt Isten ellen zúgolódnak, holott nem Isten felelős azért a szenvedésért, ami a természet törvényeinek semmibevétele miatt következik be. [98]

A betegségnek sokszor mértéktelen evés az oka, és a természetnek arra van a legnagyobb szüksége, hogy az indokolatlan tehertől megszabaduljon. 1905. NO 162, 163.

[Szülők vetik el a betegség és a halál magvát. 635.]

[Elkerülhetetlen a büntetés. 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251, 294.]

Betegség követi az étvágy kielégítését

200. Sokan saját maguk okozzák betegségüket mértéktelen életmódjukkal. Nem élnek sem a természet törvénye, sem a szigorú tisztaság alapelvei szerint. Mások pedig az evésben, ivásban, öltözködésben és munkában kialakított szokásaikkal hágnak át az egészség törvényeit. 1905. NO 157.

201. Az agyunk nem merül ki és nem mondja fel olyan gyakran a szolgálatot a szorgos foglalkoztatottságtól vagy a kemény tanulástól, mint a nem megfelelő ételeknek a nem megfelelő időben való fogyasztásától, és a természet törvényeinek hanyag semmibevevésétől. Nem a szorgalmas tanulás a szellemi képességek elgyengülésének fő oka. A legfőbb ok a helytelen étrend, a rendszertelen étkezés és a testmozgás hiánya. A rendszertelen időközökben való táplálkozás és alvás kiszipolyozza az erőt. Y. I. 1894. máj. 31.

202. Sokan szenvednek, sőt sokan a sírba szállnak, mert kielégítik étvágyukat. Azt esznek, amit romlott étvágyuk megkíván, és ezzel gyengítik emésztőszervüket, ártanak annak a képességüknek, hogy megemésszék a létfenntartó ételeket. Ez súlyos betegséget okoz, amit igen gyakran halál követ. Azok, akiknek többet illene tudniuk, öngyilkoló gyakorlatukkal elhasználják érzékeny szervezetüket.

Az egyház rendületlenül és igazul ragaszkodják az Istentől nyert világosságához. Minden egyes tag értelmesen fáradozzék azon, hogy kivessen életmódjából minden megromlott étvágyat. 1900. 6T 372, 373.

[Nehéz meggyógyítani a szegényes étrend által okozott betegségeket. 315.]

[A helytelen étrend hatása a kedélyre és a családi légkörre. 234.]

[A helytelen újítás hatásai. -316.]

[99]

A részegség útjának egyengetése

203. Az iszákosság sokszor otthon kezdődik. Az egészségtelen, zsíros ételek gyengítik az emésztőszerveket, és az emberben még izgatóbb táplálék után keltenek vágyat. Ezzel az ember arra szoktatja étvágyát, hogy egyre nehezebb ételeket kívánjon; mind gyakrabban igényli az izgató dolgokat és egyre nehezebben tud ellenállni azoknak. Szervezete többé-kevésbé megtelik méreggel, és minél gyengébb lesz, annál inkább kívánja ezeket a dolgokat. A rossz irányba tett egyetlen lépés utat készít a következőnek. Sokan asztalukról száműzik ugyan a bort és az egyéb részegítő italokat, mert nem akarnak vétkezni, de telerakják olyan ételekkel, amelyek szomjúságot keltenek részegítő ital után; és ennek a kísértésnek szinte lehetetlen ellenállni. A rossz étrendi szokások tönkreteszik az egészséget, és előkészítik az iszákosság útját. 1905. NO 229, 230.

A helytelen étrend következménye a beteg máj

204. Múlt szombaton, amikor felszólaltam, szemembe tűnt sápadt arcotok. Éppen olyanok voltatok, mint amilyenek látomásban láttalak benneteket. Láttam egészségetek állapotát és azokat a betegségeket, amelyekben már huzamosabb ideje szenvedtek. Tudtomra adták, hogy nem éltetek egészségesen. Beteges étvágyatok van, és gyomrotok rovására elégítitek ki ízlelésteket. Azzal táplálkoztok, amiből lehetetlen jó vért képezni. Étrendetek súlyosan megviselte májatokat, mivel megrontotta az emésztőszerveket. Mindkettőtöknek beteg a mája. Az egészségügyi megújulás nagyon is javatokra válna, ha szigorúan betartanátok. Mégsem teszitek. Beteges az étvágyatok, és mivel nem kedvelitek az egyszerű étrendet, ami teljes őrlésű lisztből, zöldségféléből, gyümölcsökből áll, amikhez nem

használunk fűszert, zsiradékot, lépten-nyomon megrontjátok azokat a törvényeket, amelyeket Isten szervezetetekbe helyezett. Amíg ezt művelitek, el kell szenvednetek a büntetést; minden törvényszegés büntetéssel jár. Mégis csodálkoztok, hogy folyton betegeskedtek. Legyetek bizonyosak abban, Isten nem tesz csodát, hogy megóvjon életmódotok következményeitől.

Dús ételek és láz

[100]

Nincs olyan orvosi kezelés, ami megszüntetné bajaitokat, amíg azt eszitek és azt isszátok, amit eddig. Megtehetnétek magatokért, amit a legtapasztaltabb orvos sem tud. Szabályozzátok az étrendeteket! Ízleléstek kényeztetése végett gyakran súlyosan megterhelitek emésztőszerveiteket azáltal, hogy egészségtelen ételeket fogyasztotok, időnként mértéktelen mennyiségben. Ez legyengíti a gyomrot és képtelenné teszi a legegészségesebb táplálék elfogadására. Szüntelen gyengítitek gyomrotokat egészségtelen étkezési szokások miatt. Nehéz az ételek. Azt sem egyszerűen, természetesen készítitek el, hanem teljesen alkalmatlanná teszitek gyomrotok számára, amikor ínycsiklós ízléseknek készítitek elő. Megterhelitek a szervezetet, az pedig törekszik ellenállni igyekezeteteknek, hogy megnyomorítsátok azt. A kísérlet eredménye megfázás és láz, hogy lerázza magáról a rárakott terhet. A természet törvényeinek megrontásáért el kell szenvednetek a büntetést. Isten törvényeket épített be szervezetetekbe, amelyeket nem sérthettek meg a büntetés elszenvedése nélkül. Az ízlelésetekkel tanácskoztatok az egészségre való tekintet nélkül. Bár némi változtatást foganatosítottatok, de ez csak az első lépés a helyes étrend felé. Isten mértékletességet vár el tőlünk mindenben. „Azért akár esztek, akár isztok, akármit cselekesztek, mindent az Isten dicsőségére míveljete” (IKor 10:31).

Az isteni Gondviselés hibáztatása

Az összes család közül, akiket ismerek, senkinek sincs égetőbb szüksége az egészségügyi megújulás áldásaira, mint nektek. Csak nyögtek a fájdalom és levertség miatt, mert nem tudjátok mitől van, és mert igyekeztek zokszó nélkül elviselni azokat. Azt gondoljátok, szenvedés a sorsotok, a Gondviselés rendelte így. Ha megnyílhatna szemetek, látnátok, hogy magatok tettétek meg azokat a lépéseket,

amelyek jelen beteges állapototokhoz vezettek. Megdöbbenétek, hogyan is lehettetek annyira vakok, hogy nem ismertétek fel már korábban a dolgok valódi állását. Természetellenes étvágyra szoktatátok magatokat, és nem érzitek fele örömét sem a táplálékoknak, ami lenne, ha nem használtátok volna rosszul étvágyatokat. Megrontottátok a természetet, azért szenveditek a következményeket, pedig fájdalmasak azok.

[101] *A „jó ebéd” ára*

A szervezet addig tűri a visszaélést, amíg képes ellenállni, aztán fellázad, s hatalmas erőfeszítéssel igyekszik lerázni magáról az eltúrt koloncot és a kíméletlen bánásmódot. Ekkor jön a fejfájás, megfázás, láz, idegesség, bénulás és más betegség, amelynek felsorolása túl sok lenne. A helytelen evés vagy ivás elpusztítja az egészséget, és vele az élet boldogabb oldalát. Ó! hányszor vásároltátok meg azt, amit jó ebédnek neveztetek, a lázas állapot, az étvágy és az álom elvesztése árán. Az evés örömeinek elvesztése, álmatlan éjszaka, órák hosszat tartó fájdalom - mindez egy ebédért, amelynek ízét magasztaltátok.

Ezrek elégtük ki elferdült ízlésüket egyetlen finom ebédért, amint mondják, s a következmény: lázas betegség vagy más fájdalmas rosszullét és a biztos halál. Mérhetetlen áron vették meg ezt az élvezetet. Mégis sokan tették ezt, s ez öngyilkosokat dicsérték barátaik, a lelkész, és halálukkor egyenesen a mennybe küldték őket. Micsoda gondolat! Falánk emberek a mennyben! Nem, nem, az ilyenek soha be nem teszik lábukat Isten városának gyöngykapuin. Az ilyeneket soha nem emeli fel Jézus, a szeretett Megváltó, a Kálvária szenvedő embere jobbához, akinek élete állandó önmegtagadás és áldozathozatal volt. Nekik az érdemtelenek között jelöltek ki helyet, akiknek nem lehet részük a boldogabb életben, a hervadhatatlan örökségben. 1868. 2T 67-70.

A helytelen étkezés hatása a kedélyre

205. Sokan helytelen étkezéssel rontják el kedélyüket. Ugyanolyan gondosan kellene tanulnunk az egészségügyi megújulásnak leckéit, ahogy tökéletesen fel kell készülnünk tanulmányainkra; mert e téren elsajátított szokásaink segítenek ahhoz, hogy az eljövendő

életre kialakítsuk jellemünket. A gyomrunkkal való visszaéléssel tönkre tehető a lelki élet. Letter 274, 1908.

Felhívás megújulásra

206. Ahol rossz étkezési szokásokat alakítottak ki, ott nem szabad a reformot halogatni. Amikor a helytelen táplálkozás emésztési zavarokat okoz, akkor igyekezni kell a még megmaradt életerőt minden fölösleges teher eltávolításával megőrizni. Lehet, hogy hosszan tartó helytelen táplálkozás után a gyomor sohasem nyeri vissza teljes egészségét, de a helyes étrend megelőzi a további gyengülést, és sokan többé-kevésbé meg is gyógyulnak. Nem könnyű minden helyzetre érvényes szabályokat előírni; de a helyes elvekre figyelve sokat javíthatunk étkezési szokásainkon, és a szakácsnak nem kell mindig ínycsiklandozó ételek készítésén fáradoznia. [102]

A mértékletes táplálkozás jutalma a szellemi frissesség és erkölcsi erő; a szenvedélyeket is segít megfékezni. 1905. NO 213, 214.

207. Olyan ételeket kell választani, amelyek leginkább szolgáltatják a test felépítéséhez szükséges alkotóelemeket. Az étvágy nem megbízható tanácsadó a táplálék megválasztásában. Helytelen étkezési szokások következtében az étvágy elromlik. Sokszor olyan táplálékot igényel, amely rongálja és gyengíti az egészséget, ahelyett hogy erősítené. A társadalmi szokások sem biztonságos útmutatók. A betegség és a szenvedés, amely mindenütt megtalálható, jórészt a táplálkozással kapcsolatos népszerű tévedéseknek tulajdonítható. 1905. NO 206.

208. Csak ha értelmesek vagyunk az egészséges életmód elveit illetően, akkor ébredünk rá az egészségtelen étkezésből származó veszedelmekre. Akik kezdeti melléfogásaik után is elég bátrak, hogy megváltoztassák szokásaikat, azok tapasztalni fogják, hogy a megújulás folyamata küzdelmes, és kitartást igényel; de ha egyszer kialakult a helyes ízelet, rájönnek, hogy az előzőleg ártatlannak tartott ételek lassan, de biztosan az emésztési zavarok és más betegségek alapjait fektették le. 1909. 9T 160.

209. Isten folyamatos haladást vár el népétől. Tudomásul kell vennünk, hogy szellemi fejlődésünk és lelkünk megszentelődésének legfőbb akadálya az étvágy kielégítése. Az egészségügyi megújulás-

sal való minden foglalkozásunk ellenére, mégis sokan helytelenül étkeznek. A testi és szellemi erőtlenség fő oka az étvágy kielégítése, s jórészt gyökere a betegségeknek és a korai halálnak. Aki tisztult lélekre törekszik, ne feledje, Krisztusban van erő az étvágy megfékezésére. 1909. 9T 156.

[A túl sok evés a betegség okozója: Lásd a 7. fej. Túl sok evés, és a 8. fej. Az étvágy megfékezése.]

[A húsfogyasztás és a betegség kapcsolata. 668-677,689-692,713,722.]

[A tea és kávé fogyasztása által okozott betegség. 734, 736, 737, 741.]

Általános, mégis súlyos hiba

210. A gyomor túlterhelése elterjedt bűn, és amikor túl sokat eszünk, egész szervezetünket is túlterheljük. Az élet és az erő, ahelyett, hogy növekedne, csökken. Így tervezi ezt Sátán. Az ember a fölösleges táplálék emésztésére használja föl életerejét, fölöslegesen dolgoztatja szervezetét.

Amikor túl sokat eszünk, nemcsak könnyelmű rövidlátással tékozoljuk Isten áldásait, amelyeket szervezetünk ellátására nyújtott, hanem egész szervezetünknek is súlyosan ártunk. Beszennyezzük az Isten templomát; elgyöngítjük és megnyomorítjuk azt, s szervezetünk képtelen bölcsen és jól végezni feladatát, ahogy arról Isten gondoskodott, hogy végezze. Étvágyának önző és korlátlan kielégítésével az ember leterheli szervezetének erőit, mert olyan munka elvégzésére kényszeríti, amelynek végzését sosem kellene megkövetelnie attól.

Ha mindenki ismerné az élő emberi szervezetet, akkor nem vétenének ellene, hacsak valóban annyira nem szeretik vágyaik kielégítését, hogy folytatják öngyilkos útjukat, és idő előtt meghalnak vagy éveken át maguk és barátaik terhére élnek. Letter 17, 1895.

Az emberi szervezet eltömítése

211. Még egészséges ételek fogyasztása esetén is táplálkozhatunk mértéktelenül. Azért mert valaki elvetette az ártalmas ételleket, az még nem jelenti, hogy annyit ehet, amennyi jólesik. A túl sok evés, bármilyen legyen is a táplálék minősége, eltömíti az élő szervezetet, és ezzel akadályozza annak munkáját. [CTBH 51.] 1890. C. H. 119.

212. A mértéktelen evés, még ha egészséges ételleket fogyasztunk is, árt szervezetünknek és csorbítja szellemi és erkölcsi képességünket. Signs, 1887. szept. 1

213. Az emberi család csaknem valamennyi tagja többet eszik, mint amennyit szervezete megkövetel. Ez a többlet romlani kezd és

erjedő tömeggé válik. Ha akár a legegyszerűbb ételekből, de többet teszünk gyomrunkba, mint amennyit a test megkíván, akkor ez a többlet teherré válik. Szervezetünk kétségbeesett erőfeszítéseket tesz, hogy szabaduljon tőle, és ez a többletmunka fáradt, kimerült érzetet ad. Némelyek, akik folyton esznek, éhségnek nevezik e kimerülést, pedig az emésztőszervek agyondolgozott állapota okozza azt. Letter 73a, 1896.

[A túl sok evés következményei, még ha egészséges is a táplálék. 33,157.]

214. Szükségtelen terhet és aggodalmat okoz az a kívánság, hogy kérkedve vendégljük meg látogatóinkat. A háziasszony túl sokat dolgozik, hogy nagy választékot tálalhasson fel. Mivel túl sok az étel, a vendég túl sokat eszik. A következmény egyfelől a túlmunka, másfelől a sok evés miatt támadó betegség és szenvedés. E gondosan elkészített vendéglátás teher és károkozás. 1900. 6T 343.

215. A falánk vendéglátások és a helytelen időpontban való étkezés nyomot hagy szervezetünk minden szövetében. Amit eszünk, amit iszunk, súlyosan kihat a gondolkodásra is. Health Reformer, 1878. június.

216. A nehéz munkába való erős bevonás káros a fiatal növekvő szervezetre, de ahol százak rokkantották meg szervezetüket kizárólag a túlterheléssel, s ezrek vetették el a betegség magját szervezetükben tétlenséggel, túltáplálással és kényeskedő semmittevéssel, azok gyors és biztos hanyatlásba sietnek. 1876. 4T 96.

Legfőbb bűn a falánkság

217. Néhányan nem uralkodnak étvágyukon, hanem egészségük rovására elégítik ki kívánságaikat. Ennek eredményeként ködös az agyuk, tunya a gondolatuk, és képtelenek elvégezni azt, amit megtehetnének, ha önmegtartóztatók és mértékletesek lennének. Az ilyenek meglopják Istent attól a testi és szellemi erőtől, amelyet szolgálatára tudnának szentelni, ha mindenben önmegtartóztatók lennének.

Pál maga is egészségügyi újíto volt. „*Megsanyargatom testemet és szolgává teszem; hogy míg másoknak prédikálok, magam valami módon méltatlanná ne legyek*” (1 Kor 9:27). Tudta, felelősség hárult rá, hogy minden erejét megőrizze Isten dicsőségére felhasználva. Ha

Pál veszélyben forgott a mértéktelenségtől, akkor mi még nagyobb veszélyben forgunk, mert nem értjük meg, mint ahogy ő megértette, hogy mind testünkben, mind lelkünkben Istent kell megdicsőítenünk, [105] melyek az övé. Korunk bűne a túl sok evés.

Isten szava a részegeskedéssel helyezi egy szintre a falánkság bűnét. Annyira visszataszító volt e bűn Isten szemében, hogy utasította Mózeset, ha valamelyik gyereket nem tudják megfélemezni az étvágy terén, hanem befal mindent, amit étvágya megkíván, akkor szülei hozzák őt Izrael fejedelmei elé, és az ilyen gyermeket kövezzék meg (5Móz 21:20-21). Reménytelennek tekintették a falánkság állapotát. Az ilyen emberből másoknak nincs haszna és magának is átok. Az ilyen emberben semmilyen téren sem lehet megbízni. Befolyása mindig megfertőzne másokat, és a világ jobban meglenne az ilyen jellem nélkül; mert szörnyű hibáját csak másokban is megörökítené. Senki, aki felelősnek tudja magát Isten előtt, nem fogja eltérni, hogy testies hajlamok uralják az ésszerűséget. Akik így viselkednek, azok nem keresztények, bárkik legyenek, és bármilyen magasztos legyen is hitvallásuk. Krisztus utasítása: „*Legyetek azért ti tökéletesek, miként a ti mennyei Atyátok tökéletes*” (Mt 5:48). Ezzel is bizonyítja nekünk, hogy mi is ugyanolyan tökéletesek lehetünk a magunk hatáskörében, mint Isten a magáéban. 1880. 4T 454, 455.

A sok fogás elősegíti a falánkságot

218. Sokan, akik nem esznek húst, sem egyéb nehéz ételeket, azt gondolják, mivel ételük egyszerű és egészséges, nem kell határt szabni étvágyuknak; mértéktelenül esznek, olykor valósággal falnak. Ez helytelen. Az emésztőszerveket nem szabad annyi és olyan étellel megterhelni, ami túlságosan igénybe veszi a szervezetet.

A szokás azt diktálja, hogy egyik fogás a másik után kerüljön az asztalra. Előfordul, hogy valaki nem tudja, mi a következő fogás, és jóllakik azzal az étellel, ami talán nem is tesz jót neki. Amikor az utolsó fogást hozzák, gyakran átlépi a határt, és vesz a kísértő édességből, ami egyáltalán nem jó számára. Ha az étkezésre szánt ételek már az elején az asztalra kerülnek, akkor van lehetőség a legmegfelelőbb ételek kiválasztására.

A túl sok evés következménye néha azonnal érezhető. Máskor nincs fájdalomérzet; de az emésztőszervek életereje csökken, és az ember fizikai ereje alapjaiban rendül meg.

[106] A felesleges táplálék terheli a szervezetet, és kóros, vérbő állapotot idéz elő. Aránytalanul sok vér áramlik a gyomorba, és ez a végtagok gyors lehülését okozza. Amikor a súlyosan megterhelt emésztőszervek elvégzik feladatukat, az ember gyengének vagy bágyadtnak érzi magát. Egyesek, akik folytonosan agyoneszik magukat, ezt a gyengeségérzetet éhségnek nevezik; holott ezt csak az emésztőszervek túldolgoztatása okozza. Olykor az agy eltompul és idegenkedik bármiféle szellemi vagy fizikai erőfeszítéstől.

E kellemetlen tünetek azért lépnek fel, mert a szervezet életerejének pocsékolásával látva el feladatát teljesen kimerült. A gyomor ezt mondja: „Hadd pihenjek!” Sokan azonban e gyengeségből arra következtetnek, hogy még több táplálékra van szükségük; így ahelyett, hogy gyomrukát pihentetnék, még jobban megterhelik. Ez nem egyszer az emésztőszervek elhasználódásával jár; pedig szükség volna arra, hogy jó munkát végezzenek. 1905 NO 212, 213.

[Az emésztőszervek, bár nem éreznek fájdalmat, mégis elvesztetik életerejüket. 155.]

[Isten munkásai gyakoroljanak önmegtartóztatást az étkezés terén. 117.]

[Ellen G. White nem kérhette Isten áldását munkájára, ha túl sokat evett. Függelék 1:7.]

A testi és szellemi erőtlenség oka

219. Népünk az egészségügyi megújulást vallja, mégis túl sokat eszik. A falánkság kielégítése a legfőbb oka a testi és szellemi erőtlenségnek, mely a mindenfelé látható gyengeség nagy részének az alapja. 1890. CTBH 154.

220. Sokan, akik elfogadták az egészségügyi megújulást, melőznek minden ártalmasat. Az következik-e ebből, hogy most már annyit ehetnek, amennyit akarnak? Asztalhoz ülnek, s ahelyett, hogy megfontolnák, mennyit is tanácsos enni, átadják magukat az étvágyanak és túl sokat esznek. A gyomorra róttak mindent, amit egyáltalán el tud végezni egész nap, hogy valahogy megszabaduljon a túlterheltségtől. Minden étel, amit a gyomrukba tömünk, amiből a

szervezetre nem származik jó, az csak teher munkájára. Akadályozza az élő szervezetet, eltömíti a rendszert, és képtelen eredményesen végezni feladatát. Szükségtelenül túlterheljük a létfontosságú szerveket, ezért a gyomor az agy idegeregjét veszi igénybe, hogy kisegítse az emésztőszerveket, hogy megszabadítsa a sok élelemtől, ami semmi jót sem tesz a szervezetnek.

Milyen befolyása van a túl evésnek a gyomorra? A gyomor elsenyved, az emésztőszervek elgyengülnek, és a következmény a betegségek minden fajtája. Ha valaki már addig is beteges volt, csak tetőzi nehézségeit, és minden tovatűnő nappal csökkenti életerejét. Arra használja fölöslegesen életerőit, hogy megeméssze a gyomrát túlterhelő ételeket. Mily borzasztó állapot is ez! [107]

Mi is tapasztalatból ismerjük az emésztési zavarokat. Gyötörte az a mi családukat is, ezért tudjuk, hogy ez olyan betegség, amitől nagyon is tartanunk kell. Ha valaki súlyos gyomorbeteg lesz, akkor testileg, szellemileg nagyon szenved; és barátainak is vele kell szenvedniük, hacsak nem érzéketlenek.

Mégis azt mondjátok: kinek mi köze hozzá, hogy mit eszem vagy milyen utat választok? Van itt valaki, aki emésztési zavarokkal küzd? Csak próbáljátok meg valamilyen módon ingerelni. Milyen természetes ingerlékenynek lenni! Rosszul érzik magukat és azt hiszik, hogy a gyerekeik nagyon rosszak. Képtelenek nyugodtan szólni hozzájuk, sem pedig különleges kegyelem híján higgadtan viselkedni a családi körben. Egész környezetük megérzi az őket gyöttrő betegséget; valamennyien elszenvedik gyengeségük következményeit. Sötét árnyékokat vetnek. Akkor evés és ivás szokásokat nem hatnak másokra? A leghatározottabban! Ezért legyetek nagyon elővigyázatosak, hogy a lehető legjobb egészségben maradjatok, hogy tökéletes szolgálatot végezzetek Istennek, és eleget tegyetek kötelességeteknek a társadalomban, valamint a családban. Még az egészségügyi megújulok is tévedhetnek az étel mennyiségében. Az egészséges minőségű ételből is ehetnek mértéktelenül. 1870. 2T 362-365.

221. Az Úr arra tanított, általában túl sok élelmet juttatunk gyomrukba. Sokan kellemetlenül érzik magukat a túl sok evéstől, aminek gyakran betegség a következménye. Nem az Úr küldte rájuk e büntetést. Ők maguk hozták magukra; és Isten azt szeretné, ha megértenék, hogy szenvedésük a tulajdon törvényszegésük következménye.

Sokan kapkodva esznek. Mások egy étkezésnél olyan ételeket fogyasztanak, amelyek nem férnek meg egymással. Ha a férfiak és a nők nem felednék, hogy amikor gyomruknak ártanak, mennyire ártanak lelküknek is, és milyen mélységes gyalázatot hoznak Krisztusra, amikor visszaélnék gyomrukkal, akkor bátrak és önmegtagadók lennének, alkalmat adnának gyomruknek, hogy visszanyerje egészséges működését. Amikor az asztalnál ülünk, az evéssel és ivással egészségügyi missziómunkát végezhetnénk Isten dicsőségére. Ms 93, 1901.

[108]

Álmosság az istentisztelet alatt

222. Amikor túl sokat eszünk, bűnt követünk el testünk ellen. Eljön a szombat, s az Isten házában falánk emberek ülnek és szundikálnak Isten szava lángoló igazságának hirdetése alatt. Nem tudják nyitva tartani szemüket és a komoly intéseket sem értik meg. Gondoljátok, hogy az ilyenek Istent dicsőítik meg testükben és lelkükben, amely az övé? Ellenkezőleg: gyalázatot hoznak rá. S akinek rossz az emésztése, attól romlott el, hogy ezt az utat járja. Ahelyett, hogy tartaná magát a rendszeres étkezéshez, megtűri, hogy az étvágy uralja, és a két főétkezés között is eszik. Ha ülő foglalkozású, akkor nem volt elegendő éltető friss levegője, hogy segítsen az emésztésben; talán még elég testmozgása sem volt egészsége javára. 1870. 2T 374.

223. Ne készítsünk szombatra dúsabb és változatosabb táplálékot, mint egyéb napokra! Együnk szombaton kevesebbet és egyszerűbb ételeket, hogy tiszta és friss aggyal jobban megértsük a lelki dolgokat! Megterhelt gyomor megterhelt agyat jelent. Hallhatjuk a legértékesebb tanításokat, de nem fogjuk fel őket, mert gondolkodásunkat összezavarja a helytelen étrend. Sokan nem gondolják, hogy a szombati lakmározással milyen alkalmatlanná teszik magukat e nap szent alkalmainak kihasználására. 1905. NO 213.

[Álmosság a szombati igeszolgálat alatt. 93.]

[A megtartóztatott étrend szellemi és erkölcsi erőt kölcsönöz. -85 117,206.]

[A túl sok evés kihatása a lelkiségre. 56, 57, 59, 251.]

[Túl sok evés kihatása az agyra. 74.]

[Túl sok evés a sátor-összejöveteleken. 57,124.]

[Bevett szokások. 202.]

[Az édességek kísértések a túl sok evéshez. 538, 547, 550.]

[A gyülekezeti bajok forrása. 65.]

[A farkasétvágy korunk uralkodó bűne. 35.]

[A túl sok evés kicsapongáshoz vezet. 244.]

[A tiszta lelkiismeret megőrzése. -263.]

[Az anyák előmozdítják a mértéktelenséget, és a túl sok evést. 351,354.]

A feledékenység oka

224. Az Úr világosságot közölt velem számotokra a mindenben való önmegtartóztatás felől. Mértéktelenül étkeztek. Gyakran kétszer annyit esztek, mint kellene. Ez az élelem azután bomlásnak indul. Kellemetlen a leheletetek; orrváladék nehézségeitek súlyosbodnak; gyomrotok túlhajsolt; életet és erőt von el az agytól, hogy azt a malmot hajtsa, amely az ételmezt dolgozza fel, amit a gyomorba juttattatok. Ebben alig tanúsítotok könyörületet magatok iránt. [109]

Amikor az asztalhoz ülsz, falánk vagy. Ez az egyik oka feledékenységednek és az emlékezet elvesztésének. Mondasz valamit, amiről jól tudom, hogy mondtad, később meg teljesen megfordítod a dolgot, azt állítod, hogy valami egészen mást mondtál. Azelőtt is tudtam ezt, de úgy vettem, mint a túl sok evés elkerülhetetlen következménye. Mi értelme lett volna, hogy azt hánytorgassam? Ez nem gyógyítaná a rosszat. Letter 17, 1895.

Tanács az ülő foglalkozást végző munkásoknak és lelkészeknek

225. Különösen a lomha embereknek árt a falánkság, nekik szűkösen kellene táplálkozniuk és sokat mozogniuk. Sok kiváló képességű férfi és nő felét sem valósítja meg annak, amire képes lenne, ha önuralmat gyakorolva uralkodnék az étvágyán.

Sok író és szónok hibázik e dologban. Teleeszik magukat, és azután ülő foglalatosságot keresnek; olvasnak, tanulnak vagy írnak, és nem fordítanak időt a mozgásra. Ezért gondolkodásuk és beszédük lelassul. Írásukba és beszédükbe nem tudnak szíveket megérintő erőt vinni. Munkájuk erőtlen, terméketlen.

A súlyos felelősségek hordozóinak, mindenekelőtt a lelki természetű dolgok őreinek, mély érzésű, gyors felfogású embereknek

kell lenniük. Mértékletességet kell gyakorolniuk az evésben, jobban, mint másnak. Nehéz ételeknek és ínycsemegeknek nincs helyük asztalukon.

Felelős állású embereknek nap-nap után súlyos következményekkel járó döntéseket kell hozniuk. Sokszor gyorsan kell valamit átgondolniuk, és erre csak az igazán mértékletes emberek képesek. Szellemi képességeink fokozódnak, ha helyesen bánunk testi és szellemi erőnkkel. Ha a megterhelés nem túl feszített, új erő fakad minden igénybevétel nyomán. Sokszor azonban azokat, akiknek fontos terveket kell mérlegelniük, és fontos döntéseket kell hozniuk, a helytelen étrend rossz iránya befolyásolja. Az elrontott gyomor zavaros, bizonytalan lelkiállapotot idéz elő; sokszor ingerlékennyé, kíméletlenné vagy igazságtalanná tesz. Helytelen étkezési szokásokból eredő kóros állapotok hatására sok olyan tervet elvetettek, amelyek

[110] áldásul szolgáltak volna a világnak, és sok olyan intézkedést fogantatosítottak, amelyek igazságtalanok, zsarnokiak, sőt kegyetlenek voltak.

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 javukra!

Erős fizikai, kétkezi munkát végző embereknek nem kell annyira figyelniük táplálékuk mennyiségére és minőségére, mint az ülő foglalkozásúaknak, de az evésben és ivásban való önuralom őket is egészségesebbé tenné.

Egyesek szeretnének pontos étrendi szabályokat kapni. Teleeszik magukat, azután megbánják, és egyre csak az evésen és iváson jár az eszük. Nem erre van szükség. Az egyik ember nem fektethet le pontos szabályt a másik számára: használja mindenki a józan esztét, gyakoroljon önuralmat és cselekedjék elvből! 1905. NO 214, 215.

[A késői vacsora különösen ártalmas. 270.]

Emésztési zavar és a bizottsági ülések

226. Az emberek roskadozó asztaloknál gyakran sokkal többet esznek, mint amennyi könnyen megemészthető. A túlterhelt gyomor

képtelen megfelelően elvégezni munkáját. A következmény pedig kellemetlen, tompa érzés az agyban, s az agy lassú működése. Az ételek helytelen összetétele zavarokat okoz, a vér szennyezett, az agy zavart.

A túl sok evés vagy a túl sokféle étel fogyasztása egy étkezésnél gyakran emésztési zavart okoz. A kényes emésztőszerveknél súlyos kárt idéz elő. A gyomor hiába tiltakozik, hiába fellebbez az agyhoz, hogy hozza már összefüggésbe az okot az okozattal. A túl sok étel vagy az ételek helytelen összetétele elvégzi káros munkáját. Hiába figyelmeztet a rossz előérzet. A következmény pedig a szenvedés. Betegség veszi át az egészség helyét.

Valaki kérdezheti: Mi köze ennek a bizottsági üléshez? Nagyon is sok. Az emberek a bizottsági ülésekre is magukkal hozzák a helytelen étkezés hatását. A gyomor állapota kihat az agyra. Az elrontott gyomor elrontott, bizonytalan állapotú elmét eredményez. A beteg gyomor beteg elmeállapotot teremt, és gyakran csökönyössé tesz a téves véleményekhez való ragaszkodásban. Az ilyen emberek állítólagos bölcsessége Isten szemében balgaság csupán. [111]

Ezt tartom az áldatlan helyzet okozójának számos bizottsági ülésen, ahol a gondos tanulmányokat követelő kérdések sekélyes megfontolást kapnak csupán, és elkapkodva hoznak nagy fontosságú döntéseket. Gyakran, amikor egyöntetűen kellene támogatni valamit, a határozott helytelenítés teljesen megváltoztatja a gyűlésen uralkodó légkört. Ezekre a következményekre újra meg újra rámutattak előttem.

Azért szólok most ezekről a dolgokról, mert utasítottak, hogy ezt mondjam lelkésztestvéreinknek: Mértéktelen evéssel alkalmatlanná teszitek magatokat, hogy tisztán lássátok a különbséget a szent és a közönséges tűz között. S ezzel a mértéktelenséggel azt is eláruljátok, hogy semmibe veszitek az Úr-adta figyelmeztetéseket. Szava hozzátok ez: „*Ki féli közületek az Urat? és ki hallgat az ő szolgája szavára? Ő, aki sötétségben jár és nincs fényesség néki, bízzék az Úr nevében, és támaszkodják Istenhez!*” (Ésa 50:10). Közeledjünk-e az Úrhoz, hogy megőrizzen az evés és ivás minden mértéktelenségétől, minden szentségtelen, érzéki szenvedélytől, minden gonoszságtól? Megalázzuk-e magunkat Isten előtt, félretéve mindent, ami megrontja a testet és a lelket, hogy félelmében tökéletesítsük jellemünk szentségét? 1902. 7T 257, 258.

Az egészségügyi megújulás ajánlása

227. Igehirdetőink nem elég választékosak az étkezésük szokásait illetőleg. Túl sokat és túl sokfélét esznek egy étkezésnél. Némelyikük csak névleges újító. Nem tartják szabályokhoz magukat az étkezés terén, hanem gyümölcsöt és mogyorót csemegéznek étkezések között, és ezzel túlterhelik emésztőszerveiket. Némelyek háromszor étkeznek naponta, holott két étkezés sokkal inkább elősegítené testi és lelki egészségüket. Ha megsértjük azokat a törvényeket, amelyeket Isten testi szervezetünk igazgatására rendelt, akkor elkerülhetetlenül utolér bennünket a büntetés.

[112] Az étrenddel szembeni meg gondolatlanság miatt némelyek gondolkodása félig megbénul, lassan fog az agyuk és álmosak. Ezek a sápadt arcú igehirdetők, akik étvágyuk önző kielégítése miatt szenvednek, nem jó ajánlólevelek az egészségügyi megújulásra. Amikor túlmunkától szenvednek, sokkal jobb lenne, ha alkalomadtán kihagynának egy-egy étkezést, és ezzel alkalmat adnának szervezetüknek az erő- gyűjtésre. Munkásaink többet tehetnének példájukkal az egészségügyi megújulás előrehaladásáért, mint annak hirdetésével. Amikor jó szándékú barátai gondos előkészületet tesznek számukra, akkor súlyosan megkísértik őket, hogy mellőzzék az elvet; de az ízléses asztal, a gazdag fűszerek, a tea és kávé visszautasításával gyakorlati egészségügyi újítóknak bizonyulnak. Némelyek most szenvednek az élet törvényei áthágásának következményeitől, és azzal rossz hírbe keverik az egészségügyi megújulást.

Ha túlzásba visszük az evést, ivást, alvást és olvasást, az bűn. A test és elme minden erejének egybehangzó egészséges működése boldogságot terem, s minél emelkedettebbek és kifinomultabbak ezek az erők, annál tisztább és zavartalanabb a boldogság. 1880. 4T 416,417.

Fogukkal ásnak sírt maguknak

228. Sok lelkész azért panaszkodik betegségére, mert nem végez elég testmozgást és túl sokat eszik. Sehogy sem akarják megérteni, hogy ezen az úton veszélybe sodorják akár a legerősebb szervezetet is. Aki hozzád hasonlóan lassú vérmérsékletű, az nagyon keveset egyék és ne bújjon ki a testmozgás alól. Lelkészeink közül sokan fogukkal ássák meg sírjukat. Szervezetük egyre jobban szenved,

mivel az emésztőszervekre hárított túlsúllyal küzd és súlyos terhet hárít az agyra. Az egészség törvénye ellen elkövetett minden egyes áthágásért az elkövető saját testében kell megfizesse a büntetést. 1880. 4T 408, 409.

8. Fejezet — Az étvágy feletti uralom

Az önuralomban való elbukás az első bűn

229. Ádám és Éva az Édenben nemes termetű, tökéletes arányú és szép volt. Büntelenek és tökéletesen egészségesek voltak. Mily ellentéte ez a mai embernek! Oda a szépség. A tökéletes egészség ismeretlen. Bárhova tekintünk is, betegséget, torzulást és gyengeelméjűséget látunk. Kérdezősködtem e hihetetlen hanyatlás oka felől, és az Édenre hívták fel figyelmemet. A kígyó megbűvölte a szépséges Évát, hogy egyen az Istentől eltiltott egyetlen fának a gyümölcséből, vagy csak érintse azt, hogy ne haljanak meg.

Évának megvolt mindene, ami boldoggá tehetette. Körül volt véve mindenféle gyümölcssel. 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. A földet is átok sújtotta bűneik miatt. A bukás óta a mértéktelenség szinte valamennyi válfaja létezik. Az étvágy uralkodott az ésszerűségeen. Az emberi család követte őket az engedetlenségben, és mint Évát, őket is megbűvölte Sátán, hogy semmibe vegyék Isten tilalmait, azzal áztatva magukat, hogy a következmények nem annyira félelmetesek, mint gondolják. Az emberi család áthágta az egészség törvényeit és csaknem minden területen túlzásba esett. A betegségek egyre növekedtek. A következmények nem maradtak el. 1864. 4SpG 120.

Noé napjai és a mi időnk

230. Jézus az Olajfák hegyén ült, oktatást adott tanítványainak az eljövetelet megelőző jelekről. *„Amiképpen pedig a Noé napjaiban vala, akképpen lesz az ember Fiának eljövetele is. Mert amiképpen az özönvíz előtt való napokban esznek és isznak vala, házasodnak és férjhez mennek vala, mind ama napig, amelyen Noé a bárkába méne, és nem vesznek vala észre semmit, mígnem eljöve az özönvíz és mindnyájukat elragadá: Akképpen lesz az ember Fiának eljövetele*

is” (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. Ez uralkodó bűn, a megromlott étvágy szabadjára engedése uralta az emberek szenvedélyeit Noé napjaiban, s széleskörű romláshoz vezetett. Az erőszak és a bűn az égig hatolt. Ezt az erkölcsi szennyeződést végül elsöpörte a földről az özönvíz. A falánkság és részegség ugyanezen bűne zsibbasztotta el Sodoma lakosainak erkölcsi érzékét úgy, hogy a bűn lett ama gonosz város férfiainak és nőinek gyönyöre. Ezért figyelmezteti Krisztus a világot: *„Miként a Noé napjaiban lett, úgy lesz az ember Fiának napjaiban is. Ettek, ittak, házasodtak, férjhez mentek mindama napig, amelyen Noé a bárkába beméne, és eljőve az özönvíz, és mindeneket elveszte. Hasonlóképpen mint a Lót napjaiban is lett; ettek, ittak, vettek, adtak, ültettek, építettek; de amely napon kiment Lót Sodomából, tűz és kénkö esett az égből, és mindenkit elvesztett: Ezenképpen lesz azon a napon, melyen az embernek Fia megjelenik”* (Lk 17:26-30).

Krisztus ezzel fontos tanítást hagyott ránk. Elénk tárta annak veszélyét, ha az evést és ivást tesszük a legfőbb helyre. Feltárta előttünk az étvágy féktelen kielégítésének következményét. Az erkölcsi érzék elgyengült, a bűn nem is tűnik már annyira nagynak. Könnyen vesszük a bűnt, a szenvedély uralja a gondolkodást, amíg gyökerestől ki nem irtja a jó elvet és ösztönzést, amíg végül Istent is káromoljuk. Mindez a túlzásba vitt evésnek és ivásnak a következménye. Krisztus kijelentette, második eljövetelekor is pontosan ezek az állapotok uralkodnak majd.

Az Üdvözítő valami magasztosabbat tűz ki elénk, amiért fáradozhatunk, magasztosabbat annál, hogy mit együnk, mit igyunk és mivel ruházkodjunk. Általában annyira túlzásba vesszük az evést, ivást és öltözködést, hogy azok bűnné válnak. Ezek az utolsó idők szembeszökő bűnei közt szerepelnek és jelét képezik Krisztus közeli eljöveteleének is. Azt az időt, pénzt és erőt, amely az Úré de amelyet ránk bízott -, fölösleges öltözködésre és a romlott étvágy kielégítésére pazarolnunk, ami csökkenti az életerőt, szenvedést és romlást okoz. Lehetetlenség élő áldozatul hoznunk Istennek testünket, ha azt saját vágyaink kielégítése következtében romlással és betegséggel töltjük meg. [CTBH 11, 12.] 1890. C. H. 23, 24.

231. Az étvágy az egyik leghatalmasabb kísértés, amellyel az [115]

embernek szembe kell szállnia. Az Úr kezdetben igaznak teremtette az embert. Tökéletesen kiegyensúlyozott gondolkodásúnak alkotta meg; szervének mérete és ereje teljesen összhangban volt. A ravasz ellenfél csábításai következtében semmibe vette Isten tilalmát, és a természet törvénye azt teljes büntetéssel torolta meg.

Az étvágy előtti első behódolás óta az emberiség egyre jobban növekedett vágyai kielégítésében, míg az étvágy oltárán feláldozta egészségét. Az özönvíz előtti világ lakosai mértéktelenek voltak az evésben, ivásban. Húsételeket fogyasztottak, pedig Isten abban az időben nem adott engedélyt az embernek, hogy állati eledelt fogyasszon. Ettek és ittak, míg megromlott étvágyuk iránti behódolásuk nem ismert határt, és annyira romlottak lettek, hogy Isten már nem tudta tovább elviselni őket. Vétküik pohara betelt és Ő özönvízzel tisztította meg erkölcsi szennyétől a földet.

Sodoma és Gomora

Amikor az emberek az özönvíz után elszaporodtak a földön, újra elfeledték Istent, újra megromtották útjukat előtte. Megnövekedett a mértéktelenség valamennyi válfaja, míg eluralta csaknem az egész világot. Egész városokat törölt el a föld színéről romboló büntetteik, visszataszító vétkeik miatt, melyek szennyfolttá tették őket Isten teremtett világának szép mezején. A természetellenes étvágy kielégítése vezetett azokhoz a bűnökhöz, amelyek Sodoma és Gomora romlását okozták. Isten a falánkság és a részegség rovására írja Babilon bukását. Összes bűnük alapja az étvágy és a szenvedély bűnös kielégítése volt. [CTBH 42, 43.] 1890. C. H. 108-110.

Az étvágy legyőzi Ézsaut

232. Ézsau gyötrődve vágyott kedvenc étele után, és étvágya kielégítésére feláldozta elsőszülöttségi jogát. Miután lecsillapította epekedő étvágyát, akkor már belátta oktalanságát, mégsem volt szívében elég hely a bűnbánatra, bár törekedve és sírva kereste. Nagyon sokan olyanok, mint Ézsau. Ő olyan osztályt képvisel, amelynek sajátos, értékes áldása van hatáskörén belül a hallhatatlan örökség, az élet, amely maradandó, mint Istennek, a világmindenség Teremtőjének élete, a mérhetetlen boldogság és a dicsőség örök mértéke -, de amely annyi ideig dédelgette étvágyát, szenvedélyét és hajlamát,

hogy elgyengült benne az örökkévaló dolgok értékének felismerő és megbecsülő képessége.

Ézsaunak sajátos, erős vágya volt egy bizonyos étel után, és addig kedvezett önmagának, amíg szükségtelennek érezte, hogy elforduljon a kísértő, csábító ételtől. Étvágyának korlátozása nélkül annyit gondolt erre az ételre, amíg az étvágy hatalmas elsöpört minden más szempontot, s végül teljesen eluralkodott rajta. Azt képzelte, hogy elviselhetetlen hátrányt, sőt halált szenvedne, ha nem lenne övé ez az étel. Minél többet forgatta fejében, annál inkább erősödött a vágya, amíg az elsőszülöttségi joga, amely szent volt, elveszítette értékét és szentségét. -1868.2T38.

Izrael húsrá vágyik

233. Amikor Izrael Istene kihozta népét Egyiptomból, csaknem teljesen megvonta tőlük a húsetelt, helyett kenyeret a mennyből, vizet pedig a kősziklából juttatott nekik. De ők nem voltak ezzel megelégedve. Utálták a nekik nyújtott eleséget, visszakívánoztak Egyiptomba, ahol a húsos fazekak mellé letelepedhettek. Szívesebben elviselték a rabszolgaságot, sőt a halált, minthogy megfosztottak legyenek a hústól. Isten megadta nekik kívánságukat, húst adott enni, hagyta, hogy addig egyenek, míg farkasétvágyuk járványt nem hozott rájuk, amitől sokan meghaltak.

Mindezek példaképek számunkra

Példát példa után idézhetünk, hogy megmutassuk az étvágy szabadjára engedésének következményeit. Őszüleink előtt jelentéktelennek tűnt Isten parancsának ez egyetlen ponton történő áthágása, hogy ne egyenek a fáról, amely szemre annyira gyönyörű, az ínynék annyira kellemes volt, de ez megszegte Istennel kötött szövetségüket és kaput nyitott a világot elárasztó bűn és szomorúság előtt.

A világ mai helyzete

A bűntény és a betegség növekedett az egymást követő nemzedékekkel. Az evésben és ivásban elkövetett mértéktelenség, az alantas szenvedélyek kielégítése elzsibbasztotta az ember nemesebb képességeit. Ahelyett, hogy az ésszerűség lenne az úr, az riasztó mértékben az étvágy rabszolgájává süllyedt. Kielégítették a nehéz ételek utáni

növekvő vágyukat, míg divattá vált, hogy a lehető legtöbb nyalánkságot zsúfolják gyomrukba. Különösen a társas szórakozásoknál elégítik ki mértéktelenül étvágyukat. Nehéz ebédeket és kései vacsorákat szolgálnak fel erősen fűszerezett húséttel, nehéz szósszal, kaláccsal, tortával, fagylalttal, teával, kávéval stb. Nem csoda, hogy ilyen étrend mellett sok a sápadt arc, és az emberek rengeteget szenvednek emésztési zavarokban. [C.T.B.H. 43, 44] 1890. C. H. 111, 112.

234. Elém tárták a világ jelenlegi romlott állapotát. Borzalmas látvány volt. Csodálkoztam, hogy a föld lakosai még nem lettek elpusztítva, mint Sodoma és Gomora népe. Elegendő okot láttam az elkorcsosulás és halandóság jelenlegi állapotára a földön. Vak szenvedély uralja az ésszerűséget és sokan minden szempontot a bűnös étvágnak áldoznak fel.

Az első nagy bűn az étkezésben és ivásban elkövetett mértéktelenség volt. A férfiak és nők az étvágy rabszolgájává tették magukat. Mértéktelenek a munkában. Nagymennyiségű kemény munkát végeznek oly ételek beszerzésére, amellyel súlyosan ártanak amúgy is túlterhelt szervezetüknek. A nők idejük jó részét a forró tűzhelyek mellett töltik el, s étvágyuk kielégítésére alaposan fűszerezett ételeket készítenek. Emiatt elhanyagolják gyermekeiket, nem nevelik őket erkölcsösségre és vallásosságra. A túl sok munka alatt roskadozó anya nem ápolja szelíd természetét, ami az otthon napsugara. Az örökkévaló szempontok másodlagossá lesznek. Az köti le minden idejüket, hogy olyan ételeket készítsenek étvágyuk kielégítésére, amelyek megrontják az egészséget, megkeserítik a nyugalmat, és elködösítik az érvelő képességet. 1864. 4SpG 131,132.

235. Mindenfelé a mértéktelenség tűnik szemünkbe, ezt látjuk a kocsikon, hajókon és bárhová megyünk. Fel kell tennünk a kérdést: Mit teszünk, hogy kimentsük az embereket a kísértő szorításából? Sátán mindig résen áll, hogy teljesen uralma alá hajtsa az emberiséget. Legerősebb köteléke az ember számára az étvágy, ezt igyekszik serkenteni minden elképzelhető módon. Minden természetellenes izgatószer ártalmas, ezenfelül növeli a szeszes italok utáni vágyat. Hogyan világosíthatjuk fel az embereket, hogyan előzhetjük meg a borzalmas rosszat, amely ezeknek a fogyasztásából fakad? Megtetünk-e minden tőlünk telhetőt ez irányban? 1890. C.T.B.H. 16.#

Ima a romlott étvágy szentélyénél

[118]

236. Isten nagy világosságot adott e népnek, és mégsem helyezte őket a kísértés területén kívülre. Ki az közülünk, aki Ekron isteneitől kér segítséget? Vegyük szemügyre e képet, amely nem a képzelet szülötte. Mily sokakban, még a szombatünneplő adventisták között is látható ennek vezető jellege! Nyomorék férfi - látszólag igen becsületes, de valójában vakbuzgó és öntelt - nyíltan megveti az élet és egészség törvényeit, amelyek elfogadására isteni kegyelem vezette népünket. Úgy kell elkészíteni az ételét, hogy kielégítse beteges vágyát. Ahelyett, hogy olyan asztalhoz ülne, ahol egészséges ételeket ehetne, éttermekbe jár, mert ott féktelenül kielégítheti étvágyát. Bár a mértékletesség könnyed szószólója, mégis semmibe veszi annak alapelveit. Enyhülést kíván, de visszautasítja annak elnyerését az önmegtagadás árán. E férfi a romlott étvágy templomában imádkozik. Ő bálványimádó. Képességei, amelyek megszentelve és megnemesedve Isten dicsőségét szolgálhatnák, leromlanak és alig jók valamire. Az ingerlékeny vérmérséklet, a zavart gondolkodás és az ernyedtt idegek többek között a természet törvényeinek semmibe vételének eredményei. Ő hasznavehetetlen és megbízhatatlan. 1882. 5T 196, 197.

Krisztus értünk kivívott győzelme

237. Krisztus a kísértés pusztájában azokkal a nagy, fő kísértésekkel találkozott, amelyek az embert ostromolják. Ott segítség nélkül mérkőzött meg a ravasz, körmönfont ellenféllel és legyőzte azt. Az első súlyos kísértés az étvágy, a második az elbizakodottság, a harmadik a világ szeretete volt. Sátán az étvágy kielégítésének kísértésével győzi le az emberek millióit. A falánkság kielégítése következtében az idegrendszer izgalmi állapotba kerül, az agy képességei elgyengülnek, lehetlenné téve a nyugodt, ésszerű gondolkodást. Az értelem kiegyensúlyozatlan. Annak magasztosabb, nemesebb képességei megromlanak, és testi vágyainkat szolgálják, a szent, az örök érdekeket pedig semmibe veszi. Amikor e célját elérte, Sátán a másik két nagy fő kísértésével jöhet, és könnyű sikerre talál. Sokrétű kísértései e három fő pontból erednek. 1876. 4T 44.

238. Urunk első nagy kísértéséből egyik tanulság sem olyan fontos, mint az étvágy és a szenvedélyek fékentartása. Minden kor-

[119]

ban a testi természetet támadó kísértések voltak a leghatásosabbak az emberiség megrontásában és lealacsonyításában. Sátán a mértéktelenséggel rombolja az Istentől legdrágább ajándékként kapott szellemi és erkölcsi erőket. Így az ember számára lehetetlenné válik az örökbecsű dolgok értékelése. Sátán az élvezetek által igyekszik kiirtani a lélekből az Istenhez való hasonlatosság minden nyomát.

A féktelen kicsapongás és a nyomában járó betegség, romlás, amely már Krisztus első adventjekor elterjedt volt, újra láthatóvá válik megnövekedett mértékben második eljövetele előtt. Krisztus elmondta, hogy a világ állapota azokban a napokban olyan lesz, mint az özönvíz idején és mint Sodomában és Gomorában. Az emberi szív gondolatai, minden elképzelése állandóan gonosz. Ezeknek a féltelmetes időknak a küszöbén élünk most, és jól meg kell jegyeznünk Megváltónk böjtjének tanulságait! Csak Krisztus kimondhatatlan szenvedése által mérhetjük fel a féktelen élvezethajhászásban rejlő gonoszt. Krisztus példája mutatja, hogy csak akkor reménykedhetünk az örök életben, ha étvágyunkat, szenvedélyeinket alárendeljük Isten akaratának.

Tekintsetek az Üdvözítőre!

Saját erőnkől lehetetlen elbukott természetünk kívánságainak nemet mondani. Sátán ezen az úton kísért bennünket. Krisztus tudta, hogy az ellenség minden emberi lényt megkeres, kihasználja az öröklött gyengeségeket, és hamis hízélgéssel törbe csalja azokat, akik nem Istenben bíznak. Urunk azáltal, hogy végigjárta az utat, amelyen az embernek is haladnia kell, győzelmünket készítette elő. Nem akarja, hogy hátrányos helyzetbe jussunk a Sátánnal folytatott küzdelemben. Nem akarja, hogy a kígyó támadásai megijesszenek vagy elcsüggedessenek. „*Bízzatok - mondta - én meggyőztem a világot*” (Jn 16:33).

Ha valaki az étvágy hatalmával küzd, tekintsen az Üdvözítőre a megkísértés pusztájában! Nézze haláltusáját a kereszten, amint felkiált: „*Szomjúhozom!*” (Jn 19:28). Mindent elszenvedett, amit valaha is el kell viselnünk. Győzelme a miénk.

Jézus mennyei Atyja bölcsességében és erejében bízott. Így szólt: „*Az Úr Isten megsegít engemet, azért nem szégyenülök meg... és tudtam, hogy szégyent nem vallok. Ímé, az Úr Isten megsegít*

engem” (Ésa 50:7, 9). Saját példájára hivatkozva mondta: „*Ki féli közületek az Urat? Ő, aki sötétségben jár és nincs fényesség néki, bízzék az Úr nevében, és támaszkodják Istenhez*” (Ésa 50:10).

„*Jön a világ fejedelme mondta Jézus és énbennem nincsen semmije*” (Jn 14:30). Jézust nem befolyásolták Sátán mesterkedései. Nem egyezett bele a bűnbe. Még gondolatban sem hajlott a kísértésre. Ez történhet velünk is. Krisztus emberi természete egységben volt istenségével, a benne lakozó Szentlélek vértette fel a küzdelemre. Azért jött, hogy az isteni természet részeseivé tegyen minket. Amíg hit által egyik vagyunk vele, a bűn nem uralkodhat rajtunk. Isten megfogja kezünket, és segít, hogy megragadjuk Krisztus istenségét, és tökéletes jellemet öltünk magunkra. 1898. JÉ 93-94.

[120]

239. Sátán eljön az emberhez, amint Krisztushoz is elment ellenállhatatlan kísértéseivel, hogy kielégítsük étvágyát. Jól tudja, mekkora hatalommal rendelkezik az ember felett e téren. Ádámot és Évát is az étvággal győzte le az Édenben, ezért veszítették el boldog otthonukat. Micsoda felhalmozódott nyomorúság és bűn töltötte be világunkat Ádám bukásának következtében! Egész városok lettek eltörölve a föld színéről, mert a romboló bűnök és a visszataszító vétkeik a világegyetem szégyenfoltjaivá tették azokat. Valamennyi bűnüknek az étvágy kielégítése volt az alapja. 1875. 3T 561.

240. Krisztus pontosan ott kezdte el a helyreállítás munkáját, ahol a romlás kezdetét vette. Ugyanazon a ponton érte az első próba, amelyen Ádám elbukott. Az étvágyat ostromló kísértések által győzte le Sátán az emberiség nagy részét, és sikere következtében már-már azt gondolta, hogy a kezébe hullt bolygónk uralma. Krisztusban mégis olyasvalakire talált, aki képes volt ellenállni neki, ezért legyőzött ellenfélként hagyta el a csatateret. Jézus mondja: „*énbennem nincsen semmije*” (Jn 14:30). Diadala biztosítékunk, hogy mi is győztesként kerülhetünk ki az ellenfelünkkel vívott tusból. Mennyei Atyánknak nem szándéka, hogy erőfeszítések nélkül mentsen meg. Munkálkodjunk együtt Krisztussal! Meg kell tennünk a ránk eső részt és Isten hatalma, egyesülve igyekezetünkkel, meghozza a győzelmet. 1890. C.T.B.H 16.

[*A mi kedvünkért Krisztus az éhségnél vagy halálnál is erősebb önfegyelmet gyakorolt. 295.]*

[*Krisztust böjtölése erősítette meg: győzelme bátorítás mindenkinek. 296.]*

[Mikor a legtüzesebb kísértések érték, Krisztus semmit sem evett. 70.]

[Annak a kísértésnek a hatalma, hogy kényeztessük étvágyunkat, Krisztusnak böjtje alatti gyötrelmével mérhető le. 298.]

[121]

Dániel példája a győzelem terén

241. Az étvágy helytelen kielégítésére irányuló kísértésekben olyan hatalom rejlik, amely csak Isten segítségével győzhető le. Mégis minden kísértésnél miénk Isten ígérete, hogy megnyitja előttünk a szabadulás útját. Miért szenvednek mégis annyian vereséget? Azért, mert nem helyezik Istenbe bizalmukat. Nem veszik igénybe a biztonságuk érdekében létrehozott eszközöket. A romlott étvágy kielégítésére felhalmozott kifogásoknak ezért nincs súlyuk Isten előtt.

Dániel becsülte emberi értékeit, mégsem bízott azokban. Bizalmát abba az erőbe vetette, amelyet Isten ígért mindazoknak, akik teljesen hatalmára támaszkodva alázatosan jönnek hozzá.

Ő elhatározta szívében, nem szennyezi be magát a királyi étellel, sem a borral, amelyet a király ivott; mert tudta, hogy az ilyen étrend nem erősíti testi erejét és nem növeli szellemi képességét. Nem volt hajlandó bort fogyasztani, sem semmiféle természetellenes izgatószer; semmit nem akart elkövetni, ami ködösítené gondolkodását; és Isten adott neki „...tudományt, minden írásban való értelmet és bölcsességet; Dániel pedig értett mindenféle látomáshoz és álmokhoz is” (Dán 1:17).

Dánielt gyermekkorában szülei szigorú mértékletességre nevelték. Megtanították, hogy minden szokásában engedelmeskednie kell a természet törvényeinek; hogy evése és ivása közvetlenül kihat testi, szellemi és erkölcsi természetére, s hogy Istennek felelős a képességeiért; mert mindezeket Isten ajándékként birtokolja. Ezért semmi esetre sem szabad azokat tettével elcsökevényesíteni vagy megnyomorítani. Ennek a nevelésnek az eredményeképpen Isten törvénye magasztos helyet foglalt el gondolkodásában és mély tiszteletnek örvendezett szívében. Fogságának kezdeti éveiben Dániel olyan megpróbáltatáson ment keresztül, amely közelebbről megismertette vele az udvari fennhéjázást, az álszenteskedést és a pogányságot. Valóban különös iskola volt az, hogy felkészítse őt a józanság, a

szorgalom és a megbízhatóság életére! Ennek ellenére romlatlanul élt az őt körülvevő gonoszság légkörében.

Dániel és ifjú társainak tapasztalata szemlélteti azt a jóságot, amely a megtartóztató étrendből származhat, és megmutatja, mit tesz Isten azokért, akik együttműködnek vele a lélek megtisztítása és felemelése terén, ők megtiszteltetést hoztak Isten nevére és tündöklő, ragyogó fény voltak a babiloni udvarban.

Ebből a történetből meghalljuk Isten hangját, amint egyénenként szól hozzánk, felszólítva bennünket, hogy gyűjtsük egybe a keresztény megtartóztatás tárgyát érintő valamennyi drága fénysugarat és helyezkedjünk megfelelő álláspontra az egészség törvényeit illetően. 1890. C.T.B.H. 22, 23.

[122]

242. Mi történt volna, ha Dániel és társai megalkudtak volna a pogány tisztviselőkkel, ha engedtek volna az alkalom nyomásának, és úgy étkeztek és ittak volna, ahogy az a babilóniaiaknál szokás volt? Az elvektől való egyetlen eltántorodás aláásta volna a helyes érzékelést, valamint a helytelentől való irtózásukat. Az étvágy helytelen kielégítése magában foglalta volna testi rugalmasságuk, szellemi éleslátásuk, valamint lelki erejük feláldozását. Egyetlen helytelen lépés minden valószínűség szerint további ilyen lépéshez vezetett volna, míg elszakadva a mennyei fenntartott kapcsolatuktól, elsöpörte volna őket a kísértés. [R&H 1881. jan. 25.] C.H. 66.

[Dániel éleslátása az egyszerű étrendnek és az imaéletnek volt köszönhető. -117.]

[Dánielről szóló további tanítások. -33,34,117.]

Keresztény kötelességünk

243. Amikor ráébredünk Isten követelményeire, akkor megértjük, hogy Ő minden dolgunkban mértékletességet vár tőlünk. Isten azzal a céllal teremtett bennünket, hogy Őt dicsőítsük meg testünkben-lelkünkben, amely az Ővé. Hogyan tehetnénk eleget ennek, ha élvezetekbe merülve tesszük tönkre testi és erkölcsi erőinket? Isten elvárja, hogy testünket élő áldozatul ajánljuk fel neki. Ezzel lelkünkre köti, legjobb egészségben őrzük meg testünket, hogy eleget tehezzünk kívánalmainak. „Akár esztek, akár isztok, akár mit cselekesztek, mindent az Isten dicsőségére műveljete” (1 Kor 10:31). 1868. 2T 65.

244. Pál apostol írja: „nem tudjátok-é, hogy akik versenypályán futnak, mindnyájan futnak ugyan, de egy veszi el a jutalmat? Úgy fussatok, hogy elvegyétek. Mindaz pedig aki pályafutásban tusakodik, mindenben magatűrtető; azok ugyan, hogy romlandó koszorút nyerjenek, mi pedig romolhatatlant. Én azért úgy futok, mint nem bizonytalanra; úgy viaskodom, mint aki nem levegőt vagdos: hanem megsanyargatom testemet és szolgálává teszem; hogy míg másoknak prédikálok, magam valami módon méltatlanná ne legyek” (1Kor 9:24-27).

[123] Sokan vannak a világban, akik ártalmas szokásokba merülnek. Az étvágy az a törvény, amely uralja őket; rossz szokásaik következtében elhomályosul erkölcsi érzékük, és nagymértékben elpusztul bennük a szent dolgok elismerésének képessége. A keresztény számára azonban elengedhetetlen a szigorú mértékletesség. Nekik magas szintre kell emelniük a követelményeket. Az étkezésben, ivásban és öltözködésben lényeges a mértékletesség. Az étvágy vagy kívánság helyett az elv uralkodjon. Aki túl sokat eszik vagy aki kifogásolható minőségű ételt fogyaszt, azt könnyű kicsapongásra vezetni, és más „esztelen és káros kívánságba esnek, melyek az embereket veszedelembé és romlásba merítik” (1 Tim 6:9). Isten munkásainak latba kell vetniük minden befolyásukat, hogy bátorítsák az igaz mértékletesség elveinek terjesztését.

Sokat jelent hűnek lenni Istenhez. Ő követelményeket állít mindenki elé, aki részt vesz szolgálatában. Elvárja, hogy a lehető legegészségesebb állapotban tartsuk meg értelmünket és testünket. Versük Isten ellenőrzése alá minden erőnket és minden képességünket! Tartsuk azokat olyan erőben, amilyenné csak a gondos, szigorúan mértékletes szokások tehetik. Isten iránti kötelességünk, hogy fenntartás nélkül testestől-lelkestől neki szenteljük magunkat, becsüljük meg ránk bízott ajándékként valamennyi képességünket, amelyeket szolgálatában kell felhasználnunk.

E próbaidő alatt szüntelenül erősítenünk kell minden erőnket és képességünket. Csak azokat válasszuk felelős helyekre e munkában, akik megbecsülik ez elveket és megtanulnak értelmes emberek módjára Isten félelmében vigyázni testükre. Akik régóta élnek az igazságban és mégsem tudnak különbséget tenni az igazság valamint a gonoszság elvei között; akiknek csak ködös fogalmuk van az igazságról, könnyöreltről és az Isten szeretetéről, azokat fel kell

mentenünk a felelősség alól. Minden gyülekezetnek szüksége van tiszta, éles bizonyoságtételre, a trombitának határozott hangot adván.

Ha fel tudjuk ébreszteni népünkben az erkölcsi fogékonyságot a mértékletesség tárgyköre iránt, akkor hatalmas győzelmet aratunk. Ez élet valamennyi dolgában tanítsuk és gyakoroljuk a mértékletességet. A vallásos élet egyik felséges elve: mértékletesség az evésben, ivásban, alvásban és ruházzkodásban. A lelkünk szentélyébe befogadott igazság irányítani fogja a testünkkel való bánásmódunkat. Semmit se vehetünk közömbösen, ami kihat az ember egészségére. Örök jólétünk függ attól, hogy ez életben hogyan használjuk fel időnket, erőnket és tekintélyünket. 1900. 6T 374, 375.

Az étvágy rabjai

[124]

245. Vannak, akik vallják, hogy hisznek az igazságban nem dohányoznak, nem fogyasztanak teát vagy kávékat mégis bűnösök étvágyuk helytelen kielégítésében. Nagyon vágyódnak a fűszerezett, nehéz szafttal elkészített hús után, és annyira megromlik étvágyuk, hogy nem tudnak megelégedni egyedül hússal, csak ha a legártalmasabb módon készítették el. A gyomor lázas, az emésztőszervek igénybe vettek, mégis a gyomornak erősen kell dolgoznia, hogy megszabaduljon a rákényszerített tehertől. Miután a gyomor elvégezte teendőjét kimerül, amely gyengeséget idéz elő. Ezt sokan félreértik, azt hiszik, hogy az éhség idéz elő ilyen érzetet, és a gyomornak pihenőt nem adva újra enni kezdenek, ami aztán ideig-óráig meg is szünteti a gyengeséget. És minél helytelenebbül elégítik ki étvágyukat, annál hangosabban követeli a kielégítést. Ez a gyengeség legtöbbször a húsevés, a gyakori evés és a túl sok evés következménye.

Mivel szokás, a káros étvágnak megfelelően nehéz tortákat, tésztákat, pudingokat és minden ártalmas dolgot tömnek a gyomrukba. Változatos ételekkel kell megrakni az asztalt vagy az elrontott étvágyuk kielégíthetetlen. Az étvágy e rabszolgáinak reggelente kellemetlen a lehelete és lepedékes a nyelve. Nem örvendenek jó egészségnek, és csodálkoznak, hogy miért szenvednek a fájdalomtól, fejfájástól és különböző betegségektől. Sokan háromszor étkeznek naponta, majd újra közvetlenül lefekvés előtt. Így aztán rövid idő alatt elhasználódnak az emésztőszerveik, mert nincs idejük a pihenésre. Az ilyenek nyomorult gyomorbetegségekké válnak, és nem tud-

ják, mitől. Az ok hozta magával a biztos eredményt. Soha ne együnk újra, amíg a gyomornak nem volt elég ideje kipihenni az előző étkezés megemésztésének fáradsalmait. Ha egyáltalán harmadszor is eszünk, legyen az az étkezés könnyű, és előzze meg a lefekvést pár órával.

Sokan annyira oda vannak a mértéktelenséggel, hogy semmi körülmények között sem hajlandók változtatni farkasétvágyuk kielégítésén. Inkább egészségüket áldozzák fel, és idő előtt meghalnak, semhogy megzabolázzák féktelen étvágyukat. Sokuknak fogalma sincs arról, hogy milyen összefüggés van evés-ivásuk és egészségük között. Ha fel lehetne világosítani őket, talán lenne bennük elég erkölcsi bátorság, hogy megtagadják étvágyukat, kevesebbet egyenek és akkor is kizárólag olyan ételekből, amelyek egészségesek, és így tengernyi szenvedéstől óvnák meg magukat.

[125] *Neveljük étvágyunkat!*

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. Ízlelésük annyira megromlott, hogy nincs étvágyuk az egészséges gyümölcs étrendre, az egyszerű kenyérré és a zöldségekre. Nem kell elvárniuk, hogy az első étkezéskor ínyükre legyen az attól olyan eltérő táplálkozás, amivel eddig elégítették ki étvágyukat. Ha nem ízlik nekik első alkalommal az egyszerű étrend, böjtöljenek, amíg ízleni fog. Ez a böjt előnyösebb a gyógyszernél, mert a rosszul bánt gyomor megtalálja a régóta várt nyugalomát, és az igazi éhség egyszerű étellel is kielégíthető. Időbe kerül, amíg az ízlés kiheveri az elszenvedett visszaéléseket és visszanyeri egészséges jellegét. De az állhatatosság az evés-ivás önmehtagadó útján, hamarosan élvezhetővé teszi számunkra az egyszerű, egészséges ételeket, majd rövid időn belül jobban fognak ezek ízleni a gazdag nyalánkságok feletti ínyenc élvezeteknél.

A gyomor akkor már nem beteg a húsételektől, nincs túlterhelve, hanem jó erőnlétben van, ezért készségesen el tudja végezni feladatát. Nem szabad halogatnunk a megújulást. Igyekeznünk kell, hogy gondosan megőrizzük életerőnk maradékát, megszabadítva minden túlterheléstől. Lehet, hogy a gyomor soha nem nyeri vissza teljesen

egészségét, a helyes étrend akkor is megóvjja a további romlástól, sokan pedig többé-kevésbé meggyógyulnak, hacsak túl messzire nem jutottak már a falánkság öngyilkosságában.

Akik eltűrik, hogy a falánk étvágy rabszolgájává legyenek, azok sok esetben túl messzire mennek és lealacsonyítják magukat romlott szenvedélyeik kielégítésével, amelyeket mértéktelen evésük és ivásuk ösztönzött. Szabadjára engedik romlott szenvedélyeiket, mialatt az egészség és a szellemi képesség nagyban szenved. A rossz szokások nagymértékben elpusztítják az ítélőképességet. 1864. 4SpG 129-131.

A testi, szellemi és erkölcsi kielégítés hatása

246. Sok tanuló szánalomra méltóan tudatlan a tekintetben, hogy az étrend hatalmas befolyást gyakorol az egészségre. Némelyek soha nem próbálták meg komolyan, hogy uralkodjanak étvágyukon vagy az étrend területén helyes szabályokhoz tartsák magukat. Túl sokat esznek az étkezések alkalmával, egyesek az étkezések között esznek, valahányszor csak kísértés környékezi őket. Ha azok, akik kereszténynek vallják magukat, meg szeretnék oldani azt az annyira zavarba ejtő talányt, hogy miért olyan ködös az agyuk, miért olyan erőtlen a vallásos törekvésük, akkor sok esetben nem kell tovább menniük asztaluknál; itt akad ok elég, ha más nem is lenne.

[126]

Sokan helytelenül kielégített étvágyukkal szakítják el magukat Istentől. Aki még a verébbel is törődik, aki számon tartja fejünk hajszálait, az megjegyzi azok bűnét, akik kielégítik romlott étvágyukat testi erejük rovására, szellemi képességük tompítására, sőt erkölcsi fogékonyságuk hanyatlására. 1890. C.T.B.H. 83.

A lelkipurdalás elkövetkezendő napja

247. Sokan képtelenek szellemi és testi munkára a túl sok evés és testi szenvedélyek kielégítése miatt. A testi hajlamok megerősödtek, míg az erkölcsi és szellemi természet elgyengült. Ha majd a nagy, fehér trón körül állunk, micsoda feljegyzést nyújt akkor sokak élete? Akkor látni fogják, hogy mit végezhettek volna el, ha nem csökkentik Istentől kapott erőiket. Látni fogják, hogy a szellemi erő micsoda magasságára juthattak volna, ha Istennek szentelték volna összes

rájuk bízott testi és lelki erejüket. Lelkifurdalások kínjai közepette szeretnék még egyszer újraélni életüket. 1882. 5T 135.

[*A túl sok evés szellemi és testi hatásai. 219, 220.*]

A természetellenes étvágyat meg kell fékezni

[127] 248. A Gondviselés kivezette Isten népét a világ fényűző szokásaiból, az étvágy és szenvedély kielégítéséből, hogy az önmehtagadás és a minden dolgokban való mértékletesség alapzatán foglalják el helyüket. Az a nép, amelyet Isten vezet, különleges nép lesz. Nem lesznek olyanok, mint a világ. Ha követik Isten vezetését, akkor eleget tesznek az Ő szándékainak és akarata alá rendelik akaratukat. Krisztus fog lakni szívében. Isten temploma szent lesz. Testetek, mondja az apostol, a Szentlélek temploma. Isten nem várja el gyermekeitől, hogy testi erejük rovására tagadják meg magukat. Azt kéri tőlük: engedelmeskedjenek a természet törvényének, hogy megóvják testi egészségüket. A természet ösvénye az az út, amelyet Ő jelöl ki, ami elég széles bármely kereszténynek. Isten bőkezűen gondoskodott gazdag és változatos élelelről, hogy tápláljon és örömet szerezzen nekünk. De hogy örvendezni tudjunk a természetes étváagnak, amely megóvjá egészségünket és meghosszabbítja életünket, korlátot szab étvágyunknak. Így szól: Vigyázzatok! Fékezzétek meg, tagadjátok meg a természetellenes étvágyat! Ha romlott étvágyat táplálunk, megszegjük lényünk törvényeit. A felelősség ránk hárul, ha visszaélünk testünkkel és betegséget zúdítunk magunkra. 1890. C.T.B.H. 150, 151.

249. Akik utasításokat kaptak a húsételek, a tea, a babkávé, a nehéz és egészségtelen ételek káros hatásáról, s akik elhatározták, hogy áldozathozattal lépnek szövetségre Istennel, azok nem engedik meg maguknak továbbra is azokat az ételeket, amelyekről tudják, hogy egészségtelenek. Isten megköveteli, hogy tisztítsuk meg étvágyunkat, és gyakoroljunk önmehtagadást a nem jó dolgokban. El kell végeznünk e feladatot, mielőtt tökéletesített népként állhatnánk Isten előtt. 1909. 9T 153, 154.

250. Isten nem változtatta meg és nincs szándékában megváltoztatni testi szervezetünket azért, hogy áthághassuk annak egyetlen törvényét következmények nélkül. Sokan mégis szándékosan behunyják szemüket a világosság előtt. Hajlamuk és étvágyuk ki-

elégítésével megsértik az élet és az egészség törvényeit; és ha a lelkiismeretnek engedelmessé válnak, akkor az evésben és az öltözködésben inkább az elvek befolyásolják őket mint a hajlam, a divat és az étvágy. Health Reformer, 1871. szeptember.

Isten munkásainak hasznossága az étvágy feletti uralom függvénye

251. Tárjátok a nép elé, hogy szükséges ellenállniuk az étvágy kielégítésére irányuló kísértésnek. Sokan esnek el e területen. Magyarázzátok meg, mennyire összefügg a test a gondolkodással, és mutassatok rá, hogy mindkettőt a lehető legkülönb állapotban kell megtartanunk.

Mindenki, aki helytelenül elégíti ki étvágyát, aki elpazarolja testi erejét, gyengíti erkölcsi képességét az előbb-utóbb saját bőrén tapasztalja azt a megtorlást, amely a testi törvény megszegését követi.

Krisztus életét adta oda, hogy megváltást szerezzen a bűnös számára. A világ Megváltója tudta, hogy az étvágy helytelen kielégítése testi hanyatlást, a felfogókészség tompulását hozza magával annyira, hogy képtelenek vagyunk felismerni a szent és örökkévaló dolgokat. Tudta, hogy az ember saját vágyainak kielégítése rombolja az erkölcsi erőket, és az ember égető szükséglete a megtérés, megtérés a szívben, lélekben, értelemben, a bűnös kívánságok kielégítésének életéből az önmegtagadásig és önfeláldozásig. Az Úr segítsen benneteket, mint szolgáit, hogy hatással legyetek a lelkészekre és felrázzátok az alvó gyülekezeteket! Orvosi és lelkipásztori munkásokat legyen összhangban. Ezért is alapítottuk szanatóriumainkat, hogy hirdessék az igazi mértékletesség igazságát.

[128]

Mint népnek, megújulásra van szükségünk, különösen a lelkészeknek és az Ige tanítóinak van szükségük megújulásra. Utasítottak, hogy így szóljak lelkészeinkhez és területi vezetőinkhez: Mint Isten munkásainak a veszendő lelkek megmentése terén való hasznosságok jórészt attól függ, hogy legyőzitek-e étvágyatokat. Győzzétek le az étvágy kielégítésének vágyát, és ha ezt teszitek, akkor könnyebben tudtok uralkodni szenvedélyeiteken. Akkor erősebb lesz szellemi és erkölcsi képességeitek. „*És ők legyőzték azt a Bárány véérért, és az ő bizonyágtételüknek beszédéért*” (Jel 12:11). Letter 158, 1909.

Felhívás egy munkatársamhoz

252. Az Úr választott ki téged, hogy munkáját végezd, s ha körültekintően, megfontoltan tevékenykedsz, s ha étrendedet a tudás és az ésszerűség szigorú ellenőrzése alá hajtod, akkor sokkal több kellemes, kényelmes órád lenne, s nem cselekednél balgán. Kapcsold be a féket, szigorúan tartsd kordában étvágyadat, aztán pedig hagyatkozz az Isten kezére! Gondos önfelügyeletteddel meghosszabbítod életed. Letter 49, 1892.

A megtartóztatás növeli az életerőt

[129] 253. Férfiak, akik elkezdtek a figyelmeztető utolsó üzenet adását a világnak, annak az üzenetnek, amely lelkek sorsát dönti el, azok valósítsák meg életükben a másoknak hirdetett igazságokat. Legyenek példaképek az emberek előtt az evésben, ivásban, istenfélő, tiszta beszédükben és viselkedésükben. Krisztus sok hivatásos képviselőjénél - széles e világon - a szentség palástja alatt ott rejlik a falánkságba, az alantasabb szenvedélyek kielégítésébe és súlyos bűnökbe való merülés. Vannak kitűnő képességekkel rendelkező emberek, akik felét sem érik el annak, amit akkor érhetnének el, ha minden dologban önmegtartóztatók lennének. Az étvágy és a szenvedély kielégítése elködösíti az agyat, csökkenti a testi, és gyengíti az erkölcsi erőt. Gondolkodásuk nem tiszta. Nem erővel szólják szavaikat, Isten Lelke nem élteti annyira őket, hogy elérjék hallgatóik szívét.

Mivel ősziüleink étvágyuk kielégítése miatt veszítették el Édent, azért egyedüli reményünk, hogy az étvágy és a szenvedély szigorú megtagadásával nyerjük azt vissza. Az étkezésben gyakorolt önmegtartóztatás, összes szenvedélyünk kordában tartása megőrzi szellemi képességünket, szellemi és erkölcsi erőt nyújt - képesíti az embert, hogy a magasztosabb erők uralma alá hajtsa valamennyi tulajdonosságát, és hogy különbséget tudjon tenni a helyes és a helytelen, a szent és a közönséges között. Akinek valódi fogalma van Krisztus áldozatáról, amikor elhagyta mennyei otthonát, hogy eljöjjön világunkra, és életével mutassa meg az embernek, hogyan is álljon ellene a kísértésnek - mindaz jókedvűen megtagadja magát és azt választja, hogy Krisztus szenvedéseinek részese legyen.

Az Úr félelme a bölcsesség kezdete. Akik győznek, amint Krisztus győzött, azoknak folyvást védekezniük kell Sátán kísértései ellen. Meg kell fékezniük az étvágyat, a szenvedélyt, és a megvilágosodott lelkiismeret ellenőrzése alá kell vetni mindkettőt, hogy értelmi képességük romlatlan, a felfogóképesség pedig tiszta maradjon, nehogy Sátán ügyeskedéseit és csapdáit értelmezhessék Isten gondviselésének. Sokan szeretnék elnyerni a végső jutalmat és diadalt, amit majd a győztesek kapnak, mégsem hajlandók elviselni a kemény munkát, nélkülözést, lemondást, amint Üdvözítőjük tette. Csakis engedelmesség és folyamatos erőfeszítés által győzhetünk, amint Krisztus győzött.

Az étvágy uralkodó ereje bizonyítja ezrek romlását, ha e ponton győztek volna, akkor rendelkezésükre állt volna az erkölcsi erő, hogy győzelmet arassanak Sátán minden más kísértése felett. Akik az étvágy rabszolgái, azok elmulasztják keresztényi jellemük tökéletesítését. Az ember hatezer éven át folytatott szakadatlan engedetlensége betegséget, fájdalmat és halált érlelt gyümölcsül. S amint közeledünk az idők végéhez, Sátán kísértése, hogy elégítsük ki étvágyunkat, egyre hatalmasabb, és egyre nehezebben legyőzhető lesz. 1875. 3T 490-492.

[Az étkezésben való önmegtagadás ösvénye út az egészséghez. 473.]

A szokások kihatása a megszentelődésre

[130]

254. Senki sem örvendezhet a megszentelődésnek, amíg önző és falánk. Az ilyenek az evés-ivásban való helytelen szokásaik miatt betegségek alatt nyögnek, amelyek megsértik az élet és egészség törvényeit. Sokan ártnak emésztőszervüknek, mivel kielégítik romlott étvágyukat. Csodálatos az emberi szervezet ereje, amely ellenáll a ráerőszakolt visszaéléseknek; de a hosszan tartó helytelen szokások a túlzott evés és ivás végül is elgyengíti a test minden működését. Az ilyen leromlott emberek gondolják meg, mivé is lehettek volna, ha mértékletesen élnek és előmozdították volna egészségüket az azzal való visszaélés helyett. A megromlott étvágy és szenvedély kielégítésével még a hitvalló keresztények is megnyomorítják a természetet munkája végzése közben, és csökkentik testi, szellemi,

erkölcsi erőiket. Némelyek, akik így viselkednek, állítják, hogy Istennek szentelték magukat; ez az állítás azonban alaptalan.

„A fű tiszteli atyját, a szolga is az ő urát. És ha én atya vagyok: hol az én tisztességem? és ha én Úr vagyok, hol az én félelmem? azt mondja a Seregeknek Ura néktek, ti papok, akik utáljátok az én nevemet, és ezt mondjátok: mivel utáljuk a te nevedet? Megfertőztetett kenyeret hoztok oltáromra, és azt mondjátok: mivel fertőztetünk meg téged? Azzal, mikor azt gondoljátok, hogy az Úrnak asztala megvetni való. Hogyha vakot hoztok áldozatul: nem bűn-e az? vagy ha sántát hoztok és bénát: nem bűn-e az? Vidd csak azt a te fejedelmednek: vajon kedvvel fogad-é, avagy reád teekint-é? azt mondja a Seregek Ura: a rablottat hozzátok, meg a sántát és betegest; ételáldozatot is hoztok, de hát kedves-é az a ti kezetekből? azt mondja az Úr” (Mal 1:6-8, 13).

Gondosan figyeljünk e figyelmeztetésekre és intésekre! Bár az ősi Izraelnek szólnak, mégis ugyanúgy alkalmazhatók Isten népére ma is. S hallgassunk az apostol szavaira, amikor Isten irgalmára hivatkozva kérleli testvéreit, hogy ajánlják fel testüket *„élő, szent és Istennek kedves áldozatul”* (Róm 12:1). Ez az igazi megszentelődés. A megszentelődés nem elmélet csupán, nem érzélem, sem kifejezésmód, hanem életerős, tevékeny elv, amely beépül a mindennapi életbe. Megkívánja, hogy az evés, ivás és öltözködés szokásai olyanok legyenek, amelyek biztosítják a testi, szellemi és erkölcsi egészség megőrzését, hogy az Úrnak ajánlhassuk fel testünket - nem a káros szokásoktól megrontva, hanem *„élő, szent és Istennek tetsző áldozatul”*.

[131] Senki, aki istenfélelmet vall, ne vegye közömbösen a test egészségét; ne áltassa magát, hogy nem bűn a mértéktelenség, és nem hat ki lelkeségükre. Szoros kapcsolat van a test és az erkölcsi természetünk között. R&H 1881. jan. 25.

Jellemszilárdságra van szükség

255. Jellemszilárdságot követel étvágyunk megtagadása. Sokan mennek romlásba e szilárdság hiánya miatt. Gyengék, hajlíthatók és könnyen vezethetők - ezért sok férfi és nő - meg sem közelítik, hogy Isten kívánalma szerintiek legyenek. Akikből hiányzik a jellemszilárdság, azok képtelenek sikerre vinni a győzelem mindennapi

kötelességét. A világ tele van elpuhult, mértéktelen, gyenge gondolkodású férfiakkal és nőkkel, s milyen nehéz is az ilyennek valódi kereszténnyé válnia.

Mit is mond a nagy egészségügyi misszionárius? *„Ha valaki jőni akar én utánam, tagadja meg magát és vegye fel az ő keresztjét, és kövessen engem”* (Mt 16:24). Sátán azzal kísérti az embereket, hogy kísértsék embertársaikat. Mindenáron arra törekszik, hogy rávegye az embereket, legyenek munkatársai a pusztítás művében. Arra akarja vezetni őket, hogy adják át magukat teljesen az étvágy kielégítésének, az izgalmas szórakozásoknak és bolondságoknak, amelyekre az ember természete vágyakozik, de amelyeket Isten szava határozottan tilt, hogy egy sorba álljanak segítőként - vele együtt igyekezzenek kiirtani az emberből Isten képését.

A fejedelemségek és hatalmasságok erős csábításai által sokan csapdába esnek. Az étvágy szenvedélyeinek rabszolgái megrészegültek és lealáztak.

„Avagy nem tudjátok-é, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szentléleknek temploma, amelyet Istentől nyertetek; és nem a magatokéi vagytok? Mert áron vétettetek meg; dicsőítsétek azért az Istent a ti testetekben és lelketekben, amelyek az Istenéi” (1Kor 6:19-20).

Akik mindig szem előtt tartják, hogy ilyen kapcsolatban állnak Istennel, azok nem helyeznek olyan ételeket gyomrukba, amelyek étvágyukat elégítik ki és ártanak az emésztőszerveknek. Nem rongálják meg az Isten tulajdonát az étkezés, az ivás és az öltözködés helytelen szokásaival való kielégítéssel. Nagy gondot fordítanak az emberi szervezetre, megértve, hogy ezt kell cselekedniük, hogy Istennel együttműködjenek. Ő azt akarja, hogy egészségesek, boldogok és hasznavehetők legyenek. Ehhez azonban akaratának oldalára kell állítani akaratukat. Letter 166, 1903.

256. Minden oldalról elbűvölő kísértésekkel kell szembeszállnunk, hogy kövessük a test kívánságát, a szem kívánságát és az élet kérést. Az elv tántoríthatatlan követése, az étvágy és a szenvedélyek szigorú féken tartása, Jézusnak, a győzőnek nevében csakis ez visz át bennünket biztonságosan az életen. Health Reformer, 1878. május.

[132]

A fokozatos megújulás sikertelen kísérlete

257. Vannak, akik azt mondják, amikor e pontokban (szeszes ital és dohányzás) próbálják felvilágosítani őket, én fokozatosan abba hagyom. De Sátán minden ilyen elhatározáson nevet. Így szól: Kétség nélkül hatalmamban vannak. Nem félek tőlük e területen. Jól tudja, nincs hatalma azok felett, akiknek erkölcsi bátorságuk van a bűnösök csábítására kereken és határozottan nemet mondani. Az ilyen egyén elhagyta az ördög társaságát, és amíg Jézus Krisztusba kapaszkodik, biztonságban van. Ott áll, ahol mennyei angyalok érintkezhetnek vele, mennyei erőt nyújtva a győzelemre. Ms 86, 1897.

Péter felhívása

258. Péter apostol jól ismerte a gondolkodás és a test közötti összefüggést. Ezért emelte fel figyelmeztető hangját testvéreinek: „*Szeretteim, kérlek titeket, mint jövevényeket és idegeneket, tartóztassátok meg magatokat a testi kívánságoktól, amelyek a lélek ellen vitézkednek*” (1 Pt 2:11). Sokan azt tartják, hogy ez a szöveg csupán a laza erkölcsök ellen figyelmeztet; pedig tágabb jelentőségű. Az étvágy és a szenvedély terén mindennemű ártalmas kielégülést tilt. Minden megromlott étvágy harcban álló vággyá lesz. Étvágyunkat igaz céllal kaptuk, nem pedig, hogy romlás által a halál szolgájává legyen és így elkorcsosulván a kívánságokban, a lélek ellen vitézkedjen.

Az étvágyat kielégítő kísértés erejét, csak azzal a kimondhatatlan gyötrelemmel tudjuk lemérni, amelyen Megváltónk ment át hosszas pusztai böjtje idején. Tudta, hogy a romlott étvágy kielégítése annyira eltompítja az ember felfogását, hogy képtelen felismerni a szent dolgokat. Ádám az étvágy kielégítésével bukott el; Krisztus az étvágy megtagadása által győzött. Az Éden visszanyerésének egyedüli reménye a szilárd önfegyelem. Az étvágy kielégítésének ereje oly erős volt az emberiségre, hogy az Atya isteni Fiának csaknem hathetes böjtöt kellett elviselnie az emberért; hogy megtörjük annak hatalmát, milyen feladat áll a keresztény előtt! Bármilyen súlyos is a küzdelem, Ő győzhet. Annak az isteni hatalomnak a segítségével, amely Sátán legtüzetesebb kísértéseit kibírta, az ember is teljes sikert arathat a gonosszal vívott harcban, végül a győztes koronáját viselheti az Isten országában. 1890. C.T.B.H. 53, 54.

[133]

Az akaraterő Isten kegyelme által

259. Az étvággal Sátán uralja a gondolkodást és egész lényünket. Ezrek, akik élhettek volna, testi, szellemi és erkölcsi roncsokként szálltak sírba, mert minden erejüket étvágyuk kielégítésére áldozták. Sokkal nagyobb ma mint néhány nemzedékkel ezelőtt annak szükségessége, hogy nemzedékünk az Isten kegyelme által megerősített akaraterőt hívja segítségül, és ellenálljon Sátán kísértéseinek valamint szembeszálljon a megromlott étvágy legjelentéktelenebb kielégítésével. A mai nemzedéknek kevesebb az önuralma, mint az annak idején élőknek. 1890. C.T.B.H. 37.

260. Kevés embernek van erkölcsi ereje, hogy ellenálljon különösen az étvágy kísértésének, és önmegtágadást gyakoroljon. Némelyeknek túl erős kísértés az, hogy ellenálljanak, amikor látják, mások harmadszor is étkeznek; azt képzelik, ők is éhesek, holott ez az érzés nem a gyomor jelzése az élelemért, hanem az olyan elme kívánsága, amelyet nem erősített meg a szilárd elv és a fegyelmezett önmegtágadás. Az önuralom falait és magunk korlátok közt tartását nem lenne szabad egyetlen alkalommal sem gyengíteni és letörni. Pál, a pogányok apostola írja: „*Megsanyargatom testemet és szolgálóvá teszem; hogy míg másoknak prédikálok, magam valami módon méltatlanná ne legyek*” (1 Kor 9:27).

Akik nem győzedelmeskednek a kisebb dolgokban, azokban nem lesz erkölcsi erő, hogy ellenálljanak a nagyobb kísértéseknek. -1881. 4T 574.

261. Fontold meg jól étrendedet! Tanulmányozd az ok és okozat összefüggését! Gyakorolj önuralmat! Szabályozza a józan ész étvágyadat! Soha ne terheld túl a gyomrod, de ne is foszd meg az egészséged által megkívánt tápláló, ízletes ételektől! 1905. NO 222.

262. A hitetlenekkel való kapcsolatodban ne hagyd eltántorítani magad a helyes elvektől. Ha asztalukhoz ülsz, étkezz mértékletesen és csak olyan ételeket fogyassz, amelyek nem zavarják meg gondolataidat. Tartózkodj a mértéktelenségtől! Nem engedheted meg magadnak, hogy gyengítsd értelméd vagy tested erejét, nehogy képtelenné válj különbséget tenni a lelki dolgokban. Tartsd gondolkodásodat olyan állapotban, hogy Isten bele tudja vésni igéjének értékes igazságait. 1900. 6T 336.

[134]

Az erkölcsi bátorság kérdése

263. Némelyek azt szeretnék, ha valaki előírná nekik, mennyit egyenek. Ez nem helyes megoldás. Cselekedjünk az erkölcs és a vallás szemszögéből! Legyünk mértékletesek mindenben, mert hervadhatatlan korona és mennyi kincs vár ránk. Most azt szeretném mondani testvéreimnek, legyen erkölcsi bátorságom állásfoglalásra és önuralomra. Nem szeretném ezt másra helyezni. Túl sokat esztek, azután megbánjátok, azért azzal foglalkoztok, hogy mit egyetek és mit igyatok. Azt egyétek, ami a legjobb és legmegfelelőbb, hogy ártatlannak tudjátok magatokat a menny szemében, és lelkiismeretfurdalástok se legyen! Nem hiszünk abban, hogy teljesen el kell távolítani a kísértést a gyermekek vagy a felnőttek elől. Valamennyiünk előtt harc áll, és olyan helyzetben kell megállnunk, melyben ellenállhatunk Sátán kísértéseinek. Bizonyosak akarunk lenni abban, hogy van elég erőnk, ezt megtenni. 1870. 2T 374.

264. Ezt az üzenetet mondták nekem, hogy közöljem veled: étkezz rendszeres időközökben. Az étkezés helytelen szokásaival szenvedést készítesz elő magadnak. Nem mindig biztonságos, ha ebédre szóló meghívásokat fogadunk el, még ha testvéreid és barátaid hívnak is meg, ha sokféle fogást tálalnak eléd. Jól tudod, hogy két vagy háromféle ételt tudsz csak elfogyasztani anélkül, hogy ártánál emésztőszerveidnek. Ha meghívnak valahova, kerüld a sokféle ételt, amit vendéglátóid eléd tálalnak. Feltétlenül ezt kell tenned, ha hűséges őr akarsz lenni! Amikor olyan ételeket helyeznek elénk, amelyek órákon át keményen megdolgoztatnák az emésztőszerveket, ha megesszük ez ételt, ne azokat hibáztassuk a következményekért, akik feltálalták azt. Isten elvárja, hogy mi döntsünk, hogy csakis azt az ételmet esszük meg, amely nem okoz szenvedést emésztőszerveinknek. Letter 324, 1905

[Legyen a test az értelem szolgája. 35] [Az étvágy korai nevelése.-346,353.]

[Tagadjuk meg étvágyunkat saját érdeünkben. 65.]

[Mértéktelenekért mondott ima. -29.]

[Az élvezet hatása a befolyásra és a hasznavehetőségre. 72.]

Győzelem Krisztus által

[135]

265. Krisztus megharcolta a csatát az étvágy terén és győzelmesen került ki belőle; mi is győzhetünk a tőle nyert erővel. Ki lép be a kapukon a városba? Nem azok, akik azt hajtogatják, hogy képtelenek megtörni az étvágy erejét. Krisztus sikerrel szembeszegült annak hatalmával, aki bennünket rabszolgaságban szeretne tartani. Bár negyven napos böjtölése legyengítette, mégis ellenállt a kísértésnek, s e tétével bebizonyította, hogy esetünk nem reménytelen. Tudom, hogy mi magunkban képtelenek vagyunk győzni; és mennyire hálnak kellene lennünk, hogy élő Megváltónk van, aki készségesen és szívesen megsegít bennünket! 1890. C.T.B.H. 19.

266. 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. (1905) NO 116

9. Fejezet — Rendszeres Étkezés

Első rész: Hányszor étkezzünk?

A gyomornak pihenésre van szüksége

267. A gyomornak gondos figyelemre van szüksége. Nem kell folytonos működésben tartanunk. Adjunk ennek a rosszul használt és sok visszaélést elszenvedett szervünknek némi békét, nyugalmat és pihenést. Mikor az egyik étkezés után a gyomor elvégezte feladatát, ne adjunk neki további munkát, mielőtt alkalma lenne megpihenni és a természet által a további táplálékról való gondoskodásra elegendő emésztőnedvet szolgáltatna. Legalább öt órának kell eltelnie az étkezések között, és mindig tartsuk szem előtt, hogyha lehetőséget adunk neki, észrevevesszük, jobb a kétszeri, mint a háromszori étkezés. Letter 73a, 1896.

Kiadósan reggelizzetek

268. Szokás és társadalmi rend a könnyű reggeli fogyasztása. De ez nem a legmegfelelőbb bánásmód a gyomorral szemben. A reggeli étkezés idején a gyomor jobb állapotban van, hogy több táplálékot emésszen meg, mint a második vagy a harmadik étkezésnél. Helytelen szokás, hogy keveset reggelizzünk és kiadósan vacsorázzunk. Tegyétek a reggelit a nap legbőségesebb táplálkozásává. Letter 3, 1884.

Késői vacsorák

269. Különösen ülő foglalkozásúaknak ártalmas későn vacsorázni. Náluk az így keletkezett zavar gyakran halálos kimenetelű betegséghez vezet.

Sok esetben az éhségérzethez vezető gyengeség éppen azért jelentkezik, mert a nap folyamán az emésztőszervek túl sok munkát kaptak. Minden étkezés után pihenésre van szükségük. Két étkezés között legalább öt-hat órának kell eltelnie; és a legtöbben, akik a

napi kétszeri étkezést kipróbálták, ezt a módszert előnyösebbnek tartják, mint a háromszorit. 1905. NO 211.

270. Sokan azt az ártalmas szokást engedik meg maguknak, hogy közvetlen lefekvés előtt esznek. Lehet, hogy már előbb elfogyasztottak három rendszeres táplálkozást, mégis mivel gyengének érzik magukat - mintha csak éhesek lennének -, negyedszer is étkeznek. Mivel megengedik maguknak e rossz gyakorlatot, szokásukká válik és azt képzelik, enélkül már el sem tudnak aludni. Sok esetben a gyengeség oka, hogy már a nap folyamán túlterhelték emésztőszerveiket a rákényszerített egészségtelen ételek túl gyakori és túlméretezett fogyasztásával. Az ilyen túlterhelt emésztőszervek elfáradnak és teljes pihenési időszakra van szükségük, hogy visszaszerezzék kimerült erejüket. Soha ne együnk újra addig, amíg a gyomornak nem nyílt ideje, hogy az előző étkezés emésztési munkája után kipihenje magát. Ha egyáltalán étkezünk harmadszor is, legyen könnyű és jó néhány órával lefekvés előtt.

Sokaknál azonban a szegény kimerült gyomor hiába panaszkodik a fáradtságtól. További élelmet kényszerítenek rá, 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. Bágyadság 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. Ha hosszabb időn át ilyen szokásba merülünk, akkor súlyos kárt teszünk egészségünkben. Vérünk szennyezett, arcunk sápadt és 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.

[138] *A kimerültség érzetének oka és gyógymódja*

Akik a háromszori étkezésről a kétszerire térnek át, azokat eleinte több-kevesebb bágyadság éri, különösen a harmadik étkezés időpontján. De ha rövid ideig kitartanak, a gyengeség elmúlik.

A lefekvés idejére a gyomornak már be kell fejeznie feladatát, hogy a test többi részével együtt megpienhessen. Nem lenne szabad előfordulnia annak, hogy a gyomor az alvás bármely időszaka alatt dolgozzék. A túlzottan igénybevett 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, annál követelőbb lesz. Ez a gyengeség legtöbbször a húsevés, a gyakori és túl sok evés következménye. A gyomor kimerül a folytonos munkától, a nem egészséges táplálék emésztésétől. 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. A gyomornak rendszeres munkára és pihenésre van szüksége; azért a rendszertelen és az étkezések közötti evés az egészség törvényének legsúlyosabb megsértése. A rendszeresség szokásaival és a megfelelő étellel a gyomor fokozatosan újra megerősödik. 1865. H.L. 1. fej. 55-57.

271. A gyomrot arra is rá lehet szoktatni, hogy naponta nyolcszor követelje az ételt, és hogy gyengeséget érezzen, ha azt nem kapja meg. Mégsem lehet akár egyetlen okkal sem megindokolni az ily gyakori étkezést. R&H 1883. máj. 8.

[*Rossz szagú lehelettel és lepedékes nyelvvel való ébredés. 245.*]

A kétszeri étkezési terv

272. Napi két étkezés a legtöbb esetben előnyösebb, mint a három. 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. Almunk zavart lesz, agyunk és idegeink elfáradnak, étvágyunk csökken a reggeli előtt, szervezetünk nem üdül fel, ezért készületlen a napi kötelessé-

gek elvégzésére. -1903. EÉ 205.[Kétszeri étkezés gyerekek számára. 343, 344.]

273. Napi kétszeri étkezés általában jó hatással van az egészségre; de egyes emberek bizonyos körülmények között nem nélkülözhetik a harmadik étkezést. Ez azonban, ha egyáltalán sor kerül rá, álljon nagyon könnyen emészthető ételből! Sós keksz vagy kétszer-sültféle és gyümölcs vagy árpakávé a legjobb étel vacsorára. 1905. NO 221.

[139]

274. Legtöbb ember egészségesebb, ha kétszer eszik naponta és nem háromszor; másoknak, a jelen körülményeik közt szükségük lehet harmadik étkezésre; de ez nagyon kevés legyen. Senki se tartsa magát mértéknek a többiek számára - ne képzelje, hogy mindenki másnak pontosan azt kell tennie, amit ő.

Soha ne vonjuk meg gyomrunktól, amit az egészség megkövetel, de azzal se éljünk vissza, hogy a kelleténél súlyosabban terheljük le. Ápoljuk az önuralmat! Fékezzük meg étvágyunkat; tartsuk az ésszerűség uralma alatt! Ne képzeljük, hogy ha látogatók érkeznek, akkor már egészségtelen ételeket kell feltálnunk asztalunkra. Vegyük tekintetbe családunk egészségét, a gyermekekre tett befolyást, valamint vendégeink ízlését és szokásait is. [C.T.B.H. 58] 1890. C.H. 156.

275. Némelyek számára nagy kísértés, ha látják, hogy mások harmadszor is étkeznek; azt képzelik, ők is éhesek, pedig ez az érzés nem a gyomornak élelem utáni vágya, hanem a szilárd elvvel meg nem erősített és önmegtágadással nem fegyelmezett elme kívánsága. (1881) 4T 574. [Lásd: 260!]

Az ingerlékenység gyógyszere

276. H. testvér eljárása kívánnivalót hagy maga után. Rokonszenve és ellenszenve nagyon erős, és érzéseit nem tartja az ésszerűség uralma alatt. H. testvér, egészségednek nagyon árt a túl sok és a helytelen időpontokban való étkezés. Ez okozza a vérnek az agyba tódulását. A gondolkodás zavart lesz, és nem uralkodsz eléggé magadon. Gondolkodásod nem tűnik kiegyensúlyozottnak. Túlzó álláspontokra helyezkedsz, könnyen ingerlékeny leszel, túlzott és torz megvilágításban látod a dolgokat. Egészségednek szabad levegőn végzett jó sok mozgásra, megtartóztató étrendre van feltétlenül

szüksége. Nem lenne szabad naponta kettőnél többször étkezned. Ha úgy érzed, hogy vacsoráznod is kell, igyál hideg vizet, és reggelre sokkal jobban érzed magad, mert nem vacsoráztál. (1880) 4T 501, 502.

[140] ***Senkit se kényszerítsünk a harmadik étkezés elhagyására!***

277. Az étkezés kérdését oly bölcsen kell kezelünk, hogy az ne tűnjön erőszakosságnak. Bizonyítsuk be, hogy a napi kétszeri étkezés sokkal jobb az egészségnek, mint a háromszori. Mégse kényszerítsünk erre senkit. A szanatórium alkalmazottai közül nem szabad senkit sem rávenni, hogy fogadja el a kétszeri étkezés rendszerét. A meggyőzés sokkal helyénvalóbb, mint a kényszer.

A napok most rövidülnek, ez jó alkalom arra, hogy előadjuk e dolgot. Amikor rövidebbek a napok, ebédeljetek később és akkor a harmadik étkezést nem érzitek oly szükségesnek. Letter 145. 1901.

278. A harmadik étkezéstről szólva, ne tegyétek kötelezővé a kétszeri étkezést. Van aki egészségesebb, ha háromszor fogyaszt könnyű táplálékot, de ha kétszeri étkezésre szorítják, nagyon megérik azt. Letter 200, 1902.

[Kárt okozhat, ha beszüntetik szanatóriumainkban a harmadik étkezést. 424.]

Ne legyen próbakő!

279. Naponta csak kétszer étkezem. Mégsem gondolom, hogy a kétszeri étkezést próbakővé kell tennünk. Ha akad, aki egészségesebb a háromszori étkezéssel, annak előjoga, hogy háromszor étkezzék. Én a kétszeri étkezést választottam. Harmincöt éve gyakorlom ezt. Letter 30, 1903.

Iskoláinkban a kétszeri étkezési terv erőltetésének kifogásolható eredményei

280. Sokaknak az a benyomása, hogy túlzásba visszük az étrend kérdését. Amikor a tanulók annyira igénybe veszik magukat testileg és szellemileg, mint ebben az iskolában (Avondale), akkor a harmadik étkezés elleni kifogást javarészt eltávolították. Akkor senkinek sem kell elnyomottnak éreznie magát. Akik lelkiismeretesen csak kétszer étkeznek, azok semmi esetre se változtassanak ezen.

Nem egészséges az a tény, hogy némelyik tanító és tanuló előjoga, hogy szobájában étkezzék. Rendben kell intéznünk az étkezések dolgát. Ha a kétszer evők azt tartják, hogy a második étkezésnél a harmad pótlására eleget kell fogyasztaniuk, akkor ártanak emésztőszerveiknek. Hadd egyenek a tanulók harmadszor is, de a zöldség kihagyásával, egyszerű egészséges ételt, mint például gyümölcsöt és kenyeret. Letter 141, 1899.

[141]

[A lelkészek testi és lelki egészsége számára jobb a kétszeri étkezés. 227.]

[E. G. White a kétszeri étkezés tervét követte. Függelék 1:4, 5, 20,22, 23.]

[A White családnál kétszer terítettek naponta. 27.]

Második rész: étkezések közötti evés

A rendszeresség fontossága

281. A rendszeres étkezés elfogyasztása után öt órán át hagyjuk pihenni a gyomrot. A következő étkezésig egyetlen morzsát se együnk. Időközben a gyomor elvégzi kötelességét és további étel elfogadásának állapotába kerül.

Semmi esetre se étkezzünk rendszertelenül. Ha a szokásosnál egy-két órával hamarabb ebédelünk, a gyomor felkészületlen az új megterhelésre; hiszen még az előző étkezésnél elfogyasztott ételt sem dolgozta fel és nem gyűjtött erőt a további munkához. A szervezet így túlterhelt.

Elhalasztani sem szabad az étkezéseket egy-két órával, hogy megfeleljenek a körülményeknek vagy hogy bizonyos mennyiségű munkát tudjunk közben elvégezni. A gyomor akkor várja a táplálékot, amikor elérkezik a megszabott idő. Ha elhalasztjuk az étkezést, a gyomor ereje csökken, míg végül annyira elapad, hogy az étvágy teljesen elmúlik. Ha ilyenkor táplálkozunk, a gyomor képtelen kellően feldolgozni az ételt. Az élelmet nem lehet jó vérré átalakítani.

Ha mindenki szabályos időközönként táplálkozna, az étkezések között semmit sem kóstolgatva, akkor készek lennének a következő étkezésre, és oly örömet lennének az evésben, amely kárpótolja őket erőfeszítésükért. Ms 1, 1879.

282. A rendszeres táplálkozás létfontosságú dolog. Minden étkezésnek legyen meghatározott ideje! Ekkor mindenki azt egye, amit

[142] szervezete igényel, de azután a következő étkezésig ne egyék semmit. Sokan akkor is esznek szabálytalan időközben és étkezések között -, amikor szervezetük nem igényli, mert kellő akaraterő híján nem tudnak kívánságuknak ellenállni. Egyesek utazás közben állandóan majszolnak, ha van valami ehető a kezük ügyében. Ez nagyon káros. Ha az utazók rendszeresen egyszerű és tápláló ételt ennének, nem volnának oly kimerültek és oly sokszor betegek. 1905. NO 211.

283. A rendszeres étkezésre nagyon oda kell figyelni. Az étkezések között semmit sem szabad enni. Sem cukrászsüteményt, sem diót, gyümölcsöt és semmiféle egyéb ételt. A rendszertelen étkezés emésztőszervi panaszokat okoz, az egészség és a jókedv rovására megy, és amikor a gyermekek asztalhoz ülnek, nem ízlik nekik az egészséges táplálék; azután sóvárognak, ami árt nekik. 1905. NO 267.

284. Ebben a családban nem vezettek be megfelelő étrendet, hanem össze-vissza étkeznek. Minden étkezésnek meg kellene legyen a maga ideje és az ételt egyszerűen, zsiradékmentesen kellene előkészíteni, de gondosan ügyelni kell arra, hogy az tápláló, egészséges és étvágygerjesztő legyen. E család, mint mások is, rendkívüli előkészületeket tettek a látogatók számára. Sokféle és gyakran nehéz fogást készítettek, úgyhogy az asztalhoz ülők a túlzásba vitt evés kísértésébe essenek. Társaság hiányában nagy volt az ellenhatás az ételek összeállításánál. Az étrend takarékos volt és hiányzott a tápérték. Azt nem tekintették oly fontosnak a maguk számára. Az ételből gyakran csipegettek és a rendszeres étkezési időt nem vették figyelembe. A család valamennyi tagja szenved az ilyen házvezetés miatt. Bűn, ha testvérnőink akkora nagy előkészületet tesznek a látogatóknak, és ártnak családjuknak a gyenge ételekkel, amelyek nem táplálják a szervezetet. -1870.2T 485.

285. Megdöbentem, amikor hallottam, hogy az összes világosság ellenére, amelyet e téren kaptatok, közületek sokan még most is esznek két étkezés között. Soha egyetlen morzsát se nyeljetek le rendszeres étkezéseitek között. Egyetek, amennyit kell, de egyetlen étkezésnél. Aztán várjatok a következőig. 1869. 2T 373.

286. Sokan hátat fordítanak a világosságnak és tudásnak, és étvágyuknak áldozzák fel az elvet. Akkor esznek, amikor szervezetüknek nincs szüksége élelemre, azonfelül rendszertelen időközönként, mert

nincs erkölcsi erejük, hogy ellenálljanak a hajlamnak. Ennek eredményeként a rosszul bánt gyomor lázad, aminek következménye a szenvedés. A táplálkozásban való rendszeresség igen fontos a test egészségéhez és a tiszta gondolkozáshoz. Soha, morzsányit se nyeljük le két étkezés között. [C.T.B.H. 50] 1890. C.H. 118.

287. A gyomorbajos, azt az utat járja, ami gyomorbajossá tette. Ahelyett, hogy a rendszerességhez tartaná magát, eltúrte, hogy az étvágy uralja, és evett az étkezések között. 1869. 2T 374. [143]

288. A legtöbb gyereket nem tanítják meg, annak fontosságára: mikor, hogyan és mennyit egyen. Megengedik, hogy a nap bármelyik órájában mértéktelenül elégítse ki étvágyát; hogy vegyen a gyümölcsből, amikor csak megkívánja szeme és ezt süteménnyel, kaláccsal, kenyérral, vajjal és édességgel eszi szinte állandóan, ami nagyétkűvé és gyomorbeteggé teszi őt. Az emésztőszervek, akár a megszakítás nélkül forgó malom, elgyengülnek, életerőt vonnak el az agytól, hogy segítse a gyomrot túlmunkájában. Így a szellemi erők legyengülnek. Az életerőnek ez a természetellenes serkentése és koptatása idegessé, a fegyelmezéssel szemben türelmetlenné, önfejűvé és ingerlékennyé teszi a gyermekeket. Health Reformer, 1877. május.

[A rendszeres étkezés fontos a gyermeknek. 343-346, 348.]

289. Sok szülő, hogy elkerülje gyermekeinek az önmehtagadás gyakorlására való türelmes nevelésének feladatát, és megtanítsa őket arra, hogyan használják helyesen Isten minden áldását, megengedi nekik, hogy akkor egyenek és igyanak, amikor eszükbe jut. Az étvágy és az önző kielégítés, hacsak kifejezetten meg nem fékezik, együtt nő a növekedéssel, együtt erősödik az erősödéssel. 1875. 3T 564. [Lásd: 347!]

290. A világiak körében általános szokás, hogy az étkezések közti rendszertelen evésen kívül is háromszor étkeznek. Az utolsó étkezés általában a legkiadósabb; gyakran közvetlenül lefekvés előtt fogyasztják. Ez nem más, mint a természetes rend feje tetejére állítása; soha sem lenne szabad kiadósan étkezni a nap kései szakában. Ha az ilyenek megváltoztatnák szokásukat, ha csak kétszer étkeznének naponta és semmit sem ennének a két étkezés között, még egyetlen almát, diót vagy bármiféle gyümölcsöt sem, akkor az eredmény jó étvágy és alaposan megjavult egészség lenne. R&H 1884. júl. 29.

291. Utazás közben némelyek csaknem megállás nélkül rágcsálnak, ha bármilyen ennivaló akad kezük ügyébe. Ez a lehető legártalmasabb szokás. Az állatoknak nincs értelmük, és fogalmuk sincs a szellemi megerőltetésről, ezért ártalom nélkül megtehetik ezt. De azok nem mérvadók az észlények számára, akik szellemi képességgel rendelkeznek, amelyet Isten és az emberiség javára kellene felhasználniuk. R&H 1884. júl. 29.

[144] 292. Falánk ünnepek és a helytelen időpontban fogyasztott ételek befolyásolják a szervezet minden szövetét. Health Reformer, 1878. jún. 293. Sokan óránként esznek, tekintet nélkül az egészség törvényeire. Gondolkodásuk zavart lesz. Hogy is tisztelné meg az embereket az isteni tisztánlátás, amikor ily vakmerőek szokásaik, ennyire figyelmetlenek azzal a fénnel szemben, amelyet Isten nyújtott nekik efelől? Testvéreim, nincs itt az ideje, hogy megtérjete az önző élvezetekből? 1892. G.W.174 (régi kiad.)

294. Három étkezés naponta és semmi az étkezések között egyetlen alma sem -, ez legyen vágyaink legvégső határa. Akik túllépik ezt, azok a természet törvényeit sértik meg és el kell szenvedniük a megtorlást. R&H 1883. máj. 8.

[Lelkészek, akik semmibe veszik e szabályt. — 227]

[Étkezések közti evés a sátor-összejöveleken. -124.]

[A gyermekek ne egyenek nyalánkságot, gyümölcsöt, mogyorófélet vagy bármit az étkezések között. 344.]

[Ha megengedjük, hogy a gyermekek bármikor egyenek. 348,355,361.]

[Következmények a tanulók számára. 246.]

Étvágya megtagadásával győzött Krisztus

295. Krisztusnál - csakúgy, mint az első emberpárnál Édenben - az étvágy volt az első nagy kísértés. Ahol a romlás elkezdődött, pontosan ott kell a megváltás munkájának is elkezdődnie. Ahogyan Adám az étvágy kielégítésével elbukott, úgy kellett annak megtagadásával Krisztusnak győznie. „*És mikor negyven nap és negyven éjjel böjtölt vala, végre megéhezék. És hozzámenvén a kísértő, monda néki? Ha Isten fia vagy, mondd, hogy e kövek változzanak kenyerekké. Ő pedig felelvén, monda: Meg van írva: Nemcsak kenyérral él az ember, hanem minden igével, amely Istennek szájából származik*” (Mt 4:2-4).

Adámtól Krisztusig a kívánságoknak való hódolás szinte korlátlanul megnövelte az étvágy és a szenvedélyek hatalmát. Így az emberek lealacsonyodtak, betegek lettek, és maguktól képtelenek voltak győzni. Az emberért Krisztus kiállta a legkomolyabb próbát és győzött. Érdekünkben olyan önuralmat gyakorolt, amely erősebb az éhségnél és a halálnál. Ebbe az első győzelembe tartoznak azok a problémák is, amelyekkel találkozunk a sötétség erőivel folytatott küzdelmeinkben.

Amikor Jézus a pusztába ment, az Atya dicsősége övezte. Elmerült az Istennel való közösségben, az emberi gyengeség fölé emelkedett. De a dicsőség eltávozott, ő pedig ott maradt, hogy megküzdjön a kísértéssel. Ez minden pillanatban nyomasztotta. Emberi természete visszariadt a reá váró küzdelemtől. Negyven napig böjtölt és imádkozott. Az éhségtől legyengülten, lesoványodva, a lelki gyötrelemtől megviselten és elkínzottan „*rút, nem emberi volt ábrázatja, és alakja sem ember fiáié volt*” (Ésa 52:14). Most jött el Sátán ideje. Azt remélte, hogy legyőzheti Krisztust. 1898. JÉ 89.

296. Krisztus az étvágy területén kezdte el próbáit és közel hat hétig állt ellen a kísértésnek az ember érdekében. A hosszúra nyúló pusztai böjtöt minden időkre tanításnak szánta az elesett ember számára. Az ellenség tüzes kísértései nem győzték le Krisztust, ami

[146] bátorítás minden kísértéssel tusakodó lélek számára. Krisztus lehetővé tette az emberi család valamennyi tagjának, hogy ellenálljon a kísértésnek. Mindenki, aki istenfélő életet kíván élni, győzhet a Bárány vére és bizonyágtételének szava által, amint Krisztus is győzött. Az Üdvözítő hosszú böjtje megerősítette a próbák elviselésére. Megmutatta az embernek, hogy ő pontosan ott kezdi el a győzelem munkáját, ahol a romlás elkezdődött - az étvágnál. Letter 158., 1909.

297. Amikor a kísértések a leghevesebben ostromolták Krisztust, akkor semmit sem evett. Istenre bízta magát, buzgó ima és az Atya akarata iránti tökéletes alárendeltség segítségével győztesként került ki. Akik ez utolsó napok igazságát vallják, a hitvalló keresztények minden csoportjánál nagyobb mértékben kell követniük nagy példaképüket az imádkozásban. 1869. 2T 202, 203. [Lásd 701]

298. A világ Megváltója tudta, hogy az étvágy kielégítése testi gyengeséggel jár és annyira gyengíti az érzéklő szerveket, hogy nem ismeri fel a szent és örökkévaló dolgokat. Krisztus tudta, hogy a világ a torkosságnak adatott át, és ez a kielégítés megrontja az erkölcsi erőt. Ha az étvágy kielégítése oly erős volt az emberiségre, hogy erejének megtörése érdekében Isten Fiának csaknem hat hétig kellett böjtölnie az ember érdekében, akkor milyen súlyos feladat vár a keresztényre, hogy ő is győzni tudjon, amint Krisztus is győzött! Annak a kísértésnek az erejét, hogy kielégítsük a romlott étvágyat, csakis Krisztus hosszú pusztai böjttel elviselt kimondhatatlan szenvedésével mérhetjük le. 1875. 3T486.

Előkészületként az ige kutatására

299. Az Írásban vannak nehezen érthető dolgok, amit a tudatlanok és álhatatlanok vesztükre fordítanak el, mondja Péter. Lehet, hogy ez életben nem tudjuk megmagyarázni az Írás minden részének jelentését, a gyakorlati igazságnak még sincs egyetlen pontja, ami homályos lenne.

Amikor Isten gondviselése elérkezettnek látja az időt, hogy próbára tegye a világot az arra az időre szóló igazság által, akkor Szentlelke készíti az embereket, hogy imával és böjttel kutassák az írásokat, mígcsak láncszemet láncszem után meg nem találnak és tökéletes lánczá nem kapcsolódnak össze.

Az üdvösséget közvetlenül érintő minden egyes pont annyira világos lesz, hogy senkinek sem kell tévelyednie vagy sötétben börtökálnia. 2870. 2T 692.

300. A jelen igazság nehéz pontjait néhányan komoly igyekezettel érték el, akik a munkának szentelték magukat. Böjttel és buzgó imával arra indították az Urat, tárja fel előttük és értesse meg velük az igazság kincseit. 1870. 2T 650, 651. [147]

301. Akik őszintén vágnak az igazság után, nem vonakodnak, hogy vizsgálatnak és bírálatnak vessék alá álláspontjaikat. Az sem bőszíti fel őket, ha keresztezik nézeteiket és elgondolásait. Ez volt a közöttünk negyven évvel ezelőtt ápolt szellem. Megterhelt lélekkel gyűltünk össze, imádkozva, hogy egyek lehessünk a hitben és tanításban; mert tudtuk, hogy Krisztus nincs megosztva. Egy-egy alkalommal egyetlen pontot tettünk vizsgálódás tárgyává. Komolyság jellemezte e vizsgálódó tanácskozásokat. Félelem érzetével nyitottuk meg az írásokat. Gyakran böjtöltünk, hogy alkalmasabbak lehessünk az igazság megértésére. [R&H 1892. júl. 26.] L&T 47.

Amikor különös isteni segítségre van szükség

302. Bizonyos dolgoknál javasolt és helyénvaló a böjt és az ima. Isten kezében ezek a szív megtisztításának és az elme befogadóképessége elősegítésének eszközei. Imáinkra választ nyerünk, mert megalázzuk lelkünket Isten előtt. Letter 73, 1896.

303. Isten rendje szerinti, ha a felelősséget hordozók gyakran egybegyűlnek tanácskozásra és buzgó imára azért a bölcsességért, amelyet egyedül ő nyújthat. Együttesen tárjátok Isten elé gondjaitokat. Beszéljetez kevesebbet; sok drága időt veszítetek el oly beszéddel, amely nem hoz világosságot. A testvérek egyesüljenek böjtben és imában azért a bölcsességért, amelyet Isten megígért, hogy bőkezűen megadja. 1892. G.W. 236 (rég kiadás).

304. Bármikor szükséges az igazság ügyének előrehaladására és Isten dicsőségére szembenézni valamelyik ellenféllel, akkor milyen gondosan és alázatosan kell [az igazság védelmezőinek] harcba indulniuk. Szívük vizsgálatával, bűnük bevallásával, buzgó imával és gyakran egy ideig böjtölve esedezzenek, hogy Isten különösen segítse őket és adjon védelmező, drága igazságának dicső győzelmet,

hogy a tévedés a maga torz alakjában jelenhessen meg és annak védelmezői legyőzöttesenek. 1867. 1T 624.

[Az Üdvözítő böjtje tanítás számunkra, akik félelmetes időben élünk. -238.]

[148]

Az igazi böjt

305. Az igazi böjt, melyet mindenkinek javasolnunk kell, a bármimű serkentő ételtől való tartózkodás és olyan egészséges, egyszerű ételek helyes fogyasztása, amelyekkel Isten bőségesen ellátott bennünket. Az emberek kevesebbet gondoljanak a földi táplálékra, hogy mit egyenek, igyanak és sokkal többet a mennyei táplálékra, mely az egész vallásos életnek megadja alaphangját és életerejét. [Letter 73, 1898.] M. M. 283.

306. Mostantól kezdve az idők végezetéig Isten népe vegye komolyabban a dolgot, legyen éberebb, ne bízzék saját, hanem Vezetője bölcsességében. El kell tekinteniük a böjt és imanapoktól. Nem lehet megkövetelni a teljes tartózkodást az ételektől, hanem mértékletesen egyenek a legegyszerűbb ételekből. R&H 1904. febr. 11.

307. A világ összes böjtje nem helyettesíti az Isten szavába vetett őszinte hitet. „*KérjeteK - mondja - és adatik nékteK*” (Mt 7:7) Nektek nem kell negyven napig böjtölnötök. Az Úr viselte értetek el azt a böjtöt a kísértés pusztájában. Az ilyen böjtben nem lenne érdem; az érdem Krisztus vérében van. Letter 206, 1908.

308. Az igazi böjt és ima lelkülete az a lelkület, mely Istennek engedi át a gondolkodást, a szívet és akaratot. Ms 28, 1900.

Gyógyszer a betegségekre

309. A betegségnek sokszor a mértéktelen evés az oka, és a természetnek arra van a legnagyobb szüksége, hogy az indokolatlan tehertől megszabaduljon. Sok esetben a betegség legjobb gyógyszere egy vagy két étkezés kihagyása, hogy a beteg agyondolgozott emésztőszervei pihenhessenek. Szellemi dolgozóknak gyakran nagyon jót tesz, ha néhány napig csak gyümölcsöt esznek. Sokszor hoz gyógyulást a természet saját regeneráló erőfeszítése nyomán a rövid ideig tartó böjt, amit egyszerű, mértékletes táplálkozás követ. Egy-két hónapos önmegtartóztató étrend sok szenvedő embert meg-

győzne arról, hogy az önmegtagadás útja egészséghez vezet. 1905. NO 163.

310. Vannak, akiknek többet használna, ha hetenként egy-két napig tartózkodnának az ételtől, mint bármilyen mennyiségű kezelés vagy orvosi tanács. Heti egynapos böjt felbecsülhetetlenül javukra lenne. 1902. 7T 134.

311. Ha eltűrjük, hogy túl gyakran és túl sokat együnk, akkor túlterheljük emésztőszerveinket és a szervezet lázas állapotát idézzük elő. A vér szennyezett lesz és különféle betegségek ütik fel fejüket. [149]

A szenvedők ily esetben megtehetik magukért azt, amit mások nem tudnak megtenni értük. Lássanak hozzá és enyhítsenek a terhen, amelyet ők kényszerítettek szervezetükre. Távolítsák el az okot! Böjtöljenek rövid ideig, adjanak lehetőséget a gyomornak, hogy megpihenjen. A víz gondos és értelmes alkalmazásával csökkentsék a szervezet lázas állapotát. Ezek az erőfeszítések segítik a szervezet küszködését, hogy megszabaduljon a szennyeződésektől. 1864. 4SpG 133,134.

312. Akik azzal elégitik ki étvágyukat, hogy húsételeket, erősen fűszerezett szószokat, különféle nehéz tortákat és befőtteket bőséggel fogyasztottak, azoknak kezdetben nem fog ízleni az egyszerű, egészséges és tápláló étel. Annyira megrontották már ízlésüket, hogy nincs étvágyuk a gyümölcsökből, teljes őrlésű kenyérből és zöldségféléből álló egészséges étrendre. Ne is várják el, hogy egy csapásra ízleni fog majd nekik a táplálék, amely nagymértékben különbözik az eddig fogyasztottaktól. Ha nem ízlik mindjárt az egyszerű étel, böjtöljenek, amíg tudnak. A böjt többet használ majd nekik, mint a gyógyszer, mert a túlgyötört gyomor megtalálja a régóta várt pihenést, az igazi éhséget pedig egyszerű étrenddel is csillapítani lehet. Időbe kerül, amíg az ízlelés kiheveri az elszennvedett visszaéléseket és visszanyeri természetes voltát. De ha kitartunk az evés és ivás önmegtagadó folyamatában, akkor rövidesen ízletesnek találjuk az egyszerű, egészséges ételeket, és nemsokára szívesebben táplálkozunk ilyenekkel, mint az ínycenc élvezetekkel, a nehéz csemegékkel. [4SpG 130., 131] 1864. C.H. 148.

Óvakodjunk a legyengítő koplalástól!

[150] 313. Magas láz esetén az ételektől való rövid idejű tartózkodás csökkenti a lázat és hatékonyabbá teszi a vízgyógymódot. A gyakorló orvosnak azonban ismernie kell betege tényleges állapotát, és nem szabad huzamosabb időn át korlátoznia a táplálkozást, nehogy legyengüljön a szervezete. Amíg magas láz kínozza, az étel zavarhatja és izgalomba hozhatja a vért. Amint a láz alábbhagy, meggondoltan, okosan kell táplálni a beteget. Ha túl sokáig koplaltatjuk, a gyomor követelése lázt idéz elő, amit kellő minőségű étel megszüntet. A szervezet ilyenkor már fel tudja használni az elfogyasztott táplálékot. Ha a beteg nagyon kívánja az ennivalót, amikor magas a láza, akkor kevésbé árt neki, ha adunk kevés jó táplálékot, mintha megtagadnánk tőle. Amikor a beteg már másra sem tud gondolni, mint az evésre, akkor nem terheljük túl a szervezetét, ha kis mennyiségű egyszerű ételt adunk neki. 1870. 2T 384, 385.

Tanács egy idős lelkésznek

314. Értesítettek, egy ideje naponta csak egyszer étkezel; de tudom, esetekben ez helytelen, mert közölték, hogy tápláló étrendre van szükséged és így a túlzott megtartóztatás veszélye fenyeget. Nem fut erődből e szigorú fegyelmezésre.

Nézetem szerint tévedsz, amikor két napig böjtölsz. Ezt Isten nem várja el tőled. Nagyon kérlek, vigyázz, napjában kétszer egyél bőségesen jó, egészséges ételt! Ha nem változtatsz mértékletes étrended, elkerülhetetlenül legyengülsz és a gondolkodásod is egyensúlyát veszti. Letter 2, 1872.

A következőes étrend értéke

315. A hetednapi adventisták sok nézete nagyon különbözik a világ nézeteitől. Akik népszerűtlen igazságokat hirdetnek, azoknak mindenki másnál inkább törekedniük kell életükben a következőességre. Ne törekedjenek arra, hogy minél inkább különbözzenek másoktól, hanem, milyen közel tudnának kerülni azokhoz, akikre hatni szeretnének, hogy azokra az álláspontokra jussanak el, amelyek oly nagyra becsülnek. Az ilyen viselkedés dicséri az általuk vallott igazságot.

Akik az étrend megújulását hirdetik, azoknak asztaluk megterítésével kell a legjobb megvilágításban hirdetni az egészséges táplálkozás előnyeit. Úgy kell bemutatniuk a megújulás elveit, hogy az ajánlat legyen az elfogulatlan emberek bírálatainak.

Sokan elutasítanak minden megújulást célzó mozgalmat, legyen az bármily ésszerű, ha korlátot szab étvágyuknak. Az ésszerűség és az egészség törvénye helyett csak ízlésükre hallgatnak. Ez a réteg szembeszegül mindenkivel, aki letér a kitaposott ösvényről és a megújulást támogatja; gyökeres megoldásnak tartja, még ha mindig oly következőes úton jár is. Mégse engedje meg senki, hogy szembeszegülés vagy gúny tántorítsa el a megújulás munkájától, vagy félvállról vegye azt. Aki azzal a lelkülettel itatódott át, amely hatással volt Dánielre, az nem lesz szűklátókörű vagy nagyképű, hanem szilárdan és határozottan a helyes mellett foglal állást. Kapcsolataiban - legyen az testvéreivel vagy másokkal - nem tántorodik el az elvtől, ugyanakkor nemes, krisztusi türelmet tanúsít. Akik az egészség megújulását támogatják és túlzásba viszik a dolgokat, azok akkor ne az embereket hibáztassák, ha megundorodnak. Túl sokszor keveredik így rossz hírbe vallásos hitünk, és azokat, akik a következőeslenségnek tanúi, soha többet rá nem vezethetjük, hogy belássák, van valami jó a megújulásban. Az ilyen túlzók néhány hónap alatt több kárt okoznak, mint amennyit egy életen át jóvá tudnának tenni. Olyat művelnek, amit Sátán jó szemmel néz.

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

Az első csoport azért fogadta el a megújulást, mert mások is elfogadták. Ők maguk nem értették meg világosan a megújulás elveit. Sokan, akik vallják az igazságot, azért fogadták el azt, mert más is elfogadta, és ha életük függne tőle, akkor sem tudnák megindokolni hitüket. Ezért is annyira ingadozók. Ahelyett, hogy az örökkévalóság fényében mérnék le indítékaikat; ahelyett, hogy gyakorlati ismeretekre tennének szert valamennyi cselekedetük mögött meghúzódó elvekről; ahelyett, hogy mélyre leásva a helyes alapokra építenék magukat, ehelyett más fáklyájának fényénél járnak és elkerülhetetlenül elbuknak.

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

Mivel elvből elvetjük a gyomrot izgató és egészséget pusztító dolgokat, mégsem szabad ebből arra következtetnünk, hogy csekély következménye van annak, amit eszünk. Nem javaslok szegényes étrendet. Sokan - akiknek az egészséges életmód előnyeire van szükségük és lelkiismereti okokból elfogadják azt, amit egészségesnek tartanak - be vannak csapva, amikor azt gondolják, hogy a sovány étkezés, hanyagul elkészítve főleg kásából, nehéz és áztatott úgynevezett „drága gyöngyökből” áll, és ez jelenti az egészségügyi megújulást. Némelyek tejjel és sok cukorral fogyasztják a kását, azt képzelve, hogy az egészségügyi megújulást valósítják meg. Pedig a cukor és a tej keveréke erjedést idéz elő a gyomorban, ezért ártalmas. A cukor bőséges fogyasztása - bármily formában - eltömíti a szervezetet, ezért gyakran betegséget okoz. Némelyek azt gondolják, hogy pontosan ilyet, s pontosan ennyit kell enniük, és két-háromféle ételre korlátozzák magukat. Pedig a túl kevés és gyenge minőségű ételekből nem nyernek elegendő táplálékot.

Szűk látókörű elgondolások és a jelentéktelen pontok túlhangsúlyozása súlyos károkat okoz az egészségügynek. Van, aki annyira takarékoskodik a táplálék elkészítésénél, hogy nem egészséges, hanem nyomorúságos étrenden tengődik. Ennek következménye a vérszegénység. Több, igen nehezen gyógyítható betegséget láttam, amelynek oka a szegényes táplálkozás volt. Az így megbetegedetteket nem a szegénység kényszerítette a szegényes étrendre, hanem helytelen felfogásuk arról, hogy miből is áll az egészségügyi megújulás. Nap nap után, étkezésről étkezésre ugyanazt fogyasztják, ugyanúgy elkészítve, míg csak rossz emésztés és általános legyengülés nem lesz a következménye. [C.T.B.H. 55.] 1890. C. H. 153-155.

[153]

A megújulás téves elgondolásai

316. Nem mindenki, aki elvben elfogadja a táplálkozási megújulást, igazi újító. Sok embernél az újítás csupán bizonyos egészségtelen ételektől való tartózkodásból áll. Ezek nem értik egészen az egészségügyi alapelveket, és asztaluk, amely még mindig ártalmas csemegéktől roskadozik, messze van a keresztény mértékletesség és önuralom példamutatásától.

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

Mások azt gondolják, hogy mivel az egészség egyszerű étrendet igényel nem kell az ételek megválasztására és elkészítésére nagy gondot fordítani. Egyesek nagyon szűkös étrendre szorítják rá magukat. Étrendjük egyhangúsága miatt szervezetük nem kapja meg a szükséges tápanyagokat és ezért kárt szenved.

A maguk nézeteit erőltetik

Sokszor azok a legmerevebbek, akik csak részben értik az újítás alapelveit, és nemcsak saját magukkal szemben érvényesítik nézeteiket, hanem családjukra és szomszédaikra is rá akarják kényszeríteni azokat. Téves az újításuk hatása, amit saját betegeskedésük példáz,

[154] és próbálkozásuk, hogy nézeteiket ráerőltessék másokra, sok hamis el- képzelést ébreszt az étrendi megújulásról, ami az egész újítás elutasítására ad okot.

Mindazok, akik értik az egészség törvényeit és követik elveit, őrizkednek a végletektől mind az élvezetekben, mind a korlátozásokban. Étrendjük megválasztásánál nem étvágyuk pusztá kielégítését, hanem testük felépítését tartják szem előtt. Igyekeznek minden képességüket a legjobb állapotban tartani, hogy a lehető legjobb szolgálatot tehessék Isten és az emberiség ügyének. Étvágyuk a józan ész és a lelkiismeret ellenőrzése alatt áll. Jutalmuk: egészséges test és értelem. Miközben tartózkodnak attól, hogy nézeteiket bántóan másokra kényszerítsék, a helyes elvekről példájukkal tesznek bizonyosságot, és befolyásuknak sok jó gyümölcse van.

A táplálkozási megújulást a józan ész is diktálja. Ezt a témát behatóan kell tanulmányozni. Senki se bíráljon másokat, ha nem mindent csináljon úgy, amint ő! Lehetetlen mindenkinek a szokásaira egyforma rendszabályt felállítani. Senki se gondolja, hogy mindenki számára ő a norma! Nem mindenki tudja enni ugyanazokat az ételeket. Lehet, hogy az, ami az egyik embernek ízlik és egészséges, a másiknak nem ízlik, sőt egyenesen árt. Egyesek nem bírják a tejet, mások pedig megerősödnek tőle. Egyesek nem tudják megemészteni a borsót és a babot, mások pedig egészségesnek találják. Egyesek szeretik a durvább gabonakészítményeket, mások számára azok ehetetlenek. 1905. NO 220, 221.

Kerüljük a szegényes étrendet!

317. Mi történik akkor, ha szegényesen étkezünk? Már szoltam annak fontosságáról, hogy bár az étel mennyiségének és minőségének szigorúan meg kell felelnie az egészség törvényeinek, mégsem javasolunk szegényes táplálkozást. Tudtomra adták, sokan helytelenül fogják fel az egészségügyi megújulást és túl szegényes étrendre térnek át. Olcsó, gyenge minőségű ételeken tengődnek, amit összecsapnak, figyelmen kívül hagyva a szervezet táplálását. Fontos az étel gondos előkészítése, hogy jó étvággyal együk azt. Mivel nem használjuk a húst, a vaját, a húsos pástétomot, a fűszert, a disznózsírt és azt, ami izgatja a gyomrot és rombolja az egészséget, sose

tegyünk olyan benyomást, hogy csekély következménye van annak, amit eszünk.

Némelyek végletekbe esnek. Nekik csak annyit és olyan minőségűt kell enniük, ami két-három ételre korlátozza őket. Étkezés cél- jából csak néhány dolgot engednek meg maguk és családjuk [155] elé helyezni. Mivel keveset esznek és az sem a legjobb minőségű, azért nem a megfelelő táplálékkal látják el a szervezetüket. Értéktelen táplálékból lehetetlen jó vért képezni. A szegényes táplálkozás szegénnyé teszi a vért. 1870. 2T 366,367.

318. Mivel helytelen dolog csupán elferdült ízlésünk kielégítésére ennünk, ebből még nem következik, hogy közömbösek legyünk táplálékunk iránt. A táplálkozás a legfontosabb dolog. Senkinek se kell elfogadnia a szegényes étrendet. Sokakat betegség gyengített le, ezért tápláló, jól elkészített étrendre van szükségük. Az egészségügy újítói mindenkinél elővigyázatosabbak legyenek a szélsőségek elkerülése végett. A testnek feltétlenül elegendő táplálékra van szüksége. [C.T.B.H. 49, 50.] 1890. C. H. 118.

319. Kedves B. Testvér, az elmúlt időkben túl szigorúan vetted az egészségügyi megújulást, hogy javadra váljék. Egyszer, amikor súlyos beteg voltál, az Úr üzenetet küldött általam, hogy megóvja életedet. Túlságosan buzgó voltál étrended korlátozásában néhány élelmiszer terén. Amikor imádkoztam érted, szavakat adtak számba részedre, hogy a helyes ösvényre tereljelek. Az üzenet: táplálkozz bőségesebben. Nem javasolták a húsételeket. Utasításokat közöltek velem, hogy milyen ételekkel táplálkozz. Követted is az utasításokat, megerősödtél és még mindig közöttünk vagy.

Gyakran gondolkodom a számodra küldött utasításra. Sok drága üzenetet közöltek velem, hogy továbbítsam a betegeknek és lesújtottaknak. Hálás vagyok ezért, és magasztalom az Urat. Ms 59, 1912.

Étrendetek legyen változatos

320. Azt tanácsoljuk nektek, változtassátok meg életetek szokásait; de amikor ezt teszitek, figyelmeztetünk, értelmesen tegyétek. Ismerek olyan családokat, akik a húsételekről egyszerűen silány ételekre tértek át. Táplálékuk oly szegényesen elkészített, hogy gyomruk lázadozik ellene. Az ilyenek mondják nekem, náluk nem válik be az egészségügyi megújulás, és csökken testi erejük. Ez az egyik

[156] oka annak, amiért némelyek nem voltak sikeresek erőfeszítéseikben, hogy egyszerűsítsék étkezésüket. Étrendjük silány. Étélüket pontatlanul készítik el és állandóan ugyanazt készítik el. Ne legyen sokfajta egy étkezésnél, de minden étkezés ne legyen azonos fajtájú ételből összeállítva változtatás nélkül. A táplálékot készítsük el egyszerűen, mégis étvágygerjesztően! Tartsátok távol a zsiradékot táplálékokból, mert az az általad készített ételeket beszennyezi. Egyetek bőven gyümölcsöt és zöldséget. -1868.2T 63.

321. Sokan félremagyarázzák az egészségügyi megújulást és torz elgondolásokat fogadnak el arról, hogy miből áll a helyénvaló életmód. Némelyek komolyan gondolják, hogy a megfelelő étrend főleg zabkásából áll. Nagyrészt zabkása evése nem biztosítja az emésztőszervek egészségét, mert nagyon hasonlít a folyadékhoz. Y. I. 1894. máj. 31.

Az egyéni szükségletek figyelembevétele

322. Hibát követtél el, és még azt gondoltad, hogy feleséged nagyravágyó, amiért kényelmesebben szeretett volna élni. Sajnálta tőle a pénzt, zsugori voltál hozzá. Jobb étrendre lenne szüksége, bőségesebb táplálékra. Házában kényelmes és alkalmas dolgokra van szüksége, amelyek munkáját a lehető legkönnyebbé teszik. Te azonban helytelen szemszögből nézted a dolgokat. Azt gondoltad, hogy ami ehető, az már elég jó is, ha el lehet tengődni rajta, ha nem gyengülsz le. A mértékletes evés szükségességéről érveltél gyenge feleségednek. De ő nem tud jó vért és jó izmot termelni abból az ételből, amire te magadat korlátozod, és amitől te jó erőben vagy. Némelyek nem élnek meg ugyanabból az ételből, amely másnak megfelel, még ha ugyanúgy készítik is el.

A szélsőség veszélye fenyeget. Tested nem tud jó vérré átalakítani nagyon nyers, szegényes étrendet. Kitűnő állapotban van vérképző szerveid. Feleségednek azonban választékosabb étrendre van szüksége. Ha ugyanúgy étkezik, mint te, neked jó lesz a véred, de az ő szervezete nem fogja tudni azt jól használni. Nagyon fáradékony, ezért bőségesebb, erőt adó ételre lenne szüksége. Elegendő gyümölcs kellene neki, nem pedig nap-nap után ugyanaz. Feleséged életerejé gyenge, beteg, ezért szervezetének egészen másra van szüksége, mint az egészséges személynek. 1869. 2T 254.

Ne légy a nyomorúság idejének oka!

323. Láttam, hogy helytelen elgondolásotok van testetek sanyarításáról, megvonva magatoktól a tápláló ételeket. Ez arra a nézetre vezet az egyház egy részét, hogy Isten bizonyára veletek van, más- [157] képp nem lennétek oly igénytelenek és áldozatkészek. De láttam, hogy egyik elgondolásotok sem tesz szentebbé titeket. A pogányok is így tesznek, mégsem kapnak jutalmat érte. Isten szemében igen becses a megtört, alázatos szív. Láttam, hogy az ezekkel kapcsolatos nézeteitek helytelenek, és hogy szemmel tartjátok az egyházat, észrevesztek jelentéktelen dolgokat, amikor inkább lelketekkel kellene törődnötök. Isten nem bízta rátok nyájának gondjait. Azt véltétek, hogy az egyház lemaradt az úton, mert nem úgy látja a dolgokat, mint ti, és mert nem követi ugyanazt a merev vonalat, melyről azt gondoljátok, hogy követnetek kell. Láttam, hogy a magatok és mások kötelességeivel kapcsolatban megcsaljátok magatokat. Néhányan végtelenségig mentek az étrend tekintetében. Mereven és túl egyhangúan étkeznek. Ezzel ártanak egészségüknek. Betegségek ütnek fel fejüket szervezetükben és Isten temploma gyengül.

Láttam, hogy Isten senkitől sem vár el olyan szigorú takarékos-ságot, ami gyengítené és sértené az Isten templomát. Igéje kötelességeket és követelményeket tartalmaz: az egyház alázza meg magát és bánkódjék lelkében, és nincs szükség keresztet ácsolására és kötelességek gyártására a test nyomorgatására, hogy alázatosak legyünk. Mindez távol áll Isten szavától.

Közvetlen előttünk áll a nyomorúság ideje. Akkor a könnyörtelen szükség megköveteli Isten népétől az önmegtagadást és azt, hogy csak annyit egyen, amennyi fenntartja életét. Isten azonban előkészít minket erre az időre. Azon a félelmetes napon ínségünk alkalmat ad Istennek, hogy elküldje erősítő hatalmát és táplálja népét.

A testi munkát végző embereknek jól kell táplálkozniuk, hogy dolgozni tudjanak; az igével és tanítással szolgálóknak is, mert Sátán valamint gonosz angyalai hadat viselnek ellenük, hogy gyengítsék őket. Amikor csak megtehetik, pihentessék testüket és gondolataikat a fárasztó munkától, és egyenek tápláló, erősítő ételeket, hogy megalapozzák erejüket; mert összes erejükre feltétlenül szükségük van. Láttam, hogy legkevésbé sem dicsőíti Istent, ha népe közül bárki már most megteremti magának a nyomorúság idejét. A nyomorúság

ideje közvetlen Isten népe előtt áll, és Ő fogja felkészíteni népét a félelmetes összecsapásra. 1859. 1T 205, 206.

[158] *Amikor az egészségügyi megújulás az egészségügy torzulásává lesz*

324. Mondanivalóm van az egészségügyi megújulásról alkotott szélsőséges nézetekről. Az egészségügyi megújulás az egészségügy torzulásává, az egészség megrontójává lesz, ha végletekbe visszük. Nem értek el jó eredményt a szanatóriumokban, ahol a betegeket kezelik, ha ugyanazt az étrendet írjátok elő a betegeknek is, mint amit feleségeddel fogyasztotok. Biztosítalak arról, hogy a betegek étrendjéről való elképzeléseid nem megfelelőek. A változás túlságosan nagy. Bár a húsételt, mint károsat elvetném, kevésbé kifogásolható étel lehetne tálalni helyette, mégpedig tojást. Ne vegyétek el a tejet az asztalról és a főzésből se hagyjátok ki! Használjatok egészséges tehenektől fejt tejet és forraljátok fel!

Akik az egészségügyi megújulásnak szélsőséges nézeteit fogadják el, azokat az ízetlen ételek készítésének veszélye fenyegeti. Ezt ismételten megtették. Annyira íztelen és unalmas a táplálék, hogy a gyomor nem hajlandó befogadni. Tegyétek változatossá a betegek táplálékát! Ne adjátok nekik mindig ugyanazt a fogást!

Azért mondom ezeket, mert világosságot nyertem, hogy ártasz testednek a túl szegényes étrendeddel. Közölnöm kell veletek, hogy nem lesz jó, ha úgy tanítjátok a hallgatókat, ahogyan a múltban tanítottátok őket az étrendet illetően, mert bizonyos dolgok elvetéséről alkotott nézeteitek nem válnak előnyükre majd azoknak, akiknek segítségre van szükségük.

C. Testvér és Testvérnő, teljesen megbízom bennetek és nagyon kívánom a testi egészségeteket, hogy tökéletesen egészségesek legyetek lelkileg. A megfelelő táplálék hiánya következtében szenvedtek annyira. Nem fogyasztotok olyan táplálékokat, amelyekre gyenge testi erőtlenséghez szükségesek lenne. Nem szabad megtagadnotok magatoktól a jó és tápláló ételeket.

Egy időben dr. D. arra próbálta tanítani családunkat, hogy az ő nézete szerinti egészségügyi megújulásnak megfelelően főzzünk só és bármilyen ízesítő nélkül. Nos, elhatároztam, kipróbálom, de annyira csökkent az erőm, hogy változtatnom kellett. Más elgondo-

lás szerint kezdtünk főzni, ami nagyon sikeresnek bizonyult. Azért mondom el ezeket, mert tudom, kifejezetten veszélyben vagytok. Az ételmezt úgy kell elkészíteni, hogy tápláló legyen. Nem szabad kihagynunk belőle azt, amire a szervezetnek szüksége van.

Az Úr felszólítja C. testvért és testvérnőt, hogy újuljanak meg, tartsanak pihenő időszakokat. Nem helyes, ha annyi terhet vállaltok magatokra, mint amennyit a múltban vállaltatok. Ha nem hallgattok az intésre, életeteket áldozzátok fel, amely pedig annyira becses az Úr szemében. *„Nem a magatokéi vagytok. Mert áron vétettetek meg; dicsőítsétek azért az Istent a ti testetekben és lelketekben, amelyek az Istenéi”* (1Kor 6:19-20). [159]

Ne essetek végletekbe az egészségügyi megújulás terén! Népünk közül némelyek semmibe veszik az egészségügyi megújulást. Jóllehet némelyek messze elmaradtak, semmi esetre sem szabad nektek túlzásba esnetek, csakhogy példát mutassatok. Nem szabad megfosztani magatokat azoktól a táplálékoktól, amelyekből jó vér képződik. Az igazi elvek iránti odaadásotok olyan étrendre vezet benneteket, amely nem ajánlja az egészségügyi megújulást. Ez a ti veszélyetek. Amikor látjátok, hogy testileg legyengültök, akkor feltétlenül változtassatok étrendeteken, mégpedig azonnal. Vegyetek be étrendetekbe olyan dolgokat, amelyeket eddig kihagytatok. Kötelességetek ezt tenni. Szerezzenek be egészséges tyúkoktól származó tojást. Fogyasszátok főzve vagy nyersen! Csepegtessétek a lehető legkitűnőbb mustba! Ez majd pótolja a hiányt. Pillanatra se képzeljétek, hogy helytelen ezt tennetek.

Becsüljük az orvostudományban szerzett jártasságot, mégis azt mondom, vedd étrendedbe a tejet és a tojást. E dolgokat jelenleg nem lehet nélkülözni, és elhagyását nem kell tanítanunk.

Veszélyben vagy az egészségügyi megújulás nézetének túlságosan mélyreható elfogadásával és magadnak oly étrend előírásával, mely nem táplál.

Remélem, figyelembe veszed hozzád intézett szavaimat. Elém tárták, hogy képtelen leszel a lehető legeredményesebb benyomást tenni az egészségügyi megújulás terén, hacsak bizonyos dolgokban nem engedsz a merevségedből magaddal és másokkal szemben. Eljön az idő, amikor már nem fogyasztható a tej oly korlátlanul, mint most; de most nincs itt az ideje, hogy abbahagyjuk azt. A tojásokban oly tulajdonságok találhatók, amelyek gyógyító jelle-

gűek a mérgekkel szemben. S bár figyelmeztetések hangzottak el ez élelmiszercikkek fogyasztása ellen olyan családoknál, ahol a gyermekek rászoktak, sőt teljesen belemerültek az önfertőzés szokásába; mégse tekintsük az elvek megtagadásának, ha olyan tyúkok tojásait fogyasztjuk, amelyeket helyesen gondolnak és megfelelően etetnek.

[160] Isten felszólítja azokat, akikért Krisztus meghalt, megfelelően visel- jenek gondot magukra és jó példával járjanak mások előtt. Testvérem, Isten népe számára ne állíts mértéket az étrend kérdésében; mert bizalmukat veszítik a végsőkig feszített tanításokban. Az Úr azt kívánja, az egészségügyi megújulás minden pontjában józan legyen népe és ne essen szélsőségbe.

Dr. ... gyenge egészségének oka, hogy erején felül hajszolja magát, majd elmulasztja tápláló, egészséges, ízletes ételekkel pótolni az így létrehozott hiányt. Testvérem, szenteld egész életedet annak, akit érted feszítettek meg; de ne kösd magad a sovány étrendhez, mert ezzel rosszul képviseled az egészségügyi megújulást.

Bár küzdünk a falánkság és a mértéktelenség ellen, mégse feledjük az evangélium igazságának eszközeit és alkalmazásait, amelyek mindig is vonzóak a józan gondolkodású emberek számára. Ahhoz, hogy egyenes és egyszerű vonalakon tudjuk végezni munkánkat, fel kell ismernünk azokat a körülményeket, amelyeknek az emberi család alá van vetve. Isten gondoskodott a világ különböző országaiban élőkről. Akik Isten munkatársai kívánnak lenni, alaposan fontolják meg, hogyan tanítsák az egészségügyi megújulást Isten nagy szőlőskertjében. Legyenek óvatosak, amikor pontosan meg akarják nevezni, hogy mely élelmiszercikkeket kell fogyasztanunk és melyeket nem. Az emberi hírnök feltétlenül egyesüljön az isteni segítővel, amikor a könyörület üzenetét hirdeti annak a sokaságnak, amelyet Isten meg szeretne menteni.

Föl kell vennünk a kapcsolatot a tömeggel. Ha a legszélsősé- gesebb alakjában tanítjuk nekik az egészségügyi megújulást, akkor ezzel kárt okoznánk. Kérjük őket, hagyják el a húsevést, a tea és a kávé ivását. Ez rendben van. De némelyek azt mondják, hogy a tejet is el kell hagyni. Ez olyan tárgy, amellyel óvatosan kell bánnunk. Némely szegény családnak kenyérből és tejből áll az étrendje és kevés gyümölcsből, ha sikerül hozzájutniuk. Mindennemű húsételt el kell vetnünk, a zöldségeket mégis kevés tejjel, tejföllel vagy hasonló dolgokkal kell ízesítenünk. A szegények azt kérdik, ha eléjük

tárják az egészségügyi megújulást, „Mit együnk? Nem áll módunkban diófélésegeket venni.” Amikor a szegényeknek hirdetem az evangéliumot, azt a tanítást kaptam, mondjam nekik: Fogyasszák a legtáplálóbba ételeket. Nem mondhatom nekik: ne egyetek tojást, tejet vagy tejfölt, ne használjatok vaját a főzéshez. Hirdetnünk kell az igazságot a szegényeknek, és ma még nem jött el annak az ideje, hogy a legszigorúbb étrendet írjuk elő.

Eljön az az idő, amikor el kell majd vetnünk néhány olyan ételmiszercikket, amit ma még használunk, mint például a tejet, tejfölt, tojást. Üzenetem most mégis az: nem kell idő előtt magatokra hozni a nyomorúság idejét és így ne kínozzátok magatokat a halállal. Várjatok, amíg az Úr utat készít előttetek!

[161]

A legszigorúbban értelmezett újítások megfelelhetnek egyes csoportoknak, akik helyettesíteni tudják mindazt, amire az elvetett ételmiszercikkek miatt szükségük van; de ez a réteg a nép szűk kisebbségét alkotja, akik számára fölöslegesnek tűnik ez a megszorítás. Vannak, akik igyekeznek távol tartani magukat attól, ami ártalmasnak lett kijelentve. Nem látják el szervezetüket kellő táplálékkal, aminek következtében legyengültek és képtelenek dolgozni. Így rossz hírért keltik az egészségügyi megújulásnak. Azt a művet, amelyet szilárd alapokon igyekeztünk felépíteni, fura dolgokkal tévesztik össze, amelyeket Isten nem vár el. Az egyház erői így megnyomorodnak.

Isten azonban közbe fog lépni, hogy megakadályozza az ilyen túlfeszített eszmék következményeit. Az evangéliumnak össze kell békítenie a bűnös emberiséget. Össze kell hoznia a gazdagot és a szegényt Jézus lábánál.

De szeretném hozzáfűzni, ha elérkezik az idő, amikor nem biztonságos többé a tej, a tejföl, a vaj, a tojás fogyasztása, akkor Isten ki fogja jelenteni ezt. Ne támogassunk szélsőségeket az egészségügyi megújulásban! A tej, a vaj és a tojás fogyasztásának kérdése megoldja a maga gondját. Jelenleg nincs megbízásunk e vonalon. Higgadtságotok ismert legyen mindenki előtt! Letter 37, 1901.

325. Az elmúlt éjjel álmomban dr. ... -vel beszéltem. Ezt mondtam neki: Még mindig óvatosnak kell lenned a szélsőséges étrenddel kapcsolatban. Nem szabad végletekbe esned sem a magad esetében, sem akkor, amikor a szanatórium alkalmazottai és betegei számára gondoskods az étrendről. A betegek jól megfizetik ellátásukat, azért bőségesen el kell látnod őket. Némelyek az étvágy szigorú megtaga-

dásának igényével jönnek a szanatóriumba és csak a legegyszerűbb ételen élnek, de ha javul az egészségük, akkor bőségesen el kell látnotok őket tápláló étellel. Letter 37,1904.

[*Szanatóriumaink kerüljék a szélsőséges étrendet. 427-429.*]

[162]

Az eledelt étvágygerjesztően kell elkészíteni

326. Az egészségügyi újítoknak mindenkinél jobban kell óvakodniuk a végletektől. A testnek feltétlenül szüksége van kellő táplálékra. Nem tudunk megélni a levegőből; nem lehetünk egészségesek, csak ha tápláló ételeket eszünk. Olyan jóízűen készítsük el az ételmet, hogy jól essen. 1867. 2T 538.

327. A táplálkozás kellő elemeiben hiányos étrend szégyent hoz az egészségügyi megújulás ügyére. Halandók vagyunk. Azért olyan ételmet kell fogyasztanunk, mely helyesen táplálja testünket.

Népünk egy része, bár lelkiismeretesen tartózkodik az egészségtelen ételektől, mégsem látja el magát a test fenntartásához szükséges élelemmel. Akik szélsőségesen fogják fel az egészségügyi megújulást, azok ízetlen ételek elkészítésének veszélyében forognak, és így azok nem kielégítőek. Az ételmet nemcsak táplálóan, hanem étvágygerjesztően is kell elkészítenünk. Ne fosszuk meg attól, amire a szervezetnek szüksége van. Magam is használok és mindig is használtam kevés sót, mert a só nemhogy káros lenne, hanem lényeges a vér számára. A zöldségeket ízesítsük kevés tejjel, tejföllel vagy egyenértékűvel.

Bár figyelmeztetések hangzottak el a vajtól kapható betegségekről, valamint a kisgyermek korlátlan tojás fogyasztásából származó károkról, mégse tekintsük elvhűtlenségnek, ha egészséges, jól táplált tyúkok tojásait használjuk. A tojásokban oly tulajdonságok találhatók, amelyek gyógyító jellegűek a mérgekkel szemben.

Egyesek, mivel tartózkodnak a tejtől, tojástól és vajtól, nem látják el szervezetüket kellő táplálékkal, aminek következtében legyengülnek és képtelenek dolgozni. Így rossz hírért keltik az egészségügyi megújulásnak. Azt a művet, amelyet szilárd alapokon igyekeztünk felépíteni, fura dolgokkal tévesztik össze, amelyeket Isten nem vár el. Az egyház erői így megnyomorodnak. De Isten közbeavatkozik, hogy megakadályozza az ilyen túlfeszített eszmék következményeit.

Az evangélium feladata a bűnös emberiség összebékítése. Gazdagot, szegényt kell összehozni Jézus lábánál.

Eljön az idő, amikor el kell majd vetnünk néhány olyan élelmi-szercikket, amit ma még használunk, mint például a tejet, tejfölt, tojást, de még nem szükséges, hogy idő előtt szélsőséges korlátozásokkal zavart okozzunk. Várjuk meg, amíg a körülmények megkövetelik, és az Úr elkészíti erre az utat.

Akik eredményesen szeretnék hirdetni az egészségügyi megújulás elveit, tegyék Isten szavát irányadójukká és tanácsadójukká. [163] Csak akkor lesznek előnyös helyzetben, amikor az egészségügyi megújulás elveinek tanítói ezt teszik. Soha ne tegyünk bizonyoságot az egészségügyi megújulás ellen azzal, hogy elmulasztjuk egészséges, étvágygerjesztő ételekkel helyettesíteni az elvetett, ártalmas ételeket. Semmi körülmények között se erősítsük az izgatószer utáni vágyat. Csakis egyszerű, egészséges ételeket együnk, és szüntelenül mondjunk köszönetet Istennek az egészségügyi megújulás elveiért. Legyetek igazak és egyenesek mindenben, akkor értékes győzelmet arattok! -1909. 9T 161-163.

A túlzásba esők ártalmas hatása

328. Amíg óva intünk benneteket, hogy ne egyetek túl sokat még a legjobb minőségű táplálékból sem, ugyanakkor a szélsőségeket is intjük, hogy ne állítsatok fel hamis mértéket és ne akarjátok ráerőszakolni azt mindenkire. 1870. 2T 374, 375.

329. Tudtomra adták, hogy B. és C. gyalázatot hozott Isten művére. Oly foltot ejtettek rajta, amelyet sosem lehet teljesen megsemmisíteni. Megmutatták nekem kedves D. testvér családját. Ha ez a testvér kellő időben kellő segítséget kapott volna, akkor családjának minden tagja élne. Csoda, hogy az ország törvényeit nem juttatták érvényre a rossz bánásmód miatt. Ez a család meghalt az étel miatt - a mindennapos egyszerű étel miatt. A bőség országában haltak meg. Egy kezdő kísérletezett rajtuk. Az ifjú nem a betegségtől, hanem az éhségtől halt meg. A táplálék megerősítette volna és működésben tartotta volna szervezetét.

Ideje, hogy megakadályozzuk a kezdőket, hogy nekivágjanak és hirdessék az egészségügyi megújulást. Meglennénk tanácsaik és munkájuk nélkül; mert több kárt tesznek, mint amit a legbölcsebb,

[164]

legtanultabb emberek a legjobb befolyásukkal gyakorolhatnak és megakadályozhatnak. Lehetetlenség még az egészségügyi megújulás legkiválóbb hirdetője számára is, hogy teljesen kitörölje a köztudatból azt az előítéletet, amit e szélsőségesek keltettek, és helyes alapokra helyezze az egészségügyi megújulás nagy tárgyát abban a közösségben, ahol e férfiak tevékenykedtek. Az ajtó nagymértékben becsukódott úgy, hogy lehetetlenség elérni a hitetleneket a szombat és a Megváltó közeli eljövételéről szóló igazsággal. Az emberek elvetik a legértékesebb igazságokat is, mint olyanokat, amelyeket meghallgatni sem érdemes. Általában úgy hivatkoznak ez emberekre, mint az egészségügyi újítók és szombattartók képviselőire. Súlyos felelősség nyugszik azokon, akik a hitetlenek botránykövévé lettek. 1870. 2T 384-387.

Egyéni nézetek és egyéni mércék erőltetése

330. Eljött az idő, amikor előkelő és alacsonyrendű emberek az egészségügyi megújulást annak fontosságához méltóan fogadják el. Semmit sem szabad megengednünk, hogy bármi elhomályosítsa azt az üzenetet, a harmadik angyal üzenetét, amely az első és a második angyal üzenetével kapcsolatos. Nem szabad megtűrnünk, hogy jelentéktelen ügyek kis körben kössenek le minket, ahol nem tudunk hozzáférni a sokasághoz.

Az egyháznak és a világnak szüksége van minden befolyásra és minden Isten-adta képességre. Mindent, amink van, az ő szolgálatába kell állítanunk. Mikor az evangéliumot hirdetjük, tartsuk távol véleményünket. Világméretű az üzenetünk, és az Úr azt akarja, hogy szolgálai szentül őrizze meg a nekik adott megbízást. Isten minden embernek megszabta feladatát. Akkor ne hirdessünk hamis üzenetet. Ne feszítsük következetlen gondokba az egészségügyi megújulás nagy világosságát. Egyetlen ember következetlensége a hívők egész testületére ránehezedik, ezért ha valaki túlzásba esik, súlyos kárt okoz Isten művének.

A dolgok túlzásba vitelétől rettegnünk kell. Hogy megakadályozzuk a dolgok félreértését, kénytelen vagyok megszólalni: a világ ne képzelje, a hetednapos adventisták a szélsőségesek testülete. Amikor egyrészt embereket igyekszünk kiragadni a tűzből, másrészt a nagy szavakat, amelyeket a gonosz kiküszöbölésére kell szólani, fel-

használják kielégülésük igazolására. Őrizzen meg minket az Úr az emberi mércéktől és túlzásoktól!

Senki se segítse elő azt a nézetet, hogy mit együnk és mit igyunk. Az Úr világosságot nyújtott. Népünk fogadja el a világosságot és járjon abban. Szükséges, hogy nagy növekedés legyen Isten és a Jézus Krisztus ismeretében. Ez az ismeret örök élet. A kegyes, jó, alázatos lelki vallás növekedése népünket olyan helyzetbe hozná, ahol tanulhatna a nagy Tanítótól.

Eljöhet az az idő, amikor nem lesz biztonságos a tej fogyasztása. De ha egészségesek a tehének, és felforraljuk a tejet, akkor semmi szükség arra, hogy időnap előtt megteremtsük a nyomorúság idejét. [165] Senki se képzelje, hogy kötelessége részletesen előírni népünknek, mit találhat asztalára. Akik szélsőséges álláspontra helyezkednek, végül látni fogják, hogy az eredmény nem az, amit szeretnének. Jobbjával akar az Úr vezetni minket, ha engedjük, hogy vezessen. Szeretet és tisztaság az a gyümölcs, ami a jó fán terem. Akiben szeretet él, az Istentől született és ismeri az Istent.

Utasítottak, mondjam meg az egyházterületeken élőknek - akik oly serények voltak az egészségügyi megújulás tárgyában, és elgondolásaikat, nézeteiket másokra erőltették -, hogy nem Isten adta nekik üzenetüket. Megmondtam, ha meglágyítanak és csökkentenék öröklött és beljük nevelt hajlamaikat - amibe jókora adag csökönyösség található -, akkor felismernék, hogy megtérésre van szükségük. *„Ha szeretjük egymást, az Isten bennünk marad, és az ő szeretete teljessé lett bennünk. Az Isten szeretet; és aki a szeretetben marad, az Istenben marad, és az Isten is őbenne”* (1Jn 4:12, 16).

Az emberi bölcsességet az isteni bölcsességgel és Isten kegyelmével ötvözzük. Rejtsük el magunkat Krisztusban! Fáradozzunk szorgalmasan, hogy elérjük az evangélium általi erkölcsi átalakulás magasztos mértékét, amelyet Isten állított elénk! Isten felszólít bennünket, haladjunk előre a helyes irányban, készítsünk egyenes ösvényt lábunk számára, nehogy a béna leforduljon az útról. Akkor elégedett lesz Krisztus. Letter 39, 1901.

Jobb a nép oldalán tévedniük, mint végletekbe esniük

331. ... testvér és testvérnő túlzásba vitték az étkezés kielégítésének dolgát az intézmény erkölcsileg megromlott. Most az ellenség,

ha tudna, az ellenkező végletbe taszítana, hogy szegényes étrendre térjete. Vigyázzatok, legyetek józanok, tartsátok meg ésszerű elgondolásaitokat! Kérjete bölcsességet a mennyből és viselkedjete megértően! Ha nagyon gyökeres álláspontra helyezkedete, akkor később kénytelenek leszete visszakozni - bármennyire lelkiismeretesek vagyote most -, s elveszítete bizalmotokat egészséges ítézőképességetekben; testvéreink és a hitetlenek pedig elveszítete beléte vetett bizalmukat. Ne haladjate gyorsabban, mint amennyi világosságot nyertete Istentől! Ne fogadjate el emberi elképzeléseket, hanem haladjate bölcsen az Úr félelmében!

[166] Ha tévedete, ne úgy tévedjete, hogy a lehető legtávolabb kerüljete az emberektől, ezzel elvágjate befolyástok fonalát, és nem tudote javukra lenni. Jobb, ha a nép oldalán tévedete, mintha tőlük túlságosan eltávolodote, mert ez esetben remény van, hogy velük tovább lépjete. De egyik oldalon sincs szükség tévedésre.

Nem kell beleugornotek sem a vízbe, sem a tűzbe, hanem a túlzásokat elkerülve válasszatek a középutat. Ne keltséte azt a látszátot, hogy egyoldalú, kiegyensúlyozatlan vezetők vagyote! Ne térjete rá a szűkös, szegényes étrendre! Ne hagyjatek, hogy bárki rábeszéljen a gyenge táplálkozásra! Készítséte ételeiteket egészségesen és ízletesen; oly szépen, hogy méltóképpen képviseljéte az egészségügyi megújulást!

Az egészségügyi megújulásnál azért vannak súlyos visszaesések, mert oktalan emberek nyúltak a kérdéshez; olyan túlzásokba vitték, hogy az emberek ahelyett, hogy hozzátérte volna, megundorodtak tőle. Ott voltam, ahol e szélsőséges eszméket megvalósították. A zöldséget és minden mást csupán vízben készítették el. Ez a fajta főzés az egészségügy eltorzítása. Akadnak olyan gondolkodású emberek, akik bármit elfogadnak, ha magán viseli a szigorú étrend vagy bármínemű megújulás jeleit.

Testvéreim, szeretném, ha mindenben mértéktartók lennéte! Mégis óvakodjatek, hogy ne vigyéte végletekig a dolgot és intézményeinket se kényszerítséte szűk mederbe. Ne hallgassatek mindenkinek az elképzelésére, hanem legyetek józanok, megfontoltak, Istenben bízók. Letter 57,1866.

Kerüljük mindkét végletet!

332. Tudom, hogy sok testvérünk szívükkel és szokásaikkal szembeszegülnek az egészségügyi megújulással. Nem javaslok szélsőséget. Amikor átnéztem kézirataimat, láttam azokat a határozott bizonyágtételeket és a veszélyekre felhívó figyelmeztetéseket, amelyek azáltal törnek népünkre, hogy a világot saját vágyainak és étvágya kielégítésének, a hiú ruházkodás büszkeségének szokásaiban és gyakorlatában utánozza. A szívem beteg és szomorú a dolgok létező állapota miatt. Némelyek azt mondják, néhány testvérünk túlzásba vitte ezt a kérdést. Mivel néhányan tapintatlanul minden alkalommal erőltették az egészségügyi megújulásról szóló nézeteiket, ezért el kellene rejtenünk az erre vonatkozó igazságot? A világi emberek általában az ellenkező végletbe esnek az evés-ivás kielégítése és mértéktelensége területén; ennek eredményeképpen buja szokások uralkodnak rajtuk.

[167]

Sokan a halál árnyékában állnak, bár a Mester szolgálatára készültek, de nem látták be, hogy szent kötelességük lenne betartani az egészség törvényeit. A testi szervezet törvényei valóban Isten törvényei; de mintha elfeledték volna e tényt. Némelyek olyan étrendre korlátozzák magukat, ami nem tartja jó egészségben őket. Nem gondoskodnak tápláló ételről, amely az ártalmas ételt helyettesítené. Azt sem vették eszükbe, hogy az ételek legegészségesebb elkészítéséhez ügyesség és ötletesség kell. Ahhoz, hogy szervezetünk jól végezze feladatát, megfelelően kell táplálnunk. Akkor is szembeszállunk az egészségügyi megújulással, ha elvetjük az egészségtelen ételek sokaságát és az ellenkező végletbe esünk; ha túlságosan leszállítjuk az élelem mennyiségét és minőségét. Ez nem az egészségügyi megújulás, hanem az egészségügy eltorzítása. 1900. 6T 373, 374.

[Az egészséges étvágygerjesztő ételek előkészítésére való oktatás fontosságáról lásd Főzőiskolák 25. fej.]

12. Fejezet — Terhes anyák étrendje

Szülés előtti befolyások

333. Sok szülő nem tulajdonít nagy fontosságot a születendő gyermeket érő hatásoknak; a menny azonban nem így látja e dolgot. Az Isten anyala által küldött üzenet - amely kétszer hangzott el a legünnepélyesebb módon - mutatja, hogy e kérdés komolyabb megfontolást érdemel.

A héber anyához intézett szavakat Isten minden korban minden anyához intézi, „*őrizkedjék*” - mondta az angyal. „*Mindazt, amit parancsoltam néki, tartsa meg*” (Bír 13:13-14). A gyermek jólétét az anya szokásai befolyásolják. Elveknél kell szabályoznia étvágyát és indulatait. Van olyan dolog, amelytől őrizkednie kell, és van olyan, ami ellen küzdenie kell, hogy betölthesse Istennek azt a célját, amiért gyermeket ad neki. Ha gyermeke születése előtt az anya saját kívánságainak él, ha önző, türelmetlen és követelőző, ezek a vonások megjelennek a gyermek természetében is. Sok gyermek szinte leküzdhetetlen gonosz hajlamokat kapott örökségül.

Ha azonban az anya rendíthetetlenül ragaszkodik a helyes elvekhez, ha mértékletes, önmegtartózkodó, ha kedves, gyöngéd, önzetlen, ugyanezekkel az értékes jellemvonásokkal tudja megajándékozni gyermekét. Nagyon világos volt a parancs, amely az anyának megtiltotta az alkohol fogyasztását. Minden csepp részegítő ital, amellyel kielégíti kívánságát, veszélyezteti gyermeke testi, szellemi és erkölcsi egészségét, és ezzel közvetlenül a Teremtő ellen vétkezik.

Sokan nyomtatékosan hangoztatják, hogy az anya minden kívánságát ki kell elégíteni, ha bármit akar enni - bármennyire ártalmas legyen is az -, nyugodtan elégítse ki étvágyát. Az ilyen fajta tanács helytelen és káros. Az anya testi szükségleteiről semmi esetre sem szabad elfeledkezni. Két élet sorsa függ tőle. Kívánságaira szeretettel kell figyelni, és szükségleteiről bőkezűen kell gondoskodni. Ebben az időben viszont különösképpen kerülnie kell étrendben és minden egyéb vonatkozásban mindazt, ami gyengítené testi és

szellemi erejét. Isten az anya legkomolyabb kötelességévé teszi az önuralmat. 1905. NO 259, 260.

334. Mikor az Úr Sámsonat akarta felnevelni népének szabadítója ként, akkor anyja lelkére kötötte a gyermek születése előtti helyes életelveket. S ugyanezeket a tilalmakat kellett kezdettől fogva érvényesíteni a gyermeknél is, mert születésétől nazireusnak kellett őt szentelni.

Isten angyala megjelent Manoah feleségének és közölte vele, fia születik; és erre való tekintettel a következő fontos utasítást adta neki: „Azért most megójjad magad, és ne igyál se bort, se más részegítő italt, és ne egyél semmi tisztátalant” (Bír 13:4).

Isten fontos feladatot tartogatott Manoah megígért fiának, és ezért biztosítani kellett számára e munkához szükséges képességeket, amelyek az anya és fia magatartását oly gondosan szabályozták. „Bort és más részegítő italt ne igyék hangzott Manoah felesége számára az angyal utasítása —, és semmi tisztátalant ne egyék. Mindazt, amit parancsoltam neki, tartsa meg” (Bír 13:14). Az anya szokása jó vagy rossz hatással lesz a gyermekre, őt magát is az elveknek kell kormányoznia, gyakorolnia kell a mértékletességet és az önmegtartózkodást, ha a gyermek jólétére törekszik. 1890. C.T.B.H. 37, 38.

„Megójjad magad!”

335. Manoah feleségéhez intézett szavak oly igazságot tartalmaznak, amelynek tanulmányozása a mai anyáknak is javára válna. Az Úr nemcsak ehhez az anyához szólt, hanem minden akkori aggódó és szomorú anyához, és mindegyikhez az elkövetkező nemzedékekben. Minden egyes anya felismerheti kötelességét. Tudatában lehet annak, hogy gyermekének jelleme sokkal jobban függ a terhesség alatti szokásokról és gyermekeik világrajötte utáni igyekezetéről, mint a külső előnyöktől vagy hátrányoktól.

„Megójjad magad” - mondta az angyal. Légy felkészülve rá, hogy ellenállj a kísértésnek! Az elvnek kell uralkodnia az étvágyon és a szenvedélyen. Minden anyához így szólhatunk: „Megójjad magad.” Ha az anya eleget akar tenni Isten céljának, amikor gyermeket ad neki, akkor van, amit kerülnie, van, amitől óvakodnia kell.

[170] Az az anya, aki gyermekének megfelelő tanítója, születése előtt alakítsa ki az önmehtagadás és önuralom szokásait, mert a magátólajdonságait, erős vagy gyenge jellemvonásait továbbítja gyermekének. A lelkek ellensége sokkal jobban ismeri ezeket a dolgokat, mint sok szülő. Kísértéssel támad majd az anyára, tudva, hogyha az anya nem áll ellene, akkor az anyán át hatni tud a gyermekre. Az anya egyedüli reménye Istenben rejlik. Hozzá menekülhet kegyelemért és erőért. Nem hiába kér segítséget. Az Úr képesíti olyan vonások átadására, amelyek gyermekét sikeres élet leélésére és az örök élet elnyerésére vezetik. Signs, 1902. febr. 26.

Szabjunk határt étvágyunknak!

336. Általában azt a hibát követik el, hogy nem tesznek különbséget az asszony életében gyermeke megszülése előtt. E fontos időszakban az anya életén kell könnyíteni. Szervezetében nagy változások mennek végbe. Nagyobb mennyiségű vért kíván, ezért a legtáplálóbb minőségű ételek mennyiségét kell vérré alakítania. Ha nem kap bőséges mennyiségű tápláló ételt, akkor nem képes fenntartani testi erejét és magzatát megvonja életerejétől. Ruházata is gondos figyelmet igényel. Ügyelnie kell, hogy testét védje a hidegtől. Életerejét ne használja szükségtelenül, hogy kipótolja elégtelen ruházatát. Ha az anyát megfosztják a bőséges mennyiségű, egészséges, tápláló ételtől, akkor nem tud elegendő mennyiségű és minőségű vért képezni. Vérkeringése gyenge lesz és gyermeke vérszegénységben fog szenvedni. Magzata képtelen lesz felvenni olyan táplálékot, amelyet jó vérré alakíthatna szervezetének táplálására. Az anyának és magzatának virulása nagyban függ a jó meleg ruházattól és tápláló ételekkel történő ellátásától. Figyelembe kell venni az anya szervezetére háruló többlet terhet.

Másrészt az a felfogás, hogy az asszonyok különleges állapotuk miatt szabadjára engedhetik étvágyukat, téves, mely a szokásra és nem a józan észre épül. A nő étvágya áldott állapotban változó, szeszélyes lehet, amelyet gond kielégíteni. A szokások megengedik, hogy bármit megkapjon, amit csak elképzelsz, anélkül, hogy értelmével tanácskozná, vajon tápláló-e az ilyen étel teste és magzata növekedése számára? Eledele legyen tápláló, de ne ínycsiklandozó. A szokás azt mondja, ha húsetelt, ecetes savanyúságot, fűszeres ételt

vagy húsos pástétomot kíván, adjuk meg neki, mert csakis az étvágyára hallgassunk. Ez súlyos tévedés, és súlyos kárt okoz. A kár felbecsülhetetlen. Ha valamikor szükséges az egyszerű étrend és az elfogyasztandó étel minőségére fordított rendkívüli gond, akkor az most van e fontos időszakban.

[171]

Az elvekkal rendelkező, jól képzett nő ez időszakban sem tér el egyszerű életrendjétől. Figyelembe veszi, hogy egy másik élet függ tőle, ezért gondosan ügyel minden szokására, különösen étrendjére. Nem eszik tápérték nélküli, izgató ételt, csupán azért, mert jóízű. Sok tanácsadó áll készen arra, hogy rábeszélje olyan dolgok cselekvésére, amelyek megtétele indokolatlan.

A szülők étvágyának kielégítése miatt beteg csecsemők születnek. A szervezet nem kívánta a sokfajta táplálékot, amit szeme megkívánt. De mert eszébe jutott, be kell tennie gyomrába, pedig ez súlyos tévedés, amit a keresztény asszonynak el kell vetnie. Ne a képzeletre bízunk a szervezet szükségletét! Akik megengedik, hogy étvágyuk uralkodjék, azoknak el kell szenvedniük törvényszegéseik büntetését. Ezzel még nincs elintézve a dolog. Ártatlan gyermekének is szenvednie kell.

A vérképző szervek nem tudnak jó vért termelni a fűszerekből, zsíros tésztákból, ecetes savanyúságokból és a beteg állatok húsából. Ha oly sok ételt juttatunk gyomrukba, amely az emésztőszerveket túlmunkára kényszeríti - hogy túladjon és megszabadítsa szervezetünket az izgató anyagoktól -, akkor az anya igazságtalanságot követ el maga ellen, és magzatában a betegség alapját veti meg. Ha az anya azt eszi, ami neki tetszik és amit csak el tud képzelni, tekintet nélkül a következményekre, akkor a büntetést is viselni fogja, de nem egyedül. Ártatlan gyermekének is szenvednie kell meggondolatlansága miatt. 1870. 2T 381-383. BO 217-219.

A túlmunka és a gyenge táplálkozás következményei

337. Sok esetben, gyermekének megszületése előtt az anyának megengedik, hogy kora reggeltől késő estig fárasztó munkát végezzen, és ezzel felizgatja vérét. Gyengéden tartalékolnia kellett volna erejét. Csak néha enyhítenek terhén és gondján, s az az időszak, amely számára mindenekfelett a pihenés időszaka kellene, hogy legyen, a kimerültség, szomorúság és kilátástalanság ideje. Mivel

[172] túlzásba viszi a munkát, megfosztja gyermekét attól a tápláléktól, amelyet a természet készített számára; és mivel felizgatja véré, gyermekének is rossz minőségű vért juttat. Megrabolja a gyermeket az életerőtől, megrabolja a testi és szellemi erőtől. 1865. H. L. 2. fejj. 33, 34.

338. Elém tárták ... útját, amelyet családjában követ, ő szigorú és erőszakos volt. Elfogadta a ... testvér által javasolt egészségügyi megújulást, és hozzá hasonlóan ő is túlzó nézeteket vallott. Mivel kiegyensúlyozatlan a gondolkodása, borzalmas baklövéseket követett el, amelyek következményeit az idő sem gyógyítja be. Különbféle könyvekből összeollózott szempontok segítségével hozzáfogott, hogy gyakorlatba ültesse át a ... testvér által javasolt elméletet, és hozzá hasonlóan azon erőlködött, hogy mindenkit a maga nézetére kényszerítsen. Kényszerítette családját, hogy az ő merev szabályaihoz tartsák magukat; a maga testes vonásait mégsem tudta megfékezni. Nem tartotta magát ehhez a mértékhez, nem tudott uralkodni testén. Ha helyesen ismerte volna az egészségügyi megújulás elvét, akkor tudta volna, hogy felesége nem elég erős egészséges gyermekek világra hozatalára. Féktelen szenvedélye uralta, ahelyett, hogy az okból az okozatra következtetett volna.

Gyermekei születése előtt nem úgy bánt feleségével, mint ahogy egy terhes asszonnyal kellett volna. Nem gondoskodott számára sem elegendő, sem eléggé tápláló ételről, ami egy helyett két élet fenntartásához szükséges lett volna. Akkor másik élet függött feleségétől, akinek szervezete nem kapta meg sem a mennyiségben, sem a minőségben ereje fenntartásához szükséges tápláló, egészséges ételeket. A mennyiségben és a minőségben hiány volt. Az asszony szervezete megkívánta volna a változatos és jó élelmet, olyat, ami tápláló lett volna. Ezért gyermekei gyenge emésztőszervekkel és vérzékenységgel születtek. Attól az étrendtől, amire az anyjukat kényszerítette, abból nem is lehet jó minőségű vért képezni, ezért gyermekeik rossz kedélyt örökölték. 1870. 2T 378, 379.

13. Fejezet — A gyermekek étrendje

[173]

Isten utasításán alapuló tanács

339. Az apák és az anyák tegyék fel a kérdést: „*Mit cselekedjünk a születendő gyermekkel?*” (Bír 13:8). Az olvasók elé tártuk, mit mondott Isten az anyák magatartásáról gyermekük születése előtt. De ez még nem minden. Az Úr a mennyei udvarokból elküldte Gábriel angyalt, hogy eligazítást adjon a gyermek születés utáni gondozásával kapcsolatban, hogy a szülők tökéletesen megértsék kötelességüket.

Krisztus első eljövetele körüli időkben Gábriel angyal a Ma-noahnak adott hasonló üzenettel ment Zakariáshoz. Megmondta az idős papnak, hogy felesége fiút fog szülni, akit Jánosnak nevezzenek. „*És leszen tenéked örömdre és vigasságodra - mondta az angyal -, és sokan fognak örvendezni az ő születésén; mert nagy leszen az Úr előtt, és bort és részegítő italt nem iszik; és betelik Szentlélekkel még az ő anyjának méhétől fogva*” (Lk 1:14-15). Az ígéretnek e gyermekét szigorúan mértékletes szokásokkal kellett felnevelni. A lelki megújulás fontos feladatát kellett rábízni, hogy utat készítsen Krisztusnak.

A nép körében a mértéktelenség valamennyi válfaja jelen volt. A borivás és a fényűző étkezés kielégítése csökkentette a testi erőt, és annyira lerontotta az erkölcsöt, hogy még a legvisszataszítóbb büntett sem tűnt vétkesnek előttük. János hangjának a pusztából kellett felhangzania komoly intésként a nép bűnös magakényeztetése miatt, és megtartóztató szokása a kor túlzásait kellett, hogy megrója.

A megújulás igazi kezdete

Mértékletességi munkásainknak erőfeszítése nem annyira messzeható, hogy kiűzze országunkból a mértéktelenség átkát. Nehéz legyőzni a korábban kialakított szokásokat. A megújulásnak az anyánál kell kezdődnie már gyermeke születése előtt; s ha lelkiismeretesen engedel- meskedne Isten utasításainak, akkor a mérték-
telenség nem üthetné fel a fejét.

[174]

Minden anya folytonosan törekedjék Isten akaratához szabni szokásait, hogy együttműködhessen vele, s így megőrizze gyermekeit a mai egészség- és életpusztító káros szokásoktól. Az anyák késedelem nélkül alakítsanak ki helyes kapcsolatot Teremtő Istennel, hogy segítő kegyelmével erődöt építhessenek gyermekeik köré a kicsapongás és mértéktelenség ellen. Ha az anyák ezt az utat követnék, akkor tanúi lehetnének annak, hogy miként az ifjú Dániel, az ő gyermekeik is magas fokú erkölcsi és szellemi mértéket érnének el, és a társadalom áldására valamint Teremtőjük tisztességére válnának. Signs, 1910. szept. 13.

A csecsemő

340. A csecsemő számára a legjobb táplálék az, amit a természet kínál. Ettől nem szabad szükségtelenül megfosztani. Szívtelen dolog az anya részéről, hogyha kényelemből vagy a szórakozás kedvéért igyekszik megszabadulni a szoptatás kedves kötelességétől.

Az az anya, aki másnak engedi át gyermeke táplálását, gondolja meg jól, mi lehet ennek a következménye! A szoptató dajka többé-kevésbé átadja saját természetét és temperamentumát a szoptatott gyermeknek. 1905. NO 266.

341. Annak érdekében, hogy lépést tartsanak a divattal, az emberek visszaélnék a természettel ahelyett, hogy figyelnének rá. Az anyák, olykor szoptató dajkát fogadnak vagy pedig cumisüveggel helyettesítik az anyai keblet. Az egyik leggyengédebb és örömet szerző kötelességet - amelyet az anya magatehetetlen gyermekéért megtehet, amely egybeolvasztja kettőjük életét és mely a legszen- tebb érzést kelti az asszonyok szívében - feláldozza a divat gyilkos szeszélyének.

Vannak anyák, akik csupán azért áldozzák fel gyermekeik szoptatásának természetes kötelességét, mert túl kényelmetlennek tartják, hogy gyermekükhöz legyenek láncolva, aki tulajdon testük gyümölcse. A bálterem és a szórakozás izgató jelenetei eltompították a lélek gyengéd érzékenységét. Ezek vonzóbbak a divatszerető anya számára, mint a gyermeke iránti anyai kötelesség. Talán szoptatós dajkára bízva gyermekét, hogy az végezze el azokat a kötelességeket, amelyek kizárólag reá tartoznak. Hamis szokásai kellemetlenné teszik a szükséges kötelességeket, melyeket örömmel kellene végez-

nie, mert a gyermekeiről való gondoskodás zavarná a divatos élet követelményeit. Idegen teljesíti az anya kötelességét, idegen nyújtja kebléből az éltető táplálékot. [175]

S ez még nem minden. A dajka az ő természetét és vérmérsékletét adja át a szopós babának. Hozzá kapcsolódik a gyermek élete. Ha a dajka közönséges személy ha szenvedélyes és mértéktelen, ha nem vigyáz erkölcsére, akkor a szoptatott gyermek maga is valószínűleg ugyanolyan vagy hasonló ember lesz. Ugyanaz a közönséges minőségű vér, amely a szoptató dajka ereiben lüktet, az lüktet majd abban a gyermekben is. Azok az anyák, akik így távol tartják gyermekeiket karjuktól, akik visszautasítják anyai kötelességüket, mert az nem egykönnyen vállalható teher, amíg életüket a divatnak szentelik, az ilyenek méltatlanok az anyai névre. Ezek lerombolják a nők nemes ösztöneit, szent vonásait, és azt választják, hogy a divatos szórakozás lepkéi legyenek, a barmoknál kevesebb felelősségérzettel viseltetve utódaik iránt. Sok anya cumisüvegre cseréli fel keblét. Erre azért van szükség, mert nincs tápláléka gyermekei számára. Pedig tíz közül kilenc esetben az egészségtelen ruházkodás és a kora ifjúságtól való helytelen táplálkozás okozta, hogy nem tud eleget tenni a természetadta kötelességének.

Hideg, szívtelen dolognak tartottam, ha olyan anyák, akik szoptatni tudnák gyermekeiket, az anyai kebeltől az üveghez taszítják őket. Ilyen esetben a legnagyobb gonddal kell megválasztani, hogy a tej egészséges tehéntől származzon és hogy az üveg és a tej tökéletesen friss legyen. Ezt gyakran elhanyagolják, és ennek eredményeként a csecsemő szükségtelenül szenved. Ez okozza a gyomor és a belek háborgását, s a szájalomra méltó gyermek beteges lesz, mégha egészségesen született is. *Health Reformer*, 1871. szept.

342. Sorsdöntő az az időszak, amikor a csecsemő az édesanyjától kapja táplálékát. Sok édesanyának megengedték a szoptatás idején a túlzott munkát és hogy főzés közben felhevítse véré; a csecsemő komoly befolyás alá került nemcsak az anya kebléről felhevített táplálékkal, hanem a vére is mérgezett lett az anya egészségtelen táplálékával, ami szervezetét felizgatta, és ezzel a csecsemő táplálékát befolyásolta. Az anya lelkiállapota is hatással van a csecsemőre. Ha boldogtalan, könnyen izgatott és szabadjára engedi indulatait, akkor az anya tápláléka amit a csecsemő kap izgató hatású lesz, s

ez a csecsemőnél gyakran bélgörcsöt, görcsös vonaglást és néhány esetben görcsös rohamot idéz elő.

[176] A gyermek jellemét is többé-kevésbé befolyásolja az anyától kapott táplálék. Akkor milyen fontos, hogy a csecsemőjét tápláló anya megőrizze boldog érzelmi állapotát és tökéletesen uralja kedélyét. Ha így cselekszik, akkor a csecsemő tápláléka nem károsodik és az a szelíd, önmagát uraló életmód, amit az anya folytat csecsemőjének gondozása közben, nagyon sokat tesz a csecsemő érzelmének kialakításában. Amikor a csecsemő ideges és könnyen ingerlékeny, akkor az anya csendes, nyugodt magatartása nyugtató és javító hatású lesz, s a csecsemő egészsége megjavulhat.

A csecsemőkkel visszaéltek a helytelen bánásmóddal. Amikor ingerlékeny volt, akkor általában bőséges táplálékot adtak neki, hogy megnyugtassák, holott legtöbb esetben az ingerlékenység oka az volt, hogy túl sok - az anya rossz szokása miatt - ártalmas ételt kapott. A sok étel csak rosszabbította a helyzetet, mert a gyomor már túlterhelt volt. 2865. BO 220-221.

Rendszeres táplálkozás

343. A testi egészségüket érintő első nevelést a gyermekeknek csecsemő korukban anyjuktól kell kapniuk. Rendszeres időközönként csakis egyszerű ételeket lenne szabad adnunk nekik oly mennyiségben, ami a lehető legjobb egészségben tartja őket. Háromnál többször semmi esetre sem napjában, bár két étkezés előnyösebb lenne, mint három. Ha helyesen fegyelmezzük gyermekeinket, hamar megtanulják, hogy a sírással és követelőzéssel nem mennek semmire. A bölcs anya nemcsak a maga pillanatnyi kényelmének megfelelően, hanem a kicsinyek jövője szempontjából is neveli gyermekeit. Ennek érdekében megtanítja gyermekeit az étvágy feletti uralom, a lemondás fontosságára; arra, hogy az egészséget figyelemmel tartva egyenek, igyanak, ruházkodjanak. 1865. H. L. 2. fej. 47.

344. Ne hagyd, hogy gyermekeid a rendszeres étkezés között nyalánkságokat, gyümölcsöt, mogyorót vagy bármi más ételt fogyasszanak! Jobb, ha kétszer étkeznek napjában, mint háromszor. Ha a szülők példát mutatnak, ha elvek vezetik őket, akkor a gyermekek hamarosan követik példájukat. A rendszertelen táplálkozás károsítja az emésztőszervek egészséges működését, és amikor a gyermekek

asztalhoz ülnek, nem esznek örömmel a tápláló ételből, mert az étvágyuk azt követeli, ami a legártalmasabb számukra. Gyermekeid sokszor láztól és hidegleléstől szenvedtek, amit a helytelen étkezés váltott ki, s ezért a betegségért a szülőket terhelte a felelősség. A szülők kötelessége gyermekeik egészséges szokásainak kialakítása, amellyel sok szenvedést megelőznek. 1880. 4T 502.

[177]

435. Túl gyakran etetitek a gyermekeket, ami lázt és különféle szenvedést idéz elő. Nem szabad örökké dolgoztatni a gyomrot, hanem hagynunk kell pihenni. Enélkül a gyermekek nyűgösek, ingerlékenyek és gyakran betegek lesznek. Health Reformer, 1866. szeptember.

[*Tanítsuk meg a gyermekeket, mikor és hogyan táplálkozzanak!* 288.]

[*Dániel korai nevelése. 241.*]

[*Lásd 9. fejezet: Rendszeres étkezés!*]

Az étvágy korai nevelése

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

Akkor is nagy gondot kell fordítani a gyermekek ízlésének és étvágyának nevelésére, amikor már kiléptek a csecsemőkorból. Sokszor megengedik nekik, hogy ők döntsék el, mit és mikor egyenek, tekintet nélkül az egészségükre. Látva, hogy mennyi fáradságba és pénzbe kerül az egészségtelen nyalánkság, a fiatalok azt gondolják, az élet legfőbb célja és a legfőbb öröm forrása az étvágy kielégítése. Az ilyen nevelés következménye falánkság, majd betegség, amelyet rendszerint ártalmas gyógyszerek szedése követ.

A szülőknek kell gyermekeik étvágyát formálni és az egészségtelen ételek fogyasztását megtiltani. De miközben étvágyukat szabályozzuk, óvakodjunk attól a hibától, hogy ízetlen és szükségtelenül sok étel fogyasztását is megköveteljük tőlük. A gyermekeknek is vannak jogaik. Az egyik ételből szívesebben esznek, mint a másiktól. Ha ez az ésszerűség határán belül mozog, vegyük figyelembe!

[178] Azok az anyák, akik az egészség és jó kedély rovására eleget tesznek gyermekeik kívánságainak, rossz magot vetnek, és ez a mag kikelve termést hoz. A mértéktelenség együtt nő a kicsinyek növekedésével, és mind értelmi, mind testi erejük áldozatul esik. Azok az anyák, akik ezt teszik, keservesen fogják aratni vetésük gyümölcsét. Gyermekeikből olyan felnőttek lesznek, akik szellemileg és jellemben alkalmatlanok arra, hogy a társadalom vagy a család tiszteltreméltó és hasznos tagjaiként tevékenykedjenek. Az egészségtelen táplálkozás következtében mind lelki és szellemi, mind testi képességeik egyaránt károsodnak, lelkiismeretük eltompul, és a jó hatások iránti fogékonyságuk megromlik.

Miközben meg kell tanítani a gyermekeket az étvágy feletti uralomra, és arra, hogy az egészségre irányuló figyelemmel táplálkozzanak; azt is világossá kell tenni előttük, hogy ezzel csak azt tagadják meg maguktól, ami ártalmas. Lemondanak káros dolgokról olyan valamiért, ami jobb. Legyen asztalunk kívánatos és vonzó, jó dolgokkal megrakva, amelyeket Isten bőségesen adott. Legyen az étkezés ideje vidám és boldog! Miközben Isten ajándékait élvezzük, dicsőítsük hálás szívvel az ajándékozót! 1905. NO 266, 267.

347. Sok szülő gyermekeinek az önmehtagadás szokására való türelmes nevelés helyett és az Isten áldásaival való helyes élésre tanítás kötelességének elkerülése miatt megengedi, hogy akkor egyenek és igyanak, amikor nekik tetszik. Az étvágy és az önző kielégítés, ha nem fékezik határozottan, együtt nő a gyermekkel, együtt erősödik fejlődésével. Amikor e gyermekek elkezdik a maguk életét és elfoglalják helyüket a társadalomban, akkor nincs erejük ellenállni a kísértésnek. Erkölcsi tisztátalanság és durva bűn burjánzik mindenfelé. Az ízlés kielégítésének és a hajlamok követésének kísértései nem csökkennek az évek múlásával, a fiatalokat általában az ösztönök hajtják, étvágyuk rabszolgái. A falánkságban, a dohányos emberben, a borivóban és a részegesben ismerhetjük fel a hibás nevelés rossz következményeit. 1875. 3T 564.

Élvezet és romlottság

348. A helytelenül étkező gyermekek gyakran, gyengék, sápadtak, kis termetűek, azonkívül idegesek, izgulékonyak és ingerlékenyek. Mindazt, ami nemes, feláldozzák az étváagnak, így rajtuk a testies szenvedélyek fölényben vannak. Sok gyermek életében öttől tíz és tizenöt éves korig nyomot hagy a romlottság. Csaknem az összes gonoszságot ismerik. Ez nagymértékben a szülők hibája, s Isten nekik tudja be gyermekeik bűnét, mivel az ő helytelen útjuk vezette gyermekeiket azok elkövetésére. Azzal kísértik gyermekeiket étvágyuk kielégítésére, hogy húst, fűszeres ételeket tálalnak asztalukra, amelyek sok esetben a testi szenvedélyeket keltik fel. Példamutatásuk is az evés terén mértéktelenségre tanítja gyermekeiket. Megtűrik, hogy gyermekeik a nap bármely órájában falatozzanak, ami szünet nélkül terheli emésztőszervüket. Az anyák alig szentelnek időt gyermekeik tanítására. Drága idejüket különféle egészségtelen ételek elkészítésére fordítják, és ezeket tálalják fel. [179]

Sok szülő megengedi, hogy gyermekeik tönkre tegyék magukat, amíg ők a divathoz próbálják szabni életüket. Ha látogatók jönnek, azt akarják, hogy olyan gazdagon megterített asztal mellé ültessék őket, amelyet bármelyik ismerősüknél találhatnak. Sok időt és pénzt szentelnek e célra. A látszat kedvéért bőséges ételeket készítenek, hogy kedvezzenek az étváagnak, s még a hitvalló keresztények is akkora felhajtást csapnak, hogy egész osztályt gyűjtenek maguk köré, akik látogatásának főcélja a sok nyalánkság, ami terítékre kerül. A keresztényeknek megújulásra van szükségük e téren. Amíg udvariasan vendégül látják látogatóikat, ne legyenek a divat és az étvágy rabszolgái. 1864. 4SpG 132, 133.

Az egyszerűség tanulmányozása

349. Az élelem legyen annyira egyszerű, hogy annak elkészítése ne kösse le az anya minden idejét. Igaz, körültekintőnek kell lennünk, hogy egészségesen és ízlésesen elkészített, jó ételekkel terítsük meg asztalunkat. Ne képzeljétek, hogy bármi, amit csak úgy összedobtok, elég jó táplálék lesz gyermekeiteknek. Szenteljünk kevesebb időt arra, hogy egészségtelen fogásokat tálaljunk fel, hogy ezzel a megromlott étváagnak hízelegjünk. Ehelyett több időt szenteljünk gyermekeink tanítására és nevelésére. Azt az erőt, amit

jelenleg annak szükségtelen tervezésére fordítunk, hogy mit együnk és igyunk, mivel ruházkodjunk, gyermekeink és ruházatuk tisztántartására fordítsuk. 1980). C.T.B.H. 141.

[180]

350. Az erősen fűszerezett húsételek, amelyeket nehéz cukrászsütemények követnek, megkárosítják gyermekeink létfontosságú emésztő- szerveit. Ha az egyszerű egészséges ételekhez lennének szokva, étvágyuk nem követelné a természetellenes, fényűző ételeket és a bonyolult összeállítású ínycenc falatokat. Ha húst adunk gyermekeinknek, nem érünk el jó eredményt. Ha arra szoktatjuk gyermekeinket, hogy húsos étrenden éljenek, ezzel csak ártunk nekik; sokkal könnyebb megalapozni a természetellenes étvágyat, mint azt később helyre hozni és megújítani az ízlést, miután az már második természetünké vált. Letter 72, 1896.

A mértéktelenség következménye

351. Sok anya, bár bánkodik a mindenhol megtalálható mértéktelenségen, mégsem tekint elég mélyre, hogy meglássa annak okát. Naponta fogások változatosságát és erősen fűszerezett táplálékokat készítenek, amelyek kísértik az étvágyat és túlevésre ösztönöznek. Legtöbbször úgy terítik meg amerikai népünk asztalát, hogy azok részeit nevelnek. Sokak körében az étvágy az uralkodó elv. Aki a túl gyakori evéssel és egészségtelen ételekkel elégíti ki étvágyát, az gyengíti erejét, hogy abban az arányban álljon ellen az étvágy és más irányú szenvedély zajának, ahogy erősítette hajlamait az étkezés helytelen szokásaira. Az anyáknak szívébe kell vésni Isten és a világ iránti ama kötelezettségüket, hogy jól fejlett jellemű gyermekekkel lássák el a társadalmat. Azok a férfiak és nők, akik szilárd elvekkel lépnek a tettek mezejére, alkalmasak lesznek, hogy tisztán helyt álljanak romlott korunk erkölcsi szennyeződéseinek közepette.

Sok hitvalló keresztény asszony számos olyan fogással teríti meg asztalát, amely izgatja a gyomrot és az egész szervezetet lázas állapotba hozza. Némely családnál a hús képezi a fő táplálékot, mígcsak meg nem telik a vérük rákos és nyirokmirigy csomókkal. Abból áll a testük, amit megesznek. De ha szenvedés és betegség tör rájuk, ezt a Gondviselés csapásának tekintik.

Újra mondom: Asztalunknál kezdődik a mértéktelenség. Addig kényeztetik az étvágyat, míg második természetükké nem válik. A

tea és a kávé fogyasztásával kedvet csinálunk a dohány számára, ez pedig növeli a vágyat a szeszes italtra. 1875. 3T 563.

352. A szülők saját otthonukban indítsanak hadjáratot a mértéktelenség ellen. Gyermekeiket már kiskorukban tanítsák meg az elvek követésére, és akkor reménykedhetnek a sikerben. 1905. NO 230.

353. A szülők tűzzék célul maguk elé, hogy megtanulják, hogyan bánjanak helyesen gyermekeikkel, amely által ép testben ép lelket biztosíthatnak nekik. Meg kell valósítaniuk a mértékletesség elvét a családi élet minden területén. Tanítsák gyermekeiket önmegtartózkodásra, és ezt érvényre kell juttatni, amennyire lehetséges, csecsemő kortól kezdve. [C.T.B.H. 46] 1890. C. H. 113.

[181]

[Az izgató ételek oly szomjat keltenek, amelyet a víz el nem olt. 558.]

354. Sok szülő neveli gyermekei ízlelését és alakítja ki étvágyát. Hússal, teával és kávéval kényeztetik őket. Az erősen fűszerezett húskételek, a tea, a kávé, aminek fogyasztására sok anya még buzdítja is gyermekeit, előkészíti az utat, hogy erősebb izgatószer után sóvárogjanak, mint a dohány. A dohány serkenti a vágyat a szeszes italok után; és a dohány meg a szeszes ital mindig csökkenti az idegek erejét.

Ha fel lehetne rázni a keresztények lelki érzékenységét, hogy mindenben mértékletesek legyenek, akkor asztaluktól kiinduló példájukkal segíthetnék azokat, akik gyenge önuralmúak, akik majdnem erőtlenek ellenállni az étvágy követelésének. Ha megértenénk, hogy ez életben kialakított szokásaink mennyire kihatnak örök érdekeinkre, hogy örök sorsunk a szigorúan mértékletes szokásoktól függ, akkor az evésben és ivásban a szigorú mértékletességig küzdenénk.

Példánkkal és egyéni igyekezetünkkel eszközök lehetünk sokak számára, hogy megmentjük őket a mértéktelenség, a bűn és a halál romlásától. Ha csak egészséges, tápláló ételekkel terítik meg asztalukat, akkor testvérnőink sokat tehetnek a mások megmentésének nagyszerű munkájában. Azzal tölthetik el értékes idejüket, hogy nevelik gyermekeik ízlelését és étvágyát, kialakítják mindenben a mértékletesség szokását, és serkentik a mások javára való lemondást, valamint a jótekonyságot.

A példa ellenére, amelyet Krisztus adott nekünk, a kísértés pusztájában megtagadva étvágyát és megtörve az étvágy hatalmát, sok keresztény anya mégis példájával és gyermekei szoktatásával a fa-

[182] lánkságra és a borivásra készíti elő őket. A gyermekeket gyakran elkényeztetik az evésben azzal, amit és amikor választanak, egészségükre való tekintet nélkül. Sok gyermeket már csecsemőkorától nagyétkűvé neveltek. Étvágyuk kielégítése következtében már gyermekségüktől kezdve gyomorbetegségekre hajlamosak. A maguk kényeztetése és a mértéktelen evés együtt nő és együtt erősödik velük. A szülők, ha kényeztetik őket, feláldozzák gyermekeik szellemi és testi életerejét. A gyermekek olyan ételekre szoknak rá, amelyekben semmi jó nincs, hanem kizárólag ártalmasok. S amint túlterhelik szervezetüket, úgy korcsosul el egész testük. 1875. 3T 488, 489.

[A mértéktelenség alapja. 203.]

Tanítsátok őket, hogy irtózzanak az izgatószerektől!

355. Tanítsd meg gyermekeidet, hogy irtózzanak az izgatószerektől! Hányan ápolják gyermekeikben tudatlanul az étvágyat az ilyenek után! Európában láttam, hogy a dajkák az ártatlan kicsinyek ajkához emelték a boros- vagy söröspoharat, így képezték ki bennük az izgató szerek utáni vágyat. Amint idősebbek lesznek, megtanulják, hogy egyre inkább e dolgoktól függjenek, míg azok fokozatosan le nem győzik őket, túllépve a segítség lehetőségének határát, végül pedig a részegesek sírját töltik meg.

Az étvágyat nem egyedül így rontják meg és teszik csapdává. Gyakran a táplálék olyan, hogy felkelti a szomjat az izgató italok után. Fényűző ételeket tálalnak a gyermekek elé - fűszerezett ételeket, zsíros leveseket, kalácsokat, cukrász süteményeket. Az erősen fűszerezett étel izgatja a gyomrot és felkelti a még erősebb élénkítő szerek utáni vágyat. Nemcsak az étvágyat kísértik nem megfelelő táplálékkal, amelyből a gyermekek szabadon vehetnek az étkezésnél, hanem azt is megengedik nekik, hogy az étkezések között is egyenek, és mire tizenkét, tizennégy évesek, gyakran már bizonyítottan gyomorbetegségekre hajlamosak.

Talán már látták képen az ital szenvedélyének hódoló ember gyomrát. Az erős fűszerek izgatására is hasonló állapot jön létre. Mivel a gyomor ilyen állapotban van, az étvágy egyre többet követel, hogy kielégüljön egyre erősebbet és még erősebbet. Ezek után ott találod majd fiadat az utcán, amint dohányozni tanul. 1890. C.T.B.H. 17.

A gyermekekre különösen ártalmas ételek

356. Akiket az étvágy ural, azoknak lehetetlen eljutni a keresztényi tökéletességre. Ha nem válogatjuk meg gondosan a táplálékukat, egykönnyen nem lehet felébreszteni gyermekeik erkölcsi fogékonyságát. Sok anya olyan asztalt terít, ami csapda családjának. Húsételek, vaj, sajt, zsíros tészták, fűszerezett ételek, nyalánkságok - mindezekből korlátlanul ehet az öreg, a fiatal. Ezek aztán megteszik a magukét, hogy elrontsák a gyomrot, felizgassák az ideget és gyengítsék a szellemi képességet. A vérképző szervek képtelenek ilyesből jó vért képezni. A zsiradékkal főzött étel megnehezíti az emésztést. A sajt hatása káros. A finom lisztből sült kenyér nem nyújtja a szervezetnek azt a táplálékot, ami a teljes őrlésű búzalisztben lelhető. Ha ilyesmit fogyasztunk, az nem őrzi meg a szervezet kitűnő állapotát. A fűszerek először is a gyomor szövetét izgatják, végül elpusztítják e finom hártya természetes érzékenységét. A vér lázas lesz, testies tulajdonságok ütik fel fejüket, miközben az erkölcsi és szellemi erők gyengülnek és az alantas szenvedélyek szolgájává lesznek. Az anya tanulja meg, hogy egyszerű, de tápláló étrendet tálaljon családjának. [C.T.B.H. 46, 47] 1890. C.H. 114.

[183]

A rossz hajlamok ellensúlyozása

357. A mai anyák érzik-e küldetésük szentségét, és nem versengenek-e gazdag szomszédaikkal a külsőségekben, igyekeznek-e túl tenni rajtuk gyermekeik jobb életre való nevelési munkájának hűségese megvalósításában? Ha arra nevelnék és szoktatnák gyermekeiket és a fiatalokat, hogy lemondok legyenek és uralkodjanak magukon; ha arra tanítanák őket, hogy azért eszünk, hogy éljünk, nem pedig azért élünk, hogy együnk, akkor kevesebb lenne a betegség, kevesebb az erkölcsi romlás. Ha a társadalmat alakító ifjúságba helyes elveket ültetnénk az önmegtartóztatást illetően, akkor kevesebb szükség lenne mértékletességi hadjáratra, amelynek értéke oly csekély. Akkor erkölcsi értékkel és erkölcsi becsületességgel rendelkezők lennének, hogy Jézus erejével ellenálljanak ez utolsó napok fertőzéseinek. A szülők az étvágy és a szenvedély hajlamait átörökítik gyermekeiknek, amelyek nehezebbé teszik a nevelés és gyakorlás munkáját, hogy szigorúan mértékletesek, és tiszta erkölcsös szokásaik legyenek. Ha a szülők örökségként átadták gyermekeiknek

az egészségtelen ételek, az élénkítő és kábítószerek iránti étvágyat, akkor milyen félelmetesen komoly felelősség nyugszik a szülőkön, hogy ellensúlyozzák a gyermekeiknek tőlük örökölt rossz hajlamokat. Milyen komolyan és szorgalmasan, hittel és reménnyel kell végezni szerencsétlen gyermekeik iránti kötelességüket!

[184]

A szülők tekintsék legfőbb kötelességüknek, hogy megértsék az élet és halál törvényeit, hogy semmi olyat ne tegyenek az ételek elkészítésével vagy bármi más szokással, ami rossz hajlamokat fejlesztene gyermekeikben. Az anyáknak mennyire gondosan kell tanulniuk, hogy a legegyszerűbb, legegészségesebb ételekkel terítsék meg asztalukat, nehogy legyengítsék az emésztőszerveket, nehogy kibillentsek egyensúlyából az idegerőket, nehogy az eléjük tett ételekkel rombolják semmivé gyermekeiknek nyújtott tanításokat. A gyermekek elé tett ételek vagy gyengítik vagy erősítik a gyomor szerveit és sok közülük van a gyermekek testi és erkölcsi egészségének befolyásolásában, akik Istennek véren megvásárolt tulajdonai. Milyen szent megbízatás is a szülőké, hogy örködjenek gyermekeik testi és szellemi alkata felett, hogy az idegrendszer jól kiegyensúlyozott legyen és lelkük ne legyen veszélyeztetve! Akik elkényeztetik gyermekeik étvágyát és nem uralkodnak szenvedélyeiken, azok meglátják az általuk elkövetett borzalmas hibát a dohányt szerető, szeszes italt ivó rabszolgában, akinek érzékei eltompultak, és akinek ajkai hazugságot, káromlást szólnak. 1875. 3T 567, 568.

A kényeztetés kegyetlen kedvessége

358. Megmutatták nekem: a dolgok siralmas állapotának egyik fő oka, hogy a szülők nem tartják kötelességüknek, hogy a természet törvényeivel összhangban neveljék fel gyermekeiket. Az anyák majomszeretettel szeretik gyermekeiket és kielégítik vágyaikat, pedig tudják, hogy ártanak egészségüknek, amely betegséget és boldogtalanságot zúdít rájuk. Ez a kegyetlen kedvesség nagymértékben nyilvánul meg a mai nemzedékben. Kielégítik a gyermekek óhajait az egészség és a jó kedélyállapot rovására, mert pillanatnyilag könnyebb az anyának, ha eleget tesz óhajaiknak, ahelyett, hogy megtagadná tőlük, amit oly türelmetlenül követelnek.

Az anyák magot vetnek el, ami kikel és megtermi gyümölcsét. Nem szoktatják gyermekeiket arra, hogy tagadják meg étvágyukat

és szabjanak határt kívánságaiknak. A gyermekek önzők, követelőzők, engedetlenek, hálátlanok és szentségtelenek lesznek. Azok az anyák, akik ezt művelik, keserűen fogják aratni vetésük gyümölcsét. Vétkeznek az ég ellen és gyermekeik ellen, ezért Isten felelősségre vonja őket. 1873. 3T 141.

359. Amikor a szülők és a gyermekek a végső elszámolásnál találkoznak, micsoda jelenet lesz az! A gyermekek ezrei akik az [185] étvágy és az alantas szokás rabszolgái, akiknek az élete erkölcsi roncs szemtől szemben állnak majd szüleikkel, akik azzá tették őket, amivé lettek. Ki másnak, mint a szülőknek kell viselniük e félelmetes felelősséget. Az Úr tette ez ifjakat romlottá? Ó! nem! Akkor ki követte el e félelmetes munkát? Hát nem a szülők adták tovább gyermekeiknek a maguk romlott étvágyát és szenvedélyét? S nem azok fejezték be a romboló munkát, akik elhanyagolták, hogy az Isten által nyújtott mintára neveljék őket? Oly biztos, mint ahogy élnek, e szülők Isten vizsgálata elé kerülnek. 1890. C.T.B.H. 76, 77.

Utazások alkalmával

360. Utazás közben hallottam a szülők megjegyzését, hogy gyermekeik étvágya kényes, s ha húst és süteményt nem kapnak, nem akarnak enni. Mikor ebédeltek, megfigyeltem a gyermekeknek adott étel minőségét. Az fehér kenyér, borssal vastagon behintett sonkaszelet, ecetes savanyúság, kalács és befőtt volt. E gyermekek sápadt, beteges arcszíne félreérthetetlenül arról tanúskodott, hogy gyomruk visszaélést szenvedett el. E gyerekek közül kettő észrevette, hogy a másik család gyermekei sajtot fogyasztanak kenyérrel, azonnal elment a kedvük attól, ami előttük volt, míg csak kényeztető anyjuk egy darab sajtot nem kért gyermekei számára, hogy drága gyermekei jól lakjanak. Az anya megjegyezte: gyermekeim annyira szeretnek egyes dolgokat, hogy hagyom, hadd egyenek, amit akarnak, mert az étvágy azt követeli, amire a szervezetnek szüksége van.

Ez igaz lenne, ha soha meg nem rontották volna az étvágyat. Van természetes és van romlott étvágy. Azok a szülők, akik egész életükön át arra tanították gyermekeiket, hogy egészségtelen, izgató ételeket egyenek, míg meg nem romlott az étvágyuk, és agyagot, ceruzabelet, égett kávé, tealeveleket, fahéjt, szegfűszeget és fűszereket nem kívánnak, nem védekezhetnek azzal, hogy az étvágy azt

[186] követeli, amire a szervezetnek szüksége van. Addig nevelték félre az étvágyat, míg el nem torzult. Addig izgatták és égették a gyomor finom szerveit, amíg el nem veszítették finom érzékenységüket. Ezeknek ízetlen az egyszerű, egészséges élelem. A halálra gyötört gyomor nem akarja elvégezni a rárótt feladatot, csak ha a legserkentőbb anyagokkal készítetik erre. Ha e gyermekeket már csecsemőkoruktól csakis a lehető legegyszerűbben elkészített egészséges táplálékra szoktatták volna - amennyire csak lehetséges, megőrizve az étel természetes tulajdonságát -, ha elkerülték volna a húsételeket, zsiradékokat, s mindennemű fűszert, akkor az ízlés és az étvágy sértetlen maradt volna. Természetes állapotában nagymértékben jelezni tudja, hogy melyik étel a legmegfelelőbb a szervezetnek.

Míg a szülők és a gyermekek megették nyalánkságaikat, férjem és én is elfogyasztottuk egyszerű ebédünket, a nálunk szokásos időpontban, egy órakor - teljes őrlésű kenyeret vaj nélkül és bőséges gyümölcsöt. Jó étvággal és hálás szívvel fogyasztottuk ebédünket, hogy nem kell magunkkal hozni egy egész népszerű fűszerboltot, mely kielégítse szeszélyes étvágyunkat. Megebédeltünk és nem éreztünk éhséget másnap reggelig. A fiú narancsaival, mogyorójával, pattogatott kukoricájával és cukorkáival szegény embernek tartott bennünket.

Azt az élelmet, amit a szülők és gyermekeik elfogyasztottak, lehetetlen jó vérré és jó kedéllyé átalakítani. A gyermekek sápadtak voltak. Néhányan undorító pattanásokat viseltek arcukon és kezükön. Mások csaknem vakok voltak a vörös szemükkel, amelyek elcsúfították kinézésüket. Másoknál nem látszott semmiféle kiütés a bőrükön, hanem a torok és a tüdő nehézségei miatt köhögés és váladék gyötörte őket. Észrevettem egy hasmenésben szenvedő hároméves fiút. Elég magas láza volt, mégis azt gondolta, hogy táplálékra van szüksége. Alig néhány percnyi időközönként kalácsot, csirkét, majd savanyúságot kért. Az anya engedelmes rabszolgaként teljesítette valamennyi kívánságát. S amikor a kívánt falat nem érkezett meg azonnal, ordítása és sírása fülsértően sürgetővé vált. Mire az anya úgy csitította: igen édeském, már adom is. Miután kezébe adta az ételt, a fiú dühödten földhöz vágta, mert nem szolgálták ki elég gyorsan. Egy kislány főtt sonkát evett ecetes savanyúsággal, vajjas kenyérrel, mikor észrevette a tányéromat. Itt volt valami, ami neki nem volt és nem volt hajlandó tovább ebédelni. A hatéves kis-

lány megszólalt, hogy ő is ilyen tányérral kér. Azt gondoltam, hogy a szép piros almát, amit ettem, azt kívánta meg. Bár alig volt egy pár almánk, mégis annyira megsajnáltam a szülőket, hogy odaadtam az egyik szép almát. A kislány kikapta a kezemből és megvetően, gyorsan a kocsi padlójára dobta. Azt gondoltam, ha e gyermeknek megengedik, hogy a maga útját járja, akkor tényleg gyalázatot hoz anyjára.

A szenvedélynek ez a kitörése az anya kényeztetésének következménye volt. Az élelem minősége, amellyel a gyermekéről gondoskodott, szakadatlanul túlterhelte az emésztőszerveket. Rossz volt a vér, a gyermek pedig beteges és ingerlékeny. E gyermeknek naponta adott táplálék minősége olyan természetű volt, amely izgatta a testi szenvedélyeket és elnyomta azt ami erkölcsi és szellemi. A szülők alakították gyermekük szokásait. Önzővé és szeretetlenné tették őt. Nem korlátozták kívánságait, nem szabtak határt szenvedélyeinek. Mit várhatunk az ilyen gyermektől, amikor felnőtt? Úgy látszik, sokan nem értik meg a kapcsolatot, hogy a gondolkodás tartja fenn a testet. Ha helytelen táplálék összezavarja a szervezetet, akkor az kihat az agyra, az idegekre, és ilyenkor könnyű felizgatni a szenvedélyeket.

[187]

Egy tíz év körüli lány megfázott, lázas volt, nem akart enni. Az anya mégis unszolta: Egyél egy kis piskótát. Van itt egy kis finom csirkehús. Kérsz ebből a befőttből? A lány végül alaposan beebédelt. A ráerőszakolt élelem még az egészséges gyomornak sem volt megfelelő, a betegnek meg semmi esetre sem lett volna szabad elfogyasztania. Két óra múlva az anya egyre borogatta a lány fejét, azt hajtogatva, el sem tudja képzelni, miért van ilyen magas láza. Pedig ő tett olajat a tűzre, majd azon csodálkozott, hogy miért ég. Ha a természetre bízta volna a gyereket, ha a gyomornak megadták volna a nagyon is szükséges pihenést, akkor a gyermek sokkal kevesebbet szenvedett volna. Az ilyen anyák nem készültek fel a gyermeknevelésre. Az emberi szenvedés legfőbb okozója az a tudatlanság, hogyan is bánjunk tulajdon testünkkel.

Sokaknak az a legfőbb gondja, hogy mit egyenek, hogyan éljenek úgy, hogy a legjobban élvezzék a pillanatnyi időt. A kötelességet és az elvet félreteszik a jelen kielégülésért. Ha azt akarjuk, hogy egészségesek legyünk, akkor úgy is kell élnünk. Ha tökéletesíteni akarjuk keresztény jellemünket, akkor azért kell élnünk. A szülők nagymértékben felelősek gyermekeik testi egészségéért és erkölcsé-

ért. Tanítsák és ösztönözzék gyermeküket, hogy saját érdekükben tartsák magukat az egészség törvényeihez, hogy elkerüljék a boldogtalanságot és a szenvedést. Milyen érthetetlen, hogy az anyák testi, szellemi és erkölcsi egészségük rovására kényeztetik gyermekeiket! Milyen lehet az ilyen kényeztető szeretet jelleme? Ezek az anyák alkalmatlanná teszik gyermekeiket az evilági boldogságra, de nagyon bizonytalaná teszik az eljövendő élet kilátását is. *Health Reformer*, 1870. december.

[188]

Ingerlékenység és idegesség okozása

361. Rendszeresség legyen a szabály a gyermekek minden szokásában. Az anyák súlyos hibát követnek el, amikor megengedik nekik, hogy étkezések között is egyenek. Emiatt a gyomor kizökken munkamenetéből, és lefekteti a későbbi szenvedések alapjait. Ingerlékenységüket az egészségtelen, még meg nem emésztett étel okozhatta; de az anya azt érzi, hogy nincs ideje átgondolni a dolgot és javítani ártalmas házvezetésén. Arra sincs ideje, hogy csillapítsa gyermekeinek türelmetlen zaklatását. A kicsiny szenvedőknek egy darab kalácsot vagy más nyalánkságot ad, hogy megnyugtassa őket, de ez csak súlyosbítja a rosszat. Némelyik anya aggodalmában sok munkát végez, és olyan ideges kapkodásba kezd, hogy ingerlékenyebb gyermekeinél, ezért szidással, sőt veréssel próbálja nyugalomra rémíteni kicsinyeit.

Az anyák gyakran panaszkodnak gyermekeik gyenge egészsége miatt. Elviszik őket az orvoshoz, pedig ha józan ésszel gondolkodnának, látniuk kellene, hogy a bajt az étrend hibái okozzák.

A falánkság korában élünk, és azok a szokások, amelyekre a fiatalokat tanítják sok hetednapos adventistánál is -, homlokegyenest ellenkeznek a természet törvényeivel. Egyszer néhány tizenkét éves aluli gyermekkel ültem egy asztalnál. Rengeteg húsfélét tálaltak fel, és akkor egy gyenge, ideges lány savanyúságot kért. Egy üveg mustáros és csípős fűszerrel ízesített savanyúságot nyújtottak neki, amiből jókora adagot szedett. Szállóige volt ennek a gyermeknek ideges természete és ingerlékenysége, s e csípős fűszerek éppen ilyen állapotot idéznek elő. A legidősebb gyermek hús nélkül el sem tudott képzelni étkezést, és elégedetlen sőt tiszteletlen volt, ha nem tettek eléje húst. Az anya kényeztette abban, amit szeret és

amit nem, míg valójában a gyerek szeszélyeinek rabszolgájává lett. A fiúnak nem adtak semmi munkát, ezért idejének nagyobb részét haszontalan vagy a haszontalannál is rosszabb könyvek olvasásával töltötte. Majdnem mindig fejfájásról panaszkodott és nem kedvelte az egyszerű ételt.

A szülők gondoskodjanak gyermekeik elfoglaltságáról. A gonosz legbiztosabb forrása a tétlenség. A testi munka, amely egészségesen elfárasztja az izomzatot, étvágyat kelt az egyszerű, egészséges étel után. Az ifjút, akit megfelelően foglalkoztattak, nem áll fel az asztaltól mogorván, hogy nem tettek egy tányér húst és különféle nyalánkságokat eléje, amivel ingerlik étvágyát.

Jézus, az Isten Fia, amikor az ácsműhelyben kétkezi munkát végzett, példát mutatott a fiataloknak. Akik lenézik a mindennapi élet egyszerű kötelességeit, ne feledjék, Jézus alá volt rendelve szüleinek, és kivette részét a család fenntartásából. József és Mária asztalán kevés fényűzést találunk, mert ők a szegények és alacsonyrendűek közül valók voltak. [C.T.B.H. 61, 62.) 1890. F. E. 150, 151

[189]

Az étvágy és az erkölcsi fejlődés összefüggése

362. Sátán hatalma félelmetes korunk ifjúsága felett. Ha a vallásos elv szilárdan nem egyensúlyozza ki gyermekeink gondolkodását, akkor erkölcsük megromlik a gonosz példák hatására, amelyekkel kapcsolatba kerülnek. A fiatalokat fenyegető legnagyobb veszély az önfegyelem hiánya. A kényeztető szülők nem tanítják gyermekeiket önmegtagadásra. Még az eljük helyezett legjobb étel is olyan, ami izgatja gyomrát. Az így keletkezett izgalom átterjed az agyra, aminek következtében feltámadnak a szenvedélyek. Nem ismételtük elégszer, hogy bármi, amit a gyomorba beviszünk, kihat nemcsak a testre, hanem a gondolkodásra is. A nem megfelelő és izgató hatású élelem lázba hozza a vért, izgatja az idegrendszert, és túl gyakran annyira tompítja az erkölcsi érzéket, hogy az értelmet és a lelkiismeretet legyőzi az érzéki ösztönzés. Nehéz, sőt gyakran jóformán lehetetlen türelmet és önfegyelmet gyakorolni annak, aki mértéktelenül táplálkozik. Ezért különösen fontos, hogy a gyermekeknek, akiknek a jelleme még nem fejlődött ki, csak olyan táplálékot engedjünk meg, amely egészséges és nem izgató. Szeretet készítette mennyei Atyánkat az egészségügyi megújulás világosságának köz-

lésére, hogy megóvjon bennünket attól a rossztól, ami az étvágy mértéktelen kielégítéséből fakad.

„Azért akár esztek, akár isztok, akármit cselekesztek, mindent az Isten dicsőségére míveljete” (1Kor 10:31). Ezt teszik-e a szülők, mikor ennivalót tálalnak fel és összehívják a családot, hogy elfogyassák azt? Kizárólag azt helyezik-e gyermekeik elé, amiről tudják, hogy a legjobb vér képződik belőle, azt, ami a lehető legnyugodtabb állapotban őrzi meg a szervezetet, s ami a legjobb kapcsolatba hozza őket az étellel és az egészséggel? Vagy tekintet nélkül gyermekeik jövő jólétére, egészségtelen, serkentő, izgató táplálékkal látják el őket? 1890. C.T.B.H. 134.

[190] 363. Még az egészségügyi újítk is tévedhetnek az étel mennyisége felől. Nagyon könnyen előfordulhat, hogy egészséges ételekből mértéktelelenül esznek. Néhányan e házban tévednek a minőséget illetően. Sosem foglaltak állást az egészségügyi megújulás mellett. Úgy döntöttek, hogy azt és akkor esznek, ami és amikor nekik tetszik. Ezzel ártanak szervezetüknek. De nemcsak ezzel, hanem ártanak családjuknak izgató ételek feltálalásával, amelyek növelik gyermekeik testies szenvedélyeit és kevesebbet gondolnak a mennyei dolgokra. A szülők így erősítik gyermekeik testies szenvedélyeit, és csökkentik a lelki erőt. Végül milyen súlyos bírságot kell fizetniük! És akkor csodálkoznak, hogy gyermekeik mennyire gyenge erkölcsűek. 1870. 2T 365.

Romlottság a gyermekek között

364. Romlott időkben élünk. Olyan kor ez, amikor úgy tűnik, Sátánnak majdnem teljes befolyása van azok elméje felett, akik nem szentelték magukat teljesen Istennek. Ezért nagyon nagy felelősség nyugszik a szülőkön és gyámokon, akiknek fel kell nevelniük a gyermekeket. A szülők elvállalták azt a felelősséget, hogy gyermekeket hoznak a világra: és most mi a kötelességük? Az talán, hogy hagyják, hogy úgy nőjenek fel, ahogy éppen akarják? Hadd mondjam meg nektek, a szülőkön súlyos felelősség nyugszik.

Már korábban elmondtam, némelyikötök önző. Nem értettétek meg, mire gondoltam. Az érdekelt benneteket, melyik ételnek van a legfinomabb íze. Isten dicsősége, az istenes élet fejlődésének vágya, s az Isten félelmében való tökéletes szentség helyett az ízlelés és az

öröm uralkodott. Az örömetökkel és étvágyatokkal tanácskoztatok, s amíg ezt tettétek, Sátán fölétek kerekedett, és amint általában történni szokott, mindenkor újtát állta erőfeszítéseiteknek.

Némelyik apa orvoshoz vitte gyermekét, hogy megtudja, mi a baja. Két perc alatt megmondhattam volna, mi a gond. A gyermeked romlottsága. Sátán uralkodott el rajta. Egyenesen mellettetek surran be, míg ti, akiknek az Isten szerepe jutott, hogy vigyázzatok rájuk, nyugodtak, kábultak és alvók vagytok. Isten azt parancsolta nektek, hogy az Úr félelmében és intelmében neveljétek őket. De Sátán egyenesen belépett előttetek és erős bilincseket vont köréjük. S ti mégis tovább alusztok. Bárcsak megszánna benneteket és gyermekeiteket a menny, mert valamennyien sajnálatra méltók vagytok.

Másképp lehetett volna

[191]

Ha kiálltatok volna az egészségügyi megújulása mellett, ha hitetekhez erényt, az erényhez tudást, a tudáshoz önuralmat adtatok volna, akkor más lehetett volna a dolgok kimenetele. De titeket csak félig ébresztett fel a házatokban burjánzó bűn és romlás.

Tanítanotok kell gyermekeiteket! Oktassátok őket, hogy hogyan kerüljék el korunk vétkeit és romlottságait. Ehelyett sokan azon tűnődnek, hogyan szerezzenek valami jó ennivalót. Vajat, tojást, húst tálaltok fel asztalotokra. Gyermekeitek is ezeket fogyasztják. Pontosan azzal tápláljátok őket, ami testi szenvedélyeiket felizgatja, majd eljöttök az összejövetelre és kéritek 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.

Törekedjetez mindenben a mértékletességre! Abban is, hogy mit esztek, mit isztek. Ti mégis azt mondjátok: kinek mi köze hozzá, mit eszünk és mit iszunk vagy mit tálalok fel. Az mégis tartozik valakire, hacsak nem zárjátok be gyermekeiteket vagy a pusztába mentek, ahol nem lesznek mások terhére és ahol engedetlen, gonosz gyermekeitek nem rontják meg a társadalmat, amelyben elvegyülnek. 1870. 2T 359-362.

Tanítsátok meg a gyermekeket, hogyan küzdjék le a kísértéseket!

[192] 365. Őrködj étvágyad fölött! Példamutatással és tanáccsal tanítsd gyermekeidet, hogy étkezzenek egyszerűen! Tanítsd őket szorgalomra, nemcsak serénységre, hanem hasznos munkával való elfoglaltságra. Törekedj felébreszteni az erkölcsi fogékonyságot! Tanítsd őket, hogy Isten már kisdod gyermekkoruktól igényt tart rájuk! Mondd meg nekik, hogy minden oldalon erkölcsi romlással kell szembeszállniuk, s hogy Jézushoz kell fordulniuk, neki kell átadni magukat testestől, lelkestől, és benne találnak olyan erőt, amellyel ellenállhatnak minden kísértésnek. Tartsd szemük előtt, nem csupán a maguk örömeire lettek teremtve, hanem hogy az Úr eszközei legyenek nemes célok véghezvitelére. Tanítsd őket, hogy amikor a kísértések az önző kielégülések ösvényére unszólnák őket, amikor Sátán el akarja takarni tekintetük elől Istent, akkor tekintsenek Jézusra és kérjék: Ments meg Uram, hogy ne legyek legyőzött! Imájukra feleletül angyalok gyülekeznek köréjük és biztos ösvényre vezetik őket.

Krisztus nem azért imádkozott tanítványaiért, hogy az Úr vegye ki őket a világból, hanem, hogy őrizze meg őket a gonosztól és mentse meg őket a mindenfelől rájuk támadó kísértéseknek való behódolástól. Olyan ima ez, amelyet minden apának és anyának fel kellene ajánlania. De helyes-e könyörögniük Istenhez gyermekeik érdekében és azután hagyni őket, hogy azt tegyék, amit akarnak? Addig kényeztetni étvágyukat, amíg az uralomra jut, és akkor remélni a gyermekek fékentartását? Nem; már a bölcsőtől kezdve megtartóztatásra és önuralomra kell nevelnünk őket. Az anyán nyugszik a felelősség java része e téren. A leggyengédebb földi kapcsolat az anya és a gyermek között van. A gyermekre könnyebben tesz mély benyomást az anya élete és példája, mint az apáé, az erősebb és gyengédebb egység köteléke miatt. Ezért az anya felelőssége súlyos, és az apa állandó támogatására van szüksége. [C.T.B.H. 63, 64.] (1890) F. E. 152, 153.

366. Anyák, megéri a fáradságot, ha gyermekeitek jellemének alakítására fordítjátok azokat a becses órákat, amelyeket Isten adott nektek, hogy megtanítsátok őket, az evésben és ivásban szigorúan ragaszkodjanak a mértékletesség elveihez.

Sátán jól tudja, hogy nem tud akkora hatalmat gyakorolni a gondolkodás felett, ha féken tartják az étvágyat, mint amikor szabadjára engedik. Ezért folyvást azon ügyködik, hogy kívánságaik kielégítésére vegye rá az embereket. Az egészségtelen ételek hatása alatt a lelkiismeret eltompul, a gondolkodás elsötétül és a benyomások iránti fogékonyság gyengül. A vétkezők bűne azért nem csökken, mert a lelkiismeretet addig sértették, amíg érzéketlenné nem vált. [C.T.B.H. 79, 80.] 1890. F.E. 143.

367. Apák és anyák, virrasszatok és imádkozzatok! Szigorúan őrizkedjete a mértéktelenség minden válfajától! Tanítsátok gyermekeiteket az igazi egészségügyi megújulás elveire! Tanítsátok őket, hogy mitől kell tartózkodniuk egészségük megóvása érdekében! Isten haragja, már kezdi meglátogatni az engedetlenség gyermekeit. Micsoda bűntények, vétkek és gonosz szokások jönnek napvilágra mindenfelől. Népünknek féltő gonddal kell őriznie gyermekeit a romlott társaságoktól! 1909. 9T 160, 161.

[Vidéki otthon, annak az étrenddel és az erkölccsel való kapcsolata. 711.]

14. Fejezet — Egészséges főzés

A rossz főzés bűn

368. Bűn az, ha rosszul elkészített ételeket tálalunk, mert az étkezés kihat az egész szervezet egészségére. Az Úr elvárja azt, hogy népe belássa: úgy kell elkészítenie az ételmet, hogy ne legyen tőle savas a gyomruk, s emiatt rossz a kedvük. Ne feledjük, hogy a jó kenyérben gyakorlati vallás rejlik!

A főzés tudománya felér tíz talentummal

Ne tekintsük a főzést rabszolgamunkának! Mi lenne világunk lakosaival, ha a főzéssel foglalkozók azzal az átlátszó kifogással hagynák abba munkájukat, hogy azt nem becsülik eléggé? Lehet, hogy a főzést más hivatásnál kevésbé kívánatosnak tekintik, a valóságban mégis minden másnál értékesebb tudomány. Isten is így tekinti az egészséges élelem elkészítését. Nagyra becsüli azokat, akik hűséges szolgálatot végeznek az egészséges, ízletes táplálék elkészítésénél. Aki ismeri a táplálék helyes elkészítésének titkát és fel is használja ezt az ismeretét, az dicséretre méltóbb bármi más munkát végző embernél. Ezt a tehetséget tíz más tehetséggel felérőnek kellene tartanunk; mert helyes felhasználásának sok köze van az ember szervezetének egészségéhez. Mivel ily elválaszthatatlanul összefügg az étellel és az egészséggel, az összes ajándék közül ez a legértékesebb Ms 95,1901.

Tartsuk tiszteletben a szakácsot!

369. Nagyon becsülöm a varrónőmet, nagyra tartom a gépírónőmet; mégis a szakács - aki jól tudja, hogyan készítse el a táplálékot, hogy az fenntartsa az életet, táplálja az agyat, a csontot, az izmot - tölti be a legfontosabb helyet családunk személyzete között. 1870. 2T 370.

370. Akadnak olyanok, akik - miután kitanulták a varrást, a gépírást, a kefelenyomat-olvasását, a könyvelést vagy elvégezték

a tanítóképzőt - túl előkelőnek tartják magukat ahhoz, hogy egy szakáccsal barátkozzanak.

Ez az elgondolás átjárta a társadalom csaknem valamennyi rétegét. Éreztetik a szakáccsal, hogy foglalkozása a társadalmi élet alsó fokára helyezi őt és ne várja el, hogy egyenrangú félként kezelje a család. Csodálkozunk-e, hogy az értelmes lányok más pályát választanak? Meglepő-e, hogy olyan kevés a képzett szakács? Még csoda, hogy oly sokan eltűrik az ilyen bánásmódot.

A szakács fontos szerepet tölt be a háztartásban, Ő készíti el a gyomorba jutó táplálékot, hogy agyvelő, csont és izom képződjék belőle. A család valamennyi tagjának egészsége nagyrészt az ő jártasságától és értelmétől függ. A háztartás kötelességei addig nem nyerik el az őket megillető figyelmet, amíg kellőképpen nem becsülik e munkát hűségesen végzőket. 1890. C.T.B.H. 74.

371. Nagyon sok leány úgy megy férjhez és alapít családot, hogy alig van fogalma a feleségre és anyára háruló gyakorlati ismeretekről. Tudnak olvasni és hangszeren játszani, de főzni nem. Nem tudnak jó kenyeret sütni, ami elengedhetetlenül fontos a család egészségéhez. Értelmet és jártasságot követel, hogy valaki jól főzzön és étvágygerjesztő, egészséges ételt tálaljon fel. Az egyik legfontosabb és legmagasabb helyet foglalja el az, aki az elfogyasztandó ételt készíti, mely vért képez a szervezet táplálására. A gépíró, a varrónő és a zenetanár nem ér fel a szakács fontosságával. 1873. 3T 156-158.

Minden nő kötelessége, hogy ügyes szakács legyen

372. Testvérnőink gyakran nem tudják, hogyan kell főzni. Azt mondanám nekik: helyetekben elmennék az ország legjobb szakácsához és ha kell, hetekig ott maradnék, míg megtanulnám a szakácsművészetet és míg értelmes, ügyes szakáccsá nem válnék. Akkor is ezt tenném, ha már negyvenéves lennék. Kötelességetek, hogy jól tudjatok főzni és lányaitokat is megtanítsátok. Amikor a szakácsművészetre oktatjátok őket, akkor olyan erődöt építetek, amely megóvja a balgaságtól és gonoszságtól, amely máskülönben megkísértené és lefoglalná őket. 2870. 2T 370.

373. Ahhoz, hogy tudjanak jól főzni, a nők előbb tanuljanak, majd tudásukat türelmesen ültessék át a gyakorlatba. Az emberek azért szenvednek, mert nem veszik a fáradságot, hogy tanuljanak.

[195]

Az ilyeneknek mondom: ideje felrázni szunnyadó erőtöket, hogy tájékozódjatok. Ne képzeljétek, hogy elpazarolt idő, amit az ízletes és egészséges táplálék elkészítésére és alapos ismeretszerzésre fordítotok. Az nem számít, hogy milyen hosszú tapasztalattal rendelkezzel a főzés területén, de ha még mindig ott a családod iránti felelősséged, akkor kötelességed megtanulni a róluk való megfelelő gondoskodást.

[C.T.B.H. 49] 1890. C.H. 117.

Férfiak és nők tanuljanak meg főzni

374. Sokan, akik bár elfogadják az egészségügyi megújulást, mégis arról panaszkodnak, hogy az nem vált be náluk. Miután asztaluknál étkeztem, arra a következtetésre jutottam, hogy nem az egészségügyi megújulás a hibás, hanem a rosszul elkészített étel. Felszólítom azokat a férfiakat és nőket, akiknek Isten értelmet adott: tanuljanak meg főzni! Nem tévedésből írtam a férfiakat is, mert úgy ahogy a nőknek, nekik is érteniük kell az élelem egyszerű és egészséges elkészítéséhez. Foglalkozásuk sokszor olyan helyre vezet őköt, ahol nem kapnak egészséges táplálékot. Napokig, talán hetekig olyan családnál kell tartózkodniuk, ahol e tekintetben teljesen tudatlanok. Ekkor, ha jártasak a dologban, jó hasznát vehetik [C.T.B.H. 56, 57] 1890. C.H. 155.

Tanulmányozzátok az egészségügyi folyóiratokat!

375. Akik eddig nem tudták, hogyan főzzenek egészségesen, azok tanulják meg úgy összeválogatni az egészséges, tápláló élelmiszereket, hogy azok étvágygerjesztő táplálékká váljanak. Akik ismeretre szeretnének szert tenni e területen, azok rendeljék meg egészségügyi folyóiratainkat. Erről ismertetést találnak azokban.

Az állandó gyakorló találékonyság nélkül senki sem tud kitűnni az egészséges szakácskodásban, de akinek a szíve nyitlott a nagy Tanítótól származó benyomásokra és sugallatokra, az sok mindent megtanul és képes lesz másokat is megtanítani; mert Ő szakértelmet és gondolatokat ad neki Letter 135, 1902

Az egyéni tehetség fejlődésének elősegítése

[196]

376. Az az Úr szándéka, bátorítsuk mindenütt a férfiakat és nőket képességeik kifejlesztésére, hogy országuk termékeiből egészséges ételeket tudjanak készíteni. Ha Istentől várják a segítséget és Lelke vezetésével alkalmazzák hozzáértésüket és találékonyságukat, akkor megtanulják, hogyan készítsenek egészséges ételeket a természet termékeiből. Így taníthatják meg a szegényeket, hogy ellássák magukat húspótló élelemmel. A megsegítettek azután másokat taníthatnak. Ez a munka mindazonáltal megszentelt buzgalommal és erővel végezhető. Ha eddig is ezt tettük volna, ma sokkal többen állnának az igazságban és sokkal többen tudnának tanítást adni. Tanuljuk meg, mi a kötelességünk, aztán lássunk hozzá! Ne legyünk gyámoltalanok, tehetetlenek, ne várjuk, hogy az Istentől ránk bízott munkát mások végezzék el. 1902. 7T 133.

Igény főzőtanfolyamokra

377. Szanatóriumaink és iskoláink mellett főzőtanfolyamoknak kellene működniük, ahol a táplálék helyes elkészítését tanítják. Minden iskolánkban legyenek olyanok, akik alkalmasak a férfi és női hallgatók számára a főzés művészetének oktatására. Különösen a nőknek kell megtanulniuk, hogyan főzzenek. Ms 95,1901.

378. Jó szolgálatot végezhetünk, ha megtanítjuk az embereket az egészséges táplálék készítésére. Ez a tevékenység legalább olyan fontos, mint bármi más, amit végezni lehet. Alapítsunk több főzőiskolát, némelyek járjanak házról házra, úgy tanítsák az egészséges ételek elkészítésének a művészetét. R&H 1912. jún. 8.

[Lásd: a 25. fejezet!]

Az egészségügyi megújulás és a jó főzés

379. Amiért sokan elvesztették kedvüket az egészségügyi megújulás gyakorlatától, annak egyik oka, nem tanultak meg úgy főzni, hogy a helyes élelem egyszerűen elkészítve, kellően helyettesítene azt az étrendet, amelyhez azelőtt szokva voltak. Megutálták a rosszul elkészített fogásokat, majd azt halljuk tőlük, megpróbálták az egészségügyi megújulást, de nem tudnak aszerint élni. Sokan megkísérlik megvalósítani az egészségügyi megújulásban nyert csekély oktatást és oly siralmas munkát végeznek, melynek következménye

[197]

ártalmas az emésztésre és csüggesztő azok számára, akik részt vettek a kísérletben. Valljátok, hogy egészségügyi újítók vagytok, ez okból nagyon jó szakácsokká kell lennetek. Akik kihasználják a helyesen vezetett egészséges főzőiskolák előnyeit, azok majd nagyon hasznosnak találják azt maguk számára és mások tanítására[C.T.B.H. 119] 1890. C.H. 450, 451.

A húsos étrend elhagyása

380. Azt tanácsoljuk nektek, változtassatok szokásaitokon. Ezt óvatosan, értelmes módon tegyétek. Ismerek olyan családokat, akik a húsos étrendről silány ételre tértek át. Élelmük annyira szegényesen elkészítve, hogy gyomruk lázadozott ellene. Az ilyenek azt mondják nekem: náluk nem vált be az egészségügyi megújulás, mert csökken testi erejük. Ez az egyik oka annak, hogy némelyek nem voltak sikeresek táplálékuk egyszerűsítésének sikeres erőfeszítésében. Táplálékuk szegényesen silány, ételeiket összecsapják és állandóan ugyanazt főzik. Igaz, nem kell sokféle ételt felszolgálni egy ültünkben, mégsem szabad minden étkezésre ugyanazt tálalni, változatosság nélkül. Főzzünk egyszerűen, mégis étvágygerjesztően. Főzzetek zsiradékmentesen! Ez mindent elszennyez, bármit főztök. Legnagyobb részben gyümölcsöt és zöldséget egyetek.(1868) 2T 63.

381. Az egyik legfontosabb képesség a táplálék megfelelő elkészítése. Ez különösen ott nagyon fontos követelmény, ahol nem a húst tekintik fő élelmiszernek. Készíteni kell valamit, ami átveszi a hús helyét és e húshelyettesítőt jól kell elkészíteni, nehogy visszاسírjuk a húst. Letter 60a, 1896.

382. Az orvosok kifejezett kötelessége, hogy tollal és élőszóval neveljék, neveljék és neveljék azokat, akikre az élelem elkészítésének kötelessége hárul. Letter 73a, 1896.

383. Olyan személyekre van szükségünk, akik megtanulják, hogyan főzzenek egészségesen. Sokan tudják, hogyan kell különféle módon húst és zöldséget főzni, de azt mégsem tudják, hogyan kell elkészíteni az egyszerű, étvágygerjesztő fogásokat. Y.I. 1894. május 31.

[Ízetlen ételek-324, 327.]

[Sátor-összejövetelel bizonyítások763.]

[198]

[A húsételek helyettesítése szükségességének bizonyítása 1884-

ben. 720.]

[A termékek ügyes elrendezése segíti az egészségügyi megújulást. 710.]

[A hús nélküli szakácművészet tanítóinak tapintatra és éleslátásra van szükségük. 816.]

A szegényes főzés betegséget okoz

384. Sok feleség és anya, mivel nem tud jól főzni, rosszul elkészített ételt tálal családjának, amely fokozatosan és elkerülhetetlenül tönkreteszi az emésztőszerveket és rossz vért képez. A következmény: gyakori gyulladásoos betegség, sőt olykor halál.

Helyesen elkészített jó és egészséges ételek változatosságával rendelkezhetünk, amelyek mindenkinek ízlenek. A főzés tudása létfontosságú. A szegényes főzés betegséget és rossz hangulatot okoz; a szervezet kizökken rendes kerékvágásából, az ember pedig nem képes felismerni a mennyei dolgokat. Több hit rejlik a jó főzésben, mint képzelnének. Néha, mikor távol voltam hazulról, jól tudtam, hogy az asztalra helyezett kenyér és a többi étel is ártani fog nekem; de kénytelen voltam egy keveset enni, hogy fenntartsam életemet. Az ilyen táplálkozás bűn a menny szemében. 1890. C.T.B.H. 156-158.

Találó sírfeliratok

385. Tartalmatlan, rosszul főzött ételek rontják a vért, mert károsítják a vérképző szerveket. Zavart okoznak a szervezetben és betegséghez vezetnek, ami ingerlékenységgel, rossz hangulattal jár. Ezrekre és tízezrekre tehető a rosszul elkészített étel áldozatainak száma. Sok fejfára fel lehetne írni: „Megölték a rossz ételek”, „Megg halt, mert merényletet követtek el a gyomra ellen.”

Lelkek vesznek el a rossz főzés miatt

[199]

Akik főznek, azoknak szent kötelességük megtanulni, hogyan készítsenek egészséges ételt. Sokan pusztulnak el rossz szakácskodás következményeként. A jó kenyér készítése figyelmet és gondosságot igényel. Több vallás van a jó kenyérben, mint sokan gondolnák. Kevés igazán jó szakács van. A fiatal nők a főzést és az egyéb házimunkát alantas dolognak tartják. Ezért sok, férjhez menendő

leánynak, akin a családról való gondoskodás terhe nyugszik majd, nem sok fogalma van a feleség és anya feladatáról.

Nem lebecsülendő tudomány

A főzés nem lebecsülendő tudomány. Ez a gyakorlati élet egyik legfontosabb tudománya, amit minden nőnek meg kellene tanulnia, és tanítania kellene azt úgy, hogy a szegények is kamatoztathassák. Étvágygerjesztő, mégis egyszerű és tápláló ételek készítése ügyességet igényel, de ez nem lehetetlen. A szakácsoknak ismerniük kell az egészséges ételek egyszerű elkészítési módját. Ízletes és egészséges voltukat egyszerűségük csak fokozza.

Minden asszony, aki családjá élén áll, de nem művésze az egészséges főzésnek, határozza el, hogy megtanulja azt, ami családjá jólétének elengedhetetlen feltétele! Sok helyen egészségügyi főzőtanfolyamok adnak erre lehetőséget. Aki nem számíthat ilyen segítségre, kérjen útbaigazítást valamilyen jó szakácstól, és kitartóan igyekezzék fejlődni, amíg a konyhaművészet mestere nem lesz. NO 210, 211.

[Mivel ilyen szoros kapcsolatban áll az étellel, a főzés a legfontosabb tudomány. 817.]

Tanulmányozzuk a takarékoságot!

386. Az élelem elkészítésének minden ágában fontoljuk meg a kérdést: hogyan lehetne a legtermészetesebben és a legkevesebb költséggel elkészítenünk a táplálékot? Arra is gondosan ügyelnünk kell, hogy a maradékot ne pocsékoljuk el. Tartsuk szemmel, hogy az így megmaradt táplálék el ne vesszen! A jártasság, a takarékoság és a figyelmesség vagyont ér. A melegebb évszakokban készítsünk kevesebb ételt, használjunk száraz anyagokat. Sok szegény családnak alig van mit ennie, sok esetben mégis megmondható, azért szegények, mert a parányi maradékot elpazarolják. Ms 3, 1897.

[200]

Eletet áldoznak fel a divatos táplálkozásnak

387. Sokak számára az élet minden mást magában foglaló célja - amely minden fáradságot megér -, hogy mindenben a legújabb divatot kövessék. A divat oltárán áldozzák fel a jó nevelést, az egészséget, a kényelmet. Még az asztal megtérítésében is a divat és a

látványosság gyakorolja káros befolyását. Az étel egészséges elkészítése másodlagos. A sokféle étel felszolgálása nyeli el az időt, a pénzt, a sok munkát anélkül, hogy bármi jót eredményezne. Lehet, hogy divat a féltucatnyi fogás feltalálása, de e szokás veszedelmes az egészségre. Olyan divat ez, amelyet az értelmes férfiaknak és nőknek szóval és példamutatással el kellene vetniük. Vegyétek kissé figyelembe szakácsotok életét. „*Nem több-é az élet hogyanem az eledel, és a test hogyanem az öltözet?*” Mt 6:25.

A mai időkben a házimunka köti le a háziasszony csaknem egész idejét. Mennyivel jobb lenne a család egészségére nézve, ha egyszerűbb lenne az étel elkészítése. Évente ezrek áldozzák fel életüket ez oltáron, amely hosszabb lehetett volna, ha nem lett volna a mesterségesen szaporított kötelességek végnélküli sora. Sok anya száll sírba, aki egyszerűbb szokással tovább élhetett volna családjá, egyháza és a világ áldására. 1890. C.T.B.H. 73.

[A sokfogásos rendszer átka. 218.]

A táplálék megválasztásának és elkészítésének fontossága

388. Arra a rengeteg főzésre, amit ma végeznek, egyáltalán semmi szükség. Ellenben szegényes étrendnek sem lenne szabad előfordulnia, sem mennyiségileg, sem minőségileg Letter 72, 1896

389. Az is fontos, hogy megfelelő módon készítsük el az ételeket, hogy ha nem romlott az ízlésünk jóízűen fogyaszthassuk. Mivel elvből elvetjük a húst, a vaját, a húsos pástétomot, a fűszert, a zsiradékot és azt, ami izgatja a gyomrot és az egészséget rombolja, mégse tegyük azt a benyomást, hogy csekély annak következménye, amivel táplálkozunk. 1870. 2T 367.

[201]

390. Helytelen, ha csupán azért eszünk, hogy étvágyunkat kielégítsük; ne legyen közömbös ételünk minősége, sem elkészítési módja! Ha nem eszünk jóízűen, szervezetünk nem tudja a tápanyagokat jól hasznosítani. Válasszuk meg gondosan táplálékunkat, és készítsük el okosan, hozzáértéssel! 1905. NO 290.

Az egyhangú reggeli

391. Többet fizetnék a szakácsért mint munkám bármelyik más részéért. Ha az illetőnek nincs rátermettsége, ha nem ért a főzéshez, akkor látni fogjátok, amint mi is tapasztaltuk az egyhangú reggelit

amit kásának neveznek, mi azonban pépnek, pékségi kenyérnek és valamilyen szósznak nevezzük és mindez kevés tej kivételével. Miután hónapokig ugyanazt a reggelit ették, előre tudva, mi lesz előttük minden reggel, félték az órától, mint a nap legrettenetesebb részétől, amelynek a legérdekesebbnek kellene lennie számukra. Azt hiszem, míg nem tapasztaltatok, nem értitek ezt. De megrökönyödtem e dolog miatt. Ha tőlem függne, hogyan készítsük elő ezt, akkor így szólnék: Adjatok nekem tapasztalt szakácsot, aki találékony, hogy egyszerű ételt egészségesen és úgy készítsen el, hogy az ne rontsa el az étvágyat. Letter 19c, 1892.

Tanulás és gyakorlat

392. Sokan nem érzik, hogy a főzés kötelesség, ezért nem igyekeznek az élelmet megfelelően elkészíteni. Ez megtehető könnyű, egészséges és egyszerű módon zsír, vaj és hús nélkül. Párosítani kell a szakértelmet az egyszerűséggel. Hogy ezt megtehessék, az asszonyoknak olvasniuk kell, és azt türelmesen kell megvalósítaniuk. Sokan szenvednek, mert nem veszik maguknak a fáradságot ennek megvalósítására. Ezekhez így szólok: Ideje, hogy felrázzátok szunnyadó erőiteket és fogjatok az olvasáshoz! Tanuljátok meg, hogyan kell egyszerűen és mégis oly módon főzni, hogy a legízletesebb és legegészségesebb ételt biztosítsátok!

[202] Mivel helytelen csakis a jó íz kedvéért vagy az étvágy kielégítéséért főzni, ezért senki se melengesse azt a gondolatot, hogy a szegényes étrend a helyes. Sokakat legyengített a betegség, azért szükségük van tápláló, bőséges, jól készített ételre.

A nevelés fontossága

A szakácskodónak vallásos kötelessége megtanulnia az egészséges ételek változatos elkészítését, hogy azt örömmel fogyasszák. Az anyák tanítsák meg gyermekeiket főzni. A nevelés melyik ága lehetne ennél fontosabb a fiatal lányok számára? Az ételeknek sok köze van az élethez. Az egészségtelen, szegényes, rosszul főzött étel szüntelen megrabolja a vért a vérképző szervek gyengítése által. Feltétlenül szükséges, hogy a nevelés egyik legfontosabb ágának tekintsük a főzés művészetét. Alig akad egy-egy jó szakács. A fiatal nők azt tartják, hogy a szakácskodás a kétkezi munkához való

lealacsonyodás. Pedig nem így van. Helytelen szemszögből nézik a dolgot. Az élelem, különösen a kenyér egészséges elkészítésének ismerete komoly tudomány.

Az anyák elhanyagolják lányaik nevelésének ez ágát. Magukra vállalják a gondot és a munkát, gyorsan kimerülnek, amíg lányukat azzal mentetgetik, hogy látogatóban van, kézimunkázik vagy saját örömeire tanul. Ez helytelen szeretet, helytelen kedvezés. Az anya olyan kárt tesz gyermekében, ami gyakran egész életére elkíséri. Abban a korban, amikor képes lenne hordozni az élet bizonyos terhét, még mindig képtelen erre. Az ilyenek nem vállalják a gondot és a terhet. Könnyen élnek, kibújnak a felelősségek alól, az anya pedig meggörnyed a gondok súlya alatt, akár a szekér a kévék alatt. Lánya nem rosszindulatból teszi ezt, hanem felületes és hanyag, máskülönben észrevenné a fáradt arc kifejezést, a fájdalom vonásait anyja arcán, és igyekezne kivenni a maga részét a teher nehezebb részének hordozásában, hogy könnyítsen anyján, akinek mentesülnie kellene a gondoktól, máskülönben a betegágyba vagy talán a sírba dől.

Miért annyira vakok és hanyagok az anyák lányaik nevelésében? Mikor sorra látogatom a családokat, gyötrődve látom, hogy az anya viseli a súlyos terhet, amíg lánya, akiről sugárzik a frissesség, egészség és életerő, nem visel terhet, nem gondol semmivel. Amikor nagy összejövetelek vannak és a családokat leterhelik a vendégek, láttam, hogy az anyák hordják a terhet, gondoskodnak mindenről, miközben lányaik barátaikkal csevegnek, élvezik a társaságot. Ez annyira helytelennek tűnt előttem és alig álltam meg, hogy rá ne szóljak a figyelmetlen fiatalokra: menjenek segíteni, könnyítsenek fáradt anyjukon. Ültessék le a szobában, vegyék rá hogy pihenjen és örvendezzen barátai társaságának.

[203]

Ez ügyben mégsem teljesen a lányok a hibásak, hanem az anya is. Lányait nem tanította meg türelmesen a főzésre. Tudja, nem tanultak főzni, azért nem is bízhatja rájuk a munkát. Ott kell lennie mindenhol, ami figyelmet, meggondolást és gondoskodást követel. Meg kellene tanítani főzni a fiatal nőket. Bármilyen legyen is életkörülményük, ez az a tudás, aminek hasznát vehetik az életben. Ez a nevelésnek az az ága, amely közvetlenül hat az emberek, különösen pedig szeretteink életére.

Sok rosszul tanított feleség és anya, aki járatlan a főzésben, rosszul elkészített ételt tálal naponta családjára, ami lassan, de biztosan pusztítja emésztőszerveiket, gyenge minőségű vért termel, gyakran gyulladáshoz vezet, sőt korai halált okoz.

Bátorítsd a kezdőt!

Minden keresztény lány és asszony vallásos kötelessége, hogy megtanulja a jó, ízletes, könnyű, teljes őrlésű kenyér készítését. Az anyák vigyék magukkal lányaikat a konyhába még igen fiatalon, s tanítsák őket a főzés művészetére. Nem várhatják el, hogy lányaik tanítás nélkül rájöjjenek a háztartás titkaira. Tanítsák őket türelmesen, szeretettel; vidám arckifejezéssel és a dicséret bátorító szavaival tegyék a munkát a lehető legvonzóbbá. Ha nem sikerül először, másodszor, harmadszor, ne szólják meg őket. A csüggedés már úgyis rágja, kísérti őket, hogy mondják: „Ez használhatatlan, nem tudom megcsinálni.” Ez nem a feddés ideje. Az az akaratot gyengíti. Mondjunk buzdító, vidám, reményteljes, ösztönző szavakat, mint például: „Nem baj, ha nem is sikerült. Csak most tanulsz, s a tanulás néhány melléfogással jár. Próbáld újra! Figyelj arra, amit csinálsz! Légy figyelmes, s meglátod, sikerülni fog!”

Sok anya nem érti meg a tudás eme ágának fontosságát, inkább mindent maga végez el ahelyett, hogy gyermekei oktatásával bajlódjon, és türelemmel viselje gyarlóságaikat, hibáikat, amíg tanulnak. S ha lányai próbálkozása nem sikerül, ezzel küldi el őket: „Kár a gőzért, neked ez nem megy. Több kárt okozol, mint amennyi hasznot hajtasz.”

[204] Ezzel visszavetik a tanulók első próbálkozásait. Az első sikertelenség annyira lehűti érdeklődésüket és a tanulásra való igyekezetüket, hogy visszariadnak a további próbálkozástól és inkább varrnak, kötnek, takarítanak, csak főzniük ne kelljen. Az anya ezzel súlyos hibát követett el. Türelmesen kellett volna tanítania, hogy tapasztalatból tanulják meg, ami megszabadítaná őket a kétbalkezességtől, s kiküszöbölné a gyakorlatlan munkás ügyetlen mozdulatait. 1868. 1T 681-685.

A főzés tanulása fontosabb a zenénél

393. Némelyeket látszólag egyszerű kötelességre, talán szakácsnak hívtak el. De a főzés tudománya nem jelentéktelen ügy. A táplálék szakszerű elkészítése az egyik legfontosabb tudomány, magasan felette áll a zene vagy a varrás tanulásának. Ezzel nem a zenét vagy a varrást akarom lebecsülni, hiszen ez is lényeges. De ennél is fontosabb a táplálék egészséges és étvágygerjesztő elkészítésének művészete. Ezt a szakértelmet kell az összes szakmák közül a legértékesebbnek tekintenünk, mert szorosan összefügg az étellel. Több figyelmet érdemel, mert a jó vér képzéséhez a szervezet elvárja a jó ételmezt. Annak, ami jó egészségben tartja meg az embereket, a jó főzés egészségügyi misszionáriusi munkája az alapja.

Az egészségügyi megújulást gyakran egészségügyi torzulással teszik az étel ízetlen elkészítésével. Az egészségügyi megújulás sikere érdekében változtatnunk kell az egészséges főzés terén levő tudatlanságon. Kevés a jó szakács. Sok-sok anyának főzőleckét kellene vennie, hogy jól elkészített, étvágygerjesztő eledelt tálaljon családjának.

Mielőtt a gyermekek harmóniumozni vagy zongorázni tanulnának, tanuljanak előbb főzni. A főzés megtanulása nem zárja ki a zenét, de a zenetanulás kevésbé fontos, mint az egészséges és étvágygerjesztő étel elkészítésének elsajátítása. Ms 95,1901.

394. Lányaitok szerethetik a zenét, ami rendjén is van, ez is hozzájárulhat a család boldogságához. A zene ismerete a főzés ismerete nélkül mégsem ér semmit. Amikor lányaitok családanyák lesznek, a zene és a szép kézimunka nem teríti meg az asztalt jóízű, főtt ebéddel, hogy ne szégyelljék azt akár a legnagyobbra tartott barátaiak elé is feltálatni. Anyák, szent a hivatásotok. Segítsen benneteket Isten, hogy dicsőségét szem előtt tartva végezzétek azt, és dolgozzatok komolyan, türelmesen és szeretettel gyermekeitek jelen és jövő életének javára, egyedül az Isten dicsőségét tartva szem előtt. (1870) [205] 2T 538, 539.

[Rendszeretlen étkezés és összecsapott ebéd, amikor a család egyedül van - 284]

Tanítsátok a főzés titkait!

395. Ne hanyagold el azt a kötelességedet, hogy megtanítsd főzni gyermekeidet. Ezzel olyan elvekre tanítod őket, amelyre feltétlenül szükségük van a vallásos nevelésnél. Amikor egészségtanra és arra tanítod őket, hogy hogyan kell egyszerűen, mégis jól főzni, akkor a nevelés leghasznosabb ágazatainak alapjait rakod le. Hozzáértés kell ahhoz, hogy valaki jó, könnyű kenyeret süssön. Vallás rejlik a főzésben, és a magam részéről megkérdőjelezem azok vallását, akik a főzés megtanulását illetően tudatlanok és hanyagok.

A rossz főzés ezrek életerejét koptatja el lassan. Némely asztalnál egészségre és életre veszélyes megenni a keletlen, savanyú kenyeret és más, hasonlóan elkészített ételt. Anyák! Ahelyett, hogy zenére tanítanátok lányaitokat, tanítsátok őket inkább e hasznos tudományra, amelynek nagyon szoros kapcsolata van az étellel és egészséggel. Tanítsátok őket a főzés titkaira. Mutassátok meg nekik, ez nevelésük egy része és feltétlenül szükséges kereszténységükhöz. Ha nem egészségesen és ízletesen készül el az étel, az nem alakulhat át jó vérré, hogy felépítse a pusztuló szöveteket. 1870. 2T 537-538.

[Kísérlet arra, hogy cukorral pótoljuk az egészséges főzést - 527.]

[Az asztal befolyása a mértékletesség elvére - 351, 354.]

[Ha túlterheljük az emésztést, meg kell találni az okát - 445.]

[Kevesebb főzést, több természetes eledelt - 166,546.]

15. Fejezet — Egészséges ételek és az egészségügyi követelményeknek megfelelő éttermek

[206]

A mennyei gondviselő

396. Fontos tanulságot szűrhetünk le az Úr csodáinak feljegyzéseiből, amikor a mennyegzőt borral látta el, a sokaságot pedig megvendégelte. Az egészséges ételek elkészítése az Úr eszköze a hiány pótlására. Minden élelem mennyei gondviselője nem hagyja népét tudatlanságban a legmegfelelőbb ételek minden időre és alkalomra való elkészítése felől. 1902. 7T 114.

Mint a manna

397. Az elmúlt éjjel sok dolog világossá vált előttem. Az egészséges ételek előállítására és árusítására körültekintő és imádságos megfontolást kíván.

Mindenütt felvilágosítja az Úr azokat, akik helyesen használják fel tudásukat, hogy hogyan készítsenek egészséges és ízletes ételeket. Az állatok egyre betegbé válnak, ezért rövidesen a heted-napi adventistákon kívül sokan elvetik az állati eredetű táplálékokat. Egészséges és létfenntartó ételeket kell készítenünk, hogy ne kelljen húst fogyasztania az embereknek.

A világ minden részén sokakat megtanít az Úr, hogy gyümölcsöt, gabonát és zöldségfélét olyan létfenntartó étellekké készítsenek, amelyek nem okoznak betegséget. Akik sohasem látták a piacon most kapható egészséges ételek elkészítésének receptjeit, azok okosan kísérletezzenek a föld termékeivel és világosságot kapnak a termékek felhasználására. Az Úr megmutatja nekik, mit kell tenniük.

Aki szakértelmet és tudást ad népének a világ egyik részén, az szakértelmet és tudást fog adni népének a világ másik részén is. Terve, hogy minden egyes ország élelmiszerkincsét az illető ország igényeinek megfelelően készítsék és fogyasszák. Ahogyan Izrael gyermekeinek táplálására mannat adott az égből, úgy most külön-

[207]

böző helyen élő népének szakértelmet és bölcsességet ad, hogy az országuk termékeit olyan ételek készítésére használják fel, amelyek a húsételek helyébe léphetnek. 1902. 7T 124, 126.

398. Az az Isten, aki Izrael gyermekeinek mannat hullatott az égből, ma is él és uralkodik. Szakértelmet és megértést ad az egészséges ételek elkészítéséhez. Rávezeti népét a tápláló ételek elkészítésére. Azt kívánja, hogy amit tudnak, tegyék meg az ilyen ételek elkészítése terén, nemcsak családjuk számára - bár ez első felelősségük -, hanem a szegények megsegítésére is. Tanúsítsanak krisztusi bőkezűséget annak tudatában, hogy Istent képviselik, és hogy amijük csak van, mind az Úr adománya. Letter 25, 1902.

Istentől származó tudás

399. Az Úr azt akarja, továbbítsuk népének az egészségügyi megújulás ismeretét. Ez az iskoláinkban nyújtandó nevelés lényeges része. Amikor új helyen hirdetjük az igazságot, egészséges főzésre is tanítsuk meg az embereket. Tanítsátok őket, hogyan éljenek hús nélkül. Tanítsátok őket egyszerű életmódra.

Az Úr azon fáradozott és fáradozik, hogy rávezesse az embereket a gyümölcsökből és gabonafélékből a most kaphatóknál egyszerűbb és sokkal olcsóbb táplálékok készítésére. Sokan nem tudják megvenni e költséges készítményeket, de elkerülhető, hogy szegényesen táplálkozzanak. Az az Isten, aki ezeket táplált mennyei kenyérrel a pusztában, ma is tudást nyújt népének, hogyan gondoskodjanak egyszerű táplálékukról. Ms 96, 1905.

[208] 400. Amikor az üzenet elér azokhoz, akik még nem hallottak a jelennek szóló igazságról, akkor felismerik, hogy nagy megújulásnak kell végbemennie étrendjükben. Belátják, el kell hagyniuk a húsételeket, mert a hús vágyat ébreszt a szeszes ital után, azonfelül betegé teszi a szervezetet. A húsételek fogyasztásától elgyengül testi, szellemi és erkölcsi erejük. Az ember abból épül fel, amit megeszik. A hűvésés, a dohányzás és a szeszes italok fogyasztása következtében testi szenvedélyek uralkodnak rajtuk. Az Úr bölcsességet ad népének, hogy olyan ételeket készítsen a föld termékeiből, amelyek pótolják a húst. A dió és gabonafélék, a gyümölcsök egyszerű keveréke, ha ízletesen és szakképzetten végezzük, még a hitetleneknek

is megnyeri tetszését. Bár legtöbbször túl sok diófélét használnak a keverékekben. Ms 156, 1901.

Egyszerű, könnyen elkészíthető, egészséges

401. Át kell adnom testvéreimnek az egészséges ételekről az Úrtól kapott utasításokat. Sokan emberi kitalálásnak tekintik az egészségesnek gyártott készítményeket, pedig azok isteni eredetűek, áldásul népe számára. Az egészséges ételek gyártása Isten tulajdona, ezért nem szabad gazdasági, személyes nyereszkedéssé tenni. Olyan legyen ma az Isten által nyújtott és továbbra is nyújtandó világosság az ilyen élelem kérdésével kapcsolatban, mint amilyen a manna volt Izrael gyermekei számára. A manna lehullt az égből, a népnek pedig kihirdették, hogy gyűjtse be és készítse el. Ugyanígy az Úr népe világosságot nyer a világ különböző országaiban és megfelelő egészséges ételeket készít majd országa számára.

A gyülekezetek tagjai használják fel az Isten által nekik adott rátermettséget és találékonyságot. Az Úr szakértelmet és bölcsességet ad mindazoknak, akik annak megtanulására használják fel képességüket, hogy hogyan állítsák össze a föld termékeit egyszerű, könnyen elkészíthető, egészséges táplálékul, amely helyettesítheti a húst, így az embereknek nincs mentségük a húsételek fogyasztására.

Akik tudást kapnak ilyen eledel elkészítésére, azok önzetlenül használják fel azt. Segíteniük kell szegény testvéreiknek. Termelőik és fogyasztók legyenek.

Isten szándéka, hogy sokfelé gyártsanak egészséges eledelket. Akik elfogadják az igazságot, azok tanulják meg az egyszerű ételek elkészítését. Nem az Úr elgondolása, hogy a szegények a létfenntartási cikkek híján szenvedjenek. Az Úr felszólítja népét a különböző országokban, hogy kérjenek bölcsességet és amikor elnyerték, használják helyesen. Nem szabad belenyugodnunk a reménytelenségbe és a csüggedésbe. Minden tőlünk telhetőt meg kell tennünk az emberek felvilágosítására. Ms 78, 1902.

Egyszerűbbet és olcsóbbat

[209]

402. Sokféleképpen lehetne még javítani az üzemeinkből kikerülő ételkészítményeinken. Az Úr megtanítja majd szolgálait, hogy egyszerűbben és olcsóbban készítsék el az ételeket. Sokakat megtanít

majd e téren, ha követik tanácsát, és egyetértésben élnek testvéreikkel. 1902. 7T 127, 128.

403. Olyan élelmet árusítsatok, amely nem költséges és amely, ha táplálóan készítjük el, megfelel minden célnak. Törekedjete arra, hogy gabonafélékből és gyümölcsből olcsóbb készítményeket gyártsatok. Szükségleteink kielégítésére Isten mindezekkel bőségesen ellát bennünket. A költséges készítmények nem biztosítják a jó egészséget. Ugyanolyan egészségesek lehetünk, ha gyümölcsökből, gabonafélékből és zöldségekből készített egyszerű készítményeket fogyasztunk. Ms 75. 1906.

404. Bölcsességgel egyszerű, olcsó, egészséges ételeket készíthetünk. Testvéreink közül sokan szegények, ezért olyan egészséges élelmiszereket kell előállítanunk, amelyekre a szegényeknek is telik. Az Úr célja, hogy a legszegényebb embereket lássuk el olcsó és egészséges élelmiszerekkel. Az ilyen egészséges ételkészítményeknek az előállítására sokfelé kell üzemeket felállítanunk. Ami az egyik területen áldást jelent a munkára, áldás lesz az máshol is, ahol sokkal nehezebb pénzhez jutni.

Isten fáradozik népéért. Nem akarja, hogy népe segélyforrások híján maradjon. Ahhoz az étrendhez vezeti vissza őket, amelyet eredetileg szánt az embernek. Táplálékuk oly ételből álljon, melyekhez ő szolgáltatja az alapanyagot. Ezek az anyagok főképp gyümölcsből, gabonából és diófélékből állnak majd, de különböző gumókat is felhasználnak. 1902. 7T 125, 126.

Az éhínség növekedésével egyszerűsíteni fogják az élelmet

405. Az élelem kérdése nem érte még el a tökéletességet. Még mindig sok a tanulnivaló e téren. Az Úr az egész világon azt kívánja népétől, hogy olyan állapotban legyen gondolkodása, mely befogadja az élelmiszerek bizonyos cikkeinek összeállítására vonatkozó világosságot, hogy olyan eledelt készítsen, melyekre később szükség lesz, de amelyek még nem gyártanak. Amint az éhínség, a szegénység és a nyomorúság egyre jobban növekszik a világon, úgy fogják az egészséges élelem előállítását is nagyon leegyszerűsíteni. Akik ezzel foglalkoznak, tanuljanak szüntelenül a nagy Tanítótól, aki szereti népét és mindig szem előtt tartja jólétüket. Ms 14, 1901.

[210]

[Az egészséges ételek előállításának az a célja, hogy helyettesítsék a húst, tejet és vaját. 583.]

Krisztus takarékoságról szóló tanítása

406. E munkában sok minden forog kockán. Kísérleteznünk kell a föld tápláló termékeivel, hogy egészséges és olcsó élelmet állítsunk elő.

Tegyük komoly ima tárgyává az élelemkérdést. A nép kérjen Istentől bölcsességet tápláló ételek előállítására. Aki öt kenyérral és két hallal vendégelte meg az ötezret, ma is gondoskodni fog gyermekeinek szükségleteiről. Krisztus a nagyszerű csoda után tanítást adott a takarékoságról. „Szedjétek össze a megmaradt darabokat, hogy semmi el ne vesszen. Összeszedek azért, és megtöltének tizenkét kosarat” (Jn 6:12-13. Letter 27, 1902.

Élelmiszerek különböző országok saját termékeiből

407. Az Úr más-más helyeken sokaknak értelmet ad majd az egészséges ételekkel kapcsolatban. Ő asztalt tud teríteni a pusztában is. Egészséges ételt készítsenek azok a gyülekezetek, amelyek az egészségügyi megújulás elveit igyekeznek gyakorolni. De amint ezt tennék, némelyek azt mondanák, jogaikba gázolnak. De ki adta nekik a bölcsességet, hogy ilyen élelmet készítsenek? A menny Istene. Ugyanaz az Isten bölcsességet ad majd népének a különböző országokban, hogy az illető országok termékeiből állítsanak elő egészséges táplálékot. Népünk próbálja ki egyszerűen, olcsón annak az országnak gyümölcseit, gabonaféléit és gumóit, amelyben él. Minden országban állítsunk elő olcsó, egészséges élelmet a szegények és népünk hasznára.

Isten azt az üzenetet adta, hogy más országokban élő népe ne támaszkodjék egészséges étel ellátása terén az Amerikából szállított egészséges termékekre. A szállítás és a vám költségek annyira felemelik annak árát, hogy a szegények, akik ugyanolyan becsesek Isten szemében, mint a gazdagok, nem élvezhetik annak előnyeit. Az egészséges ételek Isten termékei. Ő megtanítja népét a misszióterületen, hogy a föld termékeiből egyszerű, olcsó, egészséges ételeket készítsenek. Ha Istennél keresnek bölcsességet, Ő ötleteket ad ne-

kik a termékek felhasználására. Utasítottak, hogy így szóljak: Ne tiltsátok meg nekik! Ms 40, 1902.

Az egészséges ételek előzzék meg az egészségügyi megújulás előrehaladottabb szakaszait

408. Azon a területen, ahol dolgoztok, sok még a tanulnivaló az egészséges ételek elkészítésével kapcsolatban. Olyan élelmiszereket kell előállítanunk, amelyek bár teljesen egészségesek, mégsem költségesek. Hirdetnünk kell a szegényeknek az egészség örömhírét. Az ilyen ételek előállításánál utak nyílnak majd, amelyeken azok, akik az igazság elfogadása miatt elvesztik munkájukat, megélhetésre találnak. Az Isten által nyújtott termékből olyan egészséges ételeket kell összeállítani, amelyeket az emberek maguk tudnak elkészíteni. Ezek után már helyénvaló lesz az egészségügyi megújulás elveinek hirdetése; s akik hallják, meggyőződhetnek ez elvek következetességéről és majd elfogadják azokat. De amíg nem tudunk előállítani olyan egészség elősegítő ételeket, amelyek jó ízűek, táplálók, mégis olcsók, addig nincs jogunk hirdetni az egészségügyi megújulás étrendjének legelőrehaladottabb szakaszait. Letter 98, 1901.

[Bátorítsuk az egyéni tehetségek kibontakozását. 376.]

409. Ahol hirdetik az igazságot, ott tanítani kell az embereket az egészséges ételek elkészítésére. Isten azt kívánja, hogy mindenhol megtanítsuk az embereket a könnyen beszerezhető termékek bölcs felhasználásra. Szakképzett tanítók mutassák meg az embereknek, hogyan használhatók fel a legelőnyösebben az országukban beszerezhető termékek. Így a szegények, valamint a jómódúak is megtanulhatják az egészséges életmódot. 1902. 7T 132.

Takarékosan kell használni a dióféléket

410. Az Úr azt akarja, hogy a világ minden részén népe értelmesen használja fel a talaj termékeit. Minden egyes terület termékeit tanulmányozzuk, majd gondosan mérlegeljük, hogy megtudjuk: lehet-e ezeket olyanformán elegyíteni, hogy ne csak az élelem előállítását egyszerűsítsük, de csökkentsük a gyártás és a szállítás költségeit is. Mindenki tegyen meg az Úr felügyelete alatt minden tőle telhetőt, hogy megvalósíthassuk e célt. Sok költséges élelmiszer

akad, amelyet az ember találékonysága előállíthat, mégsincs szükség arra, hogy a legköltségesebb készítményeket fogyasszuk.

Három évvel ezelőtt a következő levelet kaptam: „Nem tudom megenni a diófélékből készült ételeket. A gyomrom nem tudja megemészteni.” Akkor néhány receptet tettek elém, az egyik az volt, hogy összeillő élelmiszereket keverhetünk össze a diófélékkel. Ne használjuk a diót ilyen nagy arányban. Elég lenne egytized-egyhatod rész dió az összetétel szerint változtatva. Kipróbáltuk, mégpedig jó eredménnyel.

[Lásd a 22. fejezet Diófélék és diós készítmények!]

Édes kétszersültek

Más dolgokat is megemlítettek. Az egyik az édes kétszersült vagy keksz volt. Azért készítik ezeket, mert kedvelik és azok is megveszik, akiknek nem lenne szabad ilyet fogyasztaniuk. Még sok haladást kell tenni, és Isten együtt munkálkodik a vele együttmunkálkodókkal. Letter 188, 1901.

[Lásd: Sütemények, kalácsok, kekszek! 507,508.]

[Némely úgynevezett egészséges édesség is ártalmas. 530.]

411. Egészségügyi folyóiratainkba tegyünk gondosan megválasztott recepteket. Lehet még javítani a különlegesen készített ételeken és a receptek felhasználásával módosítani tervünket. Néhányan túlzásba vitték a dióféle készítményeket. Sokan írtak nekem: nem tudom a dió élelmet fogyasztani; mit használjak a hús helyett? Egy éjjel mintha embercsoport előtt álltam volna. Arról beszéltem, hogy az ételkészítményekben túlzásba viszik a dió felhasználását; szervezetünk képtelen feldolgozni, amit a receptek szerint főzünk. Ha kevesebb diófélét használnánk, az eredmény kielégítőbb lenne. 1902. 7T 126.

Egészséges éttermi szolgálat a sátor-összejöveteleken

[213]

412. A sátor-összejöveteleken gondoskodjunk arról, hogy a szegényeket egészséges, jól elkészített és lehetőleg olcsó táplálékkal lássuk el. Éttermek is legyenek, ahol egészséges, étvágygerjesztő ételeket készítenek és szolgálnak fel. Ez nevelés lesz sokak számára, akik nem osztják hitünket. Ne tekintsük ezt a sátor-összejövetelektől független tevékenységnek. Isten művének minden egyes része szoro-

san összefügg a többi résszel, és mindegyiknek a többivel tökéletes összhangban kell fejlődnie. 1902. 7T 41.

413. Nagyvárosainkban az érdekelt munkások tartsanak szoros kapcsolatot a misszionáriusi erőfeszítés különböző vonalaival. Egészségügyi éttermek nyílnak meg. De mekkora elővigyázattal kell e munkát végezni! Akik az ilyen éttermekben dolgoznak, fáradhatatlanul próbálgassanak, hogy megtanuljanak ízletes, egészséget adó ételeket készíteni. Minden egészségügyi étterem legyen iskola az ott dolgozók számára. A nagyvárosokban e tevékenységi ág sokkal nagyobb méretű lehet, mint a kisebb helységekben. De minden olyan helységben, ahol gyülekezet és gyülekezeti iskolánk van, tanítanunk kell az egyszerű, egészséges ételek azok számára való elkészítését, akik az egészségügyi megújulás elvei szerint kívánnak élni. A misszióterületeken hasonló tevékenységet lehet végezni. Ms 79, 1900.

Éttermeink álljanak elvi alapon

414. Szüntelen őrködnünk kell ártalmatlanoknak látszó dolgok bevezetése ellen, amelyek ama elvek feláldozásához vezetnek, amelyeket mindig tiszteletben kell tartanunk éttermeinkben. Ne várjuk el, hogy azok, akik egész életükben mértéktelenül kielégítették étvágyukat, megértsék, hogyan készítsenek olyan élelmet, amely egészséges, egyszerű és egyúttal étvágygerjesztő is. Ez az a tudomány, amelyet minden szanatóriumunknak és éttermünknek tanítania kell.

Ha éttermeink vevőköre azért csökken, mert nem vagyunk hajlandók eltérni a helyes elvektől, akkor csak hadd csökkenjen. Feltétlenül az Úr útján kell maradnunk akár jó, akár rossz hírünket keltik.

Segítségedre tárom eléd leveleimben e dolgokat, hogy ragaszkodj az igazhoz, és elvesd azt, amit csak elveink feláldozása által tudnánk bevezetni szanatóriumainkba és éttermeinkbe. Letter 201, 1902.

[214]

Kerüljük a bonyolult összetételt!

415. Az a veszély forog fenn nagyvárosi éttermeinkben, hogy a felszolgált fogásokban túlzásba visszük a sokféleséget. A gyomor megsínyli, ha egyetlen étkezésnél sokfélét eszünk. Az egyszerűség az egészségügyi megújulás szerves része. Az a veszély fenyeget, hogy munkánk nem érdemli meg többé azt a nevet, amit visel.

Ha az egészség helyreállításán fáradozunk, akkor féken kell tartanunk az étvágyat, lassan kell ennünk, és egy időben csak korlátozott változatot. Gyakran kell ismételnünk ezt az utasítást. Nem egyezik meg az egészségügyi megújulás elvével, ha egyazon étkezésnél sokféle fogást fogyasztunk. Soha ne feledjük, hogy bármi másnál fontosabb a munka vallásos része a - lélek táplálása. Letter 271, 1905.

Az egészségügyi éttermek küldetése

416. Elém tárták: nem szabad tétlenül ülnünk, mert hústalan éttermet nyitottunk Brooklynban, hanem nyissunk további éttermeteket a város más részeiben is. New York egyik negyedének lakói nem tudják mi történik a nagyváros más negyedeiben. A férfiak és nők, akik a város különböző részein alapított éttermekben étkeznek, felfigyelnek egészségük javulására. Ha bizalmukat megnyertük, képesek befogadni Isten különleges igazság-üzenetét.

Ahol nagyvárosainkban orvosi missziómunkát folytatnak, szükséges lenne főzőiskolák létrehozása is. Ahol erős nevelő misszionáriusi munka folyik, bizonyos fajta egészségügyi éttermet kellene nyitnunk, amely gyakorlati példával mutatná az utat az élelmiszerek helyes kiválasztásához és egészséges elkészítéséhez. 1902. 7T 55.

417. Az Úrnak üzenete van városaink számára, amit hirdetniük kell sátor-összejöveteleinken és más nyilvános fáradozásunkkor, valamint kiadványaink által. Ezenkívül egészségügyi éttermeteket kell létrehoznunk a városokban, és segítségükkel a mértékletesség üzenetét kell hirdetniük. Éttermeinkkel kapcsolatban tartsunk rendezvényeket. Amennyire lehetséges, tegyük lehetővé, hogy éttermeink vevőkörét meghívhassuk az egészség és a keresztény mértékletesség ismeretéről szóló előadásokra, és tanítsuk őket a tápláló ételek elkészítésére és más fontos tárgyakra. Az összejöveteleken énekeljünk, imádkozzunk és beszélgessünk, ne csak az egészségről és mértékletességről, hanem a Biblia más alkalmas témáiról is. Mikor arra tanítjuk az embereket, hogyan óvják meg testük egészségét, számos alkalom nyílik majd Isten országa örömeire magjának vetésére. 1902. 7T 115.

Az egészséges ételkészítés végső célja

418. Amikor úgy irányítják a dolgokat, hogy Krisztus evangéliumát az emberek figyelmébe ajánlják, akkor az egészséges táplálkozás munkája hasznosan alkalmazható. Mégis felemelem figyelmeztető szavamat ama erőfeszítés ellen, hogy kizárólag a testi szükségletek ellátására nyújtsunk élelmiszerellátást. Komoly hibát követünk el, ha az élelmiszergyártásba öljük annyi férfi és nő tehetségét, idejét, s ha ugyanakkor nem teszünk rendkívüli erőfeszítést, hogy az élet kenyerével is ellássuk a sokaságot. Súlyos veszély fenyegeti az olyan tevékenységet, amelynek nem az örök élet útjának kinyilatkoztatása a tárgya. Ms 10, 1906.

[Az egészséges ételek és éttermek tevékenységének részletesebb leírása. Lásd: 7T 110-131; C.H. 471-496!]

Ésszerű gondoskodás és jó táplálék

419. Beteg gondozó intézményeket kell alapítani, ahol a betegségben szenvedőket istenfélő orvos-misszionáriusok gondjaira bízhatjuk, ahol gyógyszerek nélkül kezelik őket. Ezekbe az intézményekbe majd olyanok is eljönnek, akik az evés-ivás helytelen szokásaival betegséget szereztek maguknak és számukra egészséget adó, ízletes étrendről kell gondoskodni. Az ne legyen koplaltató étrend. Egészséges élelmiszercikkeket kell összeállítanunk oly módon, hogy a fogások étvágygerjesztőek legyenek. Ms 50,1905

420. Olyan szanatóriumot szeretnénk építeni, ahol a betegek a természet gondoskodásán keresztül gyógyulnak meg; ahol megtanítjuk az embereket, hogyan kezeljék magukat, ha betegek; ahol megtanulnak egészséges ételekből mértékletesen enni és ahol megtanítják őket mindennemű kábítószer - tea, kávé, erjesztett bor és bármi más izgatószer - visszautasítására, azonkívül elvetik az állatok húsát is. Ms 44, 1896.

Az orvosok, diétás nővérek és ápolók felelőssége

421. Az orvosok kötelessége az egészséges táplálékról történő gondoskodás, amit úgy kell elkészíteni, hogy az ne okozzon háborgást az ember szervezetében. Letter 112,1909.

422. Az orvosok annak tudatában virrasszanak és imádkozzanak, hogy nagyon felelősségteljes helyet töltenek be. A legmegfelelőbb táplálékot írják elő betegeknek. Olyan valaki készítse el az eledelt, aki megértette, hogy nagyon fontos helyet foglal el, mert a jó vérképzéséhez jó táplálék szükséges. Ms 93,1901.

423. Az ápoló egyik fontos feladata a beteg étrendjével való törődés. Nem szabad megengednie, hogy a beteg táplálékhiányban szenvedjen vagy indokolatlanul legyengüljön, és legyengült emésztőszerveit túlterhelje. Gondot kell fordítania a táplálék elkészítésére, ízletességére és felszolgálásra, de a mennyiséget és a minőséget

bölcs megítéléssel kell a beteg szükségletéhez alkalmaznia. -1905. NO 152.

Törekedjete a betegek kényelmére és jóakarására!

424. Lássuk el a betegeket bőségesen egészséges, étvágygerjesztő étellel olyan ízletesen elkészítve és felszolgálva, hogy a beteg ne kívánja meg a húsételeket. Az étkezések az egészségügyi megújulásra való nevelés eszközei lehetnek. Jól válogassuk meg, hogy milyen ételeket szolgálunk fel a betegeknek. Nagy értékű az étel helyes összeállítására kiterjedő tudás, amit Istentől származó bölcsességgént kell elfogadnunk.

Szabjuk meg úgy az étkezések óráit, hogy a betegek előtt nyilvánvaló legyen: az intézmény vezetői az ő kényelmükön és egészségükön fáradoznak. Ebben az esetben az intézményt elhagyva nem viszik majd magukkal az előítélet kovászát. Semmi esetre se kövessünk olyan utat, ami azt a benyomást keltené a betegben, hogy az étkezések időpontját megmásíthatatlan törvényként rögzítették.

Ha a szanatóriumban a harmadik étkezés beszüntetése után azt látod, hogy ez távol tartja az embereket az intézménytől, akkor világos a kötelességed. Nem szabad elfelejtenünk, hogy némelyek számára jobb a napi kétszeri étkezés. Mások keveset fogyasztanak az étkezések alkalmával, ezért szükségét érzik, hogy este is egyenek valamit. Elég táplálékot kell enni, hogy erőt adjon az inaknak és az izmoknak. Azt se feledjük, hogy gondolkodásunk is az elfogyasztott ételből nyeri erejét. Az orvosi missziómunka egyik része az egészséges étel értékének bemutatása, amelyet szanatóriumi alkalmazottainknak kell végezniük.

Helyénvaló, ha szanatóriumainkban nem szolgálunk fel teát, kávé és húsételeket. Sokak számára ez jókora változás és súlyos megfosztottság. Hogy további változásokat erőszakoljunk rájuk, mint például a napi étkezések számának megváltoztatása, az némelyeknek több kárt okoz, mint hasznot. Letter 213, 1902.

[Lásd: az Étkezések száma a 9. fejezetben! Rendszeres étkezés. Hányszor étkezzünk?]

Csak a szükséges változtatásokat várjuk el az életmódban és szokásban!

[218]

425. Intézményeink alkalmazottai ne feledjék: Isten elvárja tőlük, hogy ott találkozzanak a betegekkel, ahol vannak. Mikor a mára szóló igazság nagy gondjait hirdetjük, legyünk Isten segítőkese. Nem kell megkísérelnünk indokolatlanul beleavatkozni azok magatartásába és szokásaiba, akik betegeként vagy vendégekként vannak szanatóriumainkban. Sokan csak azért jönnek el e nyugalmas helyekre, hogy csak néhány hétig maradjanak. Ha ilyen rövid idő alatt arra kényszerítjük őket, hogy változtassák meg étkezésük időpontját, az súlyos kényelmetlenséget jelent nekik. Ha ezt teszed, akkor a kísérlet után rájössz, hogy hibát követtél el. Tudd meg, ami csak megtudható a betegek életmódja felől, és ne várd el tőlük, hogy megváltoztassák életmódjukat, ha a változtatás által semmit sem nyersz.

Az intézmény légköre legyen derűs, családi és amennyire lehet közösségi. Akik kezelésre jönnek, hadd érezzék otthon magukat. Az étkezések hirtelen változása nyugtalan érzelmi állapotban tartja őket. Kellemetlen érzés lesz életmódjuk megszakításának eredménye. Nyugtalanok lesznek, ez természetellenes állapotot okoz, ami megfosztja őket azoktól az áldásoktól, amelyekben egyébként részesülnének. Amikor meg kell változtatniuk életmódjukat, tegyék ezt oly körültekintően és kedvesen, hogy inkább áldásnak és ne kellemetlenségnek tartsák.

Házaszabályaitok legyenek annyira következetesek, hogy még azok tetszését is megnyerjék, akiket nem neveltek arra, hogy mindent világosan felismerjenek. Amint arra törekedtek, hogy az igazság megújító, átalakító elveit bevezessétek azok életszokásaiba, akik egészségük javulása végett jönnek a szanatóriumba, hadd lássák, nem helyeztek rájuk semmi önkényes követelést. Ne adjatok nekik okot arra, hogy olyan út követésére legyenek kényszerítve, amelyet nem választottak. Letter 213, 1902.

Fokozatosan változtassátok az étrendet!

426. Az elmúlt éjjel mindkettőtökkel beszélgettem. Néhány közölnivalóm volt az étrend kérdésével kapcsolatban. Felszabadultan beszéltem hozzátok, elmondtam, hogy változtatnotok kell a világból

[219] a szanatóriumba jövők étrendjével kapcsolatos elgondolásaitokon. Ezek az emberek eddig helytelenül nehéz ételeken éltek. Most pedig étvágyuk féktelen kielégítése következtében szenvednek. Változásra van szükségük az evés-ivás szokásában. De e változtatást nem lehet egyszerre megvalósítani, azt fokozatosan kell keresztülvinni. Az eléjük tált egészséges ételek étvágygerjesztők legyenek. Egész életükön át naponta háromszor fogyasztottak nehéz ételt. Nagyon fontos, hogy megértessük velük az egészségügyi megújulás igazságát. Ahhoz azonban, hogy ésszerű étrend elfogadására vezessük őket, bőségesen terítsétek meg előttük az asztalt egészséget tápláló, ízes ételekkel. Nem szabad hirtelen a változtatást bevezetni, hogy a rávezetés helyett hátat fordítsanak az egészségügyi megújulásnak. A felszolgált étel legyen tetszetősen elkészített és legyen gazdagabb, mint amit akár te, akár én megennénk.

Azért írom ezeket, mert bizonyos vagyok benne, hogy az Úr azt akarja, tapintatosan ott érijük el az embereket, ahol vannak, sötét-ségükben és önkényeztetésükben. A magam részéről kimondottan jobban kedvelem az egyszerű táplálkozást. Mégsem az a legjobb, ha a világi kívánságoknak élő betegeket oly szigorú étrendre fogjuk, mellyel elriasztjuk őket az egészségügyi megújulástól. Így nem győzzük meg őket az evés-ivás szokásának szükséges megváltoztatásáról. Tárjátok eléjük a tényeket. Neveljétek őket arra, hogy belássák az egyszerű étrend szükségét, ti pedig fokozatosan változtassatok rajta. Adjatok időt nekik, hogy javulni tudjanak a kezeléstől és a kapott tanításoktól. Fáradozzatok, imádkozzatok és vezessétek őket tovább a legnagyobb gyengédséggel!

Emlékszem, amikor egyszer-i szanatóriumban a betegekkel egy asztalhoz ültettek, hogy megismerjem őket és velük együtt egyek. Mindjárt láttam, hogy hibát követtek el az élelem elkészítésében. Ízetlenül készítették el az eledelt, azonkívül egyharmaddal kevesebb volt a kelleténél. Lehetetlennek bizonyult, hogy olyan ebédet válogassak össze magamnak, ami kielégítené étvágyamat. Más rendszert próbáltam bevezettetni és azt hiszem, segített a dolgon.

Nevelés kísérje a megújulást!

Szanatóriumi betegeinkkel való bánásmódunknál az okból az okozatra kell következtetnünk. Soha ne feledjük, lehetetlen máról

holnapra megváltoztatni az életen át tartó szokást és gyakorlatot. Értelmes szakáccsal és a tápláló ételek bőséges ellátásával jól beváló újításokat eszközölhetünk. Mégis időbe kerül megvalósítása. Nem szabad erélyes lépést tennünk, csak akkor, ha azt kifejezetten kívánják. Ne feledjük, az olyan táplálék, amely étvágygerjesztő lenne az egészségügyi újító számára, nagyon ízetlen lehet azoknak, akik erősen fűszerezett ételhez szoktak. Tartsunk előadásokat, magyarázzuk meg, miért lényeges az étrend megváltoztatása, bizonyítsuk be előttük, hogy az erősen fűszerezett ételek gyulladásba hozzák az emésztőszervek érzékeny bolyhait. Mutassunk rá, hogy népünk miért változtatta meg az evés és ivás szokásait; miért vetette el a dohányt és a részegítő italt. Világosan és egyszerűen fektessük le az egészségügyi megújulás elveit, de egyúttal terítsük meg bőségesen az asztalt ízletesen elkészített, egészséges étellel. Az Úr segít nektek, hogy megértessétek velük a megújulás sürgős voltát és beláttatja velük, hogy ez a megújulás javukat szolgálja. Hiányozni fog nekik a megszokott, erősen fűszerezett étel, mégis törekednünk kell olyan táplálékot tenni eléjük, amely egészséges és annyira ínycsiklandozó, hogy már nem fog hiányozni nekik az egészségtelen fogás. Mutassunk rá, hogy a kezelés csak akkor ér el náluk jó eredményt, ha kellőképpen megváltoztatják az evés és ivás szokásait. Letter 331,1904.

[220]

427. Szanatóriumainkban gondoskodjanak elegendő étlapról a betegek éttermében. Egészségügyi intézményeinkben sehol sem látam túlzó gondoskodást, hanem csak olyan asztalokat, amelyekről hiányzott a jó, étvágygerjesztő, ízletes eledel kínálata. Az ilyen intézményekben a betegek rövid idő után azt gondolták, hogy tetemes összeget fizetnek a lakásért, ellátásért és kezelésért anélkül, hogy azt megfelelően viszonzóknak, ezért eltávoztak. Természetesen a rövidesen közszájon forgó panaszok nagyon ártottak az intézmény hírnevének.

Két véglet

Két véglet van és mindkettőt kerülnünk kell. Segítse az Úr orvosi intézményeink minden alkalmazottját, hogy ne javasoljanak szegényes étrendet. A világ férfiainak és nőinek, akik szanatóriumainkba jönnek, gyakran romlott az étvágya. Ezeknél nem lehet

[221] hirtelen gyökeres változtatást bevezetni. Némelyeket lehetetlen egy csapásra olyan egyszerű egészségügyi újító étrendre fogni, mint amilyen elfogadható lenne a magán családnál. Egy egészségügyi intézményben sokféle ízlést, étvágyat kell kielégíteni. Némelyek jól elkészített zöld- ségfélét kérnek különleges igényeik kielégítésére. Mások nem ehetnek zöldséget a következmények elszívése nélkül. A szegény, beteg gyomorbetegnek sok bátorító szóra van szüksége. Járja át a szanatóriumot a keresztény családi kör vallásos légköre. Ez elősegíti a betegek egészségét. Mindezeket körültekintően és imádkozó szívvel kell végeznünk. Az Úr látja az elintézendő nehézségeket és segítők lesz.

Gondoskodjatok változatos étrendről!

Tegnap írtam számotokra néhány dolgot és remélem, nem zavar meg titeket. Talán túlságosan sokat írtam annak fontosságáról, hogy szanatóriumainkban bőséges ellátásra van szükség. Jártam néhány olyan egészségügyi intézményben, ahol az ellátás nem volt olyan bőséges, amilyennek lennie kellett volna. Mint jól tudjátok, a betegekről való gondoskodásnál nem követhetünk előre lefektetett szabályt, hanem gyakran kell változtatnunk az étlapot, és különböző módon kell elkészíteni az ételt. Hiszem, az Úr jó belátást ad mindnyájatoknak az élelem elkészítésében. Letter 45, 1903

428. Akik kezelésre jönnek szanatóriumainkba, azokat bőségesen kell ellátnunk jól elkészített táplálékkal. Az elénk helyezett ételnek szükségszerűen változatosabbnak kell lennie, mint amilyenre otthon a családban lenne szükség. Legyen az étrend olyan, ami jó benyomást tesz a vendégekre. Ez nagyon fontos. Ha bőségesen gondoskodunk étvágygerjesztő táplálékról, akkor szanatóriumaink látogatottsága nőni fog.

Szanatóriumunkban újra éhesen és kielégítetlenül álltam fel az ebédnél. Szóltam az intézmény vezetőinek, hogy étrendjük bőségebb, élelmük ízletesebb kell legyen. Megmondtam nekik, használják találékonyságukat és a legjobb úton valósítsák meg a szükséges változtatásokat. Lelkükre kötöttem, ne feledjék, ami megfelel az egészségügyi újító ízlésének, az nem felel meg azoknak, akik elmondásuk szerint mindig fényűzően táplálkoztak. Az ételek elkészítése

és felszolgálása terén sokat tanulhatunk sikeresen vezetett egészségügyi éttermeinktől.

Kerüljük a szélsőségeket!

Ha nem fordítotok figyelmet erre, a látogatottság csökkenni fog. Veszélyes, ha az étrend megújulásánál szélsőségbe megyünk.

Az elmúlt éjjel álmomban dr.vel beszéltem. Ezt mondtam neki: még mindig óvatosnak kell lenned a szélsőséges étrenddel kapcsolatban. Nem szabad végletekbe esned sem a magad esetében, sem akkor, amikor a szanatórium alkalmazottai és betegei számára élelemről gondoskods. A betegek jól megfizetik táplálékukat, ezért bőséges ellátásban kell részesíteni őket. Lehet, hogy némelyek úgy érkeznek a szanatóriumba, hogy szigorúan meg kell tagadniuk étvágyukat és a legegyszerűbb étrenden kell élniük, de amikor javul egészségük, akkor bőségesen kell ellátnotok őket tápláló élelemmel.

[222]

Talán meglep, hogy erről írok, de az elmúlt éjjel közölték velem, ha változtatnál az étrenden, az növelné betegeid számát. Bőségesebb táplálkozásra van szükség. Letter 37, 1904.

429. Szanatóriumunkban őrizkednünk kell a szélsőséges étrendtől. Nem várhatjuk el a világiaktól, hogy azonnal elfogadják azt, amit népünk már évek óta elsajátított. Még most is sok olyan lelkész van, aki a rendelkezésre álló világosság ellenére sem gyakorolja az egészségügyi megújulást. Nem várhatjuk el azoktól, akik mögött e tárgyban nincs gyakorlati tapasztalat, hogy azonnal megtegyék az étkezés nagy lépését saját vágyaiknak kielégítése és az egészségügyi megújulás legszigorúbb étrendje között.

Akik eljönnek a szanatóriumba, azokat a helyes elveknek megfelelő, legízletesebb módon elkészített tápláló élelemmel kell ellátnunk. Nem várhatjuk el tőlük, hogy a mi módunk szerint éljenek. Túlságosan nagy lenne nekik a változás. Még soraink között is alig akad, aki oly önmegtartóztatóan él, ahogyan dr.....nézete szerint okos lenne élnünk. Amíg a betegek még nem készültek fel rá, addig ne vezessünk be hirtelen változásokat.

Olyan legyen a betegek elé tált táplálék, hogy az kedvező benyomást tegyen rájuk. Többféleképpen készíthetjük el például a tojást. A citromos pitét se tiltsuk el!

Kevés törődést és erőfeszítést fordítottatok az élelem ízletes és tápláló elkészítésére. Nem az a célunk, hogy a szanatóriumban egy pár beteg lézengjen. Csakis akkor tudjuk megtéríteni a férfiakat és a nőket tévelygő útjukról, ha okosan bánunk velük.

[223] Fogadjátok fel a legjobb szakácsot és ne korlátozzátok az élelmet a legmerevebb egészségügyi újítók ízléséhez. Ha a betegek kizárólag ilyen táplálékot kapnak, megundorodnak tőle, mert annyira ízetlennek találják. Nem ez az út, amelyen szanatóriumainkban lelkeket tudunk megnyerni az igazságnak. Vegyétek figyelembe az Úr által ... testvéreknek nyújtott intést a szélsőséges táplálkozást illetően. Utasítottak, hogy dr. . . . -nek feltétlenül változtatnia kell étrendjén és táplálékos ételeket kell fogyasztania. Elkerülhetjük a nehéz ételeket és mégis ízletessé tehetjük a táplálékot. Tudom, hogy a szanatóriumban bevezetett minden szélsőséges étrend árt majd az intézmény jó hírének.

Van olyan módja az élelem összeállításának és elkészítésének, mely azt kívánatosá és táplálóvá teszi. Akiknek szanatóriumainkban főznek, azok tanulják meg, hogyan tegyék ezt. A Biblia szemszögéből fogjanak a megoldáshoz. Van olyan is, hogy megfosztjuk a testet a tápláléktól. Váljon tudománnyá az élelem lehető legjobb módon történő elkészítése. Letter 127, 1904.

[További kijelentések a szanatóriumi étrend szélsőségeiről. 324, 331.]

A szegényes és ízetlen táplálkozás hatása

430. Feltétlenül gondoskodjunk számukra a legkitűnőbb minőségű, sokféle, egészséges táplálékról. Akik ahhoz voltak szokva, hogy fényűzően elégítsék ki étvágyukat, ha visszavonulni jönnek, és már az első étkezésnél szűkös étrendet találnak, akkor az a benyomás marad meg bennük, hogy igaz az adventistákról hallott hír, miszerint szegényesen élnek és halálra éheztesítik magukat. Egyetlen szűkre szabott tálalás többet árt az intézmény hitelének, mint az azt ellensúlyozó minden más irányú befolyás. Ha elvárjuk, hogy azon a szinten fogadjuk az embereket, ahol vannak, és az ésszerű, egészségügyi megújulás étrendjére kívánjuk őket emelni, akkor nem az étrend gyökeres megváltoztatásával kell elkezdni. Bőségesen tálaljunk fel jó, zamatos táplálékokból ízletesen főzött fogásokat, mert

akik olyan sokat gondolnak arra, mit esznek, azt vélik, itt biztosan éhen halnak. Szolgáljunk fel ízletesen elkészített, tápláló fogásokat. Letter 61, 1886.

A szanatórium étrendjének ne legyen része a hús

Oktatást kaptam a húsételek használata felől szanatóriumainkban. A húsételeket ki kell zárni az étrendből és helyette étvágygerjesztően elkészített tápláló, ízletes élelemről kell gondoskodni. Letter 37, 1904.

432. Kedves ... Testvér és Testvémő, szeretném felhívni figyelmeteket néhány pontra, amelyeket feltártak előttem, amióta először merültek fel nehézségek a húsnak az egészségügyi intézmények asztaláról való elhagyásának kérdése körül. [224]

Az Úr világosan oktatott, hogy szanatóriumaink ebédlőiben ne tálaljunk betegeinknek húsételt. Világosságot kaptam, adhatunk a betegeknek húsételt, ha az egészségről szóló előadások után még mindig azt követelik. Ilyen esetekben azt a szobájukban kell elfogyasztaniuk. Az alkalmazottak mindannyian hagyják el a húsevést. De, amint az előbb mondtam, miután közöltük velük, hogy húst nem tálalhatunk fel az ebédlőkben és ha ennek ellenére néhányan mégis húst akarnak enni, jókedvvel szolgáljuk fel azt szobájukban.

Mivel hozzászoktak a húsevéshez, ne csodálkozzunk, ha azt várják, hogy a hús ott legyen a betegasztalukon. Talán tanácsosabbnak látjátok az étlap közreadását az ételkínálat listájának közlésével, mert a hús hiánya az étrendről súlyos akadálnak tűnhet azok előtt, akik kezelteni szeretnék magukat szanatóriumunkban.

Készítsétek el ízletesen és szolgáljátok fel gusztusosan a táplálékot. Több fogást kell készítenetek, mint amennyi a húsételek felszolgálásához szükséges. Más táplálékokról gondoskodhatunk, hogy kiküszöböljük a húst. Némelyek fogyasztani tudják a tejet és a tejfölt. Letter 45, 1903.

Ne írjunk elő húst!

Utasítást kaptam, intézményeink ne alkalmazzanak olyan orvosokat, akik húst fogyasztanak és betegeiknek is ezt írják elő, mert ezzel határozottan hibát követnek el a betegek olyan irányú nevelésében, hogy hagyják el azt, ami beteggé teszi őket. Az az orvos,

aki húst fogyaszt és betegeinek is előírja, az nem következtet az okból az okozatra és a gyógyítás példája helyett a romlott étvágy kielégítésére befolyásolja betegét.

Az intézményeinkben alkalmazott orvos legyen újíto ezen és minden más területen. Sok beteg az étrend hibája miatt szenved, ezért jobb utat kell eléjük tárunk. De a húsevő orvos hogyan tudná ezt megtenni? Helytelen szokásaival gátolja a maga munkáját, tönkreteszi hasznavehetőségét.

[225] Szanatóriumainkban sok beteg maga jött rá a húsevés kérdésére, és hogy testi és szellemi képességüket megőrizték a szenvedéstől, el- hagyták étrendjükből a húst. Így enyhülést nyertek a betegségek- től, amelyek addig kínozták életüket. Más hitet vallók közül sokan egészségügyi újíto lettek, mert önző szempontból felismerték e lépés következetességét. Sokan az étkezés és öltözködés terén lelkiismeretük serkentésére álltak az egészségügyi megújulás mellé. A hetednapos adventisták továbbra is egészségtelen szokásokat akarnak követni? Engedelmeskedni fognak-e a parancsnak: „Akár esztek, akár isztok, akármit cselekesztek, mindent az Isten dicsőségére mí- veljeteK” (IKor 10:31). Ms 64, 1901.

Legyünk óvatosak a húsetel mellőzésének előírásánál!

434. Sokat kell foglalkoznunk azzal a világossággal, amelyet Isten a betegségek és azok okozói felől nyújtott, hiszen az étvágy helytelen kielégítése, a nemtörődömség, a testünkről való gondoskodás részleteinek meggondolatlan semmibevevése nyomot hagy az embereken. Tartsuk magunkat a tisztaság szokásaihoz, és törődjünk azzal, hogy mit teszünk szánkba.

Ne írjátok elő, hogy soha ne egyenek húst, hanem neveljeteK gondolkodásukat, amit hadd ragyogjon be a világosság! Ébresszük fel az egyén lelkiismeretét az önfenntartásra és a mindennemű romlott étvágytól való tisztaságra.

Óvatosan bánjunk a húsevés kérdésével! Amikor valaki a húsevés izgató étrendjéről a gyümölcs és zöldségétrendre tér át, eleinte mindig gyengeséget, életerő hiányt érez. Ezért sokan nyomatékosan javasolják a húsevés szükségességét. Ez a következmény mégis az az érv, amelyet a húsetelek elvetése mellett kell felhasználnunk.

Ne süssük, hogy minden átmenet nélkül változtassanak az étrenden, különösen azok, akik állandóan fárasztó munkát végeznek. Neveljük lelkiismeretüket, hívjuk életre az akaraterőt, és a változtatást sokkal szívesebben és készségesebben teszik meg.

A tüdőbajosoknak akik a sír felé közelednek ne eszközöljenek különösebb változtatást ezen a téren, hanem szerezzenek be a lehető legegészségesebb állatoktól származó húst.

Akiknek rákos daganat emészti testét, azt ne gyötörjük annak kérdésével, hogy egyenek-e húst vagy sem. Vigyázzatok, ne állítsatok fel szigorú szabályt e kérdésben! Az erőszakos változtatás nem fogja előmozdítani az ügyet, hanem ártani fog a nem-húsevő elveknek.

Tartsatok nekik előadásokat! Neveljétek a gondolkodásukat! Ne erőszakoljatok senkit, mert az ilyen nyomás alatt elért megújulás nem ér semmit.

[226]

Mind a hallgatók, mind az orvosok, rajtuk keresztül pedig mások elé kell tárunk, hogy az egész állatvilág többé-kevésbé beteges. A beteg hús nem ritkaság, hanem mindennapos. Amikor az állatok húásával táplálkozunk, akkor a betegség mindmégannyi szakaszát átviszük az emberi szervezetbe. A húsos étrendtől való eltávolodásból származó gyengeség hamarosan elmúlik. Az orvosok értsék meg, ne tegyék a húsevés izgató voltát az egészség és erőnlét előfeltételévé. Mindaz, aki értelmes módon elhagyja a húsevést, miután átesett a változáson, egészséges inakkal és izmokkal rendelkezik majd. Letter 54, 1896.

435. Dr. ... megkérdezte tőlem, olyan körülmény között, ha valaki beteg és nem tud mást fogyasztani, ajánlanék-e neki tyúklevest? Ezt válaszoltam: „Vannak tüdővészben haldoklók, akik, ha tyúklevest kérnek, azt kell adnunk nekik. De legyünk nagyon óvatosak.” A példa ne legyen a szanatórium ártalmára, és kifogásul se szolgáljon azoknak, akik azt hiszik, esetük ugyanazt az étrendet követeli meg. Megkérdeztem dr.-t, van-e ilyen betege a szanatóriumban. Azt felelte: nincs, de van egy testvér a-i szanatóriumban, aki igen gyenge. Ájulás környékezi, de a főtt csirkehúst meg tudja enni. Azt mondtam neki, legjobb lenne, ha kivennék őt a szanatóriumból. A világosság, amelyet kaptam, úgy szól, ha az említett testvér összeszedné magát és ápolná magában az egészséges ételek iránti ízlést, akkor az ájulási rohamok elmúlnának.

Ez az asszony képzelt beteg, az ellenség kihasználta testi gyengeségét és most képtelen annyira összeszedni gondolatait, hogy szembenézzon a mindennapi élet küzdelmével. Józan, megszentelt gondolkodásra, hitének növekedésére és Krisztusért tevékeny szolgálatra, azonkívül szabad levegőn végzett gyakorlati izommunkára van szüksége. A testgyakorlás lenne életének egyik legnagyobb áldása. Semmi oka sincs, hogy beteg legyen, hanem józan gondolkodású, egészséges asszony lehetne, készen arra, hogy nemesen és jól töltsen be szerepét.

Semmiféle kezelés sem használ neki addig, amíg nem végzi el a maga részét. Testi munkával kell megerősítenie izmait és idegeit. Nem kell, hogy beteg legyen, hanem jó, komoly munkát végezzen. Letter 231, 1905. [A veszélyes állapot felismerése. 699, 700.]

[227]

„Ne engedd, hogy megjelenjen!”

436. Találkoztam az orvosokkal és testvérrel. Körülbelül két órán át beszélgettem velük és lelkem megszabadult a tehertől. Közöltem velük, hogy kísértés érte őket, ők pedig engedtek annak. Nagyobb látogatottság biztosítására húst kellene felszolgálniuk, azután további kísértés érné őket, hogy teát, kávé és drogokat használjanak. Azt mondtam: azokon keresztül ér majd kísértés benneteket, akiknek hús iránti étvágyát kielégítettétek, és ha ilyenek kapcsolatban állnak egészségügyi intézményeinkkel, akkor ők kísértővé válnak az elvek feláldozására. Egyetlen alkalommal sem szabad húst felszolgálnunk. Akkor nem lesz szükség a hús eltávolítására, hiszen sosem jelent meg az asztalon. Azzal érveltek, addig tálalnak nekik húst, amíg rá nem nevelik a betegeket annak mellőzésére. De, amint állandóan új beteg jönne, ugyanez a kifogás megalapozná a húsevést. Egyszer se engedjétek megjelenni az asztalon. Akkor a húsról szóló előadásaitok egyezni fognak a hirdetendő üzenettel. Letter 84, 1898.

Tea, kávé és húsételek felszolgálása a betegszobákban

437. Szanatóriumainkban nem kell teát, kávé vagy húsételeket felszolgálni, hacsak különleges eset nem adódik, amikor a beteg mindenáron azt kívánja, de az akkor csak szobájában szolgálható fel. Letter 213, 1902.

Ne írjunk elő teát, kávéat vagy húst!

438. Nem azért alkalmazunk orvosokat, hogy húst írjanak elő a betegek számára, hiszen az ilyen étrendtől betegedtek meg. Keressétek az Urat! Amikor megtaláljátok Őt, akkor majd szelídek és alázatos szívűek lesztek. Magatok sem fogtok húst enni, és gyermekeitek szájába sem helyeztek egy falatot sem. Akkor nem írtok elő betegeteknek húst, teát vagy kávéat, hanem az egyszerű étrend szükségességét mutatjátok be meghitt beszélgetéseitekben. Kitérítitek majd étlapotokról az ártalmas fogásokat.

Ha intézményeink orvosai szavukkal és példájukkal arra bátorítják a gondoskodásukra bízott betegeket, hogy hússal éljenek, miután az Úr már évtizedek óta másra int, akkor alkalmatlanná teszik magukat egészségügyi intézményeink vezetésére. Az Úr nem azért gyűjtötte meg az egészségügyi megújulás fényét, hogy a tekintéllyel és hatalommal rendelkezők semmibe vegyék azt. Az Úr azt gondolja, amit mond, és tiszteletben kell tartani, amit mond. Világosságot kell terjesztenünk e ponton. Az étrend kérdése tüzetes figyelmet követel, előírásaink pedig álljanak összhangban az egészség elveivel. 1896. TffU 4-5. [*Lásd az étrend haladó megújulását a hetednap Adventisták intézményeiben! 720-725.*]

[228]

Ne szolgáljunk fel szeszes italt!

439. Szanatóriumainkat nem szállodáknak szántuk. Csak olyanokat fogadjunk be, akiknek szándékukban áll megtartani a helyes elveket, akik elfogadják az ételmezt, amit lelkiismeretfurdalás nélkül helyezünk eléjük. Ha megengednénk a betegeknek, hogy szeszes italokat tartsanak szobájukban, vagy azzal húst szolgáltassunk fel, akkor nem adnánk meg a nekik járó segítséget, amiért szanatóriumainkba jönnek. Mondjuk meg, elvből zárjuk ki az ilyesmit szanatóriumainkból és egészségügyi éttermeinkből. Nem kívánjuk-e szabadnak látni embertársainkat betegségüktől, gyengeségüktől, hogy egészségnak és erőnek örvendjenek? Legyünk oly hűek elveinkhez, mint az iránytű az Északi sarkhoz. 1902. 7T 95.

Étvágygerjesztő fogások

440. Nem tudjuk hirtelen átalakítani a világiak gondolkodását az egészségügyi megújulás elveire; ezért nem szabad túl szigorú

szabályokat lefektetnünk a betegek étrendjét illetően. Amikor világi betegek jönnek a szanatóriumba, akkor nagy változtatást kell tenniük étrendjükön, és, hogy a lehető legkisebbnek érezhessék a változást, az egészségügyi vonalon dolgozó legjobb szakácsművészetre kell szert tennünk, a legízletesebb és étvágygerjesztőbb fogásokat kell elébük tálalnunk.

Akik megfizetik az ellátást és a kezelést, azok számára a legízletesebben kell elkészítenünk az eleséget. Ennek nyilvánvaló az oka. Amikor a betegeket megfosztjuk a húsételtől, szervezetük megérzi a változást. Visszaesést éreznek, ezért megkövetelik a bőséges ellátást. Étvágygerjesztő és a szemnek is kellemes fogásokat kell találnunk nekik. Letter 54, 1907.

[229]

A betegek élelmezése

441. Bőséges étellemmel kell szolgálnunk a betegeknek, de táplálékukat gondosan kell összeállítanunk és elkészítenünk. A szanatórium asztala nem lehet pontosan ugyanaz, mint az étterem asztala. Nagy a különbség, hogy az ételmezt a majdnem mindent megemésztetni tudó egészséges emberek vagy betegek elé helyezzük-e.

Az a veszély fenyeget, hogy olyan embereknek is túlságosan korlátozott étrendet nyújtanak, akik annyira bőséges táplálkozáshoz szoktak, hogy az már farkasétvágnak felel meg. Az ellátás legyen bőséges, de ugyanakkor egyszerű. Tudom, az elkészíthető egyszerűen, mégis olyan étvágygerjesztően, hogy azok is örömmel fogyasszák, akik bőségesebb étrendhez szoktak.

Bőségesen tálaljatok fel gyümölcsöt. Örülök, hogy a szanatóriumi asztalokat saját termésű friss gyümölccsel tudjátok ellátni. Ez nagy előny. Letter 171, 1903.

[Nem mindenki tud zöldségféléken élni. 516.]

A szanatóriumi asztal nevelése

442. Az ételek elkészítésénél ragyogtassuk a világosság arany sugarait, arra tanítva az asztalnál ülőket, hogyan éljenek. Ezt a nevelést nyújthatjuk egészségügyi pihenőhelyeink látogatóinak is, hogy megújító elveket vihessenek haza magukkal. Letter 71, 1896.

443. A szanatóriumi betegek táplálékának elkészítése gondos, aprólékos figyelmet követel. Némelyik beteg olyan családból jön,

ahol naponta nehéz ételekkel terítik meg az asztalt, ezért mindent kövessünk el, hogy az elénk tálalt eledel étvágygerjesztő és egészséges legyen.

Az egészségügyi megújulás ajánlása

Az Úr azt akarja, hogy intézményetek, ahol dolgozol, az egyik legmegfelelőbb és legkellemesebb hely legyen a világon. Szeretném, ha rendkívüli gondosságot tanúsítanál, és olyan étrenddel látnád el a betegeket, amely az egészségügy megújulása elvének ajánlólevele. Ez kivitelezhető, és ha megvalósítjátok, kedvező benyomást tesz a betegekre. Ez jó nevelés lesz számukra, bebizonyítja az egészséges élet- mód előnyét minden más életmóddal szemben. Amikor elhagyják az intézményt, olyan jó véleményt visznek magukkal, amely másokat is odamenetelre bátorít. Letter 73,1905.

[230]

Az alkalmazottak asztala

444. Keveset törődtök azzal és nem tartjátok felelősnek magatokat azért, hogy alkalmazottaitok számára rendszeresen bőséges táplálékról gondoskodjatok. Ők azok, akiknek kiadós mennyiségű, friss, tápláló eledelre van szükségük. Állandóan dolgoznak, ezért erejüket szükséges fenntartani. Neveljük az ő elveiket is. Az egész szanatóriumból nekik kell juttatnotok a legkitűnőbb, legtáplálóbb, legerőteljesebb ételt. Az alkalmazottak asztalait terítsétek meg, ne hússal, hanem gyümölcsök, magvak, zöldségek bőséges választékával finoman, egészséges módon elkészítve. Mivel elhanyagoltátok ezt, jövedelmeitek alkalmazottaitok erejének és lelkének rovására növekedett. Az ilyesmi nem tetszik az Úrnak. Az egész ellátás befolyása nem ajánlja elveiteket azoknak, akik az alkalmazottak asztalánál ülnek. Letter 54,1896.

A szakács mint egészségügyi misszionárius

445. Kerítsd elő a lehető legkiválóbb szakácsot! Ha úgy készítik el a táplálékot, hogy az túlterheli az emésztőszerveket, akkor biztosan vizsgálatra van szükség. Úgy is el lehet készíteni az ételt, hogy az étvágygerjesztő és egészséges legyen. Letter 100, 1903.

446. A szanatórium szakácsa legyen jól megalapozott egészségügyi újíto. Addig nem tért meg az ember, amíg az étvágya és étrendje nincs összhangban hitvallásával.

A szanatórium szakácsa legyen kitűnően képzett egészségügyi misszionárius. Legyen ügyes, hogy maga is ki tudja kísérletezni a dolgokat. Ne korlátozza magát a receptekre. Az Úr szeret bennünket, azért nem akarja, hogy egészségtelen receptek szerint készítsük ételeinket.

Minden szanatóriumban lesznek, akik panaszkodnak a nekik nem megfelelő élelem miatt. Az ilyeneknek tanítsák meg az egészségtelen étrend hátrányait. Hogyan lehet az agy tiszta, amíg a gyomor szenved? Ms 93, 1901.

[231] 447. A szanatóriumban olyan szakács legyen, aki alaposan ismeri munkáját, jó belátású, önállóan tud kísérletezni, és nem tesz a táplálékba kerülendő dolgokat. Letter 37, 1901.

448. Olyan-e a szakácsotok, aki úgy tudja elkészíteni a fogásokat, hogy a gyengélkedők akaratlanul is jobbnak találják, mint azt az étrendet, amihez addig szoktak? Aki a szanatóriumban szakácskodik, az tudjon egészséges és étvágygerjesztő ételeket összeválogatni, s e fogások legyenek valamivel gazdagabbak, mint amit te vagy én megennénk. Letter 331, 1904.

449. Aki a szakács állását tölti be, az a legfelelősségteljesebb helyet foglalja el. Tanítsuk meg a takarékosagra, értse meg, nem szabad pazarolni az étellel. Krisztus mondta: „*Szedjétek össze a megmaradt darabokat, hogy semmi el ne vesszen*” (Jn 6:12). Aki bármelyik osztályon dolgozik, engedelmessédjék ennek az utasításnak. Tanulják meg a takarékoságot a nevelők, tanítsuk meg erre a személyzetet is, de ne csak szavakkal, hanem példamutatással is. Ms 88, 1901.

17. Fejezet — Ésszerű gyógyszer legyen az étrend

[232]

A természet gyógyító eszközei

450. Fontos, hogy megismerjük az étrendnek a betegségekre gyakorolt jótékony hatását. Mindenki tanulja meg, mit tehet magáért. Ms 86, 1897.

451. Sokféleképpen alkalmazhatjuk a gyógyítás tudományát, de az ég csak egyetlen utat helyesel. Isten gyógyszerei a természet egyszerű eszközei, amelyek nem veszik igénybe és nem gyengítik a szervezetet erős hatásaikkal. Friss levegő és víz, tisztaság, helyes táplálkozás, tiszta élet és Istenbe vetett szilárd hit - azok a gyógyszerek, melyeknek hiányában ezek halnak meg. De e gyógymódok fokozatosan elavulnak, mert hozzáértő alkalmazásuk fáradságot igényel, amit az emberek nem értékelnek. Friss levegő, tiszta víz, testedzés és kellemes helységek különösebb költség nélkül rendelkezésre állnak mindenkinek, de a gyógyszerek drágák költségükben és a szervezetre tett hatásukban. 1885. 5T 443.

452. Tiszta levegő, napfény, mértékletesség, pihenés, testedzés, megfelelő táplálkozás, a víz használata, Isten erejébe vetett hit - ezek az igazi gyógyszerek. Mindenkinek tudnia kell a természet gyógyító eszközeiről és arról, hogy miként alkalmazza őket. Fontos, hogy mindenki értse a betegápolás alapelveit, és olyan gyakorlati kiképzést kell kapnia, amely tudásának helyes alkalmazására képesíti.

A természetes gyógymódok használata nagy gondot és erőfeszítést igényel, amire sokan nem hajlandóak. A természet fokozatosan gyógyít és állít helyre. A türelmetleneknek ez a folyamat lassúnak tűnhet. A káros élvezetekről való lemondás áldozatba kerül, a végén azonban megmutatkozik, hogy a természet - amennyiben nem gátolják - bölcsen és jól végzi munkáját. Egészséges test és egészséges lélek lesz azok jutalma, akik szívós kitartással engedelmeskednek törvényeinek. (1905) NO 79.

453. Az orvosok gyakran tanácsolják a betegeknek, utazzanak más országokba, látogassanak meg ásványi anyagokban gazdag forrást vagy hajózzák át a tengert, hogy így visszanyerjék egészségüket.

[233]

Pedig tíz közül kilenc esetben, ha önmegtartóztatóan táplálkoznának, ha vidám lélekkel egészséges foglalkozást űznének, akkor visszakapnák egészségüket, azonkívül időt és pénzt takarítanak meg. A testedzés, a szabad levegő és a napfény - mennyből kapott áldásaink - bőséges igénybevétele, sok esetben életet és erőt adnának az elsorvadt betegnek. 1890. C.T.B.H. 160.

Némely dolgot megtehetünk magunkért

454. Abban a tekintetben, amelyet megtehetünk magunkért, van egy pont, amelyet gondosan, alaposan meg kell fontolnunk.

Meg kell ismernem magam, meg kell tanulnom, hogyan vigyázok erre az épületre - a testre -, amelyet Isten adott nekem, hogy a lehető legkitűnőbb egészségben tudjam megőrizni. Azokat az éledeleket kell ennem, amelyek a lehető legjobbak a testemnek. Különös gonddal úgy kell öltözködnöm, hogy az elősegítse az egészséges vérkeringést. Semmi esetre sem szabad megfosztanom magam a friss levegőtől és a testedzéstől. Annyit kell a napon tartózkodnom, amennyit csak módomban áll. Bölcsességre kell szert tennem, hogy hűséges őre legyek testemnek.

Oktalan vagyok, ha megizzadva hideg szobába megyek. Balgaság lenne huzatban ülnöm, hogy megfázjak. Értelmetlen dolog lenne, ha fázó végtagokkal ülnék le, hogy így a vért a végtagokról az agyra és a belső szervekre juttassam. Nyirkos időben mindig melegen kell tartanom lábam. Rendszeresen olyan egészséges ételeket kell fogyasztanom, amelyekből a legkitűnőbb vér képződik. Dolgoznom sem szabad mértéktelenül, ha az elkerülhető. Amikor megsértem Isten lényembe helyezett törvényeit, tartsak bűnbánatot, térjek meg, és helyezzem magam kedvezőbb állapotba azoknak az orvosoknak a keze alatt, amelyekről Isten gondoskodott: friss levegő, tiszta víz és a gyógyító, drága napfény.

Sokféleképpen felhasználhatjuk a vizet a szenvedés enyhítésére. Jókora pohár meleg tiszta víz evés előtt sohasem fog megártani, hanem inkább használ. Letter 35, 1890.

[234]

A hit és a helyes evés és ivás

455. A beteg kövessen el mindent, hogy visszanyerje egészségét - egyen-igyon, öltözködjön helyesen, végezzen kellő testedzést. Ta-

nítsuk meg a szanatóriumainkba jövő betegeket, hogy működjenek együtt Istennel az egészség keresésében. „Isten szántó földje, Isten épülete vagytok” (1 Kor 3:9). Isten alkotta az ideget és az izmot, hogy használni tudjuk. Az emberi gépezet tétlensége szenvedést és betegséget hoz ránk. Letter 5, 1904.

456. Akik a betegeket kezelik, azoknak fontos munkájukban erősen Istenre kell támaszkodniuk az adott eszközök eredményességéért, és amelyekre könyörülétként felhívja népünk figyelmét, mint például a tiszta levegő, a tisztaság, az egészséges étrend, a munka, a pihenés megfelelő váltakozása és a víz felhasználása. 1867. 1T 561.

Ésszerű gyógykezelés a szanatóriumokban

457. Azt a világosságot kaptam, hogy szanatóriumot kell alapítanunk, ahol el kell vetnünk a gyógyszeres kezelést és helyette egyszerű, ésszerű gyógymódot kell alkalmaznunk a betegség gyógyítására. Ebben az intézményben meg kell tanítanunk az embereket, hogyan öltözzenek, lélegezzenek és táplálkozzanak helyesen, hogyan előzzék meg a betegséget a helyes élet szokások segítségével. Letter 79, 1905.

458. Szanatóriumainkban az egyszerű gyógyítás igénybevételét javasoljuk. Ellenezzük a gyógyszerek használatát, mert mérgezik a vérkeringést. Ez intézményekben ésszerű oktatást kell adnunk, hogy mit egyenek, mit igyanak, hogyan ruházkodjanak és hogyan éljenek egészségük megőrzéséért. Ms 49, 1908.

459. Az egészségügyi megújulás kérdését nem hirdetjük kellőképpen. Az egyszerű étrend, a gyógyszerek teljes hiánya szabad utat ad a természetnek, hogy visszanyerje a test elpazarolt erőit, ezek tegyék sokkal hatékonyabbá szanatóriumainkat a betegek egészségének helyreállítása terén. Letter 73a, 1896.

Gyógyító étrend

460. Ha valaki túl gyakran és túl sokat eszik, akkor túlterheli az emésztőszerveket és a szervezet lázas állapotát idézi elő. A vér szenyezett lesz, aminek következtében különféle betegségek ütnek fel fejüket. Azután orvosért küldenek, aki gyógyszert ír fel, ami pillanatnyi megkönnyebbülést ad, de mégsem gyógyítja meg a betegséget. Lehet, hogy megváltoztatja a betegség megjelenési formáját, a tény-

leges baj mégis tízszeresre nő. A természet mindent elkövetett, hogy megszabadítsa a szervezetet a felgyülemlett szennyeződésektől, és ha magára hagyták volna a menny egyszerű áldásainak segítségével, mint például a friss levegő, tiszta víz, gyors és biztonságos gyógyulás következett volna be.

A szenvedők ilyen esetekben azt is megtehetik magukért, amit mások nem tudnak olyan könnyen megtenni értük. Kezdjék el felszabadítani a természetet a rákényszerített teher alól. Távolítsák el az okot. Rövid ideig böjtöljenek, nyújtsanak alkalmat a gyomornak a pihenésre. Csökkentsék a szervezet lázas állapotát a víz körültekintő és értelmes alkalmazásával. E lépések segíteni fogják a természetet abban az igyekezetében, hogy megszabadítsa a szervezetet a szennyeződésektől. Sajnos a szenvedők legtöbbször türelmüket veszítik. Nem hajlandók megtagadni magukat, hogy az éhségtől kissé szenvedjenek.

A víz felhasználása vajmi keveset ér, ha a beteg nem tartja szükségesnek étvágya szigorú korlátozását.

Sokan az egészség törvényeit megszegve élnek és azt az összefüggést sem ismerik, amely egyrészt az evés, ivás és a munka szokásai, másrészt pedig az egészségük között fennáll. Nem döbbennek rá tényleges állapotukra, amíg a természet nem tiltakozik a túlkapások miatt, melyeket a szervezet a fájdalom és kínok által szenved el. Ha még ilyen későn is, de a szenvedők hozzálátnának a dolgok helyrehozatalára, és igénybe vennék az egyszerű eszközöket, amelyeket eddig elhanyagoltak - a vizet és a helyes táplálkozást -, akkor a természetnek pontosan azt a segítséget nyújtanák, amelyre szüksége van és amelyet már régen meg kellett volna adni neki. Ha ezt az utat követik, a beteg többször meggyógyul legyengülés nélkül. 1864. 4SpG 133-135.

461. A betegségnek sokszor a mértéktelen evés az oka, és a természetnek arra van a legnagyobb szüksége, hogy az indokolatlan tehertől megszabaduljon. Sok esetben a betegség legjobb gyógyszere egy vagy két étkezés kihagyása, hogy a beteg agyondolgozott emésztőszervei pihenhessenek. Szellemi dolgozóknak gyakran nagyon jól tesz, ha néhány napig csak gyümölcsöt esznek. Sokszor hoz gyógyulást a természet saját regeneráló erőfeszítése nyomán a rövid ideig tartó böjt, amit egyszerű, mértékletes táplálkozás követ. Egy-két hónapos önmegtartóztató étrend sok szenvedő embert meg-

győzne arról, hogy az önmegtagadás útja egészséghez vezet. 1905. NO 163.

A szigorú megtartóztatás a betegség orvoslása

462. Az orvos árt embertársának, habár látja, hogy a beteg szenvedésének oka a helytelen evés és ivás vagy más helytelen szokás, de elmulasztja erre felhívni a figyelmét. Az alkoholisták, a tébo-lyodottak, az erkölcstelenek mind arra készítetik az orvost, mondja meg világosan és érthetően, hogy a szenvedés a bűn következménye. Azok, akik tudják, milyen elvek szabályozzák az életet, komolyan igyekezzenek elhárítani a betegség okait. Hogyan maradhat az orvos nyugodt, mikor a fájdalommal való állandó küzdelmet látja, és folytonosan a szenvedés enyhítésén munkálkodik? Vajon akkor jó és irgalmas ember, ha nem tanítja, hogy a szigorú mértékletesség a betegség ellenszere? 1905. NO 68.

A legkitűnőbb élelemre van szükség

463. Az orvosok annak tudatában virrasszanak és imádkozzanak, hogy nagyon felelősségteljes helyet töltenek be. A legmegfelelőbb táplálékot írják elő betegeiknek. Olyan valaki készítse el az eledelt, aki megértette, hogy nagyon fontos helyet foglal el, mert hiszen a jó vér képzéséhez jó táplálékra van szükség. Ms 93, 1901.

[Az olajbogyó mint hashajtó. 614, 615.]

[A tojás gyógy értéke. 628, 629, 631.]

[237] **18. Fejezet — Gyümölcsök gabona és zöldségfélék**

Első rész: Gyümölcsök

Áldás van a friss gyümölcsben

464. Hálás vagyok Istennek, hogy amikor Ádám elvesztette édeni otthonát, az Úr nem hagyta abba a gyümölcsről való gondoskodását. Letter 157, 1900.

465. Az Úr azt kívánja, hogy azok, akik olyan országokban élnek, ahol az év jelentős szakában friss gyümölcs kapható, ébredjenek rá a friss gyümölcsökben kapott áldásra. Minél inkább a fáról szedett friss gyümölcsből élünk, annál bőségesebb az áldás. 1902. 7T 126.

466. Jobb lenne számunkra, ha kevesebbet főznénk, és több gyümölcsöt fogyasztanánk nyersen. Tanítsuk meg az embereket arra, hogy egyenek bőségesen friss szilvát, almát, őszibarackot, körtét, bogyókat és minden más gyümölcsöt, amit kapni lehet. Tegyük el ezeket téli fogyasztásra is lehetőleg üvegben, ne konzervdobozban. 1902. 7T 134. [A gyümölcs kitűnő táplálék sok főzést megtakarít. 546.]

467. Akinek rossz az emésztése, annak gyümölcsöt tálalhattok fel, de egyszerre ne sokfélét. 1870. 2T 373.

468. Külön javasoljuk a gyümölcsöt, mint egészségadó eszközt. De nem szabad gyümölcsöt enni, ha már egyszer más étellel jóllaktunk. Ms 43, 1908.

469. Jó hatásúak lesznek az évad szerint ízlésesen elkészített zöldségek és gyümölcsök, ha azok kitűnő minőségűek, ha a romlás semmi jelét sem mutatják, hanem egészségesek és nem érte őket betegség vagy rothadás. Képzeletünket meghaladóan többen meghaltak már a romlott gyümölcstől és zöldségtől, amelyek megerjednek a gyomorban és vérmérgezést idéznek elő. Letter 12, 1887.

[238] 470. Az egyszerű, de bőséges nyers gyümölcs a legkitűnőbb étel, amit azok elé helyezhetünk, akik Isten munkájára készülnek. Letter 103, 1896. [Gyümölcs és gabona azok tápláléka, akik az elváltozásra készülődnek. 488, 515]

A megfelelő étrend része

471. Gabonából, gyümölcsből, dió és zöldségféléből áll az étrend, amelyet a Teremtő számunkra választott. Ezek az ételek a lehető legegyszerűbb és legtermészetesebb módon elkészítve a legegészségesebbek és legtáplálóbbak; olyan erőt és szívósságot, szellemi frisséget biztosítanak, ami a bonyolultabb táplálékokból nem meríthető. 1905. NO 207.

[Gyümölcsök, magvak, zöldségek tejjel és tejföllel, a legegészségesebb ételek. 487.]

[Zöldségfélék E. G. White asztalán. Függelék I., 4, 8, 15.]

472. A gabonákban, gyümölcsökben, zöldség és diófélékben meg kell találnunk mindazt a tápértékét, amire szükségünk van. Ha értelmünk őszinteségével jövünk az Úrhoz, akkor megtanít bennünket, hogyan készítsünk húsmentes egészséges ételt. Ms 27, 1906.

[A kielégítő étrend része a gyümölcs. 483, 486, 513.]

[A természet bőségesen szolgáltatja a gyümölcsöt, dióféléket, és gabonát. 485.]

[A gyümölcs az egészséges ételkészítmények alkotórésze. 399, 400, 403, 404, 407, 810.]

Időleges gyümölcsétrend

473. A betegségnek sokszor a mértéktelen evés az oka, és a természetnek arra van a legnagyobb szüksége, hogy a ráhelyezett indokolatlan tehertől megszabaduljon. Sok esetben a betegség legjobb gyógyszere egy vagy két étkezés kihagyása, hogy a beteg agyondolgozott emésztőszervei pihenhessenek. Szellemi dolgozóknak gyakran nagyon jól tesz, ha néhány napig csak gyümölcsöt esznek. Sokszor hoz gyógyulást a természet saját regeneráló erőfeszítése nyomán a rövid ideig tartó böjt, amit egyszerű, mértékletes táplálkozás követ. Egy-két hónapos önmegtartóztató étrend sok szenvedő embert meggyőzne arról, hogy az önmegtartóztatás útja egészséghez vezet. 1905. NO 163.

Az ártalmas élelmiszercikkek helyettesítése

[239]

474. Egészségügyi intézményeinkben világos tanítást kellene adnunk a mértékletességről. Mutassunk rá a betegek előtt a részegítő ital ártalmasságára és a teljes megtartóztatás áldására! Szólítsuk fel

őket, vessék el azokat a dolgokat, amelyek tönkretették egészségüket, és ezeket bőséges gyümölccsel pótolják! Narancs, citrom, szilva, őszibarack és sok más gyümölcs kapható. Az Úr világa termékeny, ha gondos igyekezetet fordítunk rá. Letter 145, 1904.

475. Ne fogyassz sok sót, kerülj az ecetes savanyúságot és a fűszeres ételeket, inkább egyél sok gyümölcsöt, és akkor az étkezés közben sok italt igénylő izgalmi állapot jórészt megszűnik! 1905. NO 212.

[A húskételek helyettesítője. 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795.]

[A nyalánkságok helyettesítője. 546.]

[Nem ízlik azoknak, akik nehéz és erősen fűszerezett ételekhez szoktak. 563.]

[A sok kását helyettesíteni kell. 490, 499.]

Befőzés és szárítás

476. Ahol sok gyümölcs terem, ott bőségesen tárolni kell belőle télire befőtt vagy szárított gyümölcs formájában. Apró gyümölcsök mint amilyen a ribizli, egres, földieper, málna, földiszeder előnyösen termesztethők olyan helyeken, ahol nem nagyon fogyasztják és termesztését elhanyagolják.

A házi tartósításhoz - amikor csak lehetséges - inkább üveg-, mint bádagedényeket kell használni. Különösen fontos, hogy a befőzni való gyümölcs jó minőségű legyen. Kevés cukrot használjunk, és csak addig főzzük a gyümölcsöt, amíg tartósítása megkívánja. Így elkészítve kiválóan pótolja a friss gyümölcsöt.

Meggyőződhetünk arról, hogy a szárított gyümölcs mint például alma, körte, őszibarack, sárgabarack, aszalt szilva, mazsola mérsékelt áron beszerezhető, a dolgozók minden osztálya szokásosnál inkább fogyaszthatja főétplálékként, és azt fogja tapasztalni, hogy egészségét és frissességét a legkedvezőbben befolyásolja. 1905. NO 208.

477. Az üvegbe eltett almapüré egészséges és ízletes. Ha kapni lehet körtét és cseresznyét, finom lekvárt főzhetünk télire Letter 195, 1905

478. Ha almát tudtok beszerezni, akkor már el vagytok látva gyümölccsel, még ha mást nem is kaptok. Nem gondolnám, hogy feltétlenül olyan sokféle gyümölcsre lenne szükség, mégis idényük-

ben gondosan gyűjtsünk be és tegyük el ezekből is, hogy akkor fogyasszuk, amikor nem lehet almát kapni. Az alma minden gyümölcsnél a legkitűnőbb tartalék. Letter 5, 1870.

Frissen a kertből és a gyümölcsösből

479. Másik előnye is van annak, ha szanatóriumainknál gyümölcsöt is termelünk, ezzel teljesen romlatlan gyümölcsünk lesz, frissen a fákról egyenesen az ebédlőasztalra. Ms 114, 1902.

480. A családok és intézmények tanuljanak meg többet tenni a föld művelése és javítása terén. Ha az emberek felismernék a talaj termékeinek értékét, amelyet a föld terem meg a maga idején, akkor szorgalmasabban igyekeznének megművelni a földet. Mindenki ismerje fel a gyümölcsösből vagy kertből vett gyümölcs és zöldség rendkívüli értékét. Amint növekszik a betegek és hallgatók száma, több földre lesz szükség. Telepítsetek szőlőt, hogy az intézmény saját szőlőjét szüretelhesse. Előnyös lenne, ha ott helyben lenne narancsliget. Ms 13, 1911.

[A gyümölcs és zöldségtermesztés fontossága a mindennapi fogyasztásra -519.]

[Gyümölcs és zöldség egyazon étkezésnél. 188, 190, 722.]

[Gyümölcsfogyasztás E. G. White asztalánál. Függelék 1:4,9,15,22,23.]

[Gyümölcs a szanatóriumok étrendjén. 441.]

[Gyümölcsfogyasztás az ápolók asztalánál. 444, 651.]

[Gyümölcsfogyasztás a sátor-összejöveteleken. -124, 765.]

[Egyszerű étkezés vendégek számára. 129.]

[Az egészséges, ízletes táplálkozás része. 204,503.]

[E. G. White ajánlja a paradicsomot. Függelék 1:16, 22, 31.]

Második rész: Gabona

[241]

A Teremtő által választott étrend része

481. Gabonából, gyümölcsből, dió és zöldségféléből áll az étrend, amelyet a Teremtő számunkra választott. Ezek az ételek a lehető legegyszerűbb és legtermészetesebb módon elkészítve a legegészségesebbek és legtáplálóbbak, olyan erőt és szívósságot,

szellemi frisseséget biztosítanak, ami a bonyolultabb táplálékokból nem meríthető. 1905. NO 207. [Lásd: 111!]

482. A húsevők a magvakat és a zöldségfélétet „másodkézből” kapják, mert az állatok e növényekből merítik a fejlődésükhöz szükséges tápanyagokat. A magvakban és zöldségfélékben levő élet beszívódik fogyasztójuk szervezetébe. Mi pedig az állat húsának elfogyasztása által jutunk hozzá. Mennyivel jobb közvetlenül megkapni a tápértéket az Isten által táplálékként rendelt ételek fogyasztása útján! 1905. NO 217.

[Térítsük vissza az embereket a gyümölcs, zöldség és gabonaétrendre. -515.]

A megfelelő táplálkozás része

483. Tévedés azt hinni, hogy az izomerő a húsételek fogyasztásának függvénye. Hús nélkül a szervezet szükségletei jobban kielégíthetők, és jobb egészség élvezhető. A gabonamagvak gyümölccsel, dió és zöldségfélékkel együtt a jó vér termeléséhez szükséges minden tápértéket tartalmaznak. 1905. NO 218.

484. A gabonában, gyümölcsben, zöldségben és diófélékben találjuk meg a szükséges összes táplálékelemet. Ha őszinte szívvel fordulunk az Úrhoz, akkor megtanít bennünket, hogyan készítsünk hús nélküli tápláló ételmezt. Ms 27, 1906.

[A szükséges tápanyagokat tartalmazza. 513.]

Bőségesen ellátva

[242] 485. A természet bőven ontja a gyümölcsöt, dióféléket és gabonát, s a szállítási lehetőségek javulása folytán évről évre többen juthatnak hozzá a különböző országok termékeihez. Ezért sok, néhány évvel ezelőtt még drága luxuscikknek minősített élelmiszer ma már mindenki számára elérhető mindennapi fogyasztásra. 1905. NO 207.

486. Bölcs tervezéssel csaknem minden országban beszerezhető az a táplálék, amely a legjobban elősegíti az egészséget. A különböző rizs-, búza-, kukorica- és zabkészítményeket mindenhova exportálják, úgyszintén a babot, borsót és lencsét. E növények hazai vagy importált gyümölcsökkel és mindenütt megtermő különféle zöldségfélékkel lehetőséget nyújtanak hús nélkül is teljes értékű étrend összeállítására. 1905. NO 208.

[A gabonaféle a természet bőséges fényűzése. 503.]

Helyesen elkészítve

487. Gyümölcsök, gabonafélék és zöldségfélék egyszerűen, fűszer és bárminemű zsiradéktól mentesen tejjel vagy tejföllel elkészítve nyújtják a legegészségesebb étrendet. Tápanyaggal látják el a szervezetet, szívósságot és szellemi élénkséget nyújtanak, amelyet az izgató táplálék nem ad. [C.T.B.H. 47.] 1890. C.H. 115.

[Lásd: 137. sz.!]

488. Zsiradékmentesen és amennyire lehet természetes állapotban elkészített gabonafélék és gyümölcsök legyenek mindazok asztalán, akik állítják, hogy az elváltozásra készülődnek! 1869 2T 352.

[Szoktassátok rá magatokat, hogy gyümölcsön, gabonaféléken és zöldségen éljete. -514.]

[A gabona az egészséges táplálék összetevője. 399,400,403,404,407,810.]

Kása

489. Zabkásának vagy „pépnek” használt magvakat órákig kell főzni. De a puha vagy híg ételek kevésbé egészségesegek, mint a szárazak, amelyek alapos rágást igényelnek. 1905. NO 209.

490. Némelyek őszintén vélik, hogy a helyes étrend túlnyomórészt kásából áll. Ha valaki többnyire kásán él, az nem biztosít egészséget az emésztőszerveknek, mivel nagyon hasonlít a folyadékra. Támogassátok inkább a gyümölcs, zöldség és a kenyér fogyasztását! I. 1894. máj. 31.

[Hiba a túl sok kása fogyasztása. 499.]

Teljes őrlésű zabkása

[243]

491. Teljes őrlésű zabból főzhetek kását. Ha nagyon durva a liszt, szitáljátok meg, és mikor még forró a kása, öntsetek hozzá tejet. Nagyon ízletes és egészséges táplálékot nyújt a táborhelyen. 1871., 2T 603.

Pótoljuk a húsételeket!

492. A hús elhagyását pótolni kell gabonamagvakkal, diófélékkel, zöldséggel és gyümölccsel, amelyek egyrészt táplálóak, másrészt

étvágygerjesztők. A húst tápláló és olcsó ételekkel kell pótolni. 1905. NO 219. [A húsételek helyettesítője. 765, 795.]

[Ahol gyümölcs, gabona és dióféle kapható, ott nincs szükség a húsrá. 138.]

[Vegyük be a látogatók egyszerű eledelébe. 1291]

[Gabonafélék a személyzet asztalán. 444, 651!]

[E. G. White asztalánál. Függelék 1:15-23.]

[Tanítsuk fogyasztására a szanatórium betegeit. 767.]

[244]

Harmadik rész: Kenyér

Az élet kenyere

493. A vallás rávezeti az anyákat a legjobb minőségű kenyér sütésére. A kenyeret kívül és belül alaposan át kell sütni. A gyomor egészsége megköveteli, hogy könnyű és száraz legyen. A kenyér az élet valódi kenyere, ezért készítésében minden szakácsnak ki kell tűnnie. — Ms 34, 1899.

Vallás van a jó kenyérben

494. Némelyek nem tartják vallásos kötelességüknek a táplálék helyes elkészítését, azért nem is igyekeznek ezt megtanulni. Hagyják, hogy a kenyér már sütés előtt megsavanyodjon, s a szakács hanyagságát javító, hozzáadott szódabikarbóna teljesen alkalmatlanná teszi a kenyeret az emberi fogyasztásra. A jó kenyér elkészítése gondoskodást és figyelmet követel. Több vallás van a jól megsütött kenyérben, mint sokan gondolják. [C.T.B.H. 49] 1890. C. H. 117.

495. Minden keresztény lány és asszony vallásos kötelessége, hogy ízletes, illatos, könnyű kenyeret süssön teljes őrlésű búzalisztből. Anyák, vigyétek magatokkal lányaitokat a konyhába már nagyon fiatalon, s tanítsátok őket a főzés művészetére. 1868. 1T 684.

[A kenyérsütés ismerete nélkülözhetetlen. 822.]

A szódabikarbóna használata a kenyér készítésnél

496. Káros és szükségtelen a kenyérsütéshez szódabikarbónát vagy sütőport használni. A szódabikarbóna izgatja a gyomrot, és sokszor az egész szervezetet mérgezi. Sok háziasszony azt gondolja, hogy nem tud jó kenyeret sütni e nélkül, de ez tévedés. Ha vennék

a fáradtságot jobb módszerek megtanulásához, kenyerük egészségesebb, ízletesebb és természetes ízű lenne.

[*Szódabikarbóna a sütésnél. 565, 569.*]

A tej használata az élesztős kenyérnél

[245]

Kelt és élesztős kenyér készítésénél nem szabad víz helyett tejet használni. A tej többletköltséget jelent és a kenyeret nem teszi egészségessé. A tejes kenyér nem marad olyan friss a sütés után, mint a vízzel készített, és könnyebben okoz erjedést a gyomorban.

Forró, élesztős kenyér

A kenyérnek könnyűnek és ízletesnek kell lennie. Az erjedtség legkisebb jelét sem szabad eltűnni. A cipók legyenek kicsik és olyan alaposan átsültek, hogy amennyire csak lehet az élesztőcsírák elpusztuljanak. Mindenféle kelt kenyeret, amikor meleg vagy frissen sült, nehéz megemészteni. Azt soha nem szabad az asztalra tenni. Ez a szabály azonban nem vonatkozik a kovásztalan kenyérré. A búzalisztból, élesztő vagy kovász nélkül készült és jól felmelegített kemencében sült friss zsemle egészségesek és ízletesek.

Kétszersült

A kétszersült az egyik legkönnyebben emészthető és legízletesebb táplálék. A szokásos módon elkészített kenyeret szeleteljük fel, és meleg sütőben addig szárítsuk, amíg az utolsó csepp nedvesség is elpárolog belőle. Azután pirítsuk egyenletesen világos barnára. Száraz helyen ez a kenyér sokkal hosszabb ideig eláll, mint a szokványos kenyér, és fogyasztás előtt megmelegítve visszanyeri eredeti frissességét. 1905. NO 209, 310.

[*A kétszersült megfelelő étel vacsorára. 273.*]

[*A kétszersült E.G. White étrendjében. Függelék 1:22.*]

Jobb a szikkadt, mint a friss kenyér

497. A két-három napos kenyér egészségesebb, mint a friss sütés. A sütőben szárított kenyér az egyik legegészségesebb táplálék. — Letter 142,1900.

[246]

A savanyú kenyér átká

498. Gyakran találunk nehéz, savanykás és csak félig sült teljes őrlésű kenyeret. Ez azért van, mert nem érdekli őket a tanulás, sem az, hogy eleget tegyenek a szakács fontos feladatának. Gyakran lelünk nem sütött, hanem szárított kalácsokra, s más efféle dolgokra. Aztán a szakácsok megmondják neked, hogy nagyon jól megy nekik a régimódi főzés, de őszintén szólva, családjuk nem kedveli a teljes őrlésű kenyeret; ha így kellene élniük, felkopna az álluk.

Magamban így szóltam: nem is csoda. Azért élvezhetetlen a kenyered, mert rosszul készíted el. Az ilyen étkezés valóban gyomor-bajt okoz. E szegény szakácsok, és akiknek meg kell enni főztjüket, komolyan kijelentik neked: nincsenek kibékülve az egészségügyi megújulással.

A gyomor képtelen jó eledelt készíteni rossz, nehéz, savanyú kenyérből; a rossz kenyér azonban könnyen beteggé teszi az egészséges gyomrot. Akik így étkeznek, tudják, hogy nincs elég erejük. Mi ennek az oka? Némelyek egészségügyi újítoknak nevezik magukat, pedig nem azok. Nem tudnak főzni. Elkészítik a kalácsokat, burgonyát és teljes őrlésű kenyeret, de egymás után mindig ugyanaz következik, alig változtatnak az étrenden és szervezetük nem erősödik meg. Mintha csak azt gondolnák, elfecsérelt lenne az egészséges, élvezhető ételek elkészítésének megtanulására fordított idő.

Sok család gyomorbajos, és ennek egyik oka a rossz kenyér. A ház asszonya nem akarja kidobni a rossz kenyeret, ezért megeszik. Hát így kell megszabadulni a rossz kenyértől? A gyomorba juttatni, hogy legyen vér belőle? Talán a gyomor jó kenyeret tud készíteni a savanyú kenyérből, könnyűt a nehézből, frisset a penészesből?

Sok rosszul tanított feleség és anya, akinek nincs megfelelő nevelése és hiánya van a főzés ismeretében, naponta rosszul készített ételeket tálal családjá elé, ami lassan, de biztosan pusztítja emésztőszervüket, gyenge minőségű vért termel, gyakran még gyulladáso-s betegségeket, sőt korai halált is okoz. A nehéz, savanyú kenyér sok embert sírba döntött már. Elmondtak nekem egy esetet, amikor a cselédlány jókora adag savanyú, szalonnás kenyeret sütött. Hogy szabaduljon tőle, eltitkolta az ügyet, odadobta a család két jókora disznójának. Másnap reggel a ház ura döglötten találta az állatokat. Mikor szemügyre vette a vályút, nehéz szalonnás kenyérdarabokra

bukkant. Kikérdezte háznépét, és a lány bevallotta tettét. Nem gondolta meg, milyen követ-kezménye lesz a kenyérnek a disznókra nézve. Ha a nehéz, savanyú kenyér megöli a disznót, ami felfalja a csörgőkígyót és minden utálatos dolgot, akkor milyen következménye van a gyenge, emberi gyomorra?-1868 IT 681-684.

[247]

A kenyér és más kemény ételek előnye

499. Amikor a húsról növényevésre térünk át, nagy gondot kell fordítanunk arra, hogy bölcsen elkészített, jól főzött élelemmel terítsük meg asztalunkat. Sok zabkása evése hiba. A száraz, rágást kívánó ételeket előnyben kell részesíteni. Az egészséges ételkészítmény áldás ilyen szempontból. Egészségesnek bizonyul majd az egyszerűen, de gondos figyelemmel dagasztott és sütött jó barna kenyér és zsemle. A kenyérben nyomát sem szabad találnunk a savanyú íznek. Addig süssük, amíg alaposan, teljesen át nem sült. Minden lágyaságot és ragadóságot el kell kerülni.

Akiknek megfelel, azoknak inkább javára válik a bölcsen elkészített jó zöldség, mint a lány püre és kása. A gyümölcs és a két-három napos, jól átsült kenyér egészségesebb a friss kenyérnél. Ha lassan és alaposan megrágjuk, mindazzal ellátja a szervezetet, amire csak szüksége van. Ms 3, 1897.

[Jó kenyeret a nehéz ételek helyébe. -312.]

Forró sütemények

500. Forró sütemények és húsételek egyáltalán nem egyeznek meg az egészségügyi megújulás elveivel. 1884. TffU 2.

501. A forró, sütőporos süteményeket gyakran vajjal kenik meg és a legjobb minőségű ételként eszik meg, pedig az elgyengült emésztőszervek mindenképpen megsínylik az ilyen visszaélést. Letter 72, 1896.

502. Inkább visszamentünk Egyiptomba, mint Kánaánba. Ne fordítsuk-e meg a dolgok rendjét? Ne legyen-e egyszerű, egészséges táplálék asztalunkon? Ne mellőzzük-e a meleg süteményeket, amelyek csak emésztési zavart okoznak? Letter 3, 1884.

[Az emésztési zavar oka. 720.]

[248]

Zsemlék, kiflik

503. Soha ne kerüljön ebédlőasztalunkra szódabikarbónával vagy sütőporral készített forró sütemény. Az ilyen vegyítés nem a gyomornak való. A forró, kovászos kenyér is nehezen emészthető. A teljes őrlésű búzából és rozslisztből, só és élesztő nélkül tejjel és tiszta hideg vízzel dagasztott egészséges, ízletes zsemlét süthetünk. De népünket nehéz egyszerűségekre tanítani. Mikor teljes őrlésű zsemlét javasolunk, barátaink így szólnak: igen, tudjuk hogyan kell sütni ezeket. Aztán nagyot csalódunk, amikor sütőporral vagy tejföllel és szódabikarbónával dagasztott tésztával jelennek meg. Ők a megújulást tanúsítják. A teljes őrlésű liszt tiszta lágy vízzel és tejjel keverve a legkitűnőbb zsemlét szolgáltatja, amit valaha is kóstoltunk. Ha kemény a víz, használjatok több tejet vagy üssetek tojást a kelt tésztához. A zsemléket forró kemencében vagy sütőben jól süssük ki.

A kiflihez használj lágy vizet és tejet vagy kevés tejfölt: készíts kemény kovászt és gyúrd meg, mintha ostyát sütnél. Süssétek meg a sütőrácson. Ezek édesek és finomak. Alapos rágást kívánnak, ami jó a fognak és a gyomornak. Kitűnő, erőt adó vér képződik belőle. Ilyen kenyérnél, bőséges gyümölcsnél, zöldségnél, gabonaféléknél, amelyekben országunk bővelkedik, kívánnunk sem lehetne nagyobb fényűzést. R&H 1883. máj. 8.

Jobb a teljesőrlésű a fehér búzakenyérnél

504. A fehér kenyér kevésbé táplálja a szervezetet, mint a teljes őrlésű búzakenyér. A fehér kenyér általános fogyasztása nem tudja egészségben tartani a szervezetet. Mindkettőtök mája alig működik. A fehér liszt fogyasztása csak súlyosbítja a bajokat. 1868. 2T 68.

505. A kenyérsütéshez a finom fehér liszt nem a legjobb. Nem egészséges és nem is gazdaságos. A finomlisztből készült kenyérből hiányoznak a teljes búzakenyér tápanyagai. A fehér kenyér sokszor okoz székrekedést és egyéb zavarokat. 1905. NO 209.

[A teljes őrlésű liszt a legmegfelelőbb a szervezetnek. - 171,495,499,503.]

[Gabonamagvat kell használni természetes állapotában. 481.]

[A teljesőrlésű kenyér a sátor-összejövetelek étrendjén. 124.]

[Vallásos kötelesség tudni, hogyan süssünk teljes őrlésű búzalisztból kitűnő kenyeret. 392.]

A kenyérben levő magvakat változtathatjuk

[249]

506. A tiszta búzaliszt nem a legmegfelelőbb a folyamatos táplálkozáshoz. A búza, a zab és a rozs keveréke táplálóbb, mint a búza a többi tápanyagok nélkül. Letter 91, 1898.

Illatos kenyér

507. Ritkán kerül asztalunkra illatos kenyér és kalács. Minél kevesebb édes ételt fogyasztunk, annál jobb, mert ezek nyugtalanságot okoznak a gyomorban és türelmetlenséget, ingerlékenységet azokban, akik hozzászoktak a fogyasztásukhoz. Letter 363, 1907.

508. Jó lesz, ha kihagyjuk a cukrot a kekszfélekből. Némelyek a legédesebbeket kedvelik, ezek azonban ártanak az emésztőszerveknek. Letter 37, 1901.

[Édesített kekszek. -410.]

[Nem ízlik a kenyér azoknak, akik gazdagon és erősen fűszerezett ételhez szoktak. 563.]

Negyedik rész: Zöldségfélék

[250]

Egyszerűen elkészített friss zöldségek

509. Mindenki ismerje fel a gyümölcsösből vagy a kertből frissen vett gyümölcsök és zöldségek rendkívüli értékét. Ms 13, 1911.

[Mozdítsátok elő a zöldségek fogyasztását. 490.]

[Nincs nagyobb fényűzés. 503.]

510. Egyszerűen elkészített gyümölcsök, gabonafélék és zöldségek, mindenféle zsiradéktól és fűszermentesen, tejjel és tejföllel elkészítve a legegészségesebb étrend. Táplálékot nyújtanak a testnek, olyan szívósságot és szellemi frissességet, amelyet a serkentő étrend nem ad. [C.T.B.H. 47.] 1890. C.H. 115.

[A gyümölcs, gabona és zöldség kitűnő táplálék a látogatóknak. -129.]

[Veszélyes a romlott zöldség fogyasztása. 469.]

[A zsiradék használata megrontja a készítményeket. 320.]

[A Teremtő által választott étrend szerves része. 471.]

[Az egészséges ételkészítmények egyik alapanyaga. 403, 404, 407, 810.]

511. Akinek a gyomra bírja, azok számára az egészségesen elkészített zöldségek jobban javukra válnak a lágy puliszkánál vagy a zabkásánál. Ms 3, 1897

512. Ízesítsük a zöldségeket kevés tejjel, tejföllel vagy valami hasonlóval. 1909. 9T 162.

A teljes étrend része

513. Az egyszerű gabonák, a fák gyümölcse, a zöldségek, mind jó vért képző táptulajdonságokkal rendelkeznek. Ezt a húsos étrend nem tudja megtenni. Letter 70, 1896. — [A megfelelő étrend része. 483, 484, 486.]

Bőséges zöldségevés

[251] 514. Abból épülünk fel, amit megeszünk. Erősítsük-e testies szenvedélyeinket állati élelem fogyasztásával? Ahelyett, hogy az ilyen durva étrend kedvelésére kaptatnánk ízlelésünket, ideje, hogy a gyümölcsre, gabonafélékre és zöldségekre szokjunk rá. A húson kívül sokféle teljesen egészséges, tápláló és egyszerű fogást lehet készíteni. Erős embereknek a zöldségekből, gyümölcsökből és gabonákból bőségesen kell táplálkozniuk. Letter 3, 1884.

[A személyzet asztalára. 444, 651.]

[A húsételek helyett. 492, 649, 765, 795.]

[A nehéz ételek helyett. -312.]

[Nem ízlik azoknak, akik hozzászoktak a természet törvényeinek megszegéséhez. 204, 563.]

[A hús nem más, mint másodkézből vett zöldség. 482.]

515. Az Úr szándéka, hogy visszavezesse népét az egyszerű gyümölcsön, zöldségeken és gabonákon való élésre. Letter 72, 1896

Van, aki nem tudja megenni a zöldségeket

516. Az egészségügyi intézményekben sokféle ízlést kell kielégíteni. Némelyeknek jól elkészített zöldségre van szüksége, hogy kielégítse különös kíváncsalmait. Mások nem tudnak zöldségféléket fogyasztani következmények nélkül. Letter 45, 1903.

Burgonya és édes burgonya (batáta)

517. Nem gondoljuk, hogy a sült burgonya egészséges, mert több-kevesebb zsiradékot vagy vaját használtak fel elkészítésénél. A tejföllel és csipetnyi sóval felszolgált jól sült vagy főtt burgonya a legegészségesebb. A burgonya vagy édesburgonya maradékot keverjük össze kevés tejföllel és sóval, majd süssük át, de ne süssük meg. Kitűnő az íze. Letter 322, 1905.

A bab egészséges táplálék

518. Másik nagyon egyszerű és mégis egészséges étel a főtt vagy sült bab. Öntetek fel egy-egy adagot vízzel, tegyetek hozzá tejet vagy tejfölt és kész a leves. 1871. 2T 603.

Zöldségtermelés és eltevés

519. Sokan nem látják annak fontosságát, hogy gyümölcs és zöldségtermelés végett művelhető föld álljon rendelkezésükre, hogy elláthassák asztalukat e termékekkel. Utasítottak, hogy így szóljak minden családhoz és gyülekezethez: Isten meg akar áldani benneteket, ha a magatok üdvösségét félelemmel és remegéssel munkáljátok, attól tartva, nehogy testetek oktalan bánásmódjával az Úr rátok vonatkozó tervét tönkre tegyétek. Letter 5, 1904. [Mindenki értse meg a kertből és gyümölcsösből frissen szedett gyümölcsök és zöldségek értékét. 480.]

[252]

520. Szerezzünk be télire szárazkukoricát! Tököt is lehet szárítani és télen előnyösen felhasználható pástétomok készítésére. Letter 195, 1905.

Zöldség és paradicsom Ellen G. White étrendjében

521. Az étrendemet említéd. Nem nőttem össze annyira egyetlen étellel sem, hogy ne tudnék mást enni. Ami a zöldségféléket illeti, nem kell aggódnod, mert tudom, hogy vidéketeken sokféle zöldséget termelnek, amelyeket főzelékként fogyaszthatok. Beszerezheted a sárga vadsóska levelét, a fiatal gyermekláncfűvet és a mustár zöldjét. Sokkal bőségebb ellátás lesz és sokkal kitűnőbb minőségű, mint amilyenre Ausztráliában tudtam szert tenni. De ha más nem is lenne, ott lesznek a gabonafélék. Letter 31, 1901.

522. Mielőtt keletre utaztam volna, elvesztettem étvágyamat. Most már visszatért, és mire elérkezik az étkezés ideje, nagyon is éhes vagyok. Szépen megfőtt articsóka leveleim tejföllel és citromlével nagyon étvágygerjesztők. Metélttésztás paradicsomlevest fogyasztok egyik étkezésnél és zöldségfélét a másiknál. Újra eszem a burgonyakészítményeket. Minden nagyon ízlik. Úgy vagyok, mint a lázas beteg, aki alig evett, és most a túl sok evés veszélye fenyeget. Letter 10, 1902.

523. Nagyon szép és ízes volt a paradicsom, amit küldtetek. Étkezésemhez a paradicsom felel meg a legjobban. Letter 70, 1900.
[Lásd még: Függelék I: 16, 22, 23!]

524. Magunknak és szomszédainknak elég kukoricát és borsót termeltünk. A kukoricát télire tesszük el, akkor ledaráljuk és megfőzzük. Finom leves és más étel készül belőle. Az idényben van bőven szőlőnk, szilvánk, almánk, azonkívül cseresznyénk, őszibarackunk, körténk, olajbogyónk, amit magunk készítünk el. Rengeteg paradicsomot is termelünk. Sohasem kérek elnézést azért, amit eszünk. Nem gondolnám, hogy Istennek tetszene az ilyesmi. Látogatóink azt fogyasztják, amit mi, és szemlátomást jóízűen falatoznak belőle. Letter 363, 1907.

[A kukorica Ellen G. White étrendjében. Függelék 1:22, 23.]

[Vigyázzunk, ha gyümölccsel együtt fogyasztjuk! 188, 190.]

[Ne együnk zöldséget édességekkel! 189, 722.]

[Ellen G. White étrendjében. Függelék 1:4, 8, 15.]

Első rész: Cukor

525. A cukor nem jó a gyomornak. Erjedést okoz, ami az agyat ködössé, a kedélyt zsörtölődővé teszi. Ms 93, 1901

526. Általában túlságosan sok cukrot teszünk az ételbe. A torták, pudingok, cukrászsütemények, gyümölcszelék, dzsemek emésztési zavarokat okoznak. Különösen ártalmasak a sodók és a pudingok, melyeknek fő alkotórésze a tej, a tojás és a cukor. Ne használjunk sok tejet és cukrot együtt! 1905. NO 210.

[Lásd: tej és cukor. 533, 536!]

[Gyümölcseltevésnél csak kevés cukrot használjunk. 476.]

[Kevés cukor megengedhető. -550.]

527. A cukor eltömíti a szervezetet. Akadályozza az élet gépezetének működését.

Michigan állam Montcalm járásában történt esetre hivatkozom. Az egyén nemes ember volt, két méter magas, jó megjelenésű. Meghívtak, látogassam meg betegágyánál. Korábban már beszéltem vele életmódjáról. „Nem tetszik nekem, ahogy a szemed kinéz” mondtam neki. Ő nagy mennyiségű cukrot evett. Megkérdeztem, miért teszi ezt. Azt mondta, abba hagyta a húsevést és nem tudta, mi pótolhatná azt jobban a cukornál. Tápláléka azért nem elégítette ki őt, mert felesége nem tudott főzni.

Néhányan közületek már majdnem asszonyosorba nőtt leányaitokat iskolába külditek, hogy tudományokat tanuljanak, mielőtt főzni tudnának, pedig ez kellene, hogy a legfontosabb legyen. Itt volt ez az asszony, aki nem tudta, hogyan kell főzni. Nem tanulta meg az ételek egészséges elkészítését. A feleség és az anya a nevelés eme fontos ágában tudatlan volt. Ennek következményeként a rosszul főzött étel nem táplálta megfelelően szervezetüket, mértéktelen cukrot fogyasztottak, ami egész szervezetükben beteges állapotot idézett elő. E férfi életét szükségtelenül feláldozták a rossz főzésnek.

[254] Amikor meglátogattam a beteg férfit, amennyire tőlem telt, igyekeztem megmondani nekik, hogyan vezessék a háztartást, így rövidesen lassú javulás állt be. De ő meggondolatlanul, mielőtt elég erős lett volna, igénybe vette erejét, keveset evett és nem a megfelelő minőséget, ezért újra ágynak esett. Ezúttal már nem lehetett segíteni rajta. Egész szervezete a romlás élő gyűjteménye volt. A rossz főzés áldozataként halt meg. Cukorral akarta pótolni a jó főzést, ami csak súlyosbította helyzetét.

Gyakran ülök asztalhoz testvéreinknél és látom, hogy sok tejet és cukrot fogyasztanak. Ezek eltömítik a szervezetet, zavarják az emésztőszerveket és kihatnak az agyra. Mindaz, ami akadályozza az élet gépezetének működését, közvetlenül és súlyosan hat az agyra. A nekem adott világosságból tudom, hogy a sok cukor fogyasztása ártalmasabb a húsnál. E változtatásokat óvatosan kell megtennünk és bánjunk úgy e tárggyal, hogy ne riasszuk el azokat és ne keltsünk bennük előítéletet, akiket tanítani és segíteni kell. 1870. 2T 369, 370.

[Édes kenyérfélék és sütemények. -410, 507, 508.]

528. Ne hagyjuk rábeszélni magunkat, hogy megegyük azt, ami egészségtelen állapotba hozza testünket, bármennyire is szeretjük azt. Miért? Mert Isten tulajdona vagyunk. Koronát kell elnyerned, mennyet kell megnyerned és a poklot kell elkerülnöd. Krisztus szerelmére kérlek, amikor a fény tiszta és jól kivehető sugarakkal tündököl előtted, ne fordulj el tőle, így szólva: ezt szeretem, azt szeretem! Isten gondoskodásával és szeretetével mindegyikötök tervezésre, vele való együttműködésre szólít fel, hogy a lélek, test és szellem felemelkedjék, nemesedjék, megszentelődjék és ezáltal Isten munkatársai lehessünk.

Jobb, ha az édességeket magukra hagyjuk. Hagyd az asztalra helyezett édes nyalánkságokat. Nincs szükséged rájuk. Világos agyra van szükséged, hogy Isten rendje szerint gondolkozz. R&H 1902. jan. 7.

[Lásd: III. rész Lepények, sütemények, tésztafélék, pudingok.]

[Ne adjatok cukrot a kisgyermeknek! 346.]

Csemegék árusítása a táborhelyeken

529. Évekkel ezelőtt intő bizonyágtételt közöltem a sátor-összejövetelek rendezőivel, amiért sajtot és más ártalmas élelmiszereket

hoznak és árusítanak népünknek, s cukorkákat kínálnak eladásra, amikor azon fáradozom, hogy megtanítsam a fiatalokat és öregeket, helyezték a cukorkákra szánt pénzt a misszionárius dobozba és így tanítsák gyermekeiket önmegtágadásra. Letter 25a, 1889.

530. Világosságot kaptam a sátor-összejöveteleken felszolgált táplálékkal kapcsolatban. Néha olyan ételmezt hoznak a táborba, amely nem felel meg az egészségügyi megújulás elveinek. [255]

Ha az Istentől nyert világosságban kell járnunk, akkor tanítsuk meg népünket, öreget és fiatalot, hogy vessék el az olyan ételmezt, amelyeket kizárólag az étvágy kényeztetésére fogyasztanak. Tanítsuk meg gyermekeinket, mondjanak le az olyan fölösleges dolgokról, mint a cukorka, rágógumi, fagyalt és más nyalánkság, és a lemondással megtakarított összeget az áldozathozatal dobozba helyezték, amely doboznak ott kellene lennie minden házban. Ezúton kisebb-nagyobb összegeket takarítanak meg Isten ügye számára.

Népünk közül nagyon sokaknak szüksége van arra, hogy megtanítsák őket az egészség megújulásának elveire. Az egészséges ételek gyártói különféle édességeket találtak fel, amelyeket teljesen ártalmatlanokként javasoltak; nekem mégis egészen más a bizonyágtétel ezekről. Ezek nem egészségesek, fogyasztásukat ne támogassuk. Ragaszkodjunk szigorúbban a gyümölcsből, diókból, gabonából és zöldségből álló egyszerű táplálkozáshoz.

Ne hozzatok olyan ételmezt vagy cukrászkészítményeket az összejövetelekre, amelyek ellensúlyozzák népünknek az egészségügyi megújulás felől nyújtott világosságot. Nem szabad elsiklanunk az étvágy kielégítésére törő kísértés felett azt állítva, az ilyen dolgok eladásából származó pénzt a jó munka költségeinek fedezésére kell felhasználni. Szilárdan ellent kell állnunk vágyaink kielégítése iránti minden kísértésnek. Ne beszéljük be magunknak, hogy azt tegyük, ami nem válik az egyén javára, azzal az ürüggyel, hogy mégis csak jó fakad majd belőle. Egyénenként tanuljuk meg, mit jelent önmegtágódó, mégis egészséges, tevékeny misszionáriusnak lennünk. Ms 87, 1908.

Cukor Ellen G. White étrendjében

531. Nálunk minden egyszerű, mégis egészséges, mert nem csupán találomra összedobjuk. Asztalunkon nincs cukor. Sült vagy

párolt alma a köretünk, amelyet kellőképpen édesítve tálalunk fel.
Letter 5, 1870

532. Mindig fogyasztottunk kevés tejet és cukrot. Ezt a kettőt teljesen soha nem vetettük el sem írásainkban, sem beszédeinkben. Tudjuk, hogy a szarvasmarha majd annyira beteges lesz, hogy el fogjuk vetni e terméket, de még nem jött el az ideje, hogy teljesen eltiltsuk asztalunkról a cukrot és a tejet. Letter 1, 1873

[256]

Második rész: Tej és cukor

533. Tejről és cukorról szólva: ismerek embereket, akik vissza-riadtak az egészségügyi megújulástól, azt mondták, semmi közünk hozzá mert az e dolgok szabad használata ellen szól. Nagyon körültekintően kell bevezetnünk a változást. Legyünk óvatosak és okosak. Olyan ösvényen szeretnénk járni, amely ajánlja magát az ország értelmes férfiainak és nőinek. Tej és cukor nagy mennyiségű együttes fogyasztása ártalmas. Szennyezi a szervezetet. A tejelő állatok nem mindig egészségesek. Lehetséges, hogy betegek. Valamelyik tehén reggel még egészségesnek látszhat, de kimúlhat még napnyugta előtt. Akkon pedig már reggel is beteg volt, rossz volt a teje is, de nem tudtátok. Az állatvilág tele van betegséggel. A húsételek is hemzsegek a betegségtől. Ha tudnánk, hogy az állatok egészségesek, javasolnám egyenek inkább húst, mint tetemes mennyiségű tejet és cukrot. Nem ártana annyira, mint a tej és cukor. A cukor eltömíti a szervezetet. Akadályozza az élő gépezet munkáját. 1870. 2T 368, 369.

534. Gyakran ülök asztalhoz testvéreinknél és látom, hogy sok tejet és cukrot fogyasztanak. Pedig ezek eltömítik a szervezetet, zavarják az emésztőszerveket és kihatnak az agyra. 1870. 2T 370. [Lásd 527!]

535. Némelyek tejjel és jó sok cukorral fogyasztják a kását, azt képzelve, hogy az egészségügyi megújulást valósítják meg. De a cukor és a tej együttesen felelős a gyomorban okozott erjedésért, ezért ártalmas -[C.T.B.H. 57] 1890. C.H. 154.

536. Különösen ártalmasok a sodók és a pudingok, amelyeknek fő alkotórészei a tej, a tojás és a cukor. Ne használjunk sok tejet és cukrot együtt. 1905. NO 210.

[Fagylalt. -530, 540.]

[Tejjel vagy tejföllel fogyasztott kalács. 552.]

Harmadik rész: Lepények, sütemények, tésztafélék, pudingok [257]

537. Az édességek, amelyeknek elkészítése sok időt igényel, többnyire ártalmasak az egészségre. [Spec. Test, on Education, 1893. október] F. E. 227.

Kísértés a túlzott engedékenységre

538. Sok asztalnál, amikor a gyomor már megkapta mindazt, amire szüksége van, hogy folytassa táplálkozási munkáját a szervezetben, másik fogást helyeznek az asztalra, amely vajjas tésztából, pudingból és erősen ízesített szószból áll. Sokan, bár már eleget ettek, ilyenkor túllépik a határt, esznek a csábító nyalánkságból, ami semmi jót nem tesz nekik. Ha valamennyi különleges édességtől eltekintenének, az nagy áldás lenne. Letter 73a, 1896.

539. Mivel szokás a beteges étvággal összhangban nehéz tortákat, süteményeket, pudingokat és különféle ártalmas dolgot tömnek a gyomorba. Az asztalnak mindenféle változatos étel alatt kell roskadoznia, másképp nem elégíthető ki a romlott étvágy. Az étvágy e rabszolgáinak reggelente kellemetlen a lehelete, lepedékes a nyelve. Nem örvendnek jó egészségnak, s még csodálkoznak, hogy miért van fájdalmuk, fejfájásuk és különféle bajuk. 1864. 4SpG 130.

540. Az emberiség egyre jobban kielégítette a dús ételek utáni vágyát, míg szokássá lett, hogy a lehető legtöbb csemegét tömjék gyomrukba. Különösen vendégség alkalmával mértéktelenül elégítik ki étvágyukat. Dús ebédekben és késői vacsorákban részesülnek, melyek zsiradékos, erősen fűszerezett húsokból, nehéz tortákból, pitékből, fagylaltokból stb. állnak. 1865. H. L. 1. fejr. 53.

541. Mivel ez a divat, sokan, akik szegények és napi munkájuktól függenek, különböző fajta nehéz tortákra, befőttekre, kalácsokra és a látogatók számára divatos más étel készítésére pazarolják idejüket és pénzüket, melyek csak ártanak a résztvevőknek, s közben maguknak és gyermekeiknek lenne szükségük az elköltött összegre, hogy ruhát vegyenek. Az étel főzésére fordított időt, amit az ingyencségeknak a gyomor rovására történő kielégítésére pazarolnak, gyermekeik erkölcsi és vallásos oktatására kellene szentelniük. 1865. H.L. 1. fejr. 54.

[Lásd: 1281]

[A gazdag, dús ételek megkövetelik az izgató szereket. 203.]

[258]

Nem az egészséges és tápláló étrend része

542. Sokan jól értenek a különféle sütemények készítéséhez, de az mégsem a legmegfelelőbb táplálék, amit felszolgálhatunk. Édes kalácsok, pudingok és hasonlóak csak megzavarják az emésztőszerveket. Miért kísértjük az asztalnál ülőket azzal, hogy ilyen eledelt helyezünk eléjük? Y.I. 1894. május 31.

543. A hús, a nehéz torta és a bármilyen fűszerrel készített zsíros tészta semmi esetre sem a legegészségesebb és a legtáplálóbb eledel. 1870. 2T 400.

544. A sodók formájában fogyasztott édességek többet ártanak, mint használnak. Ha gyümölcsökre tudunk szert tenni, az a legegészségesebb eledel. Letter 91, 1898.

545. 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 és a cukor. Ne használjunk sok tejet és cukrot együtt! 1905. NO 210.

546. Akik az egészségügyi megújulást javasolják, lelkiismeretesen törekedjenek azt azzá tenni, aminek hirdetik. Vessenek el mindent, ami hátrányos az egészségre nézve. Fogyasszanak inkább egyszerű, egészséges ételeket. Kitűnő eledel a gyümölcs és rengeteg főzést takarít meg. Vessétek el a nehéz tortákat, kalácsokat, édességeket és más olyan fogásokat, amelyet az étvágy kísértésére készítettek. Egyetek kevesebb fajta élelmet egyetlen étkezésnél és egyétek azt hálaadással. Letter 135, 1902

Az egyszerű édesség nincs eltiltva

547. Az egyszerű gyümölcslepény felszolgálható, de ha valaki kéthárom szeletet eszik csupán azért, hogy féktelen étvágyát kielégítse, alkalmatlanná teszi magát az Isten szolgálatára. Némelyek, amikor más élelemből eleget ettek, vesznek e csemegéből is, nem azért, mert szükségük van rá, hanem mert jó az íze. Ha másodszor is kínálják őket, erős a kísértés, hogy ne álljanak ellen, s így kéthárom szelet süteményt adnak ahhoz a teherhez, amelyet az egyébként

túldolgoztatott gyomorra hárítanak. Aki ilyet művel, az soha nem nevelte magát lemondásra. Az étvágy győzelme annyira összenőtt a maga útjával, hogy észre sem veszi, mennyire árt magának. Letter [259] 17, 1895.

548. Amikor az asszonynak rendkívüli ruhára és egyszerű, tápláló minőségű élelemre volt szüksége, azt nem adták meg neki. Bár szervezete vágyott vért képző táplálékra, de férje nem gondoskodott arról. Kevés tej és cukor, csipetnyi só, élesztővel dagasztott fehér kenyér a változatosság kedvéért más által elkészített különféle teljes őrlésű lisztből gyúrt kenyérfélék, egyszerű mazsolás kalács, mazsolás tejberizs, alkalomadtán szilva, füge és sok más eledel, amit ehetnének, kielégítette volna felesége étvágyát. 1870. 2T 383, 384.

549. A betegek elé helyezett étel legyen olyan, ami kedvező benyomást tesz rájuk. Többféleképpen lehet elkészíteni a tojást. Ne tiltsuk el a citromos lepényt. Letter 127, 1904.

[Citromos lepény Ellen G. White asztalán. Függelék 1:22.]

550. Az édességet tálaljuk fel a többi étellel, mert gyakran előfordul, miután a gyomor már mindent megkapott amire szüksége van, akkor hozzák be az édességet, amely már túlságosan sok. Letter 53, 1898.

Tiszta gondolkodás és erős test

551. Szeretném, ha valamennyien egészségügyi újítók lennénk. Ellenzem a süteményfeleségek fogyasztását. Ezek egészségtelenek, senkinek sem lehet jó emésztése és tiszta agya, aki jócskán fogyaszt az édes süteményekből, krémesekből, mindenféle tésztákból, és aki sokfélét eszik össze egyetlen étkezésnél. Ha ezt tesszük és arra hideget iszunk, az egész szervezet annyira eltelődik és legyengül, hogy nincs ellenállása, sem ereje a betegséggel való szembeszállásra. A magam részéről inkább húsos étrenden élnék, mint az annyira elterjedt édes tésztákon és süteményeken. Letter 10, 1891.

552. Az egészségügyi újítók ne feledjék, hogy ártanak, ha olyan recepteket adnak ki, amelyek nem ajánlják az egészségügyi megújulást. Nagy gondot kell fordítani a sodók és sütemények receptjeinek közreadására. Ha utóételnek édes tejjel vagy tejföllel fogyasztunk kalácsot, akkor erjedés jön létre a gyomorban. Az emberi szervezet gyenge pontja sínyli meg a dolgot. A gyomor háborgása tükröződik

[260] a gondolkodáson is. Könnyűszerrel segíthetünk ezen, ha az emberek az okból az okozatra következtetnek, kizárva étrendjükből mindazt, ami árt az emésztőszerveknek és fájdalmat, nyomást okoz a fejben. Oktalan evéssel férfiak és nők alkalmatlanná nyomorítják magukat arra a feladatra, amelyet ártalom nélkül tudnának elvégezni, ha egyszerűen táplálkoznának. Letter 142, 1900.

553. Meggyőződésem, hogy senkinek sem kell betegre dolgoznia magát, amikor a sátor-összejövételre készülődik, ha a főzésnél az egészség törvényeihez tartja magát. Ha nem kalácsokat és süteményeket, hanem egyszerű, teljes őrlésű kenyeret sütnek, ha aszalt vagy eltett gyümölcsre támaszkodnak, akkor az előkészületek során sem kell betegre dolgozni magukat, és az összejövétel alatt sem kell betegnek lenniük. 1871. 2T 602.

554. Jobb, ha hozzá sem nyúlunk az édességekhez. Hagyd békén az asztalra helyezett édes nyalánkságokat. Semmi szükség azokra. Világos agyra van szükségték, hogy Isten rendje szerint gondolkozzatok. Ma az egészségügyi megújulás elve mögé kell felsorakoznunk. R&H 1902. jan. 7.

[Sütemények, lepények, fagylaltok a bőséges ebédeknel és késői vacsoráknál. 233.]

[Divatos összejövetelekre való előkészület. 128.]

[Az étvágy szoktatása, hogy szeresse az egyszerű táplálkozást. 245.]

[A böjt segít a megromlott étvágy legyőzésénél. -312.]

[Bár elvetjük a nehéz süteményeket, stb., a táplálékot mégis gondosan készítsük el. 389.]

[Ne készítsünk kalácsokat és süteményeket az összejövetelekre! 57, 74.]

[A White családnál nem tálaltak fel sem zsíros ételeket, sem édességet. Függelék 1:4, 13.]

[Minél kevesebb a fűszer, az édesség, annál jobb. -193.]

[Bőséges édességek zöldségekkel feltálalva. 722.]

[Bőséges tésztafélék megülik a gyomrot és felizgatják az idegeket. 356.]

[Az édességek hátrányos hatása a gyermekek étrendjében. 288, 350,355, 360.]

[A nehéz étel nem a legmegfelelőbb az ülőfoglalkozásúaknak. 225.]

[Köszünk egyezséget Istennel, hogy nem fogyasztunk többé nehéz ételeket. -41.]

20. Fejezet — Fűszerek

Első rész: Fűszerek és ízesítők

555. A világiak által oly gyakran fogyasztott ízesítők végzetesek az emésztésre nézve. Letter 142, 1900.

556. Az izgató és kábítószerek címszó alatt olyan italként és ételként használt olyan cikkek széles választéka szerepel, amelyek ingerlik a gyomrot, mérgezik a vért és izgatják az idegeket. Fogyasztásuk kifejezetten bűn. Az emberek azért keresik az izgatószeret kínálta izgalmi állapotot, mert hatásuk átmenetileg kellemes, de mindig megvan a reakciójuk. A természetellenes izgatószeret használata minden esetben hajlamossá tesz a mértéktelenségre és testi hanyatlást, romlást okoz.

Ebben a rohanó korban az étel annál jobb, minél kevésbé van izgató hatása. A fűszerek természetüknél fogva ártalmasak. Mustár, bors, csípős ételízesítők, ecetes savanyúság és hasonló dolgok izgatják a gyomrot, hevítik és szennyezik a vért. Az alkoholisták gyulladt gyomrát ábrázoló képek szemléltetik az alkoholos italok hatását. Az izgató fűszerek hasonló gyulladt állapotot idéznek elő. A szokásos táplálék csakhamar nem elégíti ki az étvágyat. A szervezet kínzó vágyat érez valami izgatóbb dolog után. 1905. NO 224.

557. Az ételek elkészítésénél használt ízesítők és fűszerek ugyanúgy segítik az emésztést, mint ahogyan állítólag a tea, a kávé és a szeszes ital segíti a munkásembert, hogy elvégezze feladatát. Miután a közvetlen hatás elmúlik, olyan arányban zuhannak szokásos erőnlétük színvonala alá, amilyen arányban az élénkítő anyag a színvonal fölé lendítette őket. A szervezet az ilyesmitől gyengül. A vér szennyezett, gyulladáshoz vezető állapota ennek elkerülhetetlen következménye. 1896. TffU 6.

A fűszerek nyugtalanítják a gyomrot és természetellenes követeléseket idéznek elő

[262]

558. Csak a legegészségesebb ételeket szolgáljuk fel asztalunkra, mindennemű izgató anyagtól mentesen. A szeszes ital utáni vágyat az ízesítőkkel és fűszerekkel készített étel idézi elő. Ezek izgalmi állapotot hoznak létre a szervezetben, a szervezet pedig követeli az italt, hogy elcsitítsa e belső nyugtalanságot. Gyakran utazom földrésznkön át, mégsem látogatom az éttermeket, étkezőkocsikat, vagy szállodákat azért, mert nem tudom megenni főztjüket. Sóval és borssal fűszerezik a fogásokat, csaknem elviselhetetlen savanyúságot idézve elő. Izgatják, és gyulladásba hozzák a gyomor finom, érzékeny bolyhait. Rendszerint ilyen az az étel, amit a népszerű ebédlőkben szolgáltatnak fel. Ezt adják a gyermekeknek is. Ezek hatásukban idegességet okoznak és olyan szomjúságot idéznek elő, amit a víz nem csillapít. A lehető legegyszerűbben, ízesítőktől és fűszerektől, sőt még a túlzott sózástól is mentesen készítsük el táplálékunkat. R&H 1883. nov. 6.

[A fűszerezett étel szomjúságot idéz elő az étkezésnél. 570.]

559. Némelyek annyira kiszolgálják ízlésüket, hogyha nem kapják meg azt, amit megkívántak, akkor nem lelnek örömet az evésben. Ha ízesítőket és fűszereket helyezünk eléjük, ezek tüzes ostorként indítják be gyomruk működését, mert már addig is úgy bántak vele, és ezért nem veszi figyelembe a nem serkentő táplálékot. Letter 53, 1898.

560. Fényűző ételeket tálalnak a gyermekek elé - fűszerezett ételeket, zsíros leveseket, kalácsokat, tortákat. Az ilyen erősen fűszerezett étel izgatja a gyomrot és felkelti a még erősebb élénkítő szerek utáni vágyat. Nemcsak, hogy olyan nem megfelelő táplálékkal kísértik az étvágyat, amelyből a gyermekek szabadon vehetnek az étkezésnél, hanem azt is megengedik nekik, hogy az étkezések között is egyenek, és mire tizenkét-tizennégy évesek, gyakran már megalapozott gyomorbajosak.

Talán láttad már képen az alkoholista ember gyomrát. Az erős fűszerek izgatására is hasonló állapot jön létre. Mivel a gyomor ilyen állapotban van, az étvágy, hogy kielégüljön egyre többet, egyre erősebbet követel. 1890. H. L. 17.

Fogyasztásuk gyengeséget okoz

[263] 561. Vannak emberek, akik vallják, hogy hisznek az igazságban - nem dohányoznak, nem pipáznak, nem fogyasztanak teát vagy kávét mégis bűnösek étvágyuk más helytelen módon történő kielégítésében. Falánkságuk erőteljesen követeli az erősen fűszerezett húsételeket, szaftokat, ezért annyira megromlik étvágyuk, hogy a húsételekkel is csak akkor elégednek meg, ha a lehető legártalmasabb módon készítették el. A gyomor így izgalmi állapotba kerül, az emésztőszervek túlterheltek, és a gyomornak erősen dolgoznia kell, hogy megszabaduljon a rákényszerített tehertől. Miután a gyomor elvégezte teendőjét, kimerül, ez pedig kábultságot idéz elő. Ezt sokan félreértik, azt hiszik, hogy az éhség idéz elő ilyen érzetet és a gyomornak pihenőt nem adva újra enni kezdenek, ami ideig-óráig megszünteti a kábultságot. Minél inkább kielégítik étvágyukat, az annál erőteljesebben követeli a kielégítést. 1864. 4SG 129.

562. A fűszerek először a gyomor finom bolyhait izgatják, végül pedig elpusztítják ennek a finom hártjának az érzékenységét. A vér izgatott lesz, felkelti a testies tulajdonságokat, miközben az erkölcsi és szellemi erők egyre csak gyengülnek és az alantasabb szenvedélyek szolgálivá süllyednek. Az anya tanulja meg, hogy egyszerű, mégis tápláló étrendet találjon családjá elé. C.T.B.H. 1890. C.H 114.

563. Akik annyira elkényeztették étvágyukat, hogy erősen fűszerezett húsételeket és húsos leveket, nehéz tortákat és befőtteket fogyasztanak, azoknak nem ízlik azonnal az egyszerű, egészséges, tápláló étrend. Hiszen annyira megromlott a szájuk íze, hogy nem ízlik a gyümölcs, a teljes őrlésű kenyér és a zöldségekből álló egészséges étrend. Ne várják el, hogy azonnal megszeretik az effajta táplálkozást, amely homlokegyenest más, mint amivel eddig dédelgették étvágyukat. 4SpG 130.

564. Mindazzal a drága világossággal, amelyet folytonosan kapunk az egészségügyi irodalomban, nem engedhetjük meg magunknak, hogy nemtörődöm, engedetlen életet éljünk, hogy azt együgyűk, ami éppen jólesik, azonfelül az élénkítők, kábítószerek és ízesítők fogyasztásával kényeztessük el magunkat. Vegyük figyelembe azt a tényt, hogy üdvösséget nyerhetünk vagy elveszíthetünk, továbbá, élet és halál kérdése az, hogy hogyan állunk a megtartóztatás kérdésével. Nagyon fontos, hogy egyénenként jól végezzük el a

ránk eső részt és értelmes emberek módjára megtanuljuk, mit kell ennünk és innunk, hogyan kell élnünk, hogy megóvjuk egészségünket. Mindenki vizsgálat alatt áll, hogy kiderüljön, vajon elfogadja-e az egészségügyi megújulás elveit vagy pedig követeli a bűnös kielégítés útját. Ms. 33. 1909.

[A megtartóztatás hirdetői értessék meg az ízesítők ártalmasságát. 747.]

[Bár elvetjük a nehéz süteményeket, mégis gondosan készítsük a táplálékot. -389.] [264]

[Időt pazarolunk, amikor fűszerezett ételeket készítünk, hiszen azok megrontják az egészséget, a jó kedélyt, de a gondolkodást is elhomályosítják. 234.]

[Megengedik a gyermekeknek a fűszereket. 348, 351, 354, 360.]

[Az erősen fűszerezett étel sok evésre serkent és lázas állapotot teremt. 351.]

[Ingerlékeny gyerek bőven eszik az ecetes és fűszeres ételből. 574.]

[Nem lehet jó vért képezni belőle. 576.]

[A nyalánkságok és ízesítők visszautasítása bizonyítja, hogy gyakorlott egészségújítók vagyunk. 227.]

[A fűszerezett étel felébreszti a testies szenvedélyeket. 348.]

[A White családban nem éltek fűszerekkel. Függelék 1:4.]

[A fűszeres étel felizgatja az idegeket és aláássa a szellemi képességet. 356.]

[A fűszermentes étrend áldásai. 119.]

[Legjobb a fűszermentes, egyszerű étel. 487.]

[Akik ízesítőket követelnek, azokat világosítsuk fel. 779.]

Második rész: Szódabikarbóna és sütőpor

[265]

565. Káros és szükségtelen a kenyérsütéshez szódát vagy sütőport használni. A szóda izgatja a gyomrot és az egész szervezetet mérgezi. Sok háziasszony azt gondolja, hogy nem tud jó kenyeret sütni szóda nélkül, de ez tévedés. Ha vennék a fáradságot jobb módszerek megtanulásához, kenyérük egészségesebb, ízletesebb és természetes ízű lenne. NO 209.

566. Soha ne kerüljön asztalunkra szódabikarbónával vagy sütőporral készített forró sütemény. E vegyszerek semmi esetre sem a gyomorba valók. A forró kovászos kenyér is nehezen emészthető.

Szitálatlan lisztből egészséges és ízletes teljes őrlésű zsemlét süthetünk tejjel és vízzel dagasztva. Nagyon nehéz egyszerűsége tanítani népünket. Mikor teljes őrlésű zsemlét javaslok, barátaink így szólnak: Ó! igen, tudjuk hogyan kell ezeket sütni. Aztán nagyot csalódnak, mikor sütőporral vagy pedig savanyú tejjel és szódabikarbónával dagasztják. Az ilyesmi semmi jelét sem adja a megújulásnak. A teljes őrlésű liszt tiszta, lágy vízzel és tejjel keverve a legkitűnőbb zsemlét szolgáltatja, amit valaha is kóstoltunk. Ha kemény a víz, használjatok több tejet vagy üssetek tojást a kelt tésztához. A zsemléket forró kemencében vagy sütőben jól süssük ki. R&H 1883. máj. 8.

567. Utazásaim során látom, családok betegednek meg a rossz főzés következtében. Alig látni asztalukon illatos, finom, egészséges kenyeret. Sárga sütőporos zsemlék és nehéz ragacsos kenyerek teszik tönkre tízezrek emésztőszervét. Health Reformer, 1873. augusztus.

568. Némelyek nem tartják vallásos kötelességüknek a táplálék helyes elkészítését, azért nem is igyekeznek ezt megtanulni. Hagyják, hogy a kenyér már sütés előtt megsavanyodjék és a szakács hanyagságát javító szódabikarbóna teljesen alkalmatlanná teszi a kenyeret az emberi fogyasztásra. C.T.B.H. 49, 1890. C.H. 117.

569. Bárhova megyünk, sápadt arcokat és nyögő gyomorbetegeket látunk. Amikor asztalhoz ülünk és hónapokkal, talán évekkel ezelőtti módszer szerint főzött ételeket eszünk, akkor csodálkozom, hogy ezek az emberek életben maradnak. A kenyér és a kalács sárga a sütőportól. Azért vezették be a sütőport, hogy időt és fáradságot takarítsanak meg; mert feledékenyek, gyakran hagyják, hogy a kenyér megsavanyodjék sütés előtt, és hogy segítsenek rajta, jókora adag szódabikarbónát gyúrnak bele, ami nagyon árt a gyomornak.

[266] Sose nyeljük le szódabikarbónát, mert félelmetes a következménye. Kimarja a gyomor szöveteit, gyulladást okoz, s gyakran az egész szervezetet megmérgezi. Némelyek tiltakoznak: „Nem tudok jó kenyeret sütni, csakis szódabikarbónával.” Pedig biztosan tudsz, ha megtanulod. Nem elég becses családod egészsége, hogy a főzés és táplálkozás megtanulására serkentsen? 1870. 2T 537.

Harmadik rész: SÓ

[267]

570. Ne fogyassz sok sót, kerülj az ecetes savanyúságot és a fűszeres ételeket, inkább egyél sok gyümölcsöt, és akkor az étkezés közben sok italt igénylő izgalmi állapot jórészt megszűnik! 1905. NO 212.

571. Az élelmet nemcsak táplálóan, hanem étvágy gerjesztően is el kell készítenünk. Ne fosszuk meg étrendünket a testnek szükséges anyagoktól. Magam is használok és mindig is használtam kevés sót, mert a só nemhogy káros lenne, hanem elengedhetetlen a vérhez. 1909. 9T 162.

572. Dr ... egy időben arra próbálta tanítani családunkat, hogy nézete szerinti egészségügyi megújulásnak megfelelően főzzünk só és más ízesítő nélkül. Elhatároztam, kipróbálom. De annyira csökkent az erőm, hogy változtatnom kellett a főzésen. Más elgondolás szerint kezdtünk főzni, ami aztán sikeresnek bizonyult. Azért mondom el ezeket, mert tudom, kimondottan veszély fenyeget benneteket. Úgy készítsétek el az élelmet, hogy tápláló legyen. Nem szabad kihagynunk belőle azt, amire a szervezetnek szüksége van.

Fogyasztok kevés sót, mindig is fogyasztottam, mert az Istentől nyert világosságból tudom, a só nem rombol vagy mérgez, hanem elengedhetetlen a vérképzéshez. Ennek okát nem ismerem, mégis úgy közlöm veled az utasítást, ahogy velem közölték. Letter 37, 1901.

[Fogyasztanunk kell kevés sót. 548.]

[Kerüljük az erős sózást! 558.]

[Ellen G. White fogyasztott egy kevés sót. Függelék 1:4.]

Negyedik rész: Savanyúságok és az ecet

[268]

573. Ebben a rohanó korban az étel annál jobb, minél kevésbé van izgató hatása. A fűszerek természetüknél fogva ártalmasak. Mustár, bors, csípős ételízesítő, ecetes savanyúság és hasonló dolgok izgatják a gyomrot, hevítik és szennyezik a vért. Az alkoholisták gyulladt gyomrát ábrázoló képek szemléltetik az alkoholos italok hatását. Az izgató fűszerek hasonló gyulladt állapotot idéznek elő. A szokásos táplálék csakhamar nem elégíti ki az étvágyat. A szervezet kínzó vágyat érez valami izgatóbb dolog után. 1905. NO 224.

574. Egyszer 12 éven aluli gyerekekkel ültem az asztalnál. Rengeteg húsfélét tálaltak fel, és az egyik beteges, ideges lány savanyúságot kért. Mustárral készített, alaposan fűszerezett ecetes csalamádét nyújtottak neki üvegben, amiből kiadósan szedett. Közismert volt a kislány idegessége, s e csípős ízesítők éppen az ilyen állapot előidézésre alkalmasak. C.T.B.H. 61, 62. 1890. FE 150, 151.

575. A rumos töltelék tartalmazó sütemény és az ecetes savanyúság, amelynek soha nem szabadna helyt adni egyetlen ember gyomrában sem, nyomorúságos vért képez. 1870. 2T 368.

576. A vérképző szervek nem tudnak a fűszerekből, zsíros tésztákból, ecetes savanyúságokból és a beteg állatok húsból jó vért termelni. 1870. 2T383.

577. Ne fogyassz sok sót, kerülj az ecetes savanyúságot és a fűszeres ételeket; inkább egyél sok gyümölcsöt, és akkor az étkezés közben sok italt igénylő izgalmi állapot jórészt megszűnik! 1905. NO 212.

[Az ecetes-sós savanyúságok izgatják a gyomrot, és annak rossz vér a következménye. 556.]

Ecet

Olajjal és ecettel készítik a salátákat, ezért a gyomorban erjedés áll be, az étel nem emésztődik, hanem romlásnak vagy oszlásnak indul. Ennek következtében a vér nem nyer táplálékot, hanem tele lesz szennyeződéssel, ezért máj és vesenehézség áll elő. Letter 9,1887.

[Hogyan győzte le a szerző az ecet iránti vágyát? Függelék 1:6.]

21. Fejezet — Zsiradékok

[269]

Első rész: Vaj

Fokozatos áttérés

579. Az egészségügyi megújulás legyen fokozatos. Tanítsuk meg az embereket tej és vaj nélkül táplálkozni! Mondjuk meg nekik, hogy 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. Közel az idő, amikor a bukott emberiség bűne miatt az egész állatvilág nyög majd a földünket átokkal sújtó betegségek alatt.

Isten képességet és rátermettséget ad népének, hogy ezek nélkül készítsenek egészséges táplálékot. Népünk vesse el az összes egészségtelen receptet. 1902. 7T 135.

[James és Ellen White egészségnevelő igyekezete, mely során 1871-ben „kifejezetten bizonyosságot tettek a tea, kávé, húsételek, vaj, fűszerek” stb. ellen. 803.]

580. A vaj hideg kenyéren kevésbé ártalmas, mint főzéshez használva, de jobb, ha azt teljesen mellőzzük. A sajt még inkább kifogásolható, egyáltalán nem alkalmas táplálkozásra. 1905. NO 210.

[Forró sütőporos kalácsok és a vaj. 501]

Olajbogyóval, tejjel, diókkal és egészséges ételkészítményekkel kell helyettesítenünk

581. Úgy készíthetjük el az olajbogyókat, hogy azok minden étkezésnél jó eredménnyel fogyaszthatók. Az olajbogyóban levő olaj enyhíti a székrekedést, bármilyen orvosságnál többet használ tüdővészéseknek és a gyulladós gyomoridegességben szenvedőknek. Jobb bármilyen állati eredetű zsiradéknál. 1902. 7T 134.

582. Megfelelően elkészített olajbogyó pótolja a vaját és a húsételeket, akár csak a dió. Az olívaolaj sokkal jobb az állati zsiradéknál. Serkenti a bélműködést. Tüdővésztes betegekre is kedvező hatással van, és gyógyítja a gyulladt, ideges gyomrot. 1905. NO 207.

[270]

583. Az egészséges ételkészítmény iparának anyagiakra és népünk tevékeny együttműködésére van szüksége, hogy eleget tehessen a feladatoknak. Célja, hogy olyan élelemmel lássa el az embereket, ami átveszi a hús, a tej és a vaj helyét, amelyek a marhaállomány betegsége miatt egyre inkább kifogásolhatóak. Union Conference Record (Australasian) [Ausztrál-Ázsia Uniókonferencia jkv.] 1900. jan. 1.

[*Helyettesítsünk tejjel. 586, 610.*]

Nem a legjobb a gyermekeknek

584. Az anyák megengedik, hogy a gyermekek húst, fűszereket, vajat, sajtot, disznóhúst, zsíros kalácsféléket és ízesítőket egyenek. Azt is eltűrik, hogy gyermekeik rendetlenül étkezzenek, sőt étkezések között is egyenek, mégpedig az egészségpusztító ételekből. Ezek aztán megteszik a magukét, megzavarják a gyomrot, természetellenes, lázas tevékenységre izgatják az idegeket és aláássák a szellemi képességet. A szülők nem veszik észükbe, hogy olyan magot vetnek, ami betegséget és halált terem. 1873. 3T 136.

[*Élénkítő szer a vaj. 61.*]

[*Ha a gyermekek sok vajat fogyasztanak. 288,356, 364.*]

[*Elvből vessük el a vajat. 389.*]

A sok vaj gátolja az emésztést

585. Ne tálaljunk fel vajat az asztalra, mert ha feltálaljuk, mindig lesz, aki túl sokat eszik belőle és ezzel akadályozza az emésztést. Neked alkalomadtán mégis fogyasztanod kellene hideg kenyéren kevés vajat, ha az étvágygerjesztőbbé teszi számodra az étkezést. Ez kevésbé ártana neked, mintha élvezhetetlen ételkészítményekre szorítkozol. Letter 37,1901.

[271]

Ha a legkitűnőbb vaj nem kapható

586. A magam részéről kétszer étkezem naponta, és még mindig követem a harmincöt éve nyert világosságot. Húsételt nem fogyasztok. Ami engem illet, eldöntöttem a vajkérdést. Nem eszem belőle. Ezt a kérdést mindenhol könnyen el kellene dönteni, ahol nem kapható a legjobb vaj. Két jó fejőstehenünk van, az egyik Jersey, a másik

Holstein. Tejfőllel ízesítünk és ezzel mindenki meg van elégedve.
Letter 45, 1903

[A White családnál tejfölt használnak vaj helyett. Függelék 1:20, 23.]

[A vaj használata a White családnál. Függelék 1:4.]

[A vaj nem került White-ék asztalára, főzéshez-sütéshez mégis használták. Függelék 1:14.]

[A vaj nem került White-ék asztalára és Ellen G. White nem fogyasztott vaját. Függelék 1:5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23.]

Ne soroljuk a húsételek közé!

587. Ne soroljuk a húsételek közé a tejet, a tojást és a vaját. A tojás fogyasztása némely esetben előnyös. Még nem jött el annak az ideje, amikor teljesen le kellene mondanunk a tej és tojás fogyasztásáról. Némelyik szegény családnál a tej és a kenyér a fő táplálék. Alig jutnak gyümölcsöz, a dióféleségekből készített ételekre pedig nem futja. Mikor az egészségügyi megújulást hirdetjük az evangélium más tevékenységéhez hasonlóan ott fogadjuk az embereket, ahol vannak. Addig amíg meg nem tanítjuk őket arra, hogyan készítsenek az egészségügyi megújulásnak megfelelő, élvezhető, tápláló és mégsem költséges ételleket, addig ne hirdessük nekik az étrend megújulásának leghaladottabb szempontjait. 1902. 7T 135.

Hagyjuk a mások meggyőződését!

588. Soha ne feledjük, hogy különböző gondolkozású emberek élnek a világon, ezért nem várhatjuk el, hogy mindenki úgy lássa az étrend minden kérdését, mint mi. Az emberek gondolkozása más-más síneken fut. Bár magam nem fogyasztok vaját, de a családban van, aki fogyasztja. Nem tálaljuk fel az asztalra, mégsem szólok meg senkit azért, mert családom egyes tagjai alkalomadtán vaját esznek. Sok lelkiismeretes testvérünknel ott áll a vaj az asztalon, s nem tartom kötelességemnek, hogy más cselekvésre erőltessem őket. Ne tőrjünk, hogy ilyenek feszültséget keltsenek testvéreink között. A magam részéről nem látom be, mi szükség a vajra ott, ahol bőven van gyümölcs és tejföl.

Akik szeretik Istent és szolgálják Őt, azokat hagyjuk, hadd kövessék meggyőződésüket. Talán nem tartjuk alkalmasnak, hogy azt

[272]

tegyük, amit ők tesznek, mégse hagyjuk, hogy a véleménykülönbségek megzavarják egységünket. [Letter 331,1904.] MM 269.

589. Tudom, hogy a lehető legjobb képességed szerint próbálsz átültetni életedbe az egészség megújulásának elveit. Légy mindenben takarékos, de ne vond meg magadtól azt, amire szervezetednek szüksége van. A diókból készített ételekről szólva, sokan nem tudják ezeket fogyasztani. Ha férjednek ízlik a vaj, egye, amíg meg nem győződik arról, hogy az nem a legjobb az egészségének. Letter 104, 1901.

Óvakodjunk a szélsőségektől!

590. Mikor az egészségügyi megújulás elveit hirdetjük, fennáll annak a veszélye, hogy némelyek olyan változásokat akarnak bevezetni, amelyek, ahelyett, hogy javítanának, rontanak a helyzeten. Nem szabad erőszakosan erőltetni az egészségügyi megújulást. Jelen helyzetben még nem mondhatjuk, hogy teljesen el kell vetnünk a tejet, a tojást és a vajat. Vigyázzunk, ne vezessünk be új dolgokat, mert a szélsőséges tanítások hatására a lelkiismeretes emberek szélsőségekbe esnek. Külső megjelenésük ártani fog az egészségügyi megújulás ügyének, mert csak kevesen tudják, hogyan pótolják helyesen a hiányt az elhagyott cikkek esetében. Letter 98, 1901.

591. Bár figyelmeztetések hangzottak el a vajtól kapható betegségekről, valamint a kisgyermek korlátlan tojásfogyasztásából származó bajokról, mégse tekintsük elvhűtlenségnek, ha egészséges, jól táplált tyúkok tojását fogyasztjuk. A tojás anyagai bizonyos mérgek ellenszerei.

Egyesek, mivel tartózkodnak a tejtől, tojástól és vajtól, rosszul táplálkoznak, így legyengülnek és munkaképtelenné válnak, ezzel rossz hírbe hozzák az egészségügyi megújulást. A művet, amelyet szilárdnak igyekeztünk felépíteni, olyan fura dolgokkal tévesztik össze, amiket Isten nem vár el, és amitől az egyház erői megbénulnak.

[273] Ám Isten közbelép, hogy elejét vegye az erőltetett elgondolások következményeinek. Az evangélium feladata a bűnös emberiség összhangba hozása. Gazdagot, szegényt össze kell hoznia Jézus lábánál. -1909. 9T 162.

592. A szegények azt kérdik, mikor az egészségügyi megújulást tárjuk eléjük: „Most mit együnk? Nincs pénzünk a húspótló

diófélékre.” Utasítottak, hogy mikor a szegényeknek hirdetem az evangéliumot, mondjam meg nekik, hogy egyék azt, ami a legtáplálóbb. Nem írhatom elő nekik, hogy ne egyenek tojást, tejet vagy tejfölt, nem használhatnak vajat az étkezésnél. Hirdetnünk kell az evangéliumot a szegényeknek, de ma még nem jött el annak az ideje, hogy a legszigorúbb étrendet írjuk elő.

Isten vezetni fog

Annyit mégis mondok, amikor eljön az az idő, hogy már nem lesz biztonságos a tej, a tejföl, a vaj és a tojás fogyasztása, akkor Isten ezt majd kinyilatkoztatja. Az egészségügyi megújulásnál ne javasoljunk szélsőségeket. A tej-, a vaj- és a tojásfogyasztás kérdése majd magától megoldódik. Ezzel kapcsolatban jelenleg nincs felelősségünk. Mértékletességetek ismert legyen mindenki előtt. Letter 37, 1901.

Második rész: Szalonna és zsiradék

[274]

593. Sokan nem veszik tudomásul, hogy kötelességük az ételek helyes elkészítése, azért nem is törekednek rá. Pedig lehet könnyű, egészséges és egyszerű étrendet folytatnunk zsír, vaj és hús használata nélkül. Párosítsuk a szakértelmet az egyszerűséggel. Az asszonyoknak ehhez olvasniuk kell, majd a gyakorlatban hajtsák végre az olvasottakat. 1868. 1T 681. [Elvből vessük el a szalonnát! 317.]

594. Gyümölcsök, gabonafélék és egyszerűen, fűszertől és mindenfajta zsiradéktól mentesen elkészített zöldségfélék nyújtják tejjel vagy tejföllel a legegészségesebb táplálékot. [C.T.B.H. 47] 1890. CH 115.

595. Főzzünk egyszerűen, mégis étvágygerjesztően. Főzzetek zsírmentesen. A zsír tisztátalanná teszi azt, amit főztök. 1868. 2T 63.

596. Sok anya olyan asztalt terít, ami csapda családjának. Hús, vaj, sajt, zsíros tészták, fűszerezett ételek, nyalánkságok, mindezekből korlátlanul ehet öreg és fiatal. Ezek aztán megteszik a magukét, hogy elrontsák a gyomrot, felizgassák az ideget és gyengítsék a szellemi képességet. A vérképző szervek képtelenek ilyesmiből jó vért előállítani. Az ételbe főzött zsiradék megnehezíti a táplálék emésztését. [C.T.B.H 46, 47] 1890. CH 114.

597. Ne gondoljuk, hogy a zsírban sült burgonya egészséges. A tejföllel és csipetnyi sóval felszolgált jó sült vagy főtt burgonya a legegészségesebb. A burgonya vagy batátamaradékot keverjük össze kevés tejföllel és sóval, majd süssük újra, de ne zsírban, kitűnő az íze. Letter 322, 1905.

598. Akik csak asztalodhoz ülnek, lássanak azon helyesen főzött, egészséges, ízletes táplálékot. ...Testvér, fontold meg alaposan mit eszel és mit iszol, hogy ne legyen továbbra is beteges a tested! Táplálkozz rendszeresen és csak olyan ételt fogyassz, amiben semmi zsiradék nincs. Letter 297, 1904.

599. A fűszerezetlen, hústalan és mindenféle zsiradéktól mentes étrend áldásnak bizonyulna számodra, és feleségedet is sok csüggedéstől, bánattól, szenvedéstől óvná meg. 1868. 2T 45.

600. Gyümölcs és gabonaféle, zsiradékmentesen és a lehető legtermészetesebb állapotban elkészítve legyen a táplálék azok asztalán, akik állítják, hogy az elváltozásra készülődnek. 1869. 2T 352.

[*White-éknál nem főztek szalonnával. Függelék 1:4.*]

[*Az összejövetelek étrendje legyen egyszerű, zsiradékmentes. 124.*]

[*White-éknál nem fogyasztottak zsiradékokat. Függelék 1:21-*]

[275]

Harmadik rész: Tej és tejföl

Tápláló és ízletes étrend

601. Isten bőségesen gondoskodott az emberről, hogy kielégítse romlatlan étvágyát. Eléje tárta a föld termékeit az élelem bőséges választékát, ízre finomat, szervezetre táplálót. Azt mondja mennyei Atyánk, hogy ezekből nyugodtan ehetünk. Gyümölcsök, gabonafélék, fűszertől és bárminemű zsiradéktól mentesen egyszerűen elkészített zöldségfélék, ezek nyújtják tejjel vagy tejföllel a legegészségesebb táplálékot. Tápanyagot adnak a szervezetnek, azonkívül olyan állóképességet és élénkséget nyújtanak a szellemi erőnek, amelyet a serkentő étrend nem ad. [C.T.B.H. 47] 1890. C.H. 114, 115.

602. Az élelmet úgy kell elkészítenünk, hogy az étvágygerjesztő és tápláló legyen. Ne fosszuk meg étrendünket a szervezetnek szükséges tápanyagoktól. Magam is használok és mindig is használtam kevés sót, mert a só nemhogy káros, hanem kimondottan fontos a

vérnek. A zöldségeket ízesítsük kevés tejjel, tejföllel vagy hasonló dolgokkal.

Egyesek a tejtől, tojástól és vajtól tartózkodva a szervezetet hiányosan látták el megfelelő táplálékkal, aminek következményeként legyengültek és munkaképtelenné váltak. Ezzel rossz hírbe keverték az egészségügyi megújulást.

Eljön az idő, amikor majd el kell vetnünk néhány élelmiszercikket amit most még használunk -, például a tejet, tejfölt és tojást, még sincs semmi szükség arra, hogy az idő előtti és túlzó korlátozásokkal zavart okozzunk magunknak. Várjuk meg, amíg a körülmények megkövetelik azt, és az Úr elkészíti annak útját. 1909. 9T 162.

A nem megbízható tej veszélye

603. A tejet, tojást és vajat ne soroljuk a húsételek közé. Némely esetben előnyös a tojás fogyasztása. Még nem jött el az az idő, amikor teljesen le kellene mondanunk a tej és tojás fogyasztásáról. Néhány szegény családnál a tej és a kenyér a főtáplálék. Alig jutnak gyümölcsökhöz, a diófélelésekből készített ételekre meg nem futja. Mikor az egészségügyi megújulást tanítjuk az evangélium más tevékenységéhez hasonlóan találkozunk ott az emberekkel, ahol vannak. Amíg nem tanítjuk őket arra, hogyan készítsenek az egészségügyi megújulásnak megfelelő, ízletes, tápláló, mégsem költséges ételleket, addig nincs jogunk eljűk tárnai az egészségügyi megújulás éttrendjét illető leghaladottabb javaslatokat.

[276]

Az egészségügyi megújulás fokozatos legyen. Tanítsuk meg az embereket, hogyan készítsenek ételmet a tej és vaj felhasználása nélkül. Mondjuk meg nekik, hogy hamar eljön az idő, amikor a tojás, tej, tejföl és vaj fogyasztása nem lesz többé biztonságos, mert az emberek gonoszságával arányban növekednek az állatbetegségek. Közel az az idő, amikor a bukott emberiség bűne miatt az egész állatvilág nyög majd a földet átokkal sújtó betegségek alatt. 1902. 7T 135.

[Ne vessék el teljesen a tejet, akiknek különösen szükséges! 625.]

[Tanítsuk a népet, hogyan főzzenek tej nélkül! 807.]

604. Mindig fogyasztottunk kevés tejet és kevés cukrot. Ezt sohasem vetettük el sem írásunkban, sem beszédünkben. Hisszük: a szarvasmarha annyira beteg lesz, hogy majd elvetjük e terméke-

ket, de még nem jött el annak az ideje, hogy teljesen eltávolítsuk asztalunkról a cukrot és a tejet. Letter 1, 1873.

[A tej és a cukor együttes használata lásd 20. fejt.: Tej és cukor!]

605. Nem mindig egészségesek a tejelő állatok. Lehet, hogy betegek. A tehén reggel még egészségesnek látszhat, mégis kimúlhat napnyugta előtt. Akkor már reggel is beteg volt, teje is beteg volt, csak nem tudtunk róla. Az állatvilág beteg. (1870) 2T 369

606. Azt a világosságot kaptam, hogy nemsokára mindennemű állati termékről le kell mondanunk. Még a tejet is el kell vetnünk. A betegségek gyorsan hatványozódnak. Isten átka sújtja a földet, mert az ember átkozottá tette azt. Union Conference Record (Australasian) [(AusztrálÁzsiai) Uniókonferencia jkv.] 1899. júl. 28.

A tej fertőtlenítése

607. Amennyiben használunk tejet, azt alaposan pasztörizálni kell; ezzel az óvintézkedéssel csökkentjük a fogyasztása miatt megkapható betegség veszélyét. 1905. NO 210.

608. Eljön az idő, amikor nem lesz biztonságos a tej fogyasztása. De ha a tehének egészségesek, ha felforraljuk a tejet, akkor most még szükségtelen, hogy idő előtt megteremtsük a nyomorúság idejét. Letter 39, 1901.

[277]

Mivel helyettesítsük a vaját

609. Magam részéről csak kétszer étkezem naponta, s még mindig követem a harmincöt évvel ezelőtt nyert világosságot. Nem fogyasztok húsételt. Ami engem illet, eldöntöttem a vajkérdést. Nem eszem belőle. Ezt a kérdést mindenhol könnyen el kellene dönteni, ahol nem kapható a legkitűnőbb vaj. Két jó fejőstehenünk van, az egyik Jersey, a másik Holstein; tejföllel ízesítünk, ezzel mindenki elégedett. Letter 45, 1903

610. Nem látom be, mi szükség a vajra ott, ahol bőségesen beszerezhető a gyümölcs és a pasztörözött tejföl. [Letter 331, 1904] MM 269.

[Lásd: 588!]

611. Mi nem találunk vaját. Zöldségünket többnyire tejjel vagy tejföllel főzzük, ezek igen ízletessé teszik. Véleményünk szerint

az egészséges tehéntől származó mérsékelt mennyiségű tej nem kifogásolható. Letter 5, 1870.

[A tej és tejföl fogyasztása a White családnál. Függelék 1:4,13,14,16,22.]

[A tej és tejföl használata az étel készítésénél. 517, 518, 522.]

[A sátor-összejövetelek táplálékként ajánlja. 491.]

A legszigorúbb étrend nem a legkitűnőbb

612. Kapcsolatot kell teremtenünk a tömegekkel. Ha szélsőséges formában hirdetjük az egészségügyi megújulást, kárt okozunk. Felszólítjuk őket, hagyják el a húst, a teát, a kávé. Eddig rendben van. De némelyek azt mondják, a tejet is hagyják el. Ez oly téma, amellyel óvatosan kell bánnunk. Némely szegény családnak kenyérből és tejből áll az étrendje, és némi gyümölcsből, ha hozzá juthatnak. Mindennemű húsételt vessünk el, a zöldségeket kevés tejjel, tejjel vagy hasonló dolgokkal ízesítsük. A szegények azt kérdezik, amikor eléjük tárjuk az egészségügyi megújulást: „Mit együnk? Nincs pénzünk, hogy a diófélésegekből készített ételeket megvegyük.” Mikor a szegényeknek hirdetem az evangéliumot, az Úr arra int, hogy azt mondjam nekik: fogyasszák a legtáplálóbb ételeket. Nem mondhatom nekik: ne egyetek tojást, tejet vagy tejfölt, ne használjatok vaját a főzéshez. Hirdetnünk kell az igazságot a szegényeknek, de még nem jött el annak az ideje, hogy a legszigorúbb étrendet írjuk elő.

Eljön az idő, amikor el kell vetnünk néhány olyan cikket - tejet, tejfölt, tojást -, amit ma még használunk étrendünkben, üzenetem mégis az: ne idézzétek elő a nyomorúság idejét idő előtt, hogy halált hozzatok magatokra. Várjatok, míg az Úr utat készít előttetek! [278]

Biztosítalak arról, hogy nem a legjobb a betegeknek felszolgáltató táplálék felőli elgondolásod. Túlságosan messze megy ez a változás. Bár a húsételeket, mint ártalmasokat, elvetném, mégis kevésbé kifogásolható használhatnátok, ami a tojásban lelhető meg. Ne fosszátok meg étrendeteket a tejtől, és ne tiltsátok el a főzésnél történő használatát. A tej származzon egészséges teheneiktől és forraljátok fel.

Eljön az idő, amikor nem fogyaszthatunk többé annyi tejet, mint most. Mégsem érkezett még el annak az ideje, hogy elveszük.

Azt még hozzá fűzném, hogy ha elérkezik az idő, amikor nem biztonságosabb a tej, a tejföl, a vaj, a tojás fogyasztása, akkor Isten kijelenti ezt. Semmi túlzást ne hirdessünk az egészségügyi megújulásban. A tej, vaj és tojás fogyasztásának kérdése majd magától megtalálja a feleletet. Ezzel kapcsolatban jelenleg nincs felelősségünk. Mértékletességetek ismert legyen mindenki előtt. Letter 37, 1901.

[Egészséges ételek helyettesítsék a tejet és a vajat. 583.]

Isten gondoskodni fog

613. Látjuk, a szarvasmarha egyre betegebb lesz, hiszen maga a föld is megromlott és tudjuk, eljön az idő, amikor a tej és a tojás fogyasztása nem lesz a legjobb. Ez az idő még nem jött el. Tudjuk, hogy amikor eljön, az Úr akkor is gondoskodni fog rólunk. Feltűnik a mindnyájunk számára nagyon fontos kérdés: majd terít-e asztalt az Úr a pusztában? Meggyőződéssel felelhetjük: igen, Isten gondoskodni fog népe táplálékáról.

A világ minden részén előkészületeket tesznek majd, hogy pótolják a tejet és a tojást. Amikor eljön az ideje, az Úr közli velünk, hogy mondjunk le e cikkekről. Szeretné, ha mindenki annak tudatában élne, hogy kegyelmes mennyei Atyjuk van, aki minden dologban oktatni fogja őket. A világ minden részén az Úr megadja majd népének a táplálkozáshoz szükséges művészetet és szakértelmet. Megtanítja őket, hogyan használják fel a föld termékeit az élet fenntartására. Letter 151, 1901.

[Tej a kenyérsütésnél. 496.]

[Tej a teljes őrlésű kifliknél. 503.]

[279]

Negyedik rész: Olíva és olívaolaj

614. Megfelelően elkészített olajbogyó pótolja a vajat és a húst, akár csak a dió. Az olívaolaj sokkal jobb az állati zsiradéknál. Az előbbi serkenti a bélműködést. Tüdővésztes betegekre is kedvező hatással van, és gyógyítja a gyulladt, ideges gyomrot. 1905. NO 207.

615. Úgy készíthetjük el az olajbogyókat, hogy azok minden étkezésnél jó eredménnyel fogyaszthatók. A vaj használatában keresett előnyöket megnyerhetjük a megfelelően elkészített olíva fogyasztása által. Az olívában levő olaj enyhíti a székrekedést; a tüdővésztesek, a

gyulladásos és érzékeny gyomrúak számára minden gyógyszernél jobb. Mint táplálék jobb bármilyen állati eredetű zsírnál. 1902. 7T 134.

616. Az olívában található olaj gyógyítja a székrekedést és a vesebajt. Letter 14, 1901.

22. Fejezet — Fehérjék

Első rész: Diófélék és diókészítmények

A megfelelő táplálkozás része

617. Gabonából, gyümölcsből, dió és zöldségféléből áll az az étrend, amelyet a Teremtő számunkra választott. Ezek az ételek a lehető legegyszerűbb és legtermészetesebb módon elkészítve a legegészségesebbek és legtáplálóbbak; olyan erőt és szívósságot, szellemi frisséget biztosítanak, ami a bonyolultabb élénkítő táplálékokból nem meríthető. 1905. NO 207.

618. Gabonákban, gyümölcsökben, zöldségekben és diófélékben megtalálhatjuk az összes olyan tápanyagot, amire szükségünk van. Ha őszinte szívvel fordulunk az Úrhoz, akkor megtanít bennünket arra, hogyan készítsünk húsétel szennyeződésétől mentes egészséges ételt. Ms 27, 1906.

[A kielégítő étrendben. 483.]

[Az Isten által nyújtott étrendben. 404.]

[A szanatóriumi betegeket meg kell tanítani fogyasztásukra. 767.]

Készítsünk gondosan és olcsón diófélékből élelmiszereket!

619. Isten az egészséges ételek széles választékát kínálja nekünk, és mindenki kiválaszthatja belőle azokat a dolgokat, amelyek a tapasztalat és a józan megítélés alapján szükségleteit a legjobban kielégítik.

A természet bőven ontja a gyümölcsöt, a dióféléket, a gabonát és a szállítási lehetőségek javulása folytán évről évre többen juthatnak hozzá a különböző országok termékeihez...

A diófélék és a belőlük készült ételek nagyrészt a húsételek helyébe lépnek. Gabonából, gyümölcsből és egyes gumós növényekből diófélével keverve egészséges és tápláló ételek készíthetők. Arra azonban vigyázni kell, hogy dióféléből ne tegyünk túl sokat a ke-

verékbe. Akiknek a dióból készült ételek ártanak, megoldódik ez a problémájuk, ha betartják a fenti szabályt. 1905. NO 207.

[*Gabonafélék, diófélék, zöldségek és gyümölcsök pótolják a húseleket. 492.*]

620. Fordítsunk sok időt a diófélék elkészítésének elsajátítására! Mégis vigyázzunk, nehogy étrendünket néhány cikkre korlátozzuk, alig használva fel mást, mint dióféléket. Népünk túlnyomó része nem tudja beszerezni a diókészítményeket. Kevesen tudják, még ha meg is vásárolhatnák, hogy ezeket hogyan készítsék el megfelelően. Letter 177,1901.

621. A táplálék feleljen meg az éghajlatnak. Némelyik élelem, bár megfelelő az egyik országban, egyáltalán nem felel meg másutt. A diós ételkészítmények legyenek a lehető legolcsóbbak, hogy a szegények is beszerezhessék. Letter 14,1901.

A dió és más alkotórészek aránya

622. Gondos figyelmet kell szentelnünk a diófélések helyes készítésére. Némelyik dióféle nem olyan egészséges. Ne szűkítsük le étrendünket olyan élelmiszerekre, amelyek zöme dióból áll. Ezekből ne fogyasszunk sokat. Ha némelyek kevesebbet fogyasztanak ezekből, az eredmény kielégítőbb lenne. Amikor némelyik receptben a többihez képest nagy a diófélék aránya, az annyira nehézé teszi az ételt, hogy a szervezet nem tudja kellőképpen feldolgozni. Letter 135,1902.

623. Tanítást nyertem, hogy sok esetben meggondolatlanul használják a dióféléket; túlzott arányban használják a diót, és egyes diófélék nem olyan egészségesek. Jobb a mandula a földimogyorónál. Ha a földimogyorót kisebb mennyiségben gabonafélékkel együtt fogyasztjuk, az tápláló és emészthető. 1902. 7T 134.

624. Három éve levelet kaptam, amiben ez állt: „Nem tudom megenni a diófélékből készült ételeket. A gyomrom nem tudja megemészteni.” Akkor néhány receptet tettem elém, az egyik az volt, hogy a diófélékkel jól összeillő élelmiszereket elegyíthetünk össze, és ne használjunk nagyobb arányban dióféléket. Elég lenne egytized-egyhatod rész dió az összetétel szerint változtatva. Kipróbáltuk és pedig sikerrel. Letter 188, 1901.

[*Túl nagy a diófélék aránya. 400, 411.*]

[*Nem mindenki tud diókészítményeket fogyasztani. -589.]*
 [*A diófélék fogyasztása a White családnál. Függelék 1:16.]*

Második rész: Tojás

A tojásfogyasztás egyre veszélyesebb lesz

625. Akik új vidéken vagy nyomor sújtotta területen élnek, ahol kevés gyümölcs és dióféle terem, azokat nem szabad a tej és a tojás elhagyására buzdítani. Az igaz, hogy a testes embereknek és azoknak, akikben erősek a testes szenvedélyek, kerülniük kell az izgató ételek fogyasztását. Különösen az érzéki szokásokra hajlamos gyermekek családjában ne fogyasszanak tojást. De olyan személyek esetében, akiknek gyengék a vérképző szerveik főleg, ha a szükséges elemeket pótló táplálékok nem szerezhetők be nem szabad a tejet és a tojást teljesen elhagyni. De nagy gondot kell fordítani az egészséges teheneiktől származó tej, illetve egészséges szárnyasoktól származó tojás beszerzésére, amelyek megfelelően tápláltak és jól gondozottak; a tojást pedig úgy kell megfőzni, ahogy az a legkönnyebben emészthető.

A táplálkozási reformot lépésről lépésre kell megvalósítani. Az állatbetegségek terjedésével a tej- és tojásfogyasztás egyre nagyobb veszélyt rejt magában. Igyekezni kell egészséges és olcsó ételekkel pótolni azokat. Tanítsuk mindenfelé, miként kell - amennyire csak lehet - tej és tojás nélkül tápláló és ízletes ételeket készíteni! 1905. NO 221.

Ne soroljuk a húsételek közé!

626. A tejet, tojást és vajat ne soroljuk a húsételek közé. Némely esetben előnyös a tojás fogyasztása. Nem jött még el annak az ideje, amikor teljesen le kellene mondanunk a tej és a tojásfogyasztásról.

Az egészségügyi megújulás legyen fokozatos. Tanítsuk meg az embereket tej és vaj nélkül táplálkozni! Mondjuk meg nekik, hogy hamar eljön az idő, amikor a tojás, tej, tejföl és vaj fogyasztása nem lesz többé biztonságos, mert az emberek gonoszságának növekedésével arányosan nőnek az állatbetegségek. Közel az az idő, amikor a bukott emberiség bűnei miatt az egész állatvilág nyögni fog a földünket átokkal sújtó betegségek alatt. Isten rátermettséget és ügyességet

fog adni népének, hogy ezek nélkül is egészséges táplálékot tudjanak előállítani. Népünk vessen el mindennemű egészségtelen receptet. 1902. 7T 135.

Izgatja a gyerekeket

627. Tanítsátok gyermekeiteket. Oktassátok őket, hogyan kerüljék el korunk bűneit és romlottságait. Ehelyett sokan néhány ínycsok falat megszerzésén tűnődnek. Vajat, tojást, húst tálaltok asztalotokra. Gyermekeitek is ezeket fogyasztják. Pontosan azzal tápláljátok őket, ami felkorbácsolja testies szenvedélyeiket, majd eljöttek az istentiszteletre és könyörögtök Istenhez, hogy áldja és mentse meg gyermekeiteket. Mit gondoltok, meddig hatolnak fel imáitok? Előbb kötelesség vár rátok. Amikor mindent megtettetek gyermekeitekért, amit Isten rátok bízott, akkor majd bizakodóan igényelhetitek a különleges segítséget, amelyet Isten ígért nektek. 1870. 2T 362.

A tojásban lévő tulajdonságok gyógyító hatásúak; őrizkedjete a túlzástól

628. Ne essetek szélsőségbe az egészségügyi megújulásban! Népünk közül sokan gondatlanok az egészségügyi megújulás terén. Mivel némelyek nagyon lemaradtak, semmi esetre sem szabad nektek, csakhogy példát mutassatok, túlzásba esnetek. Nem szabad megfosztani magatokat a jó vért képző táplálékoktól. Az igaz elvek iránti odaadástok olyan étrendre vezet benneteket, ami nem tünteti fel mások előtt előnyös színben az egészségügyi megújulást. Ez a veszélyetek. Amikor látjátok, hogy testileg legyengültök, akkor feltétlenül változtatnotok kell étrendeteken, mégpedig azonnal. Vegyetek fel táplálkozásotokba olyan dolgokat, amelyeket eddig kihagytatok. Kötelességetek ezt cselekedni. Szerezzetek egészséges tojóktól származó tojást. Fogyasszátok főzve vagy nyersen. Üssétek bele a lehető legkitűnőbb mustba. Ez pótolja azt, amire szervezeteiteknek szüksége van. Egy pillanatra se képzeljétek, hogy helytelen ezt tenni.

Eljön majd az idő, amikor nem fogyaszthatjuk többé a tejet olyan mennyiségben, mint most; jelenleg még nincs itt ennek az ideje. A tojásban olyan tulajdonságok vannak, amelyek gyógyító hatásúak a mérgek ellen.

Étrend a szanatóriumban

Bár a húsevést, mint ártalmasat elvetem, helyette olyan élelmi-szercikket fogyaszthatunk, ami kevésbé kifogásolható, s ezt a tojásban találuk meg. Ne tiltsd el a tejet az asztalról, és azt sem, hogy főzésnél is használják. Szerezzünk be tejet egészséges tehenektől és forraljuk fel.

Annyit mégis mondok, amikor eljön az az idő, hogy már nem lesz biztonságos a tej, a tejföl, a vaj és a tojás fogyasztása, akkor Isten ezt kinyilatkoztatja. Az egészségügyi megújulásnál ne javasoljunk szélsőségeket. A tej, a vaj és a tojás fogyasztás kérdése majd magától megoldódik. Ezzel kapcsolatban jelenleg nincs felelősségünk. Mértékletességetek legyen ismert mindenki előtt. Letter 37, 1901. [Lásd: 324!]

629. Mikor levelet kaptam Cooranbongból, hogy dr.... haldoklik, még akkor éjjel utasítottak, változtatnia kell étrendjén. Egy-egy nyers tojás kétszer-háromszor napjában megadná azt a táplálékot, amire sürgősen szüksége van. Letter 37, 1904.

630. Akik szanatóriumainkba jöttek, azokat a helyes elveknek megfelelő legízletesebb módon elkészített, tápláló étellel kell ellátnunk. Nem várhatjuk el tőlük, hogy úgy éljenek, mint mi. A betegek elé tálalt táplálék legyen olyan, hogy kedvező benyomást tegyen rájuk. Többféleképpen készíthetjük el a tojást. Letter 127, 1904.

Ha nem pótoljuk a hiányt

631. Bár figyelmeztetések hangzottak el a vajtól kapható betegségekről, valamint a kisgyermek korlátlan tojás fogyasztásából származó káros hatásokról, mégse tekintsük elvhűtlenségnek, ha egészséges, jól táplált tyúkok tojásait használjuk. A tojás bizonyos tulajdonságokat tartalmaz, amelyek egyes mérgek ellenszere.

Egyesek tartózkodván a tejtől, tojástól és vajtól, elmulasztották ellátni a szervezetet megfelelő táplálékkal, aminek következményeként legyengültek és munkaképtelenné váltak. Ezzel rossz hírbe hozzák az egészségügyi megújulást. A munkát, amelyet szilárdnak igyekeztünk felépíteni, Istentől nem kívánt dolgokkal zavarták össze és az egyház erői megbénultak. De Isten közbelép, hogy megakadályozza e túlbuzgó eszmék következményeit. Az evangélium feladata

a bűnös emberiség összhangba hozása. Gazdagot, szegényt össze kell hoznia Jézus lábánál.

Eljön az idő, amikor el kell vetnünk jelenleg még használt néhány élelmiszert, például a tejet, tejfölt és tojást; még sincs semmi szükség arra, hogy idő előtti túlzó korlátozásokkal zavart okozunk magunknak. Várjuk meg, amíg a körülmények megkövetelik azt, és az Úr elkészíti erre az utat. 1909. 9T 162. [Lásd: 327!]

Harmadik rész: Sajt

[Ez alatt érett sajtot értünk. - A szerkesztők.]

[286]

Nem alkalmas a táplálkozásra

632. Soha ne együnk sajtot! 1868. 2T 68.

633. A vaj hideg kenyéren kevésbé ártalmas, mint főzéshez használva, de jobb, ha azt teljesen mellőzzük. A sajt még inkább kifogásolható, egyáltalán nem alkalmas táplálkozásra. 1905. NO 210.

634. Sok anya olyan asztalt terít, ami csapda családjának. Hús, sajt, vaj, zsíros tészták, fűszerezett ételek, nyalánkságok mindebből korlátlanul részesülhet öreg és fiatal. Ezek megteszik a magukét, hogy lerontsák a gyomrot, felizgassák az ideget és megrontsák a szellemi képességet. A vérképző szervek képtelenek ilyesmiből jó vért előállítani. Az ételbe főzött zsiradék megnehezíti a táplálék emésztését. A sajt hatása ártalmas. [C.T.B.H. 46, 47] 1890. C.H. 114.

635. Megengedik a gyermeknek, hogy húst, fűszereket, vaját, sajtot, disznóhúst, nehéz édességeket egyenek. Azt is megengedik nekik, hogy rendszertelenül, étkezések között egészségtelen ételmeget egyenek. Ezek elvégzik a maguk munkáját és megzavarják a gyomrot, természetellenes cselekvésre izgatják az idegeket és az értelmet gyengítik. A szülők nem veszik észükbe, hogy ők vetik el azt a magot, ami majd betegséget és halált terem. 1873. 3T 136.

636. Amikor Noran-ban, Illinois államban megnyitottuk a sátorösszejövételt, kötelességemnek tartottam, hogy néhány szót szóljak az evésről. Megemlítettem némelyek szerencsétlen tapasztalatát Marionban, és megmondtam nekik: kárhoztatom az összejöveteleket megelőző fölösleges előkészületeket, valamint, hogy elfogyasztják mindazt, amit fölöslegesen készítettek elő. Némelyek sajtot hoztak az összejövételre, amit megettek, bár friss volt, mégis túl erős a

gyomor számára és azt soha nem lett volna szabad elfogyasztani. R&H 1870. júl. 19.

[287] 637. Az egyik összejövétel előtt úgy döntöttek, hogy nem fognak a résztvevőknek sajtot árusítani. Mégis, amikor dr. Kellogg megérkezett, meglepetten látta, hogy az élelmiszerbolt nagy mennyiségű sajtot vett eladásra. Ő és még néhányan tiltakoztak ez ellen, de a boltos azt felelte, hogy testvér engedélyével vásárolták, s nincs módjában a befektetett pénzt elveszíteni. Erre dr. Kellogg megkérdezte, mennyibe került a sajt és az egészset megvette tőlük, ő már korábban visszavezette az okozatot az okra, és tudta, hogy némely élelmiszercikk, amelyet általában egészségesnek tartanak, nagyon ártalmas. Letter 40, 1893.

[*Sajtárusítás a sáttortáborban. 529.*]

Ellen G. White gyakorlata

638. A sajtról szólva egészen bizonyos vagyok, hogy hosszú évek óta nem vettünk és asztalunkra sem tettünk sajtot. Sohasem gondoltunk arra, hogy a sajtot az élelem részévé tegyük, még kevésbé, hogy megvegyük azt. Letter 1, 1875

[*Whitené nem fogyasztott sajtot. Függelék 1:21*]

23. Fejezet — Húsételek (Fehérjék folytatása)

[288]

Húsos étrend a bűn következménye

639. Isten azt a táplálékot adta ősszüleinknek, amelyet terve szerint az emberiségnek fogyasztania kellene. Nem gondolt arra, hogy bármely teremtményének kioltásuk életét. Édenben nem fordulhatott elő haláleset. A kert fáinak gyümölcse kielégítette az ember szükségletét. Isten csak az özönvíz után adott engedélyt az embernek, hogy állatok húsát fogyassza. Az özönvízben minden elpusztult, amiből az ember élhetett volna, azért az Úr szükségletüket látva, megengedte Noénak, hogy egye azoknak a tiszta állatoknak a húsát, amelyeket magával vitt a bárkába. De az állat húsa nem volt a legegészségesebb táplálék az ember számára.

Az özönvíz előtti emberek vágyaik kielégítésére addig fogyasztották az állatok húsát, míg be nem telt engedetlenségük pohara, és Isten vízőzönnel tisztította meg a földet az erkölcsi szennytől. Ekkor a harmadik borzalmas átok nyugodott meg a földön. Az első átok Ádám utódai és a föld ellen hangzott el az engedetlenség miatt. A második átok a talajt érte, miután Kain megölte fivérét, Ábelt. A harmadik, legrettenetesebb átok Istentől jött a földre az özönvízkor.

Az özönvíz után az emberek meglehetősen sok húst fogyasztottak. Isten látta, hogy az ember útja megromlott; hogy hajlamos lett Teremtőjével szemben magát fennhéjázóan magasztalni és saját szívének hajlamait követni. Megengedte a hosszú életű embernek, hogy állati eredetű táplálékot fogyasszon és ezzel megrövidítette bűnös életét. Az özönvíz után az emberiség mérete gyorsan csökkenni kezdett és rövidebb életű lett. 1864. 4SpG 120, 121.

Özönvíz előtti elfajulás

[289]

640. A régi világ lakói mértéktelenül ettek és ittak. Megkövetelték a húsételeket, noha Isten nem engedélyezte, hogy állati eredetű élelmet fogyasszanak. Túlzásba vitték az evést, ivást, és romlott étvá-

gyuk nem ismert határt. Förtelmes bálványimádásra adták magukat. Erőszakosak, vérengzők és annyira romlottak lettek, hogy Isten nem tűrhette tovább őket. Vétük pohara betelt, ezért Isten özönvízzel tisztította meg a földet az erkölcsi romlástól. Amikor az özönvíz után az emberek sokasodtak a föld színén, megfélekedtek Istenről, ezért megrontották útjaikat őelötte. A mértéktelenség mindmegannyi válfaja nagymértékben növekedett. 1865. H. L. 1. fej. 52.

Izrael kudarca és lelki vesztesége

641. Az az étrend, melyet Isten kezdetben az embernek előírt, nem tartalmazott állati eredetű táplálékot. Az özönvízig, amíg a föld növényzete el nem pusztult, Isten nem is engedte meg az embernek a hús fogyasztását.

Az ember édeni táplálékának megválasztásával az Úr egyszersmind a legjobb étrendet mutatta meg; Izraelt étrendjének megválasztásával Isten ugyanerre a leckére tanította. Kihozta őket Egyiptomból és vállalta nevelésüket, hogy olyan néppé legyenek, amelyet sajátjának nevezhet. Általuk akarta megáldani és tanítani a világot. Olyan táplálékkal látta el őket, amely e célt a legjobban szolgálta. Nem hússal, hanem mannával; „mennyei kenyérrel” táplálta őket. Adott ugyan nekik húst egy rövid ideig azért, mert elégedetlenkedtek, és zúgolódva Egyiptom húsosfazekai után kíváncsoztak. A húsevés következtében a nép ezrei megbetegedtek és meghaltak. Mégsem fogadták soha szívesen a hús nélküli étrend korlátozásait. Az továbbra is nyílt vagy titkos elégedetlenség és zúgolódás forrása volt. Nem is állandósították.

Kánaánba való belépésekor Izrael engedélyt kapott a hús fogyasztására, de óvatos korlátozásokkal, amelyeknek csökkenteniük kellett a húsevés káros következményeit. Tiltva volt a disznóhús és egyéb tisztátalannak minősített állatok - emlősök, madarak és halak - fogyasztása. A megengedett hússok zsíros részének és vérének fogyasztása is szigorúan tilos volt.

[290] Csakis jó állapotban levő állatok húsát fogyaszthatták. Széttépett, elhullott állatot nem ehettek, sem olyant, amelynek vérének nem folyatták ki gondosan.

Izrael sokat veszített azzal, hogy eltért az Isten által megszabott étrendtől. Hússal étrendet kívántak, és viselték ennek következmé-

nyeit. Jellemükben nem valósították meg a mennyei eszményképet, és nem váltották valóra Isten szándékát. Az Úr „megadá nekik, amit kívántak; és ösztövérséget bocsáta lelkükbe” (Zsolt 106:15). Többre értékelték a földieket a lelkieknél, és nem jutottak el az Isten által szándékolt szent felsőbbrendűsége. 1905. NO 216, 217.

A hústalan étrend célja a jellem módosítása

642. Az Úr világosan megmondta népének, hogy akkor részesülnek minden áldásban, ha megtartják parancsait és különleges nép lesznek. Mózes által figyelmeztette őket a pusztában, külön kihangsúlyozva, hogy az engedelmesség jutalma a jó egészség lesz. A gondolkodásnak rengeteg köze van a test, de különösen az emésztőszervek egészségéhez. Az Úr nem adott húst népének a pusztában, mert tudta, hogy a húsfogyasztás betegséget és lázadó hajlamot támaszt. Jellemük megváltoztatása céljából a gondolkodás magasabb erőit hívta tevékeny életre, megvonva tőlük a kimúlt állatok húsát. Ehelyett az angyalok eledelét, a mennyei mannát adta nekik. Ms 38, 1898.

A lázadás és annak büntetése

643. Isten továbbra is égből hullatott kenyérrel táplálta a héber sokaságot; mégis elégedetlenek voltak. Romlott étvágyuk húst követelt, amit Isten bölcsességében csaknem teljesen megvont tőlük. Sátán, a betegség és nyomorúság szerzője, ott közelíti meg Isten népét, ahol a legragyogóbb siker kecsegteti. Attól kezdve uralkodott nagymértékben az emberek étvágyán, hogy sikeres kísérletet tett Évával, rábeszélve őt, egyen a tiltott gyümölcsből. Kísértéseivel előbb az elegy sokasághoz, a hívő egyiptomiakhoz fordult, őket szította lázongó zúgolódásra. Ők nem voltak megelégedve azzal az egészséges táplálékkal, amellyel Isten gondoskodott róluk. Romlott étvágyuk nagyobb változatosságot, különösen húst követelt.

A zúgolódás rövidesen megfertőzte a nép csaknem teljes közösségét. Isten először nem elégítette ki érzéki étvágyukat, hanem büntetéssel látogatta meg őket, a legbűnösebbeket pedig égből sújtó villámmal emésztette meg. Ez ahelyett, hogy alázatra készítette volna őket, növelte lázadásukat. Amikor Mózes hallotta, hogy sátrának ajtajában, családja körében zokog és panaszkodik a nép, megneheztelt

rájuk. Az Úr elé tárta helyzete nehézségeit, az izraeliták csökönyös lelkiületét, valamint azt a helyzetet, amelybe Isten állította őt a nép előtt, annak a gondoskodó apának a szerepébe, aki magáénak tekinti népe szenvedéseit.

Az Úr utasította Mózeset, gyűjtsön elébe hetven vént, akikről tudta, hogy a nép vénei. Ezek nemcsak élemedett korú, hanem tekintélyes, jó belátású, tapasztalt férfiak voltak, akik alkalmasak a bírói vagy előljárói tisztre. *„Monda azért az Úr Mózesnek: Gyűjts egybe nekem hetven férfiút Izrael vénei közül, akikről tudod, hogy vénei a népnek és annak előjárói, és vidd őket a gyülekezet sátorához, és álljanak ott veled. Akkor alászálok, és szólok ott veled, és elszakasztok abból a lélekből, amely tebenned van, és teszem őbeléjük, hogy viseljék teveled a népnek terhét, és ne viseljed te magad”* (4 Móz 11:16-17).

„A népnek pedig mondd meg: Készítsétek el magatokat holnapra, és húst esztek; mert sírtatok az Úr hallására, mondván: Kicsoda ad néküink húst ennünk? mert jobban vala néküink dolgunk Egyiptomban. Azért az Úr ad nektek húst, és enni fogtok. Nemcsak egy napon esztek, sem két napon, sem öt napon, sem tíz napon, sem húsz napon; hanem egy egész hónapig, míglen kijön az orrotokon, és utálatossá lesz elöttetek; mivelhogy megvetettétek az Urat, aki közöttetek van; és sírtatok őelőtte mondván: Miért jöttünk ide ki Egyiptomból?” (4Móz 11:18-20).

„Es monda Mózes: Hatszázezer gyalogos e nép, amely között én vagyok, és te azt mondod: Húst adok nekik, és esznek egy egész hónapig?! Nemde juhok és ökrök vágattatnak-é nékik, hogy elég legyen nékik? vagy a tengernek minden hala összegyűjtetik-é nékik, hogyr elég legyen nékik? Akkor monda az Úr Mózesnek: Avagy megrövidült-e az Úrnak keze? Majd meglátod: beteljesedik-e néked az én beszédem vagy nem?” (4Móz 11:21-23).

„És szél jöve ki az Úrtól, és hozza fűrjeket a tengertől, és bocsátá a táborra egynapi járásnyira egy felől, és egynapi járásnyira másfelől a tábor körül, és mintegy két sing magasságnyra a földnek színén. Akkor felkele a nép és azon az egész napon, és egész éjjel, és az egész következő napon gyűjtének magoknak fűrjeket, aki keveset gyűjtött is, gyűjtött tíz hómert, és kitergeték azokat magoknak a tábor körül.

A hús még foguk között vala, és meg sem emésztették vala, amikor az Úrnak haragja felgerjede a népre és megveré az Úr a népet igen nagy csapással” (4Móz 11:31-33).

Ez esetben az Úr megadta a népnek azt, ami nem volt jó nekik, mivel mindenáron azt követelték. Nem voltak hajlandók engedelmesen elfogadni az Úrtól azokat a dolgokat, amelyek javukra váltak volna. Ellenkezőleg. Átadták magukat a Mózes és az Úr elleni lázadó zúgolódásnak, mivel nem kapták meg azt, ami ártalmasnak bizonyult számukra. Romlott étvágyuk uralta őket, ezért kívánságuk szerint Isten húst adott nekik és megengedte, hogy elszenvedjék érzelmi étvágyuk kielégítésének következményeit. Súlyos láz irtott ki nagyon sokat a népből. Akik a legvétkesebbek voltak a zúgolódásban, azok, mihelyt megízlelték a vágyott húst, már megölettek. Ha hagyták volna, hogy az Úr válassza meg táplálékukat, ha hálásak és elégedettek lettek volna azzal az eledellel, amelyből nyugodtan ehettek anélkül, hogy ártottak volna maguknak, akkor nem estek volna ki az Úr kegyéből és nem sújtotta volna őket büntetés lázongó zúgolódásaik miatt. Akkor nem haltak volna meg ezerszámra. 1864. 4SpG 15-18.

[292]

Isten szándéka Izraellel

644. 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 nekik és utódaiknak. Nagymértékben megvonta tőlük a húst. Követelőzésüknek eleget téve adott ugyan húst közvetlenül a Sinai hegyhez való érkezés előtt, de csak egyetlen napig. Isten ugyanolyan könnyűszerrel adhatott volna nekik húst is, mint mannát, de ez a megszorítás a nép javára történt. Az volt a szándéka, hogy szükségleteiknek megfelelőbb táplálékot nyújt 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.

[293]

Ha hajlandók lettek volna megtagadni étvágyukat, engedelmeskedni korlátozásainak, akkor a gyengeség és betegség ismeretlen lett volna köztük. Leszármazottaik testileg és szellemileg erősek lettek volna. Világosan felfogták volna az igazságot és a kötelességet, éleslátók és megbízható gondolkodásúak lettek volna, ők azonban nem voltak hajlandók alávetni magukat Isten követelményeinek, és így nem érték el az általa eléjük szabott mértéket, valamint azt az áldást sem, ami övék lehetett volna. Zúgolódtak Isten korlátozásai ellen, és Egyiptom húsos fazekai után vágytak. Isten adott ugyan nekik húst, de az átoknak bizonyult számukra. 1890. C.T.B.H. 118, 119.

Példa számunkra

645. *„Ezek pedig példáink lőnek, hogy mi ne kívánjunk gonosz dolgokat, amiképpen azok kívántak.” „Mindezek pedig példaképpen estek rajtok; megírtattak pedig a mi tanulságunkra, akikhez az időknek vége érkezett” (1Kor 10:6, 11).*

646. Battle Creekben az egyház általában nem támogatta példamutatással az intézményt. Nem tartották tiszteletben az egészségügyi megújulás világosságát azzal, hogy megvalósítsák azt családjukban. A betegség, amely sok családot ért Battle Creekben, nem fordult volna elő, ha követik az Istentől kapott fényt. Az ősi Izraelhez hasonlóan megvetették a világosságot, és nem láthatták többé étvágyuk fékentartásának szükségességét, mint az ősi Izrael. Izrael gyermekei húst akartak enni és azt mondták, amit ma is sokan mondanak: Meghalunk hús nélkül. Isten húst adott a lázongó Izraelnek, de átka vele volt. Ezerszámra haltak meg, amíg az annyira óhajtott hús foguk között volt. Az ősi Izrael intő példája előttünk áll, nehogy úgy tegyünk, mint ők. Figyelmeztetésül maradt fenn hitetlenségük és lázadásuk története, nehogy példájukat követve zúgolódjunk Isten követelményei ellen. Hogyan mehetünk el közönyösen mellette, a magunk útját választva, a magunk belátását követve, egyre messzebb távolodva Istentől, akárcsak a héberek? Isten, a nép keményszívűsége és bűnös hitetlensége miatt nem tehet hatalmas dolgokat érettük.

Isten nem személyválogató. Minden nemzedékből azokat fogadja el, akik félik az Urat és jót cselekednek. Akik zúgolódnak, hitetlenkednek és lázadnak, azok nem nyerik el kedvezését és áldásait, amelyeket azoknak ígért, akik szeretik az igazságot és aszerint

járnak. Akik rendelkeznek a világossággal, de nem követik azt, hanem semmibe veszik Isten követelményeit, észreveszik, hogy áldása átokká, kegyelme ítéletté változik. Isten azt akarja, hogy alázatot és engedelmességet tanuljunk, amint az ősi Izrael történetét olvassuk, amely választott és különleges népe volt, mégis pusztulást hozott magára saját útjának követése által. 1873. 3T 171, 172.

647. Evésünk és ivásunk szokásai megmutatják, vajon a világhoz tartozunk-e vagy azokhoz, akiket az Úr az igazság hatalmas bárdjával elkülönített a világtól. Különleges népe lelkes a jó munkára. Isten szólt igéjében. Dániel és három társának esetében az egészségügyi megújulás tanítása rejlik. Isten szól Izrael gyermekeinek történelméből is, akiktől javukra igyekezett megvonni a húsételeket. Mennyei kenyérral táplálta őket; „angyalok kenyerét” ette az ember (Zsolt 78:25). Ők azonban földi étvágyukat serkentették, s minél inkább Egyiptom húsos fazekaira összpontosították gondolataikat, annál inkább gyűlölték azt az ételt, amit Isten adott nekik testük, szellemük és erkölcsük egészségére. Vágyakoztak a húsos fazék után, s ezzel ugyanazt tették, mint amit sokan a mi időnkben tesznek. 1900. 6T 372.

[294]

[További megállapítások az özönvíz előttiék és az izraeliták húsévéséről. 231,233.]

Vissza az eredeti étrendhez!

648. Újra meg újra elém tárták, hogy Isten lépésről lépésre próbál visszavezetni minket eredeti tervéhez, hogy az ember a föld természetes termékeiből éljen. [C.T.B.H. 119] 1890. C.H. 450.

649. Étrendünk álljon zöldségféléből, gyümölcsökből és gabonaféléből. Egyetlen deka hús se jusson gyomrunkba. Természetellenes a hús fogyasztása. Vissza kell térnünk Istennek az ember teremtésénél tervbe vett eredeti szándékához. Ms 115,1903.

650. Nincs-e már itt az ideje annak, hogy mindenki igyekezzék lemondani a húsról? Miként táplálkozhatnak még mindig hússal és egyéb testet-lelket károsító ételekkel azok, akik a mennyei angyalok társaságára méltó tisztességre és szentségre törekszenek? Miként olthatják ki Isten teremtményeinek életét, hogy húsból élvezettel lakmározzanak? Inkább térjenek vissza a kezdetben kapott tápláló és ízletes ételekhez! Gyakoroljanak irgalmasságot az Isten által

teremtett és az uralmuk alá helyezett oktalan állatok iránt, és erre tanítsák gyermekeiket is! 1905. NO 219.

Előkészület az elváltozásra

[295] 651. Azok, akik az Úr eljövetelére várnak, végül felhagynak a húsevással. A hús nem lesz táplálékuk része. Sose tévesszük szem elől e célt és lankadatlanul törekedjünk ez irányba. El sem tudom képzelni, hogyha húst eszünk, akkor összhangban állnánk azzal a fénnel, amelyet Isten jónak látott nekünk adni. Különösen azok szoktassák rá magukat, hogy gyümölcsön, gabonán és zöldségen éljenek, akik egészségügyi intézményeinkkel kapcsolatban állnak. Ha elvből cselekszünk e dolgokban, ha keresztény megújulókként neveljük ízlésünket és Isten tervéhez igazítjuk étrendünket, akkor ez ügyben Istennek tetsző benyomást tehetünk másokra. 1890. C.T.B.H. 119.

652. Nem az az ember főcélja, hogy étvágyát kielégítse. El kell látnunk testünk szükségleteit; de szükséges-e, hogy az embert étvágya uralja? Az a nép, amely szentségre, tisztaságra és kifinomultságra törekszik, hogy majd a mennyei angyalok társaságába léphessen, továbbra is kioltja Isten teremtményeinek életét, hogy fényűzően élvezze húsukat? Aszerint, amit az Úr elém tárt, meg fog változni a dolgoknak e rendje, és Isten különleges népe mértékletességet gyakorol minden dologban. [C.T.B.H. 48.] 1890. C.H. 116.

653. Akik oktatást nyertek a húsételek, tea, szemes kávé, a nehéz és egészségtelen ételek káros hatásáról, s akik eltökélték, hogy áldozathozatallal lépnek szövetségre Istennel, azok nem folytatják étvágyuk kielégítését azzal az élelemmel, amelyről tudják, hogy egészségtelen. Isten megkívánja, hogy tisztítsuk meg étvágyunkat és az ártalmas dolgok tekintetében önmegtagadást gyakoroljunk. El kell végeznünk e feladatot, mielőtt népe tökéletes népként állhat előtt. 1909. 9T 153,154.

654. A maradék egyház javát szolgálja az Úr tanácsa, hogy vesse el a hús, a tea, a kávé és más ártalmas élelem fogyasztását. Bőven akad más, amivel élhetünk, ami egészséges és jó. Ms 71, 1908.

Tökéletesítő szentség

655. Nagyobb megújulást kellene látni annak a népnek körében, amely állítja, hogy sóvárogva várja Krisztus közeli megjelenését. Az egészségügyi megújulásnak olyan eredményeket kell felmutatnia népünk körében, amelyet eddig még nem ért el. Ott vannak azok, akiknek jól kellene ismerniük a húsevésben rejlő veszélyt, de akik még mindig állatok húsát fogyasztják, veszedelembé sodorva testi, szellemi és lelki egészségüket. Sokan, akik csak félig tértek meg a húsevés kérdésében, eltávoznak Isten népétől, hogy többé ne járjanak együtt vele.

Minden dolgunkban engedelmeskednünk kell az Isten által adott törvényeknek, hogy testi és lelki erőink összhangban működhesenek. Vannak, akiknél megvan az istenfélelem látszata, talán még az evangéliumot is hirdetik, mégis tisztátalanok, megszeneteletlenek. Az igehirdetők legyenek az evésben, ivásban szigorúan megtartóztatók, nehogy göröngyös ösvényt készítsenek lábuknak és a sántákat a hitben gyengéket letérítsék az útról. Miközben az Isten által valaha közölt legkomolyabb, legfontosabb üzenetet hirdetik, az igazság ellen harcolnak azzal, hogy az evés és ivás helytelen szokásaiba merülnek. Ezzel elveszik annak az üzenetnek erejét, amelyet hirdetnek.

[296]

Akik elnézik maguknak a húsevést, teaivást és a falánkságot, azok a fájdalom és halál aratásának magvát vetik. A gyomorba bevitt egészségtelen étel erősíti a lélek ellen küzdő vágyakat, és kifejleszti az alsóbbrendű hajlamokat. A hús fogyasztása növeli a testies hajlamot, ez pedig csökkenti a lelkiiséget, alkalmatlanná teszi az embert az igazság megértésére.

Isten szava félreérthetetlenül figyelmeztet bennünket, ha nem tartóztatjuk meg magunkat a testies kívánságoktól, akkor testi természetünk ellene szegül lelki természetünknek. Az ínycsoki ételek az egészség és béke ellen hadakoznak. Így intézményesített a háború az ember magasabb és alacsonyabb tulajdonságai között. Az alantasabb tulajdonságok mert erősek és tevékenyek elnyomják a lelket. Az ember magasabb érdekei veszélynek vannak kitéve a menny által meg nem szentelt étvágy kielégítésével. (R&H 1902. máj. 27.) C. H. 575, 576.

656. Akik állítják, hogy hisznek az igazságban, gondosan őrködjenek testük és szellemük ereje felett, hogy Isten és ügye semmi-

képpen ne szenvedjen szégyent szavuk vagy tettük miatt. Vessük Isten akarata alá szokásainkat és életmódunkat. Szenteljünk gondos figyelmet táplálkozásunkra. Félreérthetetlenül elém tárták, hogy Isten népe álljon ki határozottan a húsevés ellen. Küldte volna Isten harminc éven át népének azt az üzenetet: ha tiszta vért és tiszta gondolkodást akarnak, akkor hagyjanak fel a hús fogyasztásával ha nem akarta volna, hogy engedelmeskedjenek ez üzenetnek? A húsfogyasztással a testies természet erősödik, a lelki pedig gyengül. Letter 48, 1902.

657. A húsos étrend erkölcsi rombolása nem érzékelhető kevésbé, mint a testi betegségeké. A húsetel károsítja az egészséget, és ami hat a testre, ugyanúgy hat az értelemre és a lélekre is. Gondolj csak arra a kegyetlenségre, ami az állatokkal szemben a húsevéssel jár, és hogy ez miként hat az okozójára és a szemlélőjére. Mennyire aláássa azt a gyengédséget és emberi érzést, amellyel Istennek e teremtményeit tekintenünk kellene! 1905. NO 315.

[297] 658. Az állatok húsának fogyasztása romboló hatással van az erkölcsre és a test szerzetére. Ha visszakövetkeztetnénk az okozatról az okra, akkor a különféle betegségek a húsevés elkerülhetetlen következményeinek bizonyulnának. Ms 22, 1887.

659. Akik húst fogyasztanak, azok semmibe veszik mindazokat a figyelmeztetéseket, amelyeket Isten közölt e kérdést illetően. Semmi bizonyítékuk rá, hogy biztonságos ösvényen járnak. A leggyengébb kifogással sem rendelkeznek, amiért állatok húsát fogyasztják. Isten átka nyugszik az állatvilágon. Sok esetben a hús megromlik a gyomorban és betegséget okoz. A rákos betegség, a daganat, a tüdőbetegség legtöbbnyire a húsevésből származik. Pacific Union Recorder [Csendes-óceáni Uniókonferencia jkv], 1902. okt. 9.

660. Bár mindenki úgy ismerné fel e dolgokat, ahogyan elém tárták, akkor azok, akik most nemtörődöm magatartásúak, akik annyira közömbösek jellemépítésüket illetően, akik a húsos étrend élvezetéért könyörögnek, azok soha ki nem nyitnák szájukat az állatok húsa utáni étvágy igazolására. Az ilyen étrend megfertőzi a vért az erekben és felizgatja a testies szenvedélyeket. Gyengíti az éles felfogást, a gyors gondolkodást Isten és az igazság megértése, valamint az önismeret területén. Ms. 3, 1897.

A húsevés különösen veszélyes manapság

661. A hús sosem volt a legjobb táplálék, de fogyasztása most az állatbetegségek rohamos szaporodása miatt kétszeresen kifogásolható. 1905. NO 217.

662. Az állatok egyre betegebbek, ezért rövidesen a hetednapi adventistákon kívül sokan elvetik majd az állati eredetű táplálékokat. Egészséges és tápláló ételeket kell készítenünk, hogy az embereknek ne kelljen húst fogyasztaniuk. 1902. 7T 124.

663. Az igazság ismerői mikor fognak már állást foglalni az ideiglenest és az örökkévalót érintő helyes elvek mellett? Miikor lesznek már húségesek az egészségügyi megújulás elveihez? Mikor tanulják meg, hogy veszélyes a hús fogyasztása? Utasítottak: közöljem veletek, hogyha a húsevés valaha biztonságos is volt, manapság már nem az. Ms 233,1902.

664. Azt a világhosszot bízták rám, hogy nemsokára abba kell hagynunk mindennemű állati eredetű táplálék fogyasztását. Még a tejet is el kell majd hagynunk. A betegségek rohamosan halmozódnak, Isten átka sújtja a földet, mert az ember miatt átkozottá lett. Az ember szokása és életmódja olyan állapotba taszította a földet, hogy az emberi család számára feltétlenül más étellel kell helyettesíteni az állati eredetű eleséget. Semmi szükségünk a húsrá. Isten mással is tud táplálni bennünket. Australasian Union Conference Record [Ausztrálázsiai Unió Konferencia jkv.] 1899. júl. 28.

[298]

665. Ha tudnátok, hogy milyen húst esztek, ha élve látnátok az állatokat, amelyekből a húst kimúlt állapotukban kihalásig, bizony undorodva fordulnátok el a húsételektől. Azok az állatok, amelyeket megesztek, gyakran annyira kórosak, hogyha magukra hagynák őket, maguktól kimúlnának. De még amikor bennük van az élet lehelete, levágják és a piacra viszik. A legártalmasabb nedveket és mérgeket közvetlenül viszitek be szervezetetekbe, és még csak nem is tudtok róla. 1870. 2T 404,405.

Az állatok szenvedése és annak kihatásai

666. Sokszor visznek piacra állatokat, és eladják táplálékként, amikor olyan betegek, hogy gazdájuk már nem meri tartani őket. Egyes olyan eljárások, amelyekkel eladásra felhizlalják őket, betegséget okoznak. A fénytől és a tiszta levegőtől elzárt mocskos istállók

levegőjét belélegző, esetleg bomló táplálékon hizlalt állatok egész teste csakhamar fertőzött lesz a szennyből.

Sok állatot visznek szenvedések özönének kitéve távoli piacokra. Elviszik őket a zöld legelőkről; tikkasztó, poros utakon, vagy piszkos kocsikba bezúfolva fárasztó kilométereken át utaztatják őket. Sokszor órákon át éheztetve és szomjaztatva hajtják vágóhídra a szegény, lázas és kimerült jószágokat, hogy az emberek lakmározhassanak hullájukból. 1905. NO 217.

667. Sokan olyan betegségben halnak meg, amelyeket teljes egészében a húsfogyasztástól kaptak. A világ mégsem bölcsebb. Gyakran olyan állatokat hajtának a vágóhídra, amelyeket hosszú távolságról hajszoltak odáig. Az úton felhevült a vérük. Jó húsból vannak ugyan, de megfosztották őket az egészséges testmozgástól, s amikor messzire szállítják, az állatok felpuffadnak, kimerülnek és ilyen állapotban mérsárolják le őket eladásra. Vérük felhevült, és akik a húsból esznek, mérget esznek. Némelyik emberen nem mindjárt látszik meg, másokat azonban éles fájdalmak támadnak meg, lázba, kolerába vagy valamilyen ismeretlen betegségbe halnak bele.

[299] Nagyon sok olyan állatot adnak el a város piacán, amelyekről eladók jól tudják, hogy kórosak, de a vevők sem tudatlanok e dologban. Különösen a nagyvárosokban öltött ez nagy méretet, és akik megeszik a húst, nem tudják, hogy beteg állatot esznek.

Némelyik vágóhídra hajtott állat ösztönösen tudja, mi vár rá, ezért dühöngeni kezd és a szó szoros értelmében megőrül. Ilyen állapotban ölik le és húsát piacra viszik. Méreg a húsból, és a fogyasztókban görcsöket, rángásokat, nyavalyatörést és hirtelen halált okoz. Mégsem a hús rovására írják e szenvedést.

Némelyik állattal embertelenül bánnak, amikor a vágóhídra hajtják. A szó szoros értelmében kínozzák, majd miután órákon át retentő kínokat szenvedett, megölik. Még akkor is vágják disznót a piacra, amikor a dögvész már benne volt és mérgezett húsa ragályos betegséget terjesztett, amit nagy pusztulás követett. 1864. 4SpG 147, 148.

A húsevés betegségre és hirtelen halálra tesz hajlamossá

668. A húsevés tízszeresen hajlamosabbá tesz a megbetegedésre. 1868. 2T64.

669. A világi orvosok nem tudják megmagyarázni az emberek közt előforduló betegségek gyors növekedését. Mi azonban tudjuk, hogy e szenvedés java részét a hús fogyasztása okozza. Letter 83, 1901.

670. Az állatok betegesek, ezért ha elfogyasztjuk húsukat, akkor a betegség magját vetjük el szövetünkben és vérünkben. Amikor maláriás levegő változásainak vagyunk kitéve, akkor súlyosan megérezzük ezeket; de akkor is, amikor járványok és ragályos betegségek dühöngnek, a szervezet nincs kellő állapotban, hogy ellenálljon a betegségnek. 1896. TffU 8.

671. Húsos ugyan a termetetek, de nem a jobbik fajta húsból. Csak ártalmatokra van rajtatok az a sok hús. Ha kevesebbet ennétek, ha tizenkettő vagy tizenöt kilót lefognátok, akkor kevésbé lennétek hajlamosak a betegségre. A hús fogyasztása rossz minőségű húst és vért termelt bennetek. Szerveitek gyulladáisosak, készen állnak a megbetegedésre. Ki vagytok téve a rajtaütésszerű megbetegedésnek és a hirtelen halálnak, mert nincs meg szervezetetekben az erő, hogy összeszedje magát, és ellen tudjon állni a betegségnek. Eljön majd az idő, amikor az az erő, és az az egészség, amivel most áltatod magad, gyengeségnek bizonyul. 1868. 2T 61.

Beteges vér

[300]

672. A Szentlélek készítését éreztem, hogy némelyek elé tárjam azt aényt, szenvedésük és betegségük okozója annak a fénynek a semmibevétele, amelyet az egészségügyi megújulásról kaptak. Rámutattam, hogy az elengedhetetlennek tartott húsos étrendjük teljesen fölösleges, és mivel abból vannak, amit esznek, ezért agyuk, csontjuk, izmuk egészségtelen állapotban van az elfogyasztott hústól; vérük szennyezett a helytelen étrendtől; mert a hús, amit ettek, beteg volt. Ettől egész szervezetük durva és romlott lett. 1896. TffU 4.

673. A húsételek gyengítik a vért. Főzd a húst fűszerezetten, egyél utána nehéz süteményeket és biztos, hogy rossz minőségű lesz a véred. Az efféle ételek emésztése túlterheli a szervezetet. A gyümölcs vagy húsragdalkkal töltött pástétom és ecettel savanyí-

tott ételek melyeknek nincs helye egyetlen ember gyomrában sem nyomorúságos vért adnak. A helytelenül főzött, kicsiny mennyiségű ételekből nem lehet jó vért képezni. A húsétel, a nehéz étel, de a szegényes táplálkozás is ugyanarra a következményre vezet. 1870. 2T 368.

674. Rákos, daganatos és mindennemű gyulladáisos betegség javarészt a húsevésből származik.

Az Istentől nyert világosságból tudom, hogy a rák és a daganatok gyakorisága nagyban az állatok durva életének köszönhető. 1896. TffU 7.

Rák, tüdőbaj és daganat

675. A húsos étrend komoly kérdés: állatok húsán éljen-e az ember? Az Istentől nyert világosság alapján azt felelem: nem, semmi esetre sem. Az egészségügyi megújulás intézményei ilyen értelemben neveljék az embereket. Azok az orvosok, akik állítják, hogy ismerik az emberek szervezetét, ne bátorítsák betegeiket a hús fogyasztására. Mutassanak rá, hogy az állatvilágban mennyire növekednek a betegségek. A húsvizsgálók tanúsága szerint alig akad egészséges állat, ezért a főleg húsos ételekkel való táplálkozás mindenféle betegség - rák, daganat, görvélykór, tüdővész és számos ehhez hasonló - megszerzésével jár. Ms 3, 1897.

[301] 676. A húsevők aligha tudják, mit esznek. Ha alkalmuk lenne látni az élő vágóállatot, és tudnák, milyen minőségű húst esznek, sokszor undorral fordulnának el attól. Az emberek állandóan tuberkulózissal és rákkal fertőzött húst fogyasztanak. A tuberkulózis, a rák és más halálos betegségek így továbbítódnak. 1905. NO 217.

677. Sok hitvalló keresztény asszony naponta számos olyan fogással teríti meg az asztalt, amely izgatja a gyomrot, és a szervezetet rendellenes állapotba hozza. Némely családnál a húsétel képezi a fő-táplálékot, míg meg nem telik a vérük rákos és görvélyes nedvekkel. Abból áll a testük, amit megesznek. De ha szenvedés és betegség tör rájuk, azt a Gondviselés csapásának tekintik. 1875. 3 T 563.

Csökkeni a szellemi frissességet

678. Akik sok húst esznek, azok nem mindig rendelkeznek tiszta aggyal és élénk szellemi élettel, mert az állatok húsának fogyasztása

sokszor kövérséget okoz és elzsibbasztja a gondolkodás finomabb fogékonyságait. [C.T.B.H. 47] 1890. C. H. 115.

679. Isten azt akarja, hogy népének felfogóképessége tiszta és kemény munkára alkalmas legyen. De ha húsételeken éltek, ne várjátok, hogy elmétek gyümölcsöző legyen. Meg kell tisztítanotok gondolataitokat; akkor majd Isten áldása megnyugszik népén. General Conference Bulletin, 1901. ápr. 12.

680. Akik sok húst esznek, azok számára lehetetlen, hogy agyuk tiszta és szellemük friss legyen. 1868. 2T 62, 63.

681. Riasztó nemtörődömség uralkodik a tudatalatti érzékiség kérdése körül. Szokás a hús fogyasztása. Ez pedig az ember szervezetének alantasabb szenvedélyeit serkenti. 1896. TffU 4.

682. A húsos étrend megváltoztatja az ember természetét és erősíti benne a testies vonásokat. Abból vagyunk, amit megeszünk, ezért a sok hús fogyasztása csökkenti a szellemi tevékenységet. A diákok sokkal többre mennének tanulmányaikban, ha sose kóstolnák meg a húst. Amikor a húsevással az emberi eszköz testies oldalát erősítik, akkor ezzel arányban csökken a szellemi képesség. Sikerebben érhető el és tartható fenn a vallásos élet, ha elvetjük a húst, mert ez az étrend fokozott életre serkenti az érzéki vonásokat, másrészt gyengíti az erkölcsi és lelki természetet. „Mert a test a lélek ellen törekedik, a lélek pedig a test ellen” (Gál 5:17). TffU 7.

Erősíti az alantas szenvedélyeket

[302]

683. Ha volt valaha idő, amikor ragaszkodni kellett az egyszerű étrendhez, az most van. Ne találjunk gyermekeinknek húst. Annak befolyása felizgatja és erősíti az alantas szenvedélyeket és tompítja az erkölcsi erőt. 1869. 2T 352.

684. Közölték velem, hogy a hús fogyasztása testies természethez vezet és megfosztja a férfiakat és nőket attól a szeretettől és együttérzéstől, amelyet mindenki iránt érezniük kellene. Abból épülünk fel, amit megeszünk, s akiknek eledele jórészt állati eredetű táplálékból áll, azok olyan állapotba kerülnek, ahol az alantasabb szenvedélyek veszik át a parancsnokságot lényük magasztosabb erői felett.

Nem jelölünk ki semmiféle pontos szabályt, amit követnetek kellene a táplálkozásnál. Sokféle egészséges étel kapható. Annyit

mégis kijelentünk, hogy a húsetel nem megfelelő Isten népe számára. Testiessé teszi az embert. Az olyan országban, ahol bőven van gyümölcs, gabona és dióféle, hogyan gondolhatja valaki, hogy feltétlenül hússal kell táplálkoznia? Ms 50, 1904

685. Ha a dolgok olyanok lennének, mint amilyeneknek lenniük kellene a háztartásban, melyekből a gyülekezetek összetevődnek, kétszeres szolgálatot tehetnénk az Úrnak. Azt a világosságot kaptam, hogy a leghatározottabb üzenetet kell hordoznom az egészségügyi megújulás terén. Akik hússal táplálkoznak, azok alantasabb tulajdonságaikat erősítik, és egyengetik a betegség útját, amely magához köti őket. Letter 200, 1903.

686. Családok leginkább húseledelen él, ami erősíti a testies vonásokat, másrészt gyengíti a szellemi életet. Abból vagyunk, amit eszünk, s ha főképp húst fogyasztunk, akkor annak természetét öltjük magunkra. Szervezetek közönségesebb oldalát tápláltatok, közben egyre jobban gyengítettétek a finomabb területet. 1868. 2T 60, 61.

687. Szeretnénk, ha mielőtt ez az értekezlet véget érne, Isten szavának mindent átható igazsága megragadná népünk tagjait. Szeretnénk, hogy megértsék, az állatok húsa nem a megfelelő táplálék számukra. Az ilyen étrend kifejleszti bennük és gyermekeikben a testies szenvedélyeket. Isten azt akarja, hogy az étkezés, öltözködés és munka helyes szokásaira neveljük gyermekeinket. Azt akarja, hogy megtegyük a tőlünk telhetőt az elromlott gépezet megjavítására. General Conference Bulletin, 1901. ápr. 12. [*A hús és a nehéz ételek hatása a gyermekekre. 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621, 711.*]

[303]

A legbiztosabb út

688. A rendszeres húsevés csökkenti a szellemi, erkölcsi és testi erőt. A hús fogyasztása megzavarja a szervezetet, ködössé teszi az agyat, tompítja az erkölcsi érzéket. Azt tanácsoljuk néktek, kedves testvéreim, a legbiztonságosabb út, ha elhagyjátok a húsevést. 1868. 2T 64.

Nem ismerik fel az okot

689. A húsos étrend következményei nem azonnal vehetők észre, ám ez korántsem bizonyítja azt, hogy ártalmatlan. Kevesen hiszik,

hogy a húsetel mérgezte meg vérüket, és okozta szenvedésüket. 1905. NO 218.

690. Különböző oldaláról világították meg előttem e tárgyat. A húsevés okozta halandóságot nem fogják fel; ha ezt felismernék, nem hallanánk több érvet és kifogást elhangzani az étváagnak a hússal való kielégítése mellett. Akad sok jó táplálék, amivel kielégíthetjük éhségünket anélkül, hogy húst helyeznénk asztalunkra étlapunk összeállítása céljából. 1896. TffU 8.

691. Sokan olyan betegségbe hálnak bele, amely teljes egészében a húsevéstől származik, de az igazi okot alig gyanítják. Némelyek nem érzik meg azonnal annak hatását, de ez nem bizonyíték arra, hogy nem árt nekik. Az biztosan elvégzi munkáját a szervezetben, miközben az áldozatnak fogalma sincs erről. 1890. C.H. 115.

692. Ismételten azt hoztad fel húsevésed védelmére: „Bármenyire árt is másoknak, nekem akkor sem, hiszen egész életemben azzal éltem.” Mégsem tudod, milyen egészséges lennél, ha mindig tartózkodnál volna a húsevéstől. 1868. 2T 61.

A disznóhús különösen árt

693. Isten fényt és tudást nyújtott neked. Állítod, hiszed, hogy az közvetlenül tőle jött, tanítván téged étvágyad megtagadására. Tudod, hogy a sertéshús fogyasztása ellenkezik kifejezett parancsával, amely nem azért adatott, hogy megmutassa hatalmát, hanem mert ártalmas a fogyasztókra. Fogyasztásától a vér tisztátalan lesz, görvélykór és a test nedveinek más megbetegedése ássa alá a rendszert és az egész szervezet szenved. Különösen az agy finom, érzékeny idegei gyengülnek el és annyira ködössé válnak, hogy nem ismerik fel a szent dolgokat, hanem a közönséges ügyekkel helyezik egy szintre. 1868. 2T 96.

[304]

694. A disznó szövetei hemzsegnek a parazitáktól. A disznóról Isten ezt mondta: „*Tisztátalan legyen ez nektek. Ezeknek húsából ne egyetek, holttestüket se illessétek*” (5Móz 14:8). Ez a parancs azért hangzott el, mert a disznóhús nem alkalmas táplálkozásra. A disznó szennyevő állat, és csak ez a rendeltetése. Soha semmilyen körülmények között nem volt húsa alkalmas emberi táplálkozásra. 1905. NO 217.

695. Bár a sertéshús az egyik legelterjedtebb élelmiszercikk, mégis a legártalmasabb. Isten nem csupán azért tiltotta el a hébereket a sertéshús evésétől, hogy ezzel tekintélyét mutassa meg, hanem mert a sertés nem megfelelő táplálék az ember számára. Görvélykórral tölti meg a szervezetet, s különösen a meleg éghajlat alatt leprát és különféle betegséget okoz. A meleg éghajlat alatt sokkal jobban árt a szervezetnek, mint a hűvösebb éghajlaton. Isten sohasem akarta, hogy bármily körülmények között fogyasszák a disznóhúst. A sertéshúst a pogányok használták élelmiszercikként és az amerikai nép is bőségesen fogyasztja fontos táplálékként. A disznóhús természetes állapotában nem elég ízletes. Az erős fűszerezés teszi kívánatosná, de ez még ártalmasabbá teszi. A sertéshús minden más húsnál rosszabb vért ad. Akik sok sertést fogyasztanak, azok csak betegek lehetnek. Akik sokat dolgoznak a szabadban, azokon nem ütözik ki annyira a disznóhús evésének káros hatása, mint azokon, akik legtöbbször zárt helyiségekben, ülő és szellemi foglalkozást folytatnak.

De nemcsak a testi egészségnek árt a sertésfogyasztás. Kihat az agyra, el tompítja azok érzékenyebb fogékonyságát, akik e közös táplálékot fogyasztják. Lehetetlen, hogy az olyan élőlény húsa egészséges legyen, aminek a szenny a természetes eleme, és ami minden undorító dolgot felfal. A disznó húsa is abból áll, amit megevett. Ha az emberek megeszik húsát, akkor az ő húsuk, vérük is romlott lesz a sertéshússal magukhoz vett tisztátalanság által.

A sertésfogyasztás görvélykórt, bélpoklosságot és rákos daganatot okoz. A sertésfogyasztás a legsúlyosabb szenvedést zúdítja az emberiségre. 1865. H. L. 1. fej. 58.

[*Dániel és a sertéshúsevés. 34.*]

[305]

Állati zsiradék és vér

696. Távolról sem mondható el családotról, hogy jó egészségnek örvend. Állati zsírt használtok, amit Isten szava kifejezetten tilt. „Örökkévaló rendtartás legyen a ti nemzetségeiteknel minden ti lakhelyeteken: semmi kővért és semmi vért meg ne egyetek!” „És semmi vért se egyetek meg bármely lakhelyeteken: se madárnak, se baromnak véréit. Valaki megeszik valamiféle vért, az az ember

gyomláltassék ki az ő népe közül” (3Móz 3:17, 7:26-27). 1868. 2T 61.

697. A húst zsírszagot árasztva szolgálják fel, mert így felel meg a romlott ízlésnek. Fényűzéseként fogyasztják az állat véréát és zsírját. Az Úr különleges utasítást adott, hogy ezeket ne együk. Miért? Mert fogyasztásuk beteges vér keringését idézné elő az ember szervezetében. Az Úr rendkívüli utasításainak semmibevétele különböző nehézségeket és betegségeket hozott az emberekre. Ha azt veszik szervezetükbe, amiből nem tudnak jó húst és vért előállítani, akkor el kell viselniük Isten szava semmibe vételének következményeit. Letter 102, 1896.

A hal gyakran fertőzött

698. Sok helyen a halak megfertőződnek a megevett piszoktól, és megbetegednek. Ez különösen akkor következik be, ha érintkezésbe kerülnek nagyvárosok csatornavizével. A szenny csatornából táplálkozó halak elkerülnek távoli, tiszta, friss vizekre, és ott fogják ki őket, ahol a víz tiszta és friss, és esznek belőlük olyanok, akik nem is sejtik a veszélyt, és belehalnak e halak okozta betegségbe. 1905. NO 218.

A válságállapotok felismerése

699. Ahol bőven lehet kapni jó tejet és gyümölcsöt, ott nem lehet indokolni az állatok húsanak fogyasztását: semmi szükség, hogy mindennapi szükségleteink ellátására Isten teremtményeinek életét elvegyük. Bizonyos betegségeknél vagy kimerülésnél ajánlatosnak vélhetik kevés hús fogyasztását, de akkor is nagyon vigyázzanak, hogy egészséges állatok húsát fogyasszák. Nagyon komoly kérdéssé vált, hogy a világnak eme korszakában fogyasszunk-e húst? Jobb lenne sohasem enni húst, semmint egészségtelen állatok húsával táplálkozni. Mikor nem tudtam szert tenni arra a táplálékra, amelyre [306] szükségem volt, elvéve fogyasztottam egy kevés húst: azonban egyre inkább mellőzöm. 1890. C.T.B.H. 117, 118.

[Ellen G. White olykor kénytelen volt kevés húst fogyasztani. Függelék 1:10.]

700. Némelyek őszintén úgy vélik, hogy a helyes étrend túlnyomórészt kásából áll. Ha valaki legtöbbszörre kásán él, az nem biztosít

egészséges emésztőszervet, mivel nagyon is hasonlít a folyadékokra. Szorgalmazták inkább a gyümölcs, zöldség és kenyér fogyasztását. A húsos étrend nem a legmegfelelőbb táplálék, ennek ellenére sem helyezkedek arra az álláspontra, hogy mindenkinek el kell vetnie a húst. Akinek gyenge az emésztőszerve, az fogyaszthat húst, ha nem tud zöldséget, gyümölcsöt vagy kását enni. Ha a legkitűnőbb egészségre törekszünk, kerüljük el a zöldség és gyümölcs egyazon étkezésnél való fogyasztását. Ha gyenge a gyomrunk, akkor ez a kettő együtt fájdalmat okoz, az agy bizonytalan lesz, s képtelen a szellemi erőfeszítésre. Fogyasszunk gyümölcsöt az egyik étkezésnél, zöldséget pedig a következő alkalommal.

Édes kalácsok, pudingok és sodók megzavarják az emésztőszerveket; miért kísértsük az asztalunk körül ülőket azzal, hogy ilyeneket tálalunk eléjük? Minél több helyet adunk a tanítók és tanulók étrendjében a húsnak, annál kevésbé lesz képes agyuk a lelki dolgok felfogására. A testies tulajdonságok megerősödnek és az agy finom fogékonysága eltompul. A szellemi erők összeomlásának nem a szorgalmas tanulás az oka. A helytelen étrend, a rendszertelen táplálkozás, a testgyakorlás hiánya a fő ok. A táplálkozás és alvás rendszertelen órái kimerítik az agy képességeit. Y. I. 1894, máj. 31.

[1884-ben nem állnak készen intézményeinkben, hogy teljesen elvesseék a húsevést, bár végül mégis rá kell szánniuk magukat erre a lépésre. 720.]

[Jobb az egészséges húsvétel, mint a sok tej és cukor fogyasztása. 527,533.]

[Az orvosok ne tanácsolják a húsevést, mégse tiltsák el erőszakkal. 434, 438.]

[Lehet, hogy a tüdővészben haldoklóknak nem okos dolog abba hagyni a húsevést. 435.]

[Ne tiltsuk el a húst, ha nincs megfelelő húsnélküli táplálék! 796.]

[A húsvétel nem megfelelő táplálék Isten népe számára olyan országokban, ahol bőven van gyümölcs, gabona és dióféle. 719.]

[A szanatóriumokban a beteg szobájában szolgálják fel a húst. -437.]

Elegendő a hústalan étrend

[307]

701. Az egészséghez és erőnléthez semmi szükség a húsrá. Ha szükséges lenne, akkor a bűnbeesés előtt az Úr hibát követett el, amikor Ádámnak és Évának táplálékról gondoskodott. A kellő táplálkozás mind-megannyi eleme ott található a gyümölcsökben, zöldségekben és gabonákban. R&H 1883. máj. 8.

702. Tévedés azt hinni, hogy az izomerő a húsételek fogyasztásának függvénye. Hús nélkül a szervezet szükségletei jobban kielégíthetők, és jobb egészség élvezhető. A gabonamagvak gyümölccsel, dió és főzelékfélékkel együtt jó vér termeléséhez szükséges minden tápértéket tartalmaznak. Ezeket az alkotóelemeket a húsos étrend nem tudja olyan jól és olyan teljesen nyújtani. Ha az ember egészsége és energiája megkívánná a húsfogyasztást, akkor Isten kezdetben húst is választott volna az ember táplálékául. 1905. NO 218.

[A szegényes étrendnél sem ajánlatos a húsfogyasztás. -319.]

Miért fogyasszunk másodkézből való táplálékot?

703. Az állatok zöldségfélékkel és gabonákkal táplálkoznak. A zöldséget talán állatívá kellene tennünk és előbb az állatok szervezete kell, hogy bekebelezze, mielőtt hozzánk jutna? Úgy kell talán szert tennünk zöldségek fogyasztására, hogy kimúlt teremtmények húsát esszük? Isten gyümölcsöt adott természetes állapotában ősszüleinknek. Ádámnak bízta a kertet, hogy rendben tartsa és gondozza, majd így szólt: ez legyen táplálékotok. Egyetlen állatnak sem kellett táplálékul másik állatot megölnie. Letter 72, 1896.

704. A húsevők a magvakat és a zöldségféléket „másodkézből” kapják; mert az állatok e növényekből merítik a fejlődésükhöz szükséges tápanyagokat. A magvakban és zöldségfélékben levő élet felszívódik fogyasztójuk szervezetébe. Mi pedig az állat húsának elfogyasztása által jutunk hozzá. Mennyivel jobb közvetlenül megkapni a tápértéket az Isten által táplálékként rendelt ételek fogyasztása útján. 1905. NO 217.

A hús jellegzetes élénkítőszert

[308]

705. Sok esetben a húsevés abbahagyását bizonyos gyengeségérzet, bágyadtság kíséri. Sokan ezt hozzák fel érvként a hús nélkülöz-

hetetlenségének bizonyítására. Pedig csak azért van hiányérzetük, mert a húsételek izgató hatásúak, hevítik a vért és felkorbácsolják az idegeket. Egyeseknek éppoly nehéz lemondani a húsról, mint az iszákosnak az italtól. De a változtatás jót fog tenni nekik. 1905. NO 218.

[Üsd: 61!]

706. A húsételek is károsak. Természetes izgató hatásuk legyen elegendő érv fogyasztásuk ellen. Az állatok majdnem általános beteges állapota kétszeresen kifogásolhatóvá teszi fogyasztásukat. A hús izgatja az idegeket és felingerli a szenvedélyeket, ami által az erők egyensúlyát az alacsonyabb ösztönök felé billenti. 1903. EÉ 203.

707. Eléggé meglepett az érved, hogy miért tartja fenn erődöt a hústrend, de ha kivonod magad e kérdésből, akkor józan eszed arra tanít, hogy a húsos étrend nem is olyan előnyös, mint képzeled. Jól tudod, mit felelnél a dohányosnak, ha a dohányzás mellett azokat az érveket hozná fel, amelyekkel te indokolod, hogy miért fogyasztod továbbra is a húst.

Az a gyengeség, amely akkor vett elő, amikor nem ettél húst, az egyik legerősebb érv, amelyet eléd tudnék tární, amiért abba kell hagynod a fogyasztását. Akik hússal élnek, élénkséget tapasztalnak a húsfogyasztás után, és azt képzelik, attól erősebbek. Miután valaki abbahagyta a húsevést, egy időre gyengeséget érezhet, de miután a szervezete megtisztult az ilyen étrend hatásától, már nem érzi többé ezt a gyengeséget, s nem kívánja azt, ami mellett azelőtt kardoskodott, hogy az elengedhetetlen az erőnléthez. Letter 73a, 1896.

[A lankadtság, melyet E. G. White tapasztalt, mikor sok húst fogyasztott. Függelék 1:4, 5,10.]

[E. G. White küzdelme, mikor felcserélte húsos étrendjét. Függelék 1:4,5.]

Gondoskodjatok a hús pótlásáról!

708. A húst elhagyása esetén pótolni kell gabonamagvakkal, diófélékkel, zöldséggel és gyümölcscsel, melyek egyrészt táplálóak, másrészt étvágygerjesztők. Erre különösen a gyenge fizikumúaknak van szükségük, valamint az állandóan kimerítő munkát végzőknek.

[309] Egyes országokban, ahol nagy a szegénység, a hús a legolcsóbb

étel. Ilyen körülmények között nehezebb változtatni, de azért nem lehetetlen. Tekintetbe kell venni azonban az emberek helyzetét és egy életen át megrögződött szokások hatalmát is. Még a helyes eszméket sem szabad helytelenül kezelni. Senkit sem szabad hirtelen változtatásra biztatni. A húst tápláló és olcsó ételekkel kell pótolni. E dologban nagyon sok múlik a szakácson. Gondossággal és ügyességgel olyan tápláló és étvágygerjesztő ételeket lehet készíteni, melyek nagymértékben pótolják a húst.

Minden esetben hassatok az emberek lelkiismeretére, nyerjétek meg az akaratukat, kínáljatok ízletes, tápláló ételeket, és akkor szívesen változtatnak, sőt nemsokára nem is fogják a húst kívánni. 1905. NO 219.

709. Az egyik legfontosabb tudás a helyes főzés. Különösen ott nagyon fontos követelmény a jó főzés, ahol nem a húst tekintik fő élelmiszercikknek. Készíteni kell valamit, ami átveszi a hús helyét, s ezt a helyettesítőt jól kell elkészíteni, nehogy viaszasídjuk a húst. Letter 60a, 1896.

[Váltsatok át értelmesen! 320, 380.]

[Kielégítő táplálékra van szükség, mikor elhagyjuk a húst. 320.]

[Isten rátermettséget ad egészséges táplálék készítéséhez, hogy pótolják a húst.-376, 400,401,404.]

[Helyettesítsük a húst gyümölcscsel, gabonával, diófélékkel és zöldségfélékkel! 472, 483, 484, 513.]

Ésszerűtlen kifogások

710. Amikor Sátán megszállja valakinek a gondolkodását, ott mily hamar elhalványodik és elveszíti erejét az Úr kegyelmesen nyújtott világossága és utasítása. Hányan hoznak fel kifogásokat és kitalált szükségleteket, hogy ezekkel mentegessék helytelen útjukat, amikor mellőzik a fényt és lábbal tapossák a világosságot. Tudom, miről beszélek. Az a legsúlyosabb érv az egészségügyi megújulás ellen, hogy ez a nép nem él aszerint; mégis azt hangoztatják nagy komolyan, hogy nem tudnak az egészségügyi megújulás szerint élni és nem tudják fenntartani erejüket.

Az ilyen esetekben mindig találunk kifogásokat, hogy miért nem tudnak az egészségügyi megújulás szerint élni. Ezért nem követik azt és nem is húzhatnak hasznót abból. Némelyek abba a tévedésbe

esnek, hogy mivel mellőzik a húst, azt nem kell pótolniuk a legkitűnőbb gyümölccsel és zöldséggel, a lehető legtermészetesebben elkészítve zsiradéktól és fűszertől mentesen. Pedig ha ügyesen összeválogatják az adományokat, amelyekkel a Teremtő körülvette őket, ha szülők és gyermekek tiszta lelkiismerettel, egyakarattal hozzáfognának a munkához, akkor ízlene nekik az egyszerű étrend és képesek lennének az egészségügyi megújulásról megértően beszélni. Akiket nem győztek meg az egészségügyi megújulásról és akik sosem fogadták el azt teljesen, azok nem mondhatnak ítéletet áldásairól. Akik időnként megengedik maguknak, hogy étvágyukat egy-egy hízott pulyka vagy más húsfélék fogyasztásával kielégítsék, azok megrontják étvágyukat és nem tudják megítélni a megújulás rendszerének előnyeit. Az étvágy és nem az elv uralja őket. 1870. 2T 486, 487.

Komoly felhívás a megújulásra

711. Sok szülő úgy cselekszik, mintha eszét veszette volna. A közönyösségtől, a romlott étvágytól és a lealjasító szenvedélyek kielégítésétől megbénultak. Lelkészeink, akik tudják az igazságot, rázzák fel népünket bénult állapotából, és vezessék rá mindazok elvetésére, ami felébreszti a húsételek utáni vágyat. Ha elhanyagolják a megújulást, elveszítik lelki erejüket és bűnös kívánságuk által egyre inkább lerontják azt. A mennyei világegyetemet undorral eltöltő, az emberi lényeket az állatoknál mélyebbre lefokozó szokásokat gyakorolják sok otthonban. Akik tudják az igazságot, mondják: „tartóztassátok meg magatokat a testi kívánságoktól, amelyek a lélek ellen vitézkednek” (1Pt 2:11).

Egyetlen lelkész se járjon elől rossz példával a húsevés terén. Ők is, családjuk is éljenek az egészségügyi megújulás fényének magas színvonalán. Lelkészeink ne testiesítsék le saját és gyermekeik természetét. Azokat a gyermekeket, akiknek nem korlátozták a kívánságait, az a kísértés környékezi, hogy ne csak a mértéktelenség közönséges szokásaiba merüljenek bele, hanem szabad folyást engedjenek alantas szenvedélyeiknek, semmibe véve a tisztaságot és az erkölcsöt. Sátán őket nemcsak testük megrontására veszi rá, hanem arra is, hogy másoknak gonosz dolgokat suttogjanak. Ha a szülőket elvakította a bűn, akkor legtöbbször észre sem veszik e dolgokat.

A városokban élő szülőkhöz az Úr ezt a figyelmeztető kiáltást küldi: Gyűjtsétek házaitekba gyermekeiteket! Gyűjtsétek őket össze, [311] távol azoktól, akik semmibe veszik Isten parancsait, akik gonosz-ságot tanítanak és művelnek. Fussatok ki a városokból, amilyen gyorsan csak tudtok!

A szülők szerény otthont találhatnak maguknak vidéken művelésre alkalmas földdel, ahol gyümölcsösük lehet és zöldséget, apró gyümölcsöt termelhetnek, hogy helyettesítsék a húst, amely annyira megrontja az erekben áramló, életadó vért. Ms 133, 1902.

Ellenálló erő böjt és ima által

712. Ha étvágyad hangosan követeli a húst, akkor szükséges, hogy böjtölj és könyörögj az Úrhoz, adja kegyelmét, hogy megtagadd a test kívánságát, amely a lélek ellen küzd. Letter 73, 1896.

[A böjt előnyös, amikor a húsról és nehéz ételekről váltunk át. 312.]

Amikor a gyógyulásért mondott imánk nem következetes

713. A hetednapig adventisták között akadnak olyanok, akik e téren nem hajlandók engedelmeskedni a nekik adott világosságnak. A húsételeket étrendjük részévé teszik. Betegség éri őket. Helytelen útjuk következtében betegen és szenvedve kérik Isten szolgáit, könyörögjenek értük. De hogyan fáradozhatna értük az Úr, amikor nem akarják véghezvinni akaratát, amikor nem hajlandók engedelmeskedni az egészség megújulására vonatkozó utasításainak?

Immár harminc éve, hogy az egészség megújulásáról világosság árad Isten népére, sokan mégis tréfának veszik a dolgot. Továbbra is fogyasztják a teát, kávé, fűszereket és húst. Testük tele betegséggel. Kérdem: hogyan hozhatjuk az ilyeneket az Úr elé, hogy gyógyítsa meg őket? Letter 200, 1903.

714. A meleg sütemények és húsételek homlokegyenest ellenkeznek az egészségügyi megújulás elveivel. Ha hagynánk, hogy az ösztön helyét az ésszerűség, az érzelmi kielégülés helyét a szeretet vegye át, akkor meg sem kóstolnánk a húst. Szaglóérzékünknek semmi sem annyira undorító, mint az a bolt, ahol húst árulnak! A nyers hús szaga visszataszító mindazoknak, akiknek érzékeit nem rontotta el tér- mézesellenes étvágyuk dédelgetése. A gondolkodó [312]

ember számára nincs borzalmasabb látvány a felfalásra lemészárolt állatnál. Ha semmibe veszik a fényt, amelyet Isten az egészségügyi megújulás felől nyújtott, akkor az Úr nem tesz csodát, hogy egészségben tartsa meg azokat, akik olyan úthoz ragaszkodnak, amelyiken beteggé teszik magukat. 1884. TffU 2.

A megújulás vezetői

715. Bár nem tesszük próbakővé a húsfogyasztást, és senkit sem akarunk erőszakolni a húsevés elhagyására, mégis kötelességünk elvárni, hogy a terület egyetlen lelkésze se vegye félvállról vagy ellenezze az e téren való megújulás üzenetét. Ha azzal a fénnel szembeszegülve, amelyet Isten nyújtott a húsevés szervezetünkre háruló következményeiről, ti még mindig húst akartok enni, akkor viselnetek kell annak következményeit. Ne foglalj el olyan álláspontot a nép előtt, amely helyt ad annak a gondolatnak, hogy szükségtelen a húsevést illetően a megújulásra való felhívás, mert az Úr szólít fel arra! Az Úr bízta ránk a feladatot, hogy hirdessük az egészségügyi megújulás üzenetét, és ha képtelen vagy arra, hogy az üzenet hirdetőivel együtt az élvonalba állj, legalább maradj csendben. Ha ellensúlyozod az egészségügyi megújulást tanító munkatársaid igyekezetét, megtagadtad a parancsot és a rossz oldalon ügködsz. Letter 48, 1902.

[Az egészségügyi megújulásnak munkája mindenképpen előre tör. Óvakodjatok attól, hogy szembeszegüljete vele! 42.]

716. Isten hírnökeiként ne viseljünk-e határozott bizonyosságot a megromlott étvágy kielégítése ellen? Isten bőségesen ellátott bennünket gyümölccsel és gabonával, amelyeket egészségesen elkészíthetünk és a megfelelő mennyiségben fogyaszthatunk. Egyesek miért esznek továbbra is húst? Hogyan bízhatunk meg olyan lelkészben, aki, ha húst tálalnak asztalukra, a többiekkel együtt fogyaszt abból? „*Lelkiismeretesen tartsátok meg az Úristen parancsait.*” Mindazokat, akik áthágják az egészség törvényét, Isten rosszallása fogja meglátogatni. Ó! mily bőségesen részesülhetnénk napról napra a Szentlélekből, ha körültekintően járnánk, megtagadván magunkat és gyakorolnánk Krisztus jellemének erényeit. Pacific Union Recorder [Csendes-óceáni Uniókonferencia jkv.] 1902. okt. 9.

[313] 717. Lelkipásztoraink és könyvevangélistáink álljanak a szigorú

mértékletesség zászlaja alá. Sose szégyelljék mondani: „Köszönöm, nem eszem húst. Lelkiismereti aggályaim vannak a hús fogyasztását illetően.” Ha teával kínálnak, utasítsd vissza és mondd meg, miért. Magyarázd meg, hogy ártalmas, és bár rövid időre serkentőleg hat, a serkentés hamar tovatűnik, s ugyanolyan mértékű zuhanás követi. Ms 223, 2902.

718. A húsról csak azt mondhatjuk mindnyájan: hagyjátok békében. Valamennyiünknek a tea és kávé ellen is félreérthetetlen bizonyosságot kell tennünk, sohasem fogyasztva ezekből. Ezek élénkítőszerek, károsak az agyra és testünk többi szervére is. Még nem jött el az idő, hogy elmondhatnám, teljesen abba kell hagynunk a tojás és a tej fogyasztását. A tejet és a tojást ne soroljuk a hús közé. Némely betegségnél nagyon hasznos a tojás fogyasztása.

Gyülekezeteink tagjai tagadjanak meg minden önző étvágyat. A teára, kávéra, húsrá költött minden fillér rosszabb, mintha elpazaroltuk volna; hiszen e cikkek akadályozzák testi, lelki és szellemi képességeink legjobb kifejlődését. Letter 135,1902.

[Nem szolgáltak fel húsételeket a White családnál, és Ellen G. White sem fogyasztotta. Függelék 1:4, 5, 8, 10, 14 -18, 21, 23.]

[Ellen G. White asztaláról számúzték a húst. Függelék 1:12, 13.]

Összefoglalás

719. Ha a húsételek fogyasztása előnyünkre válna, nem intézném e felhívást hozzátok. De tudom, nem válik javunkra. A hús káros a test jólétére, meg kell tanulnunk nélküle élni. Aki növényi ételeken élhetne, de azt teszi, ami jobban esik neki - tetszése szerint eszik- iszik -, fokozatosan hanyag lesz a többi utasításokkal szemben is, amiket az Úr a jelen igazság más kérdéséről adott, és nem fogja fel többé, hogy mi az igazság. Kétségtelenül azt aratja majd, amit vetett.

Utasítást kaptam, hogy iskoláinkban ne szolgáljunk fel diákjainknak húsételeket, sem mást, amiről tudjuk, hogy egészségtelen. Semmit se adjunk tanulóinknak, ami erősíti az élénkítő szerek utáni vágyat. Felhívom az időseket, ifjakat és középkorúakat: tagadjátok meg étvágyatoktól azokat a dolgokat, amelyek ártanak nektek! Szolgáljátok az Urat áldozathozatallal!

[314] A gyermekek is értelmesen vegyenek részt e munkában! Mindnyájan az Úr családjának tagjai vagyunk és az Úr szeretné, hogy minden gyermeke ifjú és öreg elhatározza, megtagadja étvágyát és takarékoskodik a pénzzel, amely imaházak építésére és misszionáriusok eltartására szükséges.

Utasítottak, mondjam meg a szülőknek: álljatok e kérdésben szívvel-lélekkel az Úr oldalára. Sose feledjük, hogy e próbaidő napjaiban a világegyetem Ura vizsgál minket! Nem akartok felhagyni az élvezetekkel, amelyek kárt tesznek bennetek? A hitvalló szavak nem sokat érnek. Bizonyítsák lemondó tetteitek, hogy engedelmeskedni kívántok Isten követelményeinek, amelyeket választott népe elé állít. A lemondással megtakarított összeg egy részét pedig tegyétek a kincstárba, s akkor lesz mivel folytatnunk Isten munkáját.

Sokan azt gondolják, nem lennének meg hús nélkül, pedig ha az Úr oldalára állnának és szilárdan elhatároznák, hogy az Úr által kijelölt úton járnak, akkor erőt és bölcsességet nyernének, akárcsak Dániel és társai. Tapasztalnák, hogy az Úr megbízható ítélőképességet ad nekik. Sokan csodálkoznának, ha látnák, mennyi pénzt megtakaríthatnak lemondó tetteikkel az Isten ügye számára. Az áldozat cselekedetével megtakarított kis összeg többet végez Isten ügyének felemelésére, mint a nagy ajándék, amely nem kerül lemondásba.

Hallatlan horderejű igazság van a szombattartó adventisták kezében. Az Úr több mint negyven évvel ezelőtt (1909-ben írta ezt - szerk.) különleges világosságot adott nekünk az egészségügyi megújulásáról, de mennyiben járunk e világosságban? Hányan utasították vissza, hogy összhangban éljenek Isten tanácsaival. Népünknek a kapott világossággal arányosan kellene fejlődnie. Kötelességünk, hogy megértsük és tiszteljük az egészségügyi megújulás elveit. A mértékletesség terén fejlettebbeknek kellene lennünk, mint bárki másnak. Mégis akadnak közöttünk képzett gyülekezeti tagok, sőt az evangélium lelkészei között is vannak, akik kevésre becsülik Istennek e tárgyban adott világosságát. Úgy étkeznek és dolgoznak, ahogy nekik tetszik.

Nem adunk pontos szabályokat az étkezésre vonatkozólag, mégis hangoztatjuk, hogy olyan országokban, ahol bőven terem gyümölcs, gabona és dióféle, Isten népe számára a húsetel nem megfelelő táplálék. Utasítást kaptam, hogy a húsetel erősíti a testies természetet. Megfosztja a férfiakat és nőket a szeretettől és részvételtől, amit min-

denki iránt táplálniuk kellene. Sarkallja az alantas szenvedélyeket, hogy azok uralkodjanak az ember magasztosabb erői fölött. Ha a húsfogyasztás valaha is egészséges volt, ma nem az. Nagyobb részt a hús- ételek okozzák a rákos-, daganatos- és tüdőbetegséget. Ne tegyük a hús fogyasztását a közösség próbakövévé, mégis fontoljuk meg, milyen hatással vannak másokra a húst fogyasztó hitvallók! Isten hírnökeként kell szólnunk népünkhöz: „Azért akár esztek, akár isztok, akármit cselekesztek, mindent az Isten dicsőségére műveljétek” (1Kor 10:31). Ne foglaljunk-e határozott állást a megromlott étvágy kielégítése ellen? Az evangélium lelkészei, akik a halandóknak valaha adott legkomolyabb üzenetet hirdetik, arra nyújtsanak példát, hogy térjünk vissza az egyiptomi húsos fazekakhoz? Az Isten tárháza tizedéből élők megengedhetik-e maguknak, hogy étvágyuk kielégítésével mérgezzék ereikben az életadó vért? Ne vegyék semmibe Isten világosságát és figyelmeztetését! A kegyességben való növekedéshez és a nyugodt természet elnyeréséhez tartsuk elengedhetetlennek a test egészségét. Ha nem vigyázunk gyomrunkra, akkor megakadályozzuk az egyenes, erkölcsös jellem kialakulását. Az agy és az ideg összefügg a gyomorral. A helytelen evés és ivás helytelen gondolkodáshoz és cselekvéshez vezet.

[315]

Most mindannyian próba és vizsga alatt állunk. Megkeresztelkedtünk Krisztusban, s ha megtesszük, amit tennünk kell, vagyis elkülönülünk mindattól, ami lehúzó és azzá tesz, amivé nem kell lennünk, akkor erőt kapunk a Krisztusban való növekedésre, ki élő fejünk, és meglátjuk Isten szabadítását. 1909. 9T 156-160.

Haladó étrendi megújulás az adventista intézményekben

[Megjegyzés: A kezdeti időben a hetednapos adventista egészségügyi intézményekben több-kevesebb húst szolgáltak fel a betegeknek és személyzetnek. Az egészséges életmód lépésről lépésre következett be. A régebbi intézményekben hosszú küzdelem után végül is a húst törölték az étrendről. A Battle Creek-i szanatóriumban 1898-ban tették meg e lépést, főképpen Whitené tanácsára, amely e fejezetben is megjelenik (722). A Szt. Helena szanatóriumban 1903-ban hajtották végre a változtatást. Ekkorra a hús nélküli táplálkozás tanítása széles körben elterjedt, ezért még a látogatók étrendjéből is könnyebb volt kihagyni a húst, mint korábban. Öröm volt a ré-

gebbsi intézmények ügyvezetőitől hallani, hogy az új intézményekben, amelyeket ebben az időben nyitottak meg, nem szolgáltak fel húst a betegeknek.

- [316] A hústelekre vonatkozó tanácsokról alkotott kép nem lenne teljes, ha nem említenénk meg azt a küzdelmet, amely intézményeinkben folyt a húsevés körül, amit Whitené néhány nyilatkozata és utasítása is tükröz, hogy fokozzák az étrend megújítását. Fontos, hogy az olvasó, amikor a húsfogyasztás kérdésének e szakaszát tanulmányozza, észben tartsa e tényeket és némely megállapítás időpontját! - A szerkesztők.]

*Felhívás a hústalan étrendre régebbi orvosi intézményeinkben
(1884)*

720. Ma hajnali négykor keltem, hogy néhány sort írjak neked. Az utóbbi időben sokat gondolkodtam azon, hogyan is lehetne az intézményt - amelynek vezetője vagy - Isten előtt kedvessé tenni. Néhány gondolatot javaslok.

Egészségügyi újítók vagyunk, akik, amennyire lehet, törekszünk visszatérni az Úr eredeti mértékletesség-tervéhez. A mértékletesség nem csupán az alkoholtól és a dohánytól való tartózkodást jelenti; ennél szélesebb körű. Azt is szabályoznia kell, amit megeszünk.

Valamennyien jól ismeritek az egészségügyi megújulás világosságát. De ha meglátogatom a pihenőhelyet, látom, hogy a húsevés területén jelentősen eltértetek az egészségügyi megújulástól, és meggyőződésem, azonnal változtatnotok kell ezen. Étrendetek jórészt húsból áll. Isten nem ebben az irányban vezet; az ellenség erőlködik és rossz alapra akarja helyezni az étrend kérdését azzal, hogy ráveszi az intézmények vezetőit, hogy a betegek ízléséhez szabják az étrendet.

Mikor az Úr kivezette Izraelt Egyiptomból, az volt a szándéka, hogy tiszta, boldog, egészséges népként telepítse le őket Kánaánban. Tanulmányozzuk Isten tervét és figyeljük meg, hogyan érte ezt el? Korlátokat szabott étrendjüknek. Csaknem teljesen megvonta tőlük a húst. Ők mégis Egyiptom húsos fazeka után epekedtek, és Isten megadta nekik a húst és vele együtt az elkerülhetetlen következményeket.

Súlyos összegeket áldozva azért alapítottuk az egészségügyi pihenőhelyet, hogy gyógyszerek nélkül kezeljük a betegeket. Ezt az egészségi elvek szerint kell vezetni. El kell távolodnunk, amilyen gyorsan csak lehet a kábítószeres gyógyszerektől, míg teljesen el nem vetettük ezeket. Rá kell nevelnünk az embereket a helyes étrendre, ruházkodásra, testedzésre. Nemcsak népünket, hanem azokat is tani- tanunk kell az Isten rendje szerinti egészséges életmódra, akik nem nyerték el az egészségügyi megújulás fényét. De ha e szempontból magunknak sincs igényünk, mi szükség akkor, hogy a szanatórium létrehozásának ilyen súlyos kiadását vállaljuk? Mi ebben a megújulás? [317]

Nem mondhatom: igen, az Isten rendje szerint haladunk. Fel-tétlenül más rendszert kell bevezetnünk vagy pedig mondjunk le az egészségügyi pihenőhely névről, mert ez nem helytálló. Az Úr közölte velem, hogy nem szabad úgy alakítanunk az egészségügyi intézményt, hogy bárki étvágyát vagy elképzelését kielégítsük. Jól tudom, az intézményben megengedett hús fogyasztás azon szemé-lyek tiltakozása miatt folytatódik, akik semmi más étrenddel nem lennének megelégedve. Menjenek akkor oda, ahol megkapják az óhajtott étrendet. Ha nem tudjuk a vendégek számára a helyes elvek-hez ragaszkodva vezetni az intézményt, akkor tegyék le a felvett nevet. Az eddig felhozott kifogás ma már érvényét veszttette, hiszen nagyon kevés a világi beteg.

A folytonos húsevással kifejezetten ártunk szervezetünknek. Nincs más kifogás, csak a megromlott, eltorzult étvágy. Felvetheted a kérdést: teljesen elvetnéd a húsevést? Azt felelem, végül ide érke-zünk el, de pillanatnyilag még nem állunk készen erre a lépésre. A húsevést be fogjuk szüntetni. Az állatok húsa nem alkotja majd többé étrendünk részét; akkor majd undorodva fordulunk el a húsboltoktól.

Abból épülünk fel, amit megeszünk. Ne erősítsük a testi szenvedé-lyeket azzal, hogy állati eredetű táplálékot fogyasztunk. Ahelyett, hogy ilyen közönséges táplálkozás kedvelésére szoktatnánk ízlésün-ket, ideje, hogy rászokjunk a gyümölcsön, gabonán és zöldségen való élésre. Ez mindazoknak a kötelessége, akik intézményeinkben dolgoznak. Fogyasszatok egyre kevesebb húst, míg teljesen ki nem küszöbölitek! Ha elvetjük a húst; ha ebben az irányban neveljük íz-lésünket; ha növeljük magunkban a gyümölcs és gabona kedvelését,

akkor rövidesen úgy lesz, ahogy Isten eredetileg tervezte: népe nem fogyaszt többé húst.

[318] Ha kevesebb húst fogyasztotok, akkor megtanultok helyesen főzni. Akkor mással helyettesítitek a húsételeket. Sok egészséges ételt lehet úgy készíteni, hogy mentes mindennemű zsiradéktól és hústól. A húson kívül is lehet különböző egyszerű ételeket készíteni, amelyek tökéletesen egészségesek és táplálóak. Az erős embernek zöldségekből, gyümölcsökből és gabonákból kell bőven fogyasztania. Alkalomadtán lehet, hogy fel kell szolgálunk húst valamelyik világi betegnek, mert így szoktatta ízlését és azt képze-
li, hús nélkül nem tudja fenntartani erőnlétét. De még ők is erősebbek lesznek, ha tartózkodnak a hústól, mintha jóformán azon élnek.

Az egészségügyi pihenőhely orvosai és személyzetei esetében a húsevés beszüntetése körül a fő kifogás, hogy húst kívánnak, ezért annak fogyasztására bátorítják őket. Isten nem akarja, hogy a hússos étrendre neveljük azokat, akik az egészségügyi pihenőhelyekre jönnek. A társalgóban folyó beszélgetéseknél példamutatással neveljétek az ellenkező irányba. Ez az egészséges ételek elkészítésének komoly szakértelmét kívánja. Több munkaerőre lesz ugyan szükségetek, de ennek ellenére is fokozatosan térjétek át. Fogyasszatok kevesebb húst. Akik főznek és akik a felelősséget viselik, neveljék ízlésüket és táplálkozásuk szokásait az egészség törvényeinek megfelelően.

Inkább Egyiptomba mentünk vissza, mint Kánaán felé. Fordítsuk meg a dolgok rendjét? Asztalainkon nem lesz egészséges, egyszerű étel? Ne szakítsunk a forró süteményekkel, amelyek gyomorbaajt idéznek elő? Akik Isten fényéhez emelik, amennyire tudják, a mértéket - amelyet igéjén és Lelkének bizonyágtételén át nyújtott -, azok nem változtatnak az irányukon, hogy olyan barátai vagy rokoniak óhajainak feleljenek meg, akik Isten bölcs rendje ellenére élnek. Ha elvből cselekszünk ez ügyben, ha az étrend szigorú szabályaihoz tartjuk magunkat, ha keresztényekként Isten terve szerint szoktatjuk ízlésünket, akkor olyan hatást keltünk, amely egyezni fog Isten elgondolásával. Csak az a kérdés, „valóban egészségügyi újítók akarunk-e lenni?”

Nagyon fontos, hogy ne mindig ugyanazt tálaljuk fel. Ha változatos a táplálkozás, akkor az étvágy is sokkal jobb lesz. Legyetek következetesek! Ne tálaljatok fel többfélét az egyik étkezésnél és

csak egyetlen tál ételt a következőnél! Legyetek takarékosak! Hadd panaszkodjék, aki akar. Hadd bírálgassanak, ha az ízlésük szerint nem elég változatos az étrend. Az izraeliták soha ki nem fogtak Mózes és Isten elleni panaszaikból. Kötelességtek, hogy fenntartsátok az egészségügyi megújulás mértékét. A táplálkozás szabályozásával több jót tehetünk a betegekért, mint a nekik nyújtott összes fürdőkúrával.

Fordítsatok ugyanakkora összeget a gyümölcsre, mint amennyit a húsrá költöttetek! Mutassátok meg az embereknek a helyes életmódot. Ha kezdettől fogva ezt tettétek volna az egyik intézménynél, akkor az Úr örvendezett volna és jóvá hagyta volna az igyekezetet.

Legyünk gondosak és szakszerűek az étel elkészítésénél! Remélem dr. ... be fogja tölteni a neki szánt állást, és megbeszéli majd a dolgot a szakáccsal úgy, hogy az egészségügyi pihenőhelyen az asztalra helyezett táplálék összhangban lesz az egészségügyi megújulással. Ha valaki hajlamos arra, hogy elkényeztesse étvágyát, azért még nem kell viselkedésével arra törekednie, hogy ízléséhez és szokásaihoz alakítsa az intézményt. Az intézmény felelősséget hordozói gyakran tanácskozzanak egymással. Cselekedjenek tökéletes összhangban!

[319]

Kérlek, ne szálljatok vitába a húsevést illetően, mert egyik vagy másik - aki az étvágy rabja -, azt mondta, hogy nem marad az egészségügyi pihenőhelyen, ha nincs hús. Igen közönséges életmód az állatok húásával való táplálkozás, és népünknek változásra, megújulásra kell törekednie. Meg kell tanítani az embereket egészséges ételkészítmények fogyasztására, amelyek több erőt adnak és a húsnál jobban megőrzik az egészséget.

Korunk bűne a túl sok evés és ivás. Az elkényeztetett étvágy sokak által imádott isten. Akik kapcsolatban állnak az egészségügyi intézménnyel, járjanak elől jó példával. Haladjanak lelkiismeretesen az Isten félelmében és ne uralkodjék rajtuk a megromlott ízlés. Legyenek alaposan felvilágosultak az egészségügyi megújulás elveiben és bármilyen körülmények között is tartsanak ki annak lobogója alatt.

Dr. remélem, egyre inkább megtanulod, hogyan lehet egészségesen sütni-főzni. Gondoskodj bőséges jó, egészséges táplálékról! Ez irányban ne takarékoskodj! Csökkentsd a hússzámlákat, de szerezz be jó gyümölcsöt és zöldséget és akkor örömmel látod, hogy

mindenki jó étvággal fogyasztja el amit készítettél. Soha ne érez-
zék, hogy a kitűnő, egészséges étel, amelyet elfogyasztanak, vesz-
teséget jelentene! Hiszen jó vér és izom lesz belőle és erőt nyújt a
mindennapi kötelességekhez. Letter 3, 1884.

[Ne tanítsuk iskoláinkban a húsételek elkészítését. 818.]

[Ne alkalmazzatok szanatóriumainkban húsevő orvosokat. 433.]

721. Sokat gondolkoztam a ...-ben lévő egészségügyi intéz-
mény felől. Sok gondolat merült fel bennem, s ezek közül szeretnék
néhányat kifejtetni nektek.

Felidéztem a világosságot, amelyet Isten adott nekem és rajtam
keresztül nektek is az egészségügyi megújulás felől. Gondosan és
imádkozó szívvel törekedtetek-e megérteni Isten akaratát e dolgok-
ban? Eddig az volt a kifogás, hogy a külső betegek megkövetelik a
húst. Mégis tudom, hogyha valamennyi húst adtak nekik, gonddal
és szakértelemmel olyan fogásokat tudunk készíteni, amelyek nagy-
mértékben átveszik a hús helyét. Így rövid időn belül ránevelhetnénk
[320] őket a hús elhagyására. De ha olyan valaki főz, aki főleg hússal táp-
lálkozik, az csak előmozdíthatja és elő is mozdítja a húsfogyasztást.
A romlott étvágy pedig kigondol majd minden néven nevezendő
kifogást az ilyen étrend mellett.

Amikor láttam, hogy milyen irányba terelődik az ügy, hogy ha
...-nek nem állt rendelkezésére hús, amit főzhetett volna, akkor fo-
galma sem volt, mit tálaljon fel helyette. Hús volt a főételek; úgy
éreztem, azonnal változtatnotok kell ezen. Lehet, hogy tüdővészések
vannak nálatok, akik követelik a húst, de akkor fogyasszák el szo-
bájukban és ne kísértsék azok amúgy is romlott étvágyát, akiknek
nem lenne szabad ilyet enni. Lehet, hogy azt képzeled, nem tudsz
hús nélkül főzni. Én is azt hittem valamikor. Most azonban tudom,
hogy eredeti tervében Isten nem gondoskodott húsról, hogy abból
álljon az ember étrendje. Durva, romlott ízlés az, amelyik ilyen táp-
lálékot elfogad. Az a tény, hogy a hús legtöbbszörre beteg, készítsen
arra, hogy minden erőnket megfeszítve törekedjünk teljesen kikü-
szöbölni a húsevést. Az az álláspontom most, teljesen hagyjuk el
a húst. Némelyeknek nehéz lesz leszokni róla, ugyanolyan nehéz,
mint a rumivónak a féldecijéről, mégis javukra lesz a változás. Letter
2, 1884.

Nézzünk szembe a kérdéssel!

722. A szanatórium jó munkát végez. Most érkezünk el a nyugtalanító húskérdéshez. Akik szanatóriumunkba jönnek, nem kellene nekik húst adni és arra tanítani őket, hogy fokozatosan hagyják el? Évekkel ezelőtt azt a világosságot kaptam, hogy ne foglaljunk kifejezetten állást az összes húsételek ellen, mert sok esetben jobb volt a hús, mint a nyalánkságokból és édességekből álló fogások. Ezek határozottan megzavarják az emésztést. Ez a sokféleség és a hús, zöldség, gyümölcs, bor, tea, kávé, édes kalács és nehéz sütemény tesz tönkre a gyomrot. Beteg állapotba juttatja az embert, a betegség összes kellemetlen hatásával a kedélyre.

Elétek tárom Izrael Úristenének szavát. A törvényszegés miatt Isten átka nehezedett magára a földre, az állatokra és minden testre. Az emberek saját viselkedésük következményeit szenvedik el, mert eltávolodtak Isten parancsaitól. Az állatok is szenvednek az átok alatt.

Egyetlen orvos se írjon elő húst egyetlen betegének sem, hiszen ismeri az üzenetet. Az állatbetegségek veszedelmessé teszik a húsfogyasztást. Az Úr átka sújtja a földet, az embereket, az állatokat, a tenger halait; a törvényszegés majdnem egyetemes lesz és az átok ugyanolyan széles, ugyanolyan mély lesz, mint a törvényszegés. A hús fogyasztásával betegséget szerez az ember. Az állatok beteg húsát árusítják a piacokon, aminek az emberek közti betegség a biztos következménye.

[321]

Az Úr olyan helyzetbe kívánja hozni népét, hogy hozzá se nyúljanak, meg se ízleljék a húst. Egyetlen okos orvos se írjon elő ilyet, aki ismeri a jelennek szóló igazságot. Nincs biztonság az állatok húsának fogyasztásában, és rövid idő múlva a tejet is kiiktatja Isten parancstartó népe az étrendjéből. Rövid időn belül semmi sem lesz biztonságos, ami az állatvilágból származik. Akik szaván fogják Istent és teljes szívből engedelmeskednek parancsainak, azokat meg fogja áldani. Az ilyenek védőpajzsa lesz. Az Úrból nem lehet gúnyt űzni. Bizalmatlanság, engedetlenség, az Isten akaratától és útjától való elidegenedés olyan helyzetbe hozza a bűnöst, ahol az Úr nem adhat néki isteni kegyelmet.

Újra visszatérek a táplálkozás kérdéséhez. Ma már nem tehetjük meg azt, amit a múltban merészeltünk tenni a húsevést illetően. A

húsevés mindig is átok volt az emberi család számára, most azonban különösen azzá lett az Isten átkában, amelyet az ember törvényszegése és bűne miatt mondott ki a mező vadjaira. Az állatbetegségek egyre általánosabbakká lesznek, s ma már az az egyedüli biztonságunk, ha teljesen elhagyjuk a húsevést. A legsúlyosabb betegségek váltak uralkodóvá, ezért a felvilágosult orvos sose javasolja betegének a húsevést. Azért lesznek országunkban annyira erkölcsrombolók a férfiak és a nők, mert vérük romlott, szervezetük beteg lett a sok hús fogyasztása miatt. Sokan a húsevés miatt halnak meg, és még sem értik annak okát. Ha tudnák az igazat, az bizonyosat tenne, hogy a hús lépte át a halál kapuját. A hússal való táplálkozás gondolata visszataszító, de ezen felül van még valami más. A húsevással beteg húst veszünk magunkhoz, ez pedig a romlás magját veti el az emberi szervezetben.

[322] Azért írok neked, testvérem, ne írjátok többé elő szanatóriumunkban, hogy valaki húst egyen. Nem lehet erre semmi indok. Nincs biztonság a következményeiben és az ember gondolkodására tett hatásában. Legyünk egészségügyi újítkók a szó szoros értelmében. Tegyük ismertté intézményeinkben, nincs többé hús még a látogatók számára sem; és a húsételek elvetésére irányuló nevelés ezentúl nemcsak szóban, hanem gyakorlatban is megvalósul. Ha kevesebb lesz a beteg, akkor legyen kevesebb. Az elvek sokkal értékesebbek, amikor megértik azokat, amikor köztudomású lesz, hogy nem oltjuk ki élőlény életét, hogy az tartsa fenn a keresztény életét. Letter 59, 1898.

E kérdéssel foglalkozó második levél

723. Megkaptam leveledet, s amennyire tőlem telik, kifejtem a húskérdést. Azok a szavak, amelyeket említesz, az ...-hez és másokhoz intézett levélben fordultak elő abból az időből, amikor ... testvérnő az egészségügyi pihenőhelyen tartózkodott [720]. E levelet előkerestem. Némelyikről készítettünk másolatot, némelyikről nem. Megmondtam nekik, hogy amikor megkapták a megállapításokat, jegyezzék fel a keltezését. Abban az időben húsos étrendet írtak elő és nagyon széles körökben fogyasztották azt. Világosságot kaptam, hogy ne egy csapásra hagyjuk abba az egészséges állatok húsának fogyasztását, hanem előbb szóljunk betegeinknek a kimúlt

állatok fogyasztásának kérdéséről; arról, hogy szervezetünk helyesen elkészített gyümölcsöt, gabonát, zöldséget igényel, hogy egészséges legyen. Először azt kell bebizonyítani nekik, hogy olyan helyeken, mint Kalifornia, ahol bőségesen terem a gyümölcs, nincs szükség húsételre. De az egészségügyi pihenőhelyen, miután olyan bőségesen fogyasztották a húst, mint ahogy azt tették, nem készültek fel a hirtelen változásra. Először korlátozni kellene a húsfogyasztást, majd csak aztán teljesen elhagyni. Addig is csak egyetlen asztalnál szabad megengedni, hogy a betegek húst fogyasszanak. A többi asztal legyen húsmentes.

Komolyan fáradoztam azon, hogy teljesen elvessük a húst. Tapintatosan kell kezelnünk e nehéz kérdést, nem pedig elhamarkodottan, miután napjában háromszor fogyasztottak húst. Az egészség szemszögéből kell nevelnünk a betegeket.

Ez minden, amire e ponton emlékszem. Fokozatosan áradt a világosság, hogy figyelembe vegyük. Az állatvilág beteg, és nehéz meghatározni, hogy mennyi betegség származott az emberiségre a húsevés következtében. A napi sajtóban állandóan olvashatunk a húsvizsgálatról. Folyamatosan zárnak be húsüzleteket, mert fogyasztásra alkalmatlannak nyilvánítják az árusított húst.

Évek óta kapom a világosságot, hogy a húsevés nem jó sem az egészségnek, sem az erkölcsnek. Mégis oly különösnek látszik, hogy a húsevés kérdésével ismételten találkoznom kell. Nagyon komoly és határozott szót váltottam erről az egészségügyi otthon orvosaival. Megfontolták a dolgot és ... testvér és testvérnő szigorú megrovásban részesült. Mindig húst írtak elő a betegeknek. Szombaton, a Stanmoreban tartott Ausztrál Unió konferencia idején az Úr Lelkétől indítva éreztem magam, hogy felvessem a Summer Hill-ben alapított egészségügyi otthon ügyét, amely néhány állomásnyira van Stanmoretól.

Eléjük tártam az előnyöket, amelyeket a szanatóriumban elérhetnénk. Rámutattam: soha ne helyezzenek húst az asztalra; hogy ezek életét és egészségét áldozzák fel az oltáron, amelyen húst kínáltak fogyasztásra. Soha nem adtam komolyabb és határozottabb felhívást. Azt mondtam: hálásak vagyunk, hogy olyan intézményünk van itt, amelyben egyetlen beteg számára sem írják elő a húst. Elmondhatjuk, itt nem kerül az asztalra egyetlen falat hús sem az orvosok, igazgatók, ápolók, sem pedig a betegek számára. Ezt mondtam:

[323]

bízunk orvosainkban, hogy az egészség szempontjából bánnak e kérdéssel, az állati tetemet mindig is úgy kell tekintenünk, mint ami alkalmatlan a keresztény étrendjére.

Semmit sem szépítgettem a dolgon. Azt mondtam, hogy azok, akik az egészségügyi otthonainkban húst szolgálnak fel, Isten nemetszését zúdítyják magukra. Beszennyeznék Isten templomát, és számolniuk kellene a nékik mondott szavakért. Aki megrontja az Isten templomát, megrontja azt az Isten. Azt a világosságot kaptam Istentől, hogy átka nyugszik a földön, tengeren, szarvasmarhán és a többi állatokon. Rövid időn belül már nem lesz biztonságos sem a nyáj, sem a csorda tartása. A föld folyamatosan romlik Isten átka alatt. Letter 84, 1898.

Maradjunk hűek elveinkhez!

724. Az utóbbi időben olyan körülmények következtében csökkent szanatóriumunkban a betegek száma, amiről nem tehattünk. A látogatottság csökkenésének egyik oka szerintem, hogy az intézmények vezetői állást foglaltak az ellen, hogy húst szolgáljanak fel a betegeknek. Mióta a szanatórium megnyílt, mindig is szolgáltak fel húst az ebédlőben. Most azt gondoltuk, eljött az ideje, hogy határozottabban állást foglaljunk e gyakorlat ellen. Tudtuk, nem volt Istennek tetsző, hogy húst tálaltunk fel a betegeknek.

[324] Most nem szolgálunk fel többé teát, kávé és húst intézményünkben. Elhatároztuk, valóra váltjuk az egészségügyi megújulás elveit, és az igazság és igaz tettek útján járunk. A betegek elvesztésétől való félelmünkben nem leszünk félújítók. Állást foglaltunk és Isten segítségével kitartunk mellette. A betegeknek nyújtott táplálék mind egészséges és ízletes. Az étrend gyümölcsökből, gabonából és diófélékből áll. Itt Kaliforniában bőven terem mindenféle gyümölcs.

Ha húsos étrendhez ragaszkodó betegek jönnek, hogy nézetük szerint nem bírnák ki nélküle, akkor igyekezzünk rávenni őket, hogy értelmes szemszögből vizsgálják meg az ügyet. Ha nem hajlandók arra, ha elhatározták, hogy olyat fogyasztanak, ami rombolja egészségüket, akkor nem utasítjuk vissza, hogy ezt nyújtsák nekik, de csak ha szobájukban hajlandók elfogyasztani és ha vállalják a következményeket. Vállalniuk kell a felelősséget tetteikért. Semmi esetre se helyeseljük az ilyet. Nem merünk gyalázatot hozni megbízatásunkra

azzal, hogy jóváhagynánk annak fogyasztását, ami beszennyezi a vért és betegséget okoz. Mesterünkhöz lennénk hűtlenek, ha azt tennénk, amiről tudjuk, hogy nem hagyja jóvá.

Ez az állásfoglalásunk. Elhatároztuk, hogy hűségesek maradunk az egészségügyi megújulás elveihez. Segítsen bennünket az Isten, ez imám.

Terveket kell megvalósítanunk, amelyek növelik a látogatottságot. De helyes lenne-e számunkra, ha több beteg megszerzése érdekében visszatérnénk a húsételek felszolgálásához? Azt nyújtsuk talán a betegeknek, ami már egyszer beteggé tette, s ami betegnek tartja meg őket, ha továbbra is azzal táplálkoznak? Ne foglaljunk inkább állást, mint olyanok, akik elhatározták és megvalósítják az egészségügyi megújulás elveit? Ms 3a, 1903.

[Tea, kávé és hús a betegek szobájában felszolgálva. 437.]

725. Intézményeinkben vannak egyesek, akik bár állítják, hogy hisznek az egészségügyi megújulás elveiben, mégis megengedik maguknak a hús és más olyan ételek fogyasztását, amelyekről jól tudják, árt egészségüknek. Az ilyeneknek azt mondom az Úr nevében: ne vállaljatok állást intézményünkben addig, amíg nem vagytok hajlandók ama elvek szerint élni, amelyekre szanatóriumaink alapultak. Ezáltal kétszeresen megnehezítitek azoknak a tanítóknak és vezetőknak munkáját, akik mindenképpen arra törekednek, hogy a helyes irányvonalon folytassák munkájukat. Tisztítsátok meg a király országútját. Ne álljátok el többé az utat azon üzenet előtt, amelyet Ő küldött.

Közölték velem, hogy azokat az elveket, amelyeket az üzenet kezdeti szakaszán kaptunk, tekintse népünk ma is ugyanolyan fontosnak, mint amilyenek akkor tekintettük. Vannak, akik az étkezés kérdésében nyert világosságot sohasem követték. Ideje, hogy kivegyük a lámpást a véka alól, hadd ragyogjon tiszta, fényes sugarakkal. Ms 73,1908.

[Ne szolgáljuk fel szanatóriumainkban! 424, 431, 432.]

[Ne szolgáljuk fel a személyzetnek. 432, 444.]

[A túl sok édesített étel fogyasztása ugyanolyan ártalmas, mint az egészséges hús fogyasztása. 533, 556, 722.]

***A zsiradék meghatározása alatt növényi eredetű lágy zsírt értünk. Ellen G. White írásaiban az olívaolajnak, mint jótékony hatású ételnek, és a vaj és más állati zsírok helyetteseként való**

dicsérete jelzi a zsír elismerését a megfelelő étrend részeként, valamint a helyesen felhasznált és e minőségben felszolgált zöldségtermékek jóváhasgyását. - Szerkesztők.

24. Fejezet — Italok

[326]

Első rész: Vízivás

Áldás a tiszta víz

726. A tiszta víz a menny egyik legcsodálatosabb áldása egészségben és betegségben egyaránt. Megfelelő használata az egészséget szolgálja. Ezt az italt Isten adta embernek és állatnak szomjúsága oltására. Idd bőségesen, mert ezzel segíted szervezetedet folyadék-szükségletének kielégítésében, és ellenállóbbá teszed azt a betegségekkel szemben. -1905. NO 163.

727. Keveset eszem, hogy enyhítsem a szervezetemre háruló szükségtelen terhet. Ápolnom kell magamban a bizakodást. Meg kell adnom magamnak a szabad levegőn végzett kellő testedzés áldásait. Gyakran kell fürödnöm és bőven innom a tiszta, lágy vízből. Health Reformer, 1871. január.

A víz használata betegség esetén

728. Sokféleképpen használhatjuk a vizet a szenvedés enyhítésére. A táplálkozás előtt megivott félliternyi tiszta, meleg víz nem árt, hanem inkább használ. Letter 35, 1890.

729. Ezrek haltak meg a tiszta víz és a friss levegő hiánya miatt, akik életben maradhattak volna. E két áldásra azért van szükségük, hogy megerősödjenek. Ha fel lehetne őket világosítani erről és nem fogyasztanának gyógyszert; ha a szabad levegőn levő testmozgásra szoktatnák magukat; ha télen, nyáron szellőztetnék otthonukat; ha lágy vizet használnának ivásra és fürdésre, akkor a nyomorúságos lét elhordozása helyett viszonylag jól és boldogan élhetnének. 1866. H. L. 4. fej. 56.

Lázás betegség esetén

[327]

730. Ha lázas betegségben bőven adtak volna nekik vizet inni és külsőleg is alkalmazták volna a testükre, akkor elkerülhették volna a hosszú éjjelek és nappalok szenvedését, és sok drága életet

megmenthettek volna. Mégis ezrek haltak meg az emésztő láztól, míg a lázat tápláló anyag el nem fogyott és a nemes szervek fel nem őrlődtek. A legnagyobb kínok között haltak meg anélkül, hogy vízzel csillapíthatták volna égő szomjukat. A vizet, amit engedélyeznek a holt anyagokból emelt épületek oltására, nem engedélyezik az ember számára, hogy a nemes szerveit emésztő tüzet oltsa. 1866. H. L. 3. fejt. 62, 63.

A víz helyes és helytelen használata

731. Sokan hibát követnek el, amikor étkezés közben hideg vizet isznak. Ha étkezés közben iszunk, a víz csökkenti a nyálképződést, és minél hidegebb a víz, annál ártalmasabb a gyomornak. Az étkezés közben fogyasztott jeges víz vagy limonádé, mindaddig megállítja az emésztést, míg a szervezet elég meleget nem kölcsönöz a gyomornak, hogy újra működni tudjon. A forró italok elveszik az ember erejét és akik ezt teszik, a szokás rabszolgái lesznek. Nem szabad lemosnunk a táplálékot; semmi szükség étkezésnél az ivásra. Együnk lassan, hadd keveredjék a nyál az étellel. Minél több folyadékot veszünk magunkhoz étkezéseknél, annál nehezebb a gyomornak az emésztés, mert először fel kell szívnia a folyadékot. Éljetek kevés sóval, mondjatok le az ecetes-sós savanyúságokról, tartsátok távol gyomrotoktól az erős fűszereket, fogyasszatok inkább gyümölcsöt az étkezésnél, ez csillapítja a szomjat. A tiszta víz - de nem közvetlenül étkezés előtt vagy után - az, amire a szervezetnek szüksége van. Soha ne igyatok teát, kávé, sört, bort vagy bármi más szeszes italt. A víz a legkitűnőbb folyadék, ami megtisztítja a szöveteket. R&H 1884. júl. 29.

[Az étkezések alatti ivás. 165, 166.]

[Isten egyik gyógyszere. -451, 452, 454.]

[328]

Második rész: Tea és kávé

A tea és kávé serkentő hatása

732. A ma divatos serkentő étel és ital nem segíti elő az egészséget. A tea, a kávé, a dohány mind izgatószer és mérget tartalmaz. Nemcsak hogy semmi szükség rájuk, hanem ártalmasak, ezért ezeket

el kell vetnünk, ha növelni akarjuk mértékletességi ismeretünket. R&H 1888. febr. 21.

733. 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. Először élénkít, majd olyan mértékben merít ki, mint amennyire előbb földobott. A tea- és kávéivók arcukon viselik annak nyomát. Bőrük fakó és élettelen színű. Nem virít arcukon az élet rózsája. 1868. 2T 64, 65.

734. A tea, a kávé, a kábítószer, az ópium és a dohány fogyasztása következtében mindenféle betegség támadta meg az embert. Az egészség szempontjából feltétlenül fel kell hagynunk ez ártalmas élvezetekkel; nemcsak eggyel, hanem valamennyivel, mert mindegyik káros, rombolja a testi, szellemi és erkölcsi erőt. Ms 22, 1887.

[*A halál magjának vetése. 655.*]

735. Soha ne igyál teát, kávé, sört, bort vagy bármi más szeszes italt! A víz a lehető legkitűnőbb folyadék, hogy megtisztítsa a szöveteket. R&H 1884. júl. 29.

736. A tea, a kávé, a dohány, valamint a szeszes italok a mesterseges serkentés létrájának lépcsőfokai.

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

A kávé ártalmas élvezet. Ideiglenesen rendellenes tevékenységre izgatja az agyat, amelynek utóhatása kimerültség, fáradt levertség, a szellemi, erkölcsi és testi erők bénulása. Az agy elernyed, és ha nem teszünk elszánt erőfeszítést e szokás legyőzésére, az agy működése végérvényesen csökkenni fog. Ezek az izgatószer, állandóan koptatják az életerőt, azonfelül a szétzilált ideg, a türelmetlenség, a szellemi bágyadtság által okozott nyugtalanság harcoló közeggé alakulva ellenszegül a lelki fejlődésnek. Akik javasolják és hirdetik a mértékletességet és a megújulást, ébredjenek fel, hogy ellensúlyozzák az ártalmas italok rossz következményeit! Némely esetben ugyanolyan nehéz megtörni a tea és kávé szokását, mint az iszákosnak abbahagyni a szeszes ital fogyasztását. A teára és kávéra költött pénz rosszabb a pazarlásnál. Folyamatosan ártanak a fogyasztónak. A teát, kávé, ópiumot és alkoholt fogyasztók, olykor magas kort érnek meg, de e tény nem érv ez izgatószer, fogyasztása mellett. Csakis Isten nagy napja derít fényt arra, hogy az ilyen emberek mit érhetek volna el mértéktelen szokásaik nélkül.

Akik munkára serkentés végett a tea és kávé ivásához folyamodnak, azok reszkető idegekben és az önuralom hiányában tapasztalják eljárásuk rossz következményeit. A fáradt idegnek pihenésre és csendre van szüksége. A szervezetnek időbe kerül, míg visszanyeri kimerült erejét. De ha az izgatószeret fogyasztásával ingereljük ez erőket, akkor ahányszor megismételjük e folyamatot, annyiszor csökken a tényleges erő. Egy ideig többet végezhetnek el a természetellenes élénkítőszeret hatására, mégis egyre nehezebb lesz a kívánt pontig felkorbácsolni az erőket, míg végül a kimerült szervezet már képtelen összeszedni magát.

Más okoknak tudják be káros hatásukat

A tea és kávé ivása károsabb, mint azt gondolják. Sokan, akik serkentő italok fogyasztására szoktatták magukat, fejfájástól, idegkimerüléstől szenvednek és ezek miatt sok időt veszítenek. Azt képzelik, ki sem bírják élénkítőszeret nélkül és nem ismerik annak hatását az egészségre. Ezt még veszélyesebbé teszi az, hogy gyakran más oknak tulajdonítják a káros következményeket.

Hatás az értelemre és az erkölcsre

Az élénkítőszeret fogyasztását megszenvedi az egész szervezet. Az idegek egyensúlyukat veszítik, a máj kórosan működik, elégtelen a vér minősége és keringése, a bőr tétlenné és betegesen sápadttá válik. Az agy is megsérül. Ez élénkítőszeret közvetlen befolyása az agyat rendkívüli tevékenységre készíti, majd gyengébbé és erőfelesztésre kevésbé használhatóvá teszi. Az utóhatás kimerültség, nemcsak testileg és szellemileg, de erkölcsileg is. Következményeként megbízhatatlan ítélőképességű és kiegyensúlyozatlan gondolkodású ideges férfiakat és nőket látunk. Gyakran elhamarkodott, türelmetlen, vádaskodó szellemet nyilvánítanak ki, nagyítóüvegen át látják mások hibáit, de a magukét képtelenek felismerni.

[330]

Amikor a tea- és kávéfogyasztók baráti körben egybegyűlnek, megnyilvánul ártalmas szokásuk hatása. Valamennyien bőségesen fogyasztanak kedvenc italukból, és amint megérik a serkentő hatást, megered a nyelvük és elkezdik mások elleni beszédük gonosz munkáját. Nem takarékoskodnak a szóval és meg sem válogatják. A pletyka csemegéit kínálják körbe, sőt gyakran a botrány mérgét.

E meggondolatlan pletykázók elfeledik, hogy tanúk vannak. Láthatatlan vigyázó jegyzi fel szavukat a menny könyveibe. Mindezeket a rosszindulatú bíráltságokat, a túlzó híreket, az irigy érzéseket, melyek a csésze izgatására adtak hangot, Jézus maga ellen elkövettként tartja számon: „*amennyiben megcselekedtétek eggyel emez én legkisebb atyámfiái közül, énvelem cselekedtétek meg*” (Mt 25:40).

Már amúgy is szenvedünk apáink rossz szokásai miatt, mégis sokan minden területen rosszabbul viselkednek náluk! Ópium, tea, kávé dohány és szeszes ital gyors léptekkel oltja ki az életerőnek azt a szikráját, amely még megmaradt fajunkban. Minden évben millió liter mérgező italt isznak és milliókat költenek dohányra. Az étvágy rabszolgái, miközben érzéki kielégülésre költik keresetüket, megrabolják gyermekeiket a tápláléktól, a ruházattól és a nevelés előnyeitől. A társadalom mindaddig nem tud helyes alapokra helyezkedni, amíg e gonosz dolgok léteznek. 1890. C.T.B.H. 34-36.

Idegizgalmat, nem pedig erőt ad

737. Nagyon ideges és lobbanékony vagy. A tea felizgatja az idegeket a kávé elzsibbasztja az agyat; mindkettő nagyon ártalmas. Légy körültekintő az étrendeddel. Fogyaszd a legegészségesebb, legtáplálóbbt eleséget, tartsd magad a legnyugodtabb elmeállapotban, ahol nem leszel annyira izgatott és ne gurulj mindjárt dühbe. 1879. 4T 365.

738. A tea izgatószerként fogható fel, amely bizonyos fokig kábít. Ugyan ezt 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 szívműködést, és rövid ideig élénkíti az egész szervezetet. A fáradtság feledésbe megy, és mintha növekedne az erő, megélénkül a gondolkozás és a képzelőerő.

Ezért sokan azt gondolják, hogy a tea vagy a kávé nagyon jól tesz nekik. De ez tévedés. A tea és a kávé nem táplálja a szervezetet. Hatásuk megmutatkozik, mielőtt idő lenne megemésztésükre és feldolgozásukra. Ami pedig erőnek tűnik, nem egyéb, mint idegizgalom. Amikor az izgatószer hatása elmúlik, a természetellenesen gerjesztett erő csökken, és ezzel arányban nő a lankadtság és gyengeség.

E doppingszerek tartós használatát fejfájás, álmatlanság, gyors szívdobogás, emésztési zavar, remegés és sok egyéb baj kíséri, mert az izgatószer felőrlik az életerőt. A fáradt idegnek pihenésre és nyugalomra van szüksége, nem pedig izgatószerre és túlfeszített munkára. A természetnek idő kell, hogy visszanyerje az elhasznált energiát. Az izgatószer serkentő hatása alatt az ember átmenetileg többre képes, de amikor szervezetét az állandó élvezet legyöngíti, egyre nehezebben tudja életerejét a kívánt mértékre fokozni, és nehezebben tud az izgatószer utáni vágyának határt szabni, mígnem akaraterije megtörik, és képtelen kínzó vágyának ellenállni. Egyre erősebb izgatószeret kíván, míg elcsigázott szervezete már nem is reagál rájuk. 1905. NO 224. 225.

[A tea és a kávé tönkreteszi a gyomrot. 722.]

Nincs táp értéke

739. Az egészséget semmiképpen nem javítja olyan dolgok fogyasztása, amelyek egy időre serkentenek, de visszahatást okoznak, amely a szervezetet az előbbinél jobban legyengíti. A tea és a kávé ideigóráig felkorbácsolja ugyan a lankadó erőt, de ha a közvetlen hatás elmúlt, levertség érzetét eredményezi. Ezekben az italokban semminémű táptérték nincs. Annyi csak a csésze tea és kávé tápértéke, amennyi benne a tej és a cukor. Letter 69. 1896.

Tompítja a lelki érzékenységet

740. A tea és a kávé izgatószer. Hatásuk hasonló a dohányéhoz, csak éppen enyhébb. Akik az ilyen lassú mérgeket használják, mint például a dohányosok, azt hiszik, képtelenek nélkülülni, mert rosszul érzik magukat, ha nem rendelkeznek e bálványokkal. Akik kielégítik a romlott étvágyat, azok egészségük és szellemi képességük rovására teszik. Az ilyenek képtelenek megbecsülni a lelki dolgok értékét. Fogékonyságuk eltompul, a bűn nem tűnik előttük bűnnek és az igazságot sem tekintik értékesebbnek a földi kincsnél. 1864. 4SpG 128,129.

[332]

741. A tea és a kávé fogyasztása bűn. Ártalmas kielégülés, amely más rosszhhoz hasonlóan megbeszi a lelket. E kedvenc bálványok izgalmat keltenek, beteges tevékenységre korbácsolják az idegrendszert, s miután az élénkítő szer közvetlen hatása elmúlt, a szokásos

erőnlétnek ugyanolyan mély fokára enged le, mint amennyire élénkítő tulajdonsága az erőnlét fölé emelte. Letter 44, 1896.

742. Akik dohányoznak, teát és kávéat isznak, döntsék le bálványait, árát pedig helyezték az Úr kincstárába. Vannak, akik sohasem hoztak áldozatot Isten ügyéért, és behunyják szemüket az Úr követelményei előtt. Néhány szegénynek nagy küzdelme lesz, hogy megtagadja magától ezeket az élénkítőszereket. A személyes áldozatot nem azért kéri az Úr, mert Isten ügye szegénységgel küzd, hanem, mert minden szív próbára kerül és minden jellemnek fejlődnie kell. Az elv az, hogy Isten népének ezek szerint kell eljárnia. Az élő elvet a gyakorlatban kell megvalósítani. 1861. 1T 222.

Az erős vágy megakadályozza a lelki áhítatot

743. A tea, a kávé, valamint a dohány károsan hat a szervezetre. A tea is mámorossá tesz, bár kisebb mértékben; mégis olyan a hatása, mint a szeszes italé. A kávé nagyobb mértékben homályosítja el a szellemi képességet és zsibbasztja az erőket. Nem olyan erőteljes, mint a dohány, mégis hasonló jellegű. A tea- és kávéivás ellen felhasználhatjuk a dohány ellen felhozott érveket.

Akiknek szokása a tea, kávé, dohány, ópium vagy szeszes ital fogyasztása, azok képtelenek imádni Istent, ha megfosztják őket szokásos kielégülésüktől. Ha akkor mennek istentiszteletre, amikor megfosztják őket ez izgatószerektől, az isteni kegyelem erőtlenné válik, hogy éltesse, lelkesítse és lelkivé tegye imájukat vagy biztonyságtételüket. E hitvalló keresztények vizsgálják meg mi az, ami kielégíti őket. Felülről vagy alulról származik-e. R&H 1881. jan. 25.

Az elbukott törvényszegő sem ártatlan

744. Sátán látja, hogy amikor korlátok közt tartják az étvágyat, akkor képtelen úgy uralkodni a gondolkodáson, mint amikor kielégítik azt. Ezért egyre arra tör, hogy kielégítésre vegye rá az embereket. Az egészségtelen ételek hatására a lelkiismeret eltompul, a gondolkodás elsötétedik és csökken a benyomások iránti fogékonyság. A törvénytaposó bűne mégsem csökken, mivel addig tett erőszakot a lelkiismeretén, amíg az érzéketlenné vált.

Mivel az egészséges gondolkodás az életerő kielégítő állapotától függ, mennyire körültekintőnek kell lennünk, hogy ne fogyasszunk

se élénkítő-, se kábítószer! Mégis azt látjuk, hogy sokan, akik bár kereszténynek vallják magukat, dohányoznak. Az ilyenek, bár helytelenítik a mértéktelenség rossz következményeit, mégis miközben a szeszfogyasztás ellen szólnak szerte dobálják a dohánycikket. Meg kell változnia a gondolkodásnak a dohányzással kapcsolatban, mielőtt elérhetnénk e rossz gyökerét. Még szorosabbra fogjuk e témát. A tea- és a kávéfogyasztás fokozza az étvágyat az erősebb élénkítőszer után. Amikor egyre közelebb jutunk az örökkévalósághoz, a táplálék elkészítésénél megkérdem: mértékletességet gyakorolunk-e minden dologban? Végrehajtjuk-e az egészséghez és a boldogsághoz elengedhetetlen újításokat?

Minden igaz keresztény uralkodni fog étvágyán és szenvedélyén. Amíg nem szabadult ki az étvágy kötelékéből, nem lehet Krisztus igaz, engedelmes szolgálója. Az étvágy és a szenvedély kielégítése tompítja az igazság hatását a szívre. 1890. C.T.B.H. 79, 80.

Az étvággal vívott vesztes csata

745. Mértéktelenségünk asztalunknál kezdődik az egészségtelen ételek fogyasztásával. Az idő múlásával a folytonos ismétlődés következtében emésztőszervünk elgyengül és az elfogyasztott étel nem elégíti ki többé az étvágyat. Egészségtelen állapot jön létre, ezért serkentőbb ételekre vágyunk. A tea, a kávé, a húselekek azonnal serkentően hatnak. A bennük rejlő mérgek hatására az idegrendszer izgalomba jön és némely esetben az értelem egy időre erősödik és a képzelet élénkebb lesz. Mivel a serkentő ételek egy időre ilyen kellemes hatásokat hoznak, ebből sokan arra következtetnek, hogy szükségük van ezekre, ezért tovább fogyasztják azokat. De mindig megvan az ellenhatás. Az idegrendszer, miután túlzottan felizgatták, a jövő tartalékból vett kölcsönerőt a jelen használatra. A szervezetnek ez ideiglenes élénkülését levertség követi. Ahogy az élénkítőszer ideiglenesen élénkíti a szervezetet, a serkentő anyag erejének elvesztése arányában következik be a felizgatott szervek erejének ernyedése. Ezzel arra neveljük étvágyunkat, hogy még erősebb serkentést követeljen, ami fenntartja, sőt növeli a kellemes élénkülést, míg az étvágy kielégítése szokássá nem válik, és végül követelni kezdi az erősebb serkentőket, például a dohányt, a bort és más szesz italokat. Minél jobban kielégítjük étvágyunkat, annál gyakoribb

[334]

a követelése és annál nehezebb uralkodni rajta. Minél gyengébb lesz a szervezet, minél kevésbé bírja ki mesterséges élénkítés nélkül, annál jobban nő a szenvedély e dolgok iránt, míg végül legyőzi az akaratot, és nincs erő, amely megtagadná a kielégítéseket követelő természetellenes vágyat.

Az egyedüli biztos út

Az egyedüli biztos út, ha meg sem érintjük, meg sem ízleljük ezeket, ha hozzá sem nyúlunk a teához, a kávéhoz, borhoz, dohányhoz, ópiumhoz és szeszes italokhoz. Mai nemzedékünknek kétszer akkora szüksége van az Isten kegyelme által megerősített akarat-erőre mint néhány nemzedékkel ezelőtt volt -, hogy ellen tudjon állni Sátán kísértéseinek és el tudja utasítani a megromlott étvágy legjelentéktelenebb kielégítését. 1875. 3T 487, 488.

Az igazság és saját vágyaink kielégítése közti harc

746. Kóré és társai Mózes, Áron és Jahve elleni lázadásának tényeit figyelmeztetésül jegyezték fel Isten népe, különösen az idők végéhez közelállóak számára. Sátán rávette némelyeket, hogy kövessék Kóré, Dátán és Abirám példáját - szítsanak zendülést Isten népe között. Akik megengedik maguknak, hogy fellázadjanak a félreérthetetlen bizonyágtétellel szemben, azok öncsalókká válnak és azt képzelik, hogy akikre az Isten a mű terhét helyezte, azok az Isten népe fölé emelkedve indokolatlanul tanácsolnak és intenek. Az ellen a világos bizonyágtétel ellen támadnak, amellyel Isten meg akarja róni népe helytelenségeit. Bizonyos csoportot idegesített az ártalmas élvezetek - a tea, kávé, bagó, dohány - ellen hirdett bizonyosság, mert összezúzná bálványukat. Sokan egy időre határozatlanok voltak, vajon feláldozzák-e ez ártalmas dolgokat, vagy pedig a világos bizonyágtételt vessék el és az étvágy követelésének engedjenek? Bizonytalan álláspontra helyezkedtek. Összeütközésbe kerültek egyrészt az igazság iránti meggyőződésükkel, másrészt vágyaik kielégítésével. Ingadozásuk legyengítette őket, ezért sokaknál az étvágy kerekedett fölül. A lassú mérgek fogyasztása megrongálta a szent dolgok iránti érzéküket, végül arra az elhatározásra jutottak, legyen ami lesz, nem tagadják meg magukat. Ez a félelmetes döntés egy csapásra válaszfalat emelt közöttük és azok között, akik Isten

[335]

parancsolata szerint tisztogatták magukat a test és a lélek minden szennyétől és Isten félelmében tökéletesítették megszentelődésüket. A félreérthetetlen bizonyágtétel útjukban volt, súlyos nyugtalanságot okozott nekik, ezért abban találtak enyhülést, hogy harcba bocsátkoztak ellene, mindenáron arról igyekezve meggyőzni magukat és másokat, hogy a bizonyágtételek nem állják meg helyüket. Azt mondták, nem volt senkiben sem hiba, amíg az intő bizonyágtételek nyugtalanságot nem keltettek. Amikor a lázadók kibontották zászlajukat, az összes elégedetlenek összegyűltek e körül és minden lelki sérült - a béna, sánta és vak - egyesítette befolyását, hogy terjessze és hintse a vizsályt. 1864. 4SpG 36, 37.

A mértékletenség gyökerei

747. Nagy erőfeszítések történnek az iszákosság legyőzésére, de sok erőfeszítés nem a helyes dolgokra összpontosul. A mértékletességi megújulás képviselőinek tudniuk kellene, milyen bajok származnak az egészségtelen ételek, az erős fűszerek, a tea és a kávé fogyasztásából. Jó munkát kívánunk mindazoknak, akik a mértékletességi szolgálatban munkálkodnak; de arra kérjük őket, hogy tanulmányozzák jobban annak a bűnnek az okát, amely ellen harcolnak, és igyekezzenek következetesek lenni a megújulásban.

Ismételten hangoztatni kell az emberek előtt, hogy értelmi és erkölcsi képességeik helyes egyensúlya nagymértékben testi állapotukon múlik. Mindenféle kábítószer és természetellenes doppingszer, amely legyengíti és lerontja az ember fizikumát, negatívan befolyásolja értelmi és erkölcsi világát. Az iszákosság a világ erkölcsi romlottságának egyik forrása. Az eltorzult étvágy kielégítésével az ember elveszíti a kísértésekkel szembeni ellenálló képességét.

A mértékletességi újítók feladata az embereket ebben a dologban nevelni. Tanítsák meg őket, hogy az izgatószer az egészséget, a jellemet, sőt az életet is veszélyeztetik, mert a lecsökkent energiát természetellenes erőhatásra ösztönzik.

[336] *Tartsatok ki és a szervezet visszanyeri erejét!*

Ami a teát, a kávé, a dohányt és a szeszes italt illeti egyetlen biztos út van: nem érinteni, nem kóstolni, hozzá sem nyúlni! A teának, kávénak és hasonló italoknak ugyanaz a hatásuk, mint a

szeszes italoknak és a dohánynak. Egyes esetekben éppoly nehéz lemondani róluk, mint az iszákosnak a szeszes itálról. Azoknak, akik megpróbálják elhagyni ez izgatószerket, egy ideig fájó hiányérzetük van, és nélküle szenvednek. De kitartással le tudják győzni e kínzó vágyukat, és meg szűnik hiányérzetük. A természetnek szüksége van egy kis időre az elszenvedett visszaélések kiheveréséhez; de adj neki esélyt, és amikor ismét magához tér, munkáját jól és becsületesen fogja végezni. 1905 NO 230, 231.

748. Sátán megrontja a gondolkodást és lelkeket pusztít el ravasz kísértéseivel. Fel akarja-e ismerni népünk, meg akarja-e érteni a romlott étvágy kielégítésének bűnös voltát? Elveti-e a teát, kávé, húsevést és minden más serkentő hatású ételt? Az igazság terjesztésére szenteli-e az eddig ártalmas kielégítésekre költött összegeket? Honnan venné a dohányzásnak hódoló ember az erőt, hogy megállítsa a mértéktelenség térhódítását? Forradalomnak kell lenni világunkban a dohányzás kérdésében, még mielőtt a fa gyökerére helyeznék a fejszét. Még élesebben fogalmazzuk meg a kérdést. A tea és a kávé alapozzák meg az erősebb élénkítőszerket, mint például a dohány és a szesz iránti vágyat. 1875. 3T569.

749. A húsételekről szólva mindnyájan elmondhatjuk: ne nyúljatok hozzá! Tegyük világos bizonyágtételt a tea, a kávé ellen, sohasem fogyasztva ezeket. Ezek élénkítőszerket, amelyek ugyanúgy károsak az agyra mint a test más szerveire.

Gyülekezeteink tagjai tagadjanak meg minden önző étvágyat. A teára kávéra és húsételekre költött minden fillér rosszabb, mintha elpazaroltuk volna; mert ezek a dolgok akadályozzák a testi, szellemi és lelki erők legjobb kifejlődését. Letter 135, 1902.

Sátán sugallata

750. Némelyek azt gondolják, képtelenek megújulni és egészségüket áldoznák fel, ha megkísérelnék elhagyni a tea, a dohány és a hús ételek fogyasztását. Ez Sátán sugallata. Az ártalmas élénkítőszerket kétségtelenül aláássák egészségüket. Az ilyenek idült betegségeknek teszik ki szervezetüket, mivel megrontják a finom gépezetet és sorra ledöntik azokat a védőgátakat, melyeket a szervezet a betegség és az időnap előtti romlás ellen emelt.

[337]

A természetellenes élénkítőszeret pusztítják az egészséget, zsibbasztják az agyat, lehetetlenné teszik az örökkévaló dolgok értékelését. Akik ilyen bálványokat melengetnek, azok képtelenek kellően értékelni az üdvösséget, amit Krisztus a lemondás, szenvedés és szidalmazás elviselésével és végül életéről való lemondás által tett lehetővé számunkra, hogy megmentse az elveszendő embert a haláltól. 1867. 1T 548, 549.

[A tea és kávé hatása a gyermekekre. 354, 360.]

[A tea és kávé szanatóriumainkban. 420, 424, 437, 438.]

[Semmi szükség teára, kávéra, húsételekre. 805.]

[Ha visszautasítjuk a teát, kávé, stb., ez tanúsítja, hogy az illető gyakorlati egészségügyi újtó. 227, 717.]

[A tea és kávéfogyasztás hatása ebédnél, vacsoránál. 233.]

[Világosítsuk fel azokat, akiknek étvágya hangosan követel teát és kávé779.]

[Szövetségkötés Istennel a tea, kávé stb. feladásáról. 41.]

[E.G. White nem ivott teát, sem kávé. Függelék 1:18, 23]

[E.G. White gyógyszerként olykor fogyasztott teát. Függelék 1:18.]

[338] **Harmadik rész: A tea és a kávé gabonával való helyettesítése**

751. Ne szolgáljunk fel sem teát, sem kávé! Ízletesen elkészített pörkölt gabonát szolgáljunk fel a két egészségpusztító ital helyett. Letter 200, 1902.

752. Napi kétszeri étkezés általában jó hatással van az egészségre; de egyes emberek bizonyos körülmények között nem nélkülözhetik a harmadik étkezést. De ez, ha egyáltalán sor kerül rá, álljon nagyon könnyen emészthető ételből! Sós keksz vagy kétszersültféle és gyümölcs vagy árpakávé a legjobb étel vacsorára. 1905. NO 221.

753. Az egyszerű, házi készítésű kávéba kevéske forralt tejet használók. Letter 73a, 1896.

A forró és ártalmas italok mértéktelen fogyasztása

754. Semmi szükség gyógyszerként a forró italokra. A nagy mennyiségű forró étel és ital nagyon árt a gyomornak. Így gyengül el a torok, az emésztőszerv és rajtuk keresztül a test más szerve is. Letter 14,1901.

Negyedik rész: Almabor

755. A mértéktelenség korában élünk és a borivók szomjának kielégítése Isten elleni véték. Azért fordultál ehhez a foglalkozáshoz többekkel együtt, mert nem követted a világosságot. Ha a világosságban jártál volna, nem tettél volna ilyet. Aki közületek részt vett e dologban, az Isten ítélete alá esik, hacsak meg nem változtatjátok foglalkozásotokat. Vegyétek nagyon komolyan e dolgot. Azonnal hozzá kell fognotok, hogy lemosátok magatokról az ítéletet.

Miután határozott álláspontot foglaltatok el a mértékletességi társaságok munkájában való tevékeny részvétel ellen, megmaradhattott volna a másokra gyakorolt jó befolyásotok, ha lelkiismeretesen a vallott hitetek szerint cselekedtetek volna. Ti azonban almabor termelésbe fogtatok és ezzel nagyon aláástátok befolyásotokat; ami még rosszabb, gyalázatot hoztatok az igazságra és kárt tettetek lelkeitekben. Korlátot építettetek magatok és a mértékletesség ügye közé. Eljárásotokkal arra vettétek rá a hitetleneket, hogy megkérdőjelezzék elveiteket. Nem egyengettétek lábatok ösvényét, így a sánták megtorpannak és miattatok kárhozatba botlanak.

[339]

Nem látom Isten törvényének fényében, hogy a keresztények lelkiismeretük szerint hogyan kezdhettek bele a komló termelésébe és a bor vagy almabor piacra történő készítésébe. Ezek, ha jól használják, áldásnak bizonyulnak, ha pedig rosszul, akkor kísértéssé és átokká lesznek. Az almalevet és a mustot frissen üvegbe öntve hosszú ideig édesen lehet tartani. Ha erjedetlenül fogyasztják, akkor az értelemre nincs káros hatással.

A mérsékelt ivás iszákossághoz vezet

Az ember ugyanolyan mámoros lehet a bortól és az almabor-tól, mint a töményebb italoktól. Az iszákosság legrosszabb fajtáját alkotják az úgynevezett könnyebb italok. A szenvedélyek még romlottabbak, a jellem átalakulása nagyobb, eltökéltebb, makacsabb. Néhány liter alma vagy szőlőbor felébreszti az erősebb italok utáni vágyat. Akik megrögzött iszákosok lettek, gyakran így fektették le az ivás szokásának alapját. Néhány embernek nem jó, ha szőlő vagy almabor van a házában. Örökölték az izgatószer utáni vágyat, amelynek kielégítésére Sátán állandóan csábítja őket. Ha egyszer engednek e kísértésnek, akkor nincs megállás. Szomjúságuk erősen követeli a

magáét, és ki is elégtik azt romlásukra. Elzsibbasztják és elködösítik agyukat. Már nem az értelem, hanem a test vágya tartja kézben az irányítást. Kicsapongást, házasságtörést és többféle vétet követnek el a bor és almabor utáni vágy kielégítésének eredményeként. Az a hitvalló, aki szereti ez élénkítő szereket, és fogyasztásukhoz szoktatja magát, az sohasem nő a kegyelemben. Eldurvul és érzékivé válik. Testi szenvedély uralkodik értelme magasztosabb erői fölött és az erényeket sem ápolja.

[340] Az emberek a mérsékelt ivás iskolájában készülnek fel az iszákosság pályájára. Sátán fokozatosan vezeti el őket a mértékletesség erődjétől. A szőlő és almabor annyira ravaszul hat az ízlés befolyására, hogy gyanútlanul a részegség országútjára lépnek. Ápolják az izgatószerrek iránti hajlamot, az idegrendszer bomlásnak indul; Sátán a nyugtalanság lázában tartja gondolkodásukat, és a szegény áldozat teljes biztonságban képzelve magát egyre tovább halad, míg minden gátat letör, minden elvet feláldoz, aláássa a legerősebb elhatározást is; az örök élet már nem elég nyomós ok arra, hogy az ésszerűség uralma alatt tartsa a megrontott szomjait.

Van, aki sosem részeg teljesen, mégis állandóan az alma vagy erjedt bor hatása alatt áll. Heves, kiegyensúlyozatlan a gondolkodása, nem teljesen mámoros, de ugyanolyan rossz állapotban van, mert már megrontotta értelmének nemes erőit. A savanyú almabor rendszeres fogyasztása következtében hajlamossá válik a különféle betegségekre: vízkórra, májbajra, idegremegésre, vértódulásra. Sokan maradandó betegséget hoznak magukra. Némelyek tüdőbajban halnak meg, egyesek agyvérzést kapnak ebből kifolyólag, mások gyomorbajtól szenvednek. Minden életfolyamat elhalt. Az orvos azt mondja nekik, májbajuk van, pedig ha széttörnék az almaboros hordót és nem vennének helyette másikat, e rosszul bánt életerő visszanyerné erejét.

Az almabor fogyasztása töményebb ital fogyasztásához vezet. A gyomor elveszti természetes erejét és működéséhez erősebb ital kell. Látjuk, hogy az erős italok utáni váagnak hatalma van az ember felett. Látjuk, hogy az összes felekezetekből, a súlyos felelősségek hordozói magas állású férfiak, ragyogó tehetségek, akik nagyszerű eredményeket érnek el; jóérzésű, erős idegzetű, éles eszű emberek közül sokan feláldoznak mindent szomjuk kielégítésére, míg el nem

állatiasodnak. Sok esetben a bor vagy almabor fogyasztása indította el őket a lejtőn.

Támogassuk példánkkal a megújulást!

Elfog a szomorúság, amikor magukat keresztényeknek valló értelmes férfiak és nők azzal a kifogással állnak elő, hogy nem tesznek rosszat, ha bort vagy almabort készítenek eladásra, mert erjedetlenül nem részegít le. Az érem másik oldalát nem hajlandók figyelembe venni. Önzésük bezárta szemüket a borzalmas rossz előtt, amely ezeknek az élénkítőszereknek a használatából származhat.

Mint nép, a megújulást valljuk, világosságot hordozunk a világban, és Isten hű őreiként őrizzük az összes utat, ahol Sátán betörhetne kísértéseivel, hogy megrontsa az étvágyat. Példánk és befolyásunk hatalom kell legyen a megújulás oldalán. Távol kell tartanunk magunkal minden gyakorlattól, amely tompítja a lelkiismeretet, vagy serkenti a kísértést. Nem szabad ajtót nyitnunk, amely Sátánnak belépést ad az Isten képmására alkotott ember értelmébe. Ha mindnyájan virrasztanánk és hűségesen őrködnénk a kis réseknél, amiket az ártalmatlannak mondott bor és almabor fogyasztása ütött, akkor elreteszelnénk a részegség országútját. Minden közösségben uralkodjék határozott szándék és akarat, hogy ne érintsük, ne ízleljük, ne foglalkozzunk vele; akkor a mértékletesség megújulása erős, állandó és alapos lesz.

[341]

A világ Megváltója, aki jól ismeri az utolsó idők társadalmi állapotát, és az evést és ivást korunkat vádoló bűnként festette le. Azt mondja, úgy lesz az Emberfiának eljövetelekor, mint Noé napjaiban volt. Az emberek *„esznek és isznak vala, házasodnak és férjhez mennek vala, mind ama napig, amelyen Noé a bárkába méné, és nem vesznek vala észre semmit, mígnem eljőve az özönvíz és mindnyájukat elragadá”* (Mt 24:35-39). Ugyanilyen állapotok uralkodnak majd az utolsó napokban, és akik hisznek e figyelmeztetésben, a lehető legóvatosabbak lesznek, nehogy olyat tegyenek, ami kárhozná őket.

Testvéreim, a Szentírás fényében vegyük szemügyre e dolgot, és teljes erőnkkel lépünk fel minden dologban a mértékletesség mellett. Az alma és a szőlő Isten ajándéka. Kitűnően felhasználhatók az egészséges ételek készítéséhez, de vissza is élhetünk vele, ha rossz

célra fordítjuk. Isten betegségeket bocsátott a szőlőborra és alma termésre az ember bűnös szokása miatt. Újítókként állunk a világ előtt. Ne adjunk alkalmat a hitetleneknek és a kételkedőknek hitünk gyálázására! Krisztus mondta: „*Ti vagytok a földnek savai*”, „*ti vagytok a világ világossága*” (Mt 5:13-14). Bizonyítsuk be, hogy szívünk és lelkiismeretünk az isteni kegyelem átalakító befolyása alatt áll, és Isten törvényeinek tiszta elvei igazgatják életünket, mégha ezek az elvek anyagi érdekeink feladását is követelik. 1885. 5T 354-361.

Nagyító alatt

756. A természetellenes izgatószeres utáni vágyat öröklő személyeknek sem a szemük előtt, sem a kezük ügyében nem szabad bort, sört vagy almabort tartani, mert ezek állandó kísértést jelenthetnek számukra. Sokan az édes almabort ártalmatlannak tartva minden lelkifurdalás és korlátozás nélkül vásárolják, de az csak rövid ideig marad édes; azután elkezdődik az erjedés. A csípős íz, amit felvesz, még kívánatosabbá teszi sok ínyenc számára, és fogyasztója nem szívesen ismeri el, hogy az alkoholos lett, vagyis megerjedt.

[342]

Még az édes almabor is szokványosan elkészített állapotában káros az egészségre. Ha az emberek látnák, mit mutat a mikroszkóp az általuk vásárolt almaborról, kevesen innának belőle. Sokszor azok, akik az almabort piaci eladásra készítik elő, nem ügyelnek a felhasznált gyümölcs állapotára és férges, romlott almából préselnek levét. Azok, akik különben nem fogyasztanak mérgezett, romlott almát, isszák a belőle készült bort, és élvezetesnek mondják; de a mikroszkóp megmutatja, hogy még amikor frissen kerül is ki a présből, ez a kellemes ital egyáltalán nem alkalmas fogyasztásra.

Sörtől, bortól és almabortól éppúgy meg lehet ittasodni, mint a tömény italoktól. Fogyasztásuk vágyat ébreszt erősebb italok megkóstolására. Így alakul ki az alkoholizmus. A „mértékletes ivás” az az iskola, amelyben az ember felkészül alkoholistá „pályafutására”. E kevésbé ártalmas izgatószeres olyan alattomosan dolgoznak, hogy áldozatuk még nem is sejti a veszélyt, és máris rálépett az iszákosság útjára. 1905. NO 228.

Ötödik rész: Gyümölcslevek

Édes szőlőlé

757. A szőlő tiszta, erjedéstől mentes leve egészséges ital. A szeszes italok közül nagyon sok, - melyeket pedig bőségesen fogyasztanak - haláll hozó mérget tartalmaz. Akik fogyasztanak belőle, azok gyakran elvesztik józan eszüket. Szörnyű hatásuk alatt erőszakos bűntényt, gyakran gyilkosságot követnek el. Ms 126, 1903.

Jót tesz az egészségnek

758. Tegyétek a gyümölcsöt étrendetek fő részévé! Legyen ez az étkezés kihagyhatatlan része! A gyümölcsök leve kenyérrel nagyon finom. Adjunk hálát az Úrnak a zamatos, érett, romlatlan gyümölcsért, mert nagyon jót tesz egészségünknek. Letter 72, 1896.

[Nyers tojás musttal. 324.]

[Ellen G. White citrommal ízesítette a zöld salátákat. 522.]

25. Fejezet — Tanítsuk az egészségügy elveit!

Első rész: Tanítsuk az egészségügy tárgyköreit!

Az egészségre való nevelés szükségessége

759. Soha nem volt nagyobb szükség az egészségügyi elvek tanítására, mint napjainkban. Az élet jólétét és kényelmét szolgáló - az egészségügyi dolgokat és a betegségek kezelését is érintő - sokrétű, csodálatos fejlődés ellenére ijesztően csökken a fizikai erő és állóképesség. Ez a tény megköveteli mindazok figyelmét, akiknek szívügye embertársaik jóléte.

Mesterkéltné civilizációnk egészséges elveket romboló bűnökre bátorít. A gyakorlat és a divat harcban áll a természettel. A szokások, amelyeket megkövetel, és az élvezetek, amelyeknek táptalajt ad, egyre csökkentik mind a fizikai, mind a szellemi erőt, és elviselhetetlen terhet rónak az emberiségre. Iszákosság és bűnözés, betegség és szerencsétlenségek mindenütt fellelhetők.

Sokan tudatlanságból hágják át az egészségügyi törvényeket. Ezért tanítani kell őket. A nagy többség viszont többet tud, mint amennyit gyakorol. Meg kell értetni velük, milyen fontos, hogy útmutatóként fogadják el azt, amit megismertek. 1905. NO 77.

760. Nagy szükség van az étkezési megújulással kapcsolatos tanításra. Rossz étkezési szokások egész sora és az egészségtelen táplálékok fogyasztása nem kismértékben felelős a világot átokkal sújtó iszákosságért, bűncselekményekért és nyomorúságért. 1905. NO 94.

761. Ha bárhova, bármelyik országba elhívnának, hogy felemeljük az erkölcsi színvonalat, testi szokásaik helyrehozásával kell kezdenünk. Az erényes jellem a gondolkodás és a test erőinek helyes működésétől függ. [Medical Missionary, 1892. november-december] C. H. 505.

Sokakat felvilágosít

762. Az Úr elém tárta, hogy az egészségügyi megújulás gyakorlati eredménye nagyon sok embert megment majd a testi, szellemi és erkölcsi elkorcsosulástól. Egészségügyi előadások hangzanak majd el, számos kiadvány lát napvilágot. Az emberek szívesen fogadják majd az egészségügyi megújulás elveit; és sokan felvilágosodnak. Az egészségügyi megújulás hatásai ajánlani fogják a megújulást a világoosságra vágyóknak; ezért lépésről lépésre fognak haladni, hogy sorra befogadják a jelennek szóló igazságokat. Az igazság és az igaz tettek összetalálkoznak.

Az evangélium és az orvosi missziómunka kéz a kézben halad. Kapcsoljuk össze az evangéliumot a tényleges egészségügyi megújulás elveivel. Ültessük át a kereszténységet a gyakorlati életbe. Komoly, alapos megújító munkát kell végeznünk. Az igaz bibliai vallás az Isten szeretetének áradása a bukott ember javára. Isten népe egyenes utakon törjön előre, hogy mély benyomást tegyen azok szívére, akik keresik az igazságot, akik helyesen akarják végezni a rájuk eső részt e nagyon komoly korban. Hirdetnünk kell a nép előtt az egészségügyi megújulás elveit. El kell követnünk minden tőlünk telhetőt, hogy rávezessük az embereket ez elvek szükségességére és gyakorlására. — 1900. 6T 378, 379.

Úttörő erőfeszítés a megújulás elveinek tanításában

763. Amikor Battle Creekben országos vásárt tartottak (1864), népünk három vagy négy tűzhelyet állított fel a vásár területén és szemléltette, hogyan lehet hús nélkül jó ételt készíteni. Azt mondták nekünk, mi tálaltuk fel a legízletesebb ételeket. Ha nagy összejövetelt tartotok, előjogotok, hogy tervet fektessetek le, amely alapján el tudjuk látni a résztvevőket egészséges ételekkel. Nevelő hatásként tegyétek ezt az igyekezetet.

Az Úr kedvessé tett bennünket az emberek előtt, ezért számos kitűnő alkalmunk nyílt annak megmutatására, mit lehet tenni az egészségügyi megújulás elvei által, hogy azok egészsége is helyreálljon, akik esetét reménytelennek tartották.

[345]

Sátor-összejöveleteken és házanként

Komolyabb erőfeszítéseket kellene tennünk, hogy az egészségügyi megújulás igazságára tanítsuk az embereket. Minden sátor-összejövetelen igyekezzünk bemutatót rendezni, hogy gabonából, gyümölcsből, dióféléből és zöldségből hogyan lehet étvágygerjesztő, egészséges étrendet összeállítani. Minden településen, ahol új csoportokat vezetünk az igazsághoz, tanítanunk kell az egészséges ételek elkészítésének tudományát. Válasszunk ki munkásokat, akik házról házra tudnak dolgozni a nevelő hadjáratban. Ms 27,1906.

Gyógysátor a sátor-táborban

764. Amint közeledünk az idők végéhez, egyre magasabbra és magasabbra kell emelnünk az egészségügyi megújulás és a keresztény mértékletesség kérdését. Határozottabban és meggyőzőbben kell hirdetnünk ezeket. Igyekezzünk szüntelen nevelni az embereket, nemcsak beszédünkkel, de tetteinkkel is. Az elvekkal karöltve hirdetett gyakorlat mindig mély benyomást tesz.

A sátor-összejövetelen az egészség tárgyköreiből is tanítanunk kell az embereket. Ausztráliában összejöveleteinken naponta tartottak előadást az egészségügy témáiról, és ez mély érdeklődést keltett. Külön sátor volt az orvosok és az ápolók számára, ingyen orvosi tanáccsal szolgáltak, amit sokan igénybe vettek. Emberek ezrei hallgatták az előadásokat, és az összejövetel végén elégedetlenkedtek: nem érték be azzal, amit hallottak. Néhány városban, ahol sátor-összejöveleteket tartottunk, több tekintélyes polgár unszolt minket, hogy alapítsunk kis kórházat; azt is megígérték, hogy segíteni fognak. 1900. 6T 112,113.

Példamutatással és tanítással

[346] 765. Népünk nagy összejöveletei kitűnő alkalmat kínálnak az egészségügyi megújulás elveinek szemléltetésére. Néhány évvel ezelőtt sok szó esett ezeken az összejöveleteken az egészségügyi megújulásról és a vegetáriánus étrend előnyéről, az ebédlősátor asztalainál mégis húst szolgáltak fel, élelmiszerboltunkban pedig különféle egészségtelen élelmiszercikkeket árultak. A hit, ha nincs cselekedete, magában holt. Az egészségügyi megújulás hirdetése, amelyet a gyakorlat megcáfolt, nem tett mély benyomást. A későbbi

összejöveteleken a vezetők gyakorlattal és elvvel is tanítottak. Nem szolgáltak fel többé húst az ebédlőátorokban, hanem bőven ellátták a résztvevőket gyümölccsel, gabonafélékkel és zöldségekkel. Amikor a látogatók megkérdezték, miért nincs hús, félreérthetetlenül válaszolták, a hús nem a legegészségesebb táplálék. 1900. 6T 112.

[*Cukorka, fagylalt és más nyálánkság árusítása a táborhelyen. 529, 530.,*]

Szanatóriumainkban

766. Azt a világosságot kaptam, hogy alapítsunk szanatóriumokat amelyekben a kábító gyógyítás helyett egyszerű, ésszerű módszerekkel kezelik a betegséget. Tanítsuk itt az embereket a helyes öltözködésre, lélegzésre, táplálkozásra vagyis arra, hogyan előzzék meg helyes életmóddal a betegséget. Letter 79,1905.

767. Szanatóriumaink legyenek eszközök a kezelésre jövő emberek felvilágosítására. Mutassuk meg a betegeknek, hogyan tudnak megélni a gabona, gyümölcs, dióféle és a föld más termékeinek étrendjén. Utasítottak, hogy szanatóriumainkban rendszeresen tanítsuk az egészség kérdéseit. Tanítsuk meg az embereket, hogy vessék el az olyan ételeket, amelyek gyengítik azok egészségét és erejét, akikért Krisztus: életét adta! Tárjuk eléjük a tea és kávé ártalmas voltát! Tanítsuk meg a betegeket, hogyan tudják elhagyni az emésztőszervekre káros ételeket! Mutassuk meg a betegeknek annak szükségességét, hogyha vissza akarják nyerni egészségüket, akkor gyakorolniuk kell az egészségügyi megújulás elveit. Tanítsuk meg őket, hogyan gyógyulhatnak meg: ha mértékletesek a táplálkozásban, ha rendszeres testmozgást végeznek szabad levegőn. Szanatóriumaink tevékenységével enyhítenünk kell a szenvedést, vissza kell állítanunk az egészséget. Meg kell tanítanunk az embereket, hogy körültekintő evéssel, ivással hogyan tarthatják magukat jó egészségben. A húselektől való tartózkodás: mindazok javára válik, akik megtartóztatják magukat. Az étrend kérdése élénk érdeklődés tárgya. Azzal a különleges céllal alapítottuk szanatóriumainkat, hogy megtanítsuk az embereket: nem azért élünk hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk. Letter 233,1905.

[347]

Tanítsuk a betegeket házi betegápolásra!

768. Amennyit csak lehet, tartsátok a betegeket a szabad levegőn. Tartsatok vidító, boldog előadásokat a nagyteremben, egyszerű felolvasással és könnyen érthető Biblia tanításokkal, ami bátorítás a lelküknek. Szólj az egészségügyi megújulásról és ne terheld le magad, testvérem, annyi mindennel, hogy ne tudj egyszerű beszédet tartani az egészségügyi megújulásról. Akik eltávoznak a szanatóriumból, távozzanak jól megtanítottan, hogy majd ők is taníthassanak másokat családjuk gyógykezelésének módjára.

Az a veszély fenyeget, hogy túl sok pénzt költünk olyan gépekre és berendezésekre, melyeket a betegek odahaza soha nem használnak. Inkább táplálkozásuk szabályozására tanítsuk őket, hogy lényük élő gépezete összhangban dolgozzon. Letter 204, 1906.

Mértékletességi oktatást kell adni

769. Orvosi intézményeinkben világos oktatást kell adnunk a mértékletességről. Mutassunk rá a betegek előtt a részegítő ital borzalmas voltára és a teljes megtartóztatás áldására. Kérnünk kell őket, vessék el az egészségüket tönkretévő dolgokat, és azok helyét töltsék ki bőségesen gyümölccsel. Narancs, citrom, szilva, őszibarack és sok másfajta gyümölcs kapható. Az Úr világa termékeny, ha gondos igyekezetet fordítunk rá. Letter 145, 1904.

770. Az étvágy hatalma ellen küzdőkkel meg kell ismertetni az egészséges élet alapelveit! Meg kell mutatni nekik, hogy ha egészségtelen állapotok kialakításával és természetellenes vágyaik következményeként áthágják az egészségügyi törvényeket, ezzel lerakják az iszákosság alapját. Csak az egészségügyi elvek betartása esetén remélhetik, hogy megszabadulnak a természetellenes doppingerek utáni kínzó vágytól. Mivel Isten erejétől függ a mohó étvágy bilincseinek széttörése, az erkölcsi és a fizikai törvényeknek engedelmeskedve kell együttműködniük Istennel. 1905. NO 117.

Megkövetelt a megújulás átfogó természete

[348]

771. Mi az a különleges feladat, amit egészségügyi intézményeinkben el kell végeznünk? Ahelyett, hogy szóval és példamutatással a megromlott étvágy bűnös kielégítésére nevelnénk, vezessétek őket egyre távolabb ezektől a dolgoktól. Minden vonalon emeljé-

tek magasra a mértéket. Pál apostol felemeli szavát: „*Kérlek azért titeket atyámfiak az Istennek irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tiszteleteteket. És ne szabjátok magatokat a világhoz, hanem változatok el a ti elméteknek megújulása által, hogy megvizsgáljátok, mi az Istennek jó, kedves és tökéletes akarata*” (Róm 12:1-2).

Azért alapítottuk egészségügyi intézményeinket, hogy a tiszta egyszerű egészséges táplálkozás élő elveit mutassuk be. Feltétlenül terjesztenünk kell az önmegtartózkodás és az önuralom ismeretét. Magasztaljuk Jézust aki az embert teremtette és megváltotta azok előtt akik intézményeinkbe jönnek. Közölnünk kell velük az életet, a békét, és az egészséget érintő ismereteket sort sor, elvet elv után, hogy a férfiak és nők felismerjék a megújulás szükségességét. Rá kell vezetnünk őket arra, hogy vessék el azokat a lealjasító szokásokat és gyakorlatot, amelyek Sodomában és az özönvíz előtti világban léteztek, akiket Isten vétkeik miatt pusztított el (Mt 24:37-39).

Nevelnünk kell mindazokat, akik ellátogatnak egészségügyi intézményeinkbe. Fel kell tárni mindenki előtt a megváltás tervét, akár szegény, akár gazdag. Gondosan összeállított utasításokat kell nyújtani, hogy az evés-ivás divatos mértéktelenségét a betegség, szenvedés és rossz szokás következményeinek okaként ismerjék fel. Ms 2, 1888.

[*Hogyan kivitelezzük az étrend megújulását? 426.*]

Az élet fájának levelei

772. Utasítást kaptam, ne halogassuk megtenni az egészségügyi megújulás szükséges munkáját. E munka által kell elérnünk a lelkeket ; fő- és mellékutakon. Rendkívüli világosságot kaptam, amely szerint szanatóriumainkban sok lélek fogadja el és engedelmeskedik a jelen való igazságnak. Az intézményekben férfiakat és nőket kell megtanítanunk testük ápolására, de arra is, hogyan tegyenek szert józan hitre. Tanítsuk meg őket, mit jelent Isten Fiának testét enni és vérért inni. „*A beszédek, amelyeket én szólok néktek, lélek és élet*” (Jn 6:63).

Szanatóriumaink olyan iskolák legyenek, ahol az egészségügy misszió tárgyát tanítjuk. A büntől beteg emberek számára el kell

hoznunk az élet fájának leveleit, amelyek visszaadják nekik a békét, a reményt és a Jézus Krisztusba vetett hitet. 1909. 9T 168.

[349]

Előkészület gyógyulásért való imára

773. Kárba veszett munka az, amely csak arra tanítja az embereket, hogy Istentől várják gyógyulásukat, de arra nem, hogy hagyják el egészségtelen szokásaikat. Ahhoz, hogy imára válaszként Istentől áldást kapjanak, szakítaniuk kell a bűnnel, és meg kell tanulniuk helyesen cselekedni. Környezetük legyen tiszta, életmódjuk helyes! Éljenek összhangban Istennek mind a természeti, mind a lelki törvényével. 1905. NO 157.

Az orvos kötelessége betegei felvilágosítása

774. A betegek számára alapított egészségügyi intézmények a legmegfelelőbb helyek lesznek, ahol a szenvedőket megtanítják a természet törvényeivel összhangban élni; az étkezés és ruházkodás terén egészségromboló gyakorlatuk felhagyására, amelyek a világ szokásaival és életmódjával egyeznek, de nem Isten rendje szerintiek. Jó munkát végeznek világunk felvilágosítására.

Most kifejezetten szükség van az orvosokra, az újítoókra a betegség kezelésének vonalán, hogy nagyobb körültekintéssel tegyenek erőfeszítéseket a maguk munkájának előre és felfelé haladására, és érdekesítően tanítsák azokat, akik tőlük várják az orvosi szakértelmet, hogy megbizonyosodjanak betegségeik oka felől. Tereljék a betegek figyelmét különös mértékben az Isten alkotta törvényekre, amelyeket lehetetlen büntetlenül megszegni. Sokat időznek ugyan a betegség lefolyásán, de többnyire nem hívják fel a figyelmet azokra az általános törvényekre, amelyeknek szentül és értelmesen engedelmeskedniük kell a betegség megelőzése végett. Különösen, ha az orvos helytelenül táplálkozik, ha étvágyát nem tartja az egyszerű, egészséges étrendhez, nagymértékben fogyasztja a húst mert szereti azt és ízlelését az egészségtelen ételekre nevelte és szoktatta. Ha szűk látókörű a nézete, arra hajlik, hogy betegeinek étvágyát abba az irányba nevelje és szoktassa, hogy azok is ugyanazt szeressék, amit ő, ahelyett, hogy az egészségügyi megújulás megbízható elveit nyújtana nekik. Húsételeket ír elő betegeinek, pedig ez a lehető legártalmasabb táplálkozás; élénkít ugyan, de nem nyújt erőt. Nem

kutatja ki a betegek előző szokásait az étkezés és ivás terén, nem figyel fel ártalmas szokásaikra, amelyek hosszú éveken át rakták le a betegség alapjait.

A lelkiismeretes orvosok álljanak készen, hogy felvilágosítsák a tudatlanokat és bölcsen tegyék meg előírásaikat, eltiltva étrendjükből azokat az élelmiszereket, amelyekről jól tudják, hogy ártalmasak. Az orvosok félreérthetetlenül mondják meg, mit tartanak károsnak az egészség törvényeinek szemszögéből, majd hagyják a szenvedőket, hogy lelkiismeretük szerint a maguk számára választ találjanak a dolgokra, amelyekre képesek, és így helyes kapcsolatra jussanak az élet és az egészség törvényeivel. Ms 22,1887. [350]

[Az orvos és az ápoló kötelessége, hogy a maguk ízlését neveljék. 720.]

[Az orvos kötelessége, hogy szóval és tollal egészséges főzésre neveljen. 382.]

[Az egészségügyi pihenőhelyek betegeit el kell tanácsolni a húsevéstől. 720.]

Komoly kötelesség

775. Amikor az orvos látja, hogy valaki a helytelen evés-ivástól beteg, és mégsem mondja meg neki, mégsem mutat rá a megújulás, a változás szükségességére, akkor ártalmára van embertársának. Az ital és a szenvedély féktelen betegeinek esete, mindmegannyi felszólítás az orvosokhoz, hogy világosan és félreérthetetlenül mondják meg nekik: bűnük következménye a szenvedés. Az egészségügyi megújulásban nagy világosságot nyertünk. Akkor miért nem szegülünk szembe határozottabban, komolyabban azokkal az okokkal, amelyek betegséget okoznak? Hogyan tudnak hallgatni az orvosok, és igyekeznek csak a szenvedést enyhíteni, amikor szemük előtt folyik a küzdelem a betegségekkel? Hogyan állják meg, hogy ne emeljék fel figyelmeztető szavukat? Jóakaratóiak és könyörületesek-e, ha nem tanítják a szigorú mértékletességet, mint a betegség gyógyszerét? 1902. 7T 74-75.

Az étrend újítóinak erkölcsi bátorságra van szükségük

776. Nagyon sok jót végezhetünk, ha nemcsak a betegség és a szenvedés elkerülése felől világosítjuk fel azokat, akiket elérhetünk.

[351] Az az orvos, aki igyekszik felvilágosítani betegeit betegségeinek természetéről és okairól, aki igyekszik megtanítani őket arra, hogyan kerüljék el a betegséget, talán hálátlan feladatot vállal; de ha lelkiismeretes újító, akkor félreérthetetlenül eléjük tárja az evésben, ivásban és öltözködésben elkövetett kedvezés romboló hatását, hogy az életerő túlerővel juttatta betegeit oda, ahol vannak. Nem lesz hajlandó a gyógyszerek előírásával növelni a rosszat, míg végül a kimerült szervezet fel nem adja a küzdelmet, hanem megtanítja betegeit, hogyan alakítsanak ki helyes szokásokat, hogyan segítsék a szervezetet a gyógyítás folyamatában a természet egyszerű gyógy módjainak bölcs igénybevételével.

Minden egészségügyi intézményünkben tegyük az egészség törvényeinek oktatását a munka különleges vonásává. Tárjuk fel alaposan és gondosan mind a betegek, mind a személyzet előtt az egészségügyi megújulás elveit. Ez a tevékenység erkölcsi bátorságot kíván; bár sokaknak javát szolgálja majd, mégis némelyek megbotránkoznak rajta. Krisztus igaz tanítványa az, akinek gondolkodása Isten gondolkodásával csendül össze, miközben maga egyre többet tanul, tanítani is fog, a világ uralkodó tévelygéseitől felfelé irányítja mások gondolkodását. [C.T.B.H. 121] 1890. C. H. 451, 452.

A szanatóriumok és az iskolák együttműködése

777. Világosságot nyertünk, hogy nevelőintézeteink, amikor csak lehetséges, működjenek együtt szanatóriumainkkal. Vonjuk össze a két intézmény tevékenységét. Hálás vagyok, hogy iskolánk van Loma Lindán. Értelmes orvosok tanítókészségére van szükség az olyan iskolákban, ahol orvos-misszionáriusi evangélistákat képeznek ki szolgálatra. A főiskola hallgatóit képezzük ki szigorúan vett egészségügyi újítókká. A betegségekről, azok okairól és megelőzéseiről szóló utasítások és a gyógykezelés gyakorlása értékes nevelésnek bizonyul, olyannak, amiben összes iskolánk tanulóinak és hallgatóinak részesülnie kellene.

Az iskolák és a szanatóriumok összefogása sokféle előnnyel kecsegtet. A szanatóriumok által nyújtott oktatásból a hallgatók megtanulják, hogyan kerüljék el az étkezés meggondolatlan, mértéktelen szokásainak kialakítását. Letter 82, 1908.

Evangéliumi munka és városi misszió

778. Az Úr népünkre bízta az egészségügyi megújulás elveinek hirdetését. Vannak, akik azt gondolják, hogy az étrend kérdése nem olyan fontos, hogy bevonjuk azt az evangéliumi munkába. Ez óriási tévedés. Isten kijelenti: „Azért akár esztek, akár isztok, akármit cselekesztek, mindent az Isten dicsőségére míveljete” (1Kor 10:31). A mértékletesség tárgya összes kihatásával fontos helyet foglal el a megváltás munkájában. [352]

Városi misszióinkkal kapcsolatban legyen megfelelő helyiség, ahol tanítani tudjuk az érdeklődőket. Ne mellékesen folytassuk e fontos munkát, nehogy kedvezőtlen benyomást tegyünk az emberekre. Igyekezetünk összes ága legyen az igazság szerzőjének hű tanúja, és helyesen mutassa ki a harmadik angyal üzenetének szentségét és fontosságát. 1909. 9T 112.

779. Misszióinkban értelmes nőket kellene megbíznunk a házvezetéssel, olyanokat, akik tudják, hogyan lehet étvágygerjesztően és egészségesen elkészíteni az ételt. Az ebédlőasztalt bőségesen lássuk el a legkitűnőbb minőségű élelemmel. Ha bárkinek romlott étvágya lenne, olyan, amely követeli a teát, kávé, fűszereket és az egészségtelen ételeket, azt világosítsuk fel. Igyekeztek felébreszteni a lelkiismeretet. Tárjátok eléjük a Biblia egészségre vonatkozó elveit. [C.T.B.H. 117.] 1890. C. H. M9-450.

A lelkészek tanítsák a megújulás elveit!

780. Nemcsak az egészség törvényeivel való összhangban élésre neveljük magunkat, hanem tanítsunk másokat a jobb útra. Sokan azok közül, akik állítják, hogy hisznek a mai időnek szóló különleges igazságokban, siralmasan tudatlanok az egészség és a mértékletesség terén. Nevelésre van szükségük, sorról sorra, elvről elvre. Elevenen kell eléjük tárni e tárgykört. Nem szabad jelentéktelenként kezelniük ez ügyet; hiszen csaknem minden családot fel kell ráznunk ebben a kérdésben. Fel kell ébreszteniük a lelkiismeretet az igaz megújulás elvei gyakorlásának kötelességére. Isten elvárja, hogy népe mindenben mértékletes legyen. Ha nem gyakorolnak igaz mértékletességet, akkor nem lehetnek fogékonyak az igazság megszentelő hatása iránt. Lelkészeink legyenek értelmesek e kérdésben. Ne vegyék semmibe, és eltéríteni se hagyják magukat azok által, akik túlzónak nevezik

[353]

őket. Tudakozódjanak: miből áll az igazi egészségügyi megújulás, majd tanítsák annak elveit szóval és csendes, de következetes példamutatással. Nagy összejöveleinken oktatást kell adnunk az egészségről és a mértékletességről. Törekedjünk felkelteni az értelmet és a lelki- ismeretet. Fogjuk be szolgálatra a rendelkezésre álló tehetségeket, azonfelül a tárgyról szóló kiadványokkal is támasszuk alá e tevékenységünket. „Neveljete, neveljete, neveljete!” ezt az üzenetet vésték belém. [C.T.B.H. 117] 1890. C.H. 449.

781. Amint közeledünk az idők végéhez, egyre magasabbra és magasabbra kell emelnünk az egészségügyi megújulás és a keresztény mértékletesség kérdését. Határozottabban és meggyőzőbben kell hirdetnünk azt. Törekedjünk szüntelenül nevelni az embereket, nemcsak beszédünkkel, hanem cselekedeteinkkel is. Az előírás és gyakorlat együttesen mély benyomást tesz. 1900. 6T 112.

Felhívás a lelkészekhez, a területek elnökeihez és más vezetőkhöz

782. Lelkészeink legyenek értelmesek az egészségügyi megújulás terén. Legyenek jártasak az élet- és egészségtanban; értsék meg a testet uraló törvényeket és azok hatását az értelem és lélek egészségére!

Ezrek és ezrek alig tudnak valamit csodálatos testükről - amelyet Isten adott nekik - és a róla való gondoskodásról. Fontosabbnak tartják a sokkal jelentéktelenebb dolgok tanulmányozását. A lelkészekre kötelesség hárul e téren. Sokat nyerünk majd, ha helyes álláspontra helyezkednek e tárgyban. Saját életükben és otthonukban kellene engedelmeskedniük az élet törvényeinek. Gyakorolniuk kellene a helyes elveket és egészséges életmódot kellene folytatniuk. Akkor majd helyesen tudnak szólni erről a tárgyról, egyre tovább tudják vezetni az embereket a megújulás munkájában. Ha ők a világosságban élnek, akkor hirdetni is tudják az igen értékes üzenetet azoknak, akik éppen erre a bizonyágtételre szorulnak.

Lelkészeink becses áldásokat és gazdag tapasztalatokat nyerhetnek, ha a gyülekezetben végzett munkájukkal összekapcsolják az egészség kérdésének hirdetését. Az egészségügyi megújulás világosságát el kell juttatni népünkhöz. Ezt a munkát elhanyagolták, és sokan készek a halálra, mert szükségük lett volna a világosságra,

amellyel rendelkezniük kellett volna és rendelkezniük kellene, mielőtt feladják önző vágyaikat.

A területek elnökei értsék meg, eljött az ideje, hogy e kérdés helyes oldalán foglaljanak állást. Lelkészek és tanítók adják tovább a befogadott világosságot! Ne dolgozzanak egyoldalúan. Isten segítségükre siet: megerősíti tántoríthatatlan szolgálát, akiket nem lehet [354] elmozdítani az igazságtól és az igazságos tettektől saját vágyaik kielégítéséhez.

Az egészségügyi misszió elvei szerint való nevelés fontos lépés, hogy erkölcsi felelősségre ébresszük az embert. Ha a lelkészek az Istentől kapott világosság szerint hozzáálltak volna e kötelességük teljesítéséhez, annak különböző ágazataihoz, akkor határozott megújulás következett volna be az evésben, ivásban és ruházkodásban. Néhányan teljesen elállták az utat az egészségügyi megújulás haladása előtt. Közömbös, leszóló, tréfás megjegyzésekkel és mókákkal tartották vissza az embereket. Maguk és mások is halálosan szenvedtek, de nem mindenki tanulta meg a bölcsességet.

Csakis a támadó hadviselés segítségével értünk el valami eredményt. Népünk nem volt hajlandó átadni értelmét és akaratát Isten akaratának, így a maguk szenvedése, valamint másokra tett hatása döbentette rá őket az efféle eljárás elkerülhetetlen következményére.

Az egyház történelmet ír. Mindennap csata és menetelés. Minden oldalról láthatatlan ellenség vesz körül, és vagy hódítunk az Istentől kapott kegyelem segítségével vagy minket hódítanak meg. Megtérésre sürgetem azokat, akik semleges álláspontot foglalnak el az egészségügyi megújulás kérdésében. Ez a világosság igen becses, ezért az Úr azt az üzenetet adta nekem, hogy figyelmeztessem azokat, akik felelős állásokat töltenek be Isten munkájának bármely ágában: vigyázzanak, hogy az igazság kerekedjék felül szívükben és életükben! Csakis így tudnak szembeszállni a kísértéssel, amellyel elkerülhetetlenül szemben találják magukat a világban.

Aki nem fogadja el az egészségügyi üzenetet, az nem lehet lelkész.

Miért tanúsít néhány lelkésztestvérünk oly kevés érdeklődést az egészségügyi megújulás iránt? Azért, mert a minden dolgokban való mértékletesség tanítása ellenzi önkényezettető életmódját. Néhány

helyen ez nagy akadály, hogy a gyülekezet elé hozzuk: vizsgálják ki, gyakorolják és tanítsák az egészségügyi megújulást. Senkit se válasszunk meg népünk tanítójának, amíg tanítása vagy életmódja ellentmond ama étrend bizonyágtételének, amelyet szolgáira bízott Isten, mert az csak zavart kelt. Aki semmibe veszi az egészségügyi megújulást, az nem alkalmas, hogy az Úr hírnöke legyen.

[355] Félreérthetetlen az a világosság, amelyet az Úr e tárgyról igéjében közölt. Ezért megvizsgálja és próbára teszi sok módon az embereket, hogy lássa, vajon engedelmeskednek-e annak. Minden gyülekezetet, minden családot neveljünk keresztény mértékletességre. Mindenkinek tudnia kell, hogyan egyen és igyon, hogy megóvja egészségét. A világtörténelem záró eseményében élünk; és a szombattartók soraiban egységes tettekre van szükség. Akik félrehúzódnak attól, hogy ezekre a nagyszerű dolgokra oktassák az embereket, azok nem arra haladnak, amerre a nagy Orvos vezet. „*Ha valaki jóni akar énutánam - mondta Krisztus -, tagadja meg magát és vegye fel az ő keresztjét, és kövessen engem*” (Mt 16:24). 1890. 6T 376-378.

Egészségügyi nevelés otthon

783. Fordítsanak a szülők több időt gyermekeikre és kevesebbet a vendégeskedésre! Tanulmányozzátok az egészség kérdéseit és gyakoroljátok azt, amit megtanultatok! Tanítsátok meg a gyermekeket arra, hogyan következtesse az okból az okozatra! Tanítsátok meg őket, hogy ha egészségesek és boldogok akarnak lenni, engedelmeskedniük kell a természet törvényeinek! Ne csüggedjete, ha nem láttok olyan gyors javulást, amelyet szeretnétek, hanem türelmesen és kitartóan munkálkodjatok tovább!

A bölcsőtől kezdve tanítsátok gyermekeiteket az önmegtartás és önuralom gyakorlására! Tanítsátok meg őket a természet szépségeinek élvezetére, és hogy hasznos elfoglaltsággal módszeresen eddzék testük és értelmük minden képességét! Neveljétek őket egészséges szervezetű, jó erkölcsű, jókedvű és kedves emberekké! Vessétek zsenge lelkükbe és értelmükbe ezt az igazságot: Isten nem akarja, hogy csupán a jelen örömeiért éljünk, hanem tartsuk szem előtt a végső célt. Tanítsátok meg őket arra, hogy gyáva és gonosz dolog a kísértésnek engedni; ellenállni viszont nemes és bátor tett. E

leckék jó talajba vetett magként olyan termést fognak hozni, amelyek boldoggá teszik szíveteket. 1905. NO 268.

Az önző vágy hátráltatja Isten munkáját

784. Hirdetnünk kell minden gyülekezetben az egészségügyi megújulásról szóló üzenetet. Kötelesség vár ránk iskoláinkban is. Ne bízzuk addig a gyermekek nevelését se az igazgatóra, se a tanítókra, amíg azok gyakorlati ismeretre nem tettek szert e téren. Egyesek jogot formálnak arra, hogy bírálgassák, kikezdzék és hibát találjanak az egészségügyi megújulás elveiben, amiről keveset tudnak tapasztalatból. Váll váll mellett, szív szív mellett kell álljon azokkal, akik a helyes irányba munkálkodnak.

[356]

Hirdettük már a gyülekezetekben az egészségügyi megújulást, de ridegen fogadták a világosságot. A férfiak és nők önző, egészségpusztító önkényeztetése ellensúlyozza annak az üzenetnek a hatását, amelynek népet kell előkészítenie Isten nagy napjára. Ha a gyülekezetek meg akarnak erősödni, akkor élniük kell az igazságot, amit Isten küld nekik. Ha a gyülekezet tagjai semmibe veszik a kapott világosságot, akkor majd le kell aratniuk a testi és lelki romlás elkerülhetetlen következményeit. A gyülekezet idősebb tagjainak befolyása kovászként hat az újonnan megtértekre. Az Úr nem munkálkodik új tagok igazságra vezetésén ama gyülekezeti tagok miatt, akik sosem tértek meg, és azok miatt, akik valamikor ugyan megtértek, de visszaestek. Milyen lenne e meg nem szentelt tagok hatása az új hívőkre? Hatástalanná tennék Isten üzenetét, melyet népének hirdetni kell! 1900. 6T 370, 371.

Minden egyes tag hirdesse az igazságot!

785. Elérkeztünk ahhoz az időhöz, amikor minden gyülekezeti tagnak hozzá kell látnia az egészségügyi missziómunkához. Óriási kórház a világ, tömve a testi és lelki betegségek áldozataival. Mindenfelé emberek pusztulnak el a ránk bízott igazság ismeretének hiánya miatt. A gyülekezet tagjai ébredjenek fel, hogy megértsék felelősségüket ez igazságok terjesztése terén. Akiket az igazság megvilágított, azoknak a világosság hordozóivá kell válniuk. Ha elrejtjük most a fényt, akkor szörnyű hibát követünk el. Ez ma az Isten népé-

hez szóló üzenet: „*Kelj fel, világosodjál, mert eljött világosságod és az Úr dicsősége rajtad feltámadt*” (Ésa 60:1).

Mindenütt ott látjuk a nagy világossággal és tudással rendelkezőket, de a jó helyett szándékosan a rosszat választják. Nem kísérlik meg, hogy tökéletesítsék magukat, s egyre rosszabbak lesznek. Isten népe mégse járjon a sötétben, hanem a világosságban, hiszen újíto. 7T 62

[357]

Alapítsatok új központokat!

786. Isten népének kifejezett kötelessége, hogy terjeszkedjék távoli területekre. Ahol csak lehetőség nyílik, állítsunk be új munkásokat, akik előkészítik a talajt új központ alapítására. Toborozzatok igaz misszionáriusi lelkülettel rendelkező munkásokat. Hadd menjenek és árasszák a világosságot és az ismeretet közelben és távolban. Vigyék el olyan közösségekbe az egészség megújulásának élő elveit, amelyek mit sem tudnak ezekről. Alakítsanak csoportokat és tanítsák az embereket a betegségek gyógyítására. 1904. 8T 148.

787. A szolgálat tág tere áll a nők és a férfiak előtt. A jó szakácsok, a varrónők, az ápolók segítségére mindenütt szükség van. Tanítsátok meg a szegényeket a főzésre, ruhájuk varrására és javítására, betegek ápolására, otthonuk rendben tartására. Még a gyerekeket is tanítsátok meg, hogy végezzék a szeretet és könyörület apró szívességeit a náluk kevésbé szerencsésekért. 1909. 9T 36, 37.

Tanítók, haladjatok előre!

788. Az egészségügyi megújulás munkája az Úr eszköze a szenvedés csökkentésére a világban, és egyházának megtisztítására. Tanítsuk meg az embereket arra, hogy Isten segítőkezei lehetnek, ha értelmesen együttműködnek a mestermunkással, Jézussal, a testi és lelki egészség helyreállításában. Ez a tevékenység magán viseli a menny pecsétjét és szélesre tárja az ajtót más értékes igazságok befogadása előtt. E tevékenységben mindenki számára van hely, aki értelmesen akar dolgozni.

Annak az üzenetnek hordozására utasítottak, hogy tartsuk élvonalban az egészségügyi megújulás munkáját. Világosan mutassátok meg értékét, hogy széles körben ráébredjenek annak szükségességére. 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 önkényezettő kívánságnak.

Az egészségügyi megújulás tanítóival a következőket kell közölnöm: Törjetek előre! A világ rászorul jó munkátok minden egyes mozzanatára, amit csak latba tudtok vetni az erkölcsi baj áradatának visszaszorítására. A harmadik angyal üzenetének hirdetői legyenek hűek lobogójukhoz. 1909. 9T 112, 113.

Második rész: Hogyan hirdessük az egészségügyi megújulás elveit? [358]

Tartsátok szemelőtt a megújulás nagyszerű célját!

789. Nagy szükség van az étkezési megújulással kapcsolatos tanításra. Rossz étkezési szokások egész sora és az egészségtelen táplálékok fogyasztása nem kismértékben felelős a világot átokkal sújtó iszákosságért, bűncselekményért és nyomorúságért.

Az egészségügyi elvek tanításával megismertethetjük az emberekkel a megújulás nagy célját - a test, az értelem és a lélek legmagasabb rendű fejlődésének biztosítását. Mutassátok ki, hogy a természet törvényei - lévén azok is Isten törvényei - a mi érdekünkben jöttek létre; hogy követésük elősegíti boldogságunkat ebben az életben, és segítse felkészülésünket az eljövendő életre.

Vezessétek rá az embereket arra, hogy tanulmányozzák Isten szeretetének és bölcsességének megnyilatkozását a természet műveiben. Vezessétek őket arra, hogy tanulmányozzák a csodálatos organizmust - az emberi szervezetet -, és az azt szabályozó törvényeket. Akik felfogják Isten szeretetének bizonyítékait, akik megértenek valamit törvényének bölcsességéből, áldásaiból és az engedelmesség eredményeiből, azok egészen más szemszögből fogják nézni feladatukat és kötelességüket. Ahelyett, hogy az egészségügyi törvények megtartását áldozatnak és önmegtagadásnak tartanák, felbecsülhetetlen áldásnak fogják tekinteni, ami valójában az is.

Az evangélium minden szolgájának éreznie kell, hogy az egészséges élet elveinek tanítása a rájuk bízott feladatok egy része. Erre a munkára nagy szükség van, és e világ nyitott rá. 1905. NO 94.

790. Isten követelményeit lelkiismereti üggyé kell tenni. Rá kell ébreszteni az embereket arra, hogy kötelesek önmagukon uralkodni;

hogy szükség van a tisztaságra, a falánkság és minden szennyes szokás elhagyására. Meg kell értetni velük, hogy szellemi és fizikai képességeiket ajándékba kapták Istentől, és hogy a lehető legjobb állapotban kell tartaniuk azokat az ő szolgálatára. 1905. NO 130.

[359]

Kövessük a Megváltó módszerét!

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

Személyes szolgálattal kell az emberek közelébe férkőzni. Ha kevesebb időt fordítanak a prédikálásra, és többet a személyes szolgálatra, nagyobb eredményt látnánk. A szegények terhein könnyíteni, a betegeket gondozni, a szomorkodókat és gyászolókat vigasztalni, a tudatlanokat tanítani, a tapasztalatlanokat tanácsolni kell. Sírjunk a sírókkal, örüljünk az örülőkkel! A meggyőzés erejével, az ima hatalmával - Isten szeretetének erejével - ez a munka nem lesz, nem lehet gyümölcstelen.

Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy az orvosi misszió célja bűnbeteg férfiakat és nőket odavinni a Golgota Emberéhez, aki elveszi a világ bűneit. Őt szemlélve átalakulnak az Ő képmására. Bátorítsuk a betegeket és szenvedőket arra, tekintsenek Jézusra, hogy életük legyen. Tartsák Krisztus szolgálói a Nagy Orvost állandóan azok figyelmébe, akiket a test és lélek betegsége elcsüggesztett. Vezessétek őket hozzá, aki meg tudja gyógyítani mind a testi, mind a lelki betegséget. Beszéljete nekik róla, akit megindít gyengeségünk. Bátorítsátok őket arra, hogy bízzák magukat annak gondjaira, aki életét adta azért, hogy lehetővé tegye számukra az örök életet. Beszéljete szeretetéről; mondjátok el, hogy neki van hatalma üdvözíteni! 1905. NO 91. 92.

Legyetek tapintatosak és előzékenyek!

792. Bármít csinálsz, soha ne feledkezz el arról, hogy el vagy kötelezve Krisztusnak, és része vagy a nagy megváltási tervnek. Krisztus szeretetének gyógyító, életadó ereje hassa át életedet. Amint igyekszel másokat Isten szeretetének vonzáskörébe vonni, beszéded tisztasága, önzetlen szolgálatod, derűs viselkedésed tegyen bizony-

ságot kegyelmének hatalmáról. Adj a világnak olyan tiszta és igaz képet Istenről, hogy az emberek meglássák szépségét.

Nem sok haszna van annak, ha az általunk rossznak minősített szokások támadásával próbálunk másokat megreformálni. Az ilyen törekvéből sokszor több kár származik, mint haszon. A samáriai asszonnyal való beszélgetésekor Jézus nem becsmérelte Jákób kútját, hanem valami jobbat kínált: *„Ha ismernéd az Isten ajándékát - monda -, és hogy ki az, aki ezt mondja néked: Adj innom!; te kérted volna őt, és adott volna néked élő vizet”* (Jn 4:10). A beszélgetést arra a kincsre terelte, amit adni készült. Jobbat kínált az asszonynak annál, mint amije volt: élő vizet, az evangélium örömét és reménységét.

[360]

Ez szemlélteti azt a módot, ahogyan nekünk is dolgoznunk kell. Valami jobbat kell felkínálnunk az embereknek, mint amijük van. Krisztus békességét, mely minden értelmet felülhalad. Beszélünk kell nekik Isten szent törvényéről, jellemének tükörképéről, ami kifejezi azt, amit Isten elvár tőlük.

A világ minden embere között a reformátoroknak kell a legönzetlenebb, legkedvesebb, legudvariasabb embereknek lenniük. Életükben meg kell látszania az önzetlen cselekedetekben kifejeződő igazi jóságnak. Istennek az a munkása, aki udvariatlan, aki türelmetlenül kezeli a tudatlanságot és a makacsságot, aki elhamarkodva szól vagy meggondolatlanul cselekszik, az bezárhatja a szívek ajtaját, melyeket aztán soha többé el nem érhet. 1905. NO 101, 102.

Az étrend megújulása legyen fokozatos!

793. Az egészségügyi megújulás kezdetétől fogva szükségesnek bizonyult, hogy neveljünk, neveljünk, neveljünk. Isten azt kívánja, hogy folytassuk az emberek nevelésének e munkáját.

Amikor az egészségügyi megújulást tanítjuk - az evangélium más tevékenységéhez hasonlóan - ott találkozunk az emberekkel, ahol vannak. Amíg nem tanítjuk őket arra, hogy hogyan készítsenek az egészségügyi megújulásnak megfelelő, élvezhető, tápláló és mégsem költséges ételeket, addig ne hirdessük nekik az étrend megújulásának leghaladottabb szempontjait.

Az egészségügyi megújulás legyen fokozatos! Tanítsuk meg az embereket tej és vaj nélkül táplálkozni! Mondjuk meg nekik, hogy 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. Közel az az idő, amikor a bukott emberiség bűne miatt az egész állatvilág nyög majd a földünket átokkal sújtó betegségek alatt.

[361] Isten képességet és ügyességet ad népének, hogy állati termékek nélkül készítsenek egészséges ételeket. Népünk vessen el minden egészségtelen receptet. Tanuljunk meg egészségesen élni, és másokat is tanítsunk meg erre. Úgy adjuk tovább tudásunkat, ahogyan továbbadjuk a Biblia tanítását. Neveljük az embereket, hogy úgy őrzik meg egészségüket és növelik erejüket, ha elkerülik a sok főzést, hiszen a főzés idült betegségekkel népesíti be a világot. Szóval és példamutatással is tegyük érthetővé, hogy aki büntelen állapotra törekszik, annak az az élelem felel meg legjobban, amit Isten Ádámnak adott.

Akik az egészségügyi megújulás elveit tanítják, értsék meg az összefüggést a betegség és annak oka között, s azt is, hogy az emberi eszköz minden tette nek tökéletes összhangban kell állnia az élet törvényével. Az egészségügyi megújulás világosságát saját üdvösségünkre és a világ üdvére adta Isten. Ismertessük meg az embereket természetes lakásukkal: a testükkel, amit a Teremtő a maga lakóhelyéül alkotott és amelynek hűséges sáfáraivá kívánja tenni őket. „*Ti az élő Istennek temploma vagytok, amint az Isten mondta: Lakozom bennük és közöttük járok; és leszek nékik Istenük, és ők én népem lesznek*” (2Kor 6:16).

Emeljétek magasra az egészségügyi megújulás elveit, hadd vezesse az Úr az őszinte szívűeket! Hirdessétek a megtartóztatás elveit a lehető legvonzóbb formában! Terjesszétek az egészséges életmódról szóló könyveket is!

Egészségügyi kiadványaink hatása

Az emberek nagyon rászorulnak az egészségügyi könyvek és folyóiratok lapjairól tündöklő világosságra. Isten eszközül kívánja felhasználni e könyveket és folyóiratokat, amelyeknek villanó fénye felkelti az emberek figyelmét és rávezeti őket a harmadik angyal üzenetének engedelmességére. Egészségügyi folyóirataink olyan eszközök, amelyek segítségével a világosság terjesztésének különleges feladatát végezhetjük, mert a világnak feltétlenül szüksége van a

világosságra az Isten előkészületének e napján. Felmérhetetlenül sok jót tesznek az egészség, a mértékletesség és a társadalmi tisztaság megújítása érdekében. Nagyon jó hatása lesz e tárgynak, ha helyes módon és helyes megvilágításban hirdetjük. 1902. 7T 132-136.

Az egészség megújulását hirdető röpiratok

[362]

794. Komolyabb erőfeszítést kell tennünk, hogy felvilágosítsuk az embereket az egészség megújulásának nagyszerű tárgyköréről. E nagy kérdéssel foglalkozó négy, nyolc, tizenkét, tizenhat és ennél is több oldalas, szabatosan megírt röpiratokat kellene szétszórni őszi falevelekként. R&H 1875. nov. 4.

[A szanatóriumi beteget tanítsuk a társalgóban. 426.]

[A szanatóriumi beteget tanítsunk helyes étrendre a helyesen megterített asztallal. 442, 443.]

[Tanítsuk megtartóztatásra a szanatórium betegeit. 474.]

Bánjunk bölcsen a húsevés kérdésével!

795. Ebben az országban [Ausztrália] viszonylag csekély számú szervezett vegetáriánus társaság működik. A legtöbb ember, társadalmi helyzetére való tekintet nélkül, sok húst fogyaszt. Ez itt a legolcsóbb élelmiszercikk; ezért még ahol a nyomor ütött is tanyát, rendszerint húst tálalnak fel. Nagyon fontos a húsevés kérdésének bölcs kezelése. Ne tegyünk elhamarkodott lépést a hússal kapcsolatban! Vegyük figyelembe az emberek helyzetét, élethosszig tartó, bevett szokásaik hatalmát, és óvakodjunk másokra erőszakolni nézeteinket, mintha e kérdés próbakő lenne, és mintha azok lennének a legnagyobb bűnösök, akik húst esznek.

Mindenkihez el kell juttatnunk a világosságot, mégis körültekintően hirdessük azt. Ne változtassunk erőszakos vagy elsietett lépésekkel olyan szokásokon, melyeket az emberek egész életükben helyesnek véltek! Neveljük, tanítsuk az embereket a sátor és más népes összejöveteleinken. Hirdetnünk kell az egészségügyi megújulás elveit, amit példamutatással támasszunk alá. Ne találjon senki húst éttermeinkben és ebédlőszátrainkban, hanem helyettesítsük azt gyümölcssel, gabonával és zöldséggel. Amit hirdetünk, gyakoroljuk is. Ha olyan asztalhoz ülünk, ahol húst szolgálnak fel, ne rohanjunk le a húsevőket, mi magunk mégse nyúljunk hozzá, és ha megkérdezik,

miért, szívélyesen magyarázzuk meg, miért nem fogyasztunk belőle. Letter 102, 1896.

[363]

A csönd ideje

796. Sohasem tartottam kötelességemnek, hogy kereken kijelentsem, senki, soha, semmi körülmények között se egyen húst. Ennek kijelentése - amikor a népet úgy nevelték, hogy nagymértékben éljen hússal - a dolgot túlzásba vinné. Sohasem tartottam kötelességemnek, hogy ilyen gyökeres megállapításokat tegyek. Amit mondtam, azt kötelességérzetből mondtam, de vigyáztam kijelentésemre, mert nem akartam okot adni senkinek, hogy más lelkiismerete legyen.

Olyan tapasztalatot mentem át ez országban, amely hasonló az új területek tapasztalatához Amerikában. Olyan családokat láttam, akiknek körülményei nem engedik meg, hogy egészséges táplálékkal terítsék meg asztalukat. Hitetlen szomszédok küldtek nekik frissen vágott állatok húsából. Húslevest főztek és a sokgyerekes családokat kenyérral és levestel látták el. Nem kötelességem és szerintem másnak sem kötelessége, hogy előadást tartson nekik a húsevés ártalmairól. Őszintén szánom az olyan családokat, akik újonnan jöttek a hithez, és akik oly nyomorban vannak, hogy azt sem tudják, kitől kapják a következő táplálékot. Nem kötelességem, hogy az ilyeneknek az egészséges táplálkozásról beszéljek. Ideje van a szólásnak és ideje van a hallgatásnak. Ilyen körülményekben olyan szavak szólására nyílik alkalom, amelyek az elítélés és megrovás helyett bátorítanak és áldást hoznak. Akik egész életükben húson éltek, azok nem értik, miért rossz, ha tovább folytatják, amit eddig tettek. Az ilyenekkel gyengéden kell bánni. Letter 76, 1895.

797. Bár ellene vagyunk a falánkságnak és mértéktelenségnek, mégis figyelembe kell vennünk a körülményeket, amelyekben az emberek élnek. Isten gondoskodott a különböző országokban élő emberekről. Akik Isten munkatársai szeretnének lenni, mielőtt megszabnák, mit szabad és mit nem szabad enni, először alaposan fontolják meg a körülményeket. Lépünk kapcsolatba a néptömeggel. Ha a legszélsőségesebb formájában hirdetjük az egészségügyi megújulást azoknak, akiknek körülményei nem engedik meg a szélsőségek elfogadását, akkor több kárt okozunk, mint hasznot. Ha a szegényeknek hirdetem az evangéliumot, megbízásom azt mondani

nekik, fogyasszák a legtáplálóbbróló ételeket. Nem mondhatom, hogy ne egyenek tojást, tejet vagy tejfölt, ne használjanak vaját az ételek elkészítéséhez. Hirdetnünk kell a szegényeknek az evangéliumot, de még nem jött el a legszigorúbb étrend előírásának az ideje. 1909. 9T 163.

A munka rossz módszere

[364]

798. Ne ragadjunk ki elszigetelt eszmét, ne tegyük azokat próbakővé, másokat bírálgatván, akiknek a szokása nem egyezik véleményetekkel. Tanulmányozzuk a tárgyat behatóan, majd elgondolásainkat és szokásainkat törekedjünk tökéletes összhangba hozni az igaz keresztény mértékletesség elveivel!

Sokan vannak, akik úgy igyekeznek javítani mások életén, hogy támadják azt, amit helytelen szokásnak tartanak. Elmennek azokhoz, akik szerintük tévelyegnek, rámutatnak hibáikra, de nem törekednek az igaz elvekre terelni a gondolatokat. Az ilyen eljárás gyakran nem éri el a kívánt eredményt. Amikor nyilvánvalóvá tesszük, hogy javítani szeretnénk másokon, akkor gyakran támadó kedvüket ébresztjük fel, és több kárt teszünk, mint hasznot. Veszély rejlik az ilyen módszerben a megrovóra nézve is. Aki magára veszi, hogy másokat helyreutasítson, az valószínűleg a szórszálhasogatás szokását melengeti magában, és rövidesen teljesen leköti a hibák és szeplők felfedezése. Ne tarts szemmel másokat, ne piszkáld hibáikat, ne leplezd le tévedéseiket, hanem saját példamutatásoddal neveld őket jobb szokásokra!

Soha ne veszítsük szem elől, hogy az egészség megújulásának nagyszerű célkitűzése az értelem, a lélek és a test lehető legkitűnőbb formában való fejlődésének biztosítása. A természet összes törvényei - amelyek Isten törvényei - javunkra léteznek. Ha engedelmeskedünk nekik, akkor előmozdítjuk boldogságunkat és segítenek az eljövendő életre történő felkészülésben.

Mások gyengeségeinél és hibáinál jobb tárgyról társaloghatunk. Beszéljünk Istenről és csodatetteiről. Mélyedjete el szeretetének és bölcsességének a természet minden művében való megnyilvánulásában. 1890. C.T.B.H. 119, 120.

Példamutatással taníts!

[365] 799. Amikor hitetlenekkel vagy kapcsolatban, ne hagyd eltántorítani magad a helyes elvektől. Ha asztalukhoz ülsz, étkezz mértékletesen és csak olyan ételt fogyassz, amely nem zavarja meg gondolataidat. Tartózkodj a mértéktelenségtől! Nem engedheted meg magadnak, hogy gyengítsd értelmi vagy testi erődöt, nehogy képtelenné válj különbséget tenni a lelki dolgokban. Tartsd értelmet olyan állapotban, hogy Isten bele tudja vésni igéjének értékes igazságait! Ne azzal a céllal figyeld az embereket, hogy rámutass hibáikra és tévedéseikre! Példamutatással taníts! Legyen önmegtágadásod és étvágyad felett kivívott győzelmed a helyes elvek iránti engedelmességnek a szemléltetése. Életed bizonyítsa az igazság megszentelő, nemesítő befolyását. 1900. 6T 336.

Hirdesd a megtartóztatást a legvonzóbb módon!

800. Az Úr minden lelkésztől, minden orvostól és minden egyháztagtól elvárja, vigyázzanak, ne unszolják étrendjük hirtelen megváltoztatására azokat, akik mit sem tudnak hitünkéről, nehogy ezzel idő előtti próbára kényszerítsék őket. Emeljük magasra az egészség megújulásának elveit, és hadd vezesse az Úr a becsületes szívűeket. Ők meghallják és hisznek. Az Úr nem várja el hírnökeitől, hogy úgy hirdessék az egészségügyi megújulás gyönyörű igazságait, hogy előítéletet keltsenek az emberek gondolkodásában. Senki se helyezze a botlás követ azok elé, akik a tudatlanság sötét ösvényén járnak. Amikor jó dolgot dicsérünk, akkor se ragadjon el a lelkesedés, nehogy azokat riasszuk el, akik meghallgatni jöttek bennünket. Hirdessétek a mértékletesség elvét a legvonzóbb módon!

Ne haladjunk előre öntelt módon! A munkások, akik új területre lépnek gyülekezetek alapítása céljából, ne teremtsenek nehézséget az étrend kérdésének előtérbe helyezésével. Vigyázzanak, nehogy túl szorosra szabják a határokat. Így csak akadályokat helyeznek mások ösvényére. Ne hajtsátok, hanem vezessétek az embereket! Hirdessétek az ígét, amint az a Jézus Krisztusban van! A munkások mindenképpen tegyenek határozott, szívós erőfeszítéseket, nem feledve, hogy lehetetlenség egyszerre mindent megtanulni. Tántoríthatatlanul határozzák el, hogy türelemmel tanítják az embereket. Letter 135, 1902.

801. Elfelejtettétek talán, hogy egyéenként tartozunk elszá-molással? Nem tesszük próbakővé az élelmiszercikkeket, hanem a gondolkodást próbáljuk megnevelni, az erkölcsi fogékonyságot felébreszteni, hogy népünk értelmesen ragadja meg az egészségügyi megújulást, amint azt Pál hirdeti *Róma 13:8-14; IKor 9:24-27; ITim 3:8-12. versekben.* Ms Ia, 1890.

Ott érjük el az embereket, ahol vannak!

[366]

802. Egyik alkalommal Sárát [McEnterfer] Dora Creek-be egy családdhoz hívták, ahol mindenki beteg volt. Az apa köztiszteletben álló családból származott, de ivásra adta magát, ezért felesége és gyermekei nagy szükségét szenvedtek. A betegség idején nem volt a házban semmi alkalmas táplálék, amit pedig mi vittünk, azt nem voltak hajlandók elfogyasztani. Húshoz voltak szokva. Tudtuk, tennünk kell valamit. Azt mondtam Sárának, hozzon tyúkot tőlünk és főzzön nekik húslevest. Sára kezelte betegségüket és húslevessel etette őket. Rövid időn belül talpra álltak.

Ezt az utat követtük. Nem mondtuk nekik, hogy nem szabad húst enni. Bár mi nem ettünk húst, de amikor a család betegsége miatt elengedhetetlennek tartottuk, azt adtunk nekik, amire gondoltuk, hogy szükségük van. Előfordulnak olyan esetek, amikor ott kell elérnünk az embereket, ahol vannak.

A családapá értelmes férfi volt. Amikor a család egészséges lett, megnyitottuk előttük az Írásokat, s ez a férfi megtért és elfogadta az igazságot. Eldobta pipáját, abbahagyta az ivást és ettől kezdve élete végéig nem dohányzott, nem ivott. Amilyen hamar lehetett, elvittük gazdaságunkba és munkát adtunk neki a földünkön. Amikor Newcastle-ba mentünk összejövetelre, ez a férfi meghalt. Bár munkásaink kezelésben részesítették, a hosszú időn át visszaélést szenvedett teste igyekezetük ellenére sem tudott felépülni. Mint keresztény és parancsolattartó halt meg. Letter 363,1907.

Hogyan bánjunk a szélsőséges nézetekkel? - történelmi jelentőségű nyilatkozat

803. 1870 őszén, amikor visszatértünk Kansasból, B. testvér lázas beteg lett. Állapota válságos volt.

Nem volt időnk a pihenésre, bár szükségünk lett volna rá. Ki kellett adni a Review, a Reformer és az Instructor lapokat. [A szerkesztők ebben az időben valamennyien betegek voltak.] Férjem elkezdte a munkát, én pedig segítettem, amint tudtam.

[367] A Reformer a végét járta. B. testvér dr. Trall szélsőséges nézeteit erőltette. Ettől az orvos vérszemet kapott és az eddiginél még szélsőségesebben írt a lapba a tej, a cukor és a só elvetéséről. A maga helyén helyes, ha elvetjük ezeket az élelmiszereket, mégsem jött el annak az ideje, hogy általánosságban emellett foglaljunk állást. Akik mégis emellett kardoskodnak és szorgalmazzák a tej, vaj, cukor teljes kizárását, azok asztala mentes kell legyen e dolgoktól. B. testvér, amíg a Reformerben dr. Trallal azonos álláspontot foglalt el a só, tej és cukor ártalmas hatásáról, ő mégsem gyakorolta azt, amit tanított. Asztalán naponta ott voltak ezek.

Népünk közül sokat nem érdekelt többé a Reformer és naponta kaptuk a leveleket a következő kéréssel: nem kérünk többé a lapból. Nyugaton sehol sem tudtunk érdeklődést kelteni, hogy előfizetőket szerezzünk a Health Reformer számára. Láttuk, hogy a lap írói eltávolodnak népüinktől, messze maguk mögött hagyva őket. Ha olyan álláspontot foglalunk el, amelyet már a lelkiismeretes keresztények is - akik valóban újítók - képtelenek elfogadni, hogyan tudnánk azok javára lenni, akiket kizárólag az egészség szemszögéből tudunk megközelíteni?

A megújulás előrehaladásánál türelemre, óvatossagra és következetességre van szükség

Nem szabad gyorsabban haladnunk, mint ahogy magunkkal tudjuk vinni azokat, akiknek lelkiismeretes gondolkodása meggyőződött a hirdetett igazságról. Ott kell elérnünk az embereket, ahol vannak. Némelyikünknek jó pár évbe került, míg az egészségügyi megújulás terén eljutottunk a jelen álláspontra. Az étrend területén való megújulás lassú folyamat. Követelőző étvággal kell szembeszegülnünk, mert a világ hasimádó. Ha annyi időt engedünk meg az embereknek, ameddig nekünk tartott, hogy eljussunk a megújulás mai előrehaladott álláspontra, akkor nagyon türelmesek lennénk és hagynánk, hogy hozzánk hasonlóan lépésről lépésre haladjanak, amíg szilárdan a megújulás alapzatára nem helyezik lábukat. Nagyon vigyázzunk, nehogy túl sebesen haladjunk, nehogy később kénytelenek legyünk

visszalépni. Jobb a megújulásnál lépésnyivel lemaradnunk, mint lépésnyivel túllépnünk rajta. Ha egyáltalán tévedünk, tévedjünk inkább népünk oldalán.

Mindenekelőtt ne javasoljunk tollunkkal olyan álláspontokat, amelyeket nem próbáltunk ki előbb családunk asztalánál! Ez tettetés, az álszenteskedés egyik fajtája. Michiganben könnyebben meglen-nénk só, cukor és tej nélkül, mint ahogy sokan a távoli nyugaton [368] vagy a távoli keleten tudnák megvalósítani ezeket, ahol kevés a gyümölcs. Tudjuk, hogy az ilyen élelmiszercikkek bőséges fogyasztása kifejezetten árt az egészségnek, és szerintünk sok esetben jobb egészségnek örvendenének, ha teljesen mellőznék fogyasztásukat.

Jelenleg ez még nem felelősségünk. Népünk annyira lemaradt, ezért szerintünk csak annyit tudnak elviselni, hogy ártalmas falánk-ságuk és serkentő kábítószerük ellen húzzuk meg a vonalat. Határozott bizonyrágot teszünk a dohány, a szeszes ital, a tubákolás, a tea, a kávé, a húsételek, a vaj, a fűszerek, krémes torták, dús sütemények, a sok só és mindennemű izgatószerük ellen, melyeket élelmiszereként használnak.

Ha olyanokhoz fordulunk, akiket nem világosított fel az egészségügyi megújulás, és ha ilyenkor egyszerre a legelőrehaladottabb álláspontunkkal hozakodunk elő, akkor a csüggedés veszélye fenyegeti őket, amikor látják, hogy mi mindenről kell lemondaniuk, így meg sem kísérlük a megújulást. Feltétlen türelemmel és fokozatosan kell vezetnünk az embereket, nem feledkezve meg arról a mélységről, amelyben valamikor mi voltunk. 1870. 3T 18-21.

Harmadik rész: Főzőtanfolyamok

Rendkívüli fontos munka

804. A nagyvárosokban, ahol egészségügyi misszió folyik, ott főzőtanfolyamokat kell tartanunk; ahol erős nevelési misszionáriusi munka folyik, ott egészségügyi éttermet kell nyitnunk, amely gyakorlati példával mutatja az utat az élelmiszerek helyes kiválasztása és az egészséges ételek elkészítése terén. 1902. 7T 55.

805. Főzőtanfolyamokat kell tartani. Tanítani kell az embereket egészséges ételek elkészítésére. Meg kell mutatni nekik az egészségtelen ételek elvetésének szükségességét. Soha ne javasoljunk koplaló étrendet. Tea, kávé és húsételek nélkül is lehet egészségesen

és táplálóan étkezni. Rendkívül fontos megtanítanunk az embereket, hogyan készítsék el az egészséges és étvágygerjesztő ételt. 1909. 9T 112.

806. A hústalan étrend elfogadása után sokan visszatérnek a húsételekhez. Ez értelmetlen, és a húsételek helyett megfelelő ételek készítése ismeretének hiányát árulja el.

[369] Szervezzünk főzőiskolákat bölcs oktatók vezetésével Amerikában és más országokban. Kövessünk el mindent, hogy megmutassuk az embereknek a megújult étkezés értékét. 1902. 7T 126.

807. A táplálkozási megújulás fokozatos legyen. Az állatbetegségek növekedésével a tej és tojásfogyasztás egyre nagyobb veszélyt rejt magában. Igyekezni kell egészséges és olcsó ételekkel pótolni azokat. Tanítsuk mindenfelé, miként kell - amennyire csak lehet - tej és tojás nélkül tápláló és ízletes ételt készíteni. 1905. NO 221.

808. Akik a megfelelően vezetett egészséges főzőtanfolyamok előnyének hasznát vehetik, azok nagy áldásnak találják azt a maguk gyakorlatában és mások tanításában. 1890. C.T.B.H. 119.

Minden gyülekezetben, egyházi iskoláinkban és misszióterületen

809. Minden gyülekezet legyen keresztény munkásokat kiképező iskola. Tagjaikat meg kell tanítani bibliaóra tartására, szombatiskolai osztályok vezetésére és tanítására, és arra, hogyan lehet a legjobban segíteni a szegényeken, gondot viselni a betegekről, és hogyan kell dolgozni a megtéretlenekért. Szükség van egészségügyi iskolákra, főzőtanfolyamokra és a keresztény segítő munka különböző ágaira. Nemcsak tanításra van szükség, hanem tapasztalt oktatók melletti tényleges munkára is. 1905. NO 149.

810. Minden egészségügyi étterem legyen iskola alkalmazottai számára. A nagyvárosokban sokkal nagyobb mértékben lehet az ilyen munkát végezni, mint a kisebb településeken. De mindenhol, ahol gyülekezet és felekezeti iskola van, tanítsuk az egyszerű, egészséges táplálékok elkészítését azok számára, akik az egészségügyi megújulás elveivel összhangban szeretnének élni. Minden misszióterületen hasonló tevékenységet folytathatunk.

Az Úr munkája az, ha gyümölcsökből, magvakból, gabonákból és gyökerekből egészséges ételeket készítünk. Minden helyen, ahol gyülekezetet alapítottunk, a gyülekezet tagjai járjanak alázatosan

Isten előtt. Törekedjenek az egészségügyi megújulás elveiről felvilágosítani az embereket. Ms 79,1900.

A megfelelő helyük

[370]

811. Amennyiben csak lehetséges, a sátor-összejöveteleket szenteljük teljesen a lelki dolgoknak. Az ügyvezetést azok intézzék, akiket ezzel megbíztak. Amennyiben lehetséges, ne a sátor-összejöveteleken, hanem valamilyen más alkalommal tárják a főzőtanfolyamot a hívők elé. A könyvterjesztés, a szombatiskolai munka, az iratterjesztés és a misszionáriusi munka részletes oktatását a helyi gyülekezetben vagy külön erre a célra összehívott gyűléseken kell tartani. Ugyanez az elv érvényes a főzőtanfolyamokra is. Bár ezek helyes ügyek a maguk helyén, mégsem szabad lekötni velük a sátor-összejövetelek idejét. 6T44, 45.

A megújulás képviselője

812. Sokfelé tartsunk főzőtanfolyamokat. E tevékenységet szérenyen kezdhetjük. Amikor a talpraesett szakácsok megtesznek minden tőlük telhetőt az emberek felvilágosítására, akkor az Úr szakértelmet és bölcsességet ad nekik. Az Úr szava ez: „*Ne tiltsátok el őket, mert én leszek oktatójuk!*” Azokkal lesz, akik megvalósítják terveit, akik egészséges, olcsó ételek készítésére és arra tanítják az embereket, hogyan javíthatják meg étrendjüket. Ezzel a szegényeket is bátorítják az egészségügyi megújulás elveinek elfogadására; segítenek nekik, hogy szorgalmas, önfenntartó emberré váljanak.

Megmutatták nekem, hogy képességekkel megáldott férfiakat és nőket tanít Isten az egészséges, ízletes ételek tetszetős elkészítésére. Sok fiatal és érett korú van közöttük. Utasítottak, hogy mindenhol, ahol egészségügyi missziómunka folyik, ott főzőtanfolyamok felállítására buzdítsak. Minden úton megújulásra kell serkenteniük az embereket. Ragyogtassunk annyi világosságot rájuk, amennyi lehetséges. Tanítsuk őket, hogy az ételkészítésnél ragadják meg a javulás minden lehetőségét és a tanultakat adják tovább.

Összes nagyvárosunkban a munka fellendítésére kövessünk el minden tőlünk telhetőt! Közelünkben élők ezrei különböző módon szorulnak segítségünkre. Az evangélium lelkészei ne feledjék, amit az Úr Jézus Krisztus mondott tanítványainak: „*Ti vagytok a földnek*

savai; ha pedig a só megízetlenül, mivel sózzák meg? Ti vagytok a világ világossága. Nem rejtethetik el a hegyen épített város” (Mt 5:13-14). 1902. 7T 113, 114.

[371]

Tanítás házról házra

813. Mivel a lélek útjait elzárta a zsarnoki előítélet, ezért sokan tudatlanok az egészséges életmód elvei felől. Jó szolgálatot végezhetünk, ha megtanítjuk az embereket egészséges ételek készítésére. A tevékenységnek ez a köre ugyanolyan fontos, mint bármi más, amihez foghatnánk. Több főzőtanfolyamot kellene alapítanunk, némelyek pedig fáradozzanak házról házra, tanítsák az embereket az egészséges ételek elkészítésének művészetére. Az egészségügyi megújulás befolyása sokakat, nagyon sokakat fog megmenteni a testi, szellemi és erkölcsi romlástól. Ezek az elvek beajánlják magukat azoknak, akik keresik a világosságot, és az ilyenek tovább haladnak majd, hogy elfogadják a jelennek szóló teljes igazságot.

Isten azt akarja, népe azért kap, hogy továbbadjon. Részrehajlástól mentes, önzetlen tanúkként adják át másoknak, amit az Úr nekik nyújtott. Amikor a tevékenységnek erre a mezejére lépsz, s minden rendelkezésre álló eszközzel igyekszel elérni az emberek szívét, mindig úgy fáradozz, hogy eltávolítsd és ne előidézsd az előítéletet. Tedd Krisztus életét állandóan tanulmány tárgyává, s példáját követve úgy fáradozz, ahogyan ő fáradozott! R&H 1912. jún. 6.

Az étrend megújulásának tanítása nyaralóhelyeken és társas összejöveteleken

814. Amikor az egészségügyi megújulás fénye először érkezett hozzánk, akkor nyaralások, ünnepnapok alkalmával tűzhelyeket vittünk oda, ahol sokaság gyűlt össze és a helyszínen sütöttünk kovásztalan kenyeret tekercseket és lángosokat. Azt hiszem, erőfeszítésünk eredménye jó volt, bár akkor még nem álltak rendelkezésünkre egészséges ételkészítmények, mint most. Akkoriban azt kezdtük tanulni, hogyan éljünk hús nélkül.

Néha társas összejöveteleket szerveztünk, nagy gondot fordítottunk arra, hogy amit az asztalunkra felszolgálunk ízletes és ízléses legyen. Gyümölcsérés idején áfonyát és málnát szedtünk frissen a bokrokról, epret a tövekről. A feltálatalt táplálékot szemléltetőként

állítottuk fel, mely azt bizonyította a jelenlevőknek, hogy étrendünk, bár összhangban áll az egészségügyi megújulás elveivel, mégsem szegényes.

Az ilyen összejöveleken olykor röviden, néhány szóval megemlégtünk a mértékletességet, így az emberek megismerték életelveinket. Ahogy tudjuk, mindenki elégedett volt, és mindenkit felvilágosítottunk. Mindig volt mondanivalónk annak szükségességéről, hogy egyszerű, de mégis ízletes és étvágygerjesztő egészséges táplálékot kell készíteni, hogy aki csak eszik belőle, elégedett legyen.

[372]

A világ tele van kísértéssel, hogy kielégítsük étvágyunkat. Komoly és lényegre tapintó figyelmeztető szavak csodás változásokat vittek végbe családoknál és egyéneknél. Letter 166, 1903.

Éttermeink lehetőségei és veszélyei

815. Arról is világosságot kaptunk, hogy a nagyvárosokban is lehetőség nyílik hasonló munka végzésére, mint a Battle Creek-i vásártéren. Ennek a világosságnak megfelelően egészségügyi éttermeket nyitottak. De az a veszély fenyeget, hogy az éttermek munkáisait annyira átítatja a kereskedelem szelleme, hogy nem adják át a világosságot, melyre a népnek szüksége lenne. Éttermeink sok emberrel hoznak kapcsolatba, de ha eltűrjük, hogy a pénzügyi haszon kösse le gondolkodásunkat, akkor nem töltjük be Isten szándékát. Az Úr azt akarja, használjunk ki minden alkalmat annak az igazságnak hirdetésére, amelynek rendeltetése, hogy férfiakat és nőket mentsen meg az örök haláltól.

Megpróbáltam kiszámítani, hogy ...-i éttermi tevékenységünkből hány ember tért meg az igazsághoz. Néhányan megtértek, de sokan megtérhettek volna Istenhez, ha mindent elkövetünk, hogy közben végezzük Isten munkáját és mások ösvényére ragyogtatnánk világosságunkat.

Éttermekben dolgozó munkásainkhoz így szólnék: ezentúl ne úgy dolgozzatok, mint eddig. Törekedjete arra, hogy az étterem esz- köz legyen a jelen igazság világosságának másokkal való közlésére. Kizárólag ezzel a céllal alapítottuk éttermeinket!

Az ...-i étterem munkásainak és a ... gyülekezet tagjainak alaposan meg kell térniük. Mindenki kapott értelmi képességet. Nyertek-e már erőt, hogy győzzetek Istennel? „*Valakik pedig befogadák*

őt, hatalmat ada azoknak, hogy Isten fiaivá legyenek, azoknak, akik az ő nevében hisznek” (Jn 1:12). Ms 27,1906.

[373]

Tapintatosak és megfontoltak legyenek a nevelők!

816. Több erőfeszítést kell tennünk, hogy a népet az egészségügyi megújulás elveire neveljük. Szervezzünk főzőtanfolyamokat, és házról házra járva tanítsuk az ételek egészséges elkészítésének művészetét. Öregnek, ifjúnak meg kell tanulnia az egyszerűbb főzést. Ahol csak hirdetjük az igazságot, tanítsuk meg az embereket az ételek egyszerű, de étvágygerjesztő elkészítésére. Mutassuk meg nekik, hogy hús nélkül is lehet tápláló étrendről gondoskodni.

Az egészségügyi tanulók étrendjét nagyobb tapintattal és megfontoltsággal kell elkészítenünk, hogy helyettesítsük eddigi étrendjüket. Ehhez Istenbe vetett hit, komoly szándék és egymás segítségének készsége szükséges. A táplálkozás helyes elemeiben a hiányos étrend szégyent hoz az egészségügyi megújulás ügyére. Halandók vagyunk, ezért olyan ételmezt kell fogyasztanunk, amely kellőképpen táplálja testünket. 1909. 9T 161.

Főzőtanfolyamok minden iskolánkban

817. Minden iskolánkban legyenek olyanok, akik tudnak főzést tanítani. Tanítanunk kell e tárgyat. Akik e szolgálatra nyernek képzést, azokat súlyos veszteség éri, ha nem szerzik meg a táplálék egészséges és ízletes elkészítésének tudását.

A főzés tudománya nem csekélység. A táplálék szakszerű elkészítése a leglényegesebb művészet. Soroljuk azt a legértékesebb művészetek közé, mert szorosan összefügg magával az étellel. A testi és szellemi erő nagymértékben attól a tápláléktól függ, amelyet fogyasztunk. Ezért az, aki a táplálékot készíti, fontos és kiemelt helyet foglal el.

Meg kell tanítanunk az ifjakat és a lányokat, hogyan főzzenek takarékosan, és hagyják el a húsételeket. Ne bátorítsunk semmi olyan fogás elkészítésére, amely akár kismértékben is, de húst tartalmaz; mert ez az egészségügy újjászületésének tisztasága helyett az egyiptomi sötétség és tudatlanság felé mutat.

Különösen a nők tanulják meg, hogyan főzzenek. A lányok nevelésének melyik része olyan fontos, mint ez? Bármilyen legyen a lány

életkörülménye, ez az a tudás, amelynek mindig gyakorlati hasznát veszi. A nevelésnek olyan ága ez, amely közvetlenül kihat az egészségre és a boldogságra. A jól sütött cipóban gyakorlati vallás rejlik. -1913. C. H.312,313.

818. Sok fiatal jön majd iskolánkba, aki ipari szakképzettségre szeretne szert tenni. E tárgyak között ott kell szerepelnie a könyvelésnek, ácsmesterségnek és a földművelésnek. Készüljünk fel a kovács, festő, cipész, pék, szakács, varrás, gépírás és nyomdászat tanítására is. Ezek oktatásába bele kell vinnünk minden rendelkezésünkre álló erőt, hogy a fiatalok mindennapi kötelességeikre képzetten távozhassanak iskoláinkból. 1900. 6T 182. [374]

819. Szanatóriumaink és iskoláink mellett főzőtanfolyamok is legyenek, ahol a táplálék megfelelő elkészítését oktatják. Minden iskolánkban legyenek olyanok, akik a főzés művészetére tanítják mindkét nem tanulóit. Különösen a nők tanuljanak meg jól főzni. Ms 95,1901.

820. Iskoláink tanulóit tanítsuk meg főzni! Vigyünk tapintatot és szakértelmet a nevelés ez ágába! Sátán mindenféle gonosz csábítással iparkodik a fiatalok lábát a romlásba vezető kísértések útjára terelni. Erősítenünk és segítenünk kell őket, hogy ellenállhassanak a kísértéseknek, amelyek az étvágy kielégítése körül törnek rájuk mindenfelől. Ha megtanítjuk őket az egészséges ételek készítésének tudományára, ezzel missziót végzünk a Mesterért. -7T 113.

821. A kézügyesség fejlesztése több figyelmet érdemel, mint amennyit eddig kapott. Iskolákat kell alapítanunk, hogy a legmagasabb szellemi és erkölcsi műveltség mellett gondoskodjanak a lehető legjobb eszközökről a testi fejlődés és a szakmai képzés érdekében! Adjanak oktatást a földművelésben, a gyáriparban, beleértve a hasznos szakmákat, tanítsák meg a háztartási gazdálkodást, az egészséges főzést, az egészséges öltözködés alapismeretét, a betegek ápolását és hasonlókat. 1903. EÉ 219.

Hűség a mindennapi kötelességekben

822. Vannak olyan tárgyak, amelyek a tanulótól sok időt rabolnak el, de gyakorlatilag nincs azokra szükség és nem hiányoznak a boldogsághoz; de igen lényegesek minden ifjú számára a mindennapi kötelesség ismeretére. Egy fiatal nő nélkülözheti a francia nyelvet,

az algebrát vagy a zongorázás tudományát, de nélkülözhetetlen számára a kenyérsütés, a szabás-varrás, és sok más olyan kötelesség megtanulása, amelyek az otthon megalapításához és fenntartásához tartoznak.

[375] Az egész család egészségének és boldogságának építésében nincs fontosabb a jó szakács ügyességénél és értelmességénél. A rosszul elkészített egészségtelen étel akadályozhatja, sőt tönkretelheti a felnőtt hasznosságát és a gyermek fejlődését. Amikor gondoskodik a test szükségleteihez szabott táplálékról, amely egyúttal vonzó és ízletes, ugyanannyit tehet pozitív irányban, mint amennyit ellenkező esetben helytelen irányban. Így az élet boldogsága sokféle módon összefügg az egyszerű kötelességek iránti hűséggel.

Mivel a férfi és a nő egyaránt részes az otthon megalapításában, ezért a fiúk ugyanúgy mint a leányok, tanulják meg a háztartási kötelességeket! Az ágy bevetése, a szobák rendben tartása, az edények elmosása, az ételek elkészítése, saját ruháinak kimosása és megjavítása olyan tudomány, amely egy fiút se férfiatlanít el, hanem inkább hasznosabbá és boldogabbá teszi. 1903. EÉ 216.

[Minden nő legyen kitűnő szakács! 385.]

[A szakács fontos és magasztos helye. -371.]

[A sátor-összejöveteleken szemléltessük a főzést. 763, 764.]

[Tanítsuk az embereket a helyi termékek fogyasztására! 376, 407.]

Ellen G. White egészségügyi újtókénti személyes tapasztalata

[Amikor a komoly diák Ellen G. White tollából származó megállapításokat olvassa étrendi szokásairól, akkor a következő elveket kell felismernie:

Először: „*A táplálkozási megújulást lépésről lépésre kell megvalósítani*” NO 221. Nem egyszerre nyerték el az egész világosságot, hanem időről időre növekvő erővel kapták, ahogyan az emberek készen álltak annak megértésére és követésére. Az utasítások az étkezések akkoriban elterjedt szokásaihoz voltak szabva.

Másodszor: „*Nem jelölünk ki követendő pontos szabályokat az étrendben.*” 9T 159. Egyes ártalmas élelmiszercikkek ellen ismételt figyelmeztetések hangzottak el. Legtöbbnyire csak általános irányvonalakat fektettek le, amelyek részletes alkalmazását kísérletezésekkel és a rendelkezésükre álló legjobb tudományos következtetésekkel határoztak meg.

Harmadszor: „*Nem teszem magamat senki próbakövévé*”. Letter 45, 1903. Figyelmes kísérletezéssel szabályokat fogadott el Ellen G. White magára nézve, és időnként leírta családjának étrendszabályait, de nem másokra kötelező merev szabályokként. — *A szerkesztők.]*

Az egészségügyi megújulás első látomása

1. Hilliard testvérünk házában voltam a Michigan állambeli Otsego-ban, 1863. június 6-án, amikor az egészségügyi megújulás nagy tárgya elem tárult látomásban. R&H 1867. okt. 8.

Fokozatos haladás

2. Az oly régen (1863) kapott világosságban elem tárták a világon eluralkodó riasztó méretű mértéktelenséget, és Isten népe minden egyes tagjának emelkedett álláspontot kell elfoglalnia a szokások és cselekedetek területén. Az Úr általános tervet tárt elem.

Megmutatta, hogy Isten megújult étrendet ad parancstartó népének, és amint ezt elfogadják, betegeskedésük, szenvedésük nagymértékben csökken. Azt is elém tárta, hogy ez a munka fokozatos lesz. [General Conference Bulletin, 1901. ápr. 12.] C.H. 531.

[Fokozatos haladás az eszményi étrend felé. 651.]

[Óvás a túl gyors haladástól. 803.]

Az üzenet személyes elfogadása

3. Úgy fogadtam el az egészségügyi megújulás fényét, ahogyan azt kaptam. Komoly áldás volt számomra. Bár már hetvenhat éves vagyok, jobb ma az egészségem, mint fiatal koromban volt. Hálás vagyok Istennek az egészségügyi megújulás elveiért. Ms 50, 1904.

Egyévi próbaidő után nyertem el az áldásokat

4. Évekig azt hittem, erőnlétem a húsos étrendtől függ. Néhány hónappal ezelőtt még háromszor étkeztem naponta. Nagyon nehezemre esett egyik étkezéstől a másikig kibírni anélkül, hogy ne éreztem volna gyengeséget a gyomrom táján és szédülést a fejemben. Az evés megszüntette mind a két érzést. Ritkán engedtem meg magamnak, hogy harapjak valamit két étkezés között és szokásommá tettem a gyakori vacsora nélküli lefekvést. Mégis sokat szenvedtem a táplálék hiánya miatt reggeli és ebéd között. Gyakran elájultam. A húsevés egy időre megszüntette e bágyadt érzést. Arra a következtetésre jutottam, hogy esetemben elengedhetetlen a hús.

Amióta 1863. júniusában az Úr elém tárta a húsevés és az egészség kapcsolatát, azóta elhagytam a húst. Egy ideig meglehetősen nehéz volt jó étvágyal fogyasztanom a kenyeret, amit nem szerettem. De mert kitartottam, végül megszoktam. Csaknem egy éve már, hogy hús nélkül élek. Körülbelül hat hónapon át teljes őrlésű lisztből, vízből és nagyon kevés sóval sütött kovásztalan cipócskák képviselték asztalunkon a kenyeret. Bőségesen fogyasztottunk gyümölcsöt és zöldséget. Nyolc hónapja már, hogy napjában kétszer étkezem.

Időm javarészét már több mint egy éve írással töltöm. Nyolc hónapja jóformán semmi mást nem teszek csak írok. Csak az agyamat fárasztottam és alig végeztem testmozgást. Egységem mégsem volt jobb azelőtt, mint az elmúlt hat hónapban. Előbbi bágyadtsá-

gom és szédülésem elmúlt. Azelőtt minden tavasszal elvesztettem étvágyamat. Az idén semmi bajom sem volt e téren.

Nagyon jó étvággyal fogyasztjuk napjában kétszer egyszerű ételünket. Nem fogyasztunk húst, kalácsot, sem más nehéz ételt. Nem használunk zsírt, hanem tejjel, tejföllel és kevés vajjal helyettesítjük. Szerényen sózzuk az ételt és minden más fűszert elvetettünk. Hétkor reggelizünk és egykor ebédelünk. Mostanában nagy ritkán érzek bágyadtságot. Étvágyam kielégítő. Jóízűbben fogyasztom táplálékomat, mint bármikor régen. 1864. 4SpG 153.

[Kevés só kell a vérnek. 571, 572.]

Harc a győzelemért

5. Mióta elfogadtam az egészségügyi megújulást, hajszálnyit sem változtattam az utamon. Egyetlen lépést sem tettem hátrafelé, amióta e tárgyban mennyei világosság ragyogott ösvényemre. Egy csapásra elszakadtam mindentől - hústól, vajtól, háromszori étkezéstől és mindezt akkor, amikor kimerítő szellemi munkát végeztem, kora reggeltől napnyugtáig írtam. Naponta kétszer étkeztem anélkül, hogy a munkámon csökkentettem volna.

Azelőtt rengeteget szenvedtem a betegségekől, ötször bénultam le. Hónapokon át oldalamhoz kötöttem bal kezemet, annyira fájt a szívem. Amióta étkezésembe bevezettem e változtatásokat, nem hagyom, hogy az étvágy uralkodjék rajtam. Nem engedem, hogy elállja utamat. Erősebb akartam lenni, hogy ezzel is Istent dicsőítsem meg. A fáradtság akadályozzon meg talán? Soha!

Pedig nagyon megéheztem. Azelőtt sok húst fogyasztottam. Mikor gyengeség jött rám, gyomromra tettem kezemet és így szóltam: „Egyetlen falat le nem megy a torkomon. Vagy egyszerű ételt fogok fogyasztani, vagy semmit.” Azelőtt nem szerettem a kenyeret. Csak ritkán tudtam lenyelni egy-egy falatot, akkor is csak diónyi nagyságút. Némely dologban nagyon könnyen megvalósítottam a megújulást; de amikor a kenyérre került a sor, nagyon harcoltam ellene. Amikor ezeket a változtatásokat elhatároztam, súlyos harcot kellett vívnom. Az első két vagy három ebédet meg sem tudtam enni, mégis leintettem a gyomromat. Csak várj, amíg hajlandó lesz kenyeret enni! Kis idő múltával meg tudtam enni a kenyeret, még-

hozzá a teljes őrlésűt. Pedig azelőtt rá sem tudtam nézni. Most már ízlik, és az étvágyam is visszatért.

Elvek szerint cselekedve

Amikor a „Spiritual Gifts” [Lelki ajándékok] harmadik és negyedik kötetét írtam (1863-64), kimerített a túlmunka. Beláttam, változtatnom kell életemen, majd néhány napi pihenő után újra jól éreztem magam. Később elvből kihagytam e pihenőket. Elvből kiálltam az egészségügyi megújulás mellett. Azóta nem hallottatok tőlem olyan, az egészségügyi megújulást érintő szélsőséges álláspontot, amit vissza kellett volna vonnom. Csak azt javasoltam, amit magam is megtartok. Nyugodt lelkiismerettel ajánlhatom nektek az egészséges, tápláló étrendet.

Nem tartom súlyos nélkülözésnek olyan ételek fogyasztásának abbahagyását, amelyek kellemetlen leheletet és rossz szájízt adnak. Nem lemondás az, ha magunk mögött hagyjuk ezeket az ételeket, és ha olyan pontra jutunk el, ahol minden édes, mint a méz, ahol nem marad szánkban kellemetlen íz, sem kimerültség érzete gyomrunkban. Azelőtt gyakran viseltem el ilyesmit. Gyakran a kisfiámmal a karomban ajultam el. Most már semmi ilyesmi nem ér. Nélkülözésnek nevezem talán, hogy ma itt tudok állni előttetek? Száz közül egy asszony sincs, aki annyit tudna dolgozni, mint én. Elvből cselekedtem, nem ösztönből. Azért tettem meg e lépéseket, mert hittem, a menny jóváhagyja utam, hogy a lehető legegészségesebb legyek és dicsőíteni tudjam Istent testemben és lelkemben, mert mindkettő az övé. 1870. 2T 371, 372.

Az ecet szokása elleni harc

6. Éppen most olvastam el leveledet. Az a benyomásom, őszinte vággyal, félelemmel és rettegéssel munkálod üdvösségedet. Ebben bátorítalak. Azt tanácsolom, vess el mindent, ami miatt félmunkát végeznél, amikor Isten országát és igazságát keresed. Vess el minden élvezetet, ami akadályozna a győzelem kivívásában. Akik megértik, hogy segítségre van szükséged, azokat kérd meg, hogy imádkozzának érted.

Volt idő, amikor magam is hasonló helyzetben voltam. Nagyon szerettem és nem tagadtam meg magamtól az ecetet. Mégis elhatá-

roztam, Isten segítségével legyőzőm e vágyamat. Felvettem a harcot a kísértés ellen, elhatároztam, ne ez a szokás kerekedjék felül. [380]

Hetekig nagyon beteg voltam, mégis egyre csak ezt ismételtetem: Az Úr tudja, hogy miről van szó. Ha meghalok, hát meghalok mégsem engedek e kívánságnak. A küzdelem tovább folyt és hetekig súlyosan szenvedtem. Azt gondoltam, lehetetlen túlélnem a dolgot. Képzelheted, milyen komolyan kerestük az Urat. A legbuzgóbb könyörgések hangzottak el gyógyulásomért. Továbbra is ellenálltam e szomjúságnak és végül győzelmet arattam. Ma már semmi vágyam az ilyesmi után. Ez a tapasztalat sok szempontból nagyon értékes volt számomra. Teljes győzelmet arattam.

Azért említem neked e tapasztalatomat, hogy téged is támogasson és bátorítson. Kedves Testvérnő, hiszem, hogy győztesen kerülsz ki e próbából és tapasztalod, hogy Isten minden szorultságban segítője gyermekeinek. Ha elhatározad, hogy legyőződ e szokásodat és szívósan küzdesz, akkor a legbecesebb tapasztalatra tehetsz szert. Amikor elszántan szembe szegezed akaraterődöt, hogy megtörd e kívánságot, akkor kellő segítséget kapsz Istentől. Próbáld ki!

Amíg e szokásnak hódolva kielégíted azt, addig a Sátán megtartja akaraterőd fölötti hatalmát, és a maga iránti engedelmességre kényszeríti azt. De ha elhatározad, hogy győzni fogsz, akkor az Úr meggyógyít, erőt ad, hogy ellenállj minden kísértésnek. Soha ne feledd, Krisztus a Megváltód és Megtartód! Letter 70, 1911.

Szerény, de kielégítő táplálkozás

7. A magam részéről eleget eszem, hogy kielégítsem természetem szükségletét, de mikor felállók az asztaltól, ugyanolyan jó az étvágyam, mint amikor leültem enni. Amikor elérkezik a következő étkezés, készen állok, hogy elfogyasszam a részemet és nem többet. Ha kétszer annyit tömnék magamba, csak mert ízlik, hogyan borulhatnék le és kérhetném Istent, segítsen az írásban, amikor semmi értelmes dolog nem jutna eszembe a túl sok evéstől? Kérhetném-e Istent, tegyen valamit a gyomromra nehezedeő mérhetetlen teherrel? Ez tiszteletlenség volna iránta. Ezzel arra kérném, szentesítse bűnös étvágyamat. Manapság annyit fogyasztok, amennyit helyesnek tartok, és akkor merem kérni, adjon erőt a rámbízott munka elvég-

zésére. Tudom, a menny meghallgatja könyörgésemet és felel rá, amikor ezt kérem. 1870. 2T 373,374.

[381]

Jól ellátott asztal

8. Mindig bőségesen terítjük meg asztalunkat. Nem változtatok ezen a vendégek kedvéért sem, akár hívők, akár hitetlenek. Nem szeretném, hogy valaha készületlenül érne, ha akár hatan is betoppannának ebédre. Mindig van elég egyszerű, egészséges étel, ami kellőképpen kielégíti az éhséget és táplálja a szervezetet. Ha pedig valaki ennél többet szeretne, annak máshol kell megtalálnia azt. Nem kerül asztalunkra vaj, sem semmiféle húsétel. Édesség is csak nagyon ritkán. Legtöbbször bőven találunk gyümölcsöt, jó kenyeret és zöldségfélét. Mindig van elég vendég, aki nálunk étkezik, jó erőben maradnak, sőt javul egészségük. Egyikünk sem ül asztalhoz ingyencétvággal, mégis jóízűen fogyasztjuk azt, amivel Teremtőnk ellátott. 1870. 2T 487.

[Az élelmet a kívánt mértékben edesítették, nem tálaltak fel cukrot. 532.]

Utazás közben

9. Míg a szülők és a gyermekek elfogyasztották nyalánkságukat, férjem és én is elfogyasztottuk egyszerű ebédünket a nálunk szokásos időpontban, vagyis egy órakor teljes őrlésű kenyeret vaj nélkül és bőséges gyümölcsöt. Jó cétvággal fogyasztottuk el és hálás szívvel, hogy nem kell magunkkal hoznunk egy egész boltot szeszélyes étvágyunk kielégítésére. Jól megebédeltünk és nem éreztünk éhséget másnap reggelig. A fiú a narancsával, dióféléivel, pattogatott kukoricájával és cukorkájával reménytelen esetnek tartott bennünket. Health Reformer, 1870. december.

[1873-ban kevés tej és kevés cukor. 532.]

Nehézségek és az ezekből eredő kiegyezések

10. Több, mint harminc évvel ezelőtt gyakran voltam súlyos beteg. Sok könyörgés hangzott el értem. Azt gondoltuk, a húsételek erőt adnak, ezért ez volt fő táplálékom. Ahelyett, hogy erőre kaptam volna, egyre gyengültem. Gyakran elájultam a kimerültségtől. Világosságot nyertem, hogy a húsételek fogyasztása mennyire

árt a szellemi, erkölcsi és testi képességnek. Elém tárták, hogy az egész emberi szervezetre kihat az ilyen étrend, és a hússal a testies tulajdonságokat, és a szeszes ital utáni szomjat erősíti az ember.

Azon nyomban levettem a húst az étlapomról. Ezután néhányszor [382] előfordult, hogy olyan helyzetbe kerültem, ahol kénytelen voltam kevés húst fogyasztani. Letter 83, 1901.

[Néha kénytelen volt húst enni, amikor nem volt más. 699.]

[Megjegyzés: Lánykora óta Ellen G. White nehezedett az írás és a nyilvános szolgálat terhe, ezért kénytelen volt a házvezetést legtöbbször szakácsokra bízni. Nem mindig sikerült neki egészséges főzésben jártas szakácsot találni. Ezért időnként kénytelen volt kiegyezni az eszményi mérték és az új szakács képessége közt. Azonkívül sokat utazott, és ilyenkor azok látták el, akiknél vendégeskedett. Bár kevéssel beírta, olykor mégis elkerülhetetlen volt, hogy kevés húst is fogyasszon, ami nem az ő akarata volt, és amiről tudta, nem a legmegfelelőbb táplálék. A szerkesztők.]

Panasz a jó szakács hiánya miatt 1892

11. Mostanában sokat szenvedek a jó szakács hiánya miatt, aki tapasztalt a főzés terén és akinek a főztjét meg tudnám enni. Olyan táplálékot tálalnak föl, ami nem étvágygerjesztő, csak elveszi kedvünket az étkezéstől. Bármely munkámnál szívesebben fizetnék többet a jó szakácsért. Letter 19c, 1892.

Végső fogadalom a hússmentes étrendre

12. A brightoni sátor-összejövetel óta (1894. január) teljesen eltiltottam asztalunkról a húst. Végre megegyeztünk, hogy akár otthon vagyok, akár távol, családom semmi effélét nem fogyaszt és nem talál fel asztalomra. Egyik éjjel gondolataim e tárgyra irányultak. Letter 76, 1895.

13. Elegendő jó tejünk, gyümölcsünk és kenyérünk van. Már felszenteltem asztalomat. Megtisztítottam mindennemű húsételtől. Jobb a testi és szellemi egészségnek, ha tartózkodunk az állatok húsától. Amennyire lehetséges, térjünk vissza Isten eredeti tervéhez. Ezért mostantól fogva asztalom mentes lesz az állatok húsától, mentes az olyan édességektől, nyalánkságoktól, amelyek elkészítése annyi erőt és időt vesz igénybe. Ehetünk bőven a gyümölcsökből

többféleképpen anélkül, hogy kitennénk magunkat a beteg állatok húsától származó betegségeknek. Fegyelmezzük étvágyunkat, hogy ízlelni tudjuk az egyszerű, egészséges ételek zamatját, és gondoskodjunk róluk bőségesen, hogy senki se szenvedjen éhséget. Ms 25, 1894.

[383]

Egy évvel az előrehaladott lépés után

14. Népes családunk van, azonkívül sok a vendégünk, mégsem kerül hús vagy vaj az asztalunkra. Azoknak a teheneknek tejéből készült tejfölt fogyasztjuk, amelyeket magunk etetünk. Főzés céljára onnan veszünk vaját, ahol a tehenek egészségesek és jó legelőjük van. Letter 76, 1895.

Két évvel az előrehaladott lépés után

15. Nagy családom gyakran tizenhat tagból áll. Olyanok vannak köztük, akik a szántást és a favágást végzik. Bár a legnehezebb munka az osztályrészük, mégsem kerül hús asztalunkra. A brightoni sátor-összejövetel óta nem ettünk húst. Azelőtt sem akartam, hogy húst tálaljanak, de olykor nagyon unszoltak, hogy valaki sem ezt, sem azt nem tudja enni, mert gyomrának a hús felel meg a legjobban. Így rábeszéltek, hogy asztalomra helyezhessék.

Mindenkit szívesen látunk asztalunknál, de húst nem tálalunk eléjük. Gabonából, zöldségből, friss és eltett gyümölcsökből áll táplálékunk. Jelenleg sok friss narancsunk és citromunk van. Ez az egyetlen friss gyümölcs, amelyre szert tudunk tenni ez évszakban.

Azért írtam neked ezeket, hogy fogalmad legyen, hogyan élünk. Sohasem örvendeztem jobb egészségnek, mint jelenleg, és sohasem írtam többet. Hajnali háromkor kelek és napközben sem alszom. Gyakran már egykor felébredek, sőt, ha nagyon nyugtalanít valami, éjfélkor felkelek, hogy leírjam aggodalmam. Szívemmel, lelkeimmel, hangommal magasztalom az Urat irántam tanúsított nagy kegyelméért. Letter 73a, 1896.

A diófélékből készített ételek mérsékelt fogyasztása

16. Nem fogyasztunk húst, sem vaját, és nagyon kevés tejet használok a főzéshez. Ez évszakban nincs friss gyümölcsünk. Kiadósan termett a paradicsom, de családom nagyon szereti a különféleképpen

elkészített dióféléket is. A szakácskönyvben előírt diómennyiségnek csak egyötödét használjuk. Letter 73, 1899.

[*A paradicsom különösen jó. 523.*]

Kellő étrend, de hús nélkül

[384]

17. Amikor Cooranbongban tartózkodtam, nagyon sok húsevő jött be hozzánk, s amikor asztalhoz ültettük őket, ahol húst nem szolgáltunk fel, így szóltak: „Ha így étkeztek, hús nélkül is meglennék.” Tudom, táplálékunk kielégíti családjukat. Így szólok családomhoz: Bármit műveltek, ne éljetez nyomorúságos étrenden. Elegendő mennyiséget tálaljatok az asztalra, hogy táplálja a szervezetet. Ezt meg kell tennetek. Találjatok ki, tanuljatok megállás nélkül, állítsátok össze a töletek telhető legkitűnőbb fogásokat, hogy táplálkozásotok ne legyen nyomorsújtotta. Ms 82, 1901.

Tea és kávé

18. Hosszú évek óta egy fillért sem költöttem teára. Ismerem befolyását, ezért nem használom, csak hányásnál gyógyszerként, nem pedig frissítő italként.

Nem szárad lelkemen semmi teaivás, kivéve a lóherevirág teát. Ha szeretném is a bort, teát, kávé, akkor sem fogyasztanám ezeket az egészségpusztító izgató szereket, mert e dologban nagyra értékelem az egészséget és a példamutatást. A mértékletes megtartóztatás és a másokért végzett jócselekedetek példája szeretnék lenni. Letter 12, 1888.

[*Az étrendet illető kijelentés 1902-ben. 522.*]

Egyszerű táplálék

19. Jó az egészségem, kitűnő az étvágyam. Azt tapasztalom, hogy minél egyszerűbb az eledelem és minél kevesebb fajtát fogyasztok, annál erősebb vagyok. Letter 150, 1903.

A világosság követése 1903-ban

20. Családjukban fél hétkor reggelizünk és fél kettőkor ebédünk, vacsorát nem eszünk. Változtathatnánk az étkezések idejét, de családjuk több tagjának ez a legmegfelelőbb óra.

[385] A magam részéről csak kétszer étkezem naponta, és még mindig követem a harmincöt éve nyert világosságot. Nem fogyasztok húst. Ami engem illet, eldöntöttem a vajkérdést. Nem eszem belőle. Ezt a kérdést mindenhol fenntartás nélkül el kellene dönteni, ahol nem kapható a legkitűnőbb vaj. Két jó fejőstehenünk van, az egyik Jersey, a másik Holstein; tejföllel ízesítünk, s ezzel mindenki megelégedett. Letter 45, 1903.

21. Hetvenöt éves vagyok, de még most is annyit írok, mint bármikor. Jó az emésztésem, tiszta a gondolkodásom.

Táplálékunk egyszerű és egészséges. Nem kerül asztalunkra sem hús, sem vaj, sem sajt, sem zsiradékkal kevert élelem. Egész életében húst evő, hitetlen ifjú lakott nálunk néhány hónapig. Az ő kedvéért sem változtattunk étrendünkön; s míg nálunk lakott, nyolc kilót hízott. A táplálék, amelyet nyújtottunk neki, sokkal inkább javára szolgált, mint amihez előzőleg hozzászokott. Aki asztalunkhoz ül, nagyon elégedett a felszolgált táplálékkal. Letter 62, 1903.

Nem kötik merev szabályok a családot

22. A legegyszerűbben elkészített táplálékon élek. Hónapokig a főttáplálékom az eltett paradicsommal készített metélt tészta. Ezt eszem kétszersülttel. Azonkívül párolt gyümölcsöt fogyasztok, s olykor citromos lepényt. Tejjel vagy kevés tejföllel főtt száraz kukorica olyan tál étel, melyből néha eszek.

Családom több tagja nem azt eszi, amit én. Nem tartom magam mások próbakövének. Hagyom, mindenki kövesse a maga elgondolását aszerint, ami a legjobb neki. Nem kötöm magaméhoz a mások lelkiismeretét. Egyik ember sem lehet a másik próbaköve a táplálkozás kérdésében. Lehetetlenség mindenkire érvényes, egyetlen szabályt felállítani. Akadnak családukban, akik szeretik a babot, de nekem méreg. Soha nem helyezünk vaját asztalunkra, de ha családom tagjai kevés vaját szeretnének enni az asztaltól távol, szabadságukban áll ezt tenni. Kétszer terítjük meg naponta asztalunkat, de ha valaki este is kíván enni valamit, nincs oly szabály, amely megtiltaná ezt. Senki sem panaszkodik és senki sem távozik kielégítetlenül asztalunktól. Mindig többféle egyszerű, egészséges, ízletes ételt tálalunk fel. Letter 127, 1904.

*Nyilatkozat azoknak, akik megkérdőjelezzik Ellen G. White
étkezési szokását*

[386]

23. Némelyek azt híresztelik, hogy nem éltem olyan mértékben az egészségügyi megújulás elvei szerint, amint azt tollammal javasoltam. De szeretném elmondani, legjobb tudásom szerint nem távolodtam el ez elvektől. Akik asztalomnál étkeztek, tudják, hogy nem helyeztünk húst eléjük.

Már régóta nem kerül hús asztalunkra. Teát, kávéat sohasem fogyasztunk. Alkalmadtán meleg italként lóhereteát ittam, de családom néhány tagja iszik valamit étkezések alkalmával. Vaj helyett tejfölt szolgálunk fel, mégha vendégek vannak, akkor is. Én már hosszú évek óta nem fogyasztok vajat.

Mégsem élünk szegényes étrenden. Bőven vagyunk ellátva eltett és szárított gyümölccsel. Ha kevés a gyümölcstermésünk, akkor a piacon vásárolunk hozzá. Gray testvérnő küld a mag nélküli szőlőjéből, ami párolva nagyon ízletes. Saját málnánk van és sokat fogyasztunk belőle. Az eper nem terem jól ezen a vidéken, ezért szomszédainktól fekete ribizlit, málnát, almát, körtét veszünk. Bőséges a paradicsomtermésünk. Nagyon finom édes kukoricát is termelünk, amiből sokat tárolunk télire. Nem messze tőlünk élelmiszergyár van, ott be tudjuk szerezni a gabonakészítményeket.

[A száraz kukorica és a borsó fogyasztása. 524.]

Igyekszünk józan ésszel meghatározni a számunkra legmegfelelőbb táplálékot. Kötelességünk, hogy értelmesen viselkedjünk táplálkozásunkkal kapcsolatban; hogy mértékletesek legyünk és megtanuljunk az októl az okozatig következtetni. Ha megtesszük a magunkét, az Úr is megteszi a rá eső részt, hogy megőrizze agyunk idegerezjét.

Már több mint negyven éve csak kétszer étkezem naponta. Ha nagyon fontos feladat vár rám, akkor az étel mennyiségét korlátozom. Kötelességemnek tartom, hogy ne egyek meg semmi olyan táplálékot, amiről azt gondolom, bajt okozhat nekem. Gondolkodásomat feltétlenül Istennek kell szentelnem, ezért gondosan őrködnöm kell minden szokás felett, ami csökkentené szellemi képességemet.

Nyolcvanegyedik évemben járok már, mégis bizonyoságot tehetek arról, hogy családom nem vágyódik az egyiptomi húsos fazék után. Tudok egyet s mást azokról az előnyökről, amelyeket akkor nyerünk, ha eleget teszünk az egészségügyi megújulás elveinek. Nemcsak

kötelességemnek, hanem előjogomnak is tartom, hogy egészségügyi újíto legyek.

[387] Azt azonban fájjalom, hogy népünk közül sokan nem követik szigorúan az egészségügyi megújulás fényét. Akik szokásaikkal áthágják az egészség elveit, akik nem engedelmeskednek a világosságnak, melyet az Úr nyújtott számukra, azok menthetetlenül elszenvedik a következményeket.

Azért írom e részleteket neked, hogy meg tudd, hogyan válaszolj bárkinek, aki kérdéssé teszi táplálkozásom módját.

Amiért szóval és írással annyi mindent tudok elvégezni, annak egyik oka a táplálkozásban való szigorú mértékletesség. Ha többféle ételt tálalnak elém, igyekszem azokat kiválasztani, amelyekről tudom, hogy megfelelőek. Így tudom megőrizni tisztán szellemi képességemet. Semmit sem vagyok hajlandó elfogyasztani, amiről tudom, hogy erjedést idézne elő. Ez a kötelessége minden egészségügyi újítónak. Elmulaszthatatlanul az októl az okozatig kell következtetnünk. Kötelességünk, hogy mindenben mértékletesek legyünk. Letter 50, 1908.

A megújulás általános elvei

24. Nagy világosságot nyertem az Úrtól az egészségügyi megújulás felől. Nem én kerestem e világosságot, nem tanulás által jöttem rá. Az Úr adta ezt nekem, hogy tovább adjam másoknak. A nép elé tárom ez ügyet, általános elveket fektetek le és néha, ha valaki kérdéssel áll elő az ebédlőasztalnál, ahová meghívtak, akkor az igazságnak megfelelően válaszolok. Soha senkit sem támadtam meg táplálkozása miatt. Az ilyen viselkedést nem tartanám sem előzékenynek, sem helyénvalónak. Ms 29, 1897.

Mások iránti türelem

25. Nem teszem magam senki mértékévé. Vannak dolgok, amelyeket nem fogyaszthatok el nagy fájdalmak elszenvedése nélkül. Igyekszem megtanulni, mi felel meg nekem a legjobban, és szó sem szólva róla senkinek, abból fogyasztok egyszerűen két vagy háromféle ételt, amelyek nem keltenek gyomromban erjedést. Letter 45, 1903.

26. Jelentős különbség van az emberek szervezete és annak követelése között. Ami az egyiknek táplálék, az mérge lehet a másiknak; ezért lehetetlen mindenkinek megfelelő pontos szabályt lefektetni. Nem tudok babot enni, mert nekem az mérge, de hogy azt mondjam, senki se egyen babot, egyszerűen nevetséges lenne. Nem tudok [388] megenni következmény nélkül kanálnyi tejes szószt vagy tejes készítményt. Családom többi tagjai nyugodtan megehetik és semmi bajuk sem lesz tőle; ezért én azt fogyasztom, ami nekem felel meg, és ők is azt eszik, ami nekik jó. Nincs köztünk szóváltás, vita, minden simán folyik le nagy családomban, mert nem próbálok meg előírni nekik, hogy mit ehetnek és mit nem. Letter 19a, 1891.

„Hűséges egészségügyi újtó vagyok”

27. Amikor először megkaptam az egészségügyi megújulás üzenetét, akkor gyenge és erőtlen voltam, gyakran ájulás környékezett. Kértem Istent, segítsen rajtam, s megnyitotta előttem az egészségügyi megújulás fontos témáját. Utasított, hogy azoknak, akik megtartják parancsait, vele szent kötelékre kell lépniük, és mértékletes evéssel, ivással a szolgálatra legjobb állapotban kell megtartaniuk értelmüket és testüket. Ez a világosság nagy áldás volt számomra. Elfoglaltam helyemet mint egészségügyi újtó, tudva, az Úr megerősít engem. Ma előrehaladott korom ellenére egészségesebb vagyok, mint fiatal koromban.

Egyesek azt mondják, nem követem az egészségügyi megújulás elveit úgy, amint azokat leírom. Pedig állítom, hűséges egészségügyi újtó voltam. Családom tagjai tudják, ez igaz. 1909. 9T 158, 159.

Függelék II.

James White nyilatkozata az egészségügyi megújulás tanítását illetően

[James White, 1870-ben, a cansasi sátor-összejövetelen tartott beszámolójában a következő nyilatkozatot tette arról az egyre növekvő világosságról, amelyet az egészségügyi megújulás terén nyertek; a tárgykör tanítása meggondolatlan módszereinek veszélyeiről; azonkívül Ellen C. White-nak egyes olyan szélsőséges álláspontokhoz való hozzáállásáról, amelyet némelyek javasoltak. Történelmi nyilatkozatként megvilágítja akkoriban lejegyzett néhány tanítását. A szerkesztők.]

Ellen G. White olyan módon szólt az egészség kérdéséről, amely teljes megalékedést szolgáltat. Kijelentései világosak és erőteljesek voltak, mégis szerények, úgy, hogy magával ragadta az egészséggyülekezetet. E téren ő mindig kerüli a szélsőségeket és csak olyan álláspontot foglal el, melyről biztosan tudja, hogy nem támaszt előítéletet.

Az emberek könnyen izgalomba jönnek és előítéletet alkotnak az egészségügyi megújulás tárgyában, ha azok, akik azt szerencsétlenül kezelik az alkalom kiválasztásában, vagy a stílusban, amellyel azt feltárják, különösen, ha a szélsőségesek megvilágításában állnak az emberek előtt. Némely kényes kérdést, mint például a „magános bűn”, ha egyáltalán beszélni kell róla, akkor is csak a tárgyról szóló megfelelő kiadványban tárgyalandó meg. Tíz közül egy lelkész sincs, aki kellőképpen tájékozott és megfelelően óvatos lenne, hogy az egészség kérdés néhány ágához a nép előtt hozzányúljon. Alig lehet felbecsülni azt a kárt, amit balga viselkedésükkel a jelen igazság ügyének okoztak azok, akik alkalmatlan időben és nem a megfelelő helyen és módon vezették be az egészségügyi megújulás tárgyát.

„Még sok mondanivalóm van hozzátok, de most el nem hordozhatjátok” (Jn 16:12) - mondta Jézus. Ő jól tudta, hogyan irányítsa tanítványai gondolatait. Azt is tudta, hogyan közölje várakozó népé-

vel lépésről lépésre az egészségügyi megújulás fontos tárgyát, hogy el tudják azt viselni, és eredményesen fel tudják használni anélkül, hogy ellenük hangolnák a köztudatot. Huszonkét éve lesz most őrssel, hogy Ellen G. White bizonyágtétele ráterelte figyelmünket a dohány, a tea és a kávé ártalmas hatásaira. Isten csodálatosan megáldotta igyekezetünket és elvetettük magunktól e dolgokat úgy, hogy felekezetünk, nagyon kevés kivétellel, együttesen örvendett a vágy eme veszedelmes kielégítése feletti győzelemnek.

[390]

Amikor kivívtuk a győzelmet mindezekben, és mikor az Úr látta, azt képesek vagyunk elhordozni, akkor a táplálkozásról és öltözködésről is világosságot adott. Így az egészség megújulásának ügye népünk körében rendületlenül haladt előre nagy változásokat hozott létre, különösen a sertéshús fogyasztásával kapcsolatban bizonyos pontig, amikor mindkettőnk betegsége következtében Whitené nem szólt és nem írt többet az egészségügyi megújulás felől. Erre az időpontra tehető népünk között e tárgykörrel kapcsolatos szerencsétlenségeink és melléfogásaink kezdete.

Amióta újra tevékenykedünk, Ellen G. White gyakrabban érzi indíttatva magát, hogy inkább az egészségügyi újítók szélsőségei miatt, mint bármi más okból szóljon. Az a tény, hogy népünk között az egészségügyi megújulásban levő minden vagy majdnem minden létező szélsőség, állítólag Ellen G. White feltétlen jóváhagyását élvezve ez készíteti őt, hogy kifejezze tényleges gondolatait. Népünknek feltétlenül ismernie kell és kellő időben ismerni is fogja az ő álláspontját e tárgyról.

Általános az egyetértés a dohányzás, a tea, a kávé, a húsételek fogyasztása és az öltözködés vonatkozásában. Ő jelenleg nem hajlandó szélsőséges álláspontra helyezkedni a sóval, cukorral és tejjel kapcsolatban. Ha nem is lenne más ok, hogy óvatosan bánjunk ezekkel az annyira mindennapi és bőségesen használt élelmiszercikkekkel, elegendő az a tény, hogy sokak még arra sem állnak készen, hogy felfogják az ezeket érintő tényeket. Némelyek teljes elesése és néhány gyülekezet csaknem teljes pusztulása kétségkívül az étrend terén elfoglalt szélsőséges álláspontra vezethető vissza, amelyet nagy balgán a Review-ban közöltek. Az eredmény szomorú volt. Míg némelyek elvetették az egészségügyi megújulás tárgyát, mert rosszul kezelték, mások a gyors és lelkiismeretes emberek a legszélsőségesebb

álláspontot valósították meg, ami nagyon ártott egészségüknek és követke-zésképpen az egészségügyi megújulásnak.

[391] A dolgok ilyen állapota mellett, bármennyire is csüggesztő, Ellen G. White kötelességének tartja, hogy újra kezdje tevékenységét e munkaterületen, s így teljesen tisztázni fogja nézeteit. Mindazonáltal jó itt megállapítani, amíg nem vette figyelembe a tejet, nagy mennyiségben szokása szerint kenyérrel ette, mint a legjobb táplálkozási cikket; mégis felhívták figyelmét a legjobb és legegészségesebb állapotú tehén fontosságára, amelynek tejét táplálkozási cikként fogyasztják. A tárgyat illető jelenlegi világossággal szemben elterjesztett kiadványokkal nem tudja azonosítani magát, amelyek szélsőséges álláspontra helyezkednek a tej fontos kérdésében. Az ilyen írások talán megfelelnek a jól értesült egészségügyi újítoknak, lehet, hogy helyes irányul szolgálnak a Battle Creek-i egészségügyi intézetünk főzőosztályán, miután megtisztították asztalaikat a szokásos tejtől. Az ilyen írások hasznosabb szerepet tölthetnek be, miután a lelkészek, akik buzgó egészségügyi újíto, maguk is elhagyják a tehéntej bőséges fogyasztását.

Gyenge pontunk e téren rejlik. Kiadványaink, amelyek a tanulatlanok és az előítéltre nagyon hajlamosak közé jutnak, némely ponton előbbre vannak, mint az egészségügyi megújulás képviselői. Ellen G. White arra kéri az érdekelteket, úgy fordítsák meg a dolgot és kiadványaink csak azokat az elgondolásokat hirdessék, amelyekkel az egészségügyi megújulásnak vezetői egyetértenek olyan hangnemben, amely nem kelt előítéletet és nem helyez őszinte férfiakat és nőket befolyásunkon túlra. Az egészségügy megújítóinak egyesített gyakorlata tegyen előrehaladott lépéseket, amit később kiadványaink kövessenek, és úgy hirdessék a jól megérett elgondolásokat, hogy ezeket a tanulatlanok is el tudják viselni.

Ellen G. White úgy véli, ha valaki az egyszerűen elkészített húsételekről a cukor bőséges fogyasztására tér át, akkor a rosszról a rosszabbra tért. Azt javasolja, hogy fogyassunk kevés cukrot és kevés sót. Szoktatni lehet és kell ízlésünket, hogy csak nagyon mérsékelten használjuk mindkettőt. A só esetében, ha annyira csökkentjük a só mennyiségét, hogy a sok sóhoz szokott embereknek élvezhetetlenné válik az étel, akkor néhány heti, nagyon mérsékelt mennyiségű sóra való szoktatás után az bántóan sós lesz ízlésüknek.

Bár azonnal elhagyható a dohány, a tea, a kávé - inkább az egyiket a másik után -, de azok a szerencsétlenek, akik mindháromnak rabjai, de az étrend változásait gondosan kell megvalósítaniuk, egyszerre csak egyet hagyjanak el. Bár ezeket azoknak mondja, akik a túl gyors változtatás veszélyében vannak, ugyanakkor azt mondaná a késlekedőknek: bizony ne feledkezzetek el a változtatásról. A legegyszerűbb tények változtatást követelnek az élet mindennapos szokásaiban, de mégse tegyük olyan gyorsan, hogy ártsunk az egészségünknek és szervezetünknek.