

BIBLIA-TANULMÁNYOK • 2010/2., 1. RÉSZ

## **Biblia és egészség**

*„Én, az Úr vagyok a te gyógyítód”*

# Biblia és egészség

*„Én, az Úr vagyok a te gyógyítód”*

1. rész

*A tanulmányokat összeállította:*  
Somogyi Lehel, Szabó Attila, Tóth Gábor

A tanulmány elektronikus formában a [www.kerak.hu](http://www.kerak.hu) oldalon a „Kiadványok” menüpont alatt tölthető le.

**Bibliaiskolák Közössége Könyvkiadó**  
Székhely: 1121 Budapest, Remete út 16/A  
Kiadó és könyvlerakat: 1062 Budapest, Székely B. u. 22. III/7.  
Telefon/fax: 06-1/267-3947, 06-20/379-6020  
E-mail: [bik@bibliakiado.hu](mailto:bik@bibliakiado.hu)  
Honlap: [www.e-konyv.hu](http://www.e-konyv.hu)

Felelős kiadó: Szigeti Gábor  
Sorozatszerkesztő: Egerváriné Árvai Márta  
Nyomdai előkészítés: BIK Könyvkiadó  
Nyomtatás: Reménység Alapítvány (Nágocs)

ISBN 978-963-7493-68-3

ISSN 0865-3119

## TARTALOM

<b>Bevezetés</b> .....	7
<i>I. tanulmány – 2010. április 3.</i>	
<b>Az egészség fogalma a Bibliában</b> .....	11
<i>II. tanulmány – 2010. április 10.</i>	
<b>Evangelium és egészségnevelés</b> .....	25
<i>III. tanulmány – 2010. április 17.</i>	
<b>„Én vagyok a te gyógyítód!”</b> .....	39
<i>IV. tanulmány – 2010. április 24.</i>	
<b>Egészségnevelési ismeretek az adventnép számára</b> ....	56
<i>Függelék</i>	
<b>A White család és a reform</b> .....	69
<i>V. tanulmány – 2010. május 1.</i>	
<b>A nyolc alapelv 1. – Bizalom Istenben</b> .....	83
<i>VI. tanulmány – 2010. május 8.</i>	
<b>A nyolc alapelv 2. – Mértékletesség, önuralom</b> .....	99
<i>Áhítatok minden napra</i>	
<b>Április</b> .....	116
<b>Május</b> .....	117

## BEVEZETÉS

*„Mindenben jól legyen dolgod, és légy egészséges,  
amint jó dolga van a lelkednek!”*

(3Jn 2)

**B**iblia-tanulmányunk témája az egészség. Isten terve szerint azok az emberek, akik az üdvösség jó hírét elviszik a világnak, mentális és fizikai egészségükkel is szemléltetik az Úr gyógyító hatalmának erejét. Így lehet a valóságban „bizonyosságul” hirdetni az evangéliumot. Az ószövetségi egyház Mózes közvetítésével részletes leírást kapott a testi-lelki egészséget érintő életmódtörvényekről. Ezeket az erkölcsi törvénnyel együtt kellett volna eljuttatniuk mindenkihez.

Amikor Isten a végidőkben megbízott egy népet a hármias angyali üzenet, a tiszta bibliai tanítás képviselésével, ismét előtérbe kerültek az egészségügyi törvények. A Miller-mozgalom maradékán felnövekedett egyház először a káros élvezeti cikkek mellőzésével kezdett el foglalkozni. A mennyei kinyilatkoztatás fontos állomása volt az Ellen G. White-nak 1863. június 5-én Otsegóban (Michigan) adott látomás (lásd az erről szóló írást *Az Idők Jelei* 2009/3. számában, 27–29. o.), amely már határozott felszólítást tartalmazott a dohány, az alkoholos italok, a kávé, a fekete tea és az egészségtelen édességek elhagyására, s elindította a Krisztus-várókat a táplálkozási reform újabb állomásai felé.

Ellen White az egészséggel, egészséges életmóddal kapcsolatban megfogalmazta nyolc alapelv következetes alkalmazásának és tanításának szükségességét – ezekre tanulmányunk részletesen is kitér. Az egészségtelen táplálékok elhagyása, a táplálkozási szokások megváltoztatása sok adventhívő életében ne-

hézkesen indult el, ezért a türelmi idő eltelte után a prófétának már határozottabban kellett képviselnie az erről szóló tanítást. Isten 1865-ben erőteljes figyelmeztetést küldött népének, és bibliai elvek alapján működő egészségnevelő intézetek, szanatóriumok létrehozására szólította fel a növekvő egyházat.

Mostani tanulmányunk terjedelmesebb a megszokott negyedéves Biblia-tanulmányoknál, ezért két részben jelentetjük meg. A bővebb terjedelem egyik oka, hogy Ellen White bizonyoságtétele szerint az egészségügyi reform és az adventvárosok által képviselt egészségnevelés a hármasság üzenet „jobbkeze”, útnyitó ék szerepét tölti be az örökkévaló evangélium megszólaltatásában. Lassan ott tartunk, hogy e nélkül nem is tudjuk megszólítani az embereket. Megértése és elsajátítása ezért kiemelten fontos számunkra. Kérjük testvéreinket, hogy szánjanak időt az egyes témák gondos áttanulmányozására, valamint szombatoként a konstruktív megbeszélésre.

Biblia-tanulmányunk mellett szívből ajánljuk azoknak a bizonyoságtételeknek és bizonyoságtétel-gyűjteményeknek a párhuzamos olvasását, amelyek az adott témával foglalkoznak, különösen *A nagy Orvos lányomán*, az *Étrendi és táplálkozási tanácsok* és az *Evangelizálás* című könyveket. Legyen áldás a Biblia-kutatásunkon ebben a negyedévben is!

## ÉNEKTANULÁS A II. NEGYEDÉVBEN

A zenei osztály által a *Hitünk énekei* című énekeskönyvből megtanulásra és istentiszteleti alkalmakra javasolt énekek ebben a negyedévben:

6. ének: „Vezess minket, égi Atyánk...”

362. ének: „Készítsd magad, kedves lélek...”

210. ének: „Uram, taníts engem arra...”

371. ének: „Új mindennap a szeretet...”

366. ének: „Minden munkám, hitharcom...”

12. ének: „Drága dolog az Úr Istent dicsérni...”

# Az egészség fogalma a Bibliában

I Milyen képességeket, lehetőségeket kapott Teremtőjétől az ember?

1Móz 1,26–28 • „És mondta Isten: Teremtsünk embert a mi képünkre és hasonlatosságunkra; és uralkodjék... Teremtette tehát Isten az embert az ő képére, Isten képére teremtette őt... És megáldotta Isten őket, és mondta nekik Isten: Szaporodjatok és sokasodjatok, töltsétek be a földet, hajtsátok birodalmatok alá, és uralkodjatok...”

Zsolt 8,6–7 • „Hiszen kevéssel tetted őt kisebbé az Istennél, dicsőséggel és tisztességgel megkoronáztad őt! Úrrá tetted kezeid munkáin, mindent lábai alá vettedél.”

Vö. Zsolt 82,6

Isten a Föld teremtésekor új világot, új életet hozott létre szava által a semmiből. Jókedvűből teremtett, örömét lelte abban, hogy a tökéletes élet, a határtalan lehetőségek, kiegyensúlyozottság és fejlődés boldogságát adhatja teremtményeinek (Péld 8,30–31).

Az ember teremtése, formálása a legkülönlegesebb, legünnepélyesebb esemény volt, és a teremtés könyve több ízben is kiemeli: „Isten képére és hasonlatosságára” lettünk megteremtve.

Sajnos világunkban – ahol a babonaság, a szellemtudományok és az egzakt méréseken alapuló tudományos eredmények furcsa és megtévesztő keverékével találkozunk – az embert vagy egysejtűből kifejlődő evolúciós folyamat „termékévé” alacsonyítják le, vagy túlmisztifikálják, egyfajta isteni erővel bíró lénynek tartják. Ellen G. White azonban így ír erről: „*Világosan tárul elénk az emberiség eredete: az ihletett feljegyzés megfogalmazása olyan egyszerű, hogy a tévedés lehetősége teljesen kizárt. Isten az embert saját képmására teremtette. Nincs ebben semmi titokzatos.*” (Pátriárkák és próféták, 20. o.)

Isten az alkotásai során tökéleteset visz véghez, és ezt az első emberpár megalkotása is mutatja. Valóban dicsőséggel és tisztességgel, méltósággal koronázta meg az embert, és uralkodóvá tette őt minden földi alkotásán. „*Isten, aki kiterjesztette felettünk az ég csillagsátorát, aki ezerszínű köntösbe öltöztette a mező virágait, aki betöltötte a földet és az eget hatalmának csodáival, fenséges művének koronájaként olyan lényt állított a föld fölé uralkodóul, aki életadójának méltó alkotása volt... Noha porból alkotta Ádámot, mégis »Isten fia« volt.*” (Ellen G. White: i. m., 21. o.)

Milyen megtiszteltetés és milyen magasztos tény, hogy az ember – elbukás előtti állapotában – képe, hasonlatossága volt a mindenható Istennek! Szoktunk-e ezen elmélkedni, amikor a teremtés emlékűnnepét tartjuk szombatról szombatra? A teremtésen túl pedig az ember megváltása – a Teremtő személyes áldozata elbukott teremtményéért – még nagyobb megtiszteltetés, hiszen Jézus célja az, hogy újra „hasonlatosak legyünk” Őhöz. Ilyenkor valóban azt kérdezhetjük: „Micsoda az ember, hogy megemlékezel róla, és az embernek fia, hogy gondod van reá?” (Zsolt 8,5)

Az „Isten képére és hasonlatosságára” teremtés tisztaságot, egyenességet, jóságot, arányosságot, boldogságot, felelősséget, intelligenciát, tökéletes erkölcsiséget, szabadságot és fejlődést foglal magában. Készséget a tökéletes engedmességre, a jó szabad és örömteli választására, és arra, hogy az ember személyes kapcsolatban legyen Istennel (képes megérteni Isten szavait, tetteit, szándékait), közvetlen közelségében lakozhasson. (A „képe és hasonlatossága” az eredeti héber szöveg szerint: *celem* és *dömut*, e fogalmak a külső és belső, minden vonatkozásban érvényesülő hasonlóságot foglalják magukban. Ajánlott irodalom: Vankó Zsuzsa: *A boldogság törvénye. Bibliai etika és antropológia*, 70–72. o.)

Az ember küldetése, feladata az volt a teremtés után, hogy a földön „Isten helyettesévé” váljon, és – bibliai értelemben – uralkodjon, példát adjon, bemutassa Isten lényét. *„Isten a saját helyetteseként állította az embert az alacsonyabb rendű lények fölé... Természete összhangban volt Isten akaratával, értelmé képes volt isteni dolgok felfogására... Szent és boldog volt az Isten akarata iránti tökéletes engedmességben...”* (Ellen G. White: i. m., 21. o.)

Az ember képességei tehát hatalmasak, lehetőségei határtalanok, korlátlanok voltak a teremtést követően, amennyiben szabadon és örömmel követi Teremtője elveit, törvényeit.

2 **H**ogyan teremtette Isten az embert? Milyen kapcsolat van az ember lelki és testi folyamatai között? Hogyan nyilvánult ez meg tökéletes formában az első emberpár esetében?

**1Móz 2,7 • „Formálta az Úr Isten az embert a föld porából, és lehelt az orrába életnek leheletét. Így lett az ember élő lélekké.”**

**3Móz 10,9–11 • „Bort és szeszes italt ne igyatok..., hogy**

**különbséget tehesetek a szent és közönséges között... és taníthassátok Izrael fiait...”**

Mind Biblia-magyarázati, mind egészségvédelmi szempontból jelentőségteljes a testi-lelki egységről szóló tanítás. Sajnos többnyire még a „keresztény világ” is a test-lélek kettősségének (dichotómia, dualizmus) eszméjét vallja, mintha létezne testtől külön funkcionáló, sőt a testnél magasabb rendű „lélek” (test+lélek=ember). Ez a hamis dogma azután újabb tévtanokat eredményezett, amelyekkel Sátán sokakat tart félelemben, bizonytalanságban (a lélek halhatatlanságának tana, a halál után a lélek „kiszállása” a testből, tisztító tűz és pokol létezése stb.). Egyes irányzatok a test-lélek-szellem trichotomikus felfogását vallják (test+lélek+szellem=ember), emellett az okkult tudományok sokasága más szempontból beszél „lélekről”, „szellemről”, „szellemtestről”, és ehhez kapcsolódó energiákról, s e tanításokat tömegek fogadják el hazánkban is. Ezek a tanok a new age mozgalom egészségvédelmi törekvéseinek fő „szellemi élharcosai”. A vallással és szellemtudományokkal nem foglalkozó tömegek ugyanakkor a „test kívánságai” szerint élnek, nem törődve a testi egészség szellemi-lelki összefüggéseivel.

A bibliai antropológia azonban egyértelmű, és „olyan egyszerű, hogy a tévedés lehetősége teljesen kizárt”, hasonlóan az „Isten hasonlatossága” fogalomkörhöz. A Szentírás az előbb említett egyik szemléletet sem vallja. A testet nem választja külön, és nem is tartja alacsonyabb rendűnek, sőt Istentől nyert „templomnak” nevezi, Isten Leleke lakóhelyének, amely ellen vétkezni is lehet (1Kor 6,18–19). Emellett a testet önmagában nem helyezi középpontba, hanem a lelki-erkölcsi területekre teszi a hangsúlyt (Mt 15,17–18; 1Tim 4,8).

A Biblia szerint az ember testi-lelki egység:

*test (bászár/szóma) + élet lehelete (ruah/pneuma)*  
= *élő lélek (nefes/pszüché)*

E szerint a föld élettelen anyagaiból Isten intelligens organizmust formált, oly módon, hogy „orrába lehelte az élet lehelét”. Ez előtt a tudomány – kimondva-kimondatlanul – döbbenben áll, s találgatja, honnan, milyen módon is állhatott elő.\*

Ugyanígy keresik az okát annak, mi „távozik” az ember halálakor, ami miatt megszűnik az organikus egység a testben, így a test „visszatér a porba”. Az élet lehelete biztosítja testünk szervezett működését (szintén a *ruah/pneuma* szó jelöli, amely az ember vonatkozásában a személytelen lélek jelölésére szolgál, lásd Vankó Zsuzsa: *A boldogság törvénye. Bibliai etika és antropológia*, 76. o.). Ez az emberi élet feltétele, és Isten folyamatosan adja, gondviselése által fenntartja. Ez tartja fenn az életünket minden percben, „őbenne élünk, mozgunk és vagyunk” (Ap csel 17,28, vö. Jób 10,10–12). Ha Isten visszaveszi „lehelését”, a test működése felbomlik, az ember, az „élő lélek” – és ezzel együtt a lelki funkciók egysége – nem létezik tovább, meghal (Jób 34,14–15).

Az „élő lélek” (*pszüché*) tehát akkor létezik – lelki folyamataival együtt –, ha a fizikai test is „él”, így a lelki folyamatok működése elválaszthatatlan a testi állapottól, funkcióktól, sőt biológiai tekintetben függ ezektől. Az értelem (öntudat), az

\* Az evolúciós elmélet lényegében – hipotetikus alapú „feltevésgyűjteményként” – szintén a teremtő Istennel szembeni konok lázadás része, tudományos köntösbe burkolva, meggyőzőnek mondott bizonyítékokra hivatkozva. Elgondolkodtató, hogy a büszke emberiség e tekintetben elfogadja a „kínos megaláztatást”, ti. a primitív élőlényekből, illetve majomtól való származtatását. Ez mutatja, hogy lázadása erősebb még a büszkeségénél is. Egyre többen szakítanak azonban az ún. evolúciós elmélettel még tudományos körökben is, és értelmes tervezettségről beszélnek, de ez még szintén nélkülözheti a személyes istenhitet, ugyanakkor már keresésről tanúskodik. Isten népének felelőssége van e „keresők” megmenetése tekintetében is, a teremtő Isten hiteles bemutatása által (vö. Jel 10,1; 14,7).

erkölcsi ítélőképesség és a szabad választási vagy döntési képesség – mint az emberi személyiség, az „élő lélek” részei – összefüggnek az ember egészségi állapotával, életvitelével, szokásaival. Ezen a ponton kapcsolódik össze az életvitel és a lelkiség vagy lelki érzékenység.

„*Mindaz, ami a testi erőnket csökkenti, gyengíti az értelmünket is; roncsolja azt a képességünket, amellyel különbséget tudunk tenni a jó és a rossz között. Kevésbé tudjuk a jót választani, és kevesebb erőnk lesz azt cselekedni, aminek a helyességéről meggyőződünk.*” (Ellen G. White: *Étrendi és táplálkozási tanácsok*, 42. o.)

A lelki folyamatok tehát gyengíthetők vagy javíthatók a testi szokások által. A testi állapot erősítése ugyanakkor önmagában nem elégséges az Istennel való kapcsolathoz, csak annak egyik, nem elhanyagolható feltételét, mintegy „alapvető komponensét” jelenti.

„*...lehetetlenség a bűnös, egészségpusztító, elmét kimerítő szokások ellenére felismerni a szent igazságot, amelynek köszönhetően az ember megszentelődhet, fölemelkedhet, és alkalmassá válhat a mennyei angyalok társaságára.*” (Ellen G. White: *Bizonyságtételek*, III., 162. o.)

**3** Mikor borult fel az ember tökéletes testi-lelki egyensúlya? Melyek voltak ennek legelső jelei?

**1Móz 3,6–19 •** „És látta az asszony, hogy jó az a fa eledelre, s hogy kedves a szemnek, és kívánatos az a fa a bölcseségért: szakasztott azért annak gyümölcséből, és evett, és adott vele levő férjének is, és az is evett.”

„*...Szavadat hallottam a kertben, és megfélemltettem...*”  
„*...És mondta az ember: Az asszony, akit mellém adtál, ő adott nékem arról a fáról, úgy ettem...*”

„*...Fájdalommal szülsz magzatokat, és epekedsz a te férjed után, ő pedig uralkodik rajtad...*”



„...Fáradtságos munkával élj belőle életed minden napjaiban...”

„...Orcád verítékével egyed a te kenyeredet...”

Vö. Rm 7,14–20

Soroljuk fel, milyen következményei voltak a bűnesetnek, lelki-testi értelemben. Valóban „átok-e” a fájdalom, a fáradtságos (nehéz fizikai) munka, a „tövises és bogáncskórók” megjelenése, illetve a „mező fűvének” fogyasztása? Miben láthatjuk Isten kegyelmes intézkedéseit a bűneset után? (Lásd még 1Móz 3,15.)

.....

.....

.....

.....

.....

Az első bűneset, az engedetlenség azonnal, láncreakciószerűen beindította az emberi személyiség eltorzulását. Félelem, elrejtőzés, magyarázkodás, önfelmentés, hibakeresés és vádolás – ezek a legelső következmények. A tökéletes ember, akinek „hajlamai tiszták voltak, vágyain, ösztönein és szenvedélyein értelme uralkodott” (Ellen G. White: *Pátriárkák és próféták*, 24. o.), immár nem volt alkalmas magasztos küldetése beteljesítésére, és elveszítette uralmát önmaga felett is.

A fájdalom nélkül azonban észre sem vennénk testi bajainkat, el sem kezdenénk keresni a gyógyulás útját, és megállíthatatlanná válna egy-egy kezdődő kórfolyamat. A fájdalom életmentő, ha jelenléte igen rossz közérzetet is okoz. A házastársi kapcsolat, a család egyensúlyának megbomlása is következmény, azonban az Úr e „küzdelmet” a csiszolásunkra, jelle-

münk építésére, megjobbításunkra használja fel. A fáradtság annak jelzője, hogy pihenésre van szükség, mintegy megnyugvásra „kényszerít”, készítet, különben túlhasznolnánk magunkat. (Máig a fáradtságérzés, a fáradékonyság az egyik első jelzője a problémáknak.) A „tövises” közül kerülnek ki gyógyító, roboráló gyógynövényeink, gazdag tárházát nyújtva a megelőző és kezelést segítő hatóanyagoknak, szinte minden betegségre, betegségcsoportra nézve. A „mező füvei”, a zöldségfélék, szintén számtalan egészségvédő és lelki tevékenységet segítő anyagot hordoznak. A fizikai munka és a verejtékezés az egyik legjobb kedélyjavító, erőnlétet fokozó és fenntartó, szellemi és lelki egyensúlyt is elősegítő („antidepresszáns”) és méregtelenítő tevékenység, melyet az ember ajándékba kapott Istentől.

Mindezeket egybevetve láthatjuk, hogy igazság és irgalmaság összefonódik, és a bűn következménye voltaképpen nem ártalmunkra, hanem védelmünkre szolgál minden téren. A bizonyos ideig tartó szenvedésünk során Isten visszavezet fájdalommentes, fáradtságmentes és tökéletes országának alapelveihez, „ellenségeskedést szerez” a bűnnel szemben, míg meggyűlöljük: megutálunk minden olyan cselekedetet, szokást, amely elválaszthat Istent mélyebb megismerésétől és szolgálatától.

Végül is e földi szenvedéseink során, vagy amikor együtt szenvedünk másokkal, jobban megismerhetjük Isten jóságát, gyógyító kegyelmét, mint azok a lények, akik sohasem éreztek fájdalmat, fáradtságot. Az el nem bukott lények nem ismerik a fájdalom enyhülésekor érzett megkönnyebbülést, a nagy fáradtság utáni pihenés „boldogságát”, a bűnből való szabadulást, a megbocsátás túlradó örömét.

Ha pedig az Emberfia, a „fájdalmak férfia és betegségek ismerője” földi szenvedéseire, fáradtságos életére, példaadására gondolunk, csak pillanatnyi könnyű szenvedésnek tűnik e földi életünk, amely felkészít a Krisztussal való tökéletes és boldog együtt lakozásra.

4 Hogyan befolyásolta a testi, szellemi és lelki funkciókat a betegség, öregedés, elmúlás megjelenése? Hogyan befolyásolhatjuk életmódunkkal az öregedési folyamatot, időskori betegségeinket?

1Móz 2,16 • „...amely napon eszel arról, bizony meghalsz.”

1Móz 3,19 • „...por vagy te, s ismét porrá leszel.”

1Kir 1,1 • „Mikor pedig megvénhedt és megöregedett Dávid, bár leplekkel takargatták be, mégsem bírt felmelegedni.”

Vö. Préd 12,3–9

.....  
.....  
.....

A teremtéskor Isten tökéletes embert alkotott minden tekintetben: „Amikor Alkotójának kezéből kikerült, az ember magas termetű, tökéletesen arányos lény volt. Arca viruló egészségtől, az élet és öröm fényétől ragyogott.” (Ellen G. White: *Pátriárkák és próféta*k, 21. o.)

A bűneset után Ádámon és Éván beteljesedett és örökletessé is vált, amit Isten előre jelzett engedetlenségük esetén: „bizony meghalsz”. Ez nem azonnal következett be, hanem egy folyamat eredményeként, amelyet öregedésnek nevezünk. Isten kegyelmi időt ad számunkra, hogy szembesülve az idő múlásával, saját életünk, erőnlétünk „határaival”, elgondolkodjunk, megtérjünk Őhozzá. Az idősődéssel párhuzamosan egyre több tapasztalatot szerezhethetünk Isten jóságáról, és betegségeinkben is megismerhetjük vigasztalását. Az egészségvédő életmód által e „kegyelmi időt”, vagyis életidőnket minőségében jobbra tehetjük, így megnő az esélye annak, hogy Isten tervei megvalósulnak az életünkben.

A kor előrehaladásával értjük meg igazán Salamon király sorait: „A nap megsötétedik, a sűrű felhők visszatérnek, megremegnek a ház őrizői, megrogynak az erős férfiak, meghomályosodnak az ablakon kinézők, a malom zúgása halkabbá válik, ijedelmek vannak az úton, a sáska vonszolja magát, megromol az aranypalackocska, a vödör eltörik a forrásnál.” (Préd 12,7) Mindez jelzi, hogy a látás, hallás gyengül, az életerő fogy, az emlékezet ki-kihagy, a szív erőtlenedik, az erek rugalmassága csökken, a csontok ritkulnak, az ízületek kopnak, a hát meggörnyed. A tartósan hitt dolgok tönkremennek, az erőtlől duzzadó fiatalemberek „megrogynak”, aggá lesznek, kivétel nélkül. (Isten az idős szülőket védi az ötödik parancsolat, illetve az özvegyek védelméről, segítségéről szóló szeretetelv által.) Az emberi testben a növekedés befejeződése után azonnal megindul az öregedés folyamata, és a fiatalokból változókor, majd öregkor lesz. Mindez az első bűneset örökletes következménye, amely újra és újra emlékezetünkbe vési a bűn súlyát, a megváltás létfontosságú voltát, és vágyakozást kelt az örök élet után, ahol „halál, gyász, kiáltás” nem lesz többé.

Az öregedés nem más, mint a szervezet lebomlási folyamatainak túlsúlyba kerülése (a felépítővel szemben), a test víztartalmának csökkenése, fokozott oxidációja. E visszafordíthatatlan folyamatot az életvitel és a genetika együttesen befolyásolja. Így a szokások által az öregedési folyamat lényegében lassítható, és az ún. biológiai életkorunk szerint hosszabb ideig fiatalosak maradhatunk. A túlsúly, az ízületi bántalmak, cukorbetegség, keringési és rákbetegségek csak részben járnak együtt az életkorral, hiszen életvitelünk (étkezés, mozgás, pihenés, stressz stb.) is nagyban hat e kórképek és kockázatok kialakulására, lefolyására. Az egészségtudatos életvitel természetesen nem gátolja az öregedést, de képes azt lassítani, s érdeemben, láthatóan és érezhetően javítani az időskori életminőséget, ezzel együtt aktivitásunkat, Istennek végzett szolgálatunkat, lelki-szellemi funkcióinkat.

5 Mit jelent az egészség? Milyen tényezők befolyásolhatják egészségi állapotunkat?

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

.....

.....

Tömören megfogalmazva az egészség a testi, lelki és szociális jólét állapota. Magában foglalja a fizikai erőnlétet, lelki egyensúlyt és stabilitást, valamint az egészséges emberi kapcsolatokat.

Az egészségi állapot több dologtól is függhet: például az orvosi ellátás minőségétől (betegség esetén), a tudományos szemlélettől, üzleti érdekeltségektől, társadalmi berendezkedéstől, jövedelemszinttől stb. Alapjaiban azonban a genetika, a környezet és az életvitel szerepét érdemes kiemelni, ezeken belül is az életmód jelentősége a legnagyobb az úgynevezett civilizációs ártalmak megelőzése terén (például szív-, emésztőszervi, légzőszervi betegségek, rák stb.).

Az egyéni életvitel a megbetegedések mintegy 80–85 százalékában komoly befolyásoló tényező (ezen belül az étrend 40–60 százalékban). Felelősségünk van tehát a személyes szokásaink terén azért, hogy milyen testi-lelki állapotban vagyunk, és ez mennyiben segíti vagy gátolja az Úr terveit akár személyes életünkben, akár gyülekezeti szolgálatunkban. Az egészségtelen életvitel törvényszerűen maga után vonja az elerőtlenedést, fáradékonyságot, sőt a kedélyállapot változásait, kedvetlenséget és egyéb lelki következményeket (szenvedélyekre való hajlam növekedése, türelmetlenség, döntési képesség csökkenése stb.). A betegség megjelenésével pedig egyre inkább magunkkal kezdünk foglalkozni, saját testi gyógyulá-

sunk válik fontosabbá, és elhomályosulhat a másoknak való segítségnyújtás és önzetlen szolgálat jelentősége.

„Nagy kincs az egészség. Minden ideiglenes tulajdonunk közül a legdrágább... Borzalmas bűn visszaélni az egészséggel, amelyet Isten adott nekünk; az ilyen veszteségek életre szólóan legyengítenek bennünket, és veszteségeink lesznek... Isten azt várja el, hogy testünk legyen élő, nem pedig holt vagy haldokló áldozatunk. Az ősi héberek áldozatának szeplőtelennel kellett lennie – hogyan fogadná hát el Isten kedves áldozatnak az embert, ha tele van betegséggel és romlottsággal?” (Ellen G. White: *Hogyan élkezzünk?*, 20–21. o.)

Az egészség Isten ajándéka, és fenntartásának szabályai, törvényei vannak, amelyek a szent Isten törvényei, hiszen Ő a biológia és élettan Ura is egyben. Nem választhatók külön a szellemi-lelki és a fizikai jelenségek, törvények. Isten imádatának szerves része az egészség védelme – mintegy a Teremtő tisztelete, a hála kifejeződése ez a teremtésért és megváltásért. Ilyen tekintetben az egészségtudatosság erkölcsi kérdés is.

„Legyünk nagyon gondosak, hogy a lehető legjobb egészségben őrizzük meg testünket, s így tökéletes szolgálatot ajánlhassunk fel Istennek, és a családban, a társadalomban is eleget tudjunk tenni kötelességünknek... Mivel a természet törvényei egyúttal Isten törvényei is, ezért félreérthetetlen kötelességünk, hogy gondosan tanulmányozzuk e törvényeket. Kutassuk ezek testünkre vonatkozó követelményeit, és alkalmazzuk hozzájuk. Bűn a tudatlanság ebben a tekintetben.” (Ellen G. White: i. m., 21., 18. o.)

6 Milyen mélyebb jelentése van az egészségnek és betegségnek a Bibliában? Miért nevezi a halál állapotában levőnek azt, amit mi életnek ismertünk meg?

**Mk 2,17 • „Amikor ezt hallotta Jézus, mondta nékik: Nem az egészségesegeknek van szükségük orvosra, hanem a**

betegeknek, nem azért jöttem, hogy igazakat, hanem hogy bűnösöket hívjak megtérésre.”

1Kor 13,11 • „Atyámfiaink, legyetek jó egészségben, épüljétek, vigasztalódjatok, egy értelemben legyetek, békességben éljétek, s a szeretet és békesség Istene lesz veletek.”

Ésa 58,10 • „...olyanok vagyunk, mint a halottak az egészségesekek közt.”

Mt 8,22 • „...hagyd, hogy a halottak temessék el a halottaikat.”

Vö. általános értelemben: Péld 3,8; 4,22; Isten népe értelmében: Ezék 37,11–14

---

Az egészséges állapot mélyebb jelentéstartalommal is szerepel a Bibliában: az Isten Igéjéhez való megfelelő viszonyulást, a Szentlélek befogadását és bennünk lakozását, a Krisztussal fenntartott szoros kapcsolatot jelenti. Ezenfelül az egészséges gondolkodás létfontosságú eleme bűnbetegségünk felismerése és elismerése (bűnbánat), és „egészség”, gyógyulás kérése Jézus Krisztustól (bűnbocsánat, illetve a gonosztól való eltávolítás, a bűnök elhagyása), a szó lelki értelmében.

Ez teszi teljessé az egészségről, testi-lelki egységről szóló tanításokat, bibliai igazságokat. A fizikai állapot befolyásoló szerepét lebecsülni nem szabad, ugyanakkor csupán „szokásokban” gondolkodni is nagy hiba volna. Mindennapi életvezetésünk megújítása mellett a nagy Orvos bűnbocsátó, büntől szabadító erejét kell kérnünk ahhoz, hogy valóságosan egészségesegeknek nyilvánítsanak bennünket a mennyei könyvekben. Előfordulhat, hogy egyesek inkább a fizikai egészségnevelés, mások csak a bűnök rendezése szintjén, lelki síkon szemlélik az „egészséget”. E kettő azonban nem választható el egymástól: hiába szabadulunk meg egyes bűnöktől, ha életvitelünk-

ben „kiáltó” hibák vannak, melyeken nem változtatunk. (Ez a bizonyágtételek alapján ugyanolyan bűnnek számít, mintha erkölcsileg vétkeznénk.) Ugyanakkor hiába beszélünk egészséges életmódról, ha jellemünkben felismert fogyatékoságok, megtúrt hibák vannak.

„Hiányos” tanítást jelent tehát csak lelki egészségről vagy csak testi egészségről beszélni, e kettőnek egymás mellett kell haladnia. A Biblia egységesen, a fizikai és lelki élet megújításának „egészségéről” tanít, amelyben egyaránt helye van a bűnrendezésnek és a szokások megváltoztatásának is mint a megszentelődés eszközeinek.

Mindenki beteg vagy „halott” tehát, aki nem keresi Istent, vagy – Biblia-ismerete ellenére – Krisztus nélkül él, emellett nem akar változtatni az életmódján. Egészséges az az ember, aki mind erkölcsi, mind fizikai értelemben a megtérés, változtatás útján halad, „hitből hitbe” jutva felismeri és Isten ereje által megújítja gondolkodását, életét minden téren.

Isten népét különösen fenyegetheti ma az az állapot, amely Jézus földi életében jellemezte Izrael írástudóit: tudásuk, sok ismeretük volt, és „egészségtudatuk” lelki értelemben. Rendelkeztek az „igazság formájával”, de Jézus egyértelműen jelezte feléjük: belül súlyos betegek (lásd Mt 23,27, vö. Jel 3,17). Pál apostol maga is erről beszél: egészségesnek hitte magát példás „törvénytudó” viselkedése miatt (jóllehet üldözte a keresztényeket), de csak akkor lett valóságosan egészséges, amikor Krisztussal személyesen találkozott (Rm 2,17–20). Az önigazult ember „meghalt”, és életre kelt a Krisztusban élő, egészséges, lelki értelemben új életre feltámadt ember. A Biblia azt tanítja, hogy nem az az egészséges, aki fizikailag rendben van, vagy aki a bibliai igazságokat elméletben jól ismeri, hanem aki „lelkiképpen az”, vagyis a felismert igazságok szerint él testi-lelki értelemben, és szoros lelki közösséget ápol Krisztussal.

A következő Ellen White-idézetet sokan úgy tartják számon, mint amely a fizikai egészségvédelmet, az önuralom erő-

## Evangélium és egészségnevelés

sítését kevésbé fontosnak jelenti ki, azonban az idézet nem az életvitel jelentőségét „fokozza le”, hanem Krisztust mint az élet forrását állítja előtérbe. Jelzi, hogy a szokásoknak – mint a hit segítőkinek – is megvan a „maguk szerepe”, de a lelki halál állapotából csak Krisztus tud feltámasztani, erre minden más erőfeszítés alkalmatlan. Erőtlen kísérlet, eredménytelen erőfeszítés tehát a Krisztus jelenléte nélküli egészségvédelmi törekvés, amely nem kelthet „új életre”. (Ellen White írásai is egységben kezelendők, összevetve egymással az egészségügyi bizonyágtételeket. Nem azt állítja, hogy nem fontos, hanem hogy nem elégséges csupán az önuralom, önfegyelem a gyökeres megváltozás szempontjából.)

„Lehetetlen, hogy magunktól kimenekedjünk a bűn szakadékból... Szívünk gonosz, és nem tudjuk megváltoztatni. A nevelésnek, kultúrának, az akarat fegyelmezésének és az emberi erőfeszítéseknek megvan a maguk szerepe, de az említett változás megvalósításához erőtlenekek... Felülről származó, új életre van szükség ahhoz, hogy az ember a bűn állapotából a szentség állapotába jusson. Ez a hatalom: Krisztus. Kizárólag az ő kegyelme elevenítheti meg a lélek holt erőit...” (Ellen G. White: *Krisztushoz vezető lépések*, A bűnösnek Krisztusra van szüksége c. fej.)

---

Az e heti adomány az ingatlanalapot támogatja.  
– Gyülekezeti ingatlanok vásárlására és felújítására szánt pénzüsszeg.

II Mi a megváltás célja a Biblia szerint? Miért olyan fontos testünk egészsége a jellemfejlődés szempontjából?

Tit 2,11–14 • „Megjelent az Isten üdvözítő kegyelme minden embernek, amely arra tanít minket, hogy megtagadván a hitetlenséget és a világi kívánságokat, mértékletesen, igazán és szentül éljünk a jelenvaló világon: várván ama boldog reménységet és a nagy Isten és megtartó Jézus Krisztusunk dicsősége megjelenését; aki önmagát adta értünk, hogy megváltson minket minden hamisságtól, és tisztítson önmagának kiváltképpen való népet, jó cselekedetekre igyekezőt.”

Vö. 2Kor 7,1

2Kor 13,11 • „Atyámfiai, legyetek jó egészségben, épüljetekek, vigasztalódjatok, egy értelemben legyetek, békességben éljetekek; és a szeretet és békesség Istene lesz veletek.”

Rm 8,22–23 • „Tudjuk, hogy az egész teremtett világ egyetemben fohászkodik és nyög mind idáig. Nemcsak ez pedig, hanem maguk a Lélek zsengejének birtokosai, mi magunk is fohászkodunk magunkban, várván a fiúságot, a mi testünk megváltását.”

Isten megváltási tervének fontos célja az ember testi-lelki egészségének helyreállítása. Az „üdvözítő kegyelem” mértékletes, szent, igaz, tiszta életet munkál ki bennünk már ebben a földi életben. Mindez egy tanulási folyamat is: Isten kegyelme által arra akar megtanítani bennünket, hogyan állhatunk ellen gonosz kívánságainknak.

Ne felejtjük el, hogy ez a terv magában foglalja a bűneset óta folyamatosan pusztuló emberi test megváltását is. Isten ezt a munkát már itt elkezdte: nemcsak a lelki, hanem a testi „tisztátalanságoktól” is szeretne bennünket megszabadítani. Testünket nemcsak kívülről, de belülről is beszennyezhetjük, például helytelen táplálkozással, vagy egyszerűen csak azzal, hogy nem töltünk elég időt a friss levegőn, nem iszunk elég vizet stb. Gondoljunk arra, hogy mindezzel a Szentlélek megszentelő munkáját akadályozzuk. Mivel minden lelki folyamat valamilyen szervi, hormonális működéshez kapcsolódik, ezért jellemfejlődésünk alapja is az egészséges, „testi és lelki tisztátalanságoktól” mentes szervezet. Mindebből az is fakad, hogy testi egészségünk megőrzése legalább annyira fontos, mint a lelki egészségé.

*„Egységünket éppen olyan gondosan kell óvnunk, mint a jellemünket.”*

*„Az igazi vallás és az egészség törvényei kéz a kézben haladnak előre.”*

*„A keresztény élet sikere érdekében legfontosabb az ép lélek kifejlesztése az ép testben.”*

*„A tiszta, egészséges élet a legkedvezőbb a keresztény jellem tökéletesítése, a testi-lelki erők fejlődése szempontjából. A keresztény életet a mértékletesség törvényeinek kell irányítania. Isten töltsé be minden gondolatunkat! Mindig az Ő dicsőségét tartsuk szem előtt. Szakadjunk el minden olyan befolyástól, amely foglyul ejtené gondolatainkat és eltérítene bennünket Istentől. Szent kötelességünk Isten iránt, hogy úgy kormányozzuk és uraljuk étvágyunkat és szenvedélyeinket, hogy ne távolítsanak el bennünket Teremtőnkől, a tisztaságtól és a szentségtől, és ne vonjanak el*

*bennünket attól a munkától, amelynek végzését Isten megkívánja tőlünk.”*

*„Az emberi test működését uraló minden törvényt éppen úgy szentnek kell tekintenünk eredetét, jellegét és fontosságát illetően, mint Isten Igéjét. Minden gondatlan, figyelmetlen cselekedet, az Úr csodálatos gépezete ellen elkövetett minden visszaélés az emberi szervezet különleges törvényeinek a semmibevétele: Isten törvényeinek megrontása.”* (Ellen G. White: *Az én életem ma*, 144. o.; *Review and Herald*, 1901. november 12., 1871. november; *Counsels on Health*, 42. o.; *A nagy Orvos lábnymán*, 221. o.)

2 Hogyan tükröződött Jézus szolgálatában, hogy az evangélium szerves része az ember testi-lelki helyreállítása?

**Lk 4,18–19 •** „Az Úr lelke van énrajtam, mivelhogy felkent engem, hogy a szegényeknek az evangéliumot hirdessem, elküldött, hogy a töredelmes szívűeket meggyógyítsam, a foglyoknak szabadulást hirdessek, és a vakok szemeinek megnyílását, hogy szabadon bocsássam a lesújtottakat, és hirdessem az Úr kedves esztendejét.”

**Mt 4,23 •** „Bejárta Jézus az egész Galileát, tanítva azok zsinagógáiban, hirdetve az Isten országának evangéliumát, és gyógyítva a nép között minden betegséget és minden erőtlenséget.”

**Vö. Mt 9,35**

**Lk 6,17–19 •** „Alámenvén övelük, megállt a síkságon, és tanítványainak serege és a népnek nagy sokasága... akik jöttek, hogy hallgassák őt és meggyógyíttassanak betegségeikből. És akik tisztátalan lelkektől gyötrettek, meggyógyultak. Az egész sokaság igyekezett őt illetni: mert erő származott belőle, és mindeneget meggyógyított.”

Jézus földi szolgálatának két fontos területe volt: az evangéliumhirdetés és a betegségek gyógyítása. Hogy eljusson a szükségben levőkhöz, óriási területeket járt be, falvakat, városokat látogatott – mindezt gyalogszerrel. Jézus rendszeresen időzött a vallási élet központjaiban, a zsinagógákban, de a nép között is sok időt töltött.

A Jézus által hirdetett evangélium a gyógyulás evangéliuma volt. Ő azonban nemcsak beszélt az evangéliumról, hanem gyógyításaival szemléltette, hitelesítette is azt. A testet és a lelket mindig egyszerre gyógyította, tudva, hogy a kettő egészsége elválaszthatatlan egymástól.

Szinte fel sem tudjuk mérni, mennyiféle betegséggel lehetett dolga Jézusnak. Érdekes megfigyelni, hogy a Szentírás különbséget tesz „betegségek” és „erőtlenségek” (a gör. *malakian*: gyengeség) között. Az „erőtlenségek” valószínűleg enyhébb betegségekre vagy jellembeli gyengeségekre vonatkoznak. Ilyen „gyengeség” lehet például a türelmetlenség, idegesség, indulatosság, aggodalmaskodás, hitetlenség. Ma szinte nincs olyan orvos, aki az ilyen problémákat is kezelné, Jézus azonban ezeket is meg tudta gyógyítani.

*„Jézus az ember megváltásának félelmetes felelősségét hordozta. Tudta, hogy ha nem történik gyökeres változás az emberiség elveiben és szándékaiban, mindnyájan elvesznek. Ezt a terhet hordta lelkében; senki sem mérhette fel, milyen nagy súly nehezedik rá. Gyermekkorában, ifjúságában és férfiként is magányos volt. Közelében lenni mégis a mennyet jelentette... Jézus élete az állandó önfeláldozás élete volt. Ezen a világon nem volt otthona, kivéve, amelyet barátai szeretetből – mint vándornak – nyújtottak neki. Azért jött, hogy a legszegényebbek életét élje értünk, a nincstelenek és szenvedők között éljen és munkálkodjék. Elismerés és megbecsülés nélkül járt-kelt azok között, akikért olyan sokat tett. Mindig türelmes és derűs volt; a szenvedők az élet és a béke hírnökét üdvözölték benne. Meglátta, miben szenvednek segítséget a férfiak és a nők, a gyermekek és az ifjak. Mindnyájukat hívta:*

*»Jöjjetek énhozzám.« Szolgálatára során Jézus több időt szentelt gyógyításra, mint prédikálásra. Csodái tanúsították szavainak igaz voltát: nem azért jött, hogy romboljon, hanem hogy mentsen. Ahova csak ment, könnyörületességének híre megelőzte. Amerre elhaladt, egészségüknek örvendeztek és új képességeiket próbálgatták azok, akiken könnyörült. Tömegek gyűltek köréjük, hogy tőlük hallják meg, mit cselekedett velük aIsten. Sokak számára az Ő hangja volt az a hang, amelyet életükben először hallottak, az Ő neve az első szó, amit kiejtettek, az Ő arca az első, amelyet láthattak. Hogyne szeretnék Jézust, és hirdetnék dicséretét! Amint áthaladt a városokon, olyan volt Ő, mint az élet folyója, amely életet és örömet áraszt... A Megváltó minden egyes gyógyítását felhasználta arra, hogy mennyei alapelveket ültessen az emberek szívébe, elméjébe. Ez volt munkájának célja. Földi áldásokat hintett, hogy az emberek szívét kegyelme evangéliumának befogadására készítse. Krisztus elfoglalhatta volna a legmagasabb helyet a zsidó nemzet tanítói között, de Ő inkább az evangéliumot hirdette a szegényeknek. Helyről helyre vándorolt, hogy az országutakon és az ösvényeken járók hallhassák az igazság igéit. A tengerparton, a hegyoldalon, a városok utcáin, a zsinagógában hallható volt az Igét magyarázó szava. Sokszor tanított a templom külső udvarában, hogy a pogányok is hallhassák beszédét... Az evangélium munkájában a gyógyítás soha nem választható el a tanítástól.” (Ellen G. White: A nagy Orvos lábnyomán, 13–15., 90. o.)*

**3** Hogyan kapcsolódott össze az evangéliumhirdetés és az egészségügyi misszió a tanítványok szolgálatában?

**Lk 9,1–2 • „Minekutána összehívta Jézus a tizenkét tanítványát, adott nekik erőt és hatalmat minden ördögök ellen, és betegségek gyógyítására. És elküldte őket, hogy prédikálják az Isten országát, és betegeket gyógyítsanak.”**  
**Vö. Lk 10,8–9**

Ap csel 3,6–9 • „Péter pedig monda: »Ezüstöm és aranyam nincsen nékem, hanem amim van, azt adom néked: a názáreti Jézus Krisztus nevében, kelj fel és járj!« És őt jobb kezénél fogva felemelte, és azonnal megerősödtek lábai és bokái. És felszökvén, megállt és járt, és bement övelük a templomba, járkálva és szökdelve és dicsérve az Istent. És látta őt az egész nép, hogy jár és dicséri az Istent.»

Ap csel 28,8–9 • „Publius atyja hideglelésben és vérhasban betegen feküdt. Kihez Pál bement, és minekutána könnyörgött, kezeit reá vetve meggyógyította őt. Minekutána azért ez megtörtént, egyebek is, akik betegek voltak a szigeten, őhöz jöttek és meggyógyultak.»

Kol 4,14 • „Köszönt titeket Lukács, ama szeretett orvos, és Démás.»

Jézus ugyanazzal a szolgálattal bízta meg a tanítványait, mint amit Ő is végzett. Érdekes megfigyelnünk, hogy nemcsak a tizenkettő, de a hetven tanítvány is megbízást kapott a betegek meggyógyítására. Később, Jézus menybemenetele után az apostolok folytatták Jézus gyógyító szolgálatát. Pál is megkapta a gyógyítás „lelki ajándékát”, de ő a szolgálatának ezt a területét még azzal is megerősítette, hogy éppen Lukácsot, a „szeretett orvos”-t választotta munkatársául.

„Jézus maga köré hívta a tizenkettőt, és megparancsolta: menjenek széjjel kettesével a városokba és falvakba. A tanítványok üzenete ugyanaz volt, mint Keresztelő Jánosé, vagy magáé Krisztusé. »Elközelített az Isten országa.« (Mk 1,15) Nem volt szabad vitába keveredniük az emberekkel, hogy a Názáreti Jézus-e a Messiás, hanem nevében kellett az Ő irgalmas cselekedeteit véghezvinniük. Ő parancsolta nekik: »Betegeket gyógyítsatok, poklosokat tisztítsatok, halottakat támasszátok, ördögöket űzzetek.

*Ingyen vettétek, ingyen adjátok.» (Mt 10,8) ...Krisztus követőinek Hozzá hasonlóan kell munkálkodniuk. Enni kell adnunk az éhezőknek, felruháznunk a mezítelent, megvigasztalnunk a szenvedőt, a lesújtottat. Szolgálunk kell a kétségbeesettet, reményt kell keltenünk a reménytelenben. Számunkra is beteljesedik az ígélet: »Igazságod előtted jár, az Úr dicsősége követ.« (Ésa 58,8) Krisztusnak az önzetlen szolgálatban megnyilvánuló szeretete hatásosabb a gonosztevő megjobbításában, mint a pallos vagy a törvényszék.»*

„Ezt olvassuk a tanítványokról Jézus mennybemenetele után: »Azok pedig kimenvén, prédikáltak mindenütt, az Úr együtt munkálván velük, megerősítvén az igét a jelek által, amelyek követték.« (Mk 16,20) Lukács »szeretett orvos«-nak nevezzük: Pál munkatársa volt Filippiben, és Pál távozása után ott maradt, kétszeres szolgálatot végezve mint orvos és az evangélium szolgálója. Igazi egészségügyi evangelizátor volt, és orvosi képességei megnyitották az utat az evangélium számára, amely sok ember szívét megnyerte.» (Ellen G. White: Jézus élete, 288–289. o.; *Counsels on Health*, 498. o.)

**4** Miért van olyan nagy szükség az egészségügyi munkára a végidőben? Mi jellemző az emberek testi-lelki állapotára ebben az időszakban?

**Mt 24,6–8 • „...lesznek éhségek és döghalálok...”**

**Lk 21,26 • „Mikor az emberek elhalnak a félelem miatt és azoknak várása miatt, amik e föld kerekiségére következnek: mert az eget erősségei megrendülnek.»**

**2Tim 3,1–5 • „Azt pedig tudd meg, hogy az utolsó napokban nehéz idők állnak be. Mert lesznek az emberek magukat szeretők, pénzsóvárgók, kérkedők, kevélyek, káromkodók, szüleik iránt engedetlenek, háládatlanok, tisztátalanok, szeretet nélkül valók, kérlelhetetlenek, rágalma-**



zók, mértéktelenek, kegyetlenek, a jónak nem kedvelői. Árulók, vakmerők, felfuvalkodottak, inkább a gyönyörnek, mint Istennek szeretői. Kiknél megvan a kegyesség látszata, de megtagadják annak erejét. És ezeket kerüld.”

---

---

Ma 1,2 milliárd ember szenved az éhezéstől, és naponta 25 ezer felnőtt és gyermek hal meg az éhség és a szegénység következtében. Nagy ellentmondása korunknak, hogy míg a szegényebb országokban alultápláltságban szenved a lakosság, a jóléti államokban az emberek sokkal többet esznek a szükségesnél.

A fertőző betegségek, „döghalálok” száma is évről évre nő. Ma naponta 50 ezren (évente 17 millióan) esnek áldozatul fertőző betegségeknek. *„A fertőző betegségeket illetően globális válság szélén állunk. Egyetlen állam sincs biztonságban. Egyetlen állam sem veheti félvállról a fenyegetést... Korunk optimizmusa, mely szerint a fertőző betegségek nagy részét ellenőrzés alá tudja vonni az emberiség, végzetes önteltséghez vezetett. Olyan önteltséghez, amely most milliók életébe kerül.”* (World Health Organization: *The World Health Report 2003*, www.who.int) A WHO adatai szerint csak az elmúlt húsz évet tekintve 30, korábban nem ismert fertőző betegség ütötte fel a fejét, például az ebola, a HTLV-1 és HTLV-2 vírusok által okozott leukémia, az AIDS, vagy a hepatitis-E és -C által előidézett fertőzések. Nagy részük ellen nincs védőoltás. Újra támadnak olyan, már leküzdöttnek vélt betegségek, mint a diftéria vagy a tbc. Napjainkban nagy riadalmat okoz a H1N1 vírus terjedése.

A járványokon, fertőző betegségeken túl azonban számtalan másfajta betegség és egészségügyi probléma is tizedeli a világ lakosságát. 2003-ban a WHO főigazgatója „globális egészségügyi vészhelyzetről” beszelt. A betegségek kialakulásában a következő kockázati tényezők játszanak szerepet: alultápl-

láltság, szabados szexuális élet, magas vérnyomás, dohányzás, alkoholfogyasztás, magas koleszterinszint, rossz higiéniai körülmények, vas- és cinkhiány, A-vitamin-hiány, elhízás, mozgáshiány.

A természet pusztulása, az erőszak terjedése, a sokkoló hírek, a romló gazdasági helyzet miatt a legtöbben állandó félelmek, aggodalmak között kénytelenek élni, aminek következtében egyre több lelki betegség lép fel, „az emberek elhalnak a félelem miatt”. Ma minden negyedik ember, vagyis a világ népességének 25 százaléka szenved a különböző mentális zavarok valamelyikétől. Szinte járványként terjed a depresszió: jelenleg 120 millió embert érint ez a betegség, amely gyakran öngyilkosságba torkollik. Gyakori a skizofrénia, az Alzheimer-kór és az epilepszia. Évente 800 ezren önkézzükkel vetnek véget életüknek.

Pál apostol a problémák gyökerére mutat rá: a világméretű válságot – az egészség válságát is – az ember önzése okozza. Pál konkrétan megnevezi, milyen okok vezettek a „nehéz idők beálltához”. Érdekes, hogy ma már vannak olyan szociológusok, akik „kollektív önimádat”-ról mint egész társadalmakra jellemző magatartásról beszélnek. Pál a „nehéz idők”-et jellemezve az önzés jellemző formáit sorolja fel. A legszembetűnőbb ezek közül a pénz imádata. Megdöbbenve láthatjuk ez szavak teljeseződését: olyan korban élünk, amikor a gazdasági növekedés, profithajszolás minden másnál fontosabbá vált. A kegyetlenség a fegyveres konfliktusok egyik kísérőjelensége, de békeidőben is ott lappang az emberekben az erre való hajlam. Erőszakra, kegyetlenségre biztatnak a hatalmas költségekkel készített mozifilmek, a különböző regények stb. Mennyire fontos, hogy óvjuk a saját lelkünket és gyermekeinkét is ezektől a befolyásoktól. Pál azt is megjövendölte, hogy a végső időkben az emberek beszédére a káromkodás, szülőkhöz való viszonyukra az engedetlenség, életmódjukra, szokásaikra pedig a tisztátalanság lesz jellemző.

Megrázó, hogy a fenti jelenségek nem egy Isten létezését is tagadó, ateista világra jellemzőek. Az emberek felveszik a „kegyesség látszatát”, eljárnak templomokba, vallási jelszavakat hangoztatnak, Isten nevét alkotmányokba is igyekeznek belefoglalni. A felszín alatt mégis „inkább a gyönyörnek, mint Istennek szeretői”, az igaz vallásosság „erejét megtagadják”.

Mindezek szem előtt tartásával gondoljuk át újra a bibliai egészségnevelés és az egészségügyi misszió jelentőségét!

5 Milyen áldásokat nyerhet Isten egyháza e szolgálat hűsége végzése által?

**Jn 5,15 • „Elment az az ember, és hírül adta a zsidóknak, hogy Jézus az, aki őt meggyógyította.”**

**Jn 6,1 • „Ezek után elment Jézus a galileai tengeren, a Tiberiáson túl. És nagy sokaság követte őt, mivelhogy látták az ő csodatételeit, amelyeket cselekedett a betegeken.”**

**Lk 8,2–3 • „És némely asszonyok, akiket tisztátalan lelkettől és betegségekből gyógyított meg, Mária, aki Magdalénának neveztetik, kiből hét ördög ment ki, és Johanna, Khúzának, a Heródes gondviselőjének felesége, és Zsuzsanna, és sok más asszony, kik az ő vagyonukból szolgáltak néki.”**

**Mk 1,30–31 • „A Simon napa pedig hideglelésben feküdt, és azonnal szóltak néki felőle. És ő odamenvén fölemelte, a kezét fogván, és elhagyta azt a hideglelés azonnal, és szolgált nekik.”**

**Vö. 1Kir 17,17–24**

A fenti igék fontos törvényszerűségeket rejtnek.

a) Az egészségügyi misszió – ha helyesen végezzük – az áldások sokaságát hozza Krisztus egyháza számára. Megfigyelhet-

jük az evangéliumokban, hogy Jézus a gyógyításai nyomán rövid idő alatt ismertté vált, nemcsak saját népe, de a pogányok körében is. Ha Jézus nem gyógyít betegeket, sohasem alakult volna ki körülötte tömeg, és sokkal kevesebben ismerték volna meg a megváltás örömhírét. Jézus egészségügyi missziója tehát nyilvánosságot teremtett számára. Ez a törvényszerűség ma is érvényes: milyen keveset kellene költenünk az evangélikációk hirdetésére, ha buzgóbban végeznénk a gyógyítás szolgálatát. A gyógyulások nyomán futótűzként terjedne az evangélium ismerete.

b) A gyógyítások a nyilvánosság megteremtésén túl új tanítványokat is hoztak. Sokszor a meggyógyult betegek lettek Jézus legodaadóbb követői. Az egészségügyi misszió ma is új és friss munkaerőt biztosíthat az egyház számára. Milyen nagy könnyelműség lenne ezt az áldást elmulasztani, amikor „*az aratnivaló sok, de a munkás kevés*” (Mt 9,37).

c) Jézus a szolgálata során felmerülő anyagi kiadások jó részét éppen abból a pénzből tudta fedezni, amit a meggyógyult betegek adományoztak szolgálatára. Az egészségügyi misszió tehát anyagi fellendülést is hoz az egyház számára, hatékonyabbá téve az evangéliumhirdetést. Mennyivel több emberhez juthatnának el így könyvek, mennyivel több intézmény alakulhatna stb.

d) Mivel Jézus ismert tanító és gyógyító volt, a zsidó vezetők sokáig nem mertek kezét emelni rá. Tudták, hogy a Jézust övező tisztelet miatt könnyen magukra haragíthatják a népet egy rosszul időzített elfogatási kísérlettel (Mt 26,5). Az is érdekes, hogy Jézus kihallgatásai során egy szó sem esik a gyógyításairól. Talán maguk a vezetők is tudták, hogy ezeknek a csodáknak még az említése is nehéz helyzetbe hozhatja őket. Úgy tűnik tehát, hogy a gyógyítás szolgálata egyfajta időleges, de nem lebecsülendő védelmet is nyújt követői számára, késleltetve a gyűlölet fellángolását és az üldözéseket. Azt, aki másokat gyógyít, mégsem olyan könnyű gonosztevőnek kikiáltani.

Mindezeket a nagy áldásokat látva fontos megszívlelnünk az alábbi intést: *„Soha sem szabad megfeledkeznünk arról, hogy az egészségügyi missziós munka hatékonysága abban van, hogy a bűn betegségében szenvedő embereknek bemutatjuk a fájdalmak férfit, aki elveszi a világ bűneit. Ha megpillantják Krisztust, elváltottnak az Ő hasonlatosságára. A szanatóriumok alapításának célja a betegek és szenvedők biztatása arra, hogy nézzenek föl Krisztusra, hogy élhessenek.”* (Ellen G. White: *Counsels on Health*, 528. o.)

**6** Vegyük számba konkrét feladatainkat az egészségügyi misszió terén az idézett igék és bizonyágtételek alapján!

**Hós 4,6 •** „Elvész az én népem, mivelhogy tudomány nélkül való. Mivel te megvetted a tudományt, én is megvetlek téged, hogy papom ne légy. És mivel elfeledkeztél Istened törvényéről, elfeledkezem én is a te fiaidról.”

**Vö. Péld 19,2**

**Ésa 52,7 •** „Mily szépek a hegyeken az örömmondó lábai, a ki békeséget hirdet, jót mond, szabadulást hirdet, aki ezt mondja Sionnak: Uralkodik a te Istened!”

**Lk 10,8–9 •** „Valamely városba bementek, és befogadnak titeket, azt egyétek, amit elétek adnak, és gyógyítsátok a betegeket, akik ott lesznek, és mondjátok nekik: Elközelelt hozzátok az Isten országa.”

Mivel Jézus és a tanítványok szolgálata nagyrészt egészségügyi misszió volt, példájukat követve nekünk is helyet kell találnunk e szolgálatban. Mindenekelőtt hatékony elméleti és gyakorlati képzésre van szükségünk. Fontos azonban az is, hogy a meglévő tudásunkat használjuk, s ezáltal gyakorlati tapasztala-

latokra is szert tegyünk. Keressünk embereket, akik segítségre szorulnak. Imádkozzunk a Szentlélek vezetéséért e tekintetben. Érdemes megfontolnunk Hetesi Zsolt fizikus (Fenntartható Fejlődés Egyetemközi Kutatócsoport) szavait: „Nemzedékünk megéri a körülöttünk levő mesterséges világ fokozatosan gyorsuló, hatványozott ütemű összeomlását... Mivel a magasan gépesített és rendkívül kifinomult egészségügy akadozik majd először, törődünk sokat az egészségünkkel, és lehetőleg váljunk függetlenné az egészségügyi rendszertől – például azazal, hogy megtanuljuk, melyik fűben-fában milyen orvosság van.” (<http://astro.elte.hu/~hetesizs/FFEK/jelentes>)

**„Elérkezett az idő, amikor a gyülekezet minden tagjának részt kell vállalnia az egészségügyi munkában.”**

**„Nemsokára semmilyen munkát nem tudunk végezni a prédikatori szolgálat terén, csak egészségügyi missziómunkát... Mindaddig nem lehetek az evangélium rendje szerinti lelkészek, amíg határozott érdeklődést nem mutatok az egészségügyi misszió iránt: a gyógyítás, az áldás, a megerősítés evangéliuma iránt.”**

**„Amikor a vallási erőszak felforgatja nemzetünk szabadságát, azok, akik a lelkiismereti szabadságért kiállnak, kedvezőtlen helyzetbe kerülnek. Saját érdekükben, amíg lehetőségük van, képezzék magukat a betegségek, azok okainak, megelőzésének és gyógyításának tekintetében. És akik ezt teszik, a munka mezejét bárhol megtalálják. Szenvédő embereket találnak, olyanokat, akiknek szükségük van a segítségre, nemcsak a saját hitüknön levők között, hanem nagy számban azok között, akik nem ismerik az igazságot.”**

**„Komolyabban törekedjünk ránevelni az embereket az egészségügyi megújulás elveire. Főzőiskolákat kellene alapítanunk, és házról házra járva tanítanunk az egészséges ételek elkészítésének művészetét. Idősnek és fiatalnak egyaránt meg kellene tanulnia, hogyan lehet a legegyszerűbben főzni. Ahol hirdetjük az igazságot, tanítsuk meg az embereket az ételek egyszerű, de étvágygerjesztő elkészítésére. Mutassuk meg nekik, hogy hús nélkül is lehet tápláló ételleket készíteni.”**

„Az evangélium szolgálóinak is tudniuk kell tanácsot adni az egészséges élet elveivel kapcsolatban... Minden evangéliumi munkásnak meg kell tanulnia az egyszerű kezelések végzését, amelyek enyhítik a fájdalmat, és megszüntetik a betegséget.”

„Az igazságot ma is úgy kellene hirdetni, ahogyan Krisztus tette, amikor az emberek között élt. Azoknak, akik nagy központokban gyűlnek össze, a munka mezején kellene lenniük, a betegekért munkálkodva. Olyan helyekre kellene menniük, ahol még senki nem hallott az igazságról, és imádkozniuk, tervezniük, dolgozniuk kellene, tapasztalatot szerezni a gyakorlati munkában. Krisztus nincs ma ugyanúgy jelen a világban, mint akkor volt? Nem tudja ugyanúgy meggyógyítani a betegeket? Alakuljanak kisebb szanatóriumok és kezelőszobák, és képezzük ki az embereket a betegségek egyszerű kezelésére. Akik elkezdik ezt a munkát, gyarapodni fognak képességeikben, mivel láthatatlan mennyei lények segítik őket.”

„Isten azt kívánja népe tagjaitól, hogy költözzenek vidékre, ahol letelepedve saját gyümölcsöt, zöldséget termelhetnek, és gyermekeik közvetlen kapcsolatban lehetnek Isten természetbeli munkájával. Tartsd távol családodat a városoktól, ez az én üzenetem!”

„Krisztus az élet kútforrása. Jobban megismerni Őt – erre van szükségük az embereknek. Türelmesen, szelíden, mégis határozottan kell tanítani őket arra, hogyan tárhatják ki egész lényüket a menny gyógyító hatásainak. Ha Isten szeretetének napsugara fényel árasztja el a lélek homályos zugait, akkor eltűnik a nyugtalanság, kimerültség, elégedetlenség, s öröm eleveníti meg a lelket, erősíti és gyógyítja a testet.” (Ellen G. White: Bizonyágtételek, 7. köt., 62. o.; Evangelizálás, 523. o.; Counsels on Health, 506. o.; Bizonyágtételek, 9. köt., 161. o.; A nagy Orvos lábnyomán, 93., 172. o.; An Appeal for Self-supporting Workers, 38–39. o.; Válogatott üzenetek, 2. köt., 358. o.)

Az e heti adomány az Életpont Nonprofit Kft.-t támogatja.  
– A bózsvai és a törökkoppányi Biblia-táborok fenntartására és fejlesztésére szánt adomány

## „Én vagyok a te gyógyítód!”

I Miért engedi meg Isten a betegséget? Mi a betegség oka?

Rm 8,22 • „Tudjuk, hogy az egész teremtett világ egyetemben foházkodik és nyög mind idáig.”

Rm 6,23 • „A bűn zsoldja halál; az Isten kegyelmi ajándéka pedig örök élet a mi Urunk Krisztus Jézusban.”

Rm 5,12 • „Annakokáért, miképpen egy ember által jött be a világra a bűn és a bűn által a halál, és akképpen a halál minden emberre elhatott, mivelhogy mindenkét vették.”

Rm 2,9 • „Nyomorúság és ínség minden gonoszt cselekedő ember lelkének.”

Betegségeink nagy része – a felmérések szerint kb. 80–90 százaléka – visszavezethető a helytelen életmódra. E mögött viszont az egyén személyes felelőssége áll. Beszédese az is, ahogyan az ember a környezetéhez viszonyul. Normális esetben magatartását a józanság, ésszerűség és a természet védelme, tisztelete jellemezné. Mérlegelnie kellene, hogy beavatkozásainak milyen következményei lesznek. Ápolnia, gondoznia, fej-

lesznie kellene a rábízott területeket. Ez volna etikus, és harmóniát is eredményezne az élő és élettelen világgal.

Ehelyett az emberek ma általában etikátlanul, erkölcstelenül bánnak a természettel: megsértik a törvényeit, értelmetlenül kihasználják erőforrásait, csak a rövid távú érdekek és pillanatnyi haszon szerint mérlegelnek. Mindennek következménye a megbomlott rend, az életet veszélyeztető egyensúlyzavar, a föld, a víz, a levegő egyre növekvő szennyeződése, ökológiai katasztrófaveszély stb. Összegezve, egy szóval: a bűn. A Bibliában a bűn a törvény áthágását jelenti, amely végül is halálhoz vezet.

A betegségek sokféle okát a Biblia egy közös gyökerre vezet vissza. A legbetegítőbb tényező az emberben mélyen gyökerező önzés, ami a bűn. Ennek áttételes variációi milliófélék lehetnek. Vannak esetek, amelyek nem szerzett, hanem hozott betegségeket jeleznek, például velünk született rendellenesség. Ha nem is maga a beteg személy, de például a szülei helytelen életmódja, gondatlansága, az ősei bűnei, esetleg orvosi műhiba, vagy épp az emberiség bűne, a levegő, a víz, a föld, a táplálék szennyezése állhat a háttérben. Bármely formában jelentkeznek is, a gyökér a bűn.

A helyes életmód a testi-lelki egészség megismerését, megóvását, fenntartását foglalja magában. Ennek követése a Bibliában azon a felismerésen alapszik, hogy Isten az alkotója mind a fizikai, mind az erkölcsi törvényeknek. Ha ezekhez alkalmazkodunk, összhangba kerülünk Istennel, s ha eltávolodunk a törvényektől, az pedig a Teremtőtől való elszakadáshoz vezet. A fizikai törvény áthágása egyenlő az erkölcsi törvény áthágásával, mert a kettő szorosan, elválaszthatatlanul összefonódik. Alkotónk beleírta törvényeit mind fizikai, mind lelki téren az emberbe, minden idegszázába, minden izmába, minden képességébe. Ha ezekkel visszaélünk, megsértjük a törvényt.

„Amikor Ádám kikerült Teremtője kezéből, termete magas és szép, arányos volt. Több mint kétszer olyan magas volt, mint jelenleg a földön élő emberek. Arcvonásai tökéletesek voltak. Arc-

színe nem volt fehér vagy sápadt, hanem pirosposzsgás, az egészség gazdag színárnyalatától ragyogott. Éva is nemes testtartású és nagyon szép volt. Az ember minden testi-lelki képességét tökéletesnek teremtette Isten, tökéletes épségben és egészségben. Isten olyan nagy életerővel ajándékozta meg az embert, hogy ellenállt a felszaporodó betegségeknek, amelyeket romlott szokásai hoztak rá hatezer éven keresztül... Ha Ádám a teremtésekor nem nyert volna hússzor annyi életerőt, mint amennyivel most bírnak az emberek, akkor a jelenlegi szokások mellett már kipusztult volna az emberiség, mivel áthágja a természet törvényeit.” (Ellen G. White: *Az én életem ma*, 128. o.)

Az egészség az Isten erkölcsi és természeti törvényei iránti engedelmesség következménye. Krisztus evangéliuma megszabadít bennünket az egészségünket veszélyeztető rossz szokásainktól, és erőt ad az egészséges életmód kialakításához. Ezáltal sok bajt elkerülhetünk. Ha az öröklött betegségek, balesetek, valamint a sátáni támadások következtében minket sújtó betegségeket viselnünk is kell, kiváltságunk és kötelességünk, hogy az evangélium áldásai révén elkerüljük azokat a kóros állapotokat, amelyek a helytelen életmód, a bűn törvénye szerinti élet következményei.

2 Hogyan szerzett jogot Jézus a gyógyításra? Hogyan függ össze a megváltás és a gyógyítás?

Ésa 53,4–5 • „Betegségeinket ő viselte, és fájdalmainkat hordozta, és mi azt hittük, hogy ostromoztatik, verettetik és kínoztatik Istentől! És ő megsebesítettett bűneinkért, megrontatott a mi vétkeinkért, békességünknek büntetése rajta van, és az ő sebeivel gyógyultunk meg...”

1Pt 2,24 • „Aki a mi bűneinket maga vitte fel testében a fára, hogy a bűnöknek meghalván, az igazságnak éljünk: akinek sebeivel gyógyultatok meg.”

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

Rm 12,1 • „Kérlek azért titeket, atyámfiai, az Isten irgalmasságára, hogy szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tiszteleteteket.”

Isten gondoskodott a bűntől való szabadításról, a megváltásról, a gyógyításról. A természetbe, a növényekbe, az állatokba, az ember testébe beleírta a gyógyítás üzenetét. Ha megsértjük, megvágjuk a fát vagy a kezünket, tudjuk, mi történik. Azonnal, külön intézkedés nélkül beindulnak a háttérben, készenlétben várakozó gyógyító erők. A növény speciális váladékkal heget képez. Az ember sebéből patakozó vér hamar elapad, mert azonnal működésbe lép a véralvadás hihetetlenül összetett, de igen eredményes folyamata. S pár perc múlva már nyoma sincs a vérzésnek.

Így van ez a bűnnel és a szabadítással is. Isten, mielőtt az ember elkövette volna a törvényszegést, már a világ megalapítása előtt gondoskodott a megváltás tervéről, hogy legyen szabadulásunk (1Pt 1,20; Jel 13,8). Az Atya és a Fiú közös döntése és terve volt ez, mentésünk érdekében, hogy ne vesszünk el, ne uralkodjon rajtunk a halál. Jézus Krisztus a Golgotán meghozott áldozatában magára vette minden ember bűnét – előre, mielőtt bárki is igényelte volna ezt. Mindezt előrelátó és mentő szeretetből! Mert Ő teremtette az embert, Ő is váltja meg, szereti keze alkotásait, sorsunk iránt nem közömbös. Kétezer évvel ezelőtt – az Atyával meghozott közös döntés szerint – ezt a tervet meg is valósította. Így megszabadulhatunk bűnter-

hüinktől. Van lehetőség a testi-lelki gyógyulásra. Ő az, „aki megbocsátja minden bűnödöt, meggyógyítja minden betegségedet” (Zsolt 103,4).

Megváltónk földi életében többet gyógyított, mint tanított. Láta, milyen beteg állapotban van az emberiség, és személyesen minden ember, ezért könyörült rajtunk. E tetteivel kinyilatkoztatta, hogy nem Ő a betegség okozója, nem Ő a halál szerzője. Krisztus a betegségek gyógyítója, a halál legyőzője, nem pedig a teremtetője. Ezzel elnémította a legnagyobb vádat – melyet az Ellenség oly sikeresen elhintett az emberek között –, miszerint Isten a felelős a rosszért, a szenvedésért, a betegségekért és a halálért. Krisztus feltámadt, és híveinek a feltámadás reményét adta, megszüntetve ezzel a legnagyobb félelmet, amely az embert egész életében megkötözheti: „És megszabadítsa azokat, akik a haláltól való félelem miatt teljes életükben rabok voltak.” (Zsid 2,15)

A Szentírás arról tanúskodik, hogy a megváltás a fizikai lényünk egészségének helyreállítását is munkálni kívánja. „Az Úr Jézus Krisztus azért jött a földre, hogy fáradhatatlanul szolgálja az ember szükségleteit. Elvette erőtlenségünket, hordozta betegségeinket (Mt 8,17), hogy az emberiség minden nyomorán enyhíthessen. Azért jött, hogy levegye rólunk a betegség, a nyomor és a bűn terhét. Isten azért küldte, hogy az embernek tökéletes gyógyulást hozzon, egészséget, békességet adjon neki, és tökéletessé tegye jellemét.” (Ellen G. White: *A nagy Orvos lábnyomán*, 13. o.)

Ha az ember „hit által igazul meg, a törvény cselekedetei nélkül”, hol van jelentősége az Isten természeti és erkölcsi törvényei iránti engedelmességnek? Jakab apostol válaszol erre: „Azonképpen a hit is, ha cselekedetei nincsenek, megholt magában.” (2,17) Az egészséges életmód nem vált meg bennünket, de következménye a megváltásnak. Ha igazán hiszünk Krisztusban, a Szentlélek segít olyan helyes életmódot kialakítani, amelynek révén tettekre készek és erősek lehetünk.

„Bár viselkedésmódunk és lelkiségünk között szoros kapcsolat van, üdvösségünket nem nyerhetjük el helyes magatartásunk révén. Sőt a keresztény viselkedésmód a megváltás természetes gyümölcse, és így Krisztusnak a Golgotán értünk hozott áldozatán alapszik.” (Seventh-day Adventists Believe – A Biblical Exposition of Fundamental Doctrines, 280. o.)

A Szentlélek képessé teszi a keresztény embert arra, hogy Isten törvényének engedelmeskedjék. „Az én Lelkemet adom belétek, és azt cselekszem, hogy az én parancsolataimban járjatok, és az én törvényeimet megőrizzétek és betöltsetek.” (Ezék 36,27)

## 7 Hogyan gyógyított Jézus?

Mk 9,17–19 • „»Mester, idehoztam hozzád az én fiamat, akiben néma lélek van. És ahol csak előfogja, szaggatja őt, ő pedig tajtékot túr, a fogát csikorgatja, és elfonnyad. Mondtam hát a tanítványaidnak, hogy űzzék ki azt, de nem tudták.« Ő pedig felelvén néki, mondta: »Ó, hitetlen nemzetség, meddig leszek még veletek? Meddig szenvedlek még titeket? Hozzátok őt hozzám.«”

Jn 5,14 • „Ímé meggyógyultál, többé ne vétkezzél, hogy rosszabbul ne legyen dolgod!”

Ap csel 10,38 • „A názáreti Jézust, mint kente fel őt az Isten Szent Lélekkel és hatalommal, ki széjjeljárót jót tévén és meggyógyítván mindeneket, kik az ördög hatalma alatt voltak, mert az Isten volt ővele.”

„A Megváltó minden egyes gyógyítását felhasználta arra, hogy **mennyei alapelveket ültessen az emberek szívébe és lelkébe.** Ez volt munkájának a célja. Földi áldásokat hintett, hogy az emberek szívét kegyelme evangéliumának befogadására készítse. (...)

Jézus **nem mellőzött egyetlen embert sem;** minden emberben értéket látott. Gyógyítását **mindenkinek felkínálta.** Bármilyen csoportban munkálkodott, időhöz és körülményekhez szabott oktatást adott. Ha látta, hogy valaki **semmibe veszi vagy bántalmazza embertársát,** még jobban tudatosult benne, hogy **teremtményeinek milyen nagy szükségük van az Ő istenemeri megértésére.** **Reményt akart ébreszteni a legdurvábbak, a legkevésbé ígéretesek szívében is; arra biztatta őket, hogy ők is feddhetetlené és büntelenné válhatnak, olyan jellemre téve szert, amely Isten gyermekeiként mutatná be őket.**

Sokszor találkozott Sátán foglyaiként **vergődő emberekkel, akiknek nem volt erejük kitörni e csapdából.** Ezekhez a **csüggedt, beteg, megkísértett, elbukott emberekhez Jézus a legnagyobb tapintattal és részvétellel szólt; azt mondta, amire szükségük volt, és amit megértettek.** Mások éppen közelharcot vívtak a lelkek ellenségével. Ezeket kitarásra bátorította, arról biztosítva őket, hogy **győzni fognak, mert Isten angyalai mellettük állnak, és győzelemhez segítik őket.** (...) **Ha Krisztusban csupán mint a világ Megváltójában hiszünk, lelkünk soha nem fog meggyógyulni.** A hit, amely **üdvösséghez vezet, nem csak az evangélium igazságainak elfogadása.** Az igazi hit az, amely **személyes Megváltójaként fogadja el Krisztust...** Sokan a hitet csak állásfoglalásnak tartják. A **mentő hit azonban egyezség, amely által azok, akik befogadják Krisztust, szövetséges viszonyba lépnek Istennel.** Az élő hit az erő fokozódását, a **gyermeki bizalmat jelenti, amely által Krisztus kegyeméből a lélek diadalmas hatalommá lesz.**

**A hit erősebb, mint a halál. Ha a betegek hitben a hatalmas Gyógyítóra néznek, az eredmény csodálatos lesz. E hit nyomán testük-lelkük megelevenedik.**” (Ellen G. White: A Nagy Orvos lábnyomán, 15., 17., 37. o.)

## 4 Hogyan kövessük Megváltónkat a gyógyítás terén is?

Mt 10,7–8 • „Elmenvén pedig prédikáljatok, mondván: Elközelített a mennyeknek országa. Betegeket gyógyítsatok, poklosokat tisztítsatok, halottakat támasszatok, ördögöket űzzetek. Ingyen vettétek, ingyen adjátok.”

Lk 10,8–9, 17 • „»Valamely városba bementek... gyógyítsatok a betegeket, akik ott lesznek, és mondjátok nekik: Elközelített hozzátok az Isten országa.« Visszatért... a hetven tanítvány örömmel, mondván: »Uram, még az ördögök is engednek nekünk a te neved által!«”

Ap csel 5,16 • „...hozva betegeket és tisztátalan lelkektől gyötretetteket: akik mind meggyógyultak.”

---

„Sátán ügynökei vették birtokukba az embereket. Az Isten lakhelyéül teremtett emberi testek démonok lakóhelyévé lettek. Érzékeiket, idegeiket és szerveiket természetfölötti lények a leghitványabb vágyak kielégítésére készítették. Az embereket gonoszok légiói vették birtokukba, és arckifejezésükre a démonok nyomták rá bélyegüket.

Az emberek szíve mindenütt kiált valami után, ami hiányzik nekik. Olyan erőre vágnak, amellyel le tudják győzni a bűnt, olyan erőre, amely megszabadítja őket a gonoszság fogságából, és egészséget, életet, békességet ad... Csak Krisztus módszerével lehet igazán közel jutni az emberekhez. A Megváltó az emberek köze ment azzal a vágygal, hogy a jólétükön munkálkodjon. Együttérzést tanúsított irántuk, betöltötte szükségleteiket és megnyerte bizalmukat. Azután így szólt hozzájuk: »Kövessetek engem!«

Személyes szolgálattal kell az emberek közelébe jutnunk. Ha kevesebb időt fordítanánk a prédikálásra, és többet a személyes

szolgálatra, nagyobb eredményt látnánk. A szegények terhein könnyíteni, a betegeket gondozni, a szomorúakat és gyászolókat vigasztalni, a tudatlanokat tanítani, a tapasztalatlanokat tanácsolni kell. Sírjunk a sírókkal, és örüljünk az örülőkkel! A meggyőzés erejével, az ima hatalmával – Isten szeretetének erejével –, ez a munka nem lesz, nem lehet gyümölcstelen.

Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy az orvosi misszió célja bűnbeteg férfiakat és nőket odavinni a Golgota Emberéhez, aki elveszi a világ bűneit. Őt szemlélve átalakulnak az Ő képmására. Bátorítsuk a betegeket és szenvedőket arra, hogy tekintsenek Jézusra, hogy életük legyen. (...)

Sokan nem hisznek Istenben, és az emberekbe vetett bizalmukat is elveszítették. De értékelnék minden együtt érző és segítőkész cselekedetet. Szívük megindul, amikor látnak valakit, aki földi dicsőítést vagy ellenszolgáltatást nem igényelve jön el otthonukba, szolgál a szegényeknek, táplálja az éhezőket, felruhazza a mezíteleneket, vigasztalja a fájo szívűeket, és mindenkinek a figyelmét gyengéden hívja fel Krisztusra, hiszen az ember csak követe az Ő könyörületének és szánalmának. Ezt látva hála és hit ébred az emberekben. Látják, hogy Istennek gondja van rájuk, és készek meghallgatni Igéjét, ha megnyitják előttük...

Mindenütt találkozunk betegségekkel. A legtöbbet meg lehetne előzni az egészség törvényeire való odafigyeléssel. Az embereknek látniuk kell, milyen hatással van az egészségügyi elvek követése testi-lelki állapotukra, és mind a jelen, mind az eljövendő életükre. Meg kell értetni velük, hogy mi a felelősségük a testük iránt, amelyet Teremtőjük alkalmassá tett arra, hogy a Lélek lakóhelye legyen, és azt akarja, hogy hű sáfárai legyenek. Tudatosítaniuk kell a Szentírás igazságát: »Ti az élő Isten temploma vagytok, amint az Isten mondta: Lakozom bennük, és közöttük járok; és leszek nekik Istenük, és ők én népem lesznek.« (2Kor 6,16) **A helyett, hogy az egészségügyi törvények megtartását áldozatnak és önmegtágadásnak gondolnák, felbecsülhetetlen áldásnak fogják tekinteni, amint 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 a világ nyitott rá.” (Ellen G. White: A nagy Orvos lábnyomán, 90–94. o.)*

**5** Melyek a gyógyulás feltételei az ember részéről? Mi Isten akarata a beteg emberre nézve? Milyen ígéreteink vannak a gyógyulásra?

**2Móz 15,26** • „Ha a te Uradnak, Istenednek szavára hűségeesen hallgatsz, és azt cselekszed, ami kedves a szemei előtt, s 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 gyógyítód.”

**Dn 1,11–15,20** • „Mondta Dániel a felügyelőnek: »Tégy próbát, kérlek, a te szolgálóiddal tíz napig, és adjanak nékünk zöldségféléket, hogy azt együnk, és vizet, hogy azt igyunk. Azután mutassák meg néked a mi ábrázatunkat és amaz ifjak ábrázatát, akik a király ételével élnek, és aszerint cselekedj majd a te szolgálóiddal.« És engedett nékik ebben a dologban, s próbát tett velük tíz napig. És tíz nap múlva szebbnek látszott az ábrázatuk, és testben kövérebbek voltak mindazoknál az ifjagnál, akik a király ételével éltek... Minden bölcs és értelmes dologban, amely felől a király tőlük tudakozódott, tízszerre okosabbnak találta őket mindazoknál az írástudóknál és varázslóknál, akik egész országában voltak.”

.....

.....

.....

Ki gyógyulhat meg? Különbféle viszonyulás figyelhető meg a betegséghez:

- vannak, akik ragaszkodnak a betegségeikhez – mintegy életprogramot és állandó témát, elfoglaltságot jelent számukra,
- mások azt mondják, hogy szeretnének gyógyulni, de nem tesznek érte semmit (vagy nem eleget),
- vannak, akik akarnak meggyógyulni, és meg is tesznek mindent, hogy visszanyerjék az egészségüket.

Dániel és társai „*kerülték azt, ami gyengíthette volna képességeiket... Olyan életeleket követtek, amelyekkel együtt járt értelmi képességeik fejlődése... Fizikai erőnk, állóképességünk, életünk hossza és értelmi képességeink változhatatlan törvényektől függenek. Ha az ember ezeknek a törvényeknek engedelmeskedik, legyőzheti önmagát, legyőzheti saját hajlamait, győztes lehet harcában »a fejedelemségek, hatalmasságok, az élet sötétségének világbírói ellen, a gonoszság lelkei ellen, amelyek a magasságban vannak« (Eféz 6,12). (...)* Babilon királyi udvarában minden ország képviseltette magát tehetséges, természetes képességekkel gazdagon megáldott, a legnagyobb műveltséget elsajátított emberekkel. A héber ifjak kiváltak mindannyiuk közül. Fizikai erőben és szépségben, szellemi frissességben és irodalmi műveltségben utolérhetetlenek voltak. Egyenes tartásuk, határozott, rugalmas járásuk, tiszta tekintetük, józan gondolkodásuk, kellemes lehetőségük helyes szokásokról és olyan emelkedettségéről tanúskodott, amellyel a természet tünteti ki azokat, akik törvényeinek engedelmeskednek.” (Ellen G. White: *Proféták és királyok*, 301., 303. o.)

Isten „a mi gyógyítónk”, aki megtanít a legegyszerűbb, természetes eszközök alkalmazására, amelyek által egészségünket megőrizhetjük, illetve betegségeinkből meggyógyulhatunk. Hiszen Ő nemcsak a legjobb ismerője a természetnek, hanem annak teremtője és törvényadója is! Ő az, aki a „keserűt édesé” (2Móz 15,22–25) teheti átvitt értelemben is, amennyiben betegségeinkből áldott tapasztalattal vezet ki, vagy különleges lelkierőt és kegyelmet ad azok elhordozásához.

Sok betegséget kerülhetünk el azonban, és nagymértékben egészségesek lehetünk, ha teljesítjük azt a feltételt, amit a fenti íge tartalmaz, vagyis megtartjuk Isten rendeléseit mind az erkölcsi parancsolatok, mind a természet törvényei terén.

Hatalmas kiváltság és lehetőség mindannyiunk számára, hogy éljünk az Isten által felkínált és kinyilatkoztatott életmódbeli alapelvekkel. A Teremtő ezt nem kényszerként erőlteti ránk, hanem ajándékként kínálja fel. Isten nem valami jót akar elvenni tőlünk, hanem csak a rosszat. A bűnt, a betegítő tényezőket, és helyettük egészséget, életet akar adni. Szabadon dönthetünk: elfogadjuk vagy elutasítjuk.

Az a tapasztalat, hogy az ember általában rendkívül nehezen hiszi és fogadja el, s fordítja saját javára a gyógyulás Isten adta lehetőségét. Sokszor kerülő utakat, kitérőket tesz, mielőtt az igazi megoldással szóba állna. Sokszor inkább a halált vállalja, mintsem elfogadja a kinyújtott, gyógyító kezet. Ezzel a szomorú ténnyel is gyakran szembesülünk.

Nem véletlenül kérdezte Krisztus régen, és kérdezi most is tőlünk, személyesen: „Akarsz-e meggyógyulni?” Bár a szánkval talán azt mondjuk: „Akarok! Hogyne akarnék!” – de a káros, egészségromboló testi-lelki szokásainkról le akarunk-e, le tudunk-e mondani? Belátjuk-e, hogy változtatnunk kell, és a változtatáshoz erőt kell igényelnünk. A dolgok gyökeréig kell hatolnunk, ha valódi változást, gyógyulást akarunk. Vagy megelégszünk a felszíni tünetek elnémításával pirulák, kemikáliák igénybevételével?

A bibliai alapú gyógyítás folyamán az ember aktív. Használja egész személyiségét, fizikai valóját, értelmét, belátását, akaratát, és gyakorlati lépéseket tesz a gyógyulás érdekében. Ez méltó az emberhez! Mind testi, mind lelki téren – a Teremtő törvényeinek ismeretében – engedelmessé lehet az élet törvényeinek. Pontos fogalmaz a XIX. századi szerző a betegség és a gyógyulás lényegét illetően: „A betegség a természet erőfeszítése, amellyel a szervezet igyekszik megszabadulni az egészség

törvényeinek áthágása miatt kialakult állapottól. Betegség esetén meg kell állapítani, hogy mi a kór okozója. Az egészségre káros körülményeken változtatni kell, a rossz szokásokat el kell hagyni, majd támogatni kell a természetet a tisztátalanságok eltávolításában és a megfelelő állapot helyreállításában.” (Ellen G. White: *A nagy Orvos lábnyomán*, 78. o.)

A gyógyulás érdekében legelőször is meg kell találnunk az okot, amely kiváltotta a kórt, rá kell jönnünk az eredetére. Azután el kell hagyni a káros szokásokat, és végül segíteni kell szervezetünket a helyreállító munkában.

A Biblia a „Szentlélek templomának” nevezi testünket, amelyben Isten szeretne lakozni. Tisztátalan szokásokkal, megtört bűnökkel, indulattal, haraggal, féltve őrzött káros szenvedélyek ápolásával együtt lakozhat-e? Aki tudatosan „megrontja Isten templomát, megrontja azt az Isten” (1Kor 3,16–17) – jelenti ki az Írás. Nem valami kívülről jövő „ostorral”, „visszavágással” – amint oly sokan képzelik – „veri meg” az embert, hanem csupán hagyja, szomorúan megengedi, hogy az általa teremtett egészségügyi törvények áthágása beérjen betegségek, testi-lelki erőcsökkenés stb. formájában. Tiszteletben tartja szabad választásunkat, még a saját életünk pusztítása árán meghozott döntéseinket is. Mert „ahol az Úrnak Lelke, ott a szabadság” (2Kor 3,17). Természeti törvényeit azonban nem változtatja meg csupán azért, hogy kedvezzen például a cigarettázás vagy az éjszakázás szokásának, a dühkitöréseknek, elszabadult indulatoknak egy-egy ember életében.

Az ok-okozati törvények minden ember életében ugyanazok. A vérkeringésnek, az emésztésnek, a légzésnek stb. ugyanazok a biokémiai útjai mindegyikünk esetében. Más és más genetikai örökséggel születünk ugyan, de az élet működésének törvényei azonosak. Kinek mi a „gyenge láncszeme” – ez sok összetevőtől függ –, ott jelentkezik legelőször a betegség, vagy annak első jele. A Teremtő jelzéseket épített testünkbe, éhséget, szomjúságot, jó vagy rossz közérzetet, fá-

radtságot, szájízst stb., hogy tanuljuk meg érteni, olvasni és tisztelni testünk törvényeit.

„A Megváltó a vérén megváltottak fölé hajol, és kifejezhetetlen szelídséggel, száncsalommal így szól: »Akarsz-e meggyógyulni?« (Jn 5,6) Megparancsolja, hogy kelj fel egészségesen, békében. Ne várj, amíg érzed, hogy meggyógyultál! Higgyszavának, és teljesül! Állj akaratoddal Krisztus oldalára! Szolgálgj neki, cselekedj szava szerint, és erőt fogsz kapni! Bármilyen bűnös szokásba, uralkodó szenvedélybe merül is bele az ember hosszú időn át, amely parancsol testnek és léleknek, Krisztus meg tud és meg is kíván szabadítani attól.» (Ellen G. White: Jézus élete, 160–161. o.)

**6** Hogyan imádkozzunk a betegekért? Miért a böjt és a könnyörgés a leghathatósabb eszköz a gyógyulás érdekében?

**Jak 5,13–16 •** „Szenved-é valaki köztetek? Imádkozzék. Öröme van-é valakinek? Dicséretet énekeljen. Beteg-é valaki köztetek? Hívja magához a gyülekezet véneit, és imádkozzanak felette, megkenvén őt olajjal az Úr nevében. És a hitből való imádság megtartja a beteget, és az Úr felsegíti őt. És ha bűnt követett is el, megbocsáttatik neki. Valljátok meg bűneiteket egymásnak, és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok: mert igen hasznos az igaznak buzgóságos könnyörgése.”

**Zsolt 139,23–24 •** „Vizsgálj meg engem, oh Isten, és ismerd meg szívemet! Próbálgj meg engem, és ismerd meg gondolataimat! És lásd meg, ha van-e nálam a gonoszságnak valamilyen útja? Vezérelj engem az örökkévalóság útján!”

**Mt 17,21 •** „Ez a fajzat pedig ki nem megy, hanemha könnyörgés és böjtölés által.”

„Sokan elvárják, hogy Isten megőrizze őket a betegségekől. Aki azonban nem ügyel a természet törvényeire, annak imáját Isten nem hallgatja meg, mert hitét nem egészítik ki a cselekedetei! Ha minden tőlünk telhetőt megteszünk az egészségünk érdekében, akkor kérhetjük törekvéseinkre Isten áldását, és a legjobbakat várhatjuk el. Ő meg fogja hallgatni imánkat, szent nevének dicsőítésére. Azt azonban mindenkinek meg kell értenie, hogy saját magának is van tennivalója. Isten nem fogja csodaképpen megőrizni azok egészségét, akik az egészség szabályai iránt közönyösek, és így a betegség biztos útjára lépnek.” (Ellen G. White: Keresztény életmód, 116. o.)

Az igazi ima alázatot, belátást, változási szándékot rejt magában, Isten megjobbító akaratára támaszkodik. Így van ez a gyógyulásnál is. A belátás, az elrontott dolgok helyrehozatalának vágya, az őszinte átadás, a jobbulás érdekében kért segítség elfogadása indítja el a segítségül hívást.

Ahogy a böjt hatására a szervezetből kezdenek eltávozni a tisztátalanságok, úgy a könnyörgés és Isten előtti alázat hatására a böjt alatt nyitottak leszünk arra, hogy Urunk felszínre hozza a meg nem bánt vagy fel nem ismert bűneinket, amelyek lehetséges okozói a betegségünknek. Ha komolyan kérjük Istent, hogy segítsen megvizsgálni az életünket, rá fog vezetni bennünket, miben kell megváltoznunk, és erőt is ad, hogy ezt megtehessek.

„Azok számára, akik egészségük helyreállításáért imádságra kérik testvéreiket, világossá kell tenni, hogy Isten törvényének megfontolása – vonatkozzék az testiekre vagy lelkiekre – bűn, amit meg kell vallaniuk és el kell hagyniuk, ha el akarják nyerni áldását.”

„Isten Igéjéből eligazítást kapunk arra, milyen a betegek gyógyulásáért mondott különleges ima. Az ilyen ima nagyon ünnepélyes cselekmény, és alapos megfontolásnak kell megelőznie. Sokszor az, amit hitnek nevezünk a betegekért mondott imánál, nem más, mint elbizakodottság. Sokan saját maguk okozzák betegségeiket mértéktelen életmódjukkal. Nem a természet törvénye,

sem a szigorú tisztaság alapelvei szerint élnek. Mások pedig az evés, ivás, öltözködés és munka terén kialakított szokásaikkal hágiák át az egészség törvényeit. Sokszor valamilyen bűn az értelem vagy a test gyengeségének az oka. Ha az egészség áldásában részesülnének, sokan közülük továbbra is ugyanolyan meg gondolatlanul semmibe vennék a természet és a lelki élet törvényeit, úgy okoskodva, hogy ha imájukra válaszként Isten meggyógyítja őket, nyugodtan gyakorolhatják tovább egészségtelen szokásaikat, és korlátlanul kielégíthetik romlott vágyaikat. Isten a gyógyulásuk érdekében művelt csodával bátorítaná őket a vétkezésre.

Kárba veszett munka, ha csak arra tanítjuk az embereket, hogy Istentől várják a gyógyulásukat, de egészségtelen szokásaik elhagyására nem figyelmeztetjük őket. Ahhoz, hogy imára válaszként Istentől áldást kapjanak, szakítaniuk kell a bűnnel, és meg kell tanulniuk helyesen cselekedni. Környezetük legyen tiszta, életmódjuk helyes! Éljenek összhangban Isten természeti és lelki törvényével!”

„Mindnyájan szeretnénk határozott választ kapni imánkra, mégpedig azonnal, és könnyen elcsüggedünk, ha a válasz késik, vagy nem úgy kapjuk, ahogy vártuk. De Isten túl bölcs és túl jó ahhoz, mintsem hogy mindig akkor és úgy válaszoljon imáinkra, ahogyan mi szeretnénk. Ő többet és jobbat tesz értünk, mint amit kérünk. S mivel bízhatunk bölcsességében és szeretetében, ne kérjük arra, hogy engedjen akaratumknak, hanem igyekezzünk megérteni és megvalósítani az Ő szándékát! Kívánságaink és érdekeink olvadjanak bele az Ő akaratába! Azok a tapasztalatok, amelyek próbára teszik hitünket, áldást rejtenek számunkra. Általuk lesz nyilvánvalóvá, hogy hitünk őszinte és valódi-e; egyedül Isten szavára támaszkodik-e, vagy bizonytalan és ingatag, a körülmények függvénye. A hit gyakorlással erősödik. Engedjük, hogy a béketűrés elvégezze a maga tökéletes munkáját! Ne felejtjük el a Szentírás drága ígéreteit azoknak, akik az Úrra várnak.

Azoknak, akik ima által akarnak meggyógyulni, nem szabad figyelmen kívül hagyniuk a rendelkezésükre álló gyógyító eszkö-

zöket. Nem jelenti a hit megtagadását azoknak a gyógyszereknek az alkalmazása, amelyeket Isten adott a fájdalom enyhítésére és a természet regeneráló munkájának támogatására. Azzal nem tagadják meg hitüket, ha együttműködnek Istennel, és igyekeznek megteremteni gyógyulásukhoz a legelőnyösebb feltételeket.” (Ellen G. White: *The Ministry of Healing/A gyógyítás szolgálata*, 228. o.; *A nagy Orvos lányomán*, 156–157., 159–160. o.)

---

Az e heti adomány a Sola Scriptura Teológiai Főiskolát támogatja. – Hozzájárulás a közösség által fenntartott főiskola működési költségeihez.

## Egészségnevelési ismeretek az adventnép számára

1 Miért adott az Úr egészségügyi törvényeket az ószövetségi Izraelnek? Milyen eredménye volt e törvények megtartásának? Milyen ígéretet adott az Úr népének, ha engedelmeskedik a kapott rendelkezéseknek?

3Móz 12,44–47 • „Én, az Úr vagyok a ti Istenetek, szenteljétek meg azért magatokat, és szentek legyetek, mert én szent vagyok, és meg ne tisztátalanítsátok magatokat semmiféle állat által, amely csúszik-mászik a földön... legyetek azért szentek, mert én szent vagyok... Hogy különbséget tehessetek a tisztátalan és tiszta között...”

Vö. 3Móz 10,10

Zsolt 105,37 • „Nemzetségeikben nem volt beteges.”

2Móz 15,26 • „Ha a te Istened szavára hűségesen hallgatsz, és azt cselekszed, ami kedves a szemei előtt, s figyelmezel parancsolataira, és megtartod minden rendelését: egyet sem bocsátok rád ama betegségek közül, amelyeket Egyiptomra bocsátottam, mert én vagyok az Úr, a te gyógyítód.”

.....  
.....  
Az Ószövetségben az egészségügyi törvények leírásakor gyakran olvashatunk a szentségre való felhívásról is. Isten a tiszta-

tisztátalan állatok részletes felsorolásakor határozottan inti népet: „Szenteljétek meg magatokat, mert én szent vagyok.” E sorok mutatják, hogy az életvitel, a táplálkozás összefügg az ember „szentségével”, Isten szolgálatára való alkalmasságával. Isten elkülönítette népét más nemzetektől, hogy az „ő saját népe” lehessen, és megajándékozta olyan elvekkel, amelyek révén testi-lelki egészségét, képességeit a leghatékonyabban kamatoztathatja az Ő dicsőségére (lásd 3Móz 24,25). Izrael szokásai mindig mások voltak, mint az „evilági” szokások, mert maga Isten gyermeke sem „e világból való”.

Az egészséges életvitel – túl a fizikai egészség javulásán – a jó és a rossz közötti különbségtevő képességet is befolyásolja, akár a részegítő ital, akár a helytelen étrend, illetve a rossz vérkeringés tekintetében. Hangsúlyos kérdéskör ez, hiszen üdösségünk múlik azon, hogy felismerjük-e a jót, az igazat, és mellette tudunk-e dönteni a különböző élethelyzetekben. Sokan azt gondolják, hogy az étkezés, vízfogyasztás, a pihenés vagy testmozgás lényegében alig befolyásolja az értelem tisztaságát, és Isten felette áll a testi funkcióknak, így egészségtelen szokások mellett is tiszta maradhat értelmünk és lelkünk. Ez azonban nem igaz. Az Ige szerint az ismeretek megmutatják a jó elvek helyét és irányát, de a tiszta elvek értékének teljes felismeréséhez tiszta tudatállapot, érzékeny lelkiismeret kell, amit a jó vérminőség és annak jó keringési sebessége nagyban meghatároz. (Mégfigyelhető például a nagy étkezések utáni álmoság, vagy a rossz ételtársítás utáni „tompaság”).

A jó melletti döntéshez gyakorlati jó szokások által megacélozott önfegyelem, kitartó igyekezet is szükséges. Isten azt ígérte népének, hogy ha erkölcsi és egészségügyi rendelkezéseit hiánytalanul megérti és megtartja, teljesen megvédi az egészségi ártalmaktól, és az „átlagos életminőség” fölé emeli. E tekintetben is lehetünk a „világ világossága”, ahogyan Izraelben is látható volt az elvek követésének hasznossága a zsidó nép erőnléte, szívóssága, egészségi állapota tekintetében.

Az Izraelnek adott egészségügyi törvények küldetésük betöltését szolgálták, hogy jó erőnlétben, tiszta értelemmel tudják képviselni és továbbvinni az Úr üzenetét.

2 Milyen párhuzamot láthatunk az Izraelnek és az advent-népnek adott üzenet között? Hogyan csatlakozik az egészségügyi üzenet az utolsó idők „prófétai küldetéséhez”?

2Móz 19,6 • „Lesztek ti nékem papok birodalma és szent nép.”

Ésa 49,6 • „Sőt a népeknek is világossággul adtalak, hogy üdvöm a föld végéig terjedjen.”

Jel 14,6 • „Láttam más angyalt az ég közepén repülni, aki-nél volt az örökkévaló evangélium, hogy a föld lakosai-nak hirdesse az evangéliumot, minden nemzetségnek, ágazatnak, nyelvnek és népnek.”

Isten mindenkor olyan törvényeket, életelveket ad választott népének, amelyek megóvják a bűnöktől, betegségektől, és megtartásuk különleges áldásokat von maga után. Mintegy ismertetőjele ez az Úr népének. Melyik nép mondhatja el a világon, hogy olyan irgalmas Istene van, aki a legapróbb részletekig tanácsolja gyermekeit a fizikai és lelki élet terén? Kiváltság és kegyelem ez, s az Úr azt szeretné, ha népe értékelné és engedelmesen követné a kapott világosságot. Végző soron ez a feltétele a megújulásnak is: az engedelmisség minden menyeyei elv tekintetében.

Az az Isten, aki az ószövetségi Izraelnek törvényeket adott, az utolsó időben választott népe számára is részletes tanácsok soráról gondoskodott (főként Ellen White munkássága által).

Amiképpen a szombat – a testi-lelki megújulásra adott hetedik nap – érvénye nem változott az évezredek folyamán, akképpen az egészségügyi törvények is fontosak maradtak. Ezek is az emberért adattak, és az utolsó nagy küldetés hatékony végrehajtását szolgálják: „Üdvöm a föld végéig terjedjen.” Az adventnépnek adott egészségügyi törvények mintegy megerősítik az elhívás Istentől való voltát, és szerves részét képezik annak a profétai üzenetnek, amely – Keresztelő Jánoshoz hasonlóan – megfeddi az önző kívánságok szerinti életvitelt, érvényt szerez Isten törvényeinek, hirdeti az embert védő szabályok változhatatlan, helyreállító erejét, ezzel együtt Isten vigasztalását, gyógyulást adó kegyelmét.

A mértékletességi reform egyszerre hirdet szeretetet, kegyelmet és igazságot, következetességet, hasonlóan az evangéliumhoz, amely Isten törvényének megerősítése által mutat rá a krisztusi szeretet mélységeire. Az egészségügyi munkában erkölcsi és biológiai értelemben kimeríthetetlen jóság, „kincs”, ismeretanyag rejlik, melynek tudatosítása fokozza a hívő ember örömét, háláját. Segíti, hogy „neki adjunk dicsőséget, mert eljött az ő ítéletének órája”. (A mértékletességi reform üzenete bizonyos értelemben „próféciaaként” értékelhető, hiszen Isten tudta, hogy világunkra betegségek özöne vár a rossz szokások miatt, emellett előre ismerte ennek az eszköznek a pótolhatatlan segítő erejét a misszióban, az utolsó napokban.)

3 Hogyan fejlődött az adventmozgalomban az egészség-tudatosságra törekvés? Milyen megerősítéseket küldött az Úr?

1Thess 5,21–23 • „Mindent megvizsgáljatok, ami jó, azt megtartsátok!”

A Miller-mozgalom idején Joseph Bates hajóskapitány az elsők között értette meg az egészségügyi szokások szerepét a testi-lelki állapottal összefüggésben, még a megtérése előtti időben. Egy-egy új egészségügyi elv felismerését szinte azonnal követte a gyakorlatban. „Rugalmas járása, egyenes tartása és energikussága felkeltette néhány barátja érdeklődését. A tengeren eltöltött hosszú időszak alatt a hajóskapitány fokozatosan, de határozottan felhagyott azokkal a szokásokkal, amelyeket egészségére és erkölcsi ítélőképességére nézve károsnak gondolt. 1821-ben végleg elhagyta az égetett szeszes italokat. A következő évben a kisebb alkoholtartalmú italok »mértékletes« fogyasztását is veszélyesnek ítélte, és a bort is felvette a tiltott italok listájára. A hajózástól visszavonulva Bates felhagyott a kávé és a tea fogyasztásával, miután egy éjszaka nem tudott aludni az élvezeti szerek élénkítő hatása miatt... Keresztsége után a kapitány még komolyabban vette az egészségügyi megújulást... Mértékletességi csoportok szervezésébe fogott. 1827-ben már létrehozója és oszlopos tagja volt az első keresztény mértékletességi társulatnak. Egy évtizeddel később – a Miller-mozgalom hatására – Bates további reformokat vezetett be életmódjában. Krisztus visszatérésére várva lemondott a hús, a vaj, a sajt, a piték és nehéz sütemények fogyasztásáról – mindebben nagy szerepe lehetett Sylvester Graham és Larkin B. Coles adventista orvos írásainak. Gyümölcsökből, zöldségekből, dió- és gabonafélékből álló étrendje mellett a tiszta víz maradt egyetlen itala. Ezek a változások oly nagymértékben javították egészségét, hogy élete teljes hátralévő ideje alatt vitalitást sugárzott (nyolcvanévesen hunyt el – ezzel szemben az adventista vezetők többsége igen gyenge egészségi állapotban volt ebben az időben).” (Tóth Gábor: *Gyógyulás és gyógyítás*, Egy ember, aki nem félt a változtatástól c. fejj., 12–13. o.)

Bates kapitány egyrészt tapasztalati úton, másrészt ismeretgyűjtés, tanulmányozás által fejlődött az egészségnevelés terén, amely két „vonal” ma is alkalmazható.

„Az 1840–50-es években egyedül az égetett szeszes italokat tiltották, mivel elismerték, hogy az alkoholos állapot nem fér össze Krisztus várásának reménységével. A kis alkoholtartalmú italokkal kapcsolatban azonban engedékeny magatartást tanúsítottak, így a sör és a bor elfogadott maradt a hívők között. A házi bort gyógyítási célokra használták, és úrvacsorai alkalmon is fogyasztották. Csak később, 1873-ban sikerült elfogadtatni a hívőkkel, hogy a házi készítésű bor is vezethet rézszegehez, így az adventisták fokozatosan megtanulták, hogy a józanság egyetlen biztos módja: az alkoholtartalmú italoktól való teljes és végleges tartózkodás.” (Tóth Gábor: i. m., 13. o.)

Az adventmozgalomban a mértékletesség fontossága fokozatosan, lépésről lépésre tárult fel, és egyre többen ismerték fel, hogy a Jézus visszatérésére való felkészülés kapcsolatban van az életvitellel.

„Az Úr mindig olyan mértékű segítséget küldött népének, amilyen mértékben az újabb és újabb felismerésekre eljutottak a mértékletesség terén. Egy-egy fontos egészségvédelmi elv felszínre kerülése után a mennytől megerősítés érkezett, mintegy mennyei pecsétet helyezve rá, az adott felismerés felülről való voltának jelzésére. Ez adott bátorságot a további kutatásokhoz és az elvek hirdetéséhez... Isten minden jel szerint úgy ítélte meg, hogy sokkal jobb eredményre vezet, ha a komolyan gondolkodó hívők maguk töprengenek és kutatnak az egészségvédelem területén, s a fokról fokra nyert világosságot azonnal átviszik gyakorlati életükbe. A Szentlélek türelmes munkája eredményeként így egyre több fényt engednek be a szívükbe és életükbe, amely eljut a »teljes délig«, s végül az adventnép eléri az egészségügyi elvek ismeretének és képviselésének legmagasabb fokát. Mindeközben a hívők egészségi állapota a reform nyomán látványosan javul, és átlagon felüli állóképességük, fizikai és mentális erőnlétük kíváncsivá teszi a kívülállókat. Így jár együtt majd kéz a kézben az evangélium az egészségügyi üzenettel, és együttesen még szélesebb körű,

eredményesebb munkát végezhetnek. Isten előre látta, hogy az orvos- és táplálkozástudomány hatalmas fejlődésen megy majd át, és mindenkinél jobban tudta, hogy népének felmérhetetlen haszon, ha e területen folyamatosan élen jár, »bizonyosságul minden népnek«. Az Úr terve ebben az esetben is tökéletes volt. A szabad választás lehetőségét mindvégig megtartva, szelíden, mégis határozottan adta jelét támogatásának. Azonban valószínűleg itt is kimondható, hogy a mennyei tervezést nagymértékben beárnyékolta az emberi szüklátókörűség, a kényelmesség és a rögzült rossz szokások megtartása.

Hatalmas munka várt az egészségügy reformereire, de igyekeztük ellenére sem tudott mindenkit teljesen átítatni a megújulás szemlélete. Az emberekre tekintés, a pártoskodás, az egyes esetekben szélsőséges, máskor megalkuvó magatartás, és egyéb tényezők nagyban gátolták a mű egyik legfontosabb ágának fejlődését.” (Tóth Gábor: i. m., 19–20. o.)

4 Milyen szerepe volt Ellen G. White-nak az egészségügyi üzenet képviselésében? Melyik esemény (látomás) által értette meg e terület kiemelt fontosságát?

**Ésa 58,12 • „És megépítik fiaid a régi romokat, az emberöltők alapzatait felrakod, és nevezetsz romlás építőjének, ösvények megújítójának, hogy ott lakhassanak.”**

*(E kérdéshez lásd a segédanyagot a függelékben: A White család és a reform.)*

James és Ellen White életében szintén fokozatosan ment végbe a reform, Isten lépésről lépésre vezette őket e tekintetben is,

majd meghatározott időnként egyértelmű megerősítéseket küldött, és folytatásra szólította fel a házaspárt és a többi hívőt.

1863. június 5-én, a michigani Otsegóban egy családi áhítat alkalmával Ellen White mintegy 45 percig tartó látomást kapott a mértékletességi reformról, mely „otsegói látomás”-ként vált ismertté. Ezt az eseményt tekinthetjük az egészségügyi misszió „pecsétjének”, amely által megérthetjük Isten határozott szándékait a szokások megújítása és az egészségügy terén való személyes felelősség terén.

Az otsegói látomásban Isten megerősítette az egészségreform fontosságát és az evangelizációs munkában kijelölt szerepét. Konkrét felhívásokat intézett Ellen White-hoz és az adventnéphez, az étrendtől az alkoholfogyasztáson át egészen a friss levegő fontosságáig.

A látomástól kezdve Ellen White meggyőződése láthatóan megerősödött az egészséges elvek képviselésében. 1863-tól szóban és írásban sokat foglalkozott e területtel, sőt jelentős összegeket költött férjével együtt ilyen irodalmakra is. A látomás mintegy a munka gyorsabb haladását is jelentette, és többen csatlakoztak a mű ezen ágához, amikor értesültek annak isteni megerősítéséről (a szakemberek, orvosok közül is). Ellen White szorgalmazta az egészségügyi intézmények létrehozását is, sőt anyagilag is támogatta a szakképesítés (orvosi végzettség) megszerzését.

Ellen White munkásságát lényegében végigkísérte a biblikus szemléletű egészségnevelői munka. Határozott útmutatásokkal, tanácsokkal, belső összefüggések megmutatásával élete végéig kitartóan végezte ezt a szolgálatot, s egyre több ismeretet és tapasztalatot szerzett e téren is. A hívők számára félreérthetetlenül kiemelte Isten előtti felelősségüket az egészségtudatosság terén, és ennek a megszentelődésben való segítő szerepét az utolsó időben. Írásainak igazságtartalmát a modern, pénzügyi érdekektől független tudományos eredmények igazolták és igazolják.



5 Hogyan értékelhetjük az egészségügyi misszió előrehaladását az adventmozgalom kezdetétől napjainkig?

Ésa 60,1 • „Kelj fel, világosodj, mert eljött világosságod, és az Úr dicsősége rajtad feltámadt.”

Jer 4,3 • „Mert ezt mondja az Úr Júda és Jeruzsálem férfaiinak: Szántsatok magatoknak új ugart...”

Mal 3,16 • „Tanakodtak egymással az Úr tisztelői, az Úr pedig figyelt és hallgatott, és egy emlékkönyv íraték előtte azoknak, akik félik az Urat és becsülik az ő nevét.”

1865 tavaszán James White-ot a generálkonferencia elnökévé választották, azonban ezután nem sokkal a túlhajszoltság szörnyű következménnyel járt, melyet az Úr nem hátrított el: 1865. augusztus 16-án bénulással járó agyvérzést szenvedett, és életveszélyes állapotba került. Ellen White hetekig, állandó könyörgés mellett ápolta férjét, vízgyógyászati és elektromos kezeléseket végzett, azonban ezek nem hoztak érdemi javulást. 1865 telén újabb látomást kapott, amelyben Isten figyelmeztette népét: túl lassan haladnak az egészségügyi reform téren, a megismert világossághoz képest.

„Isten még James White esetében is megengedte a súlyos egészségi problémát, mert csak ilyen módon tudott megálljt parancsolni az önmagát nem kímélve dolgozó férfinak. Ezt az időszakot az Úr arra használta fel a White házaspár számára, hogy még közelebb hozza és még mélyebben elméjükbe vesse az egészségügyi megújulás minden alapelvét. Ennek fontos részét képezte az az üzenet, amelyben Isten egyre határozottabban sürgette a mértékletességi megújulást.

E látomásban az Úr komolyan megdorgálta az adventista hívőket, amiért csak nagyon lassan, szinte komótosan valósítják

meg életükben a helyes egészségügyi elveket. Sokan egyéni belátásuk szerint ítélték és méregették az egészségügyi tanácsokat, és valamit elfogadtak belőlük, más részüket pedig halogatták vagy elvetették. A testvérek egy része a fokozatosság alapelvét arra használta fel, hogy kényelmességét palástolja, míg voltak olyanok is, akik úgy gondolták, a mértékletesség területe nem vonatkozik mindenkire, hanem fakultatív jellegű.

Isten elfogadhatatlannak és tarthatatlannak ítélte, hogy a mennyből jövő egyértelmű tanúbizonyságok ellenére népe nem értékeli kellőképpen az üzenetet, és sok esetben jóval a megismert világosság szintje alatt hagyja a mércét. Ennek eredményeként még mindig sokan betegeskedtek a testvérek és a vezetők között, sőt még James White is bizonyos mértékig ennek esett áldozatul.

A tudatlanság idejét az Úr elnézte, és türelmesen várt, amíg a hívők fokozatosan felismerik a legfontosabb egészségügyi elveket. Eljött azonban az idő, amikor a további várakozás csak a halogatást és az elkényelmesedést fokozta volna, így az elvek haladéktalan követésére volt szükség, különben az egészségügyi reform még csírájában elhal. Bár úgy tűnt, a megújulás bontogatja szárnyait egy-egy hívő családon belül, azonban általánosságban nem volt elégséges az adventisták ilyen irányú elkötelezettsége. Isten népének gyakorlati élete jelentős elmaradásban volt a mennyei óra mutatójához képest, ezért az Úr úgy látta jónak, hogy helye van a szeretetteljes, de határozott feddésnek.

Ellen White az újabb látomás nyomán megértette, hogy a mértékletességi reform kivétel nélkül mindenkire vonatkozik, gyülekezeti tisztségtől függetlenül – a férjét is beleértve. Bár milyen fontos feladatot lát el egy testvér, a szervezetével szembeni visszaélések előbb-utóbb megtermik rossz gyümölcsseit, így a legyengülés, a betegségek és a korai halál miatt végül kevesebb munkát tud végezni, mint amennyire mértéktartó életvitel és józan időbeosztás mellett képes lett volna.” (Tóth Gábor: i. m., 29. o.)

Figyelemre méltó, hogy az adventmozgalom úttörőit Isten szeretettel figyelmezteti a gyorsabb haladás szükségességére. Bár 1863-tól kezdve e munka elvi szinten jó irányt vett, a gyakorlati engedelmesség terén elmaradás volt. Az egészségügyi elvek követésének hiánya kihatott a nép egészségi és lelkiállapotára, sőt a vezetők munkaképességére is. Végző soron ez a lemaradás gátjává vált a lelki munka haladásának is, ezért haladéktalanul reformokat kellett végrehajtani az életmód terén, hogy az Isten által eltervezett küldetést betölthessék.

Vajon ma, amikor Ellen White egészségügyi írásai elérhetőek és a tudományos bizonyítékok sokasága vesz körül bennünket, milyen haladás, „üzenethirdetés” várható el Isten népétől? Miért vannak betegségek és lelki erőtlenségek a gyülekezetekben, miért vagyunk fáradékonyak, elcsigázottak? Bizonyára az életvitelünk helytelensége is szerepet játszik a jelenlegi állapotokban.

Sajnos mi is elmaradtunk az egészségügyi elvek gyakorlása és képviselése terén, a kapott világossághoz képest, talán még jobban, mint az adventmozgalom úttörői. Isten pedig a nyilvánvaló bizonyságok ismerete, de nem követése esetén megengedheti a betegségeket, és visszatárhathatja áldásait, melyeket gazdagon áraszthatna népére, ha teljes engedelmségre jutnánk. Szabad döntésünkre bízta, mennyire kutatjuk és követjük az igazságot az egészség terén, és ehhez mérten ad testi-lelki erőt. Az Úr e téren is „figyel és hallgat” ezekben a napokban, és várakozik arra, hogy megszületik-e bennünk az engedelmség lelkülete, amelynek révén a magasrendű lelki üzeneteket, tanításokat is megoszthatja népével. Ha a hívők erőnléte, állóképessége, értelmi tisztánlátása és lelki érzékenysége lehetővé teszi a mély igazságok megértését és megosztását az emberiséggel, Isten láthatóan megáldja a választottakat, és a gyülekezetekben hatékonyabban végbemehet a megújulás, minden területen.

*„Az Isten által különösen vezetett és megáldott igazaktól megkövetelt önmegtágadást, alázatosságot és mértékletességet kell a*

*nép elé tárni... Sehol sem található olyan súlyos ok a testi és erkölcsi romlásra, mint e fontos tárgy, az egészségnevelés elhanyagolása terén. (...)*

*Isten folyamatos fejlődést vár el népétől. Meg kell tanulnunk, hogy az étvágy önző kielégítése szellemi fejlődésünknek és lelkünk megszentelődésének legfőbb akadályja. Az egészségügyi megújulásra való minden hivatkozásunk ellenére közülünk sokan helytelenül étkeznek.” (Ellen G. White: Étrendi és táplálkozási tanácsok, 60., 39. o.)*

**6** Mit érthetünk meg az adventmozgalom eseményeiből korunkra nézve? Milyen felelősséget bízott Isten a hívőkre az emberek egészségi állapotának javítása terén ma?

**Péld 4,18 • „Az igazak ösvénye pedig olyan, mint a hajnal világossága, mely minél tovább halad, annál világosabb lesz, a teljes délig.”**

**Rm 6,13 • „Szánjátok oda magatokat az Istennek, mint akik a halálból az életre keltetek, és a ti tagjaitokat igazság fegyvereiül az Istennek.”**

**Jel 11,18 • „...eljött a te haragod, és a halottak ideje, hogy megítéltessenek, és jutalmat adj a te szolgálóidnak... és elpusztítsd azokat, akik a földet pusztítják.”**

**Vö. Ésa 65,25**

Az adventmozgalomban az egészségügyi elvek felismerése fokozatosan történt. Ahogy lépésről lépésre megértették egy-egy elv szerepét, az Úr megerősítéseket küldött. Esetenként – a lassú haladás miatt – megengedett komoly próbákat, betegségeket, de a kimenekedés útját is megadta. Ugyanígy van ez

ma is: a megismert igazságok követése révén újabb elvek hasznosságát értjük meg, és fokról fokra a „teljes délig” eljuthatunk, az életmód terén is.

„Isten szeretné, ha a tökéletesség útján olyan magasra jutnánk, amennyire 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 feltárta az élet alapelveit. Feladatunk ezeket az alapelveket megismerni, és testiünk-lelkünk egészségének helyreállításában Istennel engedelmesen együttműködni. A legmagasabb fokra kell fejlesztenünk minden képességünket... Ezért töltjük el hasznosan azt az időt, melyet arra fordítunk, hogy megalapozzuk és megőrizzük testi és szellemi egészségünket.” (Ellen G. White: i. m., 14–15. o.)

A mértékletességi reform egy fő célt szolgál: az Istennek való szolgálatunk teljesebbé tételét, hogy „tagjainkat az igazság fegyvereiül” tudjuk odaszánni.

Az egészségügyi üzenet feladata továbbá, hogy felhívja a figyelmet mindenféle „pusztító cselekedet” elhagyására, akár az emberi szervezeten kívüli, akár belüli károkozásról van szó. (Mindkettő egyenértékű a „föld”, vagyis Isten alkotásainak pusztításával, erkölcsi értelemben.) Tekintettel arra, hogy a mennyben a károkozás írmagjai, szikrái sem lesznek jelen, az elváltozásra készülő hívő embereknek tökéletesen meg kell szabadulniuk a „pusztítás” minden formájától, beleértve az emberi testet – mint a Szentlélek templomát – legyengítő szokásokat is (1Kor 6,19–20).

---

*Az e heti adomány a szociális osztályt támogatja.  
– A közösség szociális osztálya a rászorulókat anyagi  
vagy természetbeni támogatásban részesíti a szükségleteknek  
megfelelően és a lehetőségekhez mérten.*

## FÜGGELÉK

# A White család és a reform

*Barátkozás az egészségügyi elvekkel*

Ellen Gould White és férje szintén nem ismerték fel azonnal és teljes egészében az egészségügyi reformációs törekvések jelentőségét, azonban 1848 őszén változás állt be e tekintetben. Isten feltárta Ellen Gould White előtt a dohány, a tea és a kávé káros hatásait. A White házaspár és Bates testvér munkája nyomán 1849-ben a pipa és a dohány igen gyorsan kikerült a testvérek kezéből, ám a teljes tartózkodás még egy ideig váratott magára. 1853-ban a *Review and Herald* erőteljesen állást foglalt a dohány ellen, a teáról és kávéról azonban csak visszafogottabb hangnemben volt szó a folyóiratban. 1855-ben az adventisták Vermontban megszavazták, hogy „elvonják a testvéri jobbot a dohány használótól”, azonban ez sokakból ellenérzést váltott ki. A következő évben az ellenkezők módosították álláspontjukat, és teljes tartózkodásra szólítottak fel minden hívőt. Az egészségvédelmi szempontok mellett a takarékoság elvét is megfogalmazták, mivel az anyagiakra nagy szükség volt a bibliai üzenet terjesztése érdekében.

Az 1848-as látomástól kezdve Ellen White lassan, de biztosan kezdte élni és tanítani a helyes egészségügyi elveket. Egy más után intézte felhívásait a gyülekezetekhez, hogy minél többen változtassanak rossz szokásaikon. Kezdetől fogva

---

Részlet a *Gyógyulás és gyógyítás* c. könyvből, BIK Könyvkiadó, 2004, 13–27. o.

több nyers, zsírintes táplálékot ajánlott, a nehezen emészthető ételek és a falánkság ellen emelt szót. Egyre konkrétan megfogalmazta javaslatait, s ezzel rendkívül érzékeny területre lépett, mert a testvérek aggályosan kötődtek megszokott ételeikhez. Ennek ellenére vállalta a nehéz feladatot – az igeszolgálatok mellett –, jóllehet tudatában volt annak, hogy szavai sok esetben erőteljes ellenállást fognak kiváltani. Sokszor ütközött bele szolgálata során a megcsontosodott szokások falába, de soha nem adta fel a mértékletességi megújulás képviselését. Fizikai gyengesége folytán önmagán is volt alkalma kipróbálni a helyes elvek hatásait, és a jó tapasztalatok ismeretében egyre több erőt nyert az egészségügyi üzenet továbbadásához.

#### *Vita a sertéshús fogyasztásáról*

A helyes elvek felismerése nem volt akadálymentes. Az 1850-es évek elején néhány hívő a disznóhúsról való teljes lemondást szorgalmazta. James White egyetértett azzal, hogy egyes állati eredetű ételek bőséges fogyasztása tompítja az értelmet, azonban nem támogatta, hogy széles körben tárgyalják a disznóhús teljes elhagyásának kérdését. Ellen Gould White hasonló álláspontra helyezkedett: „Ha az egyház kötelessége, hogy tartózkodjon a disznóhústól, Isten majd többek számára világossá teszi, nem csak két-három ember előtt. Meg fogja tanítani egyházát a kötelességére” – írta az 1850-es évek végén egy levelében. A felülről való világosság nem sokkal ezután meg is érkezett.

A disznóhússal kapcsolatos eset mutatja, hogy a White házaspár is fokozatosan jutott el az egészségügyi reform gondolatáig. Isten még egy olyan kérdés esetében is adott időt az átgondolásra és a tanulságok levonására, mint a sertéshús elhagyása.

#### *A világosság befogadásának kezdete*

A további hónapokban az Úr türelmesen készítette elő Ellen Gould White szívét annak a nagy világosságnak a befogadására, amelyet küldeni szándékozott népének. E felkészítő munka utolsó nagy mérföldkövének számított egy figyelemre méltó esemény. 1863 telének első hónapjaiban diftérijajárvány söpört végig Amerikán. A White fiúk közül kettőnél hirtelen fellépett a betegség valamennyi tünete: torokfájás, rekedtség és magas láz. Egy korabeli egészségreformer, dr. James C. Jackson gyógyszerek helyett természetes kezeléseket javasolt a járvány leküzdésére. A forró fürdőket, hűsítő borogatásokat, mértékletes, folyékony étrendet, bőséges vízfogyasztást, a betegszoba gyakori átszellőztetését és gondos ápolást előíró szakember tanácsait White-ék is követték.

A fiúk állapota a kezelés eredményeként jelentősen javult, sőt Ellen White a szomszédok beteg gyermekeinél is sikerrel alkalmazta a kúrát. Ettől kezdve James és Ellen White érdeklődése egyre nőtt az egészségmegőrző és -javító terápiák iránt, s elkezdődött az életvitellel kapcsolatos publikációk megjelentetése is.

A következő hetekben több reformer is sürgette a széles körű megújulást, és igen gyorsan a figyelem középpontjába kerültek az öltözködéssel, étrenddel, pihenéssel, szellőztetéssel kapcsolatos elvek. Így készítette elő az Úr a körülményeket a néhány hónappal későbbi eseményhez, amely mind a White család, mind az adventhívők életére nagy hatást gyakorolt.

#### *A felülről jövő üzenet*

1863 tavaszán James White feleségével együtt folytatta az egyház szervezeti felépítésének munkáját. Egy Battle Creek-i hívőkől álló csoporttal a michigani Otsegóba utaztak, hogy támogassák az ottani evangelizációs sátor-összejöveteleket.

A hétvégét egy hívő családnál töltötték, néhány kilométerre a várostól. 1863. június 5-én, a családi áhítat idején Ellen imára kérték fel a közös könyörgés alkalmával. Az imádság idején hirtelen mennyei légkör vette körül a csoportot, és Ellen Gould White látomást kapott, amely otsegoi látomás néven maradt fenn a hívők között.

Az otsegoi látomásban, amely mintegy 45 percig tartott, Isten felvázolta az egészségreform nagy témakörének jelentőségét és az evangelizációs munkában betöltendő szerepét. Felhívta a figyelmet a munka és a pihenés egyensúlyára, a testgyakorlás, a friss levegő, a napfény, a víz gyógyító erejére, valamint a káros ételek és italok hatásaira. (A látomás James és Ellen saját egészségügyi problémáira vonatkozó tanácsokat is tartalmazott.)

Ellen White felismerte, hogy a mértékletesség messze többet jelent a szeszes italok és a dohányzás elhagyásánál. A reformnak ki kell terjednie az élet minden területére, beleértve a munkavégzést és étkezést is. A tiszta, lágy vízről kijelentette, hogy sokkal hatékonyabb „gyógyszer”, mint az általánosságban használt orvosi hatóanyagok, és határozottan kiállt amellett is, hogy a húsmentes étrend a legegészségesebb táplálkozási forma.

Az otsegoi látomás a mértékletességi munka mennyből származó voltát erősítette meg. Hatalmas ösztönzést adott a reformereknek a további, egyre szélesedő munkához. James White érdeklődése olyannyira felébredt e terület iránt, hogy egészségre vonatkozó irodalmakat rendelt, jelentős összegekért.

1863 júniusától kezdve Ellen Gould White azon fáradozott, hogy a számára feltárt gondolatokat minél több emberrel megossza. Ez év nyarán átutazott Michiganon, New Yorkon és New Englandon, és fáradhatatlanul beszélt az egészségügyi megújulás alapelveiről.

A megújulás egyébként a White házaspárra is ráfért, mivel munkálkodásuk már-már mértéktelenségbe torkollott, és ve-

szélybe sodorta egészségüket. Az állandó munka és a testvérekkel folytatott küzdelmek olyan lelki terhet jelentettek James és Ellen számára, amelyet egyre kevésbé voltak képesek elhordozni. Az egészségügyi reform személyes komolyanvétele azonban feltöltődést, a fizikai és lelki megújulás lehetőségét kínálta számukra is.

Ellen Gould White a látomásban kapott elveket következetesen be is vezette életében, és saját emberi természetének ellenállását leküzdve szorgalmasan átalakította étrendjét. Gyümölcsökkel, zöldségekkel és olajos magvakkal cserélte fel a húsféléket, amelyektől nagymértékben függött. Nehéz állati termékekhez szokott emésztőrendszerét rászoktatta az egyszerű és könnyen emészthető növényi ételekre, sőt egy idő után kenyeret is képes volt fogyasztani, amelytől korábban erősen viszolygott. Ezenfelül tanácsot kapott étkezési ritmusára vonatkozóan is. Komoly szellemi tevékenységéből és ülő foglalkozásából adódóan a napi kétszeri étkezés bevezetését javasolta számára az Úr, s ezt a tanácsot szintén követte. Nemsokára ízlelőrendszere átalakult, étvágya jelentősen javult, és az egyszerű növényi táplálékot is jó étvággal fogyasztotta.

A White család élete a látomás után sem volt küzdelemtől, sőt tragédiától mentes. 1863 őszén egyik fiúk, Henry tüdőgyulladást kapott. A helyi orvos hagyományos kezelése eredménytelennek bizonyult, és a gyermek meghalt. A gyászoló szülők alig temették el a fiukat, amikor Willie, a legkisebb is megkapta a gyilkos fertőzést. Ekkor James és Ellen elhatározták, hogy egyszerű vízkezelésekkel próbálkoznak a gyógyszerek helyett. Ötnapi küzdelem után a gyermek élete még mindig egy hajszálon függött, amikor az édesanya lehangoltságának enyhítésére friss levegőt engedett a szobába. Elalvása után biztató álmot kapott. Isten megmutatta neki, hogy a friss levegő, amely a jó alváshoz is szükséges, alapeleme a tüdőgyulladás kezelésének is. Willie az őszi, tiszta levegő hatására valóban jobban lett, és meggyógyult. Ettől kezdve a rokonok és a

szomszédok közül sokan kérték Ellent, hogy segítsen az ápolásban. Ez az eset a júniusban kapott üzenet értékét tovább erősítette, és szélesítette az újítók látókörét az egészségvédelemmel kapcsolatban.

A továbbiakban egyre erőteljesebb felhívások hangzottak el az egészségvédelemmel kapcsolatban. Ellen White 1863 őszén megjelenő, *Felhívás az anyákhoz* című írásában a gyermekekre leselkedő fizikai és erkölcsi veszélyekre figyelmeztetett, s az étrend és a lelki-erkölcsi állapot közötti összefüggésekre is rámutatott. Összegző jellegű műve azonban csak 1864 nyarának végén tudott megjelenni, mivel egyházi és családi kötelességei mellett nehezen talált alkalmat az írásra. A *Lelki ajándékok* (*Spiritual Gifts*) negyedik kötetében megjelent 32 oldalas egészségügyi fejezetben egyebek mellett a disznóhús teljes kizárásáról, az egyéb húsfélék, fűszerek, édes tészták és élvezeti szerek elhagyásáról, és a zöldségfélék, gabonák, hüvelyesek, mogyorófélék előtérbe helyezéséről írt.

### *A gyanú árnyékában*

Hatalmas munka várt az egészségügy reformereire, de igyekezetük ellenére sem tudott mindenkit teljesen átítatni a megújulás szemlélete. Az emberekre tekintés, a pártoskodás, az egyes esetekben szélsőséges, máskor megalkuvó magatartás, és egyéb tényezők nagyban gátolták a mű egyik legfontosabb ágának fejlődését.

Ez már a kezdetektől megmutatkozott, mégpedig éppen azzal a személlyel kapcsolatban, aki az egészségügyi üzenet isteni eredetét volt hivatott képviselni elméletben és gyakorlatban.

Ellen White 1863 nyaratól kezdődő egészségvédelmi sorozataira sokan felfigyeltek. A hallgatók közül azonban többen hangot adtak kételyeiknek. Az Ellen White által mondottak

ugyanis számos ponton egyezést mutattak a korabeli egészségreformerek eszméivel (dr. Thrall, Jackson stb.), így sokan arra gyanakodtak, hogy Ellen mintegy „plagizálva”, saját elméletének tulajdonítva hirdeti a reformerektől átvett ismeretanyagot. Mivel ilyen irányú végzettsége nem volt, nem tudták elképzelni, hogyan lehet ennyire felkészült az egészségügyi kérdésekben.

A hallgatók közül többen szembesítették Ellen White-ot a korabeli egészségügyi újítók írásaival, gyanakvásuk alátámasztása céljából. Ellen azonban határozottan kijelentette, hogy az egészségreformerek tanulmányait nem olvasta, és nem is fogja addig, amíg a látomásban kapott fő eszméket papírra nem veti. Ezt éppen azért tette így, nehogy bárki is azzal gyanúsíthassa, hogy világosságát a korabeli orvosoktól kapta, és nem az Úrtól.

A kételyek alapjául az szolgált, hogy az otsegói látomás inkább megerősítést adott, s újabb tudományos ismeretet nem, vagy csak igen kis mértékben tartalmazott. Így az akadémikusok könnyen összemoshatták az Ellen White által mondottakat más tanítók írásaival, mivel az információk között átfedések voltak.

Miután Ellen publikálta az egészségügyi reform elveit, kézen állt, hogy a New York-i Dansville-ben bevezetett újításokat megtekintse, és azokat összevesse a látomásban látottakkal. Látogatásuk során nem vettek igénybe semmilyen kezelést, csak meghallgatták Jackson egészségügyi előadásait, megnézték a fürdőket és pakolásokat, s megkóstolták a felszolgált táplálékokat.

Ellen White meglepődött, amikor látta, hogy Jackson elvei sok tekintetben összhangban vannak a látomásban kijelentett eszmékkel, azonban teljes egészségben nem tudott egyetérteni az itt tapasztaltakkal. A pihenési program részét képező táncok, kártyajátékok és amatőr színjátászás világias hangulatot adott az intézménynek, és a fizikai kezelések jó hatása

mellett meglehetősen silány lelki tartalmat jelentettek. Más reformerek esetében is csak részben találta vállalhatónak a bevezetett elveket, mivel különbözött a számára felvázolt isteni tanácsoktól.

Ellen White-ot a későbbiekben is nemegyszer érte az a vád, hogy egészségügyi tanításait tanult és elismert egészségreformerek kortársaitól veszi át. Ő azonban sohasem engedte át lelkét az ilyenfajta gyanakvás csüggesztő hatásának, hanem kitartóan hirdette a megújulást.

A gyanakvás első hullámának lecsendesedése után egy idővel újakezdődtek a támadások. Többben úgy vélték, Ellen White csak tanítja a megújulás elveit, azonban egyéni szokásai ezektől távol állnak. Voltaképpen ez utóbbi gyanúsítás jobban megmétélyezte az általános hangulatot, mint az előbbi, sőt mintegy végigkísérte egészségügyi munkásságát.

Ellen White sokszor reagált e súsárlásokra írásos formában is, és bemutatta családjá étkezési szokásait, hogy elejét vegye a rosszízű pletykáknak. Nemcsak írásaival, hanem javuló egészségi állapotával is bizonyosságát adta, hogy saját magára nézve is fontosnak, sőt elengedhetetlennek tartja az Isten által mutatott elvek bevezetését, jóllehet családjában a lelkiismereti szabadság tiszteletben tartása mindvégig alapelv maradt az ebédlőasztalnál is.

### *A hitelesség bizonyítékai*

Az Ellen Gould White által fémjelzett egészségügyi megújulás isteni eredete nem lehet kétséges a figyelmes és kutató elme számára. Fontos újra aláhúzni, hogy a látomástól kezdve Ellen White egyértelműen és határozottan kezdte képviselni a mértékletességi elveket, anélkül, hogy részleteiben és egészében ismerte volna a korabeli tanításokat és nézeteket. Ezenfelül figyelemre méltó, hogy sohasem vette át egy-egy újító hibás né-

zeteit, jóllehet akkoriban még senki sem tudhatta biztosan egy elvről, hogy az valóban megállja-e a helyét.

Az emberi értelemről származó tudás még a legnemesebb szándék mellett is hibákat rejthet. A korabeli tudósok esetenként kénytelenek voltak megváltoztatni nézeteiket, azonban Ellen White – a képzettség hiánya ellenére – nem hibázott az egészségvédelmi elvek terén. Sohasem kellett egy újabb elv felismerésekor a korábbiakat korrigálnia, hanem a különböző felismerések logikus módon egymáshoz illeszthetőek voltak.

Azonnal felismerte a szélsőséges megnyilatkozásokat, és küzdött a túlzó megszorítások ellen akkor is, ha azok tudományos fokozattal rendelkező szakértő tollából vagy szájából származtak. Mintegy negyvenéves egészségügyi munkássága során nem befolyásolták az időről időre változó orvosi vélemények, hanem mindvégig következetes maradt.

Ellen White olyan különleges egyszerűséggel és bölcsességgel tudta kezelni az akkori egészségügyi terület igen összetett rendszerét, hogy sok esetben még a szakavatott reformereket is ámulatba ejtette. A tények és körülmények egyértelműen arra mutatnak, hogy az egészségügyi üzenet elindulása ténylegesen és közvetlenül Isten keze nyomát viselte.

Hatalmas lelkierő kellett ahhoz, hogy valaki különösebb egészségügyi végzettség nélkül széles körben egészségügyi témájú üzenetet hirdessen egy olyan világban, ahol az orvosok és egyéb „képzett” szakemberek sem láttak tisztán az egészségvédő elvek tekintetében. A hivatalos egészségtudomány gyermekcipőben járt még, és a javasolt „gyógymódok” szinte hétről hétre változtak. Sorra dőltek meg az igaznak vélt hipotézisek, és számos esetben fordult még rosszabbra a beteg egészségi állapota a hibás alapokon nyugvó kezelések következtében. Egy olyan világban, ahol még a „szakavatottak” is alig mertek állást foglalni az egészségvédelmi kérdésekről, példaértékű az a hit és bátorság, amellyel Ellen White képviselte a helyes elveket.

A későbbiekben természetesen az egyéb tudományágak mellett az orvos- és táplálkozástudomány is fejlődésnek indult, és mind Amerikában, mind Európában nagy volumenű kutatói tevékenység kezdődött. A kutatások és a tudósok számának növekedése törvényszerűen maga után vonta, hogy csak az az ember mondhatott ki és publikálhatott bármilyen tudományos tézist, aki állításának helyességét többéves laboratóriumi kutatási eredményeivel tudta alátámasztani. Ebből adódóan a XIX. század vége felé már komoly felháborodást keltett a büszke tudományos világban, ha valaki több évtizedes laboratóriumi kutatómunka nélkül mert kiállni állításaival az emberek elé. Napjaink szemléletéhez hasonlóan akkor is komolytalannak számított bármilyen tétel kimondása szakmai háttér nélkül, különösen az egészségügy területén.

Ezt bizonyítja a következő idézet, amely valamivel később, 1888. november 14-én hangzott el Párizsban, az akkori tudomány fellegvárában. Louis Pasteur, a fáradhatatlan, de ekkor már megtört és idős kutatóprofesszor ezt mondta: „Arra kérem hát önöket, kedves barátaim, őrizték meg lelkükben a szent tüzet, amelyet az első pillanattól fogva táplálnak. De lelkesedésüknek a szigorú önkontroll legyen elválaszthatatlan társa. Soha ne fogadjanak el semmit, ami egyértelmű, meggyőző módon nem bizonyítható. Nehéz, embert próbáló feladat hinni abban, hogy jelentős tudományos felfedezést értünk el, s napokon, heteken, esetleg éveken át leküzdeni azt a vágyat, hogy publikáljuk. Tudom, mily nehéz erőszakot elkövetni önmagunkon, cáfolni és esetleg szétrombolni eredményeinket újabb ellenkísérletekkel. És csak akkor hozni nyilvánosságra a felfedezést, amikor már minden lehető ellenhipotézis megcáfolt. Mikor azonban végtelen sok munka és erőfeszítés után eljutunk a bizonyossághoz, a legnagyobb örömet érezzük, amit az emberi lélek érezhet...” Ez a felfogás hatotta és hatja át a tudományt a XIX. század közepétől napjainkig.

A tudományos világ tehát a kísérletező-próbálgató tevé-

kenység helyett a biztosabb alapokon álló, laboratóriumi úton bizonyítható eredmények felé mozdult el, ami újabb feladat elé állította a hívő egészségreformereket. Bár a század eleji kezdetleges orvoslás mellett is nagy kihívás volt a helyes egészségügyi elvek hirdetése, a század végén, a biokémiai bizonyítékokat követelő tudományos közegben sem volt könnyebb feladat az egészségnevelés, mint korábban.

Ellen White mögött ugyanis nem állt évtizedes kutatói tevékenység. Ennek ellenére páratlanul pontosan és lényegre törően, egyszerűen írt az emberi szervezetről és az élettani folyamatokról, a viták, egymásnak ellentmondó elméletek, helytelen következtetések közepette. Írásait sokan csodálkozva olvasták, és lehetetlennek vélték, hogy nincs tudományos képzettsége. Az Isten által küldött látomás, és a megélt tapasztalatok teljesen kipótolták értelmében a hiányzó szakmai felkészültséget, és a mennyei segítség az egészségügyi evangelizációs munka vezéralakjává avatta őt. Természetesen a későbbiekben figyelemmel kísérte a kortárs reformerek hasznos és építő elveit, s amennyiben egyezést fedezett fel az isteni útmutatással, követte azokat. Ilyen módon egyre kiforrottabb, egységesebb egészségszemlélet alakult ki a mozgalom reformerei között.

Míg az orvosi szakma egészen a XX. század végéig a civilizációs betegségek kezelését állította a középpontba, addig Ellen White ezelőtt több mint száz évvel a megelőzést, prevenciót hangsúlyozta. Ez az elv még napjainkban is igen korszerűnek számít. A fehér lisztről, cukorról, húsfélékről, zsiradékokról, az erjedési folyamatokról, a test és lélek kölcsönhatásairól szóló írásai olyan pontosak és maradandóak, hogy napjainkban, a fejlett tudományos környezetben élők számára is reformgondolatokat képviselnek.

Egyedülálló módon rögzített olyan jelenségeket, amelyek megfigyelése csak a mai műszeres technikával végezhető el (például agyi impulzusok, lelki kölcsönhatások, gyomor-



emésztés mechanizmusa stb.). Emellett nemtetszését fejezte ki olyan elvekkel szemben, amelyek káros voltának igazolása szintén csak napjainkban vált lehetségessé (például túlzott mérvű elektromos kezelések, röntgensugárral végzett terápia, dohánylevél alkalmazása hörghurutra stb.).

Ellen White írásai összességében a mai legkorszerűbb táplálkozástudományi és életmódelveket testesítik meg. Mindenki számára érthető, elsajátítható és alkalmazható ismeretanyagot nyújtott számunkra, sőt az általa írásba foglaltak bizonyos mértékig lehetővé teszik az egészségügyi munka korszerű képviselését is az élettani alapelvek és a test-lélek összefüggéseinek tekintetében egyaránt.

Az általa leírt elvek és tanácsok ok-okozati összefüggéseinek feltárása döntően az elmúlt két-három évtizedben történt meg, illetve a mai napig folyik. Az objektív táplálkozástudomány legújabb felméréseivel sorra támasztja alá Ellen White száz-százhusz évvel ezelőtti leírásait, mintegy bizonyítva azok isteni eredetét. Saját szemünkkel láthatjuk igazolódni azokat a sorokat, melyeket nagy részben még csak hit által fogadtak el és követtek az egészségügy úttörői. Ami a bizonyágtételekben így kezdődik: „Az Úr megmutatta nekem”, az most tudományos szaknyelven megírt cikkekből köszön vissza.

Komoly bizonyítéknak tekinthető Ellen White hitelességére vonatkozóan, hogy a húsfélékről való határozott lebeszélés mellett a tejet és a tojást nem sorolta az elhagyandó táplálékok közé a XIX. század végén, bár fokozott fogyasztásukat sem szorgalmazta. Ha akkoriban teljes egészében növényi alapú (vegán) étrendet javasolt volna, bizonyára tömeges méretekben alakulnak ki hiánybetegségek a testvérek körében, a rosszul kivitelezett ételpárosítások és a túlzott megszorítások miatt.

Sokan a finomított cukor növelésével „pótolták” a húsféléket, és több olyan alapanyagot is meghagytak étrendjükben (például fehér liszt, kávé stb.), amelyek rontották a test táp-

anyagellátását, s előidéztek az értékes vitaminok és ásványi anyagok kiáramlását a szervezetből. Emiatt egyes családoknál fennállt az alultápláltság veszélye, amelyet a következő idézet támaszt alá: „Egyesek tartózkodnak a tejtől, tojástól és vajtól, így elmulasztják ellátni szervezetüket a megfelelő táplálékkal. Ennek következtében legyengültek és munkaképtelenné váltak, s ezzel rossz hírbe hozták az egészségügyi megújulást.”

Időre volt szükség, hogy az étrendből kiiktatott állati eredetű élelmek helyére legalább ugyanolyan, sőt nagyobb tápértékű növényi alapanyagok kerüljenek, s így ne hiánytűnet, hanem láthatóan javuló egészségi állapot alakuljon ki. (Például a húsfélék helyett a rendkívüli tápértékű diófélék kerültek az étrendbe.)

A fokozatos étrendváltoztatás elve újabb keletű tudományos eredmény, emellett a túl drasztikus reform hátrányainak ismerete sem tekint vissza nagy múltra a táplálkozástudományban. Ezért is figyelemre méltóak Ellen White ezzel foglalkozó sorai.

Szintén elgondolkodtató, hogy a bizonyágtételekben a tejtermékek közül a sajt fogyasztását erősen ellenzi. Ennek hátterére csak napjainkban kezd fény derülni, amikor a táplálkozás-élettani kutatások fejlettsége lehetővé teszi az emésztési folyamatok pontos követését.

Ellen White tehát különbséget tett a hús és a többi állati eredetű termék között, és a tejtermékek esetében kritikusan írt az oltós alvasztású, érlelt termékekről. Az állati eredetű élelmiszerek megkülönböztetése olyan precizításra vall, amely – főként abban az időben – nem származhatott pusztán emberi értelemről. Elkerülte az egészségreformerekre sokszor jellemző dilettantizmust, az egymáshoz közel álló területek összemosisát, és az adott kor szükségleteinek megfelelő üzenetet közvetített.

Nem kerülheti el azonban a figyelmünket az sem, hogy Ellen Gould White több ízben határozottan kijelentette: „Eljön

az idő, amikor a tej, a tejtermékek és a tojás fogyasztása nem lesz már biztonságos.” Sőt azt is előre jelezte, hogy „a világ minden részén előkészületeket tesznek majd, hogy pótolják a tejet és a tojást”. Írásaiban aláhúzta, hogy a tej és a tojás fogyasztása egy idő után gyakorlatilag ugyanolyan kockázatokat jelent majd, mint a húsfogyasztás. „Eljön az idő, amikor el kell hagynunk néhány olyan élelmiszert, amit jelenleg még használunk, például a tejet, tejfölt és tojást. Még nincs szükség arra, hogy idő előtti, túlzó korlátozásokkal éljünk. Várjuk meg, amíg a körülmények megkövetelik ezt, és az Úr előkészíti erre az utat.” Napjainkban teljesednek ezek a sorok, s ennek szintén üzenetértéke van az egészségügyi munka fontossága szempontjából.

Ellen White egészségügyi munkásságán tehát a hitelesség mennyei pecsétjét láthatjuk. Az Úr szelíden, mégis látványos módon teszi világossá számunkra, hogy az alapok szilárdak és biztosak, azonban erre a fundamentumra halogatás nélkül tovább kell építkeznünk akkor is, ha a szakmai világ sok esetben ma sem fogadja osztatlan elismeréssel munkánkat. Azonban az egészségügyi munka képviselőjének ma sokkal kevesebb ismeretbeli és egyéb akadálya van, mint akkoriban, a XIX. század végén.

## A NYOLC ALAPELV 1.

# Bizalom Istenben

I Miért az Istenbe vetett bizalom a legfőbb gyógyerő és egészségügyi alapelv?

Péld 3,5–8 • „Bizodalmod legyen az Úrban teljes elmédből, a magad értelmére pedig ne támaszkodj. Minden útjaidban megismered őt, akkor ő igazgatja a te útjaidat... Egészség lesz ez a testednek, és megújulás a csontjaidnak.”

Péld 10,27 • „Az Úrnak félelme meghosszabbítja a napokat.”

Péld 3,16–18 • „Napoknak hosszúsága van jobbában, baljában gazdagság és tisztesség. Az ő útjai gyönyörűséges utak, és minden ösvényei: békesség. Életnek fája ez azoknak, akik megragadják, és akik megtartják, boldogok!”

Elhinni azt, hogy Isten szeret bennünket – ez a legnagyobb gyógyerő, amit csak megnyerhetünk. A bizalmatlanság váltófogalma a Bibliában a hitetlenség. A hit éltet, megerősít, bátorít, továbblendít, a problémák helyett a megoldásra összpontosít. Bizalommal tekint a jövőbe. A reményteljes várakozás

öröme hangol, boldoggá tesz. Az egész testünkre jótékonyan kihat ez a lelkiállapot. Ellenben a bizalmatlanság, a hitelenség a legbetegítőbb tényező. A kételyekkel terhelt lelkiállapot, a panaszokkal, elégedetlenséggel, aggodalommal, félelemmel teli ember önmaga legnagyobb ellensége.

Hinni Isten szeretetében! Ez a leghatásosabb gyógyító erő. Bízni benne teljes szívből – ez a legnagyobb megnyugvás! A lélek békéjének forrása, az egészség sarokköve. Az újjászületés titka. Ha valamire, akkor erre van a legnagyobb szükségünk, hogy megnyerjük az életet. Az ellenhatalom ezen a ponton támad a leginkább, hogy megfosszon bennünket az élet forrásától, a békesség áldásától, a gyógyulás reménységétől. Ezért ezen a ponton kell a legnagyobb erőfeszítést tennünk, és a legnagyobb győzelmet kivívnunk. Meg kell szabadulnunk kételeyeinktől, hogy bizalomteljes, örömteli, boldog életet éljünk.

Vizsgáljuk meg, milyen alapon hihetünk Istenben! Annyi bizonyos, hogy nem emberi vélekedésekre, elképzelésekre, hanem Isten igéjére, kinyilatkoztatott szavára alapozhatunk. A természetből is számtalan formában tükröződik a Teremtő szeretete. Bámulatosan illeszkedik az élőlények szükségleteihez. A benne található szépség, a kápráztató ellentét és az egymásba olvadó harmónia változtatják egymást. „Mindent szépen csinált az ő idejében.” (Préd 3,11)

„Mindazoknak, akik Istentől tanulnak, szükségük van egy-egy csendes órára, a természettel való kapcsolatra, a saját szívükkel és az Istennel folytatott bensőséges beszélgetésre. Általuk egy olyan életnek kell megmutatkoznia, amely szokásaiban, életformájában egészen más, mint a világé. Ezért személyes tapasztalatból kell megismerniük Isten akaratát. Személy szerint kell meghallanunk, amint a szívünkhöz szól. Amikor minden más zaj elüli, és elcsendesülten várunk az Úrra, a lélek ebben a csendben jobban megérti Isten szavát. Ezt mondja: »Csendesedjétek, és ismerjétek el, hogy én vagyok az Isten!« (Zsolt 46,11) Így lehet eredményesen felkészülni Isten szolgálatára. Aki a rohanó tö-

megben, az élet mérhetetlen sok tennivalójának hordozása közben így felüdüli, az a világosság és békesség légkörében él. Új erőt kap mind fizikailag, mind szellemileg. Élete jó illatot áraszt, és az a mennyei erő, amelyről bizonyosságot tesz, megérinti az emberek szívét.”

„Műveljük ki értelmünket és rendeljük alá akaratumkat az Úrnak, akkor csodálatos javulás áll be egészségi állapotunkban! Lelki betegségek uralkodnak mindenütt. Az emberek szenvedéseit okozó betegségek kilencztedének alapját itt kell keresnünk. Krisztus vallása... az egyik leghatásosabb gyógyszerük, mert kiváló idegnyugtató hatása van. A menny telve van egészséggel, és minél jobban felismerjük a mennyei befolyásokat, annál biztosabb lesz a gyógyulásunk... Az istenfélelem nem ütközik az egészség törvényeivel, hanem inkább összhangban van velük. Az istenfélelem minden valódi siker alapja. Együtt kell működnünk Istennel testünk gondozásában. Isten iránti szeretetre van szükség az élethez és az egészséghez. Az Istenbe vetett hit is nélkülözhetetlen az egészség fenntartásához. Hogy tökéletes egészségünk legyen, szívünket szeretetnek, reménynek és az Úrban való örömeink kell betöltenie.” (Ellen G. White: *A nagy Orvos lábnyomán*, 34. o.; *Az én életem ma*, 151. o.)

**2** Miért bízunk Istenben? Mi ad okot a teljes ráhagyatkozásra?

**Jn 3,16 •** „Mert úgy szerette Isten e világot, hogy az ő egyszülött Fiát adta, hogy valaki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.”

**1Jn 4,9–10 •** „Azáltal lett nyilvánvalóvá az Isten szeretete bennünk, hogy az ő egyszülött Fiát elküldte Isten e világra, hogy éljünk általa. Nem abban van a szeretet, hogy mi szeretttük Istent, hanem hogy ő szeretett minket, és elküldte Fiát engesztelő áldozatul a mi bűneinkért.”

Rm 5,8 • „Isten pedig a mi hozzánk való szerelmét abban mutatta meg, hogy mikor még bűnösök voltunk, Krisztus értünk meghalt.”

---

---

Mindannyian szeretetre, elfogadásra, bátorításra, elismerésre vágyunk. Arra, hogy valakinek egyetlenegy legyünk – függetlenül attól, jók vagy rosszak vagyunk-e. Az emberi szívnek ezek a legmélyebb vágyai, *létünket ezek a gyökerek éltetik.*

Szeretetre vágyunk, olyan szerető lényre, akiben nem lehet csalódní, aki hű hozzánk, és kitartóan, visszavonhatatlanul szeret. Aki nem személyválogató, és nem kivételező. Nincs számára értékesebb és kevésbé értékes ember, szeretete mindenki-re áradó, mindenkit magába foglaló. Nem erőltet, hanem szabadságot ad. Arra vágyunk, hogy valaki *elfogadjon, befogadjon* minket, úgy, ahogy vagyunk, s akinek az elfogadása nem valami teljesítmény vagy érdem gyümölcse, hanem – az igazi szeretet mivoltából következően – ingyenes, feltétel nélküli. Aki megért bennünket, magyarázkodik nélkül. Akinek a jelenlétében lecsendesedhetünk, megnyugodhatunk, feltöltődhetünk, ahol erőnk megújulnak. Aki *értékesnek* tart minket, értéket lát az életünkben. Aki önfeláldozó, és bátorít bennünket: „Ne félj!” „Veled vagyok!” „Segítelek!” „Számíthatsz rám!”

Van ilyen lény, aki ezeket az alapvető emberi szükségleteket betölti. Van valaki, aki egyszerre kínálja számunkra a *szeretet, elfogadás, bátorítás, értékelés* ajándékát. De ahhoz, hogy birto-  
koljuk ezt a sok értéket, el kell fogadnunk, hogy ez a valóság. Ez a kincs hit nélkül nem lehet a miénk. Ez a valaki azonban az elfogadást sem erőlteti ránk, mert a szeretete egyben szabadságot adó szeretet.

„A természet és a kinyilatkoztatás egyaránt Isten szeretetéről tanúskodik. Mennyei Atyánk az élet, a bölcsesség és az öröm forrása.

*Tekintsünk csak a csodálatos, szépséges természetre! Milyen bámulatosan illeszkedik minden nemcsak az ember, hanem valamennyi élő szükségleteihez, hogy boldogságunkat szolgálja! A Földet megörvendeztető napfény, a felüdülést hozó eső, a hegyek, a tengerek – mind a Teremtő szeretetéről beszélnek. Isten személyesen gondoskodik teremtményei mindennapi szükségleteinek betöltéséről, a zsoldárköltő szavai szerint: »Mindenek szemei tereád vigyáznak, és te megadod eledelüket idejében. Megnyitod kezedet, és megelégsz minden élőt, ingyen.« (Zsolt 145,15–16)*

Szeretetének mennyen és földön megnyilatkozó számtalan jelével vonja magához szívünket az Úr. *A természet műveivel és az emberi szív által ismert legmélyebb, leggyengédebb földi kötelekkel önmagát akarja kinyilatkoztatni nekünk. Mindazonáltal még ezek is csak töredékesen mutatják be szeretetét. A jó El-lensége azonban úgy elhomályosította az emberek értelmét, hogy – mindeme nyilvánvaló bizonyosságok ellenére – félelemmel tekintenek Istenre, szigorúnak és kérlelhetetlennek tartják őt. Sátán elérte, hogy sok ember olyan lénynek képzele Istent, akinek legfőbb tulajdonsága a zord igazságosság. Szigorú bírónak, kemény és kérlelhetetlen hitelezőnek gondolják; olyan valakinek, aki gyanakvóan figyel az emberek tévedéseit, hibáit, hogy tüstént lesújtson rájuk ítéleteivel. Jézus azért jött a Földre, azért élt itt közöttünk, hogy Isten végtelen szeretetének kinyilatkoztatása által eltávolítsa ezt a sötét árnyékot.*

»Úgy szerette Isten a világot, hogy az ő egyszülött Fiát adta érte.« Odaadta őt, mégpedig nemcsak arra, hogy közöttünk éljen, bűneinket hordozza és áldozatként meghaljon helyettünk. Krisztus azonosította magát az emberiség vágyaival és szükségleteivel. Ő, aki egy volt Istennel, olyan kötélekkel fűzte magát az emberek fiaihoz, amely soha többé szét nem téphető. Jézus »nem szégyellt az ő atyjafiainak nevezni minket« (Zsid 2,11). Ő a mi helyettes áldozatunk, szószólónk és testvérünk, aki az Atya trónja előtt hordozza emberi természetünket. Örök időközön át Emberfia marad, mert mindörökké eggyé lett velünk, akiket megváltott. Mindez azért tör-

tént, hogy kiemeltessünk a bűn okozta pusztulásból és romlásból, s így visszatükrözhessek Isten szeretetét, és a szentség örömének részesévé lehessünk. A megváltásunkért fizetett ár – a végtelen áldozat, hogy mennyei Atyánk halálra adta értünk Jézust – fogalmat ad nekiünk arról, mivé válhatunk Krisztus által. Amikor János apostol ihletés állapotában szemlélte az Atya szeretetét a veszendő emberiség iránt, tisztelettel és csodálattal telt el. Nem talált megfelelő szavakat. Ezért szólít fel mindnyájunkat, hogy szemléljük ezt a szeretetet: »Lássátok, milyen nagy szeretetet adott nékiünk az Atya, hogy Isten fiainak neveztetünk!« (1Jn 3,1) Mennyire felértékel ez a szeretet bennünket, embereket! A törvény áthágása miatt Sátán alattvalóivá lettünk, de a Krisztus engesztelő áldozatába vetett hit által Isten fiaivá válhatunk. Az emberi természet magára öltésével Krisztus felemelte az emberiséget. Krisztussal való kapcsolatuk folytán az elesett emberek olyan kiváltságos helyzetbe jutnak, hogy valóban méltókká válhatnak az »Isten fiai« névre.» (Ellen G. White: *Krisztushoz vezető lépések*, 9–14. o.)

**3** Hogyan hat a bizalom és a gondviselésbe vetett hit a testi-lelki állapotunkra? Milyen biokémiai rendszerek működnek a testünkben, amelyek által gyógyulunk vagy megbetegszünk?

**Zsolt 103,1–5 • „Áldjad, én lelkem, az Urat, és egész bensőm az ő szent nevét! Áldjad, én lelkem, az Urat, és el ne feledkezzél semmi jótéteményéről! Aki megbocsátja minden bűnödöt, meggyógyítja minden betegségedet. Megváltja életedet a koporsótól, kegyelemmel és irgalmassággal koronáz meg téged. Jóval tölti be a te ékességedet, és megújul ifjúságod, mint a sasé.”**

„Test és lélek között nagyon szoros kapcsolat van. Amikor az egyiket valamilyen hatás éri, a másik is megérzi. A lélek állapota sok-

kal nagyobb hatással van az egészségre, mint ahogy sokan gondolják. Számos betegség a depresszió következménye. Bánat, aggodás, elégedetlenség, bűntudat, bűnös állapot, gyanakvás – mind felőrli az életerőt, s kaput nyit az összeomlásnak és a halálnak.

Képzeldésünkkel néha előidézzük és gyakran nagyon is súlyosbítjuk a betegséget. Sokan betegen élnek le egész életüket, pedig egészségesek lehetnének, ha elhinnék, hogy egészségesek. Sokan azt képzik, hogy minden apró viszontagság betegséget okoz – pedig azért lesznek betegek, mert számítanak rá. Sokan haltak meg már olyan betegségben, amelyet csupán kényszerképzet okozott.

A bátorság, remény, hit, rokonszenv, szeretet előmozdítja az egészséget, meghosszabbítja az életet. Az elégedettség és vidámság gyógyír a testnek, erő a léleknek. »A vidám (örvendező) elme jó orvosságul szolgál.« (Péld 17,22)» (Ellen G. White: *A nagy Orvos lábnyomán*, 167. o.)

Kétféle biokémiai rendszer van a szervezetünkben, amelyek megfelelő lelkiállapot hatására működésbe lépnek. A kétféle rendszer kétféle kémiai anyag termelésével jár együtt:

1. *Stressz hatására az epinephrin vagy adrenalin nevű hormon termelődik.* A mellékvese közvetlenül az idegrendszer parancsára termeli az adrenalint. Az adrenalin úgynevezett szimpatikus hatást vált ki, azaz a szervezet erőit mozgósítja, készenlétbe helyezi támadás vagy védekezés esetére. Hatására gyorsul a szív működés, tágulnak a vázizom erei és a koszorúerek, szűkülnek a bőr és a nyálkahártya erei. A vérnyomás és a vércukorszint, az oxigénfogyasztás emelkedik, a vércukor-raktározódás csökken. A hosszan elnyúló, krónikus stressz az immunrendszer egyik fő ellensége, ugyanis a stresszhormonok, a hidrokortizon és az adrenalin negatív hatást gyakorolnak az ellenanyag-működésre.

2. *A szeretet, az öröm és a hit, a bizalom és a hála hatására az endorfinrendszer lép működésbe.* Az endorfin természetes hormon, serkentő, jobb közérzetet biztosít, javítja az egészséget. Csökkenti a fájdalmat, a kimerültség érzetét, serkenti a memó-

riát, javítja a szexuális életet. Helyrehozza az étvágyat, a vérnyomást és a verejtékezést. A legnagyobb immunerősítő. Testmozgással, masszírozással különösképpen termelődik, illetve az egészség nyolc alapelvének gyakorlásával. A béke, az öröm és a szeretet még jobb endorfintermelő. Az Istenben való hit, bizalom következménye az endorfintermelés. „Isten adta nekünk az endorfinrendszert, hogy a fizikai és lelki gyógyulásunkat serkentsse hit által” – írja dr. Agatha Thrash.

„Az a szeretet, amellyel Krisztus árasztja el az ember egész lényét, éltető erő. Gyógyításával megérint minden létfontosságú szervet – az agyat, a szívet, az idegeket. Ezzel tevékenységre serkenti lényünk legmagasabb rendű képességeit. Száműzi a lélekből a bűnt és a bánatot, az aggodást és a gondot, amelyek felőrlik az életerőnket. Ez a szeretet derűt és nyugalmat hoz, olyan örömmel tölti be a lelket, amelyet semmiféle földi dolog nem tud elrontani: a Szentlélek örömeivel – gyógyító, éltető örömmel. (...)”

Megváltónk szavai: »Jöjjetek énhozzám... és én megnyugosztalak titeket« (Mt 11,28) – megadják a receptet a fizikai, szellemi és lelki betegségek gyógyításához. Krisztus együtt érez velünk, bár szenvedéseinket saját magunk okozzuk a bűneinkkel. Krisztusban segítséget találhatunk. Ő csodálatos dolgokat tesz azokért, akik bíznak benne. (...) Minél súlyosabbak a terheid, annál áldottabb lesz a nyugalom, amikor átadod ezeket a terheket az isteni teherhordozónak.» (Ellen G. White: *A nagy Orvos lábnymán*, 70., 43. o.)

„Az Úrnak félelme hosszabbítja meg a napokat, az istentelenek estendei pedig megrövidülnek.» (Péld 10,27)

**4** Hogyan gyógyítja lelkivilágunkat a bizalom alapelve? Hogyan ösztönöz az Isten törvénye iránti engedelmisségre?

**1Jn 4,18 • „A szeretetben nincsen félelem; sőt a teljes szeretet kiűzi a félelmet, mert a félelem gyötrellemmel jár: aki pedig fél, nem lett teljessé a szeretetben.”**

Ésa 43,1 • „Ne félj, mert megváltottalak, neveden hívtalak téged, enyém vagy!”

Ésa 43,4 • „Kedves vagy az én szemeimben, becses vagy, és én szeretlek.”

1Tim 2,4 • „Azt akarja, hogy minden ember üdvözljön és az igazság ismeretére eljusson.”

Isten ígéretei is a bizalmunkat erősítik:

- akik kérik, azoknak Szentlelket ad (Mk 7,11),
- bölcsességet (Lk 11,13),
- megszentelődést (1Thess 4,3),
- vigyáz ránk, velünk van (Zsolt 121,1. 3),
- teljes bizalommal átadhatjuk neki a terheinket (Zsolt 37,5; 1Pt 5,7),
- ígéreteit beteljesíti (Rm 4,20–21).

Istenben bízni nemcsak azt jelenti, hogy elhisszük: Ő szeret bennünket és segít megcselekedni az akaratát – hanem azt is, hogy engedelmeskedünk akaratának. Azt az utat követjük, amelyet Ő tanácsol. Lefordítva ezt a gyakorlati élet nyelvére: tudatosan élünk a *napfény* áldásaival, keressük a tiszta, friss levegőt, ügyelünk a helyes tartásra és *légzésre*, elegendő *víz* fogyasztunk, felhasználjuk a hideg-meleg víz gyógyerejét, mindennap fizikailag is tevékenyek leszünk, *testmozgást* végzünk, időben lefekszünk, és elegendő időt szánunk a *pihenésre*, a testi-lelki megújulásra. Azt a *táplálékot* választjuk, amely Teremtőnk tanácsai szerint a legjobb, ahelyett, ami káros a szervezünk számára. *Mértéketesek* leszünk, és tartózkodunk az egészségünkre káros szokásoktól, szenvedélyektől.

5 Milyen hatása van az Istenbe vetett bizalomnak a gondolkodásunkra, akaratunkra, képzeletünkre, beszédünkre, tetteinkre?

Fil 4,8 • „Atyámfiai, amik csak igazak, amik csak tisztességesek, amik csak igazságosak, amik csak tiszták, amik csak kedvesek, amik csak jó hírűek, ha van valami erény és ha van valami dicséret, ezekről gondolkodjatok.”

1Jn 5,14 • „Ez az a bizodalom, amellyel őhöz vagyunk, hogy ha kérünk valamit az ő akarata szerint, meghallgat minket.”

Kol 4,6 • „A ti beszédetek mindenkor kellemetes legyen, sóval fűszerezett, hogy tudjátok, mi módon kell néktek kinek-kinek megfelelnetek.”

Jak 3,13 • „Kicsoda köztetek bölcs és okos? Mutassa meg az ő jó életéből az ő cselekedeteit bölcsesség szelídségével.”

.....  
.....  
.....  
„Az *akar*at erejét nem értékeljük kellőképpen. Tartsuk ébren akaratérőnket, és irányítsuk helyesen! Ez élénkíti egész lényünket, és csodálatos segítséget nyújt egészségünk megőrzéséhez. Nagy hatalom a gyógyításban is. Helyesen használva szabályozza a *képzelet*ünket, és döntő szerepe van a testi-lelki betegségekkel szembeni küzdelemben és győzelemben. (...)

Sokan megkétségbeesnek az élet terheinek súlyát azzal, hogy állandóan valamilyen nehézségtől tartanak. Ha azután csapás vagy csalódás éri őket, úgy érzik, hogy minden összeomlik; olyan nehéz sorsa senkinek sincs, mint nekik; és biztosan nyomorba jutnak. Ezzel szerencsétlenné teszik saját magukat, és árnyat vetnek mindenkire, aki a környezetükben él. Az élet teher lesz számuk-

ra. Pedig nem kellene, hogy így legyen. *Gondolatmenetük* megváltoztatása céltudatos erőfeszítésbe kerül. De lehet változtatni. Boldogságuk – a jelenlegi és az eljövendő – azon múlik, hogy tekintetüket kellemes dolgokra függesztik-e. Forduljanak el a sötét képektől! Azok csak a képzelet szüleményei. Lássák meg azokat az áldásokat, amelyeket Isten hint útjukra; és azokon túl lássák meg a láthatatlant és az örökkévalót! (...)

Ne engedjük, hogy a jövő sok súlyos problémája és nyugtalanító kilátástalansága elcsüggyesse a szívünket, remegővé tegye térdünket, kezünket pedig erőtlenné!... *Akik Isten vezetésére bíznak és szolgálatára szentelik az életüket, sohasem kerülhetnek olyan helyzetbe, amely Isten gondviselésén kívül esik.* (...)

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

Ha kísértések ostromolnak, ha elborít a gond, a kétség és a sötétség, tekints arrafelé, ahol utoljára láttad a fényt! Nyugtasson meg az a tudat, hogy Krisztus szeret és megoltalmaz! Amikor a bűn erőt akar venni a szíveden, amikor gyötör a bűntudat, és furdal a lelkiismeret, amikor kétely üli meg a lelkedet, gondolj arra, hogy Krisztus kegyelme elég a bűn legyőzéséhez, a sötétség eloszlatásához! A Megváltóval közösségbe jutva a béke birodalmába lépünk. (...)

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

Lényünk törvénye az, hogy gondolataink és érzéseink elmélyülnek, és nagyobb súlyt kapnak, ha kifejezzük őket. Míg a *szavak*

gondolatokat fejeznek ki, a gondolatokat szavak követik. Ha többet beszélünk a hitünkről, ha jobban örvendeznénk a nyilvánvaló áldásoknak – Isten nagy kegyelmének és szeretetének –, akkor mélyebben hinnénk és boldogabbak lennénk.

A beteg gyógyulásának egyik legnagyobb akadálya az énközpon-túság. Sok megrokkant ember tart igényt mások sajnálkozására és segítségére, pedig az segítené őket igazán, ha nem önmagukkal, ha nem másokkal törődnének. (...) De miközben imádkozunk e fájó szívűekért, biztassuk is őket arra, hogy igyekezzenek segíteni a még náluk is nyomorultabbakon! Szívükből elszáll a homály, miközben másokon segítenek. Amikor másokat bátorítunk azzal a vi-gasztalással, amelytől mi is megvigasztalódtunk, az áldás vissza-száll ránk. A **jótétemény** kettős áldás. Segít azon, aki gyakorolja, és azon is, aki részesül benne. Az a tudat, hogy jót tettünk, a beteg test és lélek egyik legjobb gyógyszere. Az a tudat, hogy jól végeztük el a feladatunkat és örömet szereztünk másoknak, felszabadulttá és boldoggá teszi lelkünket, és új életre kelti egész lényünket.” (Ellen G. White: *A nagy Orvos lábnyomán*, Test és lélek kölcsönhatása c. feje.)

6 Mi következik az Istenbe vetett bizalomból? Hogyan formálja át egész életünket a Teremtőnk iránti szeretet?

Zsolt 149,1–13 • „Dicséritek az Urat az égből, dicséritek őt a magas helyeken! Dicséritek őt, angyalai mind, dicséritek őt minden serege! Földi királyok és minden nemzet, fejedelmek és mind, ti földi bírák! Ifjak és szü-zek, vének gyermekekkel: dicséritek az Úr nevét, mert az ő neve dicső egyedül; az ő dicsősége égre-földre kihat!”

Jel 4,8 • „És a négy élőlény... meg nem szűnik nappal és éjjel ezt mondani: Szent, szent, szent az Úr, a mindenha-tó Isten, aki volt, aki van és aki eljövendő.”

Ésa 6,3 • „Szent, szent, szent a seregek Ura, teljes mind a széles föld az ő dicsőségével!”

„Van-e valaki e földön, akinek ne lenne oka dicsérni Istent? Ki mondhatná, hogy van valamije, amit ne kapott volna? Kinek van saját igazsága, önmagát megváltó cselekedete? Az igéből, de az élet elemi tapasztalatából is azt a következtetést vonhatjuk le, hogy nincs senki, aki ezt megtehetné. Mindenkinek tartozása van Teremtője felé! Leginkább a hála, a köszönet szava illenék min-den lélek ajkára. Hiszen valaki étellel, idővel, tudattal, értelem-mel ajándékozott meg mindannyiunkat, s lehetőségek, szabad vá-lasztások millióival. Tökét kaptunk tőle, talentumokat, befolyást az életre, embertársainkra. Dönthetünk jelen és örökkévaló sor-sunkról. Szabadok vagyunk, hiszen az Úr saját Lelkéből adott nekünk, mert Ő a szabadság Istene (2Kor 3,17).

Fakadjon hát szívbeli hála minden ajkon, amint a zsoldár szólít mindannyiunkat: »Minden lélek dicsérje az Urat!« Ez méltó az emberhez, mert erre méltó az Isten, minden lélek személyes Istene. Szeretete, megváltása, gondviselő kegyelme hálára kötelez, de Ő ezt mégsem erőlteti. Ha a szívbeli önként nem fakad a dicséret, en-nek csak az ember lehet a vesztese, mert őt emelné fel, gyógyítaná a hála szava. Akik viszont a »szent helyen« vannak, azoknak mindez nem kérdés, ujjongva zengenek dicséretet „hősi tetteiért, dicsérik Őt nagyságának gazdagsága szerint” (Zsolt 150,1–2).

A legfelelőbb, legnagyobb horderejű, az ember egész valójá-ra, testére-lelkére leginkább kiható cselekedet: az Isten-dicsőítés! Ennek forrása csakis az Istennel szerzett személyes tapasztalat le-het. Ilyen tapasztalatokat pedig naponta, óráról órára, sőt percről percre szerezhethetünk, ha hiszünk Őbenne, ha megragadjuk ígé-reiteit. Élünk-e ezzel a kiváltsággal?

A zsoldár dicsőítésre szólít mindannyiunkat. Vajon miért e késztetés, miért az ösztönzés? Mit rejt ez a szó: dicsőítés? Ajándé-kot, üzenetet, megoldást, javaslatot, életprogramot, felhívást, gyógyulást és gyógyítást. Mélységes, gazdag tartalmú ez a kifeje-zés. Gyógyszer számunkra: **test és lélek gyógyítására a hálás és dicsőítő lelkületnél nincs jobb orvosság.**” (Ellen G. White: *A nagy Orvos lábnyomán*, 175. o.)



„Aki meggyőződött Isten igazságáról, szeretetéről, teremtő hatalmáról, keze munkájának szépségéről – mintha tűz égetné belülről (Jer 20,9) –, nem tud hallgatni. Szólnia kell, dicsőíteni, magasztalni, áldania kell a kincsek, értékek, szépségek, felismerések adományozóját. A mennyei lényekből is szünni nem akaró ujjongás és dicsőítés tör ki, amikor egyre jobban, újabb és újabb szempontból megértik a Mindenható szeretetét és műveit (Eféz 3,10). A földi történelem befejezésekor minden teremtett lény dicsőíteni fogja Istent, mert ráébrednek nagysága titkára. Amiért Krisztus oly mélyen megalázta magát, »annakokáért Isten is felmagasztalja őt, és ajándékoz néki oly nevet, amely minden név fölött való, hogy Jézus nevére minden térd meghajoljon, mennyeieké, földieké és föld alatt valóké. És minden nyelv vallja, hogy Jézus Krisztus Úr az Atya Isten dicsőségére« (Fil 2,9–11). Akkor Krisztus arcán maradéktalan szépségben ragyog majd az Atya dicsősége. »Mi pedig – írja Pál apostol – az Úr dicsőségét mindnyájan fedetlen arccal szemlélvén, ugyanazon ábrázatra elváltozunk, dicsőségről dicsőségre, úgy mint az Úrnak Lelkétől« (2Kor 3,18).

A hála és öröm felüdíti a szívet-lelket, megnyitja az életerő forrásait. Istennek örömet okoz az önkéntes szeretetből fakadó köszönet, ezért visszaajándékozta ezt az örömet annak, akitől kapta. Így az öröm megsokszorozódik: »Aki mást felüdít, maga is felüdül.« (Péld 11,25) A hálás szív jutalma »az Isten békessége, amely minden értelmet felülhalad« (Fil 4,6–7). A napi imádság, a Miatyánk kezdő és záró gondolata is dicsőítés: Isten nevének megszentelése, és országának, hatalmának, dicsőségének megvallása, elismerése (Mt 6,9. 13).» (Szabó Attila–Takács Gábor: *Természet és ember a Biblia és a költészet tükrében*, 147. o.)

Végül összefoglalóan tekintsük át az egészségmegőrzés nyolc alapelvét, amelyek az élet alapelvei. Az első kettő – a bizalom Istenben/lelki nyugalom; mértékletesség/önuralom – az alapot, a hátteret adja meg a többinek. De a hat fizikai, gyakorlati alapelv is hordoz lelki üzenetet. Így szükségszerű,

hogy a gyógyerők mindkét területet elérjék, befolyásolják, jótékonyan hassanak egymásra. Ezért nem lehet és nem is szabad különválasztani őket csak fizikai-gyakorlati, illetve csak lelki-hitbeli alapelvekre. Ez abból a törvényszerűségből fakad, hogy a legfőbb gyógyerő – a *bizalom Istenben* – mindegyiket átjárja, hatása folyamatosan jelen van. Ez az alapelv gyakorlatilag felöleli az ember egész hitéletét, gondolkodásmódját, világlátását, sőt az egész életét – tudatosan és öntudatlanul is. Minden más csak ennek a „fehér fény”-nek a szivárvány színeire bontott változata. Tekintsük át – ha vázlatosan is – a gyógyító alapelvek rendszerét, a fizikai és lelki vonatkozásokat:

**1. Bizalom Istenben/lelki nyugalom** – az alap, amelyre minden épül; a teremtő, fenntartó, megváltó szeretet.

**2. Mértékletesség/önuralom** – keretet ad, kijelöli mindennek a határát.

**3. Napfény** – Isten jellemének, lényének áttekinthető világossága, gyógyító fénye.

**4. Levegő** – a Szentlélek munkálkodásának jelképe a szél, a levegőjárás; megtérés.

**5. Víz** – tisztulás, szövetségkötés; a keresztség az újjászületés megpecsételése.

**6. Mozgás** – fejlődés, növekedés, kiteljesedés.

**7. Pihenés** – nyugalom, lecsendesedés, a hetedik nap megszentelő ereje.

**8. Táplálkozás** – az élet kenyeré; a Krisztussal való egység szövetségi jegye: az úrvacsora.

Az első három fizikai alapelv lelki tanítása – napfény, levegő, víz – a megtérésre, a másik három – mozgás, pihenés, táplálkozás – a megszentelődésre vonatkozik. A megjelölt szempontokat maga a Biblia tárja eléink, kapcsolatba hozva a fizikai törvényszerűségeket a lelki törvényekkel. Ez így szép és teljes. „Mindenek ékesen és jó renddel legyenek.” (1Kor 14,40) Jézus is összekapcsolta a természeti jelenségeket a lelki törvényszerűségekké, a földi igazságokat a mennyei igazságokkal.

A szemléletes képszerűség mindig segít a megértésben és a követésben. „Megnyitom az én számat példázatokra, és kitárom, amik e világ megalapítása óta rejtve voltak.” (Mt 13,35)

Mindegyik alapelv gyakorlati megvalósítása – pusztán önmagában is – erősíti az immunrendszert, fokozza a szervezet ellenálló képességét. A táplálkozás, napfény, lelki nyugalom, mozgás, pihenés, levegő a szükséges külső vagy belső tápanyagokat biztosítja a szervezet számára, és annak harmonikus működését segíti elő. Fenntartják az egészséget, illetve helyreállítják, ha megromlott. Együttesen pedig leginkább és leghatékonyabban az egészségmegőrzést munkálják. Ekkor egyedi, speciális hatásuk összeadódik, és fokozzák, támogatják egymás áldását.

*„Isten iránti hűségünk sokat jelent. Ő igényt tart mindazokra, akik szolgálatában tevékenykednek, és azt kívánja, hogy testünket-lelkünket a legjobb egészségi állapotban őrizzük meg. Azt kívánja, hogy minden erőnket és lelki adományainkat alárendeljük isteni irányításának, éberen és gondosan őrizzük meg mértékletes szokásaink által... Mértékletesség az evésben, ivásban, alvásban és ruházkodásban: ezek képezik vallási életünk nagyszerű alapelveit. A lelkünk szentélyébe befogadott igazság vezetni fog bennünket testünk gondozásában... Minél lelkiismeretesebben megtartod az egészség törvényeit, annál világosabban felismered a kísértéseket, könnyebben ellenállsz nekik, és annál tisztábban felismered az örökkévaló dolgok értékét. Bárcsak az Úr segítene téged, hogy helyesen használd fel alkalmadat és kiváltságaidat, naponta új győzelmeket arass, és végül bemehess Isten városába azokkal, akik győztek a Bárány vére és az ő bizonyosságtételük beszéde által.”* (Ellen G. White: *Az én életem ma*, 143. o.)

---

*Az e beti adomány a központi alapot támogatja.  
– A közösség működtetésére szánt adományok.*

---

## A NYOLC ALAPELV 2.

# Mértékletesség, önuralom

Az emberiség a bűn miatt eltávolodott a természettől, a helyes életmódtól. Az örökölt vagy szerzett rossz szokások miatt elvesztettük a helyes arányérzékét az egészséges életmód gyakorlása terén is. Ismét fel kell fedeznünk a természetes ízeletet, a helyes gondolkodást, magatartást, a gyógyító, a regeneráló, a szervezetünk egyensúlyát megtartó arányokat – a mértékletességet, a mértéktartást.

|| Hogyan hat ki a mértékletesség, az önuralom az élet minden területére? Hogyan érvényesül a mi életünkben?

2Pt 1,6 • „A tudomány mellé pedig (ragasszatok) mértékletességet, a mértékletesség mellé pedig tűrést...”

Zsolt 37,27 • „Kerüld a rosszat és jót cselekedj, és megmaradsz mindörökké.”

Gal 5,22 • „A Lélek gyümölcse... a mértékletesség.”

1Pt 4,7 • „A vége pedig mindennek közel van. Annakokáért legyetek mértékletesek és józanok, hogy imádkozhassatok.”

Sokakban ellenérzést váltanak ki ezek a szavak: *önuralom, mértékletesség, hosszútűrés*. Úgy érzik, hogy valamitől meg akarják fosztani őket, valami számukra fontos dolgot korlátoznak. Szenvedést, küzdelmet jelentő kifejezések ezek, soha nem voltak népszerűek, ma sem azok. Pedig áldást jelentenek számunkra. Megváltónk – aki mind fizikai, mind lelki értelemben az önuralom és mértékletesség példája volt – ezt a nyomvonalat jelölte ki követői számára. Ez az értelmes út: „Az embernek értelme hosszútűrővé teszi őt.” (Péld 19,11) Ez a szeretet útja: „A szeretet hosszútűrő.” (1Kor 13,4) Ez a Lélek gyümölcse (Gal 5,22). Csak mértéktartással érhetünk célba jellemfejlődésünk útján.

A mértéktelenség bármely formában jelentkezzen is, letérés az egészséges életmód ösvényéről. **Káros bőség** vagy **kóros hiány**. Az elégségeshez, a megelégtetőhöz képest túl kevés vagy túl sok. Kínzó hiány vagy megerőltető teher. Hasonló a túlfent vagy életlen késhez: egyik sem tudja betölteni maradéktalanul a szerepét. A *túlevésre* testünk a fölösleg elraktározásával, túlsúllyal, vagy épp túlzott soványsággal válaszol. Ez utóbbi esetben az emésztéshez használt fölös energia fokozatos leépüléshez vezethet. Nem is beszélve arról, hogy szellemi teljesítőképességünk is megcsúszhat. Az *ivás* terén nemcsak az alkohol- vagy a koffeintartalmú italok fogyasztása káros, de az egészséges italokból is megárt a mértéken felüli mennyiség. A népi bölcsesség is ennek megértéséről tanúskodik: „Jóbból is megárt a sok.” A túlzott, túlfeszített *mozgás* legalább olyan káros, mint a semmittevés. A csak a testükkel, fizikai teljesítőképességükkel, izmaik fejlesztésével foglalkozó sportolók legalább olyan túlzásba esnek, mint azok, akik egyáltalán nem törődnek az edzettségükkel. Civilizált világunkban ez utóbbi a gyakoribb jelenség, tömegekre jellemző a mozgáshiány, ami szervezetük és szellemi teljesítőképességük működését hátráltatja. *Túlmunkával* is kibillenthetjük életünket a helyes kerékvágásból. A *pihenést* is lehet túlzásba vinni, ami a fizikai és pszichikai el-

tespedésen túl szellemi leépüléshez, lustasághoz, kedélybetegséghez, depresszióhoz vezethet. A pihenéstől megfosztott szervezet viszont kimerül, regeneráló, gyógyító, helyreállító erői csorbát szenvednek.

A túl kevés *napfény* és *szabad levegőn való tartózkodás* is megfizetteti a maga árát a szervezet ellenálló képességének csökkenésével, de a túl sok, leégést okozó napozás káros lehet, míg a mérték szerinti napfürdőzés számos bőrbetegség és különböző gyulladások, fertőző betegségek gyógyítója. A *vizek* szerelmesei és a különböző gyógyfürdők, gyógyvizek, ásványvizek kedvelői is tudják, hogy önuralmat igényel a helyes arányok megtalálása és megtartása. A mértékletesség kérdése az indulataink megfékezésétől kezdve a szexualitásig az élet minden területét érinti.

A mértékletesség egyben önuralom is, hiszen ahhoz, hogy a mértéket megtartsuk például az étkezésben, a munkában, a pihenésben stb., önfegyelmet, önuralmat kell gyakorolnunk. Nem könnyű ezt megtenni, mert az emberi természet tiltakozik ellene. Tudták a régi bölcsek is, hogy önuralom, lemondás, önfékezés, önfegyelem, küzdelem nélkül nem lehetséges a mértéktartás.

Az önuralom célja, hogy hajlamainknak, ösztönös természetünknek, testünknek-lelkünknek és körülményeinknek ne szolgálai, hanem urai legyünk. Szomorú látványt nyújt az az ember, aki „nem ura önmagának”. A mértékletesség üzenete **az emberi méltóság visszanyerésének és megőrzésének az üzenete**. Az önuralmat és önmérsékletet gyakorló ember *lemond mindenről, ami ártalmas* (például alkohol, drogok, cigaretta, koffeintartalmú italok, indulatok, helytelen gondolatok, érzések, képzelgés stb.), *és mértékletes mindabban, ami jó*. Ez a mai világban szélsőséges magatartásnak tűnhet, pedig csupán a józan belátás törvényszerű következménye.

1901-ben Ellen G. White ezt írta: „Az üzenetben, amelyet oly régen kaptam (1863-ban), láthattam, hogy a mértéktelenség ha-

*talmas méreteket fog ölteni, és Isten népe minden tagjának szent feladata lesz rossz szokásait, helytelen életvitelét megreformálni. Az Úr egy tervet mutatott nekem. Ebből láttam, hogy a parancsolatokhoz hű emberek számára reformált étrendet szán. Láttam, hogy amint elfogadják, szenvedéseik és betegségeik jelentősen csökkennek. Láttam, hogy ez a folyamat fejlődésnek indul.”* (Counsels on Diet and Foods, 481–482. o.)

Tisztán kell látnunk, hogy bűneink, törvényszegéseink gyökerei honnan erednek: „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. 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, lehetetlenné téve a nyugodt, ésszerű gondolkodást. Az értelem kiegyensúlyozatlanná válik. Magasabb, nemesebb képességei megromlanak, és testi vágyainkat szolgálják, semmibe véve a szent, az örök érdekeket. Amikor e célját elérte, Sátán a másik két nagy kísértésével jöhet, és könnyű sikert arat. Sokrétű kísértései e három fő pontból erednek.” (Ellen G. White: *Étrendi és táplálkozási tanácsok*, 118. o.)

2 Miért a mértékletesség a jellemfejlődés alapja? Miért nélkülözhetetlen jellemvonás a Krisztus-követésben?

1Kor 9,25–27 • „Mindaz pedig, aki pályafutásban tusakodik, mindenben magatúrtató; azok ugyan, hogy romlandó koszorút nyerjenek, mi pedig romolhatatlant. En azért úgy futok, mint nem bizonytalanra, úgy viaskodom, mint aki nem levegőt vagdos, hanem megsanyargatom testemet, és

szolgává teszem, hogy míg másoknak prédikálok, magam valami módon méltatlanná ne legyek.”

1Thess 5,23 • „A békesség Istene szenteljen meg titeket mindenestől; és a ti egész valótok, mind lelketek, mind testetek feddhetetlenül őriztessék meg a mi Urunk Jézus Krisztus eljövételére.”

2Pt 1,5–8 • „...a hitetek mellé ragasszatok jó cselekedetet, a jó cselekedet mellé tudományt. A tudomány mellé pedig mértékletességet, a mértékletesség mellé tűrést, a tűrés mellé kegyességet, a kegyesség mellé atyafiakhoz való hajlandóságot, az atyafiakhoz való hajlandóság mellé pedig szeretetet. Mert ha ezek megvannak és gyarapodnak bennetek, nem tesznek titeket hivalkodókká, sem gyümölcstelenné a mi Urunk Jézus Krisztus megismerésére nézve.”

„Az *önuralom* szó sokkal többet jelent, mint a szesz és egyéb élénkítő italoktól való tartózkodást: **önmérsékletet mindenben, s az érzelmek és kívánságok teljes ellenőrzését.**” (H. N. A. Biblia-kommentár, VI. köt., 982. o.)

„Azok, kik értik az egészség törvényeit és kitaranak elveik mellett, nem esnek sem a habzsolás, sem a szükségtelen lemondás túlzásaiba. Étrendjük összeállítását nem pusztán az étvágyuk kielégítése vezérli, hanem a test erejéért esznek. Igyekeznek fizikai állóképességüket fenntartani Isten és az emberek szolgálatára. *Étvágyukat az értelem és a lelkiismeret ellenőrzése alá helyezik, s jutalmuk – a testi-lelki egészség – nem marad el. Miközben nézeteiket nem erőszakolják másokra, példamutatásuk mindennél meggyőzőbb érv a helyes elvek követése mellett. Az ilyen emberek által gyakorolt jó befolyás felmérhetetlen.*”

„Isten népének önuralmat kell tanulnia minden dologban. Mielőtt megérthetnék az igazi megszentelődés és a Krisztus akaratával való összhangba jutás mibenlétét, meg kell szereznüik az uralmat rossz szokásaik, beidegződéseik felett.” (Ellen G. White: *Ministry of Healing/A gyógyítás szolgálata*, 315. o.; *Temperance/Mértékletesség*)

Az 1Kor 9,25 eredeti szövegében az *egkrateia* szó található, amely önuralmat jelent. Károlyi „magatúrtetés”-nek fordította.

„Ne gondold, hogy várnod kell addig, amíg tökéletessé válsz a kegyelem által munkált tulajdonságok egyikében, mielőtt gyakorolhatnád a másikat. Nem, ezeknek együtt kell növekedniük, és szüntelen tápláltatniuk a szeretet forrásából... Kísértésekkel kell találkoznod, és ellenállnod. **A lelki küzdelem nap mint nap folyik:** mindennap munkálnunk kell az üdvösségünket félelemmel és rettegéssel. Isten az, aki munkálja bennünk mind az akarást, mind a véghezvitelt, az Ő kegyelméből! (Fil 2,13) Mindenkinek teljes igyekezettel kell küzdenie, lelki teljesítményeit állandóan növelve, meg kell erősödnie Isten kegyelmében minden tekintetben, fejlődnie a szentségben és az eredményességben, hogy gyümölcstermő fa lehessen az Úr kertjében. Nem lehet meddő és gyümölcstelen a mi Urunk és üdvözítőnk, Jézus Krisztus ismertetésében. Az igazi vallás arra készíti az embert, hogy művelje önmagában mindazokat a jellemtulajdonságokat, amelyek végül értékebbé teszik őt Ofir aranyánál Isten szemében. A »teljes igyekezet« kifejezés sokat foglal magában: naponkénti szorgalmas törekvést jelent.” (Ellen G. White: 144. levél, 1903)

Bár ezeket az erényeket is folyamatosan ápolnunk kell, egy bizonyos egymásra épülő sorrendiség figyelhető meg Péter apostol bizonyágtételében, ami ezeknek a kulcsfontosságú eseményeknek a teljes kifejlődésére avagy e gyümölcsök végleges beérlelődésére vonatkozik. Ezért írta Ellen G. White az előbb idézett levélben: „...és a mértékletesség mellé türelmet. **Egy mértéktelen ember sohasem lesz türelmes ember. Előbb válik életrenddé a mértékletesség, azután a türelem.**”

„Az egészségünket éppen olyan gondosan kell óvnunk, mint a jellemünket.”

„Az étrend és a szellemi fejlődés kapcsolatára több figyelmet kell fordítanunk, mint eddig tettük. Az étrendi hibák következménye gyakran az értelmi zavar és tompultság.”

„Meg kell tanulnunk, hogy a mértéktelen evés-ivás (étvágy) a legnagyobb ellensége a szellemi fejlődésnek és a lélek megszentelődésének.” (Ellen G. White: *Az én életem ma*, 146. o.; *Előtted az élet*, 204. o.; *Counsels on Diet and Foods*, 127. o.)

**3** Hogyan adott példát Jézus az önuralomra? Milyen a hosszútűró szeretet? Hogyan tette Jézus jóvá az összülők bukását? Milyen győzelmet aratott földi életében az étvágy felett?

Mt 4,2 • „Negyven nap és negyven éjjel böjtölt.”

Jn 4,31–32 • „Kérték őt a tanítványok, mondván: »Mester, egyél!« Ő pedig mondta nekik: »Van nékem eledelem, amit egyem, amit ti nem tudtok.«”

Jn 19,28 • „Jézus... mondta: Szomjúhozom.”

Zsolt 22,15–16 • „Mint a víz, úgy kiöntettem, csontjaim mind széthullottak, szívem olyan lett, mint a viasz, megoldadt belső részeim között. Erőm kiszáradt, mint cserép, nyelvem ínyemhez tapadt, és a halál porába fektetsz engem.”

1Pt 2,23 • „Aki szidalmaztatván, viszont nem szidalmazott, szenvedvén nem fenyegetőzött, hanem hagyta az igazságotan ítélni.”

Mt 27,42 • „Másokat megtartott, magát nem tudja megtartani! Ha Izrael királya, szálljon le most a keresztről, és majd hiszünk néki!”

Jézus megmutatta, hogy az Isten igazságos lénye és törvénye iránti szeretet erejével le lehet győzni az elképzelhető legerősebb testi kívánságot is, az étvágy hatalmát, és a legkínzóbb lelki gyötrelmet.

Győzzük le ellenérzéseinket, tekintsünk az önuralom fejlődésére, Jézusra, és kövessük Őt, „aki szidalmaztatván, viszont nem szidalmazott, szenvedvén nem fenyegetőzött, hanem hagyta az igazságosan ítélőre; aki a mi bűneinket maga vitte fel testében a fára, hogy a bűnöknek meghalván, az igazságnak éljünk; akinek sebeivel gyógyultatok meg” (1Pt 2,23–24).

Krisztus uralta érzéseit, akaratát, emberi természetének feltörő vágyait, legyőzte az éhség hatalmát. Negyvennapos böjttel készült a szolgálatára. Megmutatta, hogy nemcsak kenyérrel él az ember, és fizikai szükségletünk nem lehet ok a bűn elkövetésére. A kereszten szomjazva sem adta fel: nem vette vissza isteni hatalmát, pedig nyelve ínnyéhez tapadt, és ajka olyan lett, mint a cserép. A halál torkában is eltűrte a szenvedéseket, önuralmat gyakorolt.

„Urunk első nagy kísértéséből egyik tanulság sincs olyan fontos, mint az étvágy és a szenvedélyek féken tartása. Minden korban 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... Saját erőnkől lehetetlen nemet mondani elbukott természetünk kívánságaira... Urunk azáltal, hogy végigjárta az utat, amelyen az embernek is haladnia kell, a győzelmünket készítette elő... Ha valaki az étvágy hatalmával küzd, tekintsen az Üdvözítőre a megkísértés pusztájában! Nézze haláltusáját a kereszten, amint felkiált: Szomjúhozom! Mindent elszenvedett, amit valaha is el kell viselnünk. Győzelme a miénk... A benne lakozó Szentlélek vértette fel a küzdelemre. Azért jött, hogy az iste-

ni természet részeseivé tegyen minket. Amíg hit által egyek vagyunk vele, a bűn nem uralkodhat rajtunk.”

„Összűleink esetében a mértéktelenség következménye az Éden elvesztése volt. A minden területen követett mértékletességnek nagyobb szerepe van az Édenbe való visszajutásunkhoz, mint ahogy általában gondolják... Az első hitehagyás egyik legszörnyesebb következménye az, hogy az ember nem képes uralkodni önmagán. Csak akkor tud előrelépni, ha visszanyeri ezt a képességét.

A test az egyetlen eszköz, amelyen keresztül az értelem és a lélek jellemző tevékenysége megmutatkozik. A lelkek ellensége ezért irányozza kísértéseit fizikai képességeink csökkentésére és elkorcsosítására. Ha itt eredményt ér el, egész lényünket kiszolgáltatjuk a gonosznak. Fizikai természetünk hajlamai saját pusztulásunkat munkálják, hacsak nem helyezük magunkat egy magasabb rendű hatalom uralma alá. Testünket szolgálóvá kell tennünk. Lényünk magasabb rendű képességei gyakorolják az uralmat! Szüneteléseinket akaratunk alá kell rendelni, akaratunkat pedig Isten uralma alá. Szükséges, hogy az isteni kegyelem által megszentelt józanész – mint királyi hatalom – tartsa uralma alatt az életünket. Isten követelményeit lelkiismereti üggyé kell tenni. Ébresszük rá az embereket, hogy kötelesek önmagukon uralkodni; hogy szükség van a tisztaságra, a falánkságra és minden szennyes szokás elhagyására. Meg kell értetni velük, hogy szellemi és fizikai képességeiket ajándékba kapták Istentől, és a lehető legjobb állapotban kell tartaniuk őket – az Úr szolgálatára.” (Ellen G. White: Jézus élete, 93–94. o.; A nagy Orvos lábnyomán, 80–81. o.)

4 Miért kötöznek meg a rossz szokások, és hogyan győzünk felettük?

Jer 13,23 • „Elváltoztathatja-e bőrét a szerecsen, és a párdúc a foltosságát? Úgy ti is cselekedhettek jót, akik megszoktátok a gonoszt.”

Zsolt 60,14 • „Istennel győzedelmet nyerünk, s ő tapodja el ellenségeinket.”

Fil 4,13 • „Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít.”

1Jn 5,4–5 • „Mert mindaz, ami Istentől született, legyőzi a világot; és az a győzedelem, amely legyőzte a világot, a mi hitünk. Ki az, aki legyőzi a világot, ha nem az, aki hiszi, hogy Jézus az Isten Fia?!”

.....  
.....  
.....

Olyan dolgokat említ itt a Biblia, amelyek megvalósítása önerőből képtelenség. A szerezcsen vagy a párdúc bőrének megváltoztatása lehetetlen – szokásaink megváltoztatása is ilyen képtelenség. Még a jó szándékból végrehajtott cselekedetek sem célravezetőek. „És mi mindnyájan olyanok voltunk, mint a tisztátalan, és mint megfertőztetett ruha *minden mi igazságunk*.” (Ésa 64,5) „Csalárdabb a szív mindennél, és gonosz az, kicsoda ismerhetné azt?” (Jer 17,9) „Ki adhat tisztát a tisztátalanból? Senki.” (Jób 14,4) A Biblia szerint önerőből lehetetlen megváltoztatnunk a rossz szokásainkat, illetve azokat jó szokásokra cserélnünk. Jézus Krisztus így összegezte ezt: „*Embereknek ez lehetetlen, de Istennel minden lehetséges.*” (Mk 10,27)

„Embereknek ez lehetetlen.” Általában bízunk a saját képességeinkben, a magunk erejében, a cselekedeteink eredményességében, pedig a valódi változtatásra képtelenek vagyunk. Sokan sértve érzik magukat, amikor ezzel a tanítással találkoznak. Úgy érzik, hogy megalázza őket az Írás. Pedig az igazság az, hogy a saját emberi természetünk aláz meg bennünket, amelyet nem tudunk önerőből megváltoztatni. S a változás kulcsa épp az, hogy van-e bennünk alázat ezt elismerni.

Ennek a felismerése és elismerése a gyógyulás feltétele. Amint Példabeszédek könyve oly sokszor tanítja: a bölcsesség előtt jár az alázatosság, a bolondság előtt pedig a kevélység (Péld 15,3; 16,8). Akik nem látják be, hogy segítségre szorulnak, azok nem is kaphatnak segítséget – mert Isten senkire nem erőlteti az akaratát. Erkölcsi kérdésekben csak szabad akaratból fakadó hívásra jön segíteni.

Az igazi megoldás az, ha átadjuk problémáinkat a Mindenhatónak, ha beismerjük, belátjuk, hogy képtelenek vagyunk az önuralomra, ha *vállaljuk a tehetetlenségünket*. Nem az emberi természet gyümölcse a mértékletesség, hanem a Szentléleké (Gal 5,22). Isteni természethez pedig csak úgy juthatunk, ha megvalljuk mértéktelenségünk bűnét. Ekkor Megváltónk leveleszi rólunk ezt a vétket, és Krisztus igazságának ruhájába öltöztet, amelynek egyik jellegzetessége a mértékletesség. Akkor irányítja akaratunkat, befolyásolja képzeletünket, megszünteti aggodalmainkat, megfékezi, lecsendesíti indulatainkat. „Tanuljátok meg tőlem, hogy én szelíd és alázatos szívű vagyok, és nyugalmat találtok a lelketeknek.” (Mt 11,29) Ez változtat meg, szabadít meg a rossz szokásoktól, és alakít át más embereké.

„*Ne engedd meg, hogy foglalkozásod bosszúságai sötétségbe borítsák családi életedet! Ha a jelentéktelen dolgok nem úgy történnek, ahogyan elgondolod, és máris bosszankodsz, ha nem gyakorolsz türelmet, elnézést, kedvességet és szeretetet, akkor kinyilvánítod: nem Istent választottad társadnak, aki szeretetében az életét adta érted, hogy egy lehess vele.*”

*A mindennapi életben váratlan meglepetésekkel, csalódásokkal és kísértésekkel fogsz találkozni. Mit mond a Szentírás? »Álljatok ellene az ördögnek – erős bizalommal Istenben –, és elfut tőletek. Közeledjete Istenhez, és közeledni fog hozzátok.« (Jak 4,7–8) »Fogja meg erősségemet, kössön békét velem, békét kössön velem!« (Ésa 27,5) Nézz Jézusra mindenkor, mindenütt, őszinte szívből jövő, csendes imában fordulj hozzá, hogy felismerd, miként való-*

sítsd meg akaratát. Amikor az ellenség vízözönként tör rád, akkor az Úr Lelke zászlót emel érted a gonosz ellen. Amikor már majdnem megadod magad, elveszíted türelmedet és önuralmaidat, hogy kemény, hibakereső és vádoló légy, akkor itt az ideje, hogy a mennybe küldd imádat: »Istenem, segíts nekem, hogy ellenálljak a kísértésnek, hogy minden keserűséget, haragot, gonosz beszédet eltávolítsak szívemből! Add nekem szelídségedet, alázatosságot, türelmedet és szeretetedet! Ne engedd, hogy Megváltómat megalázzam! Ne engedd, hogy félreértsem feleségem, gyermekeim és hittestvéreim szavait és indítékait! Segíts, hogy kedves, könyörületes, gyengéd szívű és megbocsátó legyek! Segíts, hogy összetartó kapocs legyek otthonomban, és így másoknak is bemutassam Krisztus jellemét.«

„Az igaz vallásosság összefügg az akaratereővel. Az akaratereő az emberi természet irányító ereje, ez uralkodik összes képességünkön. Az akaratereő nem ízlés, nem hajlam csupán, hanem döntő tényező, amely az emberek fiaiban műveli az Isten iránti engedelmességet vagy engedetlenséget...”

Hajlandó vagy-e halogatás nélkül helyes kapcsolatra lépni Istennel? Így szól szívesen: »Átadom Jézusnak akaratomat, mégpedig most azonnal«, s teljesen az Úr oldalára állsz-e ettől a perctől kezdve? Ne hallgass a szokás, az étvágy és szenvedélyek türelmetlen követelésére! Ne adj lehetőséget az ellenfélnek, hogy így szóljon: »Nyomorult álszent vagy.« Zárd be ajtódat, hogy az ellenség ne tudjon vádolni, elcsüggeszteni. Mondd, hogy »hinni fogok, sőt már most hiszem, hogy Isten a segítségem«, és észreveszed majd, hogy Istenben diadalmaskodsz. **Ha állhatatosan az Úr oldalán állsz akaratoddal, és minden érzelmed Jézus akaratának vezetése alá kerül, akkor majd szilárd talajt, sziklát talál a lábad.** Időnként ugyan szükséged lesz az akaratod utolsó morzsájára is, de mivel Isten fárad érted, úgy kerülsz majd ki a formálás folyamatából, mint tisztességes rendeltetésű edény.» (Ellen G. White: *Boldog otthon*, 181–182. o.; *Bizonyságtételek*, V. köt., Az akaratereő edzése c. fejelet.)

5 Honnan származik a mértékletesség üzenete: a testi-lelki egészség és gyógyulás nyolc alapelve? Mi a céljuk? Ajándéknak vagy tehernek tekintjük-e Isten egészségügyi törvényeit?

1Móz 1,1 • „Kezdetben teremtette Isten az eget és a földet.”

Zsolt 74,15–16 • „Te fakasztottad fel a forrást és a patakot... Tiéd a nappal, az éjszaka is tiéd, te formáltad a világosságot és a napot.”

Zsolt 69,35 • „Dicsérjék őt az egek és a föld, a tengerek és ami csak mozog azokban!”

1Móz 1,31 • „És látta Isten, hogy minden, amit teremtett, imé igen jó.”

Az egészség és a gyógyulás nyolc alapelve egyidős az emberiséggel. Összüleinket az Isten által rendelt, egészséget teremtő és megőrző, gyógyító közeg vette körül. Isten Napot alkotott, hogy az élet elemi feltételét megteremtse. Fény, otthonos meleg nélkül az élet elképzelhetetlen. A Nap energiája tartja életben a Földet, sarjasztja ki a növényeket, biztosítja táplálékunkat. Testünkre-lelkünkre gyógyítóan hat.

„És teremtette Isten a mennyezetet, és nevezte égnek.” (1Móz 1,8) A légkör oxigénje szintén elemi feltétele és közege az életnek. Az oxigén segítségével égeti el szervezetünk a felvett tápanyagot, és szolgáltat energiát az élettevékenységekhez. A légkör által részesülünk ebből az áldásból.

„Isten lelke lebegett a vizek felett.” (1Móz 1,2) Földünk felszínének kétharmada víz, testünk is 60–70 százalék vizet tar-



talmaz. A tiszta víz fogyasztása és külső használata áldás, és gyógyulást eredményez.

Amikor Isten az Édenbe helyezte az embert, azt mondta neki, hogy „művelje” (1Móz 2,15) a kertet, azaz tevékenykedjen, dolgozzon, *mozogjon*. E nélkül az élet álmos tespedés lenne. Aktivitás nélkül az ember ellustul, eltunyul, számtalan betegség melegágyát teremti meg.

„Hat napon át teremtett Isten, de a hetedik napon megnyugodott, és megszentelte azt.” (1Móz 2,2–3) A hatnapi tevékenység ad háttérrel a hetedik nap megszentelésének, a megnyugvásnak, a *pihenésnek*. De az éjszaka és a nappal váltakozása napi szinten is megadja a pihenés, alvás ritmusát. Ha nem pihenünk eleget, kimerülünk. Szervezetünk legyengül, és fogékonyra válik a betegségekre.

Teremtőnknek gondja volt a *táplálékunkra* is. Megszabta, hogy mi az embernek való: gyümölcs, gabona, olajos magvak – majd a bűneset után a zöldségfélét is megjelölte gyógyító táplálékként (1Móz 1,29; 2,18).

Az édeni otthonban megelégedést és boldogságot talált az ember. Azóta is a természeti környezet a valódi életterünk, gyógyhelyünk. Otthonunkul szánta a Teremtő, hogy benne szabadon fejlődhessünk, felfedezzük, és akaratumk szerint alakítsuk. „Isten, aki alkotta a földet, teremtette és megerősítette, nem hiába teremtette azt, hanem lakásul alkotta.” (Ésa 45,18) A lakáskultúra, otthonkultúra is meghatározó tényező az életmódban. A bűneset után Isten az ember ruhájáról is gondoskodott – tehát az öltözködés is befolyásolja az egészségünket.

Isten *önuralomra és mértékletességre* is oktatta Ádámot és Évát. Szabad akaratumkat használniuk kellett, hogy önként válasszák, vállalják az Isten által rendelt célt – az Isten képmására és hasonlatosságára való teljes átalakulást. Ezért „örizniük” kellett az Édent, vigyázni rá, mint jó gazdának a tulajdonára (1Móz 2,15).

Látva ezt a sok ajándékot és áldást, Ádám és Éva *bíztak Teremtőjükben*. Hiszen minden jó volt, amit csak adott nekik, minden a boldogságukat szolgálta. Ezt a bizalmat támadta meg a Kísértő a jó és gonosz tudásának fájánál (1Móz 3,1–6), elültetve az emberben a Teremtője iránti bizalmatlanságot. A szabad választás, döntés – az élet vagy halál útja mellett – azóta is mindannyiunk elkerülhetetlen állásfoglalása.

Nyolc elv, nyolc törvény. Rendszer és rangsor is van az alapelvek között. Két lelki törvény: az önuralom/mértékletesség és a bizalom a Teremtőben/lelki nyugalom; továbbá hat fizikai jellegű: a napfény, levegő, víz, mozgás, pihenés, táplálkozás.

„Nagyon egyszerű az a tanítás, amelyet Isten erre vonatkozólag adott Igéjében, és többféleképpen próbálja meg majd az emberek, hogy meglátsszon, gondosan örököndek-e a világosság felett. Minden gyülekezetet, minden családot szükséges felvilágosítani a keresztény mértékletességről. Mindenkinek tudnia kell, miként egyen és igyon, hogy megőrizhesse egészségét. A világtörténelem utolsó felvonásának idején élünk, és a szombattartók soraiban egyetértésnek kell megnyilvánulnia. Aki visszahúzódik a nagy munkától, s nem oktatja az embereket erről a kérdéstről, nem jár azon az úton, amelyet a nagy Orvos mutat.

Az evangéliumnak és az orvosi missziómunkának együtt kell haladnia. Az evangéliumot össze kell kötni az igazi egészségügyi reform alapelveivel. A kereszténységet be kell vinni a mindennapi életbe. Komoly és alapos reformációs munkát kell végezni. Az igazi bibliai vallás nem más, mint Isten szeretetének kiáradása az elbukott emberekre. Isten népének együtt kell előrehaladnia, hogy befolyásolja azok szívét, akik keresik az igazságot, akikben él a vágy, hogy ezekben a rettenetes időkben a helyes úton járjanak. Az emberek elé kell tárunk az egészségügyi reform alapelveit, és mindent meg kell tenni, ami hatalmunkban áll, hogy megmutassuk, mennyire szükséges elfogadni ezeket az alapelveket, és ezek szerint élni.” (Ellen G. White: Az evangélium szolgálói, 145. o.)

## 6 Hogyan hatnak a természetes gyógymódok?

Mal 4,2 • „Feltámad néktek, akik féltetek az én nevemet, az igazság napja, és gyógyulás lesz a szárnyai alatt.”

Zsolt 103,1–5 • „Áldjad, én lelkem, az Urat, és egész bensőm az ő szent nevét! Áldjad, én lelkem, az Urat, és el ne feledkezzél semmi jótéteményéről! Aki megbocsátja minden bűnödöt, meggyógyítja minden betegségedet. Megváltja életedet a koporsótól, kegyelemmel és irgalmassággal koronáz meg téged. Jóval tölti be a te ékességedet, és megújul ifjúságod, mint a sasé.”

Péld 4,18 „Az igazak ösvénye pedig olyan, mint a hajnal világossága, mely minél tovább halad, annál világosabb lesz, a teljes délig.”

.....

A természetes, valódi gyógymódok nem úgy hatnak, mint a pirulák, gyógyszerek. Lassan, de biztosan végzik a gyógyítás munkáját. A természet soha nem siet, a Teremtő törvényei szerint működik. A Nap és a Föld is a maga pályáján jár, nem lehet siettetni – így a gyógyulást sem. A pirulák esetenként azonnal is hatnak, de a mellékhatások általában számosabbak és károsabbak, mint a gyógyítók. A gyógyítás során legtöbbször csak a felszínt érintik, a tüneteket kezelik. Nem is tehetnek mást, mert általában az okot sem tudják: vagy nem derítik fel, vagy nem is érdekli sem a beteget, sem a kezelőt. Épp elég bajuk van magával a betegséggel, nincs idő a silabizálásra. Ez nem igazi gyógymód, mert az életmódot nem érinti. Az ember nem mechanikus gépezet, hanem gondolkodó, az eseményeket érteni akaró, cselekvő élőlény. Ha a betegségek gyökerére sújtunk, ha abbahagyjuk az életerő megvámolását, a gyógy-

erők gátlását, és támogatjuk a gyógytényezők érvényre jutását, akkor valószínűleg gyógyítunk. Sokan annyira kimerítettek életerejüket, hogy csak lassan ébrednek Csipkerózsika-álmából. Türelmesnek kell lenni, ki kell várni a választ. Ezért fontos megérteni, hogy mit miért teszünk. Ha tudjuk és értjük, miért mozgunk, lélegzünk, pihenünk helyesen, miért iszunk bőségesen tiszta vizet, miért vagyunk mértékletesek, miért hiszünk a Teremtőnkben, miért megyünk a napfényre, akkor a hatás nem maradhat el. Életminőségünk javulni fog, betegségeinket szervezetünk felszámolja, vagy nagymértékben gyógyítja.

Vannak olyan természetes gyógymódok is, például a vízkezelések, amelyek látványosan hatnak. Gyors és átütő reakciót váltanak ki a szervezetből. Egy forró lábfürdő vagy az egész testet érő meleg, lázkeltő fürdő radikálisan hat az immunrendszerre. Megnöveli a fehérvérsejtek számát, bekebelezési sebességét, mozgását, haladását. Mindez nagymértékben felgyorsítja a betegség legyőzését.

Az egészség és a gyógyítás alapelvei szoros kapcsolatban vannak egymással. Kiegészítik, megerősítik, fokozzák egymás hatását. A legjobb eredményt úgy érhetjük el az egészség megőrzése vagy a gyógyulás útján, ha mindegyiket gyakoroljuk, hogy mindegyik áldásában részesüljünk.

---

*Az e heti adomány az Életpont Nonprofit Kft.-t támogatja.  
– A bózsvai és a törökkoppányi Biblia-táborok fenntartására  
és fejlesztésére szánt adomány*

*Április*

1. csütörtök	Jn 6,66–68	
2. péntek	Mt 16,6; Fil 2,3	Napnyugta: 19.13
3. szombat	2Thess 3,3	
4. vasárnap	1Kor 16,1	
5. hétfő	Jn 15,5	
6. kedd	Hós 2,19	
7. szerda	Sof 2,2–3	
8. csütörtök	1Tim 6,12. 14	
9. péntek	1Tim 1,15–16	Napnyugta: 19.23
10. szombat	Fil 2,15–16	
11. vasárnap	Jel 3,10	
12. hétfő	Zsid 10,19. 22	
13. kedd	1Jn 1,9	
14. szerda	Jn 3,14–15. 17	
15. csütörtök	Fil 3,9	
16. péntek	2Pt 3,18	Napnyugta: 19.33
17. szombat	1Kor 4,20	
18. vasárnap	Zsolt 107,8	
19. hétfő	2Thess 3,4–5	
20. kedd	Eféz 6,11	
21. szerda	Ésa 49,6	
22. csütörtök	1Kor 6,20	
23. péntek	Jn 9,4	Napnyugta: 19.43
24. szombat	Jak 5,16–17	
25. vasárnap	Hós 12,4	
26. hétfő	Ésa 41,14; Lk 12,32	
27. kedd	Mt 6,13	
28. szerda	Jób 26,14	
29. csütörtök	Péld 30,3. 6	
30. péntek	Mt 6,11; 1Tim 6,8	Napnyugta: 19.52

*Május*

1. szombat	Hós 10,12	
2. vasárnap	Lk 8,15	
3. hétfő	Ésa 61,11	
4. kedd	Zsolt 148,1. 3. 5–8. 13	
5. szerda	Mt 13,33	
6. csütörtök	1Kor 10,31	
7. péntek	1Kor 6,19	Napnyugta: 20.02
8. szombat	Jak 5,16	
9. vasárnap	Mk 2,5. 12	
10. hétfő	Zsolt 31,16	
11. kedd	Jer 17,5–7	
12. szerda	Zsolt 118,8–9	
13. csütörtök	1Pt 3,14	
14. péntek	Zsolt 51,19	Napnyugta: 20.11
15. szombat	Ezsd 7,10	
16. vasárnap	Zsolt 119,33–34	
17. hétfő	Jn 10,4. 11	
18. kedd	Zsolt 36,8	
19. szerda	Neh 2,8	
20. csütörtök	Neh 4,14. 20	
21. péntek	Neh 6,9	Napnyugta: 20.19
22. szombat	2Kor 4,9	
23. vasárnap	Eféz 6,18	
24. hétfő	3Móz 19,2. 11	
25. kedd	Ésa 61,8	
26. szerda	Zak 7,9–10	
27. csütörtök	Zsolt 37,39–40	
28. péntek	Zsolt 118,13–14	Napnyugta: 20.26
29. szombat	Ésa 32,8	
30. vasárnap	Zsolt 55,22–23	
31. hétfő	Lk 18,1	

JEGYZETEK

JEGYZETEK