

Výzva
k



OSOBNĚJ SLUŽBE

*v lekárskej
a zdravotnej misii*

Príručka a poradca pre zdravotnú
misijnú prácu a na podporu zdravého
životného štýlu

- *Anglické elektronické vydanie 2000 - Health Ministries Department, EUD, Berne, Švajčiarsko*
- *1. anglické vydanie 1968 - Signs Publishing Company, Warburton, Victoria, Australia*
- *2. anglické vydanie 1976 - The Eusey Press, USA*
- *Španielske vydanie 1976 - The Eusey Press, USA*
- *Nemecké vydanie 1992 - Euro-africká divízia, Berne, Švajčiarsko*
- *Portugalské vydanie 1995 - Publicadora Atlântico, Sacavém, Portugalsko*
- *Rumunské vydanie 1996 - Viața și Sănătate, Bucharest*
- *Bulharské vydanie 1997 – Sofia*
- *Výzva k osobnej službe 2002 - Slovensko*

*Môjmu priateľovi,
zosnulému*

Dr. SIEGFRIEDOVI ARTHUROVI KOTZOVI,

*veľkému misionárovi,
správcovi a lekárovi,
ale predovšetkým
srdečnej a láskavej ľudskej bytosti.*

E. W. H.

Slovenské preklady kníh E. G. Whiteovej použité v tejto príručke:

- Cesta ku zdraviu a životnej harmónii (**Ministry of Healing**). 1998.
- KP (**Christ's Object Lessons**.) 2000.
- Myšlienky z vrchu blahoslavenstiev (**Thoughts from the Mount of Blessing**). 1998.
- Patriarchovia a proroci (**Patriarchs and Prophets**). 1995.
- Proroci a králi (**Prophets and Kings**). 1996.
- Túžba vekov (**Desire of Ages**). 1993.
- Veľký spor Vekov (**Great Controversy**.) 1997.
- Výchova (**Education**). 1998.

Všetky knihy vydal Advent Orion Martin (1. vydanie).

Použité skratky:

CDF	- Counsels on Diet and Foods
CoH	- Counsels on Health
MM	- Medical Ministry
KP	- Kristove podobenstvá
PK	- Proroci a králi
PP	- Patriarchovia a proroci
T	- Testimonies
TEM	- Temperance
TV	- Túžba vekov
VSV	- Veľký spor vekov

Predslov

k tomuto elektronickému vydaniu

Anglické vydanie knihy *A Call to Personal Ministry (Výzva k osobnej službe)* od Eldera Erica Hona je rozobrané už viac ako 25 rokov. Medzitým sa dielo podpory zdravia rozšírilo po celom svete a v mnohých krajinách ponúkajú kurzy, kde školia zdravotných lektorov. Napriek mnohým novým dobrým knihám o výžive, pohybe a iných vedeckých aspektoch moderných ochorení nenájdeme žiadnu lepšie zostavenú učebnicu filozofie zdravia ASD ako je táto. Toto súčasné „elektronické vydanie“ bolo pripravené tak, aby vyhovovalo potrebe opakovanej tlače za použitia nenákladných, najrýchlejších dnes dostupných elektronických prostriedkov. Dr. Richardovi Hansenovi patrí osobitná vďaka za naskenovanie textu a za korektúry, čo urobil lásky k pokroku nášho zdravotného posolstva ASD.

Zvláštna poklona patrí samotnej rodine Honovcov. Pani Hazel Honovej za to, že nám dovolila preložiť túto nádhernú knihu do iných jazykov a Kelvinovi R. Honovi za jeho úžasnú podporu tohto projektu. Pre tieto posledné dni bolo predpovedané veľké oživenie zdravotnej misijnej práce: „Keď bude v plnosti prijaté volanie tretieho anjela, zdravotnej reforme bude dané jej miesto v radách konferencie, v diele cirkvi, v domove, pri stole a vo všetkých domácich činnostiach. Vtedy bude pravé rameno slúžiť a chrániť telo.“ *T for the Church*, zv. 6, s. 327

Srdcia nám horeli, keď sme si prezerali tieto inšpirované odkazy o zdravotno-misijnej práci, ktoré už dávno napísala Ellen G. Whiteová, prorokyňa hnutia ASD. Jej aktuálne rady o zdravom životnom štýle mali viac ako 100-ročný náskok pred modernou vedou a v kresťanskej podpore zdravia na celom svete sú naďalej presvedčivé a cenné.

Zvolili sme formát *.PDF, ktorý umožňuje zachovanie všetkých formátovacích vlastností a môže ho čítať alebo tlačiť hocikto za použitia softwaru Acrobat Reader.

Text tejto knihy môžete voľne kopírovať, tlačiť a deliť sa oň s priateľmi a kolegami, ale nemal by sa upravovať, okrem oddielu F (Užitočné informácie), ktorý v skutočnosti nie je súčasťou pôvodného textu a bude ho treba periodicky aktualizovať.

Je naším želaním, aby bola táto nová forma užitočná vo Vašej službe pre Pána. Spätná väzba a návrhy sú vítané a môžete ich adresovať na

Health Ministries Department
Euro-Africa Division
Schosshaldenstrasse 17
3006 Berne
Switzerland

Predhovor k 1. vydaniu

Štúdie obsiahnuté v tomto zväzku zozbieral kazateľ E. W. Hon, aby zdôraznil dva veľmi dôležité aspekty nášho cirkevného programu:

1. Zdravotno-misijné dielo a jeho miesto v programe evanjelia.
2. Zdravotné posolstvo ako nedeliteľnú súčasť prítomnej pravdy.

Tieto štúdie poslúžia ako dôležitá pomôcka pri vyučovaní členov cirkvi k ich osobnej zodpovednosti. Má im pomôcť, aby dbali na celé posolstvo obnovy skrze Krista a prostredníctvom služby ľuďom sa s nimi delili o radosť zo spásy.

Pastor Hon má viac ako dvadsaťročné priame skúsenosti so zdravotnou a lekárskou misijnou prácou a to ho oprávňuje k napísaniu tejto knihy. Preštudoval a prijal nádherný kapitál informácií, ktoré má naša denominácia o týchto dvoch dôležitých oblastiach cirkevnej práce.

Tieto štúdie vrelo odporúčami kazateľom a členom cirkvi a modlím sa, aby prišlo veľké požehnanie, keď cirkev vyjde naplňať potreby ľudí.

L. C. NADEN, prezident

Australasian Division adventistov s. d.

Predhovor k vydaniu z r. 1976

Každá cirkev je povolaná k zvláštnemu dielu. "Nastal čas, keď by sa mal každý člen cirkvi chopiť zdravotno-misijného diela" (*Call to Medical Evangelism and Health Education*, Ellen G. White, str. 10).

Pán už dlho čaká, kedy sa ľud ostatkov chopí tejto úlohy. Mali by sme „povstať a žiarit“, lebo svet istotne nebol nikdy taký otvorený a pripravený na prijatie nášho zdravotného posolstva ako TERAZ!

Elder Eric Hon túto knihu prepracoval a zaktualizoval. Je čímisi viac než len príjemným čítaním či príručkou na ďalší dobrý program pre cirkevných členov. Ak si osvojíte pokyny v nej obsiahnuté, stane sa zážitkom, tým najvzrušujúcejším zážitkom,. Viem to. Videl som, čo dokáže urobiť v životoch študentov, ktorí verne nasledujú "Výzvu k osobnej službe."

J. Wayne McFarland, M.D., *podpredseda*
Generálna konferencia, Oddelenie zdravia

Obsah

A : SPRIEVODCA ZDRAVOTNO-MISIJNOU PRÁCOU	13
B: UČÍME SA OD KRISTA, PRAVÉHO ZDRAVOTNÉHO MISIONÁRA.....	18
<i>Štúdia č. 1: Náš vzor.....</i>	<i>21</i>
<i>Štúdia č. 2: Jeho osobná služba.....</i>	<i>24</i>
<i>Štúdia č. 3: Základ jeho úspechu a efektívnosti.....</i>	<i>27</i>
<i>Štúdia č. 4: Jeho metódy prístupu k ľuďom</i>	<i>32</i>
<i>Štúdia č. 5: Jeho neúnavná snaha.....</i>	<i>35</i>
<i>Štúdia č. 6: Jeho služba všetkým triedam na všetkých miestach.....</i>	<i>38</i>
C: ZDRAV.-MIS. PRÁCA - JEJ ZÁMER, ROZSAH A UPLATN. V PRAXI.....	43
<i>Štúdia č. 7: Zdravotno-misijná práca</i>	<i>46</i>
<i>Štúdia č. 8: Výzva k úplnej službe</i>	<i>50</i>
<i>Štúdia č. 9: Výzva k osobnej službe.....</i>	<i>54</i>
<i>Štúdia č. 10: Vlastnosti dôležité pre osobnú službu.....</i>	<i>60</i>
<i>Štúdia č. 11: Rozsah zdravotno-misijného programu.....</i>	<i>71</i>
<i>Štúdia č. 12: Cena človeka</i>	<i>78</i>
D: AKO VYKONÁVAŤ ZDRAVOTNO-MISIJNÚ PRÁCU	83
<i>Štúdia č. 13: Čo robiť v zdravotno-misijnej práci.....</i>	<i>85</i>
E: ZDRAVIE	90
<i>Štúdia č. 14: Na počiatku</i>	<i>94</i>
<i>Štúdia č. 15: Zdravie na osi času.....</i>	<i>100</i>
<i>Štúdia č. 16: Zdravie a medicína v 19. storočí</i>	<i>105</i>
<i>Štúdia č. 17: Miesto zdravotného posolstva v adventnom hnutí.....</i>	<i>117</i>
<i>Štúdia č. 18: Aktuálnosť zdravotného posolstva</i>	<i>125</i>
<i>Štúdia č. 19: Členovia cirkvi a posolstvo zdravotnej reformy.....</i>	<i>128</i>
<i>Štúdia č. 20: Extrémizmus</i>	<i>139</i>
<i>Štúdia č. 21: Striedmosť.....</i>	<i>147</i>
<i>Štúdia č.22: Predpisy pre zdravý život.....</i>	<i>153</i>
	Vzduch - 153
	Striedmosť - 155
	Pohyb - 163
	Voda - 174
	Slnko - 155
	Odpočinok - 160
	Strava - 165
	Dôvera - 176

<i>Štúdia č. 23: Duševné zdravie</i>	180
<i>Štúdia č. 24: Sociálne aspekty</i>	189
<i>Štúdia č. 25: Povzbudzujúce prostriedky a narkotiká</i>	197
Tabak -	196
Alkohol -	198
Čaj a káva -	200
Coca-Cola -	202
<i>Niekoľko záverečných postrehov</i>	204
F: UŽITOČNÉ INFORMÁCIE	207

Úvod

Kristus ako pravý zdravotný misionár nám dal svojím príkladom vzor účinnej osobnej služby. Aby dnes cirkev mohla nasledovať Ježišove kroky a naplňať ľudské potreby, dal Boh svojmu ľudu obsiahle pokyny pre zdravotno-misijnú prácu. Je to metóda prístupu, ktorú ustanovil On a pomocou ktorej môžeme na základe osobného prístupu osloviť ľudí všetkých spoločenských postavení.

Dôkladné štúdium kníh zaoberajúcich sa zdravotno-misijným dielom a zdravím odкрýva široký rozsah služby, ktorú má cirkev poskytnúť svetu súženému ťažkosťami, skúškami, zmätkom, núdzou, smútkom a bolesťou.

Zdravotno-misijná práca v správnom vzťahu k evanjeliu je prostriedkom, ktorý má cirkev využívať nielen na službu núdznym, ale aj na to, **aby si uvedomila potreby v duchovnej oblasti a povzbudila ľudí k otázkam a hľadaniu slov večného života.**

Zdravotno-misijná práca umožňuje svojim širokým pracovným záberom každému členovi cirkvi, aby sa zapojil do niektorej formy osobnej služby a dokázal tak, že ako Kristovi nasledovníci sme vnútorne presvedčení o spáse.

Tých, ktorí dobrovoľne dajú samých seba, nájdú si čas na štúdium Písma a Ducha prorockého o Kristových metódach služby, uplatnia zásady a potom pôjdu, budú dávať a zdieľať sa, očakáva nádherná duchovná skúsenosť.

Tento materiál bol zostavený ako študijná pomôcka a zameriava sa najmä na zdravotnú prax. Štúdie pokrývajú niekoľko oblastí. Niektoré boli vypracované ako postupné vyučovanie Kristovej služby. Odkazy z Písma sú vhodne podopreté materiálmi z Ducha prorockého a podrobne osvetľujú Kristov prístup k ľudským potrebám. Na mnohých miestach sú odvolávky na ďalšie užitočné štúdiá. Keď sa prenikavejšie zameriame na Kristov život a službu a budeme nasledovať Jeho príklad, naše osobné štúdium bude bohato odmenené. Iba s Ním budeme úspešní pri oslovovaní ľudí.

Zozbieraný materiál bol rozdelený do piatich častí:

- Sprievodca zdravotno-misijnou prácou;
- Učíme sa od Krista, pravého zdravotného misionára;
- Zdravotno-misijná práca;
- Ako vykonávať zdravotno-misijnú prácu a
- Zdravie.

Sprievodca zdravotno-misijnou prácou prináša informácie, ako začať a rýchly pohľad na celkový program zdravotno-misijného diela.

Časť Učíme sa od Krista, pravého zdravotného misionára, uvádza do popredia život a príklad Krista ako skutočného zdravotného misionára.

Štúdie o „zdravotno-misijnej práci“ vysvetľujú, čo sa ňou vlastne myslí, zdôrazňujú dôležitosť osobnej služby a prinášajú podrobnosti o mnohých spôsoboch, akými môže cirkev slúžiť verejnosti.

Časť *Ako vykonávať zdravotno-misijnú prácu* vytyčuje stručne činnosti, do ktorých sa môže zapojiť väčšina zborov bez veľkých finančných investícií, azda až na jednu výnimku – založenie cirkevného sanatória. Dokonca ani toto nie je nedosiahnuteľné, ak bude cirkev ochotná vyvinúť spoločné úsilie.

Posledná časť pod názvom *Zdravie* obsahuje rad štúdií, ktoré ukazujú Božie vedenie a Jeho záujem o blaho človeka od samého počiatku. Zdôrazňujú dôležitosť zdravia vo vzťahu k spásu, osobnú zodpovednosť za dodržiavanie prírodných zákonov i Božieho zákona a tiež povinnosť každého člena cirkvi vzdelávať sa o výžive a zásadách zdravého života, čo je dôležité pre život a úplnú obnovu.

Cirkev dlho odkladala plné prijatie zdravotno-misijnej práce a zdravia ako životne dôležitej súčasti kresťanského života. Už žiaden ďalší odklad, lebo spása je oveľa bližšie, ako si myslíme. Boh očakáva, že sa chopíme pravého ramena diela a použijeme ho s posolstvom evanjelia, čím vytvoríme úplnú službu pre úplnú obnovu človeka. Keď tak urobíme, svitne nový deň; naša spravodlivosť pôjde pred nami a ľudia budú vťahovaní do svetla Božej pravdy.

E. W. HON

ČASŤ A :

**SPRIEVODCA
ZDRAVOTNO-MISIJNOU
PRÁCOU**

1. AKO ZAČAŤ

Prvou podstatnou vecou je vedieť, čo je to zdravotno-misijná práca. Preto musíme študovať knihy, ktoré sa touto témou zaoberajú. Je ich šesť a sú známe ako Zdravotná klasika:

- "Ministry of Healing" (v slovenčine vyšlo ako Cesta ku zdraviu a životnej harmónii – ďalej CZŽH.
- "Medical Ministry" (ďalej MM; Zdravotná služba)
- "Counsels on Diet and Foods" (ďalej CDF; Rady o strave a pokrmoch)
- "Counsels on Health" (ďalej CoH; Zdravotné rady)
- "Temperance" (ďalej TEM; Striedmosť)
- "The Story of Our Health Message" (Príbeh nášho zdravotného posolstva)

Časti a kapitoly nájdete v:

- "The Testimonies" (ďalej T; Svedectvá)
- "Evangelism" (Evanjelizácia)
- "Christian Service" (Kresťanská služba)
- "Selected Messages" 1 a 2 (Vybrané posolstvá)
- "Counsels to Teachers" (Rady pre učiteľov)
- "Welfare Ministry" (Služba dobrého zdravia)
- "Testimony Treasures" (Poklady svedectva)
- "Colporteur Ministry" (Kolportérska služba)
- "Gospel Workers" (Pracovníci evanjelia)
- "T to Ministers" (Svedectvá pre kazateľov)

(Podrobnejšie odvolávky sú uvedené na konci štúdie.)

Iné publikácie:

- "A Call to Medical Evangelism" (Volanie k zdravotnej evanjelizácii): výber zo spisov Ellen G. Whiteovej
- "Doctrines of Healthful Living" (Náuka o zdravom živote): F. D. Nichol.
- "The Genius and Scope of Our Medical Work" (Duch a rozsah nášho zdravotného diela): F. D. Nichol.

V ideálnom prípade by bolo osožné mať všetky tieto knihy zaoberajúce sa zdravotno-misijnou prácou. Ak to na začiatku nie je možné, ako cieľ si stanovte minimálne štyri: "Cesta ku zdraviu a životnej harmónii," "CDF," "The Story of Our Health Message" a "A Call to Medical Evangelism." Neskôr, keď to bude možné, zaobstarajte si zvyšné diela zdravotnej klasiky a po nich ďalšie knihy zo zoznamu.

2. ZAČNITE SA SAMI VZDELÁVAŤ

- a. Dôkladne študujte "Cestu ku zdraviu a životnej harmónii" a dbajte zvlášť na kapitoly:

- "Kristus, skutočný zdravotný misionár," str. 9-66.
- "Práca lekára," str. 67-88.
- "Zdravotní misionári a ich práca," str. 88-154.

Pokyny vo vyššie uvedených troch častiach poslúžia ako vzor práce, ktorý má cirkev uviesť do života a rozvinúť. Ako pomôcku pri štúdiu použite zvlášť pripravený materiál s názvom "Učíme sa od Krista, pravého zdravotného misionára " a "Zdravotno-misijná práca."

Ďalšie texty pozri v časti „Zdravotná služba“.

- Aby ste pochopili vzťah zdravia k spáse, dôležitosť stravy a zdravotných zásad, čítajte "CDF" a "CoH."
- Dôkladne si prečítajte "The Story of Our Health Message" od Robinsona. Je to dôležité, aby ste dokázali oceniť Božie vedenie, keď dával cirkvi nanajvýš dôležité zdravotné posolstvo. Autor poukazuje na dôležitú úlohu, ktorú má toto posolstvo zohrať v osobnej príprave a vytyčuje zodpovednosť členov cirkvi k ľuďom, ktorí sú mimo nej. Ako pomôcku k (b) a (c) si pozrite štúdie v časti „Zdravie“.
- Ďalšie informácie o zdraví a zdravotno-misijnej práci si môžete vyžiadať od zdravotno-misijného tajomníka konferencie. Pre zdravotno-misijných tajomníkov cirkvi je zo Zdravotného oddelenia konferencie k dispozícii "Manual for Church Medical Missionary Secretaries" (Príručka pre cirkevných zdravotno-misijných tajomníkov).

3. CIELE, NA KTORÝCH TREBA PRACOVAŤ

- Vyučovanie zdravotných zásad – pre členov cirkvi a iných
- Vyučovanie o výžive – pre členov cirkvi a iných
- Organizovanie kurzov varenia – pre členov cirkvi a iných
- Vyučovanie jednoduchých spôsobov ošetrovania – pre členov cirkvi a iných.
- Pomoc pri zriaďovaní starostlivosti o deti, dočasných domovov a pri adopcii. (Toto sa má robiť pod vedením oddelenia zodpovedného za starostlivosť o deti.)
- Povzbudzovanie záujmu o zriadenie cirkevných zdravotných kliník vo vhodných oblastiach.
- Podpora zriaďovania minimálne jedného zdravotníckeho domova dôchodcov v každej konferencii.
- Hľadanie spôsobov, ako skombinovať zdravotné a lekárske misijné dielo s verejnou evanjelizáciou.

- i. Povzbudzovanie zborov, aby sa stali zdravotnými misijnými centrami na službu potrebám ľudí.
- j. Propagácia 5-dňového programu na odvykanie od fajčenia v spolupráci s Oddelením striedmosti.

4. AKO DOSIAHNUŤ TIETO CIELE

- a. Zabezpečte si profesionálnu pomoc, potrebnú na vzdelávanie a školenie členov cirkvi k službe.
- b. Aby ste dosiahli vyššie uvedené, organizujte školy zdravia zaoberajúce sa zdravotnými zásadami, výživou, jednoduchými ošetreniami atď. (Podrobnosti pozri Tajomník pre zdravotnú misiu pri Združení.)
- c. Postupné vyučovanie a stanovenie praktických fáz zdravotného misijného diela, napr. zriadenia cirkevnej zdravotnej kliniky, organizovania služby starostlivosti o dieťa, podpory kurzov výživy a varenia, pozri časť „Ako pracovať v zdravotnom misijnom diele“.

5. VEDOMOSTI SI ROZŠIRUJEM ŠTÚDIOM HLAVNE NASLEDOVNÉHO:

a. Zámer zdravotného misijného diela.

- Boží zámer v zdravotno-misijnom diele: "T," zv. 8, str. 158-171.
- Skutočný cieľ zdravotnej evanjelizácie: "Evangelism," str. 516-519.
- Pripravovateľ cesty: "Evangelism," str. 513-516.
- Priekopnícke dielo: "CoH," str. 497-502.
- Jednota v našom diele: "T," zv. 6, str. 235-242.
- Zdravotná misijná práca a posolstvo tretieho anjela: "T," zv. 6, str. 288-293.
- Služba a zdravotné dielo: "CoH," str. 557, 558.
- Potreba cirkvi: "T," zv. 6, str. 261-268.

b. Rozsah zdravotného misijného diela

- Rozsah diela: "T," zv. 7, str. 51-61.
- Práca v mestách: "CoH," str. 549-553.
- Šírka nášho diela: "CoH," str. 509, 510.
- Zdravotná evanjelizácia v mestách: "Evangelism," str. 532-536.
- Inštitucionálna evanjelizácia: "Evangelism," str. 536-543.
- Balancing Cautions: "Evangelism," str. 547-551.
- Zdravotno-misijné dielo v mestách: "T," zv. 7, str. 110-114.
- Práca v reštauráciách: "T," zv. 7, str. 115-123.
- Podobenstvá v zdravotnej reforme: "T," zv. 6, str. 112-114.
- Zdravotno-misijné dielo vo veľkých mestách: "MM," str. 299-335.

c. Povinnosť kresťana voči zdravotno-misijnému dielu

- Potreba pracovníka: "CZŽH," str. 469-616.
- Talenty: "Christove Podobenstvá," str. 325-365.
- "Christian Service," (kompilácia spisov E. G. Whiteovej.)
- Práca pre Krista: "T," zv. 2, str. 24-37.
- Vodcovstvo: "T," zv. 3, str. 492-509.
- Povinnosť voči nešťastným/neúspešným: "T," zv. 3, str. 511-521.
- Povinnosť človeka voči jeho blížnemu: "T," zv. 3, str. 521-529.
- Priemysel v službe: "T," zv. 3, str. 551-560.
- Skutočná dobročinnosť: "T," zv. 4, str. 55-67.
- Zodpovednosť Bohu: "T," zv. 4, str. 654-657.
- Povolání byť svedkami: "T," zv. 9, str. 19-29.
- Domáce misijné dielo: "T," zv. 9, str. 30-42.
- Potreba sústredenej snahy: "T," zv. 9, str. 43-48.
- Metódy práce: "T," zv. 9, str. 109-124.
- Poznanie zdravotných zásad: "T," zv. 7, str. 61-67.
- Evanjelium v praxi (kazatelia): "CoH," str. 530-534.
- Vzťah k službe evanjelia: "Evangelism," str. 519-524.
- Zasvätený lekár a misijná sestra: "Evangelism," str. 543-546.
- Zdravotná evanjelizácia: "CoH," str. 501-508.
- Vzdelávať ľudí: "T," zv. 7, str. 132-317.

ČASŤ B:**UČÍME SA OD KRISTA,
PRAVÉHO ZDRAVOTNÉHO
MISIONÁRA**

štúdia č.

1.	Náš vzor	21
2.	Jeho osobná služba	24
3.	Základ Jeho úspechu a výkonnosti	27
4.	Jeho metódy prístupu k ľuďom	32
5.	Jeho neúnavná snaha	35
6.	Jeho služba všetkým triedam na všetkých miestach	38

Úvod

"A Ježiš šiel." Tieto tri slová účinne vykresľujú vzorec, ktorého sa Kristus pridrižoval pri plnení svojho poslania. Väčšinou nečakal, kým ľudia prídu k nemu - **šiel za nimi**. Záznamy evanjelia sú naplnené jeho cestami – **na tržnicu, do synagógy, na úbočie vrchu, do miest a dedín, na vzdialené i blízke miesta. Počúval ho jeden človek i celé zástupy**. Jeho „biznisom“ boli ľudia. Všade, kam šiel, videl – a mal pocit spolupatričnosti so všetkými, ktorí mali prednosť stretnúť Ho.

Krista zaujímalo len jedno: privádzanie ľudí späť k Bohu. **Slúžil celému človeku: duševne, duchovne a telesne**. Pohotovo reagoval na volanie ľudského srdca. **Povzbudivo sa prihovárал skrušeným, súženým a smutným, trpiacim a ustarosteným**.

Ľuďom, ktorých premohol hriech dal **novú nádej a odvahu**. **Všetkým prinášal pokoj mysle a uzdravenie tela i duše**. Prostredníctvom jeho zbožného života a oddanej služby chápali ľudia Božiu lásku.

Jeho osobný záujem o ich potreby a problémy, jeho taktné vedenie a porozumenie im otvárali oči, aby rozoznávali duchovné veci, vyvolávali v nich otázky a nakoniec ich viedli k hľadaniu lepšieho spôsobu života.

To, čo robil Ježiš pred 2000 rokmi, má dnes robiť cirkev. Boh od svojich nasledovníkov očakáva, že budú nasledovať príklad Krista, skutočného zdravotného misionára. Na poučenie svojho ľudu o zásadách kresťanského života a kresťanskej služby dal Boh vo svojej múdrosti nielen záznam evanjelia o Kristovej službe, ale aj pomocný podrobný materiál v podobe knihy "Cesta ku zdraviu a životnej harmónii".

Nasleduje **zopár kľúčových bodov Kristovej úspešnej služby**:

1. Mal jeden cieľ: priviesť ľudí k úplnej obnove. **Slúžil celému človeku: duševne, duchovne a telesne**.
2. **Osobne sa zaujímal o ľudí**. Slúžil konkrétnym ľuďom, človek človeku. Stýkal sa s nimi, naplnený ohromnou túžbou robiť im dobre.
3. **Bol oddaný svojej úlohe**. Jeho oddanosť je zjavná v Jeho jednote s Bohom, v Jeho ustavičnom kontakte s Otcom na modlitbe a hlbokom poznaní Slova. Bol živým Slovom a keď hovoril, jeho slová boli duch a život.
4. Rozumel ľudskej povahe. **Bol láskavý a súcitný**. **Stretával sa s ľuďmi na úrovni ich potrieb**. **Stotožňoval sa s ich radosťami a zármutkami, s ich skúškami a ťažkosťami**. Pravdu predstavoval jednoducho, príkladmi zo života.
5. Vo svojich snahách bol neúnavný. Záznam o Kristovej službe hovorí o ustavičnom chodení. Žiadna úloha alebo problém neboli priveľké. **Chápal cenu človeka a keď bola niekde potreba, bol tam, aby poslúžil**. **Nepracoval podľa časového rozvrhu: vo svojich snahách slúžiť bol neúnavný**.
6. Ježiš neobmedzoval svoju prácu na jednu skupinu ľudí. **Videl hodnotu človeka vo všetkých vrstvách spoločnosti**. **Bol priateľom publikána a hriešnika**. Vyhľadávali ho

vysokopostavení a vplyvní ľudia. Zaujímal sa rovnako o bohatých a chudobných. Hľadal stratených od najnižších po najvyšších. Keď túžil priviesť ľudí späť k Bohu, **národnosť, hodnosť, postavenie alebo vierovyznanie nemali v Jeho zmýšľaní miesto.**

Keď budeme sledovať Ježišove kroky na prvých približne sto stránkach knihy "CZŽH", naša osobná odmena bude bohatá. Dozvieme sa, že cítil obrovskú zodpovednosť za záchranu ľudstva (str. 9 – slov.). Jeho život bol ustavičným sebaobetovaním sa. **Viac času venoval uzdravovaniu chorých než kázaniu** (str. 10 – slov.). Každé uzdravenie bolo preňho príležitosťou vštípiť božie zásady do mysle a duše (str. 10 – slov.). Bol kniežaťom učiteľov, snažil sa osloviť ľudí tým, čo dobre poznali (str. 12 – slov.). Na stránkach tejto úžasnej knihy sa dozvedáme o Jeho ťažkom bremene zodpovednosti, ktorú cítil za ľudstvo, a o metódach, ktoré používal pri oslovení srdc ľudí.

Zámerom týchto štúdií je pomôcť členom cirkvi, aby chápali Krista ako pravého zdravotného misionára, takého aký je zjavený v evanjeliách a Duchovi prorockom. Pri štúdiu odhalia dôležité zásady účinnej služby a budú schopní použiť ich vo svojich vlastných životoch, aby sa tiež – tak ako Kristus – stali aktívnymi zdravotnými misionármi.

Na strane 62:1 v siedmom zväzku "Svedectiev" je nám povedané: **"Dospeli sme do času, keď by sa mal každý člen cirkvi venovať zdravotno-misijnému dielu... Všade hynú ľudia, lebo nepoznajú pravdy, ktoré nám boli zverené. Členovia cirkvi sa potrebujú prebudiť, aby si uvedomili svoju zodpovednosť za ich odovzdávanie týchto právd."** A ďalej: **"Zdravotno-misijná práca by mala byť súčasťou činnosti každého zboru v našej krajine."** "T," zv. 6, str. 289:1.

Svet dnes pociťuje veľkú potrebu a jedinou cestou k jej naplneniu je ochota Božieho ľudu využiť poučenie dané Bohom. Naše povinnosti sú jasné, nuž urobme krok vpred, aby sme slúžili tak ako slúžil Kristus a prinášali spásu tým, ktorí túžia po večnosti s Bohom.

Štúdia č. 1:

Náš vzor**1. KRISTOVA ÚPLNÁ SLUŽBA**

Záznamy o Kristovej službe v evanjeliách nám ukazujú dôležité základné princípy úspešnej evanjelizácie. Podporné spisy Ducha prorockého oplývajú podrobnosťami, ktoré v evanjeliách nenájdeme. Jeho metódy by sme mali študovať z týchto dvoch inšpirovaných zdrojov a používať ich, aby sme uspeli v tomto diele hľadania a záchrany stratených.

a. Prišiel hľadať a spasť

- Luk 19,10. Kristovým jediným veľkým zámerom bolo hľadať a spasť.
 Mat 9,13. Voláť hriešnikov k pokániu.

b. Slúžil celému človeku

Kristus vždy slúžil celému človeku: telesne, duševne a duchovne – bola to úplná služba ľudskej potrebe. Pri mnohých príležitostiach používal telesno, aby mohol potom poslúžiť duchovnu.

- Ján 5,1-13. Príklad úplnej služby celému človeku. "Istý muž ... chorý tridsaťosem rokov."
 Ján 5,6. "Chceš byť zdravý?" Fyzická potreba vedúca k duchovnej potrebe.
 Ján 5,14. "Hľa, si ... zdravý (v angličtine celý)." Nehreš viacej.

"Vyžarovala z neho uzdravujúca moc, ktorá ľuďom prinášala telesné, duševné i duchovné zdravie." CZŽH, str. 9 - slov.

"Pri každom uzdravení vstúpil Spasiteľ do srdca ľudí Božie zásady. Toto bolo zmyslom jeho pôsobenia. Aby ľudia ľahšie prijímali evanjelium o jeho milosti, požehnával im v pozemských veciach." Tamtiež, str. 10 - slov.

c. Priniesol úplnú obnovu

- Mt 9,2-7. "Ochrnutý muž": Veľmi súrny prípad.
 Mk 2,3-12.
 Lk 5,17-26.

Očividná potreba: Telesné uzdravenie.

Veľká túžba chorého muža; vedomá a naliehavá potreba: Duchovné uzdravenie.

"Medzi nich patril i ochrnutý z Kafarnauma. Podobne ako malomocný, aj on stratil poslednú nádej na uzdravenie z choroby, ktorá bola dôsledkom jeho hriešneho spôsobu života. Jeho utrpenie bolo o to väčšie, že ho trápili výčitky svedomia." – Tamtiež., str. 44.

"Veľmi túžil zbaviť sa ťarchy hriechu. Želal si vidieť Ježiša a byť uistený o tom, že jeho hriechy sú odpustené a on je zmierený s Bohom. Potom by bol spokojný, nech by už podľa Božej vôle ďalej žil alebo zomrel." – Tamtiež, str. 44.

"Kristus vrátil ochrnutému duševné i telesné zdravie. Aby mohol oceniť telesné zdravie, potreboval najprv získať zdravie duševné. Kristus musel priniesť úľavu jeho mysli, očistiť ho od hriechu a potom vyliečiť telesnú nemoc." – Tamtiež, str. 46.

Tak slúžil Kristus celému človeku.

CELÝ ČLOVEK

Úplná služba ...

- | | |
|---------|--|
| Mt 9,2. | "Synu, buď dobrej mysle, odpúšťajú sa ti tvoje hriechy."
(Duševné a duchovné uzdravenie.) |
| Mt 9,6. | "Vstaň, vezmi si svoje lôžko."
(Telesné uzdravenie.) |
- ...Úplná obnova.

"Priniesol úplnú obnovu. Prišiel dať ľuďom zdravie, pokoj a dokonalý charakter." Tamtiež, str. 9.

2. POUČENIE UČENÍKOV, ABY POSKYTOVALI ÚPLNÚ SLUŽBU

Mt 10 Dvanásti.

- | | |
|----------|---------------------------|
| Mt 10,1. | Moc nad nečistými duchmi. |
| Mt 10,8. | Vyháňajte zlých duchov. |
| Mt 10:7. | Kážte. |
| Mt 10:8. | Uzdravujte. |

Lk 10 Sedemdesiati

- | | |
|-----------|--|
| Lk 10,9. | Uzdravujte |
| Lk 10,11. | Prišlo Božie kráľovstvo. |
| Lk 10,17. | Dokonca aj diabli sa podriaďujú. |
| Mt 28,19. | Vyše päťsto. (1 Kor 15,6.)
"Chodte ... učte všetky národy." |
| Mt 28,20 | "Učiac ich zachovávať všetko, čo som vám prikázal." |

"Učeníci budú mať moc, ktorú mal Ježiš, keď uzdravoval „každý neduh a každú chorobu medzi ľuďmi. Uzdravovaním telesných chorôb v jeho mene budú svedčiť o jeho moci, ktorá uzdravuje aj duševné choroby." – "TV," str. 574.

3. NAŠA PRÁCA DNES: ÚPLNÁ SLUŽBA

Iz 58,1-5. Povolanie Božieho ľudu.

Iz 58,6, 7. Osobná služba s evanjeliom.

"To, čo robili učeníci, máme robiť i my. Každý kresťan má byť misionárom....." - „CZŽH," str. 63.

"Uzdravenie je samou podstatou evanjelia a Spasiteľ chce, aby sme chorých, beznádejných a trpiacich povzbudili, aby sa chopili jeho sily." – "TV," str. 576.

"Pracovať tak ako učeníci, to je Boží plán. Uzdravenie tela je spojené so zvestovaním evanjelia. Pri šírení evanjelia sa zvestovanie a uzdravovanie nemá nikdy izolovať. " – "CZŽH," str. 90.

Zhrnutie

Kristovo dielo bolo úplnou službou celému človeku; Jeho cieľom bola úplná obnova. Sme jeho nasledovníci, preto nás chce Kristus poučiť o úplnej službe, aby sme aj my mohli priviesť ľudí tejto generácie k úplnej obnove.

Štúdia č. 2:**Jeho osobná služba****JEŽIŠ NÁM DAL PRÍKLAD OSOBNEJ SLUŽBY****a. Prišiel osobne, nie prostredníctvom zástupcu či delegácie**

J 10,10. "Prišiel som."
Aby mali život a mali ho hojne.

Prišiel osobne a s určitým zámerom: „Aby mali život.“ A to život, ktorý zahŕňa nielen telesno, ale aj duševno a duchovno. Život nemôže byť hojný, ak sa týka len telesna a duševna. Žiadny život bez duchovna nie je úplný.

b. Dal svoj život

J 10,11. "Dal svoj život."

Kristus dal svoj vlastný život úplne a bez výhrad, aby umožnil hojný život.

“On však dobrovoľne položil svoj život, aby priniesol život a nesmrteľnosť na svetlo. On niesol hriech sveta, vytrpel jeho zlorečenie; svoj život položil ako obeť, aby ľudia nemuseli zomrieť večnou smrťou. - “TV,” str. 338.

c. Osobne slúžil potrebám druhých

Lk 4,18. "Hlásať evanjelium."
"Hlásať skrúšeným srdcom."
"Hlásať vyslobodenie."
"Navrátiť zrak."
"Prepustiť na slobodu."

J 8,12. Jeho život zaháňal temnotu.
"Ten, kto ma nasleduje, nebude kráčať v tme."

V snahe naplniť zámer, aby mali život, a to hojnejší, ustanovil Kristus osobnú službu, lebo „v Ňom bol život; a ten život bol svetlom ľudí.“ (J 1,4) Jeho osobná služba ho priviedla do styku s ľudskou potrebou.

d. Sám videl potrebu

Mt 9,36. "Videl zástupy."

Keďže Kristus išiel osobne, dostal sa do priameho kontaktu s ľudskou potrebou. Súcitne počúval ustarostených, obťažovaných, skrúšených srdcom, tých, ktorých vážnil hriech, spútaných

starosťami, úzkosťou a stresom. Láskavo a s veľkým porozumením počúval mnohé volania po úľave od drvivých bremien.

e. Keď videl potrebu, mal súcit

Mt 9,36. "Súcitil."

Súcit na pozadí Mt 9, najmä veršov 2-7, je viac než len ľútosť či pochopenie. Zdá sa, že správnejší by bol výraz *pocit spolunáležitosti*. Oxfordský slovník uvádza, že je to „moc prenášať svoju osobnosť do predmetu, o ktorom uvažujeme a tak ho plne pochopiť.“

"Kristus cíti bolesť každého trpiaceho. Ak v človekovi pôsobia démonské sily, Kristus cíti toto utrpenie. Prežíva zápas trpiteľa mučeného horúčkou. Dnes práve tak ochotne uzdravuje chorých, ako keď bol osobne na zemi. *Kristovi služobníci sú jeho zástupcami a pomocníkmi. Prostredníctvom nich chce prejaviť svoju liečivú moc.*" – „TV,“ str. 576.

"Ten, ktorý vzal na seba podobu človeka, súcití s utrpením ľudstva. Kristus nielenže pozná každého človeka, jeho zvláštne potreby a skúšky, ale pozná i všetky situácie, ktoré nás rozčuľujú a privádzajú do rozpakov. Jeho ruka sa láskavo a nežne vystiera ku každému trpiacemu dieťaťu." – "CZŽH," str. 179.

"Zatiaľ čo ľudským súcitom priťahoval ich srdcia k sebe, božská milosť im prinášala spasenie, ktoré Židia odmietli." – Tamtiež, str. 14.

"No v hĺbke svojho čistého a milujúceho srdca mal dobrý Pastier lásku a súcit k týmto hľadajúcim a túžiacim bytostiam." – Tamtiež, str. 32.

Ďalšie myšlienky o Kristovom chápaní ľudských potrieb pozri v knihe „Ministry of Healing“, str. 19,3; 24 (stred) ; 25,1; a 76,1.

KRISTUS VOLÁ SVOJ LUD K OSOBNEJ SLUŽBE

Mt 5,14-16 "Vy ste svetlom sveta."
 "Nech vaše svetlo svieti."
 "Aby videli vaše dobré skutky."
 "A oslavovali vášho Otca."

Kristus povoláva všetkých vo svojej cirkvi, aby nasledovali Jeho kroky a osobne slúžili. Keď to robíme, dokazujeme tým, ktorí Ho nepoznajú, že existuje Boh, ktorý sa stará.

"Tí, čo dostávajú, majú dávať druhým. Volanie o pomoc prichádza zo všetkých strán. Boh povoláva ľudí, aby ochotne a s radosťou slúžili svojim blíznym. Máme druhým pomáhať, aby dostali nesmrteľnú korunu. Máme ich získavať pre Božie kráľovstvo. Máme osvietiť svet, ktorý hynie v nevedomosti." – "CZŽH," str. 62.

"Každý kresťan má byť misionárom. S láskou a súcitom máme pomáhať tým, ktorí potrebujú pomoc. Úprimne a nesebecky máme uľahčovať bremeno trpiaceho ľudstva." – Tamtiež, str. 63.

"Jeho nasledovníci nemajú mať pocit, že sú oddelení od sveta, ktorý hynie vôkol nich. Patria do veľkej ľudskej rodiny a nebo sa na nich pozerá ako na bratov a sestry hriešnikov i svätých." – Tamtiež, str. 63.

"Boh si želá, aby prostredníctvom jeho služobníkov chorí, nešťastní a posadnutí zlými duchmi počuli jeho hlas. Za pomoci svojich ľudských nástrojov chce byť Tešiteľom, akého svet nepozná." – Tamtiež, str. 65.

"Z celého srdca sa máme usilovať o to, aby sme sa priblížili k ľuďom." - Tamtiež, str. 92.

Zhrnutie:

Členovia Kristovej cirkvi

- * musia byť ochotní venovať čas vypočutiu problémov iných;
- * nesmú prechovávať ducha odsúdenia;
- * sa nemôžu priblížiť k ľuďom prejavovaním šokovaného postoja;
- * musia byť súcitní, láskaví a prejavovať porozumenie a pochopenie pre slabosti alebo potreby druhých

Štúdia č. 3:

Základ jeho úspechu a efektívnosti

Čo Ježišovi v Jeho živote umožňovalo neúnavnú snahu vykonať svoj zámer a zachrániť ľudí pred hriechom? Odpoveď nachádzame v 17. kapitole Jána: **Jeho jednota s Bohom**. Siahaj späť do nekonečných čias minulosti. "Ježiš Kristus bol od večnosti jedno s Otcem." – "TV," str. 9.

Kniha "CZŽH" vysvetľuje na str. 299-300, čo sa myslí slovami *jedno, jednota*:

"Jednota, ktorá je medzi Kristom a Jeho učeníkmi nepotláča osobnosť žiadneho z ich. Sú jedno v zámeroch, v myslení, v charaktere, ale nie v osobe. Tak podobne je jedno Boh a Kristus."

Vďaka tejto úplnej jednote mohol Kristus povedať: "Oslávil som Ťa na zemi: dokonal som dielo, ktoré si mi dal vykonať " (J 17,4). **Ak bola jednota s Bohom podstatná pre Krista pri napĺňaní Jeho zámeru spasíť človeka z hriechu, nebude jednota s Kristom o nič menej dôležitá v našich životoch, ak máme doviesť k úspešnému záveru dielo, ku ktorému nás Boh povolal.** Táto jednota Krista s Bohom tvorila základ Jeho úspechu a výkonnosti v diele, ktoré prišiel vykonať. Pozorne preto študujme túto kapitolu a urobme ju základom svojho denného života a práce na záchrane našich blížnych.

KRISTOVA JEDNOTA S OTCOM

J 17,11. "Jedno, ako sme my."

J 17,21. "Ty, Otec, si vo mne, a ja v Tebe." *Jeho dokonalá jednota.*

J 17,22. "Tak ako my sme jedno."

"Kristus sa modlil, aby jeho učeníci boli jedno, tak ako On je jedno s Otcem. Táto jednota je Kristovou poverovacou listinou pre svet, že Ho poslal Boh." – "T," zv. 5, str. 94.

JEDNOTA AKO DŮKAZ

a. Zjavoval Otca

J 8,19. "Keby ste ma boli poznali, poznali by ste aj Môjho Otca."
(Pozri aj J 14,7-13)

"Ježiš Kristus bol od večnosti jedno s Otcom; bol „Božím obrazom“, obrazom Božej veľkosti a velebnosti, „odbleskom slávy Boha“. Svetu prišiel zjaviť práve túto Božiu slávu. Hriechom zatienenú zem chcel osvietiť svetlom Božej lásky – byť „Bohom s nami“.

Ježiš mal svojím príchodom medzi nás zjaviť Boha ľuďom i anjelom." – "TV," str. 9.

b. Jeho úplná poddanosť a poslušnosť

J 8,28.	"Nič nerobím sám od seba."
J 8,29.	"Vždy robím to, čo sa Jemu páči."
Fil 2,7.	Sám seba zmaril; vzal na seba podobu sluhu.
Fil 2,8.	"Pokoril sa a stal sa poslušným na smrť."

c. Jeho duchovný život

1. Modlitba v Kristovom živote

Mt 14,23. "Bokom na vrch modliť sa: a keď prišiel večer."

"Celý deň slúžil zástupom ľudí, ktorí prišli za ním. A potom večer alebo skoro ráno odchádzal do svätyne vrchov, kde sa rozprával so svojím Otcom." - "CZŽH," str. 30.

Mk 1,35. Ráno vstal veľmi zavčasu – šiel na osamelé miesto a tam sa modlil.

"Spasiteľov život na zemi bol nerozlučne spätý s prírodou a Bohom. V tomto spojení sa skrýva tajomstvo plnohodnotného života." – CZŽH, str. 29.

Lk 5,16. "Na púšť, a modlil sa."

Lk 9,28. "Na vrch modliť sa."

"Keď sa však vrátil po hodinách modlitieb, ktorými končil pracovný deň, jeho tvár vyžarovala pokoj, novú silu a moc. Zdalo sa, že celá jeho bytosť je tým preniknutá. Po hodinách, ktoré strávil sám s Bohom, prichádzal ráno čo ráno, aby ľuďom prinášal svetlo nebies." - „CZŽH," str. 31.

2. Slovo v Kristovom živote

Lk 2,46-49. Kristus v ranom veku hlboko chápal Písmo.
"Žasli nad Jeho vedomosťami."

"Doktori mu kládli otázky a žasli nad tým, ako im odpovedal. S detinskou pokorou opakoval slová Písma a dával im hlboký význam, ktorý títo učené muži nepostrehli. . .

Rabíni vedeli, že Ježiš nechodil do ich škôl, no jeho chápanie prorockej zvesti ďaleko presahovalo ich poznanie." – "TV," str. 46.

J 5,39. Dokonale poznal Písmo.

Lk 24,27.

Lk 24,44.

Mt 13,54. Udivený Jeho múdrosťou.
Lk 24,19. "Mocný v skutku i slove."

"... študoval Božie Slovo. Chvilke najväčšej radosti a šťastia prežíval vtedy, keď mohol opustiť prostredie, v ktorom pracoval, a ísť do polí, na horské svahy, do tichých údolí a medzi stromy lesa a tam rozjímať a hovoriť s Bohom. Svitanie ho často zastihlo na nejakom tichom mieste, ako premýšľa, študuje Písma alebo sa modlí." – "CZŽH," str. 30.

Mt 4,4-11. Slovo: Jeho istota a ochrana v čase skúšky.

"Ježiš odpovedal satanovi slovami Písma: „Napísané je!“ v každom pokušení víťazil Božím slovom." – "TV," str. 73.

"Kristus nám ukázal, ako to možno dosiahnuť. Čím zvíťazil v boji so satanom? Božím slovom. Len týmto Slovom mohol odolávať pokušeniu." – Tamtiež, str. 76.

d. Jeho život služby

Sk 10,38. "Chodil, dobre robil a uzdravoval všetkých, ktorí boli trápení."

"Počas svojho verejného pôsobenia na zemi venoval Ježiš viac času uzdravovaniu chorých než kázaniu. Svojimi zázrakmi potvrdzoval pravdivosť svojich slov, že neprišiel ľudstvo zahubiť, ale zachrániť. Predchádzala ho zvesť o jeho milosrdenstve. Tí, nad ktorými sa zľutoval, sa tešili zo zdravia a nových síl." – "CZŽH," str. 10.

AKO DOSIAHNEME JEDNOTU

Aby sme ukázali svoju jednotu s Bohom, musíme tak ako Ježiš zjavovať Otca. Nutná je premena charakteru, ochotná odovzdanosť a poslušnosť, ustavičná a úprimná modlitba a štúdium Slova.

Keď sa tieto princípy uvedú do života, dôkazom bude živý a aktívny kresťan s jedným cieľom: dať, zdieľať sa a tak získavať ľudí pre Boha.

Niet jednoty bez Krista – J 15,1-7

J 15,4. "Prebývajte vo mne, a ja vo vás."
J 15,5. "Bezo mňa nezmôžete nič."

"Možno si uvedomujete slabé stránky svojho charakteru i svoju nedostatočnosť v porovnaní s veľkosťou Božieho diela. Aj keby ste však mali najlepšie rozumové schopnosti zo všetkých ľudí, pre vašu prácu by to nestačilo. Náš Pán Spasiteľ hovorí: „Bezo mňa nemôžete nič konať“ (J 15,5). Výsledok akejkoľvek našej snahy je v Božích rukách. Nech sa stane čokoľvek, pevne a vytrvalo mu dôverujte." – "CZŽH," str. 371.

"Boh si váži úprimného a skrúšeného človeka. Svoju pečať nedáva ľuďom podľa postavenia, bohatstva či rozumových schopností, ale podľa toho, ako sú zjednotení s Kristom. Pán slávy miluje tichých a pokorných srdcom." – "TV," str. 305.

Prvá nevyhnutnosť – účinná modlitba

Usmerňujúce princípy modlitby študujte podrobne v:

Ž 51.	Dávidova modlitba.
Dan 9,3-23.	Danielova modlitba.
Mt 6,9-12.	Pánova modlitba.
J 17.	Kristova modlitba.

Modlitebné pozdvihnutia:

Dan 9,3.	"Obrátil som sa tvárou k Pánu Bohu."
Mt 6,9.	"Otče náš, ktorý si na nebesiach."
J 17,1.	"Pozdvihol svoje oči k nebu."

"Modlitba neprivádza Boha dolu k nám, ale nás vyzdvihuje k Nemu." – "Steps to Christ," str. 93,2.

"Všetci, ktorí sa učia v Božej škole, potrebujú stráviť hodinu v tichu a pokoji a rozprávať sa so svojim srdcom, s prírodou a Bohom. Majú totiž žiť život, ktorý sa líši od sveta a jeho zvykov. Na to potrebujú získať osobnú skúsenosť v poznávaní Božej vôle.

Musíme sami počuť, ako sa Boh prihovára k nášmu srdcu. Keď všetky ostatné hlasy umlknú a my ticho čakáme, vnútorný pokoj nám umožní lepšie počuť Boží hlas. Boh nám hovorí: 'Prestaňte! Uznajte, že ja som Boh!' (Ž 46,11). To je účinná príprava na každú prácu pre Boha. Kto sa takto občerství, bude i uprostred ponáhľajúceho sa davu, i pri najintenzívnejšej práci obklopený ovzduším svetla a pokoja. Dostane nové povzbudenie. Jeho telesná i duchovná sila porastie. Jeho život bude šíriť vôňu a zjavovať božskú moc, ktorá prenikne do ľudských srdc." – "CZŽH," str. 32-33.

Druhá nevyhnutnosť – hlboká znalosť Slova

2 Tim 2,15.	"Študuj, aby si sa osvedčil pred Bohom."
J 6,63.	Kristove slová . . . Duch a život.
Pr 2,1-4.	"Ak prijmete moje slová." Potreba sústredenej a úprimnej snahy.

"Celá Biblia je zjavením Božej slávy v Kristovi. Ak ju človek prijme, uverí jej a bude ju poslúchať, stane sa účinným nástrojom pri premene jeho charakteru. Je úžasným podnetom a hnacou silou, ktorá obnovuje telesné, duševné i duchovné sily. Biblia dáva životu správny smer." – "CZŽH," str. 330.

"Boh nepovoláva ľudí do svojej služby na základe bohatstva, vzdelania alebo výrečnosti. Pýta sa: 'Sú natoľko pokorní, že sa nechajú mnou viesť? Môžem im zveriť svoje poslanstvo? Budú má správne predstavovať?' – Tamtiež, str. 21.

"Do akej miery môže Boh naplniť človeka svojím Duchom, do tej miery ho môže použiť vo svojom diele. Prijme len takú službu, v ktorej sa odrážajú rysy jeho charakteru. Kristových nasledovníkov má svet poznať podľa toho, že stelesňujú Božie večné princípy." – Tamtiež, str. 21.

Dôležitý záverečný bod – Efektívnosť práce je úmerná posväteniu

"Účinnosť ľudského úsilia v božom diele je závislá od toho, ako je človek odovzdaný Ježišovi Kristovi a ako Kristova milosť premenila jeho život. Svet má vidieť, že sme iní, pretože nám Boh dal svoju pečať a zjavuje v nás svoj charakter lásky. Náš Vykupiteľ nám daruje svoju spravodlivosť." – "CZŽH," str. 20-21.

Štúdia č. 4:

Jeho metódy prístupu k ľuďom**KRISTOVE METÓDY PRÍSTUPU**

Pre úspech v osobnej službe je nanajvýš dôležitá metóda prístupu. Kristove metódy boli pri získavaní ľudí všetkých tried mimoriadne účinné. Aby sme boli úspešní pri našich osobných kontaktoch, musíme starostlivo študovať metódy, ktoré pri získavaní ľudí používal Kristus. V knihe "CZŽH" je na strane 92 v iba štyroch vetách vyjadrené tajomstvo úspešného získavania ľudí vo všetkých dobách:

"Pri styku s ľuďmi môže mať *skutočný úspech jedine* Kristova metóda. Spasiteľ sa stretával s ľuďmi a oni cítili, že chce ich dobro. Prejavoval o nich záujem, súcitol s nimi, napíňal ich potreby a získaval si ich dôveru. Potom ich vyzval: 'Nasledujte ma.'"

Tento odsek podrobnejšie vysvetľuje evanjelizačné metódy, ktoré Kristus používal pri styku s ľuďmi. Aby sme neprehliadli ani jeden bod tohto dôležitého poučenia, starostlivo krok za krokom si všímajte jednotlivé Kristove metódy:

- * "Spasiteľ sa stretával
- * ako ten, kto chce ich dobro.
- * Súcitol s nimi . . .
- * napíňal ich potreby a
- * získaval si ich dôveru.
- * *Potom* ich vyzval: 'Nasledujte ma.'"

EVANJELIJNÝ PRÍKLAD KRISTOVÝCH METÓD PRÍSTUPU – J 4,7-42.**Začína všeobecne zaujímavou témou**

- | | |
|---------|---|
| J 4,7. | Voda (všeobecný záujem) – Hovoril s ňou o tom, čo prišla hľadať. |
| J 4,10. | Voda – použil materiálnu potrebu, aby prebudil duchovnú potrebu.
"Keby si poznala dar od Boha, a kto je to, čo ti hovorí: Daj sa mi napiť, ty by si ho požiadala, aby ti dal živú vodu." |

Prebudený záujem

- | | |
|--------------|----------------------------|
| 1 J 4,11,12. | "Odkiaľ ... tá živá voda." |
|--------------|----------------------------|

Záujem vedie k túžbe

- | | |
|---------|--------------------------|
| J 4,15. | "Pane, daj mi tej vody." |
|---------|--------------------------|

Presvedčenie a prijatie

- J 4,16-18. Poukázanie na hriech.
 J 4,19-29. Žena nachádza v Ježišovi svojho Spasiteľa (verše 25, 26, 29), napriek rozdielom vo viere a bohoslužbe (verše 20-22), a dlhotrvajúcim predsudkom a nepriateľstvom medzi dvoma národmi (verš 9).

Služba jednému zachráni mnohých

- J 4,39. "A mnohí Samaritáni z toho mesta uverili."
 J 4,41. "A mnohí ďalší uverili."
 J 4,42. "Teraz veríme."

"Samaritánka predstavuje pôsobenie praktickej viery v Krista. Každý pravý učeník sa rodí pre Božie kráľovstvo ako misionár. *Kto pije z vody života, stáva sa studnicou života.* Prijemca sa stáva darcom. Kristova milosť v človekovi sa podobá prameňu na púšti, ktorý občerstvuje všetkých a v hynúcich prebúdzá túžbu napiť sa z vody života." - "TV," str. 126.

Príležitosť k osobnej službe je vždy poruke. Urobili by sme dobre, keby sme starostlivo dbali na J 4,35:

"Či nevravíte: Ešte štyri mesiace a potom príde žatva? Hľa, vravím vám: Pozdvihnite svoje oči a pozrite sa na polia, lebo sú už biele na žatvu."

Potrebuje sa pozerieť na polia a to môžeme urobiť, len ak uplatňujeme smerodajné zásady Písma a Ducha prorockého. Ísť, stretávať sa, chcieť dobro pre priateľov, susedov, príbuzných a ľudí na druhej strane. Súcítiť s nimi, poslúžiť, upútať a získať si ich dôveru a potom ich priviesť ku Kristovi.

ĎALŠIE HLADISKÁ KRISTOVÝCH METÓD

"Najlepší učiteľ sa snažil osloviť svojich poslucháčov tým, čo dobre poznali. Pravdu predstavoval tak, sa u jeho poslucháčov navždy spojila s ich najuľáčiteľšími spomienkami a pocitmi. Jeho spôsob vyučovania ich presvedčal o tom, že mu skutočne ide o ich dobro a šťastie." – "CZZH," str. 12.

"Spôsobom, ktorý mu bol vlastný, povzbudzoval všetkých zarmútených a utrápených. Súcitne, taktne a láskavo pomáhal ľuďom, ktorí boli v zajatí hriechu. Prinášal im zdravie a silu." – Tamtiež, str. 11-12.

"Poslucháči boli nadšení, pretože učil zrozumiteľne, používal vhodné prirovnania, hovoril láskavo a radostne. V každom slove, ktorým sa prihovárал chudobným, bolo cítiť jednoduchosť a úprimnosť." – Tamtiež, str. 12.

"Kristus prišiel na tento svet, aby ukázal, že ak človek prijme moc zhora, môže žiť nesebeckým životom. S neúnavnou trpezlivosťou a láskavou ochotou pomáhal ľuďom v ich problémoch, Nežným dotykem milosti odstraňoval z ľudského vnútra pochybnosti a nepokoj. Nepriateľstvo menil na lásku a neveru na dôveru." – Tamtiež, str. 12.

"Ježiš videl v každom človeku bytosť hodnú pozvania do jeho kráľovstva. Srdcia si získaval tým, že chodil medzi ľuďmi ako ten, komu záleží na ich blahu. Vyhľadával ich v ruchu verejných ulíc, v súkromných príbytkoch, na lodiach, v synagóge, na brehu jazera i na svadbe. Stýkal sa s nimi pri ich každodennom povelaní a zaujímal sa o ich svetské starosti. Poučal ich v domácnosti a ich rodinné prostredie posväcoval vplyvom svojej božskej prítomnosti. Srdcia ľuďmi získaval svojou hlbokou osobnou účasťou." – "TV," str. 96.

Štúdia č. 5:

Jeho neúnavná snaha

1. JEŽIŠ ŠIEL – Máme ísť tak, ako On šiel

Mt 9,35. Ježiš šiel tam, kde boli ľudia.

Mestá Dediny Synagógy

Pozri aj Mt 4,23; 8,5; 11,1; 13,1; 14,14; Sk 10,38.

Ježiš bol vo svojich snahách o úplnú službu ľuďom neúnavný. Dal sa nájsť na tržnici, v synagóge, na úbočí vrchu, na brehu mora, v mestách a dedinách a v príbytkoch bohatých a chudobných. Jeho biznisom boli ľudia.

"Nemôžeme čakať, kým ľudia prídu za nami, *treba ich vyhľadať tam, kde sú*. Slovom predneseným z kazateľnice sa práca len začala. Celé zástupy by poslstvo evanjelia nikdy nepočuli, keby sme im ho nepriniesli." – "KP," str. 178.

"Náš Pán Ježiš Kristus prišiel na tento svet, aby neúnavne slúžil." – CZŽH, str. 9.

"Spasiteľ neslúžil len v určitom čase a na jednom mieste." – Tamtiež, str. 17,3.

"Kráľ slávy v podobe človeka chodil od mesta k mestu, od dediny k dedine, hlásal evanjelium a uzdravoval chorých." – Tamtiež, str. 11.

"Plný lásky, súcitu a pozornosti prichádzal povzbudiť zmalomyseľnených a potešiť sklесlých. Kdekoľvek prišiel, všade prinášal požehnanie." – Tamtiež, str. 12.

"Ježiš pracoval ustavične a vytrvalo. Medzi ľuďmi nežil človek, ktorý by mal väčšiu zodpovednosť. Žiadny človek neniesol ťažšie bremeno utrpenia a hriechov sveta. Nikto iný nepracoval pre dobro iných tak horlivo a do úplného vyčerpania." – Tamtiež, str. 29.

Kristus šiel tam, kde boli ľudia a preto mal ako evanjelista veľké publikum.

Mt 8,1. "Veľké zástupy Ho nasledovali."

Mt 8,18. "Veľké zástupy okolo Neho."

Mt 13,2. "Zhromaždili sa veľké zástupy."

Mt 14,14. "Veľký zástup. . . . Uzdravoval chorých medzi nimi."

"Chorí putovali na miesta, ktorými mal prechádzať, aby ho požiadali o pomoc. Mnohí ho vyhľadali preto, aby mohli počuť jeho slová a pocítili dotyk jeho ruky." – Tamtiež, str. 11.

"Až potom začali obyvatelia celého mesta i okolia prichádzať k jednoduchému domu, kde sa Ježiš uchýlil. Chorých k nemu prinášali na nosidlách. Ďalší prichádzali k Spasiteľovi s barlami, alebo im pomáhali ich priatelia." – Tamtiež, str. 16.

2. UČIL – KÁZAL – UZDRAVOVAL

Mt 4,23; Mt 9,35. Celkový prístup k úspešnej evanjelizácii

Ježiš učil

"Celým svojím učením viedol poslucháčov k poznaniu večnej múdrosti. Nenabádal ich zaoberať sa ľudskými teóriami o Bohu, jeho Slove a diele, učil ľudí poznávať Boha v jeho skutkoch a v jeho Slove." – "KP," str. 12.

Ježiš kázal

"Spasiteľ mal svoj spôsob prístupu ku každému človekovi. Mnohými prirovnaniami objasňoval pravdu z rozmanitých hľadísk preto, aby oslovil rôznych poslucháčov. *Ich pozornosť upútal výjavmi z každodenného života.* Nikto z prítomných nemohol mať dojem, že ho Spasiteľ prehliadol alebo naňho zabudol. Aj tí najbezvýznamnejší a najhriešnejší ľudia cítili z jeho slov súcit a lásku." – Tamtiež, str. 10-11.

Ježiš uzdravoval

"Kristus, veľký zdravotný misionár, je naším vzorom. .. Uzdravoval chorých a kázal evanjelium. Uzdravovanie a učenie boli v Jeho službe úzko prepojené. Dnes sa nemajú oddeľovať." – "T," zv. 9, str. 170, 171.

2. JEŽIŠ PRIKÁZAL UČENÍKOM ÍSŤ

Mt 10,6. "Ale choďte – "

Mt 10,7. "Keď idete – "

Lk 10,1. "Poslal ich – "

Lk 10,3. "Choď svojou cestou."

Choďte spoločne

„Ježiš si zavolať svojich dvanástich učeníkov a poslal ich po dvoch do miest a dedín. Nikto nešiel sám, ale brat s bratom a priateľ s priateľom." – "TV," str. 240.

Ku komu ísť

"Kdekoľvek Kristus pôsobil, všade boli ľudia, čo si boli vedomí svojich nedostatkov, ktorí mali hlad a smäd po pravde. Nadišiel čas, aby zvesť o jeho láske počuli aj tieto roztúžené srdcia. K nim mali učenici ísť ako jeho zástupcovia." – Tamtiež, str. 241-242.

Kedy ísť

"Nemali vchádzať do synagóg a zvolávať ľudí k verejnej bohoslužbe; mali pracovať podomovým spôsobom." – Tamtiež, str. 242.

3. PRIKAZUJE NÁM ÍŤ

Mk 16,15.

"Chodte do *CELÉHO SVETA*."

Íť má každý člen cirkvi

"Čo Spasiteľ povedal učeníkom, týka sa všetkých veriacich. V tomto poslaní sú zahrnutí všetci veriaci v Krista do konca vekov. Je osudným omylom domnievať sa, že dielo záchrany hynúcich závisí len od zvlášť povolaných kazateľov. Každý, kto počul nebeský hlas, je povolaný zvestovať evanjelium. Ktokoľvek prijíma Kristov život, je povolaný do diela záchrany svojich spolublížnych. Za tým účelom bola ustanovená cirkev a ktokoľvek slávnostným sľubom vstúpil do jej spoločenstva, zaviazal sa, že bude spolupracovať s Kristom." – Tamtiež, str. 574.

Kam íť

"Pán povoláva svojich služobníkov, aby oznamovali jeho posolstvo. Slovo o večnom živote treba hlásať aj tým, čo hynú vo svojich hriechoch." – "KP," str. 177.

"Nikoho by sme nemali obísť len preto, že je pohrúžený do svetských záujmov. Koľkých významných ľudí neuspokojuje ich márnivý spôsob života! Hľadajú dosiaľ neznámy pokoj, a hoci to navonok nepriznajú, aj oni túžia po spasení. Mnohí by ochotne prijali pomoc, keby sa k nim osobne priblížil niektorý z Božích poslov so srdcom plným Kristovej lásky." – Tamtiež, str. 179-180.

"Nesmieme však myslieť len na slávne či významné osobnosti a zabúdať na ľudí jednoduchých. Kristus nabáda svojich poslov, aby šli na cesty a medzi ohrady, k ľuďom chudobným a spoločensky takmer bezvýznamným." – Tamtiež, str. 181.

Prečo íť?

"Nech je už životným povolaním človeka čokoľvek, mal by sa predovšetkým zaujímať o získavanie ľudí pre Krista. Ak nevie kázať zhromaždeniu, môže vedieť osloviť jednotlivcov." – "TV," str. 574.

Štúdia č. 6:

Jeho služba všetkým triedam na všetkých miestach

JEŽIŠ ŠIEL NA MNOHÉ MIESTA A HĽADAL

PRÍLEŽITOSTI K SLUŽBE

Mt 9,35.	Mestá, dediny, synagógy.
Mt 19,1	"Odišiel z Galiley a prišiel na júdske pobrežie."
Mk 4,1.	"Na brehu jazera."
Mk 5,1.	"Do krajiny Gadarénov."
Mk 10,1.	"Júdske pobrežie."

Ozvláštni si štúdium: hľadaj v evanjeliách a poznač si, kam všade Kristus šiel.

Kristova služba bola ustavičné chodenie. Aby naplnil svoj zámer hľadať a spasiť stratených, vyhľadával ľudí všetkých spoločenských postavení. Tým, čo chceli počúvať, vrel slová o spásе. V evanjeliách by sme mali vidieť viac ako len púhy záznam o tom, kam Kristus šiel a čo robil. Mali by sme v nich vidieť dôležité smerodajné princípy, ktoré sa majú aplikovať v živote, aby sme účinne slúžili našim bližným. Sme Kristovi nasledovníci, preto chce stvárniť naše životy podľa seba, aby sme ako tak On niesli to isté bremeno hľadania a záchrany stratených. Čím viac nasledujeme Kristov príklad, tým väčšie bude puto s Ním a následná úzka jednota zámeru.

"Chodil z miesta na miesto a vysvetľoval Písmo, aby slová pravdy mohli počuť ľudia v mestách i na odľahlých samotách. Pri jazere, na úbočí hory, na uliciach mesta i v synagóge mohli ľudia počuť Jeho hlas." – "CZŽH," str. 10-11.

"Kráľ slávy v podobe človeka chodil od mesta k mestu, od dediny k dedine, hlásal evanjelium a uzdravoval chorých." – Tamtiež, str. 11.

"Na každoročné veľké sviatky židovského národa prichádzal do chrámu. Zástupom, ktorých pozornosť bola upútaná vonkajšími obradmi, rozprával o Božích pravdách a približoval im večnosť. Všetkým ponúkal bohatstvo z pokladnice múdrosti. Hovoril tak jednoducho, že mu nemohli nerozumieť." – Tamtiež, str. 11.

"Bez viny a úhony žil medzi nerozvážnymi, hrubými a nezdvorilými ľuďmi, medzi ziskuchtivými publikánmi, bezohľadnými samopašníkmi, zákernými Samaritánmi, pohanskými žoldniermi, grobianskymi dedinčanmi a inak pestrými zástupmi. Súcitne sa skláňal k unaveným a utláčaným, ktorých tiesnila ťarcha každodenných bremien. Súcitne im ich pomáhal niesť a povzbudzoval ich svedectvom, ktoré o Božej láske, milosrdenstve a добрote získal v prírode." – "TV," str. 54.

JEŽIŠ PESTOVAL SPOLOČENSKÝ ŽIVOT – ÚMYSELNE

Aby umožnil službu všetkým triedam ľudí, použil Kristus pochopiteľný a účinný spôsob prístupu: sociálny kontakt. Svojím vlastným príkladom ukázal dôležitosť stretávania sa s ľuďmi na sociálnej úrovni. Sedával s publikánmi a hriešnikmi. Stýkal sa s bohatými a chudobnými, vplyvnými i poníženými. V atmosfére priateľského spoločenstva nachádzali tí, čo túžili po lepšej ceste, spásu v Ježišovi.

Získať si prístup k srdciam

"Kristus sa témami a spôsobom svojho učenia prispôboval každej triede. *Stoloval a býval s bohatými a chudobnými a oboznamoval sa so záujmami a povolaniami ľudí, aby si získal prístup k ich srdciam.* Učení i najvzdelanejší boli potešení a očarení jeho rečami, napriek tomu takými jednoduchými, že ich mohla pochopiť aj tá najpokornejšia myseľ." – "T," zv. 3, str. 214,2.

Pozdvihnúť myslenie

"Ježiš karhal pôžitkárstvo v každej podobe, aj keď svojou povahou bol človekom spoločenským. Prijímal pohostinstvo všetkých, navštevoval domy bohatých i chudobných, učeních i nevzdelaných a *usiloval sa usmerniť ich myšlienky od prízemných záujmov života k veciam duchovným a večným.* Neschvaľoval rozpustilý život a v jeho správaní nebol ani náznak svetskej ľahkomyselnosti. Vedel sa však tešiť z príležitosti nevinného šťastia a svojou prítomnosťou posvätil pohodu družného spoločenstva." – "TV," str. 96.

Predstavovať správne zásady

"Jedol s publikánmi a hriešnikmi. Stretával sa s jednoduchými ľuďmi. Nie však preto, aby sa stal skazeným a pozemským ako oni, ale aby im svojím učným a príkladom *predstavil správne zásady* a pozdvihol ich zo svetskosti a poníženia." – "CZŽH," str. 137 (slov).

PRÍKLADY KRISTOVHO SPOLOČENSKÉHO ŽIVOTA

S publikánmi a hriešnikmi

Mt 9,10.11 "Mnohí publikáni a hriešnici prišli a zasadli s Ním."

Lk 15,2. "Tento muž prijíma hriešnikov."

"Sedával ako čestný hosť pri stoloch publikánov. Svojím súcitom a láskavosťou dokazoval, že si váži dôstojnosť človeka. Títo ľudia túžili byť hodní jeho dôvery. Pre ich vyprahnuté srdcia boli jeho slová životodarnou silou. V týchto vyvrheľoch spoločnosti prebudil nové pohnútky a dal im príležitosť začať nový život." – "CZŽH," str. 13-14.

S bezcharakterným Zacheom

Lk 19,5. Zacheus, publikán – "dnes musím prebývať v tvojom dome."

Lk 19,9. "Tento deň prišla spása."

"Požehnaný bol nielen Zachej, ale celá jeho domácnosť. Kristus prišiel do jeho domu, aby ho poučil o pravde a jeho domácim vysvetlil zásady Božieho kráľovstva. Rabíni a zbožní ľudia ich svojím pohrdaním vylúčili zo synagóg, ale teraz táto najšťastnejšia rodina v celom Jerichu sa zišla vo svojom dome okolo nebeského Učiteľa a počúvala slová života." – "TV," str. 384.

S ďalším bezcharakterným mužom – Lévi Matúš

Lk 5,29. "Lévi mu pripravil veľkú hostinu" – "veľká spoločnosť publikánov."

"Medzi colníkmi to vzbudilo široký záujem. Cítili náklonnosť k tomuto nebeskému Učiteľovi. Povolanie za učeníka Matúša potešilo; chcel k Ježišovi priviesť aj svojich predošlých spoločníkov. Kvôli tomu usporiadal vo svojom dome slávnosť, na ktorú pozval svojich príbuzných a priateľov. Boli medzi nimi nielen colníci, ale aj iní ľudia pochybnej povesti, s ktorými sa ich príliš opatrní susedia nestýkali. Slávnosť sa poriadala na počesť Ježiša, ktorý toto pohostinstvo bez váhania prijal. Dobre však vedel, že to popudí stranu farizejov a medzi ľuďmi mu to môže poškodiť povesť. Jeho rozhodnutie však nemohli ovplyvniť nijaké zdvorilostné ohľady. Na spoločenské postavenie nebral ohľad. Srdečne sa zaujímal o človeka, ktorý túžil po vode života." – Tamtiež, str. 183.

S opovrhovanými Samaritánmi

J 4,40. "Samaritáni . . . Ho úpenlivo prosili: . . . Pobudol tam dva dni."

"Hoci bol Ježiš Žid, verejne sa stýkal so Samaritánmi. Neuznával faizejské zvyky svojho národa. Napriek ich predsudkom prijímal pohostinnosť opovrhovaných ľudí. Spal pod ich strechou. Jedol s nimi pri stole to, čo pripravili a svojimi rukami mu podávali. Učil na ich uliciach a správal sa k nim veľmi láskavo a zdvorilo. Zatiaľ čo ľudským súcitom priťahoval ich srdcia k sebe, božská milosť im prinášala spasenie, ktoré Židia odmietli." – "CZŽH," str. 14.

S vyvrheľom Šimonom

"Šimon z Betánie bol pokladaný za Ježišovho nasledovníka. Bol jedným z mála farizejov, ktorí sa verejne hlásili ku Kristovým nasledovníkom. Uznal, že Ježiš je učiteľ; pripúšťal, že by mohol byť Mesiáš, ale ako Spasiteľa ho neprijal. Jeho povaha a zásady sa nezmenili.

Ježiš uzdravil Šimona z malomocenstva a tým si ho získal. Z vďačnosti za to Šimon pripravil Ježišovi a jeho učeníkom pri ich poslednej návšteve Betánie veľkú hostinu." – "TV," str. 385.

"Šimon bol dojatý Ježišovou ohľaduplnosťou, že nebol verejne pokarhaný pred hosťami. Spasiteľ sa k nemu nesprával tak, ako chcel Šimon, aby sa správal k Márii. . . . Poznal nedostiznosť dlhu voči svojmu Pánovi. Jeho pýcha bola pokorená; kajal sa a z pyšného farizeja sa stal pokorný a obetavý učeník." – Tamtiež, str. 393.

S Máriou a Martou - Majetok

Lk 10,38-42. "Vošiel do istej dediny:..... Marta Ho prijala do svojho domu."

"V Lazárovom dome si Ježiš často odpočinul. Spasiteľ nemal vlastný domov, závisel od pohostinstva priateľov a učeníkov. Neraz vyčerpaný námahou zatúžil po spoločenstve. Rád sa utiekal do tej tichej domácnosti ďaleko od podozrievania a žiarlivosti nevraživých farizejov. . .

Náš Spasiteľ si vážil tichý domov a pozorných poslucháčov. Túžil po ľudskej prívetivosti, zdvorilosti a láske. Vždy ochotne slúžil tým, čo prijímali nebeské poučenie a s ním aj veľké požehnanie." – Tamtiež, str. 364.

S pyšnými farizejmi

Lk 14,1. "Dom jedného z hlavných farizejov, aby jedol chlieb."

"Porovnajte predchádzajúcu príležitosť, pri ktorej Ježiš prijal pozvanie farizeja (kap. 11,37-54). Rozprávanie v prítomnom čase naznačuje, že Ježišovým hosťom bol pri tejto príležitosti vplyvný a zámožný rabín. V Písme nie je žiadny záznam o tom, že by Ježiš niekedy odmietol nejaké pozvanie, či už bolo od farizeja alebo od publikána." – Poznámka vydavateľa k S.D.A. Bible Commentary, zv. 5, str. 805, 806.

S hosťami na svadbe

J 2,1-11. "Svadba v Káne galilejskej."

"Židovská svadba bola skvelou príležitosťou a radosť týchto chvíľ neodporovala ani záujmu Syna človeka. Ježiš svojou účasťou na tejto slávnosti poctil manželstvo ako Božie zriadenie." – "TV," str. 96.

JEŽIŠ SLÚŽIL VŠETKÝM TRIEDAM**Osobná služba jednotlivcom**

Mt 8,5-13. "Stotník ho prosil."
 Mt 11,19. Publikáni a hriešnici.
 Lk 8,26-40. "Istý muž, ktorý mal diabla."
 J 3,1-21. "Nikodém, vládca Židov."
 J 4,7-42. "Žena Samaritánka."
 J 8,3-11. "Žena pristihnutá pri cudzoložstve."
 J 11,42,43. Vzkriesenie Lazara.

"Ježiš Kristus, posol novej zmluvy, priniesol všetkým ľuďom, bohatým i chudobným, slobodným i otrokom, zvesť o spasení. Celá Palestína o ňom hovorila ako o veľkom Lekárovi." – "CZŽH," str. 11.

"Ježiš neslúžil len chudobným. Snažil sa priblížiť i k bohatým. Rád sa zoznámil so zámožným vzdelaným farizejom, so židovským šľachticom i s rímskym veliteľom. Aby si získal ich sympatie a mohol im predstaviť nepominuteľné bohatstvo, prijal ich pozvanie, bol na ich hostine a oboznámil sa s ich záujmami a zamestnaním." – Tamtiež, str. 12.

"Svojím životom založil Kristus náboženstvo, v ktorom nie sú žiadne kasty. Židia i pohania, slobodní i otroci sú spojenení vzájomným bratstvom. Pred Bohom sú si rovní. Kristus sa nedal ovplyvniť žiadnym politickým dianím. Nerobil rozdiel medzi príslušníkmi vlastného národa a cudzincami, priateľmi a nepriateľmi..... Ježiš nepovažoval nikoho za bezcenného. Každému sa snažil poskytnúť uzdravujúci liek. Nech sa nachádzal v akejkoľvek spoločnosti, svoje učenie prispôbil daným okolnostiam a dobe." – Tamtiež, str. 13.

Osobná služba zástupom

Mt 15,30.	"Prišli veľké zástupy. Uzdravoval ich."
Mt 15,31.	"Videli nemých hovoriť, zmrzačených celých, chromých chodiť a slepých vidieť."
Mt 15,32.	"Zástup . . . nemá čo jesť."
Mt 15,37.	"Všetci jedli, a boli nasýtení."

ČASŤ C:

ZDRAVOTNO-MISIJNÁ PRÁCA
- JEJ ZÁMER, ROZSAH
A UPLATNENIE V PRAXI

Štúdia č.		
7.	Zdravotno-misijná práca – úvodná štúdia	46
8.	Výzva k úplnej službe	50
9.	Výzva k osobnej službe	54
10.	Vlastnosti dôležité pre osobnú službu	60
11.	Rozsah zdravotno-misijného programu	71
12.	Cena človeka	78

Úvod

Čo je to zdravotno-misijná práca? Podľa knihy "CoH," strana 533, je to "evanjelium uzdravenia, požehnaní a posilnenia." Táto veľmi trefná definícia ju okamžite pozdvihuje z úzkeho chápania zdravotnej práce, ktorá by si vyžadovala špeciálne školenie. Zdravotná práca je v nej každopádne obsiahnutá, tvorí však len jednu časť zdravotno-misijného programu.

V knihe "CZŽH" je na str. 89–154 šesť kapitol o "Zdravotných misionároch a ich práci," pod nasledujúcimi nadpismi:

- Zvestovanie a uzdravovanie,
- Pomoc pokúšaným,
- Boj so závislosťou,
- Pomoc nezamestnaným a bezdomovcom,
- Bezmocní chudobní a
- Služba bohatým.

Ďalšie doplňujúce podrobnosti nájdeme v knihe "MM" na stranách 237-289 a 299-335. Na strane 239:3 stojí: "Zdravotno-misijné dielo prináša ľudstvu evanjelium oslobodenia od utrpenia. Je to to priekopnícke dielo evanjelia. Je to tiež evanjelium v praxi, zjavenie Kristovho súcitu." Mnohé kapitoly a vyhlásenia sú aj v spisoch Ducha prorockého. Pozri odvolávky v "Sprievodcovi k zdravotno-misijnému dielu". V týchto zdrojoch uvidíme široký rozsah činností, na ktorých sa môžu členovia cirkvi zúčastňovať pri *osobnej službe jednotlivcom*.

Zdravotno-misijné dielo radí o zásadach zdravého života, výžive, zdravom varení a jednoduchých ošetrovaniach; dáva pokyny pre službu v cirkevných sanatóriách, pre poradenstvo, pomoc ľuďom s ich problémami, prinášanie útechy strápeným; pre podporu striedmosti, starostlivosť a poskytovanie prístrešia bezdomovcom a bezmocným chudobným, vdovám, osirelým a starým ľuďom; pre adopciu detí, poskytovanie domova nechceným deťom a sirotám a službu ľuďom všetkých postavení s posolstvom o uzdravení tela, mysle a duše.

Okrem toho zdravotno-misijná práca:

1. Je božského pôvodu. V spojení s evanjeliom je to osobná služba, ktorá umožňuje úplnú službu pre úplnú obnovu človeka.
2. Je úplná do najmenšieho detailu, aby naplnila ľudskú potrebu v každej núdzi. Je to Bohom vyvolená metóda, s akou majú členovia cirkvi pristupovať k osobnej službe v susedstve ich domova a zboru.
3. Je to služba láskavosti, súcitu, pochopenia a lásky.
4. Tak ako nič iné prekonáva predsudky. ("T," zv. 9, str. 211.) Vytvára priaznivé prostredie pre lepšie vzťahy s tými, pre ktorých máme pracovať.
5. Je základom všetkých fáz evanjelizačných snáh. Je pravým ramenom evanjelia. "Boh si želá, aby jeho ľud spojil zdravotno-misijné dielo s pôsobením posolstva tretieho anjela. Je to dielo, ktoré obnoví mravný obraz Boha v človeku." – "MM," strana 160:2.
6. Ak sa vykonáva s kresťanskou láskou, naplní ľudské potreby na všetkých úrovniach spoločnosti.

7. Je liekom proti sebecku. Víťazí nad chladným formalizmom a povrchným náboženstvom v cirkvi.
8. Prinesie veľký osobný úžitok: duševný, duchovný i telesný. "Tvoje zdravie rýchlo vypučí" (Iz 58,8). "Potom budeš volať a Hospodin odpovie" (Iz 58,9). "Hospodin ťa povedie ustavične a nasýti tvoju dušu v čase sucha" (Iz 58,11).
9. Dodá závažnosť Božiemu posolstvu o spáse a urýchli napredovanie diela. "Tvoja spravodlivosť pôjde pred tebou" (Iz 58,8). "Potom zasvieti tvoje svetlo v temnote a tvoja tma bude ako poludnie" (Iz 58,10).
10. Bude jediným dielom, ktoré sa bude vykonávať ako služobnosť v záverečných dňoch. Ak sa vykonáva v súlade s Písmom a pokynmi Ducha prorockého, bude sa rozširovať a prehĺbovať v každom bode svojho pokroku.
11. V spojení s verným zachovávaním prikázaní, symbolizovaným sobotou (Iz 58,13) zjaví svetu Božiu posväcujúcu moc a Jeho charakter prežívaný v osobe jeho nasledovníkov.
12. Táto práca obohatí naše duchovné skúsenosti a dá cirkvi popredné miesto, ktoré by mala, keby žila v úplnom súlade s Božou vôľou. Pozri Iz 58,14.

Výraznou biblickou autoritou pre zdravotno-misijné dielo je Iz 58. Je zisteným faktom, že v Duchovi prorockom je viac odvolávok na Iz 58 ako na ktorúkoľvek inú kapitolu Biblie.

Izaiáš 58 je osobitne naliehavé posolstvo pre duchovný ošoh Božieho ľudu. Obsahuje praktické pokyny o osobnej službe, aby naplnila potreby sveta. "Celú 58. kapitolu Izaiáša máme považovať za posolstvo pre tento čas" ("Welfare Ministry," strana 29:1) .*"Celá kapitola je nanajvýš dôležitá."* – "T," zv. 8, str. 159:1.

Zámerom nasledujúcich štúdií je pomôcť členom cirkvi pri ich štúdiu 58. kapitoly Izaiáša a súvisiacich spisov Ducha prorockého, aby lepšie porozumeli zdravotno-misijnému dielu a aby bol každý z nich po štúdiu schopný určiť najlepší možný spôsob vlastnej odpovede na Božie volanie k osobnej službe. Tejto úlohe musíte venovať svoje životy v deň, keď je Kristov návrat bezprostredne blízko. Skúmajte teda a študujte v Písme a Duchovi prorockom, čo píšu o tejto zvláštnej práci, ktorá sa má vykonať. A potom CHOĎTE, DÁVAJTE a ZDIEĽAJTE SA.

Štúdia č. 7:

Zdravotno-misijná práca**ÚVODNÁ ŠTÚDIA****1. AUTORITA BIBLIE PRE ZDRAVOTNO-MISIJNÉ DIELO**

Iz 58.	Božia výzva k Jeho cirkvi – služba ľudským potrebám.
Mt 10.	Vyslanie dvanástich – Kristove pokyny pre osobnú službu.
Lk 10.	Vyslanie sedemdesiatich – podobné pokyny.
Mt 28,19.20.	Pre Jeho nasledovníkov všetkých čias.

2. AUTORITA DUCHA PROROCKÉHO PRE ZDRAVOTNO-MISIJNÉ DIELO

"Služba evanjeliom je potrebná na to, aby dodala stálosť a stabilitu zdravotno-misijnému dielu; a naopak evanjelium potrebuje zdravotno-misijnú prácu na demonštrovanie praktického pôsobenia evanjelia. Ani jedna časť diela nie je bez tej druhej úplná." – "T," zv. 6, strana 289:2.

"Pravda pre tento čas zahŕňa celé evanjelium. Pri správnom predstavení spôsobí v človeku skutočné zmeny, dokazujúce pôsobenie Božej milosti na srdce. Urobí celú prácu a rozvinie celého človeka.. Nerobme teda čiaru medzi nefalšovanou zdravotno-misijnou prácou a službou evanjelia. Nech sa tieto dve spoja a pozývajú: 'Podťe, lebo všetko je teraz pripravené.' Nech sa spoja do nerozlučnej jednoty, tak ako je rameno pripojené k telu." – Tamtiež, zv. 6, strana 291:1.

"Ak sa zdravotno-misijné dielo vykonáva ako súčasť evanjelia, svetskí ľudiavidia dobro, ktoré sa robí; budú presvedčení o jeho nefalšovanosti a podporia ho." – Tamtiež, zv. 6, strana 292:2.

"Zdravotno-misijné dielo sa má vykonávať. Ale je to len jedna časť diela a nemá sa stať všetkým. Jej vzťah k Božiemu dielu má byť ako ruka k telu." – Tamtiež, zv. 8, strana 160:2.

"Skutočná zdravotno-misionárska práca je nebeského pôvodu. Nepochádza od žiadneho žijúceho človeka. Ibaže v spojitosti s týmto dielom vidíme toľko toho, čo zneučtuje Boha, že som dostala pokyn povedať, že zdravotno-misijné dielo je božského pôvodu a má splniť slávne poslanie. Vo všetkých svojich polohách má byť v súlade s Kristovým dielom, Tí, ktorí spolupracujú s Bohom budú práve tak isto predstavovať Kristov charakter ako Kristus predstavoval charakter Svojho Otca, kým bol na tomto svete." – "MM," str. 24:2.

3. KRISTUS DAL PRÍKLAD PRE ZDRAVOTNO-MISIJNÚ PRÁCU

V štyroch evanjeliách sú záznamy o mnohých príležitostiach Kristovej zdravotnej služby. Podrobnosti pozri v štúdii "Učíme sa od Krista, pravého zdravotného misionára."

"Pánovo dielo je jedno a Jeho ľud má byť jedno. Neprikázal, aby sa jeden prvok posolstva vykonával nezávisle alebo sa stal všetko pohlcujúcim. Vo všetkých svojich snaženiach spájal zdravotno-misijné dielo so službou slovom." – "T," zv. 6, str. 292:1.

"Kristus stojí pred nami ako vzor Človeka, ako veľký Zdravotný Misionár, príklad pre všetkých nás, ktorí by sme Ho mali nasledovať. Jeho láska, čistá a svätá, požehnala všetkých, ktorí sa dostali do sféry Jeho vplyvu. Jeho charakter bol absolútne dokonalý, bez najmenej poškvrny hriechu. Prišiel ako vyjadrenie dokonalej Božej lásky, nie aby drvil, či súdil a odsúdil, ale aby uzdravil každú slabú, chybnú povahu, aby zachránil mužov a ženy pred Satanovou mocou." – "MM," str. 20:1.

"Aký príklad máme teda dávať svetu? Máme robiť tú istú prácu, ktorú kvôli nám vzal na seba veľký Zdravotný Misionár. Máme ísť po ceste sebaobetovania, po ktorej kráčal Kristus." – Tamtiež, str. 20:3.

"Zdravotní misionári by mali najmä duchom, slovom a povahou dávať najavo, že nasledujú Krista Ježiša, božský vzor zdravotno-misijných snáh." – "T," zv. 7, str. 127:1.

4. KRISTOVO POVOLANIE CIRKVI K ZDRAVOTNO-MISIJNEJ ČINNOSTI

Mt 28,19. "Choďte . . . učte."

Mt 28,20. "Zachovávať všetky veci, čo som vám prikázal."

"Vyzýva všetkých tých, ktorí sú zapojení do nášho zdravotného diela, aby sa spojili s kazateľmi; vyzýva kazateľov, aby spolupracovali so zdravotno-misijnými pracovníkmi; a vyzýva cirkev, aby sa chopila svojej stanovenej povinnosti a držala zástavu skutočnej reformy na svojom vlastnom území a nechala vyškolených a skúsených pracovníkov, aby pokračovali v ceste do nových oblastí." – "T," zv. 6, str. 292:3.

5. ZÁMER ZDRAVOTNO-MISIJNEJ ČINNOSTI

Byť priekopníkmi

"Zdravotno-misijná služba je priekopníckym dielom evanjelia, ktoré má byť zvestované slovom a realizované prácou lekárov-misionárov." – CZŽH, str. 93.

Pripraviť sa

"Má v úmysle, aby zdravotno-misijná práca pripravila cestu predstaveniu spásnej pravdy pre tento čas, hlásaniu posolstva tretieho anjela. Ak je tento zámer naplnený, posolstvo nebude zatienené, ani jeho pokroku nebude bránené." – "T," zv. 6, str. 293:1.

Veľká prístupová cesta

"V Pánovej prozreteľnosti vidím, že zdravotno-misijná práca má byť významnou prístupovou cestou, cez ktorú sa dá osloviť chorá duša." – "CoH," str. 535:2.

Získať si prístup k srdciam

"Pracujte zdravotno-misijne. Tak si získate prístup k srdciam ľudí. Pripraví sa cesta pre rozhodnejšie hlásenie pravdy." – "Evangelism," str. 514:1.

Praktické evanjelium

"Zdravotno-misijná práca nemá byť v žiadnom prípade odtrhnutá od služby evanjelia. Pán určil, aby boli tieto dve prepojené tak tesne ako rameno s telom. Bez tohto spojenia nie je ani jedna časť práce úplná. Zdravotno-misijná práca je evanjelium v praxi." – "T," zv. 6, str. 240, 241.

Napomáha evanjelizáciu

"Zdravotno-misijná práca nám umožňuje, aby sme úspešné pokračovali v evanjelizačnej práci. Až keď sa tieto dve línie snaženia spoja, môžeme očakávať, že zozbierame to najvzácnejšie ovocie pre Pána." – "Evangelism," str. 516:2.

Prekonáva predsudky

"Ako prostriedok na prekonávanie predsudkov a získanie prístupu k ľuďom sa musí zdravotno-misijná práca vykonávať nielen na jednom či dvoch miestach, ale na mnohých miestach, kde ešte nebola hlásaná pravda." – "T," zv. 9, str. 211:3.

Poukázať ľuďom zasiahnutým hriechom na Krista

"Cieľom zdravotno-misijnej práce je upriamiť pozornosť chorých, hriešnych ľudí na Muža z Golgoty, ktorý sníma hriechy sveta. Na to nesmieme zabúdať. Čím viac sa naň budeme pozerieť, tým viac sa mu budeme podobáť. Chorým a trpiacim máme pripomínať, aby sa pozerali na Ježiša." – CZŽH, str. 92.

Oslobodenie od utrpenia

"Zdravotno-misijná práca prináša ľudstvu evanjelium oslobodenia od utrpenia. Je to priekopnícka práca evanjelia. Je to evanjelium v praxi, zjavenie Kristovho súcitu." – "MM," str. 239:3.

7. VZŤAH K EVANJELIU**Nedá sa oddeliť**

"Zdravotno-misijná práca, služba chorým a trpiacim, sa nedá oddeliť od evanjelia." – "CoH," str. 534:1.

Ako ruka s telom

"Zdravotno-misijná práca má byť spojená s posolstvom tretieho anjela tak ako je ruka spojená s telom. Vzdelávanie študentov v zdravotno-misijných pozíciach nie je úplné, ak nie sú vyškolení na prácu v spojení s cirkvou a kazateľmi." – Tamtiež, str. 557:1.

Vysvetlené v 58. kapitole Izaiáša

"Spojenie, ktoré by malo jestvovať medzi zdravotno-misijnou prácou a duchovenstvom je jasne vysvetlené v 58. kapitole. Je to múdrosť a požehnanie pre tých, ktorí sa zapoja do práce tak, ako sa to tu odporúča. Táto kapitola je jasná a je v nej dosť na osvietenie každého, kto si želá konať Božiu vôľu. Predstavuje dostatok príležitostí na službu trpiacemu ľudstvu a je súčasne nástrojom v Božích rukách na prinesenie svetla pravdy hynúcemu svetu. Ak sa bude práca posolstva tretieho anjela vykonávať správne, tomuto oddeleniu nebude dané podradné miesto, ani chudobní a chorí nebudú zanedbávaní. Boh vo svojom Slove spojil tieto dve línie práce a žiadny človek by ich nemal od seba odtrhnúť." – "T," zv. 6, str. 289. 290.

7. ČLENOV CIRKVI BY SME MALI UČIŤ PRAKTICKÉ PODROBNOSTI ZDRAVOTNO-MISIJNEJ PRÁCE

Mnohé hlavné detaily zdravotno-misijnej práce sú vysvetlené v šiestich kapitolách knihy "CZŽH" pod nasledujúcimi nadpismi kapitol:

- Zvestovanie a uzdravovanie,
 - Pomoc pokúšaným,
 - Boj so závislosťou,
 - Pomoc nezamestnaným a bezdomovcom,
 - Bezmocní chudobní a
 - Služba bohatým
- "CZŽH," str. 89 – 154.

Štúdia č. 8:**Výzva k úplnej službe**

Kristus, pravý zdravotný misionár, dal svojej cirkvi príklad, ktorý má nasledovať. Jeho práca bola kompletnou službou: slúžil celému človeku, jeho duševným, telesným a duchovným potrebám.

Zdravotno-misijná práca dáva vďaka svojmu širokému záberu činností možnosť každému členovi, aby sa na nej podieľal. Z dôraznej rady v 58. kapitole Izaiáša je očividné, že cirkev riadne zaostala za Kristovým ideálnym príkladom. Tá rada dnes ešte stále platí, ako to dokladajú početné nasledujúce vyhlásenia z Ducha prorockého.

Čítajte 58. kapitolu Izaiáša

"Čítajte 58. kapitolu Izaiáša, vy, ktorí hlásate, že ste deťmi svetla. Znovu a znovu ju čítajte vy, ktorí ste neboli ochotní narušiť svoje pohodlie pomocou núdznym." – "T," zv. 2, str. 53:2.

Dbajte na varovné slová

"Ak budete dbať na varovné slová v kapitolách, ktoré vám podľa príkazu predkladám, zmeníte svoj postoj a stanete sa Božími deťmi. Tak môžete spasiť svoje duše skrze vieru v Ježiša Krista. Prijmete radu danú v 58. kapitole Izaiáša." – "T to Ministers," str. 126:3.

Práca v 58. kapitole Izaiáša je Božou požiadavkou pre nás

"Nemôžem dostatočne naliehavo žiadať všetkých členov našej cirkvi, všetkých, ktorí sú skutočnými misionármi, všetkých, ktorí veria v poslanstvo tretieho anjela, všetkých, ktorí odvracajú svoje nohy od soboty, aby uvažovali o poslanstve 58. kapitoly Izaiáša. Dobročinnosť v nej nariadená je dielo, ktoré Boh Boh v tomto čase vyžaduje od svojho ľudu. Je to práca, ktorú ustanovil On sám.... Tak je nefalšovaná zdravotno-misijná práca neodlučne spätá s dodržiavaním Božích prikázaní, z ktorých sa zvlášť spomína sobota ako veľký pamätník Božieho tvoriteľského diela." – "T," zv. 6, str. 265, 266.

Izaiáš 58 obsahuje prítomnú pravdu

"58. kapitola Izaiáša obsahuje prítomnú pravdu pre Boží ľud. Vidíme v nej, ako má byť pri odovzdávaní poslanstva svetu spojená zdravotno-misijná práca so službou evanjelia. Na tých, ktorí dodržiavajú Pánovu sobotu je položená zodpovednosť za prejavovanie milosrdenstva a dobročinnosti. Zdravotno-misijná činnosť má byť spätá s poslanstvom a zapečatená Božou pečaťou." – "Evangelism," str. 516, 517.

HRIECH FORMALIZMU

Formalizmus je strašné ochorenie. Zachovávanie iba vonkajších znakov náboženstva nerobí pre veriaceho po duchovnej stránke nič a následkom je zanedbávanie jeho povinnosti voči blíznym. Ten, kto praktizuje formalizmus, nemá s Bohom nič spoločné, hoci sa môže klamne domnievať, že má. Preto prichádza mocné Božie varovanie, aby sa prebudil a uvedomil si svoje skutočné postavenie, to, že modlitba bez činu a poznanie bez jeho používania v praxi je len pokryteckým životom a ak v ňom bude pokračovať, bude odmietnutý. Boh nám z lásky zjavuje náš skutočný stav. Nože starostlivo dbajme na aktuálnu a zodpovedajúcu radu u Izaiáša 58, spolu s príslušnými vyhláseniami z Ducha prorockého. Všetkých tých, ktorí tieto zásady prijímú a uplatnia vo svojom každodennom živote, očakávajú bohaté duchovné skúsenosti.

Krajne naliehavé posolstvo

Iz 58,1. "Volaj na plné hrdlo,
nešetri,
pozdvihni svoj hlas."

"Boh prikazuje: „Volaj, nestišuj, ako trúba vyvýš svoj hlas, zvestuj môjmu ľudu môj hriech a Jákobovmu domu jeho vinu!“ Nie bezbožný svet, ale tí, ktorých Pán považuje za svoj ľud, majú byť karhaní za svoje priestupky. Pán Pokračuje: „Veď sa ma deň čo deň dopytujú a chcú poznať moje cesty ako ľud, čo spravodlivo koná a Božieho práva sa nespúšťa“ (Iz 58,1.2). Prorok hovorí o ľuďoch, ktorí sa pokladajú za spravodlivých a okato dávajú najavo horlivosť za Božiu vec. Prísne a vážne pokarhanie toho, ktorý pozná ich srdcia, však dokazuje, že nezachovávajú Božie prikázania." – "VSV," str. 326-7.

Zdanie pobožnosti

Iz 58,2. "Hľadajú ma deň po deň, chceli by poznať moje cesty. . . túžia po Božej blízkosti."

"Bolo mi ukázané, že Boží ľud je obmedzený sebeckosťou a preto nie je duchovnejší a nemá viac viery. Prorok oslovuje zachovávateľov soboty, nie hriešnikov či neveriacich, ale tých, ktorí okázalo prejavujú svoju bohabojnosť. Boh neprijíma hojnosť vašich zhromaždení veriacich. Neprijíma početné modlitby, ale konanie dobrého, robenie správnej veci v pravý čas. Treba sa menej starať o seba samého a byť dobrotivejší. Naše duše sa musia zväčšiť. Potom Boh spôsobí, že budú ako zavlažovaná záhrada, ktorej vody nevyschnú." – "T," zv. 2, str. 36.

Bez živého vzťahu s Bohom

Iz 58,3-5. "Prečo sa postíme, keď ty to nevidíš, kajáme sa a ty to neberieš na vedomie?"

"Sú tu oslovení ľudia, ktorí robia vznešené vyhlásenia, zvyknú sa modliť a majú potešenie z náboženských cvičení; a predsa čosi chýba. Uvedomujú si, že na ich odpovede neprichádza odpoveď a ich zápalisté a naliehavé snahy nie sú na nebi povšimnuté. Naliehavo sa pýtajú, prečo sa im Pán neodpláca. Nie je to preto, že by Boh niečo zanedbal. Problém je v ľuďoch. Hoci vyznávajú zbožnosť, nenesú ovocie na Božiu slávu. Ich činy nie sú také, aké by mali byť."

Vo svojom živote zanedbávajú svoje povinnosti. Ak ich nebudú naplňovať, Boh nebude môcť odpovedať na ich modlitby podľa svojej slávy." – "T," zv. 2, str. 147:1.

Modlitba bez činu = hriech = hriech
Poznanie bez praxe. formalizmu zanedbávania

LIEK NA FORMALIZMUS

Osobná služba

Praktické náboženstvo je liekom na formalizmus. Dôkazom skutočnej bohoslužby je záujem o potreby iných. Modlitby za chorých, osamelých a preťažených ťažkými bremenami podporí osobná služba. Zo srdca bude ustavične vyvieriť túžba podeliť sa o poznanie večných bohatstiev.

Oblasť osobnej služby je jasne vymedzená u Iz 58,6.7. Podrobnosti o týchto oblastiach služby nachádzame v knihe "CZŽH" na str. 88-154.

Iz 58,6.7. Či to nie je "rozviazať putá neprávosti, spretrhať povrazy jarma, prepustiť utláčaných na slobodu a polámať každé jarmo? . . . Neznamená to lámať svoj chlieb hladnému a biednych, bezprístrešných voviesť do svojho domu? Keď vidíš nahého, priodej ho a neskrývaj sa pred svojím príbuzným."

"Skutočný pôst nie je čírou formalitou. Pôst milý Bohu podľa Písma má „rozväzovať putá neprávosti, spretrhať povrazy jarma, prepustiť utláčaných a slobodu a polámať každé jarmo“, to znamená poskytnúť „hladnému, po čom sám túžiš a nasýtiť strápeného“ [Iz 58,6.10.] Tento text zvyrazňuje pravého ducha a povahu Kristovho diela. Celý jeho život bol sebažertvou pre záchranu sveta." – "TV," str. 186.

"Pán požaduje prácu srdca, dobré skutky prameniace zo srdca naplneného láskou. Všetci by mali starostlivo a na modlitbe uvažovať o vyššie uvedených výrokoch Písma a skúmať svoje pohnútky a činy. Božie zaslúbenie je nám dané pod podmienkou poslušnosti a súladu so všetkými Jeho požiadavkami." – "T," zv. 2, str. 146:1.

PRÍNOS OSOBNEJ SLUŽBY

Prínosy pre tých, ktorí dávajú a zdieľajú sa

Iz 58,8. "Rýchlo sa uzdravíš."

Tí, ktorí sú ochotní dávať a zdieľať sa, sú prospešní nielen pre druhých, ale aj pre vlastné telesné, duševné a duchovné zdravie.

"Tí, ktorí svojím súcitom a súcitnými činmi voči chudobným, trpiacim a utrápeným prakticky dokazujú svoju dobročinnosť, pomôžu nielen trpiacim, ale do značnej miery prispievajú aj k vlastnému šťastiu a posilnia vlastné duševné a telesné zdravie." – "T," zv. 4, str. 60.

Moderné psychologické štúdie potvrdzujú skutočnosť, že keď robíme druhých šťastnými, odrazí sa to aj na našom vlastnom šťastí.

"Všetci, ktorí posväcujú svoje telo, dušu a ducha pre Božiu službu, budú ustavične prijímať nový dar telesnej, duševnej a duchovnej sily. Majú k dispozícii nevyčerpatelné nebeské zásoby. Kristus im dáva dych svojho vlastného Ducha, život svojho vlastného života. Duch svätý vynakladá veľkú energiu pri pôsobení na srdce a myseľ." – Tamtiež, zv. 6, str. 306:2.

"Potešenie z konania dobra druhým dodáva žiaru citom. Tá prebleskuje nervami, oživuje krvný obeh a spôsobuje duševné a telesné zdravie." – Tamtiež, zv. 4, str. 56:2.

"Dobré skutky sú dvojnásobným požehnaním – pre darcu i toho, kto láskavosť prijíma. Vedomie, že konáme dobro, je jedným z najlepších liekov pre choré telo i myseľ. Ak je myseľ oslobodená a naplnená pocitom šťastia a uspokojenia z vykonaného dobrého skutku, ktorým boli iní obšťastnení, potom blahodarný a povznášajúci vplyv vnesie do celej bytosti nový život." – "CZŽH," str. 185.

Iz 58,9. "Potom budeš volať a Hospodin ťa vyslyší, budeš kričať o pomoc a on odpovie: Tu som! "

Živý kontakt s Bohom

Iz 58,11 "A Hospodin ťa ustavične povedie, ukojí tvoju túžbu aj vo vyprahlom kraji; . . . budeš ako zavlažovaná záhrada."

Duchovné osvieženie

"Konanie dobra je vynikajúcim liekom na ochorenie. Tí, ktorí sa zapájajú do diela, sú vyzývaní, aby volali na Boha a Ten sa zaviazal, že ich vypočuje. Ich duše budú nasýtené v čase sucha a budú ako zavlažovaná záhrada, ktorej vody nezlyhajú." – "T, " zv. 2, str. 29:1.

Prospešnosť rozširujúceho sa vplyvu

Iz 58,8. "Potom vyšľahne tvoje svetlo ako zore . . .
A tvoja spravodlivosť pôjde pred tebou."

Iz 58,10. "Potom zažiarí tvoje svetlo v temnosti a tvoja tma bude ako poludňajší jas."

Zdravotno-misijná práca spojená s evanjeliom je Božieho pôvodu. Je to jediná účinná metóda pri službe a napĺňaní ľudských potrieb na všetkých úrovniach. Všetci tí, ktorí chcú osobne slúžiť druhým,vidia naplnenie zaslúbenia z Iz 58,8-11. Jej stále sa šíriaci vplyv pritiahne úprimne hľadajúcich, aby našli svoju cestu k Bohu.

"Uvidíme, ako sa bude zdravotno-misijná práca následkom prílivu stoviek a tisícov prúdov rozširovať a prehlbovať, až kým nebude celá zem pokrytá tak, ako vody pokrývajú more." – "A Call to Medical Evangelism," str. 13:3.

Štúdia č. 9:**Výzva k osobnej službe****VÝZVA, ABY SME SLŮŽILI OSOBNE**

Zdravotno-misijný program ponúka vďaka svojmu širokému záberu početné možnosti pre osobnú službu. Boh vyzýva každého, kto o sebe tvrdí, že je Kristov nasledovník, aby slúžil v tej oblasti zdravotno-misijného diela, na ktorú sa najviac hodia jeho talenty a schopnosti.

"Kristus vykúpil svojich nasledovníkov, aby slúžili. Učí, že zmyslom života je služba. On sám slúžil a žiada to od všetkých svojich nasledovníkov. Majú slúžiť Bohu a svojim bližným. V podobenstve zobrazil svetu vyšší zmysel života, než aký ľudia vôbec poznali. Život zasvätený službe bližným uvádza človeka do spojenia s Kristom. Zákon služby nás spája s Bohom i s ľuďmi." – "KP," str. 258.

Iz 43,10-12 Výzva podať osobné svedectvo. ("Okrem mňa nieto Spasiteľa.")

Mt 5,14-16 Výzva osobne svedčiť kresťanským životom. "Vy ste svetlo sveta."

Kristus ako svetlo sveta rozohnal temnotu. Svojím životom a osobnou službou pomáhal ľuďom uvidieť lepšiu cestu. Ako svetlo ukazoval ľuďom cestu do neba. Podobne máme i my ako svetlá nasledovať Ježišov príklad.

"Aby videli vaše dobré skutky."

T. j. životmi, ktoré žijeme. Životom, ktorý zjavuje charakter podobný Kristovi a je podopretý milosrdnými činmi, láskavosťou a osobnou službou.

"Kristovi nasledovníci majú byť svetlom sveta. Boh im však neprikazuje, aby svietili vlastným svetlom. Nechce, aby namyslene vystavovali na obdiv svoju dobrotu, ale aby sa stotožnili so zásadami neba. Keď sa stretnú s iými ľuďmi, budú vyžarovať Božie svetlo, ktoré je v nich. Ich neochvejná vernosť bude svetlom pre okolie." – "CZŽH," str. 20.

Osobná snaha

"Z celého srdca sa máme usilovať o to, aby sme sa priblížili k ľuďom." -Tamtiež, str. 92.

Individuálna práca

"Kristus zveril svojim nasledovníkom individuálnu prácu, ktorú nemôže vykonať nikto iný. Výbory a organizované charitatívne spoločnosti nebudú slúžiť chorým a chudobným, ani hlásať evanjelium namiesto nás. Evanjelium si vyžaduje osobnú zodpovednosť, individuálne úsilie a osobnú obeť." – Tamtiež, str. 95.

Ochotní ľudia

"No i tí, ktorí nemajú ani veľké nadanie, ani dostatočné vzdelanie, môžu slúžiť druhým. Boh použije každého, kto sa ochotne dá použiť. Najlepšie výsledky v práci nedosahujú ani tak

šikovní a talentovaní jedinci. Boh potrebuje mužov a ženy, ktorí počuli posolstvo z neba." – Tamtiež, str. 97-98.

Nieš' zodpovednosť

"Pre mnohých by bolo veľmi užitočné vzdať sa takých kontaktov, kde zbytočne zabíjajú čas a radšej ísť tam, kde by mohli svoju silu použiť v kresťanskej službe a naučili sa nieš' zodpovednosť." – Tamtiež, str. 99.

Dvere služby otvorené

"Ak chceme pomáhať druhým, nemusíme čakať, kým budeme povolani na niektoré vzdialené miesto. Dvere k službe sú otvorené všade. Vôkol nás sú ľudia, ktorí potrebujú našu pomoc Chorých, zomierajúcich, smutných, zmalomyseľnených, nevedomých, siroty, vdovy a vyvrhel'ov spoločnosti stretávame na každom kroku." – Tamtiež, str. 99.

Práca pre susedov

"Mali by sme si uvedomiť, že našou zvláštnou povinnosťou je pracovať pre tých, ktorí žijú v našom susedstve. Rozmýšľajte, ako by ste čo najlepšie pomohli ľuďom, ktorí sa o náboženstvo nezaujímajú." – Tamtiež, str. 99-100.

Všimajte si prácu, ktorá sa núka

„Nikto by nemal opovrhovať malými príležitosťami a čakať na niečo veľké. Možno pri plnení nenáročnej úlohy budeme úspešní a pri plnení dôležitej povinnosti zlyháme a to nás zmalomyseľní. Schopnosť konať zodpovednú prácu získame tým, že budeme celým srdcom robiť to, čo je práve potrebné. Mnohí sú neúspešní a sklesli preto, že si ľahostajne nechajú ujsť každodenné príležitosti a zanedbajú maličkosti, ktoré sa im naskytnú." – Tamtiež, str. 100.

Chod'te k ľuďom

"Priblížiť sa k ľuďom, nech sú kdekoľvek a v akomkoľvek stave, za každú cenu im pomáhať – to je skutočná služba. Takto si ich získame a nadviažeme priateľstvo s tými, ktorí sa uberajú do zahynutia." – Tamtiež, str. 102.

ZODPOVEDNOSŤ ZA DÁVANIE A ZDIEĽANIE

Okrem toho, že v osobnej službe dávame seba, Boh nás vyzýva, aby sme do krajnosti využívali to, čo nám dal. Všetko, čo máme, nám dal Boh a dôkazom toho, že uznávame Jeho vlastníctvo je naša ochota dávať a zdieľať sa, aby sme zachránili ľudí pre večnosť.

Každý dar alebo prednosť, ktorú máme, je Bohom daná hrivna, ktorú máme použiť pre druhých

Mt 25,14-30 "Dal ... talenty."

Talenty v podobenstve znamenajú viac než len peniaze. Pri štúdiu toho, čo všetko je zahrnuté v rozvíjaní talentov si uvedomíme, že každá schopnosť, prirodzená alebo iná, sa musí používať, aby to, čo Boh pôvodne udelil, mohlo narásť. Talenty teda nezahŕňajú len dary Ducha (pozri 1 Kor 12,1-12), ale aj prirodzené vlohy.

"Nech by bolo talentov akokoľvek málo, treba ich úspešne používať. Otázka, ktorá nás najviac zaujíma, nezní: Koľko som dostal? Našou prvoradou povinnosťou voči Bohu i ľuďom je rozvíjať svoje schopnosti. Kto ich denne nezdokonaľuje a nestáva sa užitočnejším, nenapĺňa zmysel života. Vyznaním viery v Krista sa zaväzujeme, že sa všemožne vynasnažíme byť užitočnými pracovníkmi v diele Pánovom. Preto by sme mali všestranne zveľaďovať svoje schopnosti, aby sme mohli vykonať čo najviac dobra." – "KP," str. 261.

"Božie dary sa používaním zhodnocujú. Úspech nemožno pokladať za náhodu či osud. Je darom Božej Prozreteľnosti, odmenou za vieru, spravodlivé konanie, cnosť a za vytrvalé úsilie. Pán chce, aby sme zužitkovali každý talent. Snahou o to získame ďalšie hodnoty. Boh nadprirodzene nenahrádza nedostatok toho, čo sme mohli dosiahnuť vzdelaním. Ak zverené dary používame účelne, umožňuje nám ich rozvíjať a znásobovať." – Tamtiež, str. 283.

"Kristus zveruje sluhom „svoj majetok“, ktorý majú zúročiť. Každému dáva určitú úlohu, pretože každý má v Božom pláne svoje miesto. Všetci máme spolupracovať s Kristom pri záchrane hynúcich. Ako je isté, že v nebi máme pripravené miesto, rovnako je isté aj to, že na zemi nám Pán určil pole pôsobnosti." – Tamtiež, str. 258.

Dary Ducha

"Hrivny, ktoré Kristus zveril svojej cirkvi, predstavujú najmä dary a požehnania, ktoré udeľuje Duch Svätý... Vďaka Kristovi nám tieto dary patria už teraz. No ak ich skutočne chceme mať, musíme prijať Božieho Ducha." – Tamtiež, str. 259.

Ostatné hrivny

"V podobenstve sa nehovorí len o zvláštnych daroch Ducha Svätého. V ňom sú zahrnuté všetky dary a schopnosti, či už vrodené alebo získané, telesné alebo duchovné. Uplatniť sa môže každý z nich, lebo keď sa človek stáva Kristovým učeníkom, odovzdáva sa svojmu Spasiteľovi so všetkým, čo má a čím je. Tieto dary nám Kristus vráti očistené a zušľachtené, aby sa vynaložili na jeho slávu a na požehnanie našim bližným." – Tamtiež, str. 260.

DRUHÝ HRIVIEN, KTORÉ MÔŽU V OSOBNEJ SLUŽBE POUŽIŤ VŠETCI

Duševné schopnosti

"Podľa Božej vôle má človek usilovne rozvíjať svoje rozumové schopnosti. Tí, čo slúžia v Božom diele, by mali byť chápavejší a vnímavejší než neveriaci. Boh nechce, aby ľudia duševne zaostávali len preto, že sú leniví a v záujme svojho vzdelávania nechcú vynaložiť potrebné úsilie." – Tamtiež, str. 264.

"Podľa Božej vôle máme získať čo možno najucelenejšie vzdelanie, aby sme ním mohli užitočne slúžiť iným. Nikto nemôže predvídať, kedy a ako ho Pán povolá za svojho posla alebo svedka." – Tamtiež, str. 264.

"Ten, kto ovláda svoju myseľ, môže aj s priemerným vzdelaním vykonať oveľa viac a lepšie než nadaný a vysoko vzdelaný človek bez sebadisciplíny." – Tamtiež, str. 266.

Vplyv

"Kristov život mal ďalekosiahly vplyv, ktorý spájal celú ľudskú rodinu s Bohom. Prostredníctvom Krista nás Boh tak ovplyvnil, že už nemôžeme žiť len pre seba. Patríme do veľkej Božej rodiny a viažu nás vzájomné povinnosti. Nikto nemôže žiť nezávisle od svojich blížnych, lebo sa navzájom ovplyvňujeme. Podľa Božieho zámeru by si mal každý uvedomiť, že je povinný podieľať sa na blahu iných a má sa usilovať o ich šťastie." – Tamtiež, str. 270.

"V našej povahe je určitá moc. Tiché svedectvo, rýdзи, nesebecký, zbožný život pôsobí pokojným, takmer neodolateľným vplyvom. Ak svojím životom zjavujeme povahu Ježiša Krista, spolupracujeme s ním na záchrane ľudí." – Tamtiež, str. 271.

Čas

"Náš čas patrí Bohu. Máme teda využiť každý okamih na Božiu slávu. Za žiaden Boží dar sa nebudeme pred Bohom tak zodpovedať, ako za dar hospodárenia s časom. Hodnota času sa nedá vyčíslieť. Kristovi bol drahý každý okamih, a preto by sme si mali čas veľmi ceniť aj my. Život je príliš krátky, než aby sme ho nerozvážne premárnili. Výmer života a príležitosť prípravy na večný život rýchlo plynú, neplytvajme nimi na sebecké zábavy či hriechne skutky. Prítomnosť je jediná príležitosť pripraviť sa na budúci život na obnovej zemi." – Tamtiež, str. 272.

Zdravie

"Dar zdravia si nevieme dostatočne vážiť, hoci od neho závisí naša duševná i telesná výkonnosť. Telo je sídlom pohnútok a náklonností. Mali by sme ho udržiavať v čo najlepšom zdravotnom stave a v správnom duchovnom prostredí, aby nám mohlo čo najlepšie slúžiť." – Tamtiež, str. 276.

Peniaze

"Boh dáva ľuďom potrebnú silu, aby mohli získať majetok a zveruje im aj finančné prostriedky. Stará sa o pôdu a zavlažuje ju rosou i dažďom. Slnéčné lúče zohrievajú a prebúdajú celú prírodu, pôsobia na rast a plodnosť vegetácie. Boh však žiada, aby sme mu dali, čo mu patrí." – Tamtiež, str. 280.

"Peniaze sú veľmi dôležité, lebo prostredníctvom nich možno vykonať mnoho dobrého. Pomocou nich môže Boží ľud nasýtiť hladných, osviežiť smädných, zaodiat' nahých, priniesť úľavu utláčaným a chorým. Samy osebe však peniaze nemajú väčšiu cenu než piesok. Skutočnú hodnotu nadobúdajú len vtedy, keď slúžia na uspokojovanie životných potrieb, na pomoc iným alebo na rozmach Kristovho diela." – Tamtiež, str. 281.

Láskavé pohnútky

"Srdečnosť, ušľachtilé pohnútky a pohotové chápanie duchovných vecí sú dary, za ktoré sú ľudia zodpovední. Všetky ich máme použiť v Božej službe. V tomto sa však mnohí dopúšťajú omylov. Z darov sa tešia, ale neslúžia nimi... .. Ľudia obdarení láskavosťou musia pamätať na to, aby svoju srdečnú náklonnosť neprejavovali len priateľom, ale najmä tým, čo ich pomoc potrebujú." – Tamtiež, str. 282.

Spoločenské výhody

"Aj príjemné spoločenské správanie je dar, a preto ho máme pri styku s ľuďmi hojne uplatniť. Láska, ktorá preukazuje dobro len niekomu, nie je skutočná láska, ale zvláštny prejav sebeckta. Nepomáha ľuďom, ani neoslavuje Boha." – Tamtiež, str. 282.

AKO RASTÚ PRIRODZENÉ TALENTY

"Každé úsilie, ktoré vynaložíme pre Krista, sa nám vráti v podobe požehnaní. Ak ho svojimi prostriedkami oslávime, ich hodnota sa znásobí. Ak sa snažíme privádzať ďalších ľudí k Pánovi a ak sa za nich modlíme, pocítíme v srdci oživujúci dar Božej milosti. Láska zvrúcnie a v našom živote bude viac úprimnosti a modlitebného záujmu.

Hodnota človeka sa v nebi určuje podľa schopnosti srdca poznať Boha. Toto poznanie je prameňom, z ktorého prúdi všetka sila. Boh stvoril človeka tak, aby každá schopnosť mohla byť schopnosťou Božej mysle a stále sa snaží priviesť ľudskú myseľ do spojenia s Božou." – "KP," str. 284.

VÝZVA PRE VŠETKÝCH

Zdravotno-misijnú prácu ustanovil Boh ako metódu, ktorou máme pristupovať k osobnej službe. Výzva vykonávať ju a deliť sa s ostatnými o svoje hrivny, schopnosti, peniaze, vedomosti atď. sa týka každého člena cirkvi. Ak je Kristus skutočne náš Spasiteľ, dôkazom toho bude neprestajná túžba priniesť stratenému ľudstvu posolstvo o spáse.

Kazatelia

"Chcem vám povedať, že čoskoro sa už na poli služobností v cirkvi nebude robiť žiadna práca okrem zdravotno-misijnej. Prácou kazateľa je služba. Naši kazatelia majú pracovať na evanjelijnom pláne so zameraním na službu. ..Nikdy nebudete kazateľmi podľa poriadku evanjelia, ak neprejavíte rozhodný záujem o zdravotno-misijnú prácu, o evanjelium uzdravenia, požehnaní a posilnenia." – "CoH," str. 533:1.

Lekári

"Lekár má pri liečení spolupracovať s Kristom. Spasiteľ sa staral o telo i dušu. Evanjelium, ktoré zvestoval, bolo posolstvom o duchovnom živote a telesnom uzdravení. Odpustiť hriech a uzdraviť telo – to patrí k sebe. Kresťanský lekár je poverený tou istou službou. V spojení

s Kristom má prinášať úľavu v telesnom i duchovnom trápení. Chorému má byť poslom milosti. Má poskytnúť liek pre choré telo a hriechom napadnutú dušu." – "CZŽH," str. 67.

Zdravotné sestry

"Sú mnohé oblasti práce, ktoré majú vykonať misijné zdravotné sestry. Existujú pracovné príležitosti pre dobre vyškolené zdravotné sestry, aby šli do rodín a snažili sa prebudiť záujem o pravdu. Takmer v každej komunite je veľa tých, ktorí sa nezúčastňujú na žiadnej bohoslužbe. Ak ich má evanjelium oslobiť, musí sa zaniest' do ich domovov. Naplnenie ich telesných potrieb je často jedinou cestou, ako sa k nim priblížiť." – "MM," str. 246:4.

Členovia zborov

"Dospeli sme do času, keď by sa mal každý člen cirkvi chopiť zdravotno-misijnej práce. ... Všade hynú ľudia pre nedostatok poznania právd, ktoré nám boli zverené. Členovia cirkvi potrebujú prebudenie, aby si uvedomili svoju zodpovednosť za odovzdávanie týchto právd." – "T," zv. 7, str. 62:1.

ZODPOVEDNOSŤ VŠETKÝCH

"Kazateľ Božieho slova, ošetrovateľka, kresťanský lekár a každý kresťan, nech je obchodníkom, roľníkom, remeselníkom alebo mechanikom nesie zodpovednosť. Našou úlohou je zvestovať ľuďom evanjelium o spasení. Všetko, čo robíme, by sme mali robiť so zameraním na toto poslanie.." – "CZŽH," str. 96.

Štúdia č. 10:

Vlastnosti dôležité pre osobnú službu

Osobná služba bude neúčinná, ak v živote chýbajú vlastnosti príznačné pre Kristovu prácu. V tom prípade je kresťan povinný nadobudnúť ich a pestovať.

Môžu to urobiť všetci, ktorí túžia slúžiť tak ako Kristus a dosiahnu to, keď úplne odovzdajú svoj život Kristovi a ochotne mu dovoľia, aby Jeho povaha vládla nad každou ich myšlienkou a činom. To sa však nestane náhodou. Budú musieť zanietené študovať, skúmať evanjelijné záznamy a starostlivo pozorovať Krista, skutočného Zdravotného Misionára, pri práci, ako je popísaná v knihách "Cesta ku zdraviu a životnej harmónii" a "TV."

Bohatá bude odmena toho, kto tak urobí a objaví vlastnosti, ktoré umožnili Kristovi porozumieť volaniu ľudskej potreby a získať si srdcia túžiace po úteche, pokoji, nádeji a novom spôsobe života.

Kristova láska k stratenému ľudstvu bola zjavná v Jeho súcite, pochopení, láskavosti, takte, účasti a maximálnej nesebeckosti. Nielenže sa osobne zaujímal o ľudí, ale sa aj ustavične staral o tých, ktorých ťažili zdanlivo neúnosné bremená. Stále mal pred sebou zámer svojho poslania: úplnú obnovu ľudí. To musí byť aj našim zámerom pre ľudí. Je nám povedané, že Kristus neúnavne slúžil ľudskej tiesni a nezomdlel, ani sa nedal odradiť. Jeho súcit nemal hraníc a Jeho život bol ustavičnou sebaobetou. Jeho slová povzbudenia a nádeje vyhánali strach a nepokoj. Prinášal pokoj mier ľuďom preťaženým bremenami.

Svojím vzťahom k zdanlivo bezcenným ľuďom ukázal, akú veľkú hodnotu pripisuje každému jednému človeku. Túto hodnotu musíme oceniť. Kristus si napriek svojej ustavičnej a namáhavej službe našiel čas na spoločenstvo s Bohom – niekedy cez noc, inokedy za včasných ranných hodín. Toto spoločenstvo zjavovalo Jeho jednotu s Bohom, Jeho úplnú oddanosť úlohe a spoločný zámer, ktorý mal s Otcom: zámer hľadať a zachrániť stratených. Toto spoločenstvo odкрýva Jeho nasledovníkom tajomstvo života plného moci.

Za povšimnutie stoja tieto ďalšie hlavné body Kristovej služby:

- *Vytekali z Neho prúdy liečivej moci.*
- *Jeho práca nebola obmedzená na čas alebo miesto.*
- *Niesol hroznú ťarchu zodpovednosti za spásu ľudí.*
- *Neochabol, ani sa nedal odradiť.*
- *Bol podriadený vôli svojho Otca.*
- *Prihováral sa im tak jednoducho, že nemohli neporozumieť.*
- *Láskavo a zdvorilo slúžil duši napadnutej hriechom, prinášal uzdravenie a silu.*
- *Učil tak, že cítili Jeho úplné stotožnenie sa s ich záujmami a šťastím. Neúnavne, trpezlivo, prívetivo a ochotne naplňoval potreby ľudí.*
- *Láskavým dotykom milosti vyhánal z duše nepokoj a pochybnosti, menil nepriateľstvo na lásku a neveru na dôveru.*

- *Duch lakomstva a ambície pri zvuku Jeho hlasu unikal.*
- *Jeho srdcu sa prihovárala duša smädná po vode života.*
- *Žiadneho človeka neobišiel ako bezcenného, snažil sa priložiť hojivý liek na každú dušu.*
- *Pokúšal sa vdýchnuť nádej tým najdrsnejším a najnesľubnejším. Ich srdcia priťahoval k sebe putom ľudského súcitu.*

Z "CZŽH," str. 9-15.

KROKY PRI NADOBÚDANÍ VLASTNOSTÍ

1. Modlitba

Ž 46,10. "Stíchnite."

Tichá hodina pre spoločenstvo

"Všetci, ktorí sa učia v Božej škole, potrebujú stráviť hodinu v tichu a pokoji a rozprávať sa so svojím srdcom, s prírodou a Bohom. Majú totiž žiť život, ktorý sa líši od sveta a jeho zvykov. Na to potrebujú získať osobnú skúsenosť v poznávaní Božej vôle. Musíme sami počuť, ako sa Boh prihovára k nášmu srdcu. Keď všetky ostatné hlasy umlknú a my ticho čakáme, vnútorný pokoj nám umožní lepšie počuť Boží hlas. Boh nám hovorí: „Prestaňte! Uznajte, že ja som Boh!“ (Ž 46,11). To je účinná príprava na každú prácu pre Boha. Kto sa takto občerství, bude i uprostred ponáhľajúceho sa davu, i pri najintenzívnejšej práci obklopený ovzduším svetla a pokoja. Dostane nové povzbudenie. Jeho telesná i duchovná sila porastie. Jeho život bude šíriť vôňu a zjavovať božskú moc, ktorá prenikne do ľudských srdc." – CZŽH, str. 32-33.

"Spravodlivosť má svoje korene v zbožnosti. Nikto nemôže žiť pred svojimi blíznymi čistý, plný život, ak nemá úzky, priateľský vzťah k Bohu. Čím viac je človek v styku s ľuďmi, tým viac musí byť jeho srdce v užšom spojení s nebom." – Tamtiež, str. 87.

2. Poznajete Boha

J 17,3 "A to je večný život, aby Ťa poznali."

Stať sa povahou ako Boh

"Naším poslaním na tomto svete je, podobne ako bolo i Spasiteľovým, slúžiť Bohu. Žijeme preto, aby sme sa svojím charakterom podobali Bohu a životom služby ho predstavovali svetu. Ak sa chceme stať jeho spolupracovníkmi, ak sa mu chceme podobať a zjavovať jeho charakter, musíme ho dobre poznať. Poznať tak, ako sa nám sám odhaľuje." – Tamtiež, str. 290.

"Poznanie Boha je podstatou každej skutočnej výchovy a služby. Je to jediná bezpečná ochrana pred pokušením. Iba vďaka tomu sa môže náš charakter podobať Božiemu." – Tamtiež, str. 290.

"Toto poznanie potrebujú všetci, ktorí zachraňujú a dvíhajú svojich blízných. Zmena povahy, čistota života, efektívnosť služby a rešpektovanie správnych zásad, to všetko závisí od skutočného poznania Boha. Ono tvorí základ v príprave na tento i budúci život." – Tamtiež, str. 290.

Dôkladne čítajte a študujte:

- Právě poznanie Boha

- Nebezpečenstvo špekulatívneho poznania
- Dobré a zlé vplyvy vo výchove
- Dôležitosť hľadania pravého poznania
- Poznanie získané z Božieho Slova

– "CZŽH," str. 290-336.

3. Aplikujte tajomstvá Kristovej mocnej služby

Lk 10,27.

(A) "Miluj Hospodina, tvojho Boha."

(B) "Tvojho bližneho ako seba samého."

= *CELÉ – srdce, duša, sila, myseľ.*

Mať Krista v živote

"Duch Svätý posväčuje našu povahu tým, že do nej vstúpuje Kristove vlastnosti. *Náboženstvo podľa evanjelia znamená prítomnosť Krista v našom živote – životodarnú, aktívnu silu. Je to Kristova milosť zjavená v povahe a prejavujúca sa dobrými skutkami. Zásady evanjelia nemožno oddeľovať od praktického života. Kristov vplyv má byť zjavný z každého kresťanovho skutku.*" – "KP," str. 309.

Mať Kristovu lásku v srdci

"Základom zbožnosti je láska. Ak niekto čistou nesebeckou láskou nemiluje svojho bližneho, nemôže hovoriť ani o čistej láske k Bohu, aj keby ju akokoľvek vrúcne vyznával. Túto lásku nemožno získať tým, že sa vynasnažíme milovať ľudí, musíme ju mať v srdci. Keď nad naším sebecstvom zvíťazí Kristus, naše srdce sa naplní jeho láskou. *Skutočne kresťanskú povahu budeme mať vtedy, keď sa nás zmocní túžba nezištne pomáhať iným a byť im na požehnanie. A keď vo svojom vnútri pocítíme nebeské ovzdušie, prejaví sa nám to aj a tvári.*" – Tamtiež, str. 309-310.

"V každom prejave lásky a súcitu a v každej snahe potešiť a povzniesť iných je zjavné pôsobenie Ducha." – Tamtiež, str. 310.

Dôkladne čítajte a študujte:

- Kristus, pravý zdravotný misionár, "CZŽH," str. 9-66.
- Práca lekára, Tamtiež, str. 67-88.
- Zdravotní misionári a ich práca, Tamtiež, str. 88-154.
- Potreba pracovníka, Tamtiež, str. 337-373.

VLASTNOSTI POTREBNÉ PRE ÚSPEŠNÚ SLUŽBU

Láskavosť, súcit, priateľskosť, pochopenie, trpezlivosť, zhovievavosť, vytrvalosť – všetky tieto vlastnosti vyjadrujú lásku a keď sa prejavujú v živote, z kresťana vyžaruje nádej a dôvera a tie obnovujú v stratených novú dôveru v Boha.

Mnohí sa cítia odmietnutí, nechcení a osamelí. Iní majú dojem, že sú vyvrhelmi spoločnosti. Túžia po ľudskom teple a spoločenstve. Kresťan má v komunite zjavovať týmto nešťastným

ľuďom Boha, ktorý sa o nich stará. Je možné, že Božiu lásku spoznajú len a len cez ľudí a kresťan môže urobiť veľa pre to, aby stratenú dušu viedol a vrátil späť pomocou vrcholnej vlastnosti lásky.

Mnohé cenné poukázania na vlastnosti nájdeme v knihe "Cesta ku zdraviu a životnej harmónii." Starostlivým zbieraním môžeme získať mnohé užitočné ponaučenia, ktoré vyzbroja toho, kto túži zlepšiť svoje Bohom dané vlastnosti a získať tie, ktoré mu chýbajú.

1 Kor 13,4-8

"Láska, o ktorej hovorím, len pomaly stráca trpezlivosť a hľadá spôsob, ako byť konštruktívna. Nie je majetnícka: netúži vyvolať dojem a nenamýšľa si o svojej vlastnej dôležitosti.

Láska má dobré spôsoby a nesleduje sebecké výhody. Nie je urážlivá. Nevypočítava zlé, ani sa nepasie na skazenosti druhých. Naopak: raduje sa so všetkými dobrými ľuďmi, keď pravda víťazí.

Láska nepozná hranice svojej vytrvalosti, jej dôvera nemá konca a jej nádej neslabne; všetko dokáže prečkať. V skutočnosti je to jediná vec, ktorá ešte stojí, keď všetko ostatné už padlo." – Phillipsov preklad.

Láskavosť

"Bez odvahy a vytrvalosti nič nedosiahneme. Povzbudíme chudobných a zmalomyselnených, vráťme im nádej. Ak je to potrebné, dokážme svoj záujem o nich tým, že keď sa ocitnú v ťažkej situácii, pomôžeme im. Tí, ktorí majú mnoho dobrých vlastností, by nemali zabúdať, že ani oni nie sú dokonalí. Ak ich niekto upozorní na ich nedostatky a pripomenie im, ako by sa mali správať, je im to nepríjemné. *Pamätajte, že láskavosťou sa dosiahne viac než napomínaním a výčitkami.*" – "CZŽH," str. 136.

Milujúca snaha

"Tých, ktorí v boji života prekonávajú vyčerpávajúci zápas, môžeme posilniť a povzbudiť *malými pozornosťami, ktoré nás nestoja takmer nič. Stačí prejavíť trocha lásky.* Pevný stisk ruky má pre týchto ľudí väčšiu cenu než zlato a striebro. Láskavé slová sú pre nich úsmevom anjelov." – Tamtiež, str. 104.

Vľúdna neha

"Lebo v nádeji sme boli spasení" (Rim 8,24). Tých, čo padli, musíme viesť k tomu, že majú nádej stať sa novými ľuďmi a začať nanovo. Kristus poctil človeka svojou dôverou a ukázal mu, že si ho váži. Aj *k tým, ktorí klesli príliš hlboko, sa správa úctivo.* Pohľad na nepriateľstvo, skazenosť a nečestnosť mu pôsobí bolesť. Nikdy však nedal najavo, že ho to prekvapilo alebo urazilo. Nech narazil na akékoľvek zlozvyky, neprekonateľné predsudky alebo zvrhlé vášne, správal sa k ľuďom vždy dôstojne a súcitne." – Tamtiež, str. 110.

Láskavý duch

"Vyčítať niekomu jeho chyby je ponižujúce. Nikto by nemal zbytočnými pripomínaním chýb situáciu ešte viac zhoršovať. Výčítkami sa ešte nikto nenapravil, mnohých to však odradilo a zatvrdilo ich srdce. *Nežné, láskavé a priateľské správanie* môže zachrániť blúdiaceho a prikryť množstvo hriechov." – Tamtiež, str. 111.

Súciť

"Mnoho je tých, čo zápasia s chudobou. Nútení sú ťažko pracovať za malé mzdy. Môžu si dovoliť len to najnutnejšie. Drina a nedostatok, bez nádeje na zlepšenie, sú ťažké bremená. Ak sa k tomu pridá bolesť a choroba, život sa stáva takmer neznesiteľným. Vyčerpaní a strápení nevedia, kde hľadať pomoc. *V ich núdzi, ťažkostiach a sklamaníach im prejavte súciť.* Potom budú ochotní prijať vašu pomoc. Rozprávajte sa s nimi o Božích zaslúbeniach. Modlite sa s nimi a za nich. Povzbudte ich nádejou." – Tamtiež, str. 104-105.

Pochopenie

"*Mali by sme sa snažiť pochopiť slabosti druhých.* Veľmi málo vieme o utrpení tých, ktorí sú v zajatí tmy a ktorým chýba odhodlanie a duchovná sila. V najúbohejšom stave je ten, koho trápia výčitky svedomia. Chodí ako omráčený, potáca sa a padá. Na svet sa pozerá cez špinavé okuliare. Jeho myseľ je akoby zatemnená mrakmi a on nevie, kam sa podieť. Títo ľudia prežívajú problémy a úzkosti. Okolie ich však nechápe. Podobajú sa ovci, ktorá zablúdila a stratila sa. Nemôžu nájsť Boha, aj keď ich túžba po odpustení a pokoji je veľmi silná." – Tamtiež, str. 112.

"*Je potrebné vcítiť sa do situácie pokúšaných.* Zvážme moc dedičnosti, vplyv zlej spoločnosti a prostredia i silu zlozvykov. Je nám divné, že vďaka tomu sa život mnohých uberá zlým smerom a len veľmi pomaly sa poddávajú snahám o nápravu?" – Tamtiež, str. 113.

Povzbudzovať

"*Povzbudzujme ľudí.* Modlime sa s nimi. Mnohí z tých, ktorí podľahli pokušeniu, sú tým pokorení a majú pocit, že je zbytočné pokúšať sa znovu priblížiť sa k Bohu. Takéto myšlienky sú však od nepriateľa. Ak zhršili a majú pocit, že sa nemôžu modliť, povedzme im, že práve teraz je tá najvhodnejšia chvíľa. Ak vyznávajú svoje hriechy napriek tomu, že sa cítia zahanbení a ponížení, potom ten, kto je verný a spravodlivý, im odpustí a očistí ich od každej nepravosti." – Tamtiež, str. 124.

Trpezlivosť a zhovievavosť

"Pri starostlivosti o závislých ľudí musíme pamätať, že nepracujeme s ľuďmi úplne zdravými, ale s tými, ktorú sú práve pod vplyvom satana. Buďme trpezliví a zhovievaví. Nevšímajme si ich odpudzujúci výzor, ale myslime na vzácny život, za záchranu ktorého zomrel Kristus. Ak si alkoholik uvedomí svoj úbohý stav, urobme všetko, čo je v našich silách, aby cítil, že sme jeho priateľmi. *Ani jediným slovom ho nenapomínajme. Ani jeden náš čin a pohľad nesmie vyjadrovať výčitku či odpor.* Je veľmi pravdepodobné, že tento úbožiak si bude nadávať. Pomôžme mu dostať sa z toho. Slovom povzbudme jeho vieru. Posilnime každú dobrú vlastnosť jeho povahy. Učme ho, ako získať stratenú vôľu, silu a odvahu. Ukážme mu, že môže začať žiť tak, aby opäť

získal úctu svojich priateľov. Boh mu dal schopnosti, ktoré však zanedbával a nerozvíjal. Pomôžme mu poznať ich cenu." – Tamtiež, str. 116.

Vytrvalosť

"Príliš rýchlo sa necháme zmalomyseľniet ľuďmi, ktorí hneď nereagujú na našu snahu. Kým však žiarí aspoň malý lúč nádeje, nemali by sme sa nechať odradiť od práce pre záchranu človeka. Hodnota ľudského života je veľká. Naš obetavý Vykupiteľ zaplatil príliš vysokú cenu. Preto sa nevzdávajme a nenechávajme ich moci pokušiteľa." – Tamtiež, str. 113.

Uviedli sme len ukážky múdrych pokynov, ktoré sú nám dostupné. Keby ste chceli byť bohatí v múdrosti osobnej služby, bádajte čoraz vážnejšie a nebudete sklamaní.

DÔLEŽITÉ SMERODATNÉ POKYNY

Učte sa spoznávať ľudí a ich problémy

Tam, kde sú ľudia, budú vždy i problémy, siahajúce od zdanlivo malicherných po množstvo zdanlivo neprekonateľných ťažkostí.

Ľudia reagujú na rôzne okolnosti života odlišne. To, čo sa mnohým zdá banálne, môže byť pre vyčerpaného človeka odpudivá prekážka, ktorá mu vyjedá životné sily. Na druhej strane iný človek v katastrofálnom nešťastí čelí pohrome s pokojnou dôverou.

Problémy, ktoré sú zanedbateľné i zložité podľa toho, ako sa na ne pozeráme, môžu byť pre laického člena v počiatočných fázach jeho práce ohromujúce. Niektoré môžu byť krajne znepokojujúce a srdcervúce – ale nech je problém akýkoľvek, nedajte sa ním premôcť. Je múdre ponáhľať sa pomaly, lebo to, čo je zdanlivo naliehavé, sa v porovnaní so skutočnou potrebou častokrát ukáže ako druhotné. Nie je múdre hľadať riešenie iba na základe vlastných úsudkov. Tam, kde je to možné, požiadajte o pomoc kvalifikovaných, vyškolených a skúsených pracovníkov.

Laickí členovia sa musia v niektorých prípadoch uspokojiť s tým, že nadviažu počiatočný kontakt a potom prípad posunú na ďalšie riešenie ku kvalifikovanejšiemu zdroju. To neznamená, že pre laického člena niet miesta, lebo sú mnohé oblasti, v ktorých môže pracovať. Treba len určiť, čo laický člen dokáže a čo nie.

Na niektorých miestach sa nedá získať kvalifikovaná alebo skúsená pomoc. Vtedy je povinnosťou laického člena urobiť, čo môže a vždy pamätať na to, že Božia múdrosť je neobmedzená. K okamžitej dispozícii sú poznatky a pokyny v našich knihách zaoberajúcich sa osobnou službou.

"Pamätajte, že nepracujete sami. S každým čestným Božím dieťaťom spolupracujú anjeli. Uzdravuje Kristus. Veľký Lekár stojí po boku svojich verných spolupracovníkov a kajúcemu človeku hovorí: „Synu, odpúšťajú sa ti hriechy!“ (Mk 2,5)." – CZŽH, str. 117.

Bud'te dobrými poslucháčmi

Niekedy najlepšie pomôžete, keď budete dobrými poslucháčmi. Mnohí sú veľmi preťažení, gniavení starosťami tohto života. Iní sú osamelí alebo sklúčení. Ďalší zase sklamaní či zdeprimovaní.

Nech je prípad akýkoľvek, pozorné počúvanie a občas vhodné slová povzbudenía sú často tou najlepšou formou pomoci, ktorú môžete poskytnúť.

Bez ohľadu na problém je počúvanie v počiatočných fázach nutnou požiadavkou. Ak mu nevenujete náležitý čas, sotva budete môcť prakticky určiť konštruktívnu pomoc.

Predovšetkým bude potrebné zistiť skutočnú potrebu a to sa nedá, kým nevyjdú na svetlo všetky fakty o probléme. Počúvanie je preto veľmi dôležité, keď si získavame ľudí a snažíme sa im byť čo najviac osožní.

Počúvanie si vyžaduje veľkú trpezlivosť, zhovievavosť, súcit, sústredenie a predovšetkým schopnosť odhadnúť situáciu. Neskôr treba rozhodnúť a určiť smer, ktorým sa pustiť, spôsob pomoci a nakoniec riešenie problému.

Zachovať dôvernosť

Nikdy nerozprávajte druhým o tom, čo ťaží srdcia druhých, ani o ich tajomstvách, ktoré vám v dobrej vôli zverili. Ak čelíte problému, ktorý presahuje vaše schopnosti a potrebujete radu, najskôr požiadajte o súhlas toho, komu pomáhate. S jeho povolením sa môžete poradiť s niekým kvalifikovanejším a skúsenejším. Hovoriť alebo diskutovať o problémoch druhých ľudí, hoci len s členmi vlastnej rodiny znamená ukázať, že nie ste dôveryhodní a máte sklon k nečestnosti.

Vyhýbajte sa odsudzujúcemu alebo pohoršenému postoju

Pamätajte na to, že zmysel pre morálnosť je u tých, ktorí zablúdili ďaleko od cesty bezúhonnosti veľmi otupený a častokrát si neuvedomujú obrovitosť hriechu. Ich mysle sú zatemnené a chýba im duchovná bystrosť. Žili podľa celkom iných noriem a ich predstavy o správnom a nesprávnom zaostávajú za biblickými princípmi. Keď rozprávajú príbehy zo svojho života, buďte opatrní a vyhňte sa postoju odsúdenia alebo šokovanosti. Chráňte sa toho, aby ste čo i len náznakom alebo žmurknutím odhalili svoju reakciu na to, čo sa rozpráva. Ak máte týmto úbohým obetiam pomôcť, musia cítiť, že niekam patria, že existuje niekto, kto sa o nich stará a zaujíma sa o ich problémy. Boh ich nechce odmietnuť a nemali by sme ani my. Starostlivo si preštudujte J 8,3-11.

Poznajte svoje obmedzenia

Laickí členovia môžu urobiť v osobnej službe veľa, sú však situácie, keď sa ocitnú zoči-voči obzvlášť zložitému problému. Keď sa tak stane, pre všetkých zúčastnených je lepšie, aby sa neponáhľali a nesnažili sa hľadať unáhlené riešenie.

Ak sa zistí, že problém presahuje možnosti laického člena a nemôže poradiť alebo urobiť to, čo treba, poraďte sa s niekým kvalifikovaným a skúseným – a to s lekárom, kazateľom, manželským alebo detským poradcom alebo so sociálnym pracovníkom. Urobte to so súhlasom toho, kto hľadá pomoc.

Nikdy nie je múdre radiť v oblasti, v ktorej nie ste kvalifikovaní. Ak sa budete držať tejto zásady, vyhnete sa mnohým vážnym chybám a ušetríte zbytočné trápenie tým, ktorých sa to týka.

V každom prípade je vždy najlepšie spolupracovať so svojim zborom, zborovým kazateľom a tajomníkom oddelenia konferencie a pamätať na to, že to, čo robíme, vrhne dobré či zlé svetlo na cirkev.

Nezničte sebaúctu

"Ak ten, kto sa dopustil chyby, si svoj nedostatok uvedomí, buďme opatrní, aby sme nezničili jeho sebavedomie. Neraňme ho nezáujmom a nedôverou. Nehovorme: „Počkám, či svoj sľub dodržíš a potom ti budem zase veriť.“ Práve táto nedôvera môže spôsobiť, že sa opäť dopustí chyby." – "CZŽH," str. 112.

Nenapádajte zlozvyky

"Ak sa snažíme naprávať iných tak, že napadneme ich zlozvyky, prinesie to len málo dobra. Často urobíme viac škody než úžitku. Vo svojom rozhovore so Samaritánkou Ježiš nepohanił Jákobovu studňu, ale poukázal na niečo lepšie. ... Zmenil tému rozhovoru na poklad, ktorý mal, a ponúkol žene niečo lepšie – totiž živú vodu, radosť a nádej evanjelia.." – Tamtiež, str. 103.

Pomáhajte konštruktívne

"Ak niekto z týchto ľudí dostane prácu a osamostatní sa, bude potrebovať pomoc, povzbudenie a radu. Pre mnohé chudobné rodiny je najlepšou misijnou službou to, že im pomôžeme usadiť sa na kúsku pôdy a naučíme ich využiť ju tak, aby im poskytla živobytie." – Tamtiež, str. 132.

Prakticky inštruovať

"Chudobným neraz veľmi pomôžeme praktickou radou a usmernením. Tí, čo sa nevyučili žiadnej profesii, nie sú spravidla dosť usilovní, vytrvalí, hospodári a nedokážu sa zaprieť. Nevedia, ako si správne počínať. Preto často premrhajú to, čo by ich rodinám poskytlo slušné živobytie, keby to použili rozumne a hospodárne. „Mnoho pokrmu skytá prieloh chudobných, ale i to býva uchvátené nespravodlivosťou." (Pr 13,23)." – Tamtiež, str. 134.

Majte na zreteli duchovno

"Ak pomáhame naplňovať každodenné potreby chudobných, *pamätajme aj na ich duchovné potreby*. Svojím vlastným životom vydávajme svedectvo o Spasiteľovej veľkej zachraňujúcej moci. Nech náš charakter predstavuje vysokú úroveň, ktorú môžu dosiahnuť všetci. Zvestujme evanjelium jednoduchými príkladmi. Všetko, čo robíme, nech je poučením o formovaní charakteru." – Tamtiež, str. 138.

"Kristus žil v úzkom spojení so svojim Otcem, ktorý sa mohol zjaviť v charaktere svojho Syna. A práve na to chcel Ježiš upriamiť pozornosť ľudí." – Tamtiež, str. 17.

Oslovujte ľudí tam, kde sú

"Priblížiť sa k ľuďom, nech sú kdekoľvek a v akomkoľvek stave, za každú cenu im pomáhať – to je skutočná služba. Takto si ich získame a nadvižeme priateľstvo s tými, ktorí sa uberajú do zahynutia." – Tamtiež, str. 102.

Rozumieť potrebám

"Skutočná dobročinnosť pomáha ľuďom, aby si vedeli pomôcť sami. Ak niekto príde k našim dverám a poprosí o trochu jedla, nemali by sme ho poslať preč hladného. Príčinou jeho chudoby mohlo byť náhle nešťastie. Pravá dobročinnosť je však viac než len dary. Je to úprimný záujem o blaho druhých. Mali by sme sa snažiť pochopiť potreby chudobných a nešťastných a poskytnúť im pomoc, ktorá im bude najviac prospešná. Myslieť na nich, venovať im čas a svoje sily je viac, než venovať im peniaze. To je skutočná dobročinnosť." – Tamtiež, str. 135.

Len Jeho múdrosť

"Práca s ľuďmi je veľmi citlivá záležitosť. Len Boh, ktorý vidí do srdca, vie, ako priviesť ľudí k pokániu. Len jeho múdrosť nám prinesie úspech v prístupe k strateným. Môžete sa napríklad hrdo postaviť a myslieť si: Som lepší, svätejší ako ty. Nezáleží na tom, do akej miery sú tieto vaše slová správne a pravdivé, pretože tým sa žiadny človek nezmení. Tam, kde stále opakované rady alebo argumenty nič nezmôžu, nájde si cestu k srdcu len Kristova láska, prejavovaná slovami a skutkami." – Tamtiež, str. 190.

Poukazovať na silu a povzbudzovať k správne rozhodnutiu

V styku s tými, ktorí zabúdili od Boha musíme pochopiť, ako veľmi záleží na správnej reakcii vôle. Konštruktívnou pomocou a postupným, taktným a rozumným poučovaním o správnych zásadách môžete ľudí viesť k správne rozhodnutiu – a to bude prvý krok od zla k dobru.

"Pokúšaný človek by si mal uvedomiť skutočnú silu vôle. Je to sila, ktorá v našej prirodzenosti ovláda schopnosť rozhodovať sa a voliť. *Všetko závisí od správneho použitia vôle.* Je správne túžiť po čistote a dobre. Ak však zostaneme iba pri túžbach, nič nedosiahneme. Mnohí chcú premôcť sklony k zlému a dúfajú, že sa im to podarí. Pretože však svoju vôľu nepodriadili Bohu, uberajú sa do záhuby. *Nerohodli sa slúžiť mu.*

Boh nám dal schopnosť rozhodovať sa. Záleží od nás, či ju používame. Nemôžeme zmeniť svoje srdce. Nemôžeme ovládať svoje myšlienky, pohnútky a sklony. Nemôžeme urobiť sami seba dokonalými, vhodnými pre službu Bohu. Môžeme sa však *rozhodnúť* slúžiť mu. Môžeme mu odovzdať svoju vôľu. Potom bude pôsobiť v nás, aby naše predsavzatia i činy boli v súlade s jeho vôľou. Takto sa celá naša prirodzenosť podriadi Kristovej moci.

Správnym používaním vôle môže v živote nastať úplná zmena. *Ak svoju vôľu podriadime Kristovi, spojíme sa s Božou mocou.* Dostaneme silu zhora a budeme nepremožiteľní. Každý,

kto svoju podlomenú, slabú vôľu spojí so všemohúcou, nezlomnou vôľou Božou, môže žiť čistým a šľachetným životom a víťaziť nad zlými žiadosťami a vášňami." – Tamtiež, str. 119.

MOC A VPLYV ČLOVEKA

– VÝZVA PRE KAŽDÉHO KREŠŤANA

Ako veľa by sa dalo dosiahnuť, keby človek celkom odovzdal svoj život Bohu – oddaný úlohe verne o Ňom svedčiť! S neobmedzenou Božou mocou môže vplyv jedného človeka siahať ďaleko za bezprostredné hranice jeho domova a komunity. Tak si to vykladáme z biblických záznamov o Jozefovi v Egypte a Danielovi v Babylone a Medoperzii.

Boh očakáva, že Jeho ľud bude mať dnes ten istý vplyv v spoločnosti, kde žije.

Očakáva od nás, že ako Jeho svedkovia rozšírime posolstvo o záchrane. A akým lepším spôsobom sa to dá urobiť než pomocou Bohom ustanoveného prístupu zdravotno-misijnej práce – práce, ktorá pokrýva každú oblasť ľudskej potreby? Preto sa patrí dať naše všetko – aby naše životy, charakter i prax ovplyvnili mnohých a viedli ich k hľadaniu cesty života, vedúcej k Bohu.

"Vyrovnaný, dôsledný život skutočného kresťana hovorí presvedčivejšie než slová. *Väčší vplyv má to, kým človek je, než to, čo hovorí.*" – "CZŽH," str. 337.

"Náš vplyv na druhých závisí od nášho charakteru a skúseností." – Tamtiež, str. 337.

"Stálosť kresťanovho vplyvu je tajomstvom jeho sily. Závisí od toho, ako vytrvalo odzrkadľuje Kristov charakter." – Tamtiež, str. 357.

Boh urobí veľké veci

"Tí, čo sa úplne odovzdajú do služby Bohu a nič si nenechajú pre seba, obdržia silu na dosiahnutie neuveriteľných výsledkov. Pre nich Boh vykoná veľké veci. Bude na nich pôsobiť tak, že už teraz sa pri nich naplní zaslúbenie, ktoré je určené pre večnosť." – Tamtiež, str. 106.

Bezhraničná užitočnosť človeka

"Nebeské bytosti čakajú na príležitosť spolupracovať s ľuďmi. Chcú svetu ukázať, čím sa ľudia v spojení s Bohom môžu stať a čo všetko môžu urobiť pre záchranu tých, ktorí sa rúčia do záhuby. *Užitočnosť človeka, ktorý nemyslí na seba a dovoľí Duchu Svätému pôsobiť na svoje srdce a svoj život odovzdá úplne Bohu, nemá hraníc.* Všetci, ktorí svoje telo, dušu i ducha zasvätia službe Bohu, budú stále nanovo obdarovaní novými telesnými, duševnými i duchovnými silami. Otvorené sú im nevyčerateľné zásoby neba." – Tamtiež, str. 105.

Svedectvo našej vlastnej skúsenosti

"Vyznávať Božiu vernosť je nebeský spôsob ako svetu zjavovať Krista. Tak ako svätí v dávnych dobách, i my máme svedčiť o Božej milosti. Najúčinnjším svedectvom je naša vlastná skúsenosť. O Bohu svedčíme, ak je na nás samých zjavné pôsobenie jeho moci. Každý človek prežíva svoj život inak a má skúsenosti, ktoré sa úplne líšia od skúseností iných ľudí. Boh si želá, aby chvála, ktorú k nemu vysielame, mala nádych našej vlastnej osobnosti. Ak sú tieto vyznania, ktoré vyvyšujú Božiu milosť, potvrdené životom podobným Kristovmu životu, majú neodolateľnú silu a pomáhajú iným k spaseniu." – Tamtiež, str. 60.

Osobné vystupovanie

"Reformátori by mali byť najobetavejší, najláskavejší a najzdvorilejší ľudia na svete. Ich život by mal svedčiť o skutočnej láskavosti a nesebeckých skutkoch. Pracovník, ktorý nie je dostatočne zdvorilý, ktorý je pri styku s neznalosťou alebo tvrdohlavosťou netrpezlivý, a ktorý hovorí alebo koná neuvážene, si môže zavrieť dvere k srdciam, ktoré sa nemusia už nikdy otvoriť." – Tamtiež, str. 103.

Sila príkladu

"Naše domovy a záhrady by mali byť príkladom a poučením o tom, aké zlepšenie môže nastať, keď usilovnosť, čistota, vkus a jemnosť nahradí lenivosť, špinu, bezohľadnosť a neporiadok. Svojím životom a príkladom môžeme druhým pomôcť uvedomiť si, čo je v ich povahe a správaní zlé a s kresťanskou zdvorilosťou ich povzbudiť k náprave. Ak o nich prejavíme záujem, budeme mať i príležitosť učiť ich, ako silu využiť čo najlepšie." – Tamtiež, str. 135-136.

A NAKONIEC . . .

My určujeme hranice

"Do akej miery môže Boh naplniť človeka svojím Duchom, do tej miery ho môže použiť vo svojom diele. Prijme len takú službu, v ktorej sa odrážajú rysy jeho charakteru. Kristových nasledovníkov má svet poznať podľa toho, že stelesňujú Božie večné princípy." – CZŽH, str. 21.

"Do akej miery človek prijíma a poslúcha Božie slovo, do takej miery ho svojou mocou ovplyvní a poznačí každý jeho čin a každý rys jeho povahy. Očistí každú myšlienku a upraví každú túžbu. Tí, ktorí uveria Božiemu slovu, budú žiť ako skutoční ľudia a budú silní. Budú schopní povzniesť sa nad všetky bezvýznamné veci a budú žiť v atmosfére čistoty." – Tamtiež, str. 87-88.

Štúdia č. 11:

Rozsah zdravotno-misijného programu

Zdravotno-misijný program má osloviť ľudí na všetkých úrovniach. Jeho aktivity pokrývajú každú oblasť ľudských potrieb. V spojení s evanjeliom slúži celému človeku. Boh dal tento program do rúk cirkvi, aby nasledovala príklad Krista, pravého Zdravotného misionára, a aby si splnila svoju úlohu a viedla ľudí k úplnej obnove.

Cirkev môže očakávať, že vo svojich snahách získať ľudí pre kráľovstvo bude skutočne úspešná len vtedy, keď bude nasledovať vzor Kristovej služby. Každý člen cirkvi je preto zodpovedný za to, aby študoval pokyny o zdravotno-misijnej činnosti, aby vedel, čo robiť a potom určil, ako a kde môže najlepšie slúžiť a dokončiť dielo, ktoré sa musí tak neodkladne vykonať.

ZDRAVOTNO-MISIJNÝ PROGRAM

1. Podľa Božieho Slova

Iz 58,6-10. "Či nie je toto pôst, ktorý ja mám rád: Rozviazať putá neprávosti, spretíhať povrazy jarma, prepustiť utláčaných na slobodu a polámať každé jarmo? Neznamená to lámať svoj chlieb hladnému a biednych, bezprístrešných voviesť do svojho domu? Keď vidíš nahého, priodej ho a neskrývaj sa pred svojím príbuzným. ... Ak poskytnješ hladnému, po čom sám túžiš a nasýtiš strápeného."

2. Podľa Kristovej služby

Lk 4,18 "Zvestovať evanjelium chudobným; ... uzdravovať skrúsených srdcom, oznámiť zajatým prepustenie a vrátiť zrak slepým, utláčaných prepustiť."

3. Podľa Ducha Prorockého

Osobná zdravotná služba: Zdravotní misionári a ich práca

"CZŽH"

str. 89-154

Zvestovanie a uzdravovanie

Pomoc pokúšaným

Boj so závislosťou

Pomoc nezamestnaným a bezdomovcom

	Bezmocní chudobní
	Služba bohatým
"MM" str. 237-289	Zdravotno-misijná práca a služba evanjeliom Vyučovanie zdravotných zásad Strava a zdravie

CESTY OSOBNÉJ SLUŽBY

Poskytovať jednoduché ošetrovania

"Každý misionár by mal vedieť poskytnúť základné ošetrovanie, ktoré môže zmierniť bolesť a vo veľkej miere pomôcť odstrániť chorobu." – "CZŽH," str. 94.

Poučovať o zdravom spôsobe života

"Pracovníci evanjelia by tiež mali byť schopní poskytnúť potrebné rady o zásadách zdravej životosprávy. Choroby sú všade. Ak však budeme dbať na zákony zdravia, väčšine z nich môžeme predísť." – Tamtiež, str. 94.

Jednoduché metódy ošetrovania chorých

"Tisícky ľudí potrebujú rady o metódach liečby chorých, ktoré by nahradili užívanie jedovatých drog." – Tamtiež, str. 94.

Poučenie o stravnej reforme

"Správne stravovanie je veľmi dôležité. Zlozvyky v jedení a prijímanie nezdravej potravy sú vo veľkej miere zodpovedné za nestriednosť, zločiny a biedu, ktorá je kľatbou sveta." – Tamtiež, str. 94.

Poučiť o fyziológii

"Veďte ľudí k tomu, aby si viac všímali prejavy Božej lásky a múdrosti v prírode, aby viac skúmali ten obdivuhodný organizmus, ktorým je ľudské telo, a zákony, ktorými sa riadi." – Tamtiež, str. 94.

Pokúšanie a chybníci

"Naším vzorom v službe pokúšaným a blúdiacim je Spasiteľ. Máme prejavovať rovnaký záujem, súcitiť a trpezlivosť, aký prejavil on nám." – Tamtiež, str. 107.

"Potrebujeme viac kresťanskej lásky, a to nielen k tým, ktorí sa nám zdajú bez chýb, ale aj k trpiacim, chudobným a zápasiacim ľuďom, ktorí často padnú, ktorí zhrešia a kajajú sa, ktorí sú pokúšaní a znechutení. Máme navštevovať svojich bližných ako to robil náš milosrdný Veľkňaz a pritom citlivo a s láskou chápať ich slabosti." - Tamtiež, str. 109.

"Prikazuje nám, aby sme v styku s pokúšanými a zblúdilými pamätali na radu: „Daj si pozor, aby si aj ty nepadol do pokúšenia“ (Gal 6,1). Ak si budeme vedomí svojich vlastných slabostí, budeme mať pochopenie pre slabosti druhých." – Tamtiež, str. 110-111.

Padlí

"Tých, čo padli, musíme viesť k tomu, že majú nádej stať sa novými ľuďmi a začať nanovo. Kristus poctil človeka svojou dôverou a ukázal mu, že si ho váži. Aj k tým, ktorí klesli príliš hlboko, sa správa úctivo." – Tamtiež, str. 110.

Práca pre nestriedmych

"Boj proti závislosti si zvlášť vyžaduje podporu kresťanských pracovníkov, ktorí by mali upozorňovať na naliehavosť tohto problému. Všade vôkol je potrebné šíriť zásady pravej striedmosti a vyzývať ľudí, aby podľa nich žili." – Tamtiež, str. 115.

"Všade je dosť práce pre tých, čo pomáhajú ľuďom, ktorí sa v dôsledku závislosti ocitli na dne. Mnohí mladí ľudia z rôznych cirkví, náboženských inštitúcií a kresťanských rodín sa rozhodli ísť cestou, ktorá vedie do skazy. Tým, že holdujú zlozvykom, privolávajú si choroby. Túžba po peniazoch, ktoré potrebujú na hriechne zábavy, ich vedie k nečestnému správaniu. Ničia si zdravie a kazia charakter. Títo nešťastní, od Boha odlúčení a spoločnosťou zavrnutí ľudia cítia, že nemajú ani v tomto ani v budúcom živote žiadnu nádej." – Tamtiež, str. 115.

Učiť nevedomých a pomáhať im

"Je potrebné rozmýšľať o založení rôznych priemyselných podnikov, kde by chudobné rodiny mohli nájsť zamestnanie. Tesári, kováči a vôbec každý, kto sa vyzná v nejakom užitočnom remesle, by mal cítiť zodpovednosť a tých, ktorí neovládajú žiadne remeslo, a sú bez práce, vyučiť svojmu remeslu." – Tamtiež, str. 132.

Poučovanie chudobných

"Muži i ženy majú veľa príležitostí slúžiť chudobným. Pomáhať môžu všetci – dobré kuchárky, gazdinky, krajčírky i ošetrovatelky. Nech naučia členov chudobných domácností variť, šiť a opraviť odev, ošetrovať chorých a náležite sa starať o domácnosť. Nech sa chlapani a dievčatá dôkladne vyučia nejakému užitočnému remeslu alebo povolaniu." – Tamtiež, str. 133-134.

"Chudobným neraz veľmi pomôžeme praktickou radou a usmernením. Tí, čo sa nevyučili žiadnej profesii, nie sú spravidla dosť usilovní, vytrvalí, hospodári a nedokážu sa zaprieť. Nevedia, ako si správne počínať. Preto často premrhávajú to, čo by ich rodinám poskytlo slušné živobytie, keby to použili rozumne a hospodárne." – Tamtiež, str. 134.

Vdovy, siroty a starí ľudia

"Keď sme pre chudobných urobili všetko, čo sa urobiť dalo, aby sa o seba vedeli postarať sami, zostávajú ešte vdovy, siroty, starí, bezmocní a chorí, ktorí potrebujú súcit a starostlivosť. Nikdy by sme na nich nemali zabúdať. Boh sám ich zveruje do nežnej opatery, lásky a milosrdenstva všetkých tých, ktorých povolal za svojich služobníkov." – Tamtiež, str. 141.

Núdzni

"Kristus dal svojej cirkvi ako povinnosť starať sa o ľudí v núdzi zo svojho streda. Dovoľuje, aby v každom zbore boli chudobní. Majú byť medzi nami stále. Osobnou zodpovednosťou členov cirkvi je starať sa o nich." – Tamtiež, str. 141.

Starostlivosť o deti

"Potom sú tu deti, a nie je ich málo, ktoré nikdy nezakúsili starostlivosť rodičov ani vplyv kresťanského domova. Kresťania by mali otvoriť svoje srdcia a svoje domovy týmto opusteným deťom." – Tamtiež, str. 142.

Sirotince

"I keď bolo urobené všetko preto, aby siroty mali náhradný domov, zostáva ešte veľa detí, ktoré si vyžadujú starostlivosť. Mnohé zdedili náklonnosť k zlému. Môžeme si o nich myslieť, že sú skazené a nepekne, jednoducho beznádejné prípady. A predsa sú vykúpené krvou Kristovou. Sú mu rovnako vzácne ako naše vlastné deti." – Tamtiež, str. 144.

Práca pre vysokopostavených ľudí

"I dnes Boh hľadá svoj ľud medzi vznešenými i medzi jednoduchými. Je mnoho mužov, podobných Kornéliovi, ktorý si Boh želá spojiť so svojou cirkvou. Sympatizujú s Božím ľudom, no zväzky, ktoré ich spájajú so svetom, sú veľmi silné. Títo ľudia potrebujú morálnu odvahu, aby sa dokázali pridať k ľuďom s nízkym postavením. V zápase o týchto ľuďoch, ktorí sú pre svoju zodpovednosť a styk vo veľkom nebezpečenstve, má byť vyvinuté zvláštne úsilie." – Tamtiež, str. 148.

Majetní

"Veľa sme toho povedali o povinnostiach k chudobným, o ktorých sa nikto nestará. Nemali by sme tiež venovať pozornosť bohatým, ktorých si nikto nevšíma? Mnohí ich považujú za beznádejné prípady. Len málo sa usilujú o to, aby otvorili oči tým, ktorí zaslepení a oslnení leskom pozemskej slávy prestali myslieť na večnosť. Tisíce boháčov sú pochovávané bez varovania. Mnohí majú výčitky svedomia, aj keď to na nich nie je vidieť." – Tamtiež, str. 148-149.

Vplyvní ľudia

"Tisíce ľudí zastávajúci vysoké a čestné postavenie podlieha zvykom, ktoré ničia telo i dušu. Služobníci evanjelia, štátnici, spisovatelia, zamožní a nadaní, úspešní obchodníci i ľudia všestranne užitoční sa nachádzajú v smrteľnom nebezpečenstve, pretože si neuvedomujú, aké nutné je sebaovládanie. Ich pozornosť musíme upriamiť na zásady striedmosti. Nie však nejakým prísny, despotickým spôsobom, ale vo svetle veľkého cieľa, ktorý dal Boh ľudstvu. Keby im boli tieto zásady predstavené takýmto spôsobom, mnohí z vyšších tried by si ich cenili a s radosťou prijali." – Tamtiež, str. 149.

"Najvýznamnejší muži sveta nie sú vylúčení z pôsobenia Božej moci. Je to Boh, ktorý koná zázraky. Ak jeho spolupracovníci budú plniť svoju povinnosť odvážne a verne, zmení Boh vzdelaných a vplyvných mužov, ktorí sú na zodpovedných miestach. Mocou Ducha svätého budú mnohí vedení k tomu, aby prijali Božie zásady." – Tamtiež, str. 153.

CESTY SLUŽBY PROSTREDNÍCTVOM ORGANIZOVANEJ SKUPINOVEJ SNAHY (alebo organizácii)

INŠTITÚCIE

Sanatóriá

"Kristus spolupracuje s tými, ktorí sa zapájajú do zdravotno-misijnej práce. Muži a ženy, ktorí nesebecky robia, čo vládzu, aby založili sanatóriá a ošetrovne v mnohých krajinách, budú bohato odmenení. Návštevníci budú mať z pobytu v nich telesný, duševný a duchovný ošoh. Unavení budú osviežení, chorí uzdravení a obťaženi hriechom potešení." – "T," zv. 7, str. 51:3.

"Všetky naše sanatóriá nech sa stavajú pre zdravie a šťastie. Umiestnite ich tak, aby mali pacienti požehnanie zo slnka. Ich usporiadanie by malo byť také, aby sa ušetril každý nepotrebný krok." – Tamtiež, zv. 7, str. 61.

"Svieti na nás veľké svetlo, no ako málo z neho odrážame svetlo! Nebeskí anjeli chcú spolupracovať s ľuďmi pri praktickom uskutočňovaní zásad pravdy. Veľa tejto práce sa dá vykonať prostredníctvom našich sanatórií a podobných zariadení. Tieto inštitúcie majú byť Božími pamätníkmi, kde Jeho liečivá moc zasiahne všetky triedy, vysoko i nízkopostavených, bohatých a chudobných." – Tamtiež, zv. 7, str. 58, 59.

Reštaurácie

"Okrem toho sa majú vo veľkých mestách zakladať zdravotné reštaurácie, aby sa ich prostredníctvom hlásalo posolstvo o striedmosti. Treba urobiť opatrenia na organizovanie stretnutí v spojení s našimi reštauráciami. Keď je to len možné, nech sa zabezpečí miestnosť, kam sa dajú pozvať návštevníci na prednášky o zdravovede a kresťanskej striedmosti, kde

môžu byť poučení o príprave zdravých jedál a o iných dôležitých témach." – Tamtiež, zv. 7, str. 115:2.

Ošetrovne

"Bola som poučená, že jedným z hlavných dôvodov, prečo by sa mali v centrách veľkých miest zakladať zdravotné reštaurácie a ošetrovne je ten, aby sa ich prostredníctvom upriamila pozornosť vedúcich ľudí na posolstvo tretieho anjela." – Tamtiež, zv. 7, str. 122, 123.

Zdravotné inštitúcie

"Pán si želá, aby sa v každej časti sveta založili zdravotné inštitúcie ako odvetvie evanjelijnej práce. Majú byť Jeho prostriedkami na získavanie tried, ktoré sa ničím iným získať nedajú. Nemusia to byť veľké budovy, mali by však byť usporiadané tak, aby sa v nich mohlo efektívne pracovať." – Tamtiež, zv. 6, str. 113:2.

Strediská vplyvu

„Na získanie ľudí z našich veľkomiest musíme urobiť viac ako doteraz. Nemáme stavať veľké budovy v mestách, ale znovu a znovu mi bolo dané svetlo, že by sme mali vo všetkých zakladať malé podniky, ktoré budú strediskami vplyvu." - Tamtiež, zv. 7, str. 115:1.

ZBORY

Súčasť každého zboru

"Zdravotno-misijná činnosť by mala byť súčasťou práce každého zboru v našej krajine." – Tamtiež, zv. 6, str. 289:1.

"Zdravotno-misijná činnosť by mala mať na každom mieste pri zakladaní zborov svojho zástupcu. Úľava od telesného utrpenia otvára dvere uzdraveniu duše napadnutej hriechom." – "MM," str. 322:1.

Zdravotné kliniky

"V každom meste, kde máme zbor, treba miesto, kde sa dá poskytnúť ošetrovanie." – "T," zv. 6, str. 113:1.

"Každý zbor by sa mal stať strediskom vzdelávania a prípravy kresťanských pracovníkov. Členovia sa tam majú učiť čítať Bibliu, viesť triedy sobotnej školy a učiť v nich, pomáhať chudobným, ošetrovať chorých a pracovať s tými, čo nepoznajú Boha." – "CZŽH," str. 97.

Zdravotné kurzy (Školy zdravia)

"Je potrebné organizovať zdravotné kurzy, kurzy varenia a prednášky z rôznych oblastí kresťanskej služby. Nesmieme však ostať len pri teórii. Nutná je i prax pod vedením skúsených inštruktorov." – "CZŽH," str. 97.

MISIE

Spájať s posolstvom tretieho anjela

"Spájajte zdravotno-misijnú prácu s hlásaním posolstva tretieho anjela. Pravidelne a organizovane sa snažte pozdvihnúť členov cirkvi z mŕtvej úrovne, v ktorej sú dlhé roky." – "T," zv. 6, str. 267:1.

"Do každého mesta majú ísť pracovníci vyškolení v zdravotno-misijnej činnosti. Božie metódy liečby ako pravica posolstva tretieho anjela otvoria dvere vstupu prítomnej pravdy." – "Evangelism," str. 516:1.

"Zásady zdravotnej reformy sa nachádzajú v Božom Slove. Evanjelium zdravia má byť pevne spojené so službou Slova. Pán si želá, aby bol obnovujúci vplyv zdravotnej reformy súčasťou posledného veľkého snaženia o hlásanie evanjelia." – Tamtiež, str. 515:2.

Úplné dielo

"Pravda pre tento čas zahŕňa celé evanjelium. Keď je predstavené správne, spôsobí v človeku zmeny, ktoré budú dôkazom moci Božej milosti pôsobiacej na srdce. Vykoná, čo treba a urobí človeka úplným. Nerobme teda čiaru medzi nefalšovaným zdravotno-misijným dielom a službou evanjelia. Nech sa tieto dve spoja a spoločne pozývajú: 'Podďte, lebo všetko je teraz pripravené.' Nech sa zlúčia do neoddeliteľného zväzku, tak ako je rameno pripojené k telu." – "T," zv. 6, str. 291:1.

V každom meste

"Nestriednosť naplnila náš svet a v každom meste by mali byť zriadené zdravotné misie." – "MM," str. 322:1.

Kurzy varenia

"Ako ľudu nám bola dané, aby sme oznamovali zásady zdravotnej reformy. Niektorí si myslia, že otázka stravy nie je až taká dôležitá, aby sme ju zahrnuli do ich evanjelizačnej práce. Lenže tí robia veľkú chybu. ... Téma striednosti má vo všetkých svojich aspektoch dôležité miesto v spáse. Naše misie v mestách by mali byť vhodné priestory, kde by sa mohli stretávať a vyučovať záujemcovia. ... Majú sa organizovať kurzy varenia. Ľudí treba učiť, ako si pripraviť zdravý pokrm." – "T," zv. 9, str. 112: 1, 2, 3.

Štúdia č. 12: Cena človeka

Akú cenu má človek? Ľudské oči ju nedokážu určiť. Preto nám Boh dal svoje písané Slovo, aby sme Jeho očami videli, koľko stálo vykúpenie človeka z hriechu.

Iba keď rozumieme plánu spásy – Kristovej obeti a záujmu celého neba, pochopíme, akú hodnotu pripisuje Boh jednému človeku.

„Kto vystihne skutočnú hodnotu človeka? Ak to chcete vedieť, choďte do Getsemanskej záhrady a prežívajte s Ježišom hodiny úzkosti, keď „vystúpil na neho pot ako kvapky krvi, ktoré stekali na zem“ (Lk 22,44). Pozrite sa na Spasiteľa na kríži a počujte jeho zúfalý výkrik: „Bože môj, Bože môj, prečo si ma opustil?“ (Mk 15,34). Hľadme na skrvavenú hlavu, prebodnutý bok a prebodnuté nohy. Uvedomme si, že Kristovi šlo o všetko. Pre našu záchranu bolo ohrozené celé nebo. Keď si pod krížom pripomenieme, že Kristus by bol obetoval svoj život aj pre záchranu jediného hriešnika, len vtedy môžeme poznať hodnotu človeka.“ – "KP," str. 151-152.

Aby nám Kristus pomohol porozumieť, vyrozprával tri podobenstvá, ktoré nájdeme v 15. kapitole Lukáša. Jednoduchými ilustráciami o stratenej ovci, stratenej minci a márnoträtom synovi nám vštepuje veľkú duchovnú pravdu – hodnotu človeka. Čím jasnejšie ju pochopíme, tým úspešnejší budeme v osobnej službe, lebo jedno s druhým priamo súvisí. Každé podobenstvo poukazuje na iný aspekt tých, ktorí zabúdili zo svojej cesty. Preto bude prospešné podrobne si ich preštudovať a poznať základné body, aby sme boli bohatšie vyzbrojení na veľkú úlohu pochopenia ľudských potrieb a privádzania stratených ku Kristovi.

A. BOŽIA STAROSTLIVOSŤ O ČLOVEKA

Podobenstvá o stratenej ovci, stratenej minci a márnoträtom synovi ukazujú veľkú Božiu lásku k tým, ktorí sa od Neho odvrátili, Jeho neprestajné a sústredené snahy o vykúpenie čo i len jedného človeka. Ukazujú veľkú radosť, keď srdce strateného odpovie na presvedčanie Jeho Ducha.

Štúdium týchto podobenstiev nás veľmi povzbudí. Uvedomíme si, že ľudské snaženie nebude nikdy márne, ani bezvýsledné, keď Božia láska ustavične priťahuje stratených k Nemu.

"Podobenstvá o stratenej ovci, stratenom peniazi a márnoträtom synovi hovoria o láske, ktorú Boh prejavuje všetkým, čo sa mu odcudzili. Aj keď ho opustili, on ich nenecháva v ich trápení. Preukazuje svoj súcit a úprimnú lásku všetkým, čo sú vystavení pokušeniam zákerného zvodcu.

Podobenstvo o márnoträtom synovi názorne ukazuje Božie zaobchádzanie s ľuďmi, ktorí už okúsili Otcovu lásku, no napriek tomu dovolili nepriateľovi, aby ich ovládol a vnútil im svoju vôľu." – "KP," str. 153.

"Vzťahy medzi Bohom a každým človekom sú také odlišné a úplné, akoby na Zemi neexistoval žiaden iný človek, ktorý by sa podieľal na jeho starostlivej pozornosti, nik iný, za koho by dal svojho milovaného Syna." – "Steps to Christ," str. 100:2.

"Ježiš Kristus, ktorý svoj život dal, aby mohol ľudstvo priviesť späť k Bohu, sa s láskou zaujíma o každého človeka. Ako sa pastier stará o svoje ovce, tak sa Kristus stará o hriešnych a bezmocných, ktorí sú vystavení satanovým klamom a nástrahám." – "CZŽH," str. 107.

B. HODNOTA JEDNÉHO ČLOVEKA

1. Ilustrovaná v podobenstve o stratenej ovci

Lk 15,4-7. JEDNA stratená ovca.

Radosť nad tou JEDNOU.

Kajúcnik (JEDEN) a radosť v nebi.

! Ukazuje Božiu lásku k tým, ktorí vedia, že sú stratení, ale nevedia nájsť cestu späť.

"Ako pastier v podobenstve ide hľadať jedinú ovcu, ten najmenší počet, tak bol aj Kristus ochotný zomrieť hoc aj za jediného zblúdilého človeka." – "KP," str. 143.

"Zblúdilá ovca cíti, že sa stratila. Odišla od stáda i pastiera, ale sama sa nevie zachrániť. Táto ovca predstavuje tých, čo si uvedomujú, že sa Bohu odcudzili, ocitli sa v neistote, ponížení a pokušení." – *Tamtiež*, str. 149.

"Ak niet toho, kto by stratenú ovcu priviedol späť k stádu, zvierá blúdi, kým nezahynie. Podobne hynú mnohí, pretože im nikto nepodal pomocnú ruku. Keby títo zblúdili, na pohľad nevraživí a ľahostajní ľudia boli mali také príležitosti ako iní, mohli získať ušľachtilejšie povahové vlastnosti a viac ochoty konať dobro. Kým Boží anjeli majú s nimi súciti a žialia nad nimi, ľudské oko sa ani nezarosí a srdce nezachveje. Ľudia pokúšaní a chybní nachádzajú v spoločnosti len málo úprimného a hrejivého pochopenia. Preukazujme im teda viac Kristovho Ducha a oveľa menej sebeckva!" – *Tamtiež*, str. 147-148.

2. Ilustrované v podobenstve o stratenej minci

Lk 15,8-10. JEDNA stratená minca.

Usilovná, maximálna snaha znovu nájsť tú JEDNU.

! Božia láska k tým, ktorí nevedia, že sú stratení.

"Stratený peniaz predstavuje tých, čo sú stratení v hriechu, ale svoj skutočný stav si vôbec neuvedomujú. Odcudzili sa Bohu a nevedia o tom. Nevnímajú nebezpečenstvo, ktoré im hrozí. Ježiš v tomto podobenstve pripomína Božiu neskonalú lásku k tým, čo sú ľahostajní voči Božím požiadavkám. Tých musíme hľadať a privádzať k Bohu." – "KP," str. 149.

"Hoci *peniaz* padol do prachu medzi smeti, stále zostáva striebrom. Majiteľ ho hľadá pre jeho veľkú hodnotu. Boh si vysoko cení každého človeka i po páde do hriechu. Na peniazoch býval obraz panovníka i nápis. Podobne bol človek na začiatku stvorený na Boží obraz. Aj keď hriech tento obraz do značnej miery poškodil, predsa je v ňom ešte stále rozpoznateľný. Boh chce zachrániť každého človeka a úplne v ňom obnoviť svoj obraz spravodlivosti a svätosti." – "KP," str. 149-150.

3. Ilustrované v podobenstve o márnoträtom synovi

Lk 15,11-32.

Veľký záujem otca o toho JEDNÉHO, ktorý sa zatúlal.

! Božia láska k tým, ktorí sa mu obrátili chrbtom a odpoveď strateného na presvedčanie Jeho Ducha.

"Iskra nádeje mu v jeho biednom položení roznieť presvedčenie, že ho otec stále miluje a táto láska ho priťahovala domov. Rovnako aj ubezpečenie o Božej láske nabáda hriešnika, aby sa vrátil." – "KP," str. 156.

"Niektorí pracovníci v Božej veci boli príliš pohotoví chrliť na hriešnika odsúdenie. Ale milosť a láska Otca, ktorý dal svojho Syna, aby zomrel za hriešne ľudstvo, bola zatlačaná do úzadia. Učiteľ sám pre seba potrebuje Kristovu milosť, aby oznámil hriešnikovi, čím Boh skutočne je – Otcom, ktorý s dychtivou láskou čaká, aby prijal navracajúceho sa márnoträtníka. Nie preto, aby ho nahnevaný obvinil, ale aby po jeho návrate pripravil radostnú slávnosť na uvítanie." – "Selected Messages," zv. 1, str. 184: 1.

C. PRÁCA PRE JEDNÉHO

Usilovná snaha stojí za to – aj keď je vynaložená len pre jednu osobu

Keď verný kresťan zakúsil vo svojom vlastnom živote spásnu moc Krista, bude pracovať pre ľudí. Nepohrdne publikom jedného človeka, ale tak ako Ježiš bude poznať cenu človeka. "Len v spojení s Kristom si budeme vážiť každého človeka, ako si ho váži on. Pocítíme k ľuďom podobnú lásku, akú Kristus preukazuje nám. Až potom budeme môcť zachraňovať, a nie odháňať, priťahovať, a nie odpudzovať ľudí, za ktorých on zomrel. Bez Kristovej pomoci nemožno nikoho priviesť k Bohu. Zachraňovať ľudí pre Božie kráľovstvo možno len osobnou snahou." – "KP," str. 152.

Záznamy evanjelia nám dodajú odvahu a dôveru, lebo niektoré z Kristových najúspešnejších účinkovaní sa týkali iba jedného poslucháča. Dvoma vynikajúcimi príkladmi sú:

1. Nikodém

J 3,1-21.

"Po Pánovom nanebovstúpení, keď prenasledovanie rozohnalo učeníkov, Nikodém smelo vystúpil do popredia. Zo svojho bohatstva podporoval mladú cirkev, ktorá mala podľa mienky Židov po Kristovej smrti zaniknúť. V nebezpečných dobách bol tento kedysi opatrný a pochybujúci učeník pevný ako skala, povzbudzoval iných nasledovníkov vo viere a štedro sa staral o rozšírenie evanjelia." – "TV," str. 113.

2. Samaritánka

J 4,4-42.

"Len čo táto Samaritánka poznala Spasiteľa, priviedla k nemu aj iných. Bola lepšou misionárkou než sami učeníci. Tí v Samárii nevideli nič misijne sľubného. Mysleli len na veľkolepé dielo v budúcnosti. Prehliadali zrelú žatvu okolo seba. Táto žena, ktorou pohrdali, priviedla k Spasiteľovi celé mesto. Priniesla svetlo svojim spoluobčanom." – Tamtiež, str. 126.

Ludia túžiaci po odpočinku a pokoji

"Kolkých stratených si už našiel a priviedol späť ku Kristovi? Ak sa odvraciaš od tých, čo sa ti javia ako nezaujímaví a málo nádejní, uvedom si, že zanedbávaš tých, ktorých Kristus hľadá. Možnože tvoj súcit potrebujú práve vtedy, keď sa im vyhýbaš. V každom bohoslužobnom zhromaždení sú ľudia, ktorí túžia po vnútornom odpočinku a pokoji. Zdá sa, že sú ľahostajní, a predsa sú voči vplyvu Ducha Svätého vnímaví a mnohých z nich možno získať pre Krista." – "KP," str. 147.

Záchrana jedného človeka je vzácne dielo

"Ak v 99 prípadoch zo sto zlyháte, ale podarí sa vám zachrániť pred skazou jedného človeka, urobili ste pre Pánovu vec vzácny čin. Aby ste však boli Majstrovým spolupracovníkom, mali by ste byť maximálne trpezliví k tým, pre ktorých pracujete. Neohŕňajte nos nad jednoduchosťou práce, ale očakávajte požehnaný výsledok." – "T," zv. 4, str. 132:2.

Využiť zdroje do krajnosti pre jedného človeka

"Jeden človek je pre nebo cennejší ako celý svet majetku, domov, pozemkov a peňazí. Na obrátenie jedného človeka by sme mali využiť naše zdroje do krajnosti. Jedna duša získaná pre Krista bude okolo seba vyžarovať nebeské svetlo, ktoré prenikne morálnu temnotu a zachráni iných ľudí.." – Tamtiež, zv. 6, str. 21, 22.

MYŠLIENKA NA ZÁVER

Nikdy nepodceňujte hodnotu jedného človeka. Kandidátov večnosti treba hľadať vo všetkých vrstvách – chudobných; núdznych a upadnutých; nestriedmych; nešťastných. Tých, ktorí si neuvedomujú, že sú stratení; zjavne spokojných; svetákov; bohatých a vplyvných.

Na základe výzoru nemôžeme povedať, čo sa deje vo vnútri človeka. Niektorí vyzerajú ako hrubí a odpudiví, iní majú fasádu bezstarostnej nenútenosti, a iní budia dojem, že ich duchovné veci nezaujímajú. Za maskou ľahostajnosti alebo nedostatku záujmu môže byť veľký hlad duše a túžba po zmysluplnom živote, túžba po lepšej ceste. A je povinnosťou kresťana priniesť týmto hladujúcim dušiam poznanie o večných bohatstvách.

Bez ohľadu na triedu môžeme mnohých osloviť ľudskou láskavosťou – srdečným záujmom o ľudí a ich potreby. Urobíme to s oddanou snahou, ak budeme – tak ako Ježiš – poznať hodnotu človeka.

"Aj keby evanjelium milosti prijal iba jeden jediný človek, Kristus by pre záchranu tohto jediného človeka podstúpil život plný poníženia a potupnú smrť. Keby sa vďaka nám jediný človek rozhodol urobiť vo svojom živote nápravu a potom bol v Božom kráľovstve, nebol by to pre nás dôvod na radosť?" – "CZŽH," str. 86.

Nože sa chopme Božej ruky a pracujme hoci len pre jedného človeka naraz.

Ďalšie pokyny o „Cene človeka“ si prečítaj v knihe „KP“ na str. 153-163.

ČASŤ D:

**AKO VYKONÁVAŤ
ZDRAVOTNO-MISIJNÚ PRÁCU**

Štúdia č.

13.

Čo robiť v zdravotno-misijnej práci

85

Úvod

V časti “Ako vykonávať zdravotno-misijnú prácu” nájdete pokyny pre prácu, ktorú môže cirkev vykonávať podľa toho, akých pracovníkov a prostriedky má k dispozícii.

Uvedené pokyny boli preverené a vyskúšané a uspeli všade tam, kde bola cirkev pripravená poslúchnuť Bohom dané rady.

Oddelenie zdravotných služieb pri Generálnej konferencii má k dispozícii množstvo materiálov o podpore zdraviu všeobecne a o prevencii závislosti od alkoholu, tabaku a drog (pozri aj časť F). Divízie a miestne združenia možno majú preklady niektorých z týchto materiálov alebo si mohli vytvoriť svoje vlastné, prispôbené danej kultúre. Skôr, ako sa pustíte do nejakých plánov na podporu zdravotno-misijnej práce, prečítajte si, prosím, tieto rady:

1. Poradte sa so svojim zborovým kazateľom a vedúcim oddelenia zdravia v zbore.
2. Vyhľadajte pomoc vášho vedúceho oddelenia zdravia pri Združení.
3. Svoje návrhy predložte cez svojho zborového kazateľa na schválenie výboru zboru.

Oddaní členovia, ktorí sa úprimne zaujímajú o svoj zbor, sa budú verne snažiť pridržiavať správneho postupu a pokynov. To, čo sa urobí, poslúži zboru i verejnosti.

Štúdia č. 13:

Čo robiť v zdravotno-misijnej práci

Pamätajte na to, že zámerom zdravotno-misijnej činnosti je pripraviť cestu pre kázanie a prijatie evanjelia. V spojení s evanjeliom sa stáva obrovskou silou – úplnou službou, ktorá dokáže osloviť ľudí všetkých povolání a vrstiev.

Božím zámerom veľkého zdravotno-misijného programu je priblížiť sa k ľuďom tam, kde sú a zísť na úroveň ich potrieb. „Priblížiť sa k ľuďom, nech sú kdekoľvek a v akomkoľvek stave, za každú cenu im pomáhať – to je skutočná služba. Takto si ich získame a nadviažeme priateľstvo s tými, ktorí sa uberajú do zahynutia” – „CZŽH“, str. 102 “Všetci majú posvätnú povinnosť voči Bohu, aby dbali na zdravú filozofiu a nefalšované skúsenosti, ktoré im dáva v zdravotnej reforme. Želá si, aby sa o zdravotnej reforme živo diskutovalo a aby vyburcovala verejnosť k skúmaniu. Nie je totiž možné, aby muži a ženy s hriešnymi návykmi, ktoré škodia zdraviu a oslabujú mozog, rozoznávali posvätnú pravdu, ktorá ich má posvätiť, zušľachtiť, povzniesť a uspôsobiť pre spoločnosť nebeských anjelov v kráľovstve slávy...” – CDF, 70.2.

Praktickou demonštráciou budú ľudia vedení k tomu, aby chápali Božiu lásku, vyjadrenú cez ľudských prostredníkov, lebo zdravotno misijná činnosť je „evanjelium uzdravenia, požehnaní a posilnenia” (CH.533.2) a mnohí spoznajú plnosť pravdy.

Zdravotno-misijná práca má široký rozsah činností. Umožňuje tak všetkým členom cirkvi, aby sa nejakou mierou podieľali na službe ľudským potrebám. Pritom nie je potrebné, aby mali všetci formálne školenie v medicíne. Všimnite si niektoré z aktivít načrtnutých v knihe „Cesta ku zdraviu a životnej harmónii“, zaoberajúcej sa zdravotnými misionármi a ich prácou:

- princípy vyučovania zdravého spôsobu života,
- poučenie o výžive a varení,
- podpora striedmosti
- starostlivosť o bezprístrešných, diskriminovaných, chorých, chudobných, vdovy a starých ľudí.
- prejavenie záujmu o tých, ktorí čelia problémom každodenného života,
- starostlivosť o deti, detské domovy, adopcie,
- starostlivosť o rodinu a poradenstvo,
- poskytovanie pomoci v núdzi,
- individuálna osobná služba bližným zo všetkých vrstiev spoločnosti, od chudobných až po bohatých a vplyvných.

Zdravotno-misijná práca každého zboru, počnúc najmenšími vo vnútrozemských oblastiach až po početné zbory vo veľkých mestách sa môže vďaka svojmu širokému záberu stať hybnou silou pri oslovovaní veľkých zástupov, ktoré by sa možno nedali získať inými spôsobmi.

Ako teda môže zbor najlepšie naplniť Boží zámer v komunite? Vhodný personál a prostriedky môžu byť obmedzené, ale nech vám nedostatok nebráni v tom, aby ste začali.

Použite to, čo máte poruke a využite to, čo je k dispozícii. Pripravte školiaci program pre všetkých členov zboru, aby mohli efektívne pracovať v súlade so svojimi talentmi a schopnosťami.

Zbor všeobecne sa môže stať aktívnym v troch oblastiach práce v komunite:

1. Zdravotná výchova verejnosti.
2. Misijne zameraná služba verejnosti.
3. Spolupráca s organizáciami podobného zamerania.

1. Zdravotná výchova verejnosti

a. Výuka výživy.

Čo sa výživy týka, ľudia sú uvedomelí viac než kedykoľvek predtým. Zbor má vďaka rastúcemu záujmu veľa príležitostí dať do pozornosti verejnosti zásady dobrej výživy, ktoré povedú k lepšiemu spôsobu života.

b. Ukážky varenia.

Ukážky varenia, či už sa konajú v cirkevnom zariadení, verejnej hale alebo v priateľskej atmosfére kuchyne, sú príjemným spôsobom, ako vytvárať kontakty a rozvinúť priateľstvá.

Ukážky varenia však majú ďalšie dôležité ciele:

1. Dávajú príležitosť vyučovať správnu výživu a zásady zdravého spôsobu života.
2. Ukazujú, že strava má veľmi úzky vzťah k zdraviu celého človeka.
3. Sú prvým krokom v službe, ktorá môže viesť človeka hľadajúceho pravdu, aby našiel cestu ku Kristovi.

Každá gazdinka má teda vynikajúcu príležitosť stať sa zdravotným misionárom na frontovej čiare, ak sa snaží stať sa schopnou demonštrátorkou varenia doma alebo na verejnosti.

c. Kurzy výživy a varenia.

Osemtýždňový kurz výživy a varenia, pričom každý týždeň je jedno večerné stretnutie, je dobrou formou počiatočnej zdravotno-misijnej práce. Trvanie: 1-2 hodiny.

1. Tridsať minút prednáška o výžive,
2. krátky film o zdraví alebo diapozitívy na tému hodiacu sa k výžive a vareniu.
3. 60 minút varenie – praktická ukážka 3 receptov,
4. na záver štedrá ochutnávka jedál. Podávanie jedál na záver dáva príležitosť zamiešať sa medzi ľuďmi a zistiť reakcie na večernú prezentáciu. Za 8-týždňový kurz sa účtuje poplatok, aby sa pokryli náklady na suroviny, kopírovanie receptov rozdávaných každý večer a náklady na prednášky a knihy o výžive.

d. Prázdninová škola zdravia.

Veľa detí vo veku od 6-12 rokov a tínedžrov vo veku 13-19 rokov si môžeme získať prostredníctvom prázdninových škôl zdravia. Viest' ich treba počas školských prázdnin. Päť dopoludní od pondelka do piatku. Čas: 10,00-12,00. Filmy o drogách, alkohole a tabaku. 30-minútová prednáška o výžive. 60 minút varenie. Pre skupiny mladistvých používajte prednášky a knihy o výžive ako pre dospelých.

e. Kurz lepšieho spôsobu života.

Osem prírodných liekov. Pozri CZŽH 167

f. Kontrola telesnej hmotnosti a srdcového tepu

Skontaktujte sa s oddelením zdravia miestneho združenia.

g. Päťdňové protifajčiarske programy

Skontaktujte sa s oddelením zdravia miestneho združenia

h. Protidrogová výchova

Drogy - Tabak - Alkohol

Skontaktujte sa s oddelením zdravia miestneho združenia

2. Misijne zameraná služba verejnosti

a. Každý zbor, ktorý má k dispozícii vhodné zariadenia, by mal by použitý ako:

1. školiace stredisko pre členov vo všetkých aspektoch zdravotno-misijnej činnosti,
2. miestne stredisko služby pre neadventistov a zdravotnú výchovu,
3. výukové a školiace stredisko pre neadventistov.

b. Starostlivosť o deti

V každej komunite sa nájdú deti, o ktoré sa treba v núdzovej situácii postarať. Dôvod: matkin pobyt v nemocnici, opustený manžel alebo manželka, náhla smrť rodičov. A niektoré deti sú jednoducho nechcené.

Kresťanom sa radí, aby otvorili srdcia a domovy. Ale skôr, ako sa do tejto práce zapojíte, poraďte sa so zodpovedným oddelením na vašom združení a tými vládnyimi úradmi, ktoré majú v náplni práce starostlivosť o deti. Túto prácu za žiadnych okolností neprijímate, ak sa nepridržiavate postupov a nebolo vám dané oprávnenie!

c. Pomoc v domácnosti a opatrovnícka starostlivosť

Tieto dve cesty služby dávajú veľa príležitostí na vykonávanie užitočnej osobnej služby v čase choroby, ťažkostí alebo nepredvídaných situácií. Pripraviť jedlo, upiecť bochník chleba, požehliť, trochu upratať. Sedieť pri lôžku chorého, byť poruke a povzbudzovať ustarostených, čítať, načúvať boľavému srdcu. Utešiť a poskytnúť ľudské teplo, povedať potešujúce slovo. I pohár studenej vody je zdravotno-misijná práca!

d. Návštevy od dverí k dverám

Literatúra o zdraví a striedmosti Kurzy zdravia.

Duchovná literatúra Biblické korešpondenčné kurzy.

Podomové návštevy so zdravotnou a duchovnou literatúrou sú jedna cesta, ako zistiť potreby verejnosti. Navštevujme svojich susedov a poznávajme ich potreby.

Podomové návštevy by mohli viesť k mnohým cestám osobnej služby, ako je uvedené v „podbode c“.

e. Zdravotná literatúra v motelloch.

Motel v susedstve zboru by bol dobrým misijným projektom. Časopisy o zdraví a striedmosti by mohli ukázať cestu človeku, ktorý hľadá lepší spôsob života.

Inými vhodným miestami, kde by sa dala s úžitkom umiestniť literatúra o zdraví a striedmosti sú ordinácie lekárov a zubárov, zotavovne, sanatóriá a školy.

f. Knižná evanjelizácia

Vyhľadajte tajomníka publikačného oddelenia miestneho združenia a poraďte sa s ním o tom, ako sa stať knižným evanjelistom.

3. Spolupráca s organizáciami všeobecného záujmu.

Spolupracujte s vládnymi orgánmi a organizáciami, ktoré majú podobné ciele ako zbor pri službe ľudským potrebám:

- a. Rozviňte nové kontakty.
- b. Vybudujte si dobré vzťahy so skupinami neadventistov.
- c. Oboznámte neadventistov s tým, čo robia adventisti v komunite.
- d. Dajte zboru príležitosti rozšíriť svoju oblasť práce.
- e. Udržiavajte zbor v bdelosti voči skutočným potrebám verejnosti.

PRÁCA PRE JEDNÉHO

Zboroví kazatelia, vedúci oddelenia zdravia a striedmosti, vedúci laických aktivít – podnecujte členov k individuálnej osobnej službe, k práci pre jedného človeka. Požiadajte ich, aby si vzali za svoje, že urobia dva alebo tri bloky domov svojím misijným poľom. Získajte si ich, aby sa venovali tej zdravotno-misijnej práci, ktorá najlepšie vyhovuje ich schopnostiam. Vďaka osobnému kontaktu, láskavosti a kresťanskej službe sa otvorí cesta pre prácu pre jedného človeka. Predmetom „podnikania“ cirkvi sú ľudia a predmetom „podnikania“ každého jej člena sú ľudia.

FARNOSŤ JEDNÉHO ČLOVEKA



V týchto troch domoch musí byť prinajmenšom jeden človek (stratená ovca, stratený peniaz alebo márnratný syn), ktorý chce nájsť svoju cestu k Bohu.

Vybudujte si farnosť jedného človeka – *pracujte pre JEDNÉHO človeka!*

ČASŤ E:

ZDRAVIE

Štúdia č.

14.	Na počiatku		94
15.	Zdravie na osi času		100
16.	Zdravie a medicína v 19. storočí		105
17.	Miesto zdravotného posolstva v adventnom hnutí		117
18.	Aktuálnosť zdravotného posolstva		125
19.	Členovia cirkvi a posolstvo o zdravotnej reforme		128
20.	Extrémizmus		139
21.	TEM – Striednosť		147
22.	Predpisy pre zdravý život		153
	Air - vzduch	153	Exercise – Pohyb 163
	Sunshine – slnko	155	Nutrition – výživa 165
	Abstemiousness-striednosť	155	Water – voda 174
	Rest – odpočinok	160	Dôvera v Božiu moc 176
23.	Duševné zdravie		179
24.	Sociálne aspekty		188
25.	Stimulanty a narkotiká		196
	Tabak		196
	Alkohol		198
	Čaj a káva		200
	Coca-Cola		202
	Niekoľko záverečných postrehov		203

Úvod

Boh oznámil po páde človeku plán jeho obnovy do predošlého bezhriešneho stavu skrze spásnu Kristovu moc.

Toto posolstvo obnovy sa zvestovalo v nasledujúcich dobách a ako čas plynul, Boh zveril Izraelu zodpovednosť za oznamovanie právd evanjelia svetu. Pod podmienkou poslušnosti mali zakúsiť zdravie a duchovné blaho: *"Ak budeš usilovne počúvať hlas Hospodina, tvojho Boha a budeš robiť to, čo je správne v Jeho očiach a nakloníš ucho k Jeho prikázaniam a zachováš všetky Jeho ustanovenia, niktorú z týchto chorôb nepoložím na teba, ktoré som priviedol na Egyptčanov: lebo ja som Hospodin, ktorý ťa uzdravuje."* (Ex 15,26).

Boh im dal do rúk veľké príležitosti a výsady, aby zjavil biednemu svetu svoju spásnu moc. Ibaže Izrael zlyhal.

V patričnom čase prišiel Kristus osobne. Slúžil celému človeku: duševne, duchovne a telesne. Uzdravenie spájal s učením a kázaním. Prakticky zjavoval účel svojho príchodu – priniesť ľuďom úplnú obnovu.

Boh v nasledujúcich dobách starostlivo usmerňoval svoje posolstvo o záchrane cez verných ľudských prostredníkov.

Prvé desaťročia 19. storočia boli svedkami celosvetového kázania o skorom návrate Krista – a za ním v roku 1844 nasledovalo Veľké sklamanie. Boh pozbieral ľud z tejto trpkkej skúsenosti a vyzval ho: *"Prorokuj znovu pred mnohým ľudom, národmi, jazykmi a kráľmi"* (Zj 10,11). Také boli počiatky Cirkvi adventistov siedmeho dňa.

K veľkému posolstvu duchovnej reformy pridal Boh v pravý čas nanajvýš dôležité pravdy o zásadách zdravého spôsobu života. Tak cirkev dostala úplné posolstvo o službe celému človeku. Hlavné myšlienky zdravotnej reformy zjavujú úzky vzťah medzi telesným a duchovným. Hovoria nám, že porušovanie prírodných zákonov je vlastne porušením Božieho zákona a v očiach Neba je práve takým veľkým hriechom ako porušenie desiatich prikázaní. To je skutočne hlboká a závažná myšlienka.

Kvôli ľahostajnosti k zdravotným zásadám a nesprávnemu vzťahu k zákonom, ktoré riadia našu existenciu, by sme mohli stratiť večnosť.

Zlyhanie starovekého Izraela pri vykonávaní Bohom daného pokynu by malo byť vážnym varovaním pre dnešnú cirkev. Ustavične by sme mali dbať na to, aby sme posolstvu úplnej obnovy (t.j. zdraviu a posolstvu tretieho anjela) venovali plnú pozornosť. Boh ho milostivo dal, aby zachránil svoj ľud a ľudí všeobecne.

Cirkev má už viac ako storočie v rukách knihy s pokynmi o zdraví a spáse a treba priznať, že týmto nanajvýš dôležitým radám sa do značnej miery venovala len symbolická pozornosť. Ignorovať ich znamená riskovať stratu večného života. Stále by sme mali mať pred sebou aktuálne varovanie z Hoz 4,6: *"Môj národ zhynie pre nevedomosť."*

V týchto záverečných dňoch má každý člen osobne chápať naliehavosť doby a byť pevne odhodlaný hľadať poznanie dôležité pre spásu. Bude musieť byť usilovný pri aplikovaní zásad, dôležitých pre zdravie celého človeka. Až potom bude dostatočne pripravený na to, aby sa pohol vpred a s väčšou mocou plnil Boží príkaz prorokovať každému národu, pokoleniu, jazyku a ľudu.

Aké úžasné skúsenosti by prežila cirkev, keby bol každý jej člen úplne poslušný Bohu a verne si plnil svoju osobnú zodpovednosť voči blížnemu! Boli by sme svedkami prebývajúcej prítomnosti Svätého Ducha, ktorý by cirkev viedol a usmerňoval k dosiaľ nepoznaným výsledkom. Potiekli by z nej stále sa rozširujúce prúdy požehnaní do sveta, ktorý ho veľmi potrebuje.

Zámerom týchto štúdií je pomôcť členom cirkvi pri hľadaní poznania, dôležitého pre večnosť. Keď odkryjeme podrobnosti zdravotného posolstva a ich úzky vzťah k veľkým duchovným pravdám, do zorného poľa sa nám dostane:

1. Hlbšie ocenenie Kristovej obete.
2. Jasnejšie chápanie Jeho služby celému človeku a Jeho poslania priniesť ľuďom úplnú obnovu.
3. Osobná zodpovednosť členov cirkvi za prijatie úplnej zvesti o záchrane – zdravotnej a duchovnej – ak sa má získať večnosť.
4. Osobná zodpovednosť člena cirkvi, aby šiel, dával a delil sa so svojimi blížnymi o úplnú zvesť o záchrane.

Pri dôkladnom štúdiu zdravotného posolstva narazíme na mnohé výzvy v našom každodennom živote.

Budeme musieť podrobiť sami seba veľmi podrobnej inventúre: starostlivo skontrolovať stravu, svoje stravovacie zvyklosti, spôsob života (prácu, zábavu, pohyb, odpočinok, rekreáciu), čiže vlastne každú etapu toho, čo robíme každý deň. Budeme musieť preskúmať sami seba a potom sa prispôbiť zásadám, ktoré boli stanovené pre naše dobro.

Niet ospravedlnenia pre nevedomosť. Poznanie potrebné pre zdravý spôsob života je okamžite k dispozícii.

Je na nás, aby sme sa snažili:

1. zaobstarat' si knihy,
2. prečítali si ich a poriadne preštudovali a
3. uviedli pokyny do praxe.

Zdravotná klasika je táto:

- "Cesta ku zdraviu a životnej harmónii" (CKŽH)

- "CDF"
- "The Story of Our Health Message"
- "CoH"
- "TEM"
- "MM"

Ak nemáte žiadnu z týchto kníh, ako prvé si kúpte knihy "CZŽH" a "CDF" a potom si zaobstarajte ďalšie.

Boh nám dal vo svojej veľkej láske prenesmiernu hojnosť poznania. Hľadajte Ho, kým je čas, a starostlivo dbajte na túto prenikavú radu: "Ustavične pamätajte na to, že veľkým cieľom zdravotnej reformy je zabezpečiť najväčší možný rozvoj mysle, duše a tela. Všetky zákony prírody, ktoré sú Božími zákonmi – boli dané pre naše dobro. Ak ich budeme dodržiavať, zväčší sa naše šťastie v tomto živote a pomôžu nám pripraviť sa na čas, ktorý príde." – "CoH," str. 386:1.

E. W. HON

Štúdia č. 14:

Na počiatku

Aby sme lepšie pochopili miesto zdravotného posolstva v úplnej obnove a jeho vzťah k spásu, musíme si preštudovať záznam Písma o stvorení človeka a to, čo sa dialo po ňom.

Čo tým Biblia myslí, keď hovorí: "Človek bol stvorený na Božiu podobu alebo obraz"? Bola to čisto intelektuálna alebo duchovná podoba, alebo bol človek stvorený na Boží obraz duševne, duchovne a telesne? Aký vplyv to malo na človeka, keď zhršil?

Odpovede na tieto otázky nám pomôžu pochopiť význam zdravia v celkovom posolstve. Plnšie oceníme Kristovu obeť a urobíme si jasnejší obraz o Jeho osobnej službe v záznamoch Evanjelia. Okrem toho si my, ktorých cieľom je život s Bohom, uvedomíme svoju osobnú zodpovednosť a povinnosť, ktorú máme v diele vykúpenia.

A. BOH STVORIL ČLOVEKA

1. Na svoju podobu

Gen 1,26.27. "Na Náš obraz,
Podľa Našej podoby: . . .
Na obraz Boha."

Telesná, duševná, duchovná podoba

"Keď Adam vyšiel z ruky Stvoriteľa, niesol vo svojej *telesnej, duševnej a duchovnej prirodzenosti podobu svojho Tvorcu*. „A stvoril Boh človeka na svoj obraz,“ (1 Moj 1,27) a preto podľa Božieho zámeru mal človek svojím životom stále zjavovať tento obraz a dokonalejšie odzrkadľovať slávu svojho Stvoriteľa. Všetky jeho schopnosti sa mali postupne rozvíjať, mohutnieť a prinášať úžitok." – "Výchova," str. 12.

Odzrkadľovali slávu Stvoriteľa

"Adamovi a Eve, stvoreným, aby boli „obrazom Božím a Jeho slávou“ (1 Kor 11,7), sa dostalo nadania nie nehodného ich vznešeného poslania. Mali pôvabné a súmerné tvary, pravidelné a krásne črty, tváre im žiarili zdravým sfarbením, svetlom radosti a nádeje, celý *ich zovňajšok odzrkadľoval podobu svojho Tvorcu*. Táto podoba sa však prejavovala nielen v *telesnej prirodzenosti*. Každá schopnosť mysle a duše potvrdzovala Stvoriteľovu slávu. Zahmutí vznešenými duševnými a duchovnými darmi boli Adam a Eva stvorení 'menší od anjelov' (Žid 2,7), aby mohli rozlišovať nielen divy viditeľného vesmíru, ale aby chápali aj mravnú zodpovednosť a jej záväzky." – Tamtiež, str. 17.

Vo vonkajšej podobe a charaktere

"Človek mal svojím zjavom i povahou zvýrazňovať Boží obraz. Len Kristus je pravý „obraz podstaty“ Otca (Žid 1,3); človek však bol stvorený na Božiu podobu. Jeho prirodzenosť bola v súlade s Božou vôľou. Svojou myslou mohol chápať duchovné veci. Jeho láska bola čistá, svoje záľuby a podnety ovládal rozumom. Bol svätý a šťastný, že odzrkadľoval Boží obraz a dokonale poslúchal Božiu vôľu." – "PP," str. 26.

2. Dal mu život

Gen 2,7. "Vdýchol mu do nozdier dych života; a človek sa stal živým [stvorením]."

Živá duša daná pod zákon

"V stvorení človeka bolo očividné pôsobenie osobného Boha. Keď Boh stvoril človeka na svoj obraz, ľudská podoba bola dokonalá, ale bez života. Potom osobný, samoexistujúci Boh vdýchol do tej podoby život a človek sa stal živou, dýchajúcou, inteligentnou bytosťou. Všetky časti ľudského organizmu boli uvedené do činnosti. Srdce, tepny, cievy, jazyk, ruky, nohy, zmysly, zmyslové vnemy – všetko začalo pracovať a všetko bolo *dané pod zákon*. Človek sa stal živou bytosťou. Prostredníctvom Ježiša Krista stvoril osobný Boh človeka a obdaril ho inteligenciou a mocou." – "T," zv. 8, str. 264:1.

3. Stvorenie dokonalí

Gen 1,31. "A Boh videl všetko, čo učinil, a hľa, bolo to veľmi dobré."
Človek ako súčasť dokonalého stvorenia.

Všetko bolo dokonalé

"Boh spokojne hľadel na dielo svojich rúk. Všetko bolo dokonalé, ctilo svojho božského Tvorcu, ktorý neodpočíval kvôli únave, ale z radosti nad výtvarmi svojej múdrosti, dobroty a z prejavov svojej slávy." – "PP," str. 27.

"Všetko bolo dokonalé vo svojom druhu; každé stvorenie naplnilo Stvoriteľov zámer a bolo vystrojené tak, aby naplnilo účel, pre ktorý bolo stvorené. Použitie termínu 'dobré' na všetko, čo Boh utvoril a opakovanie tohto slova s dôrazom 'veľmi' na konci stvorenia, s človekom ako jeho korunou a slávou, *naznačuje, že z Božej ruky nevyšlo nič nedokonalé*. Toto vyjadrenie obdivu úplne vylučuje možnosť, že nejaká nedokonalosť v stvorení bola zodpovedná za slabosť, ktorú Adam a Eva prejavili v hodine pokušenia. – „Editor’s Comment, S.D.A. Bible Commentary, zv. 1, str. 217,218.

Dvadsaťnásobná životná sila

„Keby nebol Adam býval pri stvorení obdarený dvadsaťnásobne väčšou životnou silou, než akú majú ľudia teraz, ľudstvo by bolo pri súčasných zlovykoch a porušovaní prírodného zákona vyhynulo.“ – „T“, zv. 3, str. 138,139.

Viac než dvojnásobná výška

„Keď Adam vyšiel z ruky svojho Stvoriteľa, bol vznešene vysoký a nádherne symetrický. Bol viac než dvakrát taký vysoký ako sú ľudia, ktorí v súčasnosti žijú na zemi, a práve taký súmerný.“ – „Spiritual Gifts“, zv. 3, str. 34:hore.

4. Odovzdanie vlády

Gen 1,26.28 „Podmaňte si ju.“
 „Panujte.“
 Pozri Ž 8,6-8.

„Kým Adam s Evou zostávali Bohu verní, vládli nad zemou. Dohliadali na všetky živé tvory. Lev sa pred nimi pokojne hral s ovcou a bez obáv si im tieto zvieratá líhali k nohám. Vtáci sa nebáli bezstarostne poletovať okolo nich, a keď radostným spevom chválili Hospodina, pridala sa k nim Adam s Evou a spoločne velebili Stvoriteľa.“ – „PP“, str. 30

5. Umiestnení do ideálnych podmienok

Gen 2,8.9. „Záhrada na východe v Edene.“ Všetko, čo bolo príjemné.

Dokonalé podmienky

„Všetko, čo Boh stvoril, bolo dokonale krásne a k šťastiu tohto svätého páru akoby už nič nechýbalo. Stvoriteľ však podal ďalší dôkaz svojej lásky tým, že im v raji pripravil domov. V tejto Božej záhrade boli stromy každého druhu s voňavým a chutným ovocím. Bol tu pôvabný vinič obťažkaný bohatými strapcami lákavých pestrofarebných plodov.“ – „PP“, str. 27.

B. POSLUŠNOSŤ PODMIENKE ŽIVOTA

Gen 2,16.17. „... v deň, keď budeš z neho jesť, istotne zomrieš.“

Strom života – skúška poslušnosti

„Boh stvoril našich prvých rodičov ako nevinné a sväté bytosti, ktoré však mali možnosť zhrešiť. Dostali predsa slobodnú vôľu, vedeli oceniť múdrosť a dobrotu Božej povahy, spravodlivosť jeho požiadaviek pri plnej slobode rozhodovania, či ich budú poslúchať alebo ich prestupovať. Smeli sa tešiť zo spoločenstva s Bohom a so svätými anjelmi. Skôr však, než budú môcť byť naveky bezpeční, musia podať dôkaz o svojej vernosti. Človekovi bola hneď od začiatku jeho existencie

obmedzená túžba po pôžitkárstve, ktorá bola hlavnou príčinou satanovho pádu. Strom poznania, ktorý bol v blízkosti *stromu života* uprostred záhrady, mal byť určitou *skúškou poslušnosti*, viery a lásky našich prvých rodičov. Z iných stromov mohli voľne jesť, no pod trestom smrti nemali ochutnať ovocie tohto stromu. Ak v palbe satanských pokušení obstoja, navždy budú ochránení pred jeho mocou a večne sa môžu tešiť z Božej priazne.“ – „PP“, str. 28.

C. ZLYHANIE ČLOVEKA – STRATA ŽIVOTA KVÔLI NEPOSLUŠNOSTI

Gen 3,6. „... vzala... a jedla.“ „... a jedol.“
Rim 5,19. Pre neposlušnosť jedného človeka.

Úmyselná neposlušnosť

Adamov neposlušný čin bol úmyselný. Kým Eva bola podvedená hadovou bystrosťou, Adam si plne uvedomoval svoj nesprávny čin, keď ho Eva požiadala, aby si dal z ovocia. „A nie Adam bol zvedený, ale žena; zvedená, dopustila sa priestupku“ (1 Tim 2,14).

„Adam pochopil, že jeho žena prestúpila Božie prikázanie tým, že nedbala na jediný Boží zákaz, ktorý im dal Boh, aby vyskúšal ich vernosť a lásku. V jeho mysli prebiehal strašný zápas. Vyčítal si, že Eve dovolil vzdialiť sa od neho. Skutok sa už stal; bude sa musieť rozlúčiť s tou, ktorá mu bola príjemnou spoločníčkou. Dopustí to? Adam sa tešil zo spoločenstva s Bohom i so svätými anjelmi. Smel obdivovať Stvoriteľovu slávu. Chápal vznešené určenie ľudstva, ak zostane verné Bohu. Všetky tieto požehnanie však prevážila obava, že stratí dar, ktorý si mimoriadne cenil. Lásku, vďačnosť, vernosť k Stvoriteľovi – to všetko zatlačila do úzadia láska k Eve. Veď bola časťou z neho a pomyslenie na rozlúčku nemohol znieť. Neuvedomil si, že tá istá všemohúcnosť, ktorá ho z prachu zeme stvorila ako živú krásnu bytosť a z lásky mu dala aj ženu, by mu ju mohla nahradiť. Rozhodol sa prijať jej údel. Ak musí zomrieť, zomrie s ňou. Napokon, nemohol by had mať pravdu? Eva stála pred ním rovnako krásna a zdanlivo rovnako nevinná ako pred pádom do hriechu. Bola ešte milšia, než predtým. Nepozoroval na nej nijaké príznaky smrti. Rozhodol sa následky jej činu vziať na seba. Vzdal teda ovocie a zjedol ho.“ – „TV“, str. 34-35.

„Adamov pád bol o to tragickejší, že nepochyboval o Bohu, ani nebol podvedený ako Eva; konal v istote očakávania, že Božia strašná hrozba sa naplní.

Hoci bol Evin priestupok poľutovaniahodný a prinášal so sebou potencionálne utrpenie pre ľudstvo, jej voľba bezpodmienečne nevtiahla ľudstvo do trestu za jej priestupok. Hriech a smrť urobilo nevyhnutným údelom ľudstva skôr *uvážené rozhodnutie Adama* – nie Evy - ktorý plne chápal výslovný Boží príkaz. Eva bola podvedená; Adam nie. – „Editor’s Comment, S.D.A. Bible Commentary, zv 1, str. 231.

Následky hriechu

Gen 3,16-19. „S bolesťou budeš jesť.“

„Tŕnie a hložie.“
 „V pote tváre.“
 „Do prachu sa vrátiš.“

Neposlušnosť priniesla nešťastie, útrapy, ťažkosti – a nakoniec smrť. Pozri Rim 5,12.

Zmarený Boží obraz

„Neposlušnosťou však o to prišiel. Božská podoba bola následkom hriechu poškodená a takmer zničená. *Telesné sily človeka boli oslabené, jeho duševné schopnosti ochabli a jeho duchovný zrak sa zahmlil.* Stal sa zajatcom smrti.“ – „Výchova“, str. 13.

Úpadok človeka

„Pôsobením hriechu sa ľudský život skráti, *zniži sa jeho telesná zdatnosť a odolnosť, mravná a rozumová sila,* kým svet nebude plný každého nešťastia.“ – „PP“, str. 44

D. BOŽÍ PLÁN OBNOVY ČLOVEKA

Gen 3,15. Boh oznámil človeku hneď po jeho páde plán jeho obnovy.

Boží úmysel

„Obnoviť v človeku obraz jeho Tvorcu, priviesť ho späť k jeho pôvodnej dokonalosti, v ktorej bol stvorený, podporiť rozvoj tela, mysle a duše tak, aby sa Boží úmysel v jeho stvorení mohol uskutočniť – to všetko malo byť dielom vykúpenia. Toto je zároveň zmysel výchovy, najvyšší cieľ života.“ – „Výchova“, str. 13

Lk 19,10. Obnova skrze Krista. „Hľadať a spasiť, čo zahynulo.“

Mt 9,35. Kristova služba prinášala úplnú obnovu – duševnú, duchovnú a telesnú

Kristovo poslanie

„Priniesol *úplnú obnovu.* Prišiel dať ľuďom zdravie, pokoj a dokonalý charakter.“ – CZŽH, str. 9

„*Pri každom uzdravení vstúpoval Spasiteľ do srdc ľudí Božie zásady.* Toto bolo zmyslom jeho pôsobenia.“ – CZŽH, str. 10

Mt 9,2-7. Ochrunutý – príklad úplnej obnovy.

Úplná obnova

„Kristus vrátil ochrnutému duševné i telesné zdravie. Aby mohol oceniť telesné zdravie, potreboval najprv získať zdravie duševné. Kristus musel priniesť úľavu jeho mysli, očistiť ho od hriechu a potom vyliečiť telesnú nemoc.“ – CZŽH, str. 46

„Mnohí, ktorí hľadali pomoc u Krista, si svoju nemoc zapríčinili sami. Napriek tomu ich neodmietol a uzdravil ich. Keď bolo ich srdce zasiahnuté Kristovou mocou, uvedomili si svoj hriech. Mnohí boli uzdravení zo svojej telesnej, ale i duševnej choroby.“ – CZŽH, str. 44

Štúdia č. 15:

Zdravie na osi času

PRI STVORENÍ

1. a 2. kapitola knihy Genesis: Boh sa úplne postaral o všetky aspekty zdravého života v čase stvorenia. Vzduch, slnko, voda, pohyb, práca, odpočinok, jedlo. Gen 1,29. A bezmäsitá strava.

Ovocie stromov

"Boh dal našim prvým rodičom pokrm, ktorý považoval za vhodný. Odporovalo Jeho plánu, aby bol vzatý život nejakého stvorenia. V Edene nemala byť smrť. Ovocie stromov v záhrade bolo pokrmom, ktorý si vyžadovali potreby človeka." – "CDF," str. 81:3.

Gen 1,31.

Gen 2,8-10. Ideálne podmienky a život v prírode.

Prijemné a posilňujúce zamestnanie

„Obyvatelia raja sa mali starať o záhradu, mali ju obrábať a zveľaďovať. Práca nebol úmorná, ale príjemná a posilňujúca. Boh určil človeku prácu ako dobrodrenie, ktoré mu zaujme myseľ, posilní telo a rozvinie schopnosti. V duševnej a telesnej činnosti nachádzal Adam jednu z najväčších radosí svojho bezhriešneho života." – "PP," str. 29.

Gen 2,15. "Obrábať ju a strážiť."

Užitočná práca

"Adam a Eva, vo svojej nepoškvrnenej čistote, prežívali v raji radosť z toho, čo videli a počuli. Boh určil človeku prácu v záhrade, aby ju 'obrábal a strážil' (1 Moj 2,15). Každodenná práca im prinášala zdravie a spokojnosť. Šťastný pár s radosťou vítal svojho Stvoriteľa, ktorý prichádzal v podvečer a rozprával sa s nimi. Boh ich učil každý deň." – "CZŽH," str. 186.

PO PÁDE

Boží ustavičný záujem o blaho človeka

Genesis 3,18. "Poľné byliny" – nejaké zmeny, ale stále bezmäsitá strava. Revidovaná štandardná verzia (RSV) uvádza "poľná bylina" – "poľné rastliny."

Čiastočná zmena v bezmäsitej strave

"Boží trest spôsobil aj čiastočnú zmenu v strave. Očividne máme dôjsť k záveru, že množstvo a kvalita obilia, orechov a ovocia pôvodne daných človeku sa následkom klatby zhoršili do tej

miery, že sa od človeka bude požadovať, aby považoval byliny za súčasť svojho denného prídela jedla. Túto zmenu mohla tiež čiastočne spôsobiť strata určitých prvkov zo stromu života, zmena podnebia a snáď predovšetkým odsúdenie človeka na ťažkú prácu pri dorábaní živobytia." – Editor's Comment, S. D.A. Bible Commentary, zv. 1, str. 234, 23

Gen 3,19. "V pote svojej tváre" – ideálne podmienky Edenu boli stratené, ale malo sa vykonávať výnosné zamestnanie.

Disciplína a prospešnosť výnosnej práce

"Keď neskôr pre svoju neposlušnosť musel z krásneho domova odísť a z nehostinnej pôdy mal tvrdou prácou získavať svoj každodenný chlieb, bola mu tá istá práca – aj keď od príjemného zamestnania v rajskej záhrade veľmi odlišná – ochranou pred pokušením a zdrojom šťastia." – "PP," str. 29.

"Namáhavá práca, ktorej bol človek podrobený, je potrebným výcvikom, ktorý – hoci sám osebe nie dobrý – je predsa len dobrý pre jeho súčasný stav, a bez ktorého sa nemohol zaobiť. Je prostriedkom rozvoja duševných schopností a využívania schopností a milosti srdca. Udržiava človeka v ustavičnom užitočnom zamestnaní a tak ho vedie k naplneniu veľkého cieľa jeho existencie aktívnou usilovnosťou v službe Bohu." – Jamieson, Fausset and Brown, zv. 1, str. 60.

Je zaujímavé všimnúť si, že Duch prorocký a *S.D.A. Bible Commentary* (Biblický komentár ASD) poznamenávajú, že práca bola po páde i pri nepriaznivých podmienkach prospešná pre zdravie a blaho padlého človeka. Vševedúci Boh sa tak sa aj pri neposlušnosti človeka postaral o jeho životné potreby. Práca, pohyb a konštruktívna práca boli dôležité faktory, ktoré prispievali k telesnému a duševnému zdraviu.

PO POTOPE

Gen 9,3. Po potope – človeku bolo dovolené pridať k svojej strave mäso.

Dôvody na zmenu v stravovaní

"Po potope jedli ľudia zväčša živočíšnu potravu. Boh videl, že cesty človeka sú narušené a že má sklón povyšovať sa proti svojmu Stvoriteľovi a nasledovať vlastné srdce. Dovolil dlhohžijúcemu ľudstvu jesť živočíšnu stravu, aby tak skrátil ich hriešne životy. Čoskoro po potope sa ľudstvo začalo rýchlo zmenšovať a roky života sa skracovali." – "CDF," str. 373:3.

Ako zelené byliny. "To naznačuje, že bolo dané nové povolenie, aby okrem zeleniny a ovocia, ktoré boli pôvodne určené ako strava človeka, jedli aj mäsitý pokrm. Boh dovolil, aby človek doplnil svoju vegetariánsku stravu mäsom nielen kvôli dočasnej absencii rastlinného života následkom potopy, ale pravdepodobne aj preto, že potopa tak dôkladne zmenila vonkajšiu podobu zem a zmenšila jej úrodnosť, že v niektorých krajinách, napr. na ďalekom severe by nevydala dostatok vegetariánskej potravy, aby sa z nej ľudstvo uživilo." – Editor's Comment, S.D.A. Bible Commentary, zv. 1, str. 263.

Body riadiace zmenu

"Nie, že by človek vtedy po prvýkrát začal jesť mäso zvierat, ale Boh po prvýkrát povolil alebo skôr dovolil urobiť to, čo potopa urobila nutnosťou. Bezbožní predpotopní ľudia jedli mäso. Nebola to však vôľa Stvoriteľa, aby sa Jeho stvorenia navzájom pojedali. Človeku dal ako potravu rastliny. Pri dočasnom vyničení všetkého rastlinného života počas potopy a po vyčerpaní zásob potravín, ktoré boli vzaté do archy nastal stav núdze, ktorú Boh vyplnil tým, že povolil jedenie zvieracieho mäsa. Jedenie mäsitých pokrmov okrem toho skráti hriechne životy ľudí.

"Toto povolenie neznamenal nekontrolované a neobmedzené jedenie každého druhu zvierat. Fráza 'všetko, čo sa hýbe a je živé,' jasne vylučuje jedenie zdochlín zvierat, ktoré zomreli alebo boli zabití inými zvieratami, čo Mojžišov zákon neskôr výslovne zakázal (Ex 22,31 a Lev. 22,8). Hoci sa tu nerozlišuje medzi čistými a nečistými zvieratami vo vzťahu k jedlu, nevyplýva z toho, že Noemu to bolo neznáme. Noe toto rozlišovanie poznal, vyplýva to z predchádzajúceho príkazu, aby do archy priviedol viac čistých ako nečistých zvierat (Gen 7,20,) a zo skutočnosti, že ako spaľovanú obeť prinášal len čisté zvieratá (kap. 8,20).

"Toto rozlišovanie musel človek poznať z raných čias tak dobre, že nebolo treba, aby naň Boh Noeho osobitne upozornil. Len keď sa toto rozlišovanie v priebehu storočí odcudzovania človeka od Boha stratilo, boli vydané nové a písomné pokyny o čistých a nečistých zvieratách (pozri Lev 11 a Deut 14). Nemennosť Božieho charakteru (Jak 1,17) vylučuje možnosť takého výkladu tejto pasáže, ktorý by znamenal povolenie zabíjať a jesť všetky stvorenia. Zvieratá, ktoré boli pre jeden účel nečisté, nemohli byť pre iný čisté." – Editor's Comment, S.D.A. Bible Commentary, zv. 1, str. 263.

IZRAEL

a. Všeobecné zdravotné zásady

Po východe z Egypta dal Boh Izraelu úplné pokyny o všeobecných zdravotných zásadách a strave.

Ex 15,26. *Božie zaslúbenie*
 "Ak skutočne budeš poslúchať . . .
 budeš robiť, čo je správne . . .
 ak poslúchneš Jeho prikázania a
 a zachovávať budeš všetky Jeho ustanovenia,"
 "nijaké z týchto chorôb nedopustím na teba:
 . . . ja Hospodin som tvojím lekárom."

Telesné a duchovné

"V naučeniach, ktoré dal Boh Izraelcom, je veľká pozornosť venovaná prevencii chorôb. Ľud, ktorý v otroctve prijal zlé a nezdravé zvyky, bol na púšti pred vstupom do Kanaánu podrobený

veľmi prísnej disciplíne. Mal si osvojiť princípy zdravia a dodržiavať hygienické zásady." – "CZŽH," str. 95.

"Boh dal Izraelcom príkazy týkajúce sa telesného i mravného zdravia. Tieto príkazy, ako aj mravný zákon, mal na mysli, keď im prikázal: [Deut. 6,6-9, 20.21.24]." – Tamtiež, str. 198.

"Keby Izraelci rešpektovali príkazy, ktoré dostali, a využili ich vo svoj prospech, stali by sa pre svet názorným príkladom zdravia a blahobytu. Keby ako národ žili podľa Božieho plánu, boli by ušetrení chorôb, ktoré postihovali iné národy. Telesnou zdatnosťou i silou intelektu by prevyšovali ostatných. Stali by sa najmocnejším národom na zemi." – Tamtiež, str. 199.

b. Strava

Ex 16,35. Bezmäsitá strava.

Božie osobné vedenie a výuka

"Keď Pán vybral v Edene potravu pre človeka, ukázal, ktorá strava je najlepšia; vo voľbe pre Izrael dal to isté ponaučenie. Vyviedol Izraelitov z Egypta a ujal sa ich výchovy, aby mohli byť Jeho vlastným ľuďom. Ich prostredníctvom túžil požehnať a učiť svet. Postaral sa im o jedlo, ktoré sa pre tento zámer hodilo najlepšie: nie mäso, ale mannu, 'chlieb z neba.' " – "CDF," str. 374:2.

"Pán jasne povedal svojmu ľudu, že k nim prídu všetky požehnania, ak budú zachovávať Jeho prikázania a budú zvláštnym ľuďom. Prostredníctvom Mojžiša ich varoval na púšti. Výslovne uviedol, že odmenou za poslušnosť bude zdravie. Stav mysle do značnej miery súvisí so zdravím tela, hlavne tráviacich orgánov. Pán nedal svojmu ľudu na púšti mäsitý pokrm, lebo vedel, že konzumovanie tejto stravy by vyvolalo choroby a neposlušnosť. Aby zmiernil tento sklon a uviedol do aktívnej činnosti vyššie sily mysle, vzal im mäso mŕtvych zvierat. Dal im anjelský pokrm, mannu z neba." – Tamtiež, str. 375:2.

c. Boží zámer pre Izrael

Čistý, svätý, zdravý národ

"Keď Boh viedol Izraelcov z Egypta, chcel ich zaviesť do zeme Kanaánu ako čistý, svätý a zdravý národ. Nože sa pozrieme na prostriedky, ktorými to chcel dosiahnuť: podriadil ich disciplíne, ktorá, keby ju zachovávali radostne, by bola dobrodením pre nich samotných i ich potomstvo. Vo veľkej miere im vzal mäsitú stravu. Ako odpoveď na ich dožadovanie im dal mäso, 'celkom pred dosiahnutím Sínaja; ale bolo dané len na jeden deň. Boh bol mohol zaobstarať mäso práve tak ľahko ako mannu, ale toto obmedzenie malo byť pre dobro ľudu. Chcel im zaobstarať pokrm, ktorý ich potrebám vyhovoval lepšie ako strava vyvolávajúca horúčku, na ktorú boli mnohí z nich v Egypte zvyknutí. Zvrátená chuť sa musela napraviť, aby mohli vychutnávať pokrm pôvodne daný človeku: ovocie zeme, ktoré dal Boh Adamovi a Eve v raji." – Tamtiež, str. 377. 378.

Úžitok, ktorý mohol byť

"Keby boli bývali ochotní zapierať sa v chuti a poslúchať Jeho obmedzenia, slabosť a choroba by boli medzi nimi neznáme. Ich potomkovia by boli oplývali telesnou a duševnou silou. Boli by bývali jasne vnímali pravdu a povinnosť, mali by prenikavý a zdravý úsudok. Neboli však ochotní podriaďiť sa Božím požiadavkám. Nepodarilo sa im dosiahnuť úroveň, ktorú im stanovil a dosiahnuť požehnanie, ktoré im boli mohli patriť. Pri Božích obmedzeniach reptali a bažili po egyptských hmcoch s mäsom. Boh im dovolil, aby ho mali, ale stalo sa im kľatbou." – Tamtiež, str. 378:1.

d. Myšlienky na povšimnutie

Boží zdravotný plán pre Izrael stojí za starostlivé štúdium, lebo v ňom nachádzame dôležité ponaučenia platné pre našu dobu. Keď nechali za sebou vplyv Egypta, Boh si zaumienil podrobne informovať svoj ľud o správnom spôsobe života. Keby bol Izrael poslúchal všetky Božie pokyny, jeho úspechy by boli bývali veľké. Podľa slov sestry Whiteovej by bol „najmocnejším z národov“. Všimnite si myšlienky, ktoré sa nachádzajú v knihe "CDF," na str. 377.378 a odvolávky pani Whiteovej na písma, ňou citované na str. 198-201 v "CZŽH." Používa najmä záznam Písma v Deut 6,6-9.20.21.24 a aplikuje ho nielen na mravný zákon, ale i na učenia o zdravotných zásadách. (Pozri "CZŽH," str. 199 –slov.) Tak mal Izrael úplné poslanstvo evanjelia – zdravotné a duchovné.

Na ďalšie štúdium:

- "CZŽH," str. 195-201.
- "Patriarchovia and proroci," str. 211-216.
- "Counsels on Diet and Food," str. 373-378.

DNES

Téme zdravia, tak ako nás dnes zaujíma, sa budú venovať ďalšie štúdie. Ukážu nám, že zdravie zohráva dôležitú úlohu v príprave na večnosť. Boží záujem o naše blaho je práve taký skutočný ako bol v minulých dobách. Netýka sa len duchovna, ale aj duševna a telesna. Kristus prišiel, aby človeku priniesol úplnú obnovu.

Štúdia č. 16:**Zdravie a medicína v 19. storočí**

Veľa z toho, čo sa dnes v medicíne prijíma ako všeobecne známa vec, bolo až do polovice 19. storočia neznáme. Hoci poznatky o očkovaní sú skoršieho dáta, objavy bacilov, anestetík, všeobecných hygienických zásad a sterilnej chirurgie spadajú do približne posledných stodesiatich rokov.

My, ktorí žijeme v tomto modernom veku veľkého lekárskeho pokroku, si vieme len ťažko predstaviť nevedomosť, ktorá existovala pred pomerne krátkym časom. Nasledujúci odstavec, prevzatý z knihy "Masters of Medicine" a nasledujúci materiál by nám mali pomôcť zamerať sa na priepasť medzi dnešnou medicínou a 19. storočím.

"Ľudstvo začalo nad chorobou skutočne víťaziť až vtedy, keď Louis Pasteur pred storočím objavil baktérie. A predsa ešte predtým anglický lekár Edward Jenner očkoval ľudí proti mikróbov, ktoré v živote nevidel – proti mikróbov kiahní. A po Pasteurovi nám dal nemecký chemik Paul Ehrlich prvú 'čarovnú guličku' na ničenie baktérií vo vnútri tela. Títo traja muži – Jenner, Pasteur a Ehrlich – spôsobili naozajstnú revolúciu pre ľudský rod." – Harley Williams: "Masters of Medicine," str. 7 (pub. 1954).

Aby sme ocenili hodnotu konkrétnych pokynov o zdravotnej reforme, ktoré boli dané E. G. Whiteovej v roku 1863, potrebujeme nejaké poznatky o ťažkostiach a obmedzeniach, ktorým čelili lekári tej doby a o všeobecnej neznalosti základných zdravotných zásad.

Nasledujúci materiál, svojím obsahom väčšinou historický, čerpá z našich vlastných kníh. Pomôže nám lepšie pochopiť Boží plán v týchto posledných dňoch – plán prípravy človeka na večnosť.

Posolstvo zdravotnej reformy je dôležitou súčasťou pravého ramena evanjelia. Ak sa použije správne, veľmi prospeje cirkvi a svetu v týchto záverečných dňoch.

1. OŠETROVANIE CHORÝCH

"Dni našich otcov boli poznačené mnohým utrpením. Zachvacovali ich ťažké choroby, popisované ako pľúcna horúčka, tuberkulóza, horúčka a horúčka z malárie, skrofulóza, ekzémy, záškrť, týfus, cholera, reumatizmus, pokazený žalúdok, katar atď. Na úľavu im ich lekári dávali kalomel (chlorid ortuťnatý), strychnín, ortuť, ipekakuanhový koreň, vranie oko (nux vomica), ópium, chinovníkovú kôru, alkohol a tabak. Zakazovali im vodu zvnútra alebo zvonku, púšťali im žilou a príležitostne im amputovali údy. Kúpele sa považovali za nebezpečné; deti niekedy na určité obdobie „zašivali“ do zimného oblečenia. Okrem oddávna používanej jamy na kúpenie alebo extrémne chúlостivého týždenného umývania v starej drevenej kadi pri kuchynskom sporáku sa umývanie považovalo za nepotrebné." – "Origin and History of Seventh-day Adventists," zv. 1, str. 335:3.

"Prvá štvrtina storočia po smrti Georgea Washingtona bola svedkom len veľmi malého pokroku vo všeobecných metódach liečebnej praxe. Lekárske knihy toho obdobia oplývajú dôkazmi voľného predpisovania najsilnejších liekov a opiátov. Len malá pozornosť sa venovala príčinám ochorenia alebo racionálnym metódam jeho zmiernenia." – "The Story of Our Health Message," Robinson, str. 14:1.

"Lekár, ktorý v roku 1858 opisoval podmienky v období, na ktoré sa sám pamätal, hovorí o populárnych metódach lekárskej praxe toto: "Obmedzenie následkom choroby, ktorá by sa bola o niekoľko dní skončila, sa preťahovalo na týždne a mesiace, pretože – ako si mysleli – dôležitosť daného prípadu si vyžadovala, aby bol pacient umelo "oslabený" a potom umelo "posilnený".

Keď sa takáto neprirodzená medicína praktikovala až do svojho „hrdinského“ rozsahu, podlomila silu, vyvolala nové nezdravé prejavy a zanechala za sebou viac choroby, než jej odstránila. Otázka ani tak neznala, aký veľký ošoh mal pacient zo svojej aktívnej liečby, ale o čo viac by z neho ešte vládla uniesť. *Podávali sa veľké dávky silných a škodlivých liekov, kým ich pacient znášal*, t.j. sa pod nimi nezrútil. Ak boli výsledky takýchto prípadov priaznivé, ako úniky zúfalej chirurgie, zapísali ich do kroník sťa profesionálne triumfy, zatiaľ čo o katastrofálnych následkoch, ktoré mali neskôr v podobných prípadoch na svedomí oklamaní imitátori, tlač mlčala." – Tamtiež, str. 15, 16.

"Keď vstupujeme do tretej štvrtiny 19. storočia, všimneme si zjavný pokrok v metódach lekárskej praxe. Citovať budeme jediný prípad, a síce vedomosti o horúčkach a ich riadnom ošetrovaní. Rozličné štádiá tohto vývoja dobre vysvetlil Dr. J. H. Kellogg, ktorý v roku 1876 hovorí o starej metóde ošetrovania horúčok:

"Keď mal pred dvadsiatimi rokmi človek horúčku, lekári si mysleli, že má priveľa vitality – priveľa života – a tak mu pustili žilou, očistili ho a otrávil *kalomelom (chloridom ortuťným), „modrá hmota“ a rozmanitými inými jedmi*, aby mu odňali časť životnej sily – jeho života – inými slovami, trochu ho zabili." – J. H. Kellogg, M.D., v knihe "Health Reformer," január, 1876.

"Samozrejme, ako poukazuje Dr. Kellogg, takúto liečbu mohli prežiť len tí, ktorí boli mimoriadne húževnatí a vysoká úmrtnosť viedla k prijatiu teórie, ktorá bola presným protikladom predchádzajúcej. Horúčka sa už nepovažovala za znamenie priveľkej, ale primalej vitality. Uživalo sa teda brandy, víno a iné stimulanty 'na zvýšenie životnej sily.' Spôsobovalo veľký zmätok, že výsledky tejto liečby neboli o nič lepšie ako predchádzajúce." – "The Story of Our Health Message," Robinson, str. 18.

2. LIEKY

Keď čítame pokyny o používaní liekov v našich zdravotných knihách musíme brať do úvahy niekoľko faktorov:

1. Okolnosti, za ktorých bol pokyn daný.
2. Vládnu neznanosť o zásadách zdravého spôsobu života pred storočím.
3. Zdravie a medicínu v 19. storočí.
4. Typy liekov, ktoré používali lekári tej doby.

Spisy odhaľujú, že voľné užívanie jedovatých liekov sa odsudzovalo. Medzi nimi bolo ópium, arzén, calomel (chlorid ortuťný), strychnín, ortuť, asafoetida („čertove lajno“ - bot.), kyanovodík, kaustika - žieraviny, ipekakuanhový koreň, ópium a elaterium. O týchto liekoch bolo povedané:

1. Nemali liečivú moc, neupevňovali zdravie.
2. Neliečili ochorenie.
3. Menili podobu a lokalizáciu choroby.
4. Rušili liečivé dielo prírody.
5. Neskôr spôsobovali veľké ublíženie na zdraví.
6. Mnohí trpeli celoživotným ochorením.
7. Spôsobili také návyky a chute, ktoré ničili telo a dušu.
8. Zohrali určitú úlohu pri návyku na užívanie alkoholických nápojov a iných drog.
9. Boli kliatbou pre spoločnosť.
10. Spôsobovali dokonca smrť.

(Pozri "CZŽH," str. 78 a "Selected Messages," zv. 2, str. 271-285 a 441-454.)

Starostlivým štúdiom zistíme, že to boli práve odsudzované lieky, ktoré spôsobovali veľké ujmy a nijako nenapomáhali obnovenie zdravia. Lenže – ako je to s liekmi modernej medicíny? O tých nebude treba vypracovať správu. Lekárske oddelenie pri Generálnej konferencii pripravilo brožúru s názvom „Užívanie liekov“, ktorá by mala primerane odpovedať na všetky vzniknuté otázky.

Lieky a liečivá 19. storočia

“Pokladalo sa za vhodné osobitne varovať pred niektorými liekmi zo skupiny určenej na rodinné použitie. Čitatelia boli informovaní, že 'lieky' ako *ortuťové soli*, *arzén atď.* sú náchylné na ukladanie v organizme a teda môžu byť nebezpečné, ak dávky nasledujú príliš rýchlo po sebe. Aj účinok niektorých liekov, napr. *elaterinu* a *náprstníka (digitalis)* pretrváva ešte dlho po ich vysadení. Je preto potrebná veľká opatrnosť, aby sa pri opakovanom podávaní - hoci len v zmenšených dávkach - zabránilo príliš silnému účinku.” – "The Story of Our Health Message," Robinson, str. 21, 22.

"Pri zbežnom pohľade na stránky tohto rodinného poradcu si všimneme, že tu a tam sa spomínajú a odporúčajú také lieky ako kyanovodík, podávaný na zmiernenie kašľa; asafoetida („čertove lajno“ - bot.): 'veľmi výkonný liek pre tie hysterické ochorenia, ktorým podliehajú krehké ženy'; calomel (chlorid ortuťný), ktorý sa odporúča ako preháňadlo: 'deti si vyžadujú väčšie dávky ako dospelí'; mesačná kaustika - žieraviny, 'používaná vnútorne pri epilepsii, zvonka ako očná alebo pleťová voda; ipekakuanhový koreň na vyvolanie potenia pri prechladnutí: niet lieku 'užitečnejšieho v rodine ako je tento; 'ópium' na privedenie spánku'; a vranie oko (*nux vomica*): 'ktorého podávanie povzbudzovalo nervový systém, hlavne pri obrne.' " – Tamtiež, str. 22:1.

"Dr. Chapman sa cituje ako ten, kto odporúča, a radí, 'aby pacient často zadržal dych, aby mohol byť vnútorný povrch pľúcnych kanálikov vystavený pôsobeniu dymu.'" – Tamtiež, str. 22:2.

Súpis týchto rozličných liekov a liečiv je zaujímavým čítaním a pomôže nám lepšie pochopiť dôvody poučenia o užívaní liekov a ošetrovaní chorých. Ešte lepšie to pochopíme po prečítaní knihy "The Story of Our Health Message" od Robinsona.

- **Ortuťové soli:** Akútna otrava ortuťou nastáva následkom vstrebania rozpustných ortuťových solí. Sú to dráždivé jedy. (Encyclopaedia Britannica, zv. 15, str. 272.)
- **Arzén:** Najdôležitejší dráždivý jed. Jeho základnými účinkami v organizme je degenerácia výstelky tráviaceho traktu a tkanív iných vnútorných orgánov a pravdepodobne aj priamy útok na nervy. Symptómy spozorované pri otrave arzénom sú nevoľnosť, zvracanie, hnačka, bolesť hlavy, bolesti svalov, slabý pulz a kóma. (Tamtiež, zv. 2, str. 435; Tamtiež, zv. 18, str. 12a.)
- **Elaterium:** Jedno z najúčinnějších známych prehľadadiel, spôsobuje aj veľkú depresiu a prudké bolesti. Jeho účinný základ, elaterin, bol istý čas obsiahnutý v amerických i britských liečivách. (Tamtiež, zv. 8, str. 126.)
- **Kyanovodík** je veľmi prchavá, bezfarebná kvapalina extrémne jedovatej povahy. (Tamtiež, zv. 18, str. 656.)
- **Asafoetida (čertove lajno):** Gumová živica získavaná hlavne z rastliny z čelade mrkvovitých – ako korenie ju vychutnávajú v Indii a Iráne. (Tamtiež, zv. 2, str. 497.)
- **Kalomel (chlorid ortuťný):** Užíva sa ako prehľadadlo. Kedysi to bolo najobľúbenejšie prehľadadlo, hovorí sa o ňom, že stimuluje pečeň. (Tamtiež, zv. 4, str. 620.)
- **Žieraviny:** To, čo páli. V chirurgii sú týmto termínom označené substancie, ktoré ničia živé tkanivá a tak zabraňujú účinku organických jedov, napr. pri uštipnutiach, zhubných chorobách a gangrenóznych procesoch. K takýmto žieravinovým substanciám patria dusičnan strieborný (lápís alebo tzv. „pekelný kamienok“). (Tamtiež, zv. 5, str. 66.)
- **Ipekakuanhový koreň:** vykašliavač, spôsobuje dávenie. (Tamtiež, zv. 12, str. 583.)
- **Ópium (laudanum):** Pôvodne názov, ktorý dal Paracelsus svojmu slávnemu lekárskemu prípravku, pozostávajúceho zo zlata, perál atď., ale ako hlavnú prísadu obsahoval ópium. Tento termín sa teraz používa len pre alkoholickú ópiovú tinktúru. (Tamtiež, zv. 13, str. 765.)
- **Vranie oko (nux vomica):** Jedovatá droga. Plod východoindického stromu. Obsahuje smrteľný jed strychnín. (Tamtiež, zv. 16, str. 654.)

Keď vidíme, že väčšina týchto všeobecne používaných liekov a liečiv je jedovatá a v iných prípadoch pôsobí ako prehľadadlo, ľahko nám z toho logicky vyplynie, že úbohí pacienti tej doby mali malú nádej na uzdravenie a mnohí nešťastníci boli predčasne poslaní do hrobu. Neznalosť tej doby pomáha vyzdvihnúť veľkú Božiu lásku k svojmu ľudu, keď mu dal do rúk zázračné vedomosti o zásadách zdravého spôsobu života a iné súvisiace materiály.

Je zaujímavé porovnať spisy sestry Whiteovej o niektorých z uvedených liekov s informáciami získanými z iných zdrojov.

Duch prorocký o vraňom oku (Nux Vomica) a iných drogách

„Bola mi predstavená vetvička s veľkými plochými semenami. Bolo na nej napísané: *Nux Vomica* (vranie oko), *strychnín*. A pod tým stálo: *Žiadny protijed*. Boli mi ukázaní ľudia pod vplyvom tohto jedu. Vyvoláva teplo a zdalo sa, že pôsobí hlavne na chrbticu, ale ovplyvňuje celý organizmus. Keď sa užíva v najmenších dávkach, proti jeho vplyvu nezapôsobí nič. Ak sa berie nestriedmo, následkami sú často kŕče, ochrnutie, choromyseľnosť a smrť. Mnohí užívajú toto smrteľné zlo v malých množstvách. Keď si však uvedomia jeho vplyv, nedajú si z neho do organizmu už ani zrnko. . .“

"Bolo mi ukázané, že nevinný, skromne vyzerajúci biely mak dáva nebezpečnú drogu. *Ópium je pomalý jed*, keď sa užíva v malých dávkach. Vo veľkých dávkach spôsobuje letargiu a smrť. Jeho účinky na nervový systém sú ničivé. Keď pacienti túto drogu užívajú, až kým si nevytvoria návyk, je takmer nemožné prestať ju užívať, lebo sa bez nej cítia sklúčením a nervózni. Keď im je vysadená, sú v horšom stave ako pijan rumu bez rumu alebo fajčiar bez tabaku. Otrok ópia je v poľutovaniahodnom stave. Cíti sa mizerne, ak jeho nervový systém nie je ustavične pod vplyvom tejto jedovatej drogy. Ópium otupuje jemnosť a mozog a myseľ nie sú schopné slúžiť Bohu. Skutoční kresťania nemôžu naďalej užívať tento pomalý jed, keď vedia, ako na nich vplýva..."

"*Ortuť, chlorid ortuťný a chinín* už spôsobili dosť biedy. Plne ju odkryje až Boží deň. Prípravky z ortuti a kalomelu si v organizme uchovávajú svoju jedovatú silu, kým tam z nich zostane čo i len čiastočka. Tieto jedovaté prípravky už zničili milióny ľudí a zanechali na zemi trpiacich, aby zotrvali vo svojej biednej existencii." – "Spiritual Gifts," zv. 4, str. 138, 139.

3. STRAVA A ZDRAVIE V 19. STOROČÍ

Ťažké, mastné jedlá

"Strava bola ťažká, presýtená mäsom (medvedím alebo bravčovým) a tukmi, prekorenená (domáce čierne korenie alebo dovezené koreniny). V pohraničí sa zapíjala jablčným alkoholovým muštom alebo whisky a na neúrodnom Východe čajom a kávou. Nikto – takmer nikto – nevidel žiadny vzťah medzi touto stravou a telesnými chorobami, ktorými trpeli. Jób mal vredy a Timotej veľké žalúdočné ťažkosti. Dyspepsia (porucha trávenia), mokvanie, katar, horúčky, mor – všetko toto bolos trestom nevyspytateľnej Prozreteľnosti a mali mučiť bezbožných a zdokonaľiť svätých na skorý vstup do Raja." – "Origin and History of Seventh-day Adventists," str. 335, 336, zv. 1.

Priamy následok nevedomosti

"V roku 1863 sa staršiemu Andrewsovi vo veku 34 rokov veľmi zhoršilo zdravie. Mal prekrvený mozog, trpel nervovou dyspepsiou, katarom, ekzémom a mával obdobia, keď trpel veľkou vyčerpanosťou. 'Moja celková sila,' napísal, 'sa ľahko vyčerpala. Len s ťažkosťami som vykonával prácu, ktorá sa odo mňa ako od kazateľa očakávala. Vôbec som nedúfal, že by som niekedy ešte mal dostatok (zdravia), aby som mal radosť zo života.' " – "The Health Reformer," júl 1869.

Zistil, že tento stav má svoje korene v mladosti a napísal o tom: 'Nebol som poučený o zdravotných zásadách, lebo ani môj otec, ani moja matka o tom nič nevedeli. Bránili mi užívať tabak a čo i len ochutnať alkoholický nápoj, ale nenaučil som sa takmer nič o zle, ktoré pácha nezdravá strava – minimálne tá, ktorá sa bežne konzumovala v našej rodine.

Nevedel som, že neskoré večere, a ešte k tomu výdatné, sú veľmi škodlivé. Nemal som ani potuchy o tom, že jedenie medzi hlavnými jedlami je priestupkom.... Domnieval som sa, že starý syr je dobrý na trávenie... A čo sa týka sekanej a údenín, ani som nepomyslel na to, že by boli nezdravé, ak len neboli príliš korenené. Horúce kekсы a maslo, šišky, bravčové v každej podobe, zelenina v octe, zaváraniny, čaj, káva atď., to všetko sme bežne jedli." – "The Health Reformer," december 1871.

K takej nevedomosti o dobrých stravovacích zásadách pridal starší Andrews vyznanie, že tak ako väčšina ľudí tej doby nevidel súvislosť medzi prestupovaním zdravotných zákonov a následnými telesnými chorobami. Povedal:

'O bolesti hlavy, poruchách trávenia, nevoľnosti, horúčkach atď. som si myslel, že sú pre väčšinu z nás úplne mimo kontroly a že tak ako rôzne prírodné javy boli nariadené Božou rukou a človek to neovplyvní. Neusmievajte sa pri tomto zvláštnom názore. Je skutočne čudné, aby takéto predstavy vládli ešte aj teraz, ale je to tak. Stačí, keď sa opýtate človeka, ktorého najbližšie stretnete.'

Až keď si vybavíme toto pozadie zdravotných podmienok spred storočia, skutočne doceníme veľký pokrok v poznaní fyziológie, hygieny, dietiky a terapie, ku ktorému došlo počas tejto generácie a ktorý je bohatým dedičstvom dnes žijúcich ľudí.

Ukážeme, že adventisti siedmeho dňa boli prozreteľne vedení k tomu, aby ako záležitosť náboženského princípu prijali rozumné reformy v zdravotných návykoch - a to v čase, keď ešte neboli populárne – a vynakladali energiu na organizovanie zdravotno-vzdelávacích kampaní, ktoré, ako ukázal čas, boli racionálne a progresívne." – "The Story of Our Health Message," Robinson, str. 26, 27.

4. V ÚSTRETY LEPŠÍM LIEKOM

Na rôznych miestach boli objavené nové metódy ošetrovania rozličných chorôb a ochorení. Pokrok bol postupný, lebo bolo treba prekonať veľa nevedomosti a predsudkov. Zriadili sa zdravotné inštitúcie a tu a tam lekári zavádzali vodné kúry ako účinný prostriedok ošetrovania. Všeobecné zásady zdravého života, hygieny a vegetariánskej stravy v spojení s hydroterapiou priniesli metódy poučenia o prevencii chorôb a dosiaľ nepoznané udravenie. Bolo zaujímavé všimnúť si dodatočne, ako mnohé z týchto učení boli obdobou inšpirovaných rád daných cirkvi.

a. Prírodné lieky

"V lete roku 1777 sa jamajský lekár William Wright plavil z domova loďou smerujúcou do Liverpoolu. Keď ošetroval prípad týfusovej horúčky, ktorý sa skončil smrťou, nakazil sa a bol veľmi chorý. Sám sebe predpísal obvyklé lieky: mierne dávidlo, po ňom 'vývar z tamarindu' a 'v čase spánku opíat spolu s antimónovým vínom.' Bol zmätený, lebo i po tom, čo užil 'hlt

peruánskej kôry – každú hodinu, šesť hodín po sebe,' s príležitostným pohárikom portského vína, necítil sa o nič lepšie. Rozhodne sa mu však uľavilo, keď šiel na palubu; a všimol si, že čím chladnejší je vzduch, tým lepšie sa cíti. "

'Táto okolnosť,' zapísal, 'a zlyhanie každého prostriedku, ktorý som vyskúšal ma povzbudila, aby som sám na sebe praktizoval to, čo som si často želal vyskúšať na iných, pri horúčkach podobných mojím.'

"Môžeme si len predstavovať jeho zmiešané pocity obáv a zúfalej nádeje, keď čakal na výsledky studenej sprchy – tri vedrá morskej vody, ktoré prikázal vyliať na svoje nahé telo. Hoci šok bol veľký, pocítil okamžitú úľavu.' O niekoľko hodín neskôr sa horúčka objavila znovu, opakoval liečbu a nasledujúci deň to urobil ešte dvakrát. Tretí deň si do denníka zapísal: 'Všetky symptómy zmizli, ale aby som zabránil recidíve, dvakrát som si dal studený kúpeľ.'

"Čoskoro zaľahol ďalší cestujúci s tou istou horúčkou a na jeho naliehavú žiadosť sa dr. Wright odvážil predpísať mu tú istú liečbu a s tým istým uspokojujúcim výsledkom." – "The Story of Our Health Message," Robinson, str. 28, 29.

b. Priessnitzov objav vodných kúr

"Záujem o túto tému ožil, keď sa rozšírili správy o zázračných kúrach rakúskeho roľníka pomocou studenej vody. Opäť to bola náhoda, že boli znovu objavené liečivé sily vody. Vincent Priessnitz (1799-1851), 13-ročný mladík žijúci v rakúskom Graefenbergu, si jedného dňa vymkol zápästie. Zdravou rukou pumpoval a nechal prúd vody tiecť po zranenej končatine. Prinieslo mu to úľavu od bolesti. Keď ho pumpovanie unavilo, vymyslel plán, ako si ďalej uľahčiť. Používal na to vlhké handry, ktoré často namáčal do studenej vody. Čoskoro nato si pri práci v lese rozmliaždil palec a znovu našiel úľavu po priložení studených obkladov.

Správa o týchto menších zraneniach a ich náprave použitím studenej vody by pravdepodobne nebola prekročila veľmi malý okruh známych, keby tieto nehody nepredchádzali vážnejší úraz a prekvapujúce uzdravenie namiesto očakávanej smrti. Keď mal mladý Priessnitz šesťnásť, poháňal pár koní s nákladom sena dolu strmou horskou cestou. Zvieratá sa splašili a začali utekať. Mladík sa ich snažil zastaviť ťahaním za opraty, ale kone ho zrazili dolu, kopli ho a prešiel po ňom ťažký voz. Keď vyšetřili jeho poranenia, zistilo sa, že stratil tri zuby a okrem mnohých rán a modrín má zlomené tri rebrá. Lekár bolestivo vyšetřoval rany, dal mu okolo hrudníka obväz a odišiel s vyhlásením, že rany sú nevyliciteľné.

"Priessnitz si obväzy strhol a prikladal studené handry, kým zápal nepoľavil a bolesť sa nezmiernila. Tlačením brucha proti podobločnici a nafúknutím pľúc si napravil zlomené rebrá a obnovil liečbu chladom. Vzápätí sa rýchlo uzdravil." – Joel Shew, M.D., "The Water Cure Manual," citované v "The Story of Our Health Message," Robinson, str. 31, 32.

"Namiesto toho, aby ho vyniesli do polí, žil, aby zapísal svoje meno hlboko do vody. Nebol vzdelaný, nevedel, čo roky pred Kristom napísal o vodoliečbe Hippokrates, ale obdarený prirodzeným lekárskeým rozhľadom a prvotriednymi organizačnými schopnosťami, založil vodoliečebný inštitút v Graefenbergu, ktorý bol čoskoro preplnený pacientmi zo všetkých končín sveta, ktorí hľadali zdravie... Na čas pobývali v Graefenbergu mnohí dobre známi kvalifikovaní lekári, aby sa od neučeného Priessnitza učili také praktické termoterapeutické procedúry ako

sprcha, ponorenie, zábal do suchej plachty, zábal do mokrej plachty, kúpeľ nôh, sedací kúpeľ, teplý kúpeľ a veľa iného, o čom sa nepísalo v knihách." – Victor Robinson, M.D., "The Story of Medicine," citované v "The Story of Our Health Message," str. 32.

c. Popularita vodných kúr rastie

"Dr. James C. Jackson (1811-1895) zo štátu New York patril k tým priekopníkom v Spojených štátoch, ktorí stratili vieru v účinnosť liekov a prestali ich v lekárskej praxi používať. Po 20-ročnej lekárskej praxi napísal: 'Počas celej mojej praxe som nikdy nepredpísal ani jednu dávku lieku; ani len toľko nie, akoby som sedemmiliónkrát zriedenú homeopatickú tabletu rozpustil v jazere Superior a dal mojim pacientom z jeho vody.... Pri ošetrovaní mojich pacientov som používal nasledujúce substancie alebo prostriedky: po prvé vzduch; po druhé stravu; po tretie vodu; po štvrté slnečné svetlo; po piate oblečenie; po šieste cvičenie; po siedme spánok, po ôsme odpočinok; po deviate sociálne vplyvy; po desiate duševné a morálne sily.' (James C. Jackson, M.D., "How to Treat the Sick Without Medicine.")" – "The Story of Our Health Message," Robinson, str. 33, 34.

d. Priekopníci zdravotnej reformy

"Takí ľudia ako dr. Jackson a dr. Trall uznávali liečebnú hodnotu vody a tiež chápali, že je to len jeden z liečivých prostriedkov prírody na zmiernenie utrpenia. Ich prax a inštitúcie prežili, ale tie, ktoré záviseli hlavne od 'vodoliečby', upadli a na ich mená sa väčšinou zabudlo.

"Tiež stojí za povšimnutie, že niektorí z týchto zdravotných reformátorov chápali vzťah medzi poslušnosťou zákonom života a kresťanským charakterom. Tak dr. J. C. Jackson napísal:

"Do diskusie o otázkach týkajúcich sa zdravia človeka stelesneného v zdravotnej reforme sú zapojené dve skupiny ľudí. Prvá sa k nej približuje len zo strany vedy a prírodného zákona. Do druhej patria tí, ktorých v ich aktivitách oživuje i pocit Kristom danej povinnosti, aby posvätili svoje telá i duše pre Jeho službu. Patríme k tej druhej skupine a naša nádej pri predkladaní zdravotných hľadísk ľuďom pochádza väčšinou z druhého bodu.' ("The Christian Aspect of the Health Reformation.")

"S takýmto pozadím reformy a so schopnými vykladačmi zdravotných zásad bola Božou prozreteľnosťou pripravená cesta, ktorá mala vtlačiť dôležitosť telesnej reformy do myslí adventistov siedmeho dňa ako doplnok k ich posolstvu, objasňujúci naliehavú potrebu obnovy biblických právd a zachovávanía Božích prikázaní." – "The Story of Our Health Message," Robinson str. 37.

e. Strava

"Ďalšie reformy bol on foot looking to reforms v strave. V roku 1809 vyšla v Anglicku kniha od Williama Lambeho, M.D., s kurióznym názvom 'Správy o účinkoch špecifickej životosprávy pri liečbe nádorov a rakovinových vredov.' Spomenutá zvláštna životospráva spočívala zväčša v ukončení konzumácie mäsitých jedál a hojnom užívaní vody.

"Som toho názoru," napísal, 'že žiadny prípad, ktorý je liečiteľný, nemôže odolať účinku tejto životosprávy, ak sa v ňom zotrva celé tri roky; a súčasne ten jeden rok alebo rok a pol všeobecne prinesú veľkú úľavu.'

"Laik menom John Frank Newton, ktorý od detstva trpel chronickým ochorením, si tú knihu prečítal a tento experiment aplikoval na svoju vlastnú stravu. Výsledky boli také potešujúce, že bol donútený napísať knihu o dobrodení, ktoré zakúsil. Na záver prvej časti tohto diela dáva viac než len návrh opozícii, ktorej čelili oní raní zástancovia vegetariánstva. Varoval 'toho, kto by chcel prejsť na túto jednoduchú metódu prevencie ochorení, aby nestrácal náladu, keď ho pri debate jeho neústupní protivníci napadnú s takmer nevysvetliteľnou prudkosťou; a aby bol pevný a vytrvalý vo svojich vlastných zvyklostiach a prehlíadal všetky prostriedky, ku ktorým sa uchýlia, či už hrozby alebo presvedčanie, aby ho odvrátili od jeho škodlivého zámeru.'" (J. F. Newton, "The Return to Nature, or a Defence of the Vegetable Regimen.") -"The Story of Our Health Message," Robinson, str. 42, 43.

"V Spojených štátoch viedli aktívnu kampaň v prospech reformy v stravovaní a prijatia vegetariánskej stravy. V roku 1835 začal dr. William A. Alcott z Massachusetts vydávať *Morálneho reformátora* (the Moral Reformer) ako orgán zdravej dietetiky. Dr. Milo L. North, lekár z Hartfordu v Connecticute sa začal zaujímať o otázky stravovania, hlavne údajnú prospešnosť vegetariánstva. Zostavil dotazník a žiadal tých, ktorí prestali konzumovať mäsité pokrm, aby uviedli účinok na ich silu, duševnú bystrosť, náchylnosť na prechladnutie a iné choroby, ktoré mohli mať. Tiež žiadal o názor, či by buď robotníci alebo študenti alebo obaja mali prospech z vylúčenia živočíšnych pokrmov z ich stravy.

"Tento dotazník bol uverejnený v *the Boston Medical and Surgical Journal* a v *the American Journal of Medical Science*. Prevzalo ho aj niekoľko iných novín. Tak bol daný do obehu po celej krajine. Odpovede prichádzali z rozličných častí Spojených štátov, mnohé z nich od doktorov. Dr. Alcott rôzne z nich uverejnil spolu s primeranými postrehmi o ich takmer jednomyselnej zhode v otázke prospešnosti zmeny, ktorú urobili vo svojej strave, čím sa vytvoril silný argument v prospech vegetariánskej životosprávy." (William A. Alcott, "Vegetable Diet as Sanctioned by Medical Men, and Experience in All Ages.") -"The Story of Our Health Message," Robinson, str. 44, 45.

Pre ďalšie informácie o prírodných liekoch pozri "Selected Messages," zv. 2 pod nadpismi "The Use of Remedies," str. 286-308; "Disease and Its Causes," str. 409-479.

POZADIE ZAČIATKOV ZDRAVOTNÉHO POSOLSTVA

Voľne používané lieky a opiáty

Lekárske knihy z toho obdobia (1800-1825) oplývajú dôkazmi, že sa voľne predpisovali najsilnejšie lieky a opiáty a malá pozornosť sa venovala príčinám ochorenia alebo racionálnym metódam jeho zmiernenia. – "The Story of Our Health Message" od Robinsona, str. 14:1.

Vodoliečba

Prevzaté z "The Story of Our Health Message" od Robinsona.

§ 1777 - Experimenty dr. Wrighta – str. 28.

§ 1797 - Dr. Currie píše knihu o liečbe vodou. – str. 30.

§ 1799-1852 - Rakúšan Vincent Priessnitz zriaďuje hydropathic inštitút v Graefenbergu. – Str. 31-33.

§ 1846 - Dr. R. T. Trall (1812-1877) prestáva vo svojej praxi používať lieky. – Str. 34.

Denominačný postoj k dr. Tralovi. Lekári na inštitúte mali dobrý dôvod dôverovať učeniam dr. Tralla. Doktorove vedecké diela o zdraví vynikali svojim skutočným významom, denominační vodcovia ich voľne čítali a ponúkali na predaj. Môžeme súhlasiť s Elderom Whiteom, ktorý povedal, že dr. Tralla "všetci uznávajú, aby stál na čele zdravotnej reformy v tejto krajine, čo sa týka vedy o človeku." – Str. 194.

Aby ste si vytvorili vyvážený obraz o práci dr. Tralla, pozrite str. 194-197.

§ 1851 Dr. Trall vydáva 960-stranovú *Hydropathic Encyclopedia* (Encyklopédia vodoliečby) – str. 36.

Takí ľudia ako dr. Jackson a Trall uznávali liečivú hodnotu vody a tiež chápali, že *je to len jeden* z liečivých prostriedkov prírody na zmiernenie utrpenia. Ich prax a inštitúcie prežili, ale zlyhali tí, ktorí záviseli hlavne od „vodoliečby“. Ich mená väčšinou upadli do zabudnutia.

Je tiež hodné povšimnutia, že niektorí z týchto zdravotných reformátorov poznali vzťah medzi dodržiavaním zákonov života a kresťanským charakterom. Dr. J. C. Jackson napísal: "Existujú dve triedy ľudí zapojených do diskusie o otázkach vzťahujúcich sa na blaho človeka stelesnené v zdravotnej reforme. Po prvé tí, ktorí sú s ňou spriaznení len z hľadiska vedy a prírodného zákona. Po druhé tí, ktorí sú okrem toho vo svojich aktivitách oživovaní zmyslom pre povinnosť, ktorý dáva Kristus, aby posvätili svoje telá i duše Jeho službe. My patríme k tej druhej skupine a naša nádej pre predstavovaní zdravotných hľadísk ľuďom pochádza hlavne z tohto druhého bodu." – Str. 37.

§ 1858 - Dr. Jackson otvára vodoliečebné zariadenie známe ako "*Our Home on the Hillside*" (Náš domov na stráni) v Danville, New York. – Str. 34. Nasledujúci úryvok hovorí o postoji dr. Jacksona k liekom a metódam, ktoré pri liečení používal.

Dr. James C. Jackson (1811-1895) zo štátu New York bol v USA medzi priekopníkmi, ktorí stratili vieru v účinnosť liekov a prestali ich v lekárskej praxi používať. Už dvadsať rokov pracoval ako lekár, keď napísal: "Počas celej mojej praxe som nikdy nepredpísal ani jednu dávku lieku; ani len toľko nie, akoby som sedemmiliónkrát zriedenú homeopatickú tabletu rozpustil v jazere Superior a dal mojim pacientom z jeho vody.... Pri ošetrovaní mojich pacientov som používal nasledujúce substancie alebo prostriedky: po prvé vzduch; po druhé stravu; po tretie vodu; po štvrté slnečné svetlo; po piate oblečenie; po šieste cvičenie; po siedme spánok, po ôsme odpočinok; po deviate sociálne vplyvy; po desiate duševné a morálne sily." – Str. 34.

Dr. Jackson napísal množstvo kníh, brožúr a pojednaní a prednášal na mnohých miestach. Je pravdepodobné, že jeho osobný vplyv v prospech ranej zdravotnej reformy v Spojených štátoch bol ďalekosiahlejší ako u iných jednotlivcov. – Str. 34.

- § **1863** - Pastor James White a pani Whiteová sú pozvaní do lekárskej inštitúcie dr. J. C. Jacksona hneď po liste, ktorý napísal pastor White, keď hľadal zdravotnú literatúru a navrhoval návštevu tejto zdravotnej inštitúcie. Zámerom navrhovanej návštevy bolo pozorovať metódy ošetrovania chorých. – Str. 97.
- § **1864** - Trojtýždňový pobyt Whiteovcov v Danville. – Str. 98.

Striedmosť a strava

Prevzaté z "The Story of Our Health Message" od Robinsona.

- § **1785** - Brožúra dr. Benjamina Rusha "*Inquiry Into the Effects of Ardent Spirits*" (Prieskum účinkov vysokopercených alkoholických nápojov). Dr. Rush vyzýva vládu, aby prijala drastické zákony na obmedzenie predaja vysokopercených alkoholických nápojov a tiež na kazateľov evanjelia, aby mu v jeho kampani pomohli. – Str. 38, 39.
- § **1809** - Dr. William Lambe vydáva knihu o zastavení konzumácie mäsitých pokrmov a voľnom užívaní vody. – Str. 42.
- § **1811** - Básnik P. B. Shelley [šeli] píše knihu obhajujúcu bezmäsitú stravu a pitie len čistej vody. – Str. 43.
- § **1814** - Prvé účinné kroky v proteste proti užívaniu opojných nápojov pri pohreboch. – Str. 39.
- § **1826** - Zorganizovaná American Temperance Society (Americká spoločnosť pre striedmosť) – Str. 41.
- § **1832** - Sylvester Graham, presbyteriánsky kazateľ, začal prednášky o zdravom spôsobe života. Pôvodca grahamového chleba, atď. – Str. 45.
- § **1833** - *Graham Journal* publikovaný mesačne v Bostone. – Str. 45.
- § **1835** - Dr. William Alcott začal publikovať "The Moral Reformer" (Morálny reformátor), zaoberajúci sa zdravou dietetikou. – Str. 44.
- § **1839** - Prednášky vytlačené v knižnej podobe. – Str. 45.
- § **1847** - Vytvorená *Vegetarian Society* (Vegetariánska spoločnosť) v anglickom Ramsgate. – Str. 44.
- § **1850** - Kazateľ William Metcalf zvoláva schôdzu stravných reformátorov v Clinto Hill, New York. *American Vegetarian Society* (Americká vegetariánska spoločnosť) uvedená do života. – Str. 46.

Reformy medzi adventistami

Prevzaté z "*The Story of Our Health Message*" od Robinsona.

- § **1848** - Pani Whiteovej sú vo videní ukázané škodlivé účinky tabaku a škodlivosť čaju a kávy. – Str. 65.
- § **1850** - Nanesené otázky ohľadom konzumácie bravčového mäsa. – Str. 62.
- § **1853** - Adventistom sa v *Review and Herald* odporúča prestať používať tabak. – Str. 66.
- § **1854** - Pani Whiteová píše o potrebe osobnej čistoty. – Str. 71.
- § **1855** - Na všeobecnom cirkevnom stretnutí vo Vermonte bolo prijaté opatrenie pre prácu s tými, ktorí zotrvali v užívaní tabaku. – Str. 67.
- § **1856** - J. N. Andrews píše dôrazne proti používaniu tabaku. – Str. 68.
- § **1858** - Sestra Whiteová posielala včasnú radu skupine reformátorov ohľadom ich postoja k užívaniu bravčového mäsa a ako by sa mali k tejto otázke postaviť. – Str. 63.
- § **1863** - Pani Whiteovej bola vo videní otvorená veľká vec zdravotnej reformy. Význačným rysom tohto videnia bolo predstavenie vzťahu medzi telesným blahom a duchovným zdravím alebo svätosťou. – Str. 76, 77.

Dôležitosť videnia o zdravotnej reforme a posolstva je uvedená nasledovne: "Povinnosť vyzdvihnúť príkazom a príkladom zásady striedmosti a zdravotnej reformy tým, že im dáme miesto pri ostatných spásnych pravdách, je *nedielnou súčasťou posolstva* na prípravu ľudí na Kristov príchod – toto je význačný rys videnia týkajúceho sa zdravia, ktoré bolo dané v Otsegu." – Str. 79.

"Ako čisto fyziologické a zdravotné pravdy ich niektorí mohli študovať vo svojom voľnom čase a iní ich odložiť bokom ako málo dôležité. Keď sa však so *schválením a autoritou Božieho Ducha položili na jednu úroveň s veľkými pravdami posolstva tretieho anjela* a tak vyhlásili za prostriedky, ktorými sa slabí ľudia mohli stať silnými, aby zvíťazili, ktorými sa naše telá mohli očistiť a uspôsobiť na nanebovzatie, *potom sa pre nás stávajú dôležitou súčasťou prítomnej pravdy*. A tú máme buď prijať s Božím požehnaním alebo odmietnuť na naše vlastné riziko." – Str. 80.

Štúdia č. 17:

Miesto zdravotného posolstva v adventnom hnutí

U Dan 12,4 je napísané: "V čase konca... sa rozmnoží vedomosť."

Začiatok 19. storočia bol svedkom naplnenia tohto dávneho proroctva. Najmä proroctvá Daniela vyzývali k intenzívnemu štúdiu, ktoré vyústilo do celosvetového hlásania druhého Kristovho príchodu. Na mnohých miestach starého a nového sveta došlo k veľkému náboženskému prebudeniu a tisíce ľudí boli rozrušené kázaním o bezprostrednej blízkosti Kristovho návratu.

Medzi tými, ktorí povstali, aby hlásali posolstvo tej doby vynikal William Miller. Neurobil to unáhlene. Až v roku 1831, po pätnástich rokoch intenzívneho štúdia hlavne Daniela a Zjavenia, urobil prvé verejné vyhlásenie o Kristovom príchode. V knihe „Veľký spor vekov“ je na strane 267 jeho práci a vplyve napísané: "Miller a jeho spolupracovníci boli povolani hlásať varovné posolstvo v Amerike. Táto krajina sa stala strediskom veľkého adventného hnutia. Tam sa splnilo proroctvo zoo zvesti prvého anjela. Spisy Millera a jeho spolupracovníkov sa šírili do vzdialených krajín. Kamkoľvek prenikli misionári, tam sa ozývala a radostná zvesť o skorom príchode Ježiša Krista. Posolstvo večného evanjelia: „*Bojte sa Boha a dajte mu česť, lebo prišla hodina jeho súdu*“ sa roznieslo široko-daleko.“

Veľké sklamanie v roku 1844 spôsobilo opätovné štúdium Písíem. Následkom toho vyšli na svetlo pravdy o svätyni a súde. S pravdou o svätyni jasnejšie vynikol Boží zákon a trochu neskôr nasledovalo posolstvo o sobote. Tí, ktorí stáli po sklamaní verne pri Bohu, prijali tieto pravdy o duchovnej obnove a to boli začiatky Cirkvi adventistov s.d.. Aké je dôležité, aby sme boli verní Bohu za každých okolností – lebo z Veľkého sklamania vyšli nezmerateľné bohatstvá a po nich malo nasledovať ešte oveľa viac.

Prvé poučenie o veciach škodlivých pre telesné zdravie bolo dané až v roku 1848. Zaoberalo sa škodlivými účinkami tabaku, čaju a kávy. Ďalší pokyn prišiel v roku 1854 a týkal sa čistoty, ťažkých jedál a rafinovaných a vopred upravených jedál. Avšak až v roku 1863, okamžite po utvorení Generálnej konferencie, boli zjavené základné princípy zdravého spôsobu života.

Kniha "The Story of Our Health Message" hovorí o týchto raných rokoch toto: "Toto obdobie tvorby organizácie adventistov siedmeho dňa môžeme zhruba začleniť do obdobia rokov 1844-1855. Ešte stále to bola doba všeobecnej nevedomosti a nedbalosti ohľadom hygieny a zdravotnej praxe medzi mnohými lekármi a odborníkmi. A predsa, ako sme už poukázali, v zdravotnej reforme dochádzalo k jednoznačnému a výraznému posunu; pripravovala sa cesta pre zahrnutie progresívnych zákonov života do viery a praxe veriacich, keď bude príhodný čas.“

"Skôr však, ako budú adventisti svätiaci sobotu pripravení prijať zásady zdravotnej reformy, musia sa prijať iné reformy. Je dobre známym sklonom ľudskej povahy, že povstane proti akémukoľvek zásahu do pôžitkárskeho návyku. Keby bolo zdravotné posolstvo

predstavené predčasne, mohlo by spôsobiť odvrátenie pozornosti a spôsobiť zmätok. Zdá sa preto, že Božou prozreteľnosťou mali byť najskôr prezentované veľké základné duchovné pravdy. Tie zjednotili a scelili zbor veriacich, a až potom mohol byť podrobený skúške uvedením posolstva zdravotnej reformy, ktoré – hoci bolo veľmi dôležité – bolo predsa len druhoradé." – "The Story of Our Health Message," pages 61, 62.

Úplné poučenie z roku 1863 zdôraznilo vzťah medzi telesným a duchovným zdravím. Ukázalo, že starostlivosť o zdravie je posvätná povinnosť – neodlučiteľná súčasť posolstva tretieho anjela pri príprave na život vo večnosti. Božiemu ľudu uložili nielen zodpovednosť za život v súlade s Jeho zdravotnými zákonmi, ale tiež za to, aby sa so svojimi blíždymi delili o poznanie o zdravom spôsobe života.

Nasledujúce pokyny spôsobili založenie *Western Health Reform Institute* (Západný zdravotno-reformačný inštitút) v Battle Creeku (čítaj betl kriku). Na uspokojenie potreby zdravotnej literatúry napísala pani Whiteová knihu "An Appeal to Mothers" (Výzva k matkám), po ktorej nasledoval článok s názvom "Health" (Zdravie) v 4. zväzku diela "Spiritual Gifts" (Duchovné dary). Potom bola publikovaná séria šiestich článkov o tom, ako žiť: "How to Live". Dr. H. S. Lay, adventistický lekár, sa stal redaktorom pravidelne vydávaného "The Health Reformer" (Zdravotný reformátor) a pastor Loughborough zostavil knihu "Physiology and Hygiene" (Fyziológia a hygiena).

Tak naprieč všetkými týmito udalosťami môžeme vidieť Boží plán úplnej obnovy človeka: najskôr duchovnú obnovu a po nej v príhodný čas zjavené veľké zdravotné reformy v zdraví, ktoré mali byť nesmierne osožné pre tých, ktorí prijali ich zásady.

Skorší materiál "Health and Medicine in the 19th Century" (Zdravie a medicína v 19. storočí – štúdia č. 16), pomáha umiestniť posolstvo zdravotnej reformy do adventného hnutia.

AKO BOLO DANÉ POSOLSTVO ZDRAVOTNEJ REFORMY

Poučenie o zdravotnej reforme prišlo prostredníctvom série videní pani Whiteovej, daných počas niekoľkých rokov. Pre účely tejto štúdie sú zaznamenané nasledujúce videnia:

1. Poučenie o vyradení tabaku, čaju a kávy – 1848

"Dvadsaťdva rokov pred touto jeseňou (1848) boli prostredníctvom svedectva pani Whiteovej naše mysle upriamené na škodlivé účinky tabaku, čaju a kávy." (James White, R. & H. 8.11.1870.)

"Vo videní som videla, že tabak je nečistá burina a musí sa dať bokom alebo sa jej treba vzdať."

'Ak sa ho nezriekneme, nevôľa Božia spočinie na tom, kto ho užíva, a nemôže byť zapečatený pečaťou živého Boha. – (Ellen G. White, Letter 8, 1851.) "Messenger to the Remnant," str. 50.

2. Čistota – ťažké jedlá – rafinované jedlá – 1854

Čistota. "Vtedy som videla nedostatok čistoty medzi dodržiavateľmi soboty." "Videla som, že Boh neuzná nečistého, špinavého človeka ako kresťana. Na takomto človeku spočinie Božia nevôľa." – E. G. White, MS. 3, 1854. (12. február 1854.)

Ťažké jedlá. "Vtedy som videla, že sa treba zapierať v chuti, že by sa nemali pripravovať ťažké jedlá." – Ibid.

Rafinované jedlá. "Jedzte menej rafinovanej stravy; jedzte jednoducho pripravené jedlá, bez masti." – Tamtiež. Citované v "Messenger to the Remnant," str. 50. Pozri aj kapitolu v "The Story of Our Health Message," Robinson, str. 60-74.

3. Videnie o zdravotnej reforme v Otsego, Michigan – 6. 6.1863

Dôležité body videnia o zdravotnej reforme:

a. Predstavenie základných zásad zdravého spôsobu života v predstihu pred vedeckými poznatkami tej doby.

b. Otvorene sa stavalo proti nestriednosti akéhokoľvek druhu – v práci, jedení, pití, užívaní liekov. Poukázané na veľký Boží liek: vodu, čistú mäkkú vodu pri chorobách, pre zdravie a čistotu.

c. Význačný prvok: vzťah medzi telesným a duchovným zdravím.

d. Povinnosť vyzdvihnúť zásady striednosti a zdravotnej reformy poučením a príkladom s dať im miesto pri iných spásnych pravdách ako neoddeliteľnej súčasť posolstva, ktoré má pripraviť ľud na Kristov príchod.

e. Najväčší význam videnia – v prvom rade nie formulovanie správnych zdravotných zásad, ALE uznanie, že povinnosť starať sa o chrám tela je súčasťou náboženskej povinnosti. Vyhlásenie pastora J. H. Waggonera o tomto bode:

“Netvrdíme, že sme priekopníkmi vo všeobecných zásadách zdravotnej reformy. Fakty, na ktorých je založené toto hnutie, vypracovali vo veľkej miere reformátori, lekári a spisovatelia píšuci o fyziológii a hygiene, a tak sa nachádzajú roztrúsené po celej krajine. Tvrdíme však, že Božou voľbou nám boli zjavené jasnejšie a mocnejšie a ich účinok je preto taký, v aký by sme v neho nemohli dúfať pri použití žiadnych iných prostriedkov.

"Ako čisto fyziologické a zdravotné pravdy ich niektorí mohli študovať vo svojom voľnom čase a iní ich odložiť bokom ako málo dôležité. Keď sa však so schválením a autoritou Božieho Ducha položili na jednu úroveň s veľkými pravdami posolstva tretieho anjela a tak vyhlásili za prostriedky, ktorými sa slabí ľudia mohli stať silnými, aby zvíťazili, ktorými sa naše telá mohli očistiť a uspôsobiť na nanebovzatie, potom sa pre nás stávajú dôležitou súčasťou prítomnej pravdy. A tú máme buď prijať s Božím požehnaním alebo odmietnuť na naše vlastné riziko.' (Review and Herald, August 7, 1866.)" – "The Story of Our Health Message," Robinson, pages 79, 80.

f. Zdroj rady - pred videním a napísaním svojich šiestich článkov o tom, „How to live“ (Ako žiť) sa EGW nestretla so žiadnym človekom, ktorý by mal poznanie o zdravotnej reforme, ani nečítala žiadny materiál o jej zásadách. Vyhlásenie pani E. G. Whiteovej o vyššie uvedenom:

"Keď som predstavila tému zdravia priateľom v novoanglickom Michigane, kde som pracovala, a v štáte New York a hovorila som proti liekom a mäsitým jedlám a v prospech vody, čistého vzduchu a náležitej stravy, reakcia často znela: "Tvoje vyjadrené názory sú veľmi blízke tým, ktoré vyučuje kniha 'Laws of Life' (Zákony života) a iné publikácie od Dr. Tralla, Jacksona a iných. Čítala sú tú prednášku a tie diela?" Odvetila som, že nie, a ani som tak neurobila, až kým som kompletne nenapísala svoje názory, aby sa nepovedalo, že som moje svetlo o zdraví dostala od lekárov a nie od Pána.

"A keď som napísala svojich šesť článkov o tom, "How to Live" (Ako žiť), preskúmala som rôzne diela o hygiene a bola som prekvapená, keď som zistila, že sú takmer v súlade s tým, čo mi Pán zjavil. A aby som ukázala tento súlad a predložila mojim bratom a sestrám tému tak, ako ju uviedli skúsení pisatelia, rozhodla som sa publikovať "How to Live," kde som do značnej miery extrahovala z diel, na ktoré som sa odvolávala.' (Review and Herald, 8. október 1867)" – "The Story of Our Health Message," Robinson, str. 81.

g. Dojem adventistického lekára z videnia o zdravotnej reforme:

"Na dr. Laya hlboko zapôsobila faktická presnosť zásad z oblasti fyziológie, hygieny, stravy a terapeutiky, ktorá bola základom toho, čo pani Whiteová vykladala ako ukázané v jej videní. Vedel, že poznanie týchto zásad nenadobudla z ľudských informačných zdrojov. Často o týchto okolnostiach hovoril druhým." – Id., str. 83, 84.

4. Videnie v Rochestri, N.Y. - 25.12.1865

a. Toto videnie dopĺňalo videnie v Otsegu a poukazovalo na pomalú odozvu na pokyny dané v roku 1863.

b. Znovu bol zdôraznený vzťah zdravotnej reformy k posolstvu tretieho anjela. "Zdravotná reforma je súčasťou posolstva tretieho anjela."

c. Pokyn založiť vlastnú zdravotnú inštitúciu. "Náš ľud by mal mať svoju vlastnú inštitúciu, s vlastným riadením, na osov chorým a trpiacim medzi nami." – "T," Vol. 1, page 492:2.

Pre ďalšie štúdium pozri:

- "The Story of Our Health Message," Robinson, 139-142;
- "T," zv. 1, str. 485-495.

5. Videnie z 25.10.1868

Varovanie pred extrémami v zdravotnej reforme. „... Bolo mi ukázané, že títo ľudia nie sú spoľahliví. Boli to extrémisti a zašli by so zdravotnou reformou príliš ďaleko." – "T," zv. 2, str. 377.

Pre ďalšie štúdium pozri

- "T," zv. 2, str. 377-390.

6. Videnie z 10.12.1871

a. Ďalší dôraz na zdravotnú reformu: "Znovu mi bolo ukázané, že zdravotná reforma je jedným ramenom veľkého diela, ktoré má ľudí uspôsobiť na príchod Pána. S posolstvom tretieho anjela je spojená tak úzko ako ruka s telom." – "T," zv. 3, str. 161:1.

"Vysvetliť prírodný zákon a nabádať k jeho dodržiavaniu – to je práca, ktorá sprevádza posolstvo tretieho anjela o príprave ľudí na Pánov príchod." – Id., zv. 3, str. 161:2.

b. Potreba spropagovať tému zdravia a rozvírenie verejnej mienky: "Želá si, aby veľká téma zdravotnej reformy podnietila verejnú diskusiu a aby sa verejná mienka hlboko rozvírila a skúmala; lebo je nemožné, aby muži a ženy so všetkými svojimi hriechnymi návykmi, ktoré ničia zdravie a oslabujú mozog, rozoznávali posvätnú pravdu, ktorá ich má posvätiť, zušľachtiť, pozdvihnúť a pripraviť na spoločenstvo nebeských anjelov v kráľovstve slávy." – Id., zv. 3, str. 162:1.

c. Dôležitosť poznania a poslušnosti: "Treba nadobudnúť vedomosti o tom, ako jesť a piť a ako sa obliekať, aby sa zachovalo zdravie. Chorobu spôsobuje porušovanie zákonov zdravia, je to výsledok porušovania prírodného zákona. Našou hlavnou povinnosťou, ktorú dlhujeme Bohu, sami sebe a svojim bližným, je riadiť sa Božimi zákonmi, ktoré zahŕňajú zákony zdravia." – Id., zv. 3, str. 164:3.

d. Konkrétna úloha pre *Health Reform Institute*: "Tento ústav je Bohom určený na to, aby bol jednou z najväčších pomôcok pri príprave ľudu, aby boli dokonalí pred Bohom." – Id., zv. 3, str. 166:2.

"Jedným z veľkých cieľov nášho zdravotného inštitútu je usmerniť hriechom choré duše k veľkému Lekárovi, skutočnému liečivému žriedlu, a upozorniť ich na nutnosť reformy z náboženského hľadiska, aby už neporušovali Boží zákon hriešnymi pôžitkami." – Id., zv. 3, str. 170:2.

Iné zaujímavé body môžete nájsť pri čítaní „T“ (Svedectvá), zv. 3, str. 161-185.

ZÁMER ZDRAVOTNÉHO POSOLSTVA

V Duchovi prorockom sa nachádzajú mnohé vyhlásenia o zámere zdravotného posolstva. Typické sú nasledujúce:

Zabezpečiť najväčší možný rozvoj

"Majte vždy na pamäti, že *veľkým cieľom* zdravotnej reformy je *zabezpečiť maximálny možný rozvoj mysle, duše a tela*. Všetky zákony prírody – ktoré sú zákonmi Boha – sú určené pre naše dobro. Ich dodržiavanie napomôže naše šťastie v tomto živote a pomôže nám pripraviť sa na život vo večnosti." – "CDF," str. 23.

Urobiť ľudí spôsobilými

"*Zdravotná reforma* je jedným ramenom veľkého diela, ktoré má *uspôsobiť ľudí na príchod Pána*. S posolstvom tretieho anjela je spojená tak úzko ako ruka s telom." – "CoH," str. 20, 21.

Odstránenie predsudkov

"Mnohé *predsudky*, ktoré bránia tomu, aby si pravda posolstva tretieho anjela získala srdcia ľudí, by sa dali *odstrániť, keby sa zdravotnej reforme venovala väčšia pozornosť*. Keď sa ľudia začnú zaujímať o túto tému, často je pripravená cesta pre vstup ďalších právd. Keď uvidia, že sme múdri v otázkach zdravia, ochotnejšie uveria, že sme fundovaní aj v biblických učeniach." – "CDF," str. 76:5.

Ochrana pred zlom

"Náš nebeský Otec nám poslal svetlo o zdravotnej reforme z lásky, aby nás chránil pre zlom, ktoré vyplýva z bezuzdného oddávania sa chuti." – Id., page 243:3.

"Náš nebeský Otec poslal svetlo o zdravotnej reforme, aby nás ochránil pred zlom, ktoré má za následok zvrátená chuť, aby tí, ktorí milujú čistotu a svätosť vedeli uvážlivo užívať dobré veci, ktoré im dal, aby boli vďaka striedmosti v každodennom živote posväcovaní pravdou." – "CoH," str. 121.

Prístupová cesta

"Kdekoľvek sa prebudí záujem, tam by mali byť ľudia vyučovaní o zásadách zdravotnej reformy. Ak sa bude vykonávať takáto práca, bude prístupovou cestou pre predstavenie pravdy." – Id., page 495:4.

Únik pred mnohými nebezpečenstvami

"Boh dovolil, aby na nás v týchto posledných dňoch zažiarilo svetlo zdravotnej reformy, aby sme chodením v ňom unikli mnohým nebezpečenstvám, ktorým budeme vystavení." – "T," zv. 3, str. 561:1.

VZŤAH ZDRAVOTNEJ REFORMY**K POSOLSTVU TRETIEHO ANJELA**

Posolstvo tretieho anjela je posolstvo reformy: nielen duchovnej, ale i telesnej. Podľa mnohých vyhlásení Ducha prorockého je zdravotná reforma neoddeliteľnou súčasťou posolstva tretieho anjela. Keď sa teda tieto dve fázy reformy - duchovná a telesná - prijmú do života, prinesú človeku úplnú obnovu skrze Krista a pripravia ho na život vo večnosti.

Neoddeliteľná súčasť

"Význačnou črtou videnia o zdraví z Otsega je povinnosť poučením a príkladom vyzdvihnúť zásady striedmosti a zdravotnej reformy, takže dostanú miesto pri iných spásnych pravdách ako *neoddeliteľná súčasť posolstva* o príprave ľudí na Kristov príchod." – "The Story of Our Health Message," Robinson, str. 79:2.

"Zdravotná reforma je dôležitá časť posolstva tretieho anjela a ako ľud, ktorý ju vyznáva by sme nemali ustupovať späť, ale ustavične napredovať." – "CoH," str. 49:1.

Ako ruka s telom

"Boh ukázal, že zdravotná reforma je spojená s posolstvom tretieho anjela tak tesne ako ruka s telom. Niet takej veľkej príčiny telesnej a mravnej degenerácie, akou je zanedbávanie tejto dôležitej témy." – Id., str. 73:1.

Úzko spojená s posolstvom tretieho anjela

"Hoci zdravotná reforma sama nie je posolstvom tretieho anjela, je s ním úzko spojená. Tí, ktorí ho hlásajú, by mali vyučovať aj zdravotnú reformu. Tejto téme musíme rozumieť, aby sme boli pripravení na udalosti, ktoré na nás doľahnú a mala by mať popredné miesto." – "CDF," str. 77 hore.

"Zdravotná reforma je s posolstvom tretieho anjela spojená tak úzko ako rameno s telom; ale rameno nemôže zaujať miesto tela." – Id., str. 75:1.

Pevne spojená so službou evanjelia

"Zdravotná reforma má viac vynikať v hlásaní posolstva tretieho anjela. Zásady zdravotnej reformy sa nachádzajú v Božom slove. Evanjelium zdravia má byť pevne spojené so službou Slovom. Je Pánovým zámerom, aby bol obnovujúci vplyv zdravotnej reformy súčasťou posledného veľkého snaženia o hlásanie zvesti evanjelia." – Id., str. 75:3.

ZDRAVOTNÁ REFORMA NIE JE CELÝM POSOLSTVOM

Pri predstavovaní zdravotnej reformy treba dávať pozor, aby sa jej nedávala prednosť pred hlásaním posolstva tretieho anjela. Vždy pamätajte na jej vzťah k duchovnu a starostlivo dbajte na múdre rady v spisoch Ducha prorockého.

"Zdravotná reforma je s pôsobením posolstva tretieho anjela úzko spojená, nie je však tým posolstvom. Naši kazatelia by mali vyučovať zdravotnú reformu, ale nemali by z nej urobiť hlavnú tému namiesto posolstva. Patrí jej miesto medzi témami, ktoré vysvetľujú prípravnú prácu na naplnenie záverov, ktoré posolstvo uviedlo do zorného poľa; medzi nimi je hlavná." – "CDF," str. 74:4.

"Hlásanie posolstva tretieho anjela, Božie prikázania a svedectvo Ježišovo – to je jadro našej práce. Posolstvo sa má hlásať s hlasitým volaním a má ísť do celého sveta. Spolu s ním majú byť predstavené zdravotné zásady, ktoré však v žiadnom prípade nesmú byť nezávislé od neho alebo nejakým spôsobom zaujať jeho miesto." – "CDF," str. 75:1.

"Hoci má zdravotná práca svoje miesto v hlásaní posolstva tretieho anjela, jej zástancovia sa nesmú v žiadnom prípade snažiť, aby zaujala miesto samotného posolstva." – "T," zv. 6, str. 327:3.

Ďalšie informácie pozri v "CDF," str. 69-77.

Štúdia č. 18:

Aktuálnosť zdravotného posolstva

Dejiny nám zjavujú starostlivú vodiacu ruku Boha v období formovania cirkvi. Skrátka a dobre, zdravotnej reforme predchádzala rozsiahla duchovná reforma. V apríli až októbri 1848 sa konalo päť konferencií venovaných štúdiu jednotlivých doktrín. Na nich bol položený základ viery adventistov s.d. V roku 1848 prišlo tiež prvé inšpirované poučenie o škodlivých účinkoch tabaku, čaju a kávy. Malo uplynúť niekoľko rokov, kým prišli ďalšie pokyny o zdraví a nasledovali ešte mnohé ďalšie roky, kým boli zjavené podrobné zásady zdravého spôsobu života.

Pri skúmaní udalostí tej doby uvidíme, že skôr, ako mohli byť dané úplné pokyny o zdraví, bolo potrebné duchovné ustálenie. Je to pochopiteľné, keď máme na zreteli nevedomosť, ktorá vtedy vládla ohľadom toho, čo je teraz prijímanými faktami o zdraví a hygiene a tiež to, že zdravotné zásady, ktoré Boh napokon zjavil, boli vo veľkom predstihu pred bežnou praxou 19. storočia.

Nasledujúca veľmi stručná história a chronologický zoznam posolstiev duchovnej a zdravotnej reformy nám pomôže pri zbežnom pohľade ukázať aktuálnosť zdravotného posolstva vo vzťahu k duchovnu. Tak dal teda Boh v týchto dvoch veľkých oblastiach cirkvi posolstvo o úplnej službe celému človeku.

Duchovné a zdravotné posolstvá

Ako naplnenie 10. kapitoly Zjavenia sa v rokoch 1840-1844 hlásalo veľké posolstvo o druhom príchode. Po veľkom sklamaní v roku 1844, keď sa Kristus nevrátil ako sa očakávalo, nasledovalo sústredené opätovné štúdium Písiem.

Krok za krokom zjavoval Boh dôležité biblické pravdy, keď verní priekopníci tej doby, individuálne i v skupinkách, usilovne hľadali múdrosť z Jeho Slova. Teraz už chápali, že očistená nemala byť pozemská, ale nebeská svätyňa. Posolstvá troch anjelov priniesli jasnejšie svetlo o Desiatich prikázaniach. Potom nasledovala pravda o siedmom dni – sobote, o Kristovej službe v nebeskej svätyni a smrteľnosti duše.

Nasledujúce vyhlásenie z knihy „Messenger to the Remnant“, str. 39, podáva jasný a stručný obraz rokov nasledujúcich po roku 1844: „Do roku 1850 boli celkom dobre pochopené a jasne definované línie základnej pravdy. Priekopníci vyjadrili bezmedznú dôveru v to, čo považovali za 'prítomnú pravdu.'“ Všimnite si nasledujúce:

„Naše postavenie vyzerá veľmi jasne: vieme, že máme pravdu.“ – E. G. White Letter, marec 1849. Record Book 1, str. 72.

"Tých, ktorí pracujú v tejto veci, môže mnohé odradiť, ale tiež mnohé povzbudiť. Zdá sa, že tí, ktorí prídu do celej pravdy, teraz obstoja. Je to skutočne povzbudzujúce. V minulom čase sa vynaložilo veľa námahy a peňazí tam, kde teraz nevidno žiadne viditeľné dobro. Ale tí, ktorí vynakladajú čas, talent a peniaze v tejto veci sú si teraz istí odmenou." – James White Letter, 22. marec 1849. Record Book 1, str. 41, 42.

V roku 1889 napísala E. G. Whiteová o tých raných dňoch:

„Veľa sa hovorilo o pridržíavaní sa „dobrých“ starých záchytných bodov. Ich zástancovia však evidentne nevedeli, o čom hovoria... Mali zvrátené predstavy o tom, čo to boli tie staré záchytné body.

"Rok 1844 bol obdobím veľkých udalostí, ktoré otvorili našim udiveným očiam očistenie svätyne odohrávajúce sa v nebi, ktoré má jednoznačnú spojitosť s Božím ľudom na zemi, [tiež] posolstvá prvého a druhého anjela a tretie, rozvíňajúce zástavu s nápisom 'Prikázania božie a viera Ježišova.' Jedným zo záchytných bodov v rámci tohto posolstva bol Boží chrám v nebi s jeho ľudom milujúcim pravdu a archa obsahujúca Boží zákon.

Svetlo o sobote štvrtého prikázania preblesklo svojimi silnými lúčmi na ceste priestupníkov Božieho zákona. Smrteľnosť bezbožných je takým starým záchytným bodom. V mysli si neviem vybaviť nič viac, čo by spadalo pod hlavičku starých dobrých záchytných bodov." – "Messenger to the Remnant," str. 40.

Posolstvo o duchovnej reforme

- 1840-1844. **Veľké posolstvo o druhom príchode.**
Pozri "VSV" , str. 258-282.
- 1844. **Veľké sklamanie.** (Sústredené opätovné štúdium Písiem.)
Pozri "VSV" , str. 296-298.
- **Istota druhého príchodu.**
Pozri "VSV" , str. 283.
- **Svätyňa v nebi.** (Otvorila celý systém pravdy.)
Pozri "VSV" , str. 306.
(*Posolstvá troch anjelov ...* tí, ktorí zastávali adventnú vieru, jasnejšie pochopili posolstvá prvého a druhého anjela a boli pripravení prijať posolstvo tretieho anjela zo Zj 14.
Pozri "VSV" , str. 311-312
- **Desať prikázaní.**
Pozri "VSV" , str. 313-314.
- **Sobota.**
Pozri "VSV" , str. 313, 314 a 315 a 316.

- **Kristova služba v nebeskej svätyni.**
Pozri "VSV", str. 306-307,309-310 a 312.
Smrteľnosť duše.
Pozri "VSV", str. 397-404.

Posolstvo o zdravotnej reforme

Hoci už boli vymenované posolstvá o zdravotnej reforme, nasledujú tri dátumy, ktoré zdôrazňujú Božiu vodiacu ruku v Jeho cirkvi ohľadom zdravotnej reformy vo vzťahu k duchovnej reforme.

1848. Pokyn vyradiť tabak, čaj a kávu.

Štyri roky po Veľkom sklamaní.

1854. Čistota, masťné jedlá, rafinované jedlá.

Štyri roky po tom, čo boli celkom dobre pochopené a jasne definované základné pravdy (1850.)

1863 – 6. jún. Úplné pokyny – základné zásady zdravého spôsobu života.

Devätnásť rokov po Veľkom sklamaní.

Dva roky po zorganizovaní michiganskej konferencie.

Päťnásť rokov po zriadení Generálnej konferencie adventistov s.d. 21. mája 1863.

Takto dal Boh svojej cirkvi nádherné pravdy pre spásu človeka – úplné posolstvo (zdravotné a duchovné) na úplnú obnovu človeka a pokyn: "*Musíš opäť prorokovať pred mnohými rasami, národmi, jazykmi a kráľmi*" (Zj 10,11).

Štúdia č. 19:

Členovia cirkvi a poslanstvo zdravotnej reformy

To, čo človek na počiatku stratil následkom hriechu, bolo vrátené skrze Ježišovu obeť. V priebehu vekov oznamoval Boh toto opatrenie. V pravý čas povolal ľud, Izrael, aby bol pre svet príkladom zdravia a prosperity. Mohli byť najmocnejším národom na zemi – ale zlyhali.

V stanovenom čase prišiel Kristus a svojím životom a pôsobením poukázal na opatrenie, ktorým Boh zabezpečil úplnú obnovu. A teraz, v týchto posledných dňoch, spočíva zodpovednosť za oznamovanie poznania o večnosti a obnove – duševnej, telesnej a duchovnej – na členoch Jeho cirkvi – cirkvi, ktorá dodržiava Božie prikázania a má Ducha proroctva (Zj 12,17 a 19,10). Tam, kde zlyhal Izrael, musí uspieť dnešná cirkev; a aj uspeje, ak poslúchne pokyny, ktoré sú tak jasno uvedené v Písme a Duchovi prorockom

"Bolo mi ukázané, že zdravotná reforma je časťou poslania tretieho anjela a je s ním spojená práve tak úzko ako ruka a rameno s ľudským telom. Videla som, že ako ľud musíme v tomto veľkom diele urobiť krok vpred." – "T," zv. 1, str. 486:1.

"Želá si, aby bola zdravotná reforma propagovaná a verejná mienka hlboko vyburcovaná, aby ľudia skúmali. Lebo je nemožné, aby muži a ženy so všetkými svojimi hriechnymi návykmi, ktoré ničia zdravie a oslabujú mozog, rozoznávali posvätnú pravdu, ktorá ich má posvätiť, zušľachtiť, pozdvihnúť a uspôsobiť pre spoločnosť nebeských anjelov v kráľovstve slávy." – Tamtiež, zv. 3, str. 162:1.

"Tí, čo dostávajú, majú dávať druhým. Volanie o pomoc prichádza zo všetkých strán. Boh povoláva ľudí, aby ochotne a s radosťou slúžili svojim bližným. Máme ich získavať pre Božie kráľovstvo. Máme osvietiť svet, ktorý hynie v nevedomosti." – "CZŽH," str. 62

ČO BOH OD NÁS POŽADUJE

Rim 12,1. Vydávajte svoje telá ako živú, svätú, Bohu príjemnú obeť.
Život bez poškvrny.

Hriešne pôžitkárstvo znečisťuje

"Hriešny pôžitok poškvrňuje telo a znemožňuje duchovné uctievanie. Tomu, kto zachováva Bohom dané svetlo o zdravotnej reforme, významne pomáha pri posvätení prostredníctvom pravdy a pri príprave na večnosť.... Nie je možné, aby človek predkladal svoje telo ako živú, svätú a Bohu prijateľnú obeť, ak naďalej povoľuje návykom, ktoré ho oberajú o telesnú, duševnú a morálnu silu." – "CoH," str. 22, 23.

1 Kor 3,16.17. Telá sú chrámy Svätého Ducha
Ak niekto znečisťuje chrám tela...

Každý osobitne sme zodpovední za akékoľvek znesvätenie našich tiel.

Porušenie zásad otupuje schopnosti vnímania

"Každé porušenie zásad v jedení a pití otupuje vnímanie a znemožňuje oceňovanie alebo správne zhodnotenie večných vecí. ... Tí, ktorí prekračujú Božie zákony vo svojom telesnom organizme, nebudú o nič pomalší pri porušovaní Božieho zákona vysloveného zo Sínaja. Tí, ktorí nebudú po obdržaní svetla ovládať chuť a jesť a piť podľa zásad, nebudú vytrvalí a zásadní ani v iných veciach. Diskusia o reforme v jedení a pití rozvinie charakter a neomylnne vynesie na svetlo tých, ktorí robia „boha zo svojho brucha.“ – Tamtiež, str. 38, 39:1.

1 Kor 6,19.20.

Nepatríme sebe.

Kúpení za vysokú cenu.

Vykúpení za veľkú cenu Kristovou obeťou.

Jeden človek má v očiach Boha veľkú cenu.

Oslavujte Boha.

Máme dať česť Bohu životom v súlade s Jeho pokynmi

Telá nám nepatria

"Zdá sa, akoby si mnohí mysleli, že majú právo zaobchádzať so svojimi telami tak ako sa im zapáči. Zabúdajú však, že ich telá im nepatria. Stvoriteľ, ktorý ich stvárnil, má na nich nároky, ktoré nemôžu plným právom odhodiť. Každé nepotrebné prestúpenie zákonov, ktoré Boh ustanovil v našom bytí, je vlastne porušením Božieho zákona a je v očiach neba práve takým hriechom ako porušenie desiatich prikázaní. Neznalosť tejto dôležitej témy je hriech; žiari na nás svetlo a sme bez ospravedlnenia, ak ho nezachováame a nevzdelávame sa v týchto veciach. Porozumieť im je naším najväčším pozemským záujmom." – Tamtiež, str. 40:1.

Študujte, aby ste porozumeli telesným potrebám

"Hlavným motívom starostlivosti a rozvoja našich telesných síl by malo byť vedomie, že človek je Božím chrámom, príbytkom, v ktorom sa zjavuje jeho sláva. Stvoriteľ utvoril ľudské telo úžasne a obdivuhodne. Nabáda nás poznávať ho, rozumieť jeho potrebám a chrániť ho pred poškodením a poškrvnením." – "CZŽH," str. 191.

BOŽÍ PLÁN – NÁVRAT K PÔVODNEJ STRAVE

Prírodné produkty Zeme

"Znovu a znovu mi bolo ukazované, že Boh sa krok za krokom snaží priviesť nás späť k svojmu pôvodnému zámeru – že človek by sa mal živiť prírodnými produktmi zeme. Medzi tými, ktorí čakajú na Pánov príchod, sa nakoniec prestane jesť mäso a nebude už súčasťou ich jedálneho lístka. Mali by sme to mať ustavične na pamäti a snažiť sa k tomu smerovať." – "CoH," str. 450:1.

Ovocie, zelenina, obilie, orechy

"Pán zamýšľal priviesť svoj ľud späť k poživni v podobe jednoduchého ovocia, zeleniny a obilnín.... Boh dal našim prvým rodičom ovocie v jeho prirodzenom stave." – "CDF," str. 81:4. (1890)

"Boh pracuje v záujme svojho ľudu. Neželá si, aby boli bez zdrojov. Privádza ich späť k strave pôvodne danej človeku. Má pozostávať z pokrmov pripravených zo surovín, ktoré dal. Zo zásady by sa malo jesť ovocie, obilie a orechy, ale tiež rôzna koreňová zelenina." – "T," zv. 7, str. 125, 126. (1902)

"Znovu a znovu mi bolo ukázané, že Boh privádza svoj ľud späť k svojmu pôvodnému zámeru, čiže aby sa neživil mäsom mŕtvych zvierat. Chce, aby sme ľudí učili lepšej ceste. Keď vyradíme mäso a neprivykáme naň chuť, ale vzbudzujeme záľubu v ovocí a obilí, čoskoro to bude tak, ako to Boh na počiatku zamýšľal: Jeho ľud nebude jesť žiadne mäso." – "CDF," str. 82:2. (1884)

"Našu stravu by mala tvoriť zelenina, ovocie a obilie. Do žalúdka by sa nám nemala dostať ani unca mäsa. Jedenie mäsa je neprirodzené. Máme sa vrátiť k pôvodnému Božiemu zámeru pri stvorení človeka." – Tamtiež, str. 380:2. (1903)

"Je pre dobro cirkvi ostatku, keď jej Boh radí, aby vyradila z jedálneho másla mäsité pokrmy, čaj, kávu a iné škodlivé potraviny. Je mnoho iných vecí, ktorými sa môžeme živiť a ktoré sú zdravé a dobré." – Tamtiež, str. 381:3. (1908)

ZDRAVOTNÁ REFORMA – DÔLEŽITÁ PRE VEČNOSŤ

Posolstvo tretieho anjela je posolstvom reformy, ktorej nedielnou súčasťou je zdravotná reforma. Kvôli tomuto nerozlučiteľnému zväzku sa patrí, aby sme venovali veľkú pozornosť pokynom o zdraví, lebo je to životne dôležité pre našu večnosť.

"Bohom dané svetlo o zdravotnej reforme je pre našu spásu a pre spásu sveta." – "CoH," str. 446:1.

Dôležitá pomôcka na posvätenie a prípravu na druhý príchod

"Pre toho, kto zachováva Bohom dané svetlo o zdravotnej reforme, je *dôležitou pomocou pri posvätení* pravdou a pri príprave na nesmrteľnosť. Ak však na to svetlo nedbá a vo svojom živote porušuje prírodný zákon, musí za to zaplatiť; jeho duchovné sily sú otupené a ako môže zdokonaľiť svätosť v strachu z Boha?" – Tamtiež, str. 22:2.

"Pán roky upriamoval pozornosť svojho ľudu na zdravotnú reformu. Je to jedna z veľkých oblastí práce pri príprave na príchod Syna človeka." – "T," zv. 3, str. 61:3.

"Vysvetľovať prírodný zákon a nástožiť na jeho dodržiavanie - to je práca, ktorá sprevádza posolstvo tretieho anjela, aby pripravila ľud na Pánov príchod." – Tamtiež, str. 161:2.

PRÍRODNÉ ZÁKONY

a. Zákony prírody – zákony Boha

Starostlivo študujte prírodné zákony

"Zákony prírody sú Božie zákony, preto je jednoducho našou povinnosťou starostlivo ich študovať. Mali by sme študovať ich požiadavky na naše vlastné telá a riadiť sa nimi. Neznalosť v týchto veciach je hriech." – Tamtiež, zv. 6, str. 369:1.

Poslušnosť napomôže šťastie

"Všetky zákony prírody – sú to Božie zákony – sú pre naše dobro. Ich zachovávanie zväčší naše šťastie v tomto živote a pomôže nám pripraviť sa na ten, ktorý má prísť." – "CoH," str. 386:1.

Zákony Božej povahy

"Štúdium fyziológie často nezahŕňa veci, ktoré si zasluhujú pozornosť a ktoré majú pre študenta oveľa väčšiu cenu než mnohé technické detaily, bežne zaraďované do tohto predmetu. Ako základnému princípu každej výchovy v tomto smere by mala byť mládež vyučovaná tomu, že prírodné zákony sú Božími zákonmi, že sú skutočne také božské ako predpisy desatora. Boh napísal zákony, ktoré vládnu nášmu organizmu, každému nervu, svalu a žilke tela. Nedbanlivé či zámerné porušenie týchto zákonov je hriechom proti nášmu Stvoriteľovi." – "Výchova," str. 170.

b. Prírodný zákon a poslanstvo tretieho anjela

"Vysvetľovať prírodný zákon a nástojiť na jeho dodržiavaní – to je práca, ktorá sprevádza poslanstvo tretieho anjela, aby pripravila ľud na Pánov príchod." – Tamtiež, str. 161:2.

c. Poslúchanie prírodných zákonov

1. PODSTATNÁ VEC

"Malo by sa učiť, že dôležitosť starostlivosti o zdravie je biblická požiadavka. Dokonalé podrobenie sa Božím príkazom si vyžaduje podriadenie sa zákonom bytia. Vzdelávanie zahŕňa takú úplnú znalosť fyziológie, aká je len možná. Nikto nemôže poriadne porozumieť svojim záväzkom voči Bohu, ak jasne nerozumie svojim záväzkom voči sebe ako Božiemu vlastníctvu. Ten, kto zostáva v hriešnej nevedomosti o zákonoch života a zdravia alebo kto tieto zákony vedome porušuje, hreší proti Bohu." – "Counsels to Teachers," str. 295:1.

2. BUDUJE ZDRAVIE

"Užívanie prírodných liekov si vyžaduje veľké úsilie, ktoré však mnohí nie sú ochotní vynaložiť. Liečenie prírodnou cestou je postupné. Netrzeplivému človeku sa zdá pomalé. Vzdať sa nezdravých zvykov si vyžaduje obeť. Nakoniec sa však ukáže, že ak prírode ničím neprekážame, urobí svoju prácu múdro a dobre. Odmenou za vytrvalosť v dodržiavaní prírodných zákonov je celkové zdravie." – "CZŽH," str. 80.

3. NAPOMÁHA ŠTASTIE

"Ukážte, že prírodné zákony, ktoré sú Božími zákonmi, sú určené na naše dobro; že ich dodržiavanie zväčšuje šťastie v tomto živote a pomáha pri príprave na budúci život." – "CoH," str. 390:1.

4. PRIAMA CESTA DO NEBA

"Áno, sme Božie vlastníctvo a cesta riadenia sa prírodnými zákonmi je priama cesta do neba." – Tamtiež, str. 222:hore.

d. Porušenie prírodných zákonov

1. JE PORUŠENÍM PRIKÁZANÍ

"Ľudia nemôžu porušovať prírodný zákon povoľovaním zvrátenej chuti a zmyselným vášniam bez toho, aby pritom neporušili Boží zákon." – "CDF," str. 69:2.

"Ustavičné prestupovanie prírodných zákonov je ustavičným prestupovaním Božieho zákona. ... Tie najväčšie hriechy sa páchajú pri povoľovaní zvrátenej chuti." – "T," zv. 4, 30:2.

"Boh v desiatich prikázaniach vyhlásil zákony svojho kráľovstva. Akékoľvek porušenie prírodných zákonov je porušením Božieho zákona." – E. G. White Comment in S.D.A. Bible Commentary, zv. 1, str. 1105.

"Satan vie, že nad človekom nemôže zvíťaziť, ak neovládne jeho vôľu. To dokáže oklamaním človeka, takže s ním bude spolupracovať na prestupovaní prírodných zákonov v jedení a pití, čo je prestúpením Božieho zákona." – "TEM," str. 16:2.

2. JE HRIECHOM

"Tým, ktorí si želajú, aby sme sa modlili za ich uzdravenie, by sme mali vysvetliť, že *prestúpenie Božieho zákona, či už prírodného alebo duchovného, je hriech*. Ak chcú okúsiť Božie požehnanie, musia svoj hriech vyznať a opustiť." – "CZŽH," str. 161.

"Porušovanie zákonov nášho bytia je *práve tak hriechom* ako porušenie desiatich prikázaní. Urobiť jedno alebo druhé znamená porušiť Božie zákony. Tí, ktorí prekračujú Boží zákon vo svojom telesnom organizme budú mať sklon porušovať Boží zákon vyhlásený zo Sínaja." – "CDF," str. 17:3.

"Prestúpenie telesného zákona je prestúpením Božieho zákona. Náš Stvoriteľ je Ježiš Kristus. On je pôvodca nášho bytia. On stvoril ľudský organizmus. On je autorom telesných zákonov, práve tak ako je autorom morálneho zákona. A človek, ktorý sa nestará o návyky a zvyklosti týkajúce sa jeho telesného života a zdravia a neadbá na ne, hreší proti Bohu." – Tamtiež, str. 43:3.

3. SPÔSOBUJE CHOROBU A OCHORENIE

"Choroba neprichádza bez príčiny. Zanedbávaním zdravotných zákonov pripravujeme cestu vzniku rôznych chorôb." – "CZŽH," str. 167 .

"Viac ľudí však trpí pre svoje vlastné chyby. Nedbajú na zásady zdravia v jedle, pití, odievaní a práci. Následky sa určite dostavia. Keď príde choroba, nepripisujú ju pravej príčine, ale repcú proti Bohu. Boh však nie je zodpovedný za utrpenie, spôsobené zanedbávaním prírodných zákonov." – Tamtiež, str. 167.

"Choroba je výsledkom porušovania prírodného zákona. Našou prvoradou povinnosťou voči Bohu, nám samým a našim blíznym je poslúchať Božie zákony. Tie zahŕňajú zákony zdravia." – "CoH," str. 24, 25.

"Musíme nadobudnúť poznanie o tom, ako jesť, piť a obliekať sa, aby sme si zachovali zdravie. Choroba je spôsobená porušovaním zákonov zdravia, je výsledkom porušovania prírodného zákona." – "T," zv. 3, str. 164:3.

"Hoci si postihnúť v mnohých prípadoch spôsobili chorobu sami svojim hriešnym spôsobom života a porušovaním prírodného zákona, Ježiš sa zľutoval nad ich slabosťou a keď k nemu prišli s tým najodpornejším ochorením, nestál opodiaľ zo strachu pred nákazou: dotkol sa ich a vyzval chorobu, aby ustúpila." – Tamtiež, zv. 3, str. 179: top.

"Tak ako je choroba výsledkom porušovania prírodných zákonov, i duchovný úpadok je výsledkom neustáleho prestupovania Božieho zákona. A predsa samotní priestupníci môžu vyznávať, že dodržiavajú všetky Božie prikázania." – Tamtiež, zv. 4, str. 75:2.

BOŽIA VÝZVA K JEHO ĽUDU

Zdravotná reforma je zodpovednosťou všetkých

a. Správcovia

Najvyšší čas postaviť sa na správnu stranu

"Prezidenti našich konferencií si musia uvedomiť, že je najvyšší čas, aby sa v tejto otázke [t.j. zdravotnej reforme] postavili na správnu stranu. Kazatelia a učitelia majú dať iným svetlo, ktoré dostali. Ich práca je potrebná v každej línii. Boh im pomôže; posilní svojich služobníkov, ktorí

stoja pevne a nebudú sa odkláňať od pravdy a spravodlivosti, aby vyhovelí pôžitkárstvu." – Tamtiež, zv. 6, str. 377:1.

Potreba dať zdravotnej reforme správne miesto

"Evanjelium zdravia má schopných obhajcov, ale ich práca je veľmi ťažká, pretože mnohí kazatelia, prezidenti konferencií a iní v vplyvnom postavení nevenovali otázke zdravotnej reformy náležitú pozornosť. Nerozoznali jej vzťah k pôsobeniu posolstva ako pravého ramena k telu. Kým mnohí ľudia a niektorí kazatelia prejavili voči tomuto oddeleniu veľmi malý rešpekt, Pán si Ho ocenil hojnou prosperitou. Keď sa zdravotná práca vykonáva správne, pripravuje cestu pre iné pravdy, aby zasiahli srdce. Keď sa poslanstvo tretieho anjela prijme v jeho úplnosti, zdravotnej reforme sa dá miesto v radách konferencie, v práci cirkvi, v domove, pri stole a v celom vedení domácnosti. Potom bude pravé rameno slúžiť telu a chrániť ho." – Tamtiež, zv. 6, str. 327:2.

Podporujte zdravotno-misijnú prácu

"Teraz žiadame tých, ktorí majú byť zvolení za prezidentov našich konferencií, aby správne začali na miestach, kde sa nič nerobilo. Poznávajú Božiu pomocnú ruku v zdravotno-misijnej práci; ustanovil ju Boh a máme jej dať priestor a podporiť ju. Zdravotných misionárov máme podporovať práve tak ako ktoréhokoľvek iného povereného evanjelistu. Modlite sa s týmito pracovníkmi a radte sa s nimi, ak potrebujú radu. Netlmte ich zápal a energiu. Ubezpečte sa svojím vlastným posvätením a oddanosťou, že im predstavujete vysoký štandard. V Pánovej vinici sú veľmi potrební robotníci a tým, ktorí sa zasuávajú tejto práci, by sa nemalo povedať ani jedno odradzujúce slovo." – "MM," str. 240, 241.

b. Kazatelia

Kazatelia by mali dávať príklad v zdravotnej reforme

"Naši kazatelia by sa mali vzdelávať v zdravotnej reforme. Musia sa oboznámiť s fyziológiou a hygienou; mali by rozumieť zákonom, riadiacim telesný život a ich vzťahu k zdraviu mysle a duše. Tisíce ľudí vedia málo o zázračnom tele, ktoré im Boh dal alebo o starostlivosti, ktorú by mu mali venovať a považujú za dôležitejšie študovať predmety, ktoré sú oveľa menej závažné. Kazatelia tu majú čo robiť. Keď sa k tejto téme postaví správne, veľa sa tým získa. Vo svojich vlastných životoch a domovoch by mali poslúchať zákony života, uplatňovať správne zásady a zdravo žiť. Potom budú schopní hovoriť o tejto téme správne, viesť ľudí vyššie a ešte vyššie v diele reformy. Keď budú sami žiť vo svetle, budú môcť priniesť poslanstvo veľkej hodnoty tým, ktorí ho práve potrebujú." – "T," zv. 6, str. 376:1, 2.

Niektorí kazatelia prekážali v zdravotnej reforme

"Vzdelávacia práca v zdravotno-misijnej línii je veľmi dôležitým krokom vpred: prebúda v človeku jeho morálnu zodpovednosť. Keby sa kazatelia chopili tejto práce v jej rôznych oddeleniach v súlade so svetlom, ktoré dal Boh, nastala by rozhodná reformácia v jedení, pití a obliekaní. Niektorí však stáli priamo v ceste pokroku zdravotnej reformy. Brzdili ľudí svojimi ľahostajnými alebo odsudzujúcimi poznámkami alebo zdvorilostnými poznámkami a žartmi. Oni sami a veľké množstvo iných trpia na smrť, ale ešte sa nenaučili múdrosti." – Tamtiež, str. 377:2.

Mali by učiť zásadám

"Naši kazatelia by sa mali vzdelávať v tejto otázke. Nemali by ju ignorovať, alebo sa dať odvrátiť tými, ktorí ich nazývajú extrémistami. Nech zistia, čo vlastne znamená skutočná zdravotná reforma a učia jej zásadám tak nariadením, ako aj tichým dôsledným príkladom." – "CoH," str. 449:2.

"Je dôležité, aby kazatelia poučovali o striedmom živote. Mali by poukazovať na vzťah medzi jedením, prácou, odpočinkom, obliekaním a zdravím. Všetci, ktorí veria pravde pre tieto posledné dni, by mali urobiť niečo v tejto veci." – "T," zv. 1, str. 618:2.

c. Učitelia

Mali by mať praktické vedomosti o zdravotnej reforme

"V každom zbore sa má niesť posolstvo o zdravotnej reforme. Pracovať treba v každej škole. Ani riaditeľ, ani učitelia by nemali byť poverení výchovou mládeže, kým nebudú mať praktické znalosti o tejto téme. Niektorí sa neobmedzovali v kritike, spochybňovaní a hľadaní chýb v zásadách zdravotnej reformy, o ktorej zo skúsenosti vedia málo. Mali by stáť plece pri pleci, srdce pri srdci s tými, ktorí pracujú v správnych líniiach." – Tamtiež, zv. 6, str. 370:2.

"Vyzývam naše zbory, kde sú školy, aby vymenovali za učiteľov detí a mládeže tých, ktorí milujú Pána Ježiša Krista a ktorí urobia Božie Slovo základom výchovy. A mali by učiť mladých, ako si udržať zdravie dodržiavaním zákonov správneho spôsobu života. Keď budú učitelia a žiaci uplatňovať zásady zdravotnej reformy, sebazaprenie im prospeje duševne i duchovne." – "Counsels to Teachers," str. 293:2.

d. Členovia cirkvi

Rodinná záležitosť

"Skutočne obrátení ľudia budú zásadovo dbať na zákony života, ktoré Boh ustanovil v ich bytí, a budú sa tak snažiť vyhnúť telesnej, duševnej a morálnej slabosti. Poslušanie týchto zákonov sa musí stať vecou osobnej povinnosti. My sami musíme znášať neblahé následky porušeného zákona. Musíme sa zodpovedať Bohu za svoje návyky a zvyklosti. . . .

"Zdravý spôsob života sa musí stať rodinnou záležitosťou. Rodičia by si mali uvedomovať svoje Bohom dané zodpovednosti. Nech študujú zásady zdravotnej reformy a učia svoje deti, že cesta sebazaprenia je jediná bezpečná cesta." – "T," zv. 6, str. 369, 370.

Predstavujte ľuďom zásady

"Evanjelium a zdravotno-misijná práca majú postupovať spoločne. Evanjelium má byť zviazané so zásadami pravej zdravotnej reformy. Kresťanstvo má byť uvedené do praktického života. Treba vykonať naliehavú, dôkladnú reformačnú prácu. Pravé biblické náboženstvo je prúdením lásky Boha k padlému človeku. Boží ľud má postupovať v priamočiarych líniách, aby zapôsobil na srdcia tých, ktorí hľadajú pravdu a túžia správne postupovať v tejto veľmi vážnej dobe. Máme ľuďom predstavovať zásady zdravotnej reformy a robiť všetko, čo môžeme, aby si uvedomili nutnosť týchto zásad a aby ich aj uplatňovali." – Tamtiež, str. 379:2.

e. Vzdelávať

1. VZDELÁVAJTE SA

"Mali by sme sa naučiť nielen žiť v súlade so zákonmi zdravia, ale učiť aj iných lepšej ceste. Mnohí – dokonca i z tých, čo vyznávajú, že veria zvláštnym pravdám pre tento čas – sú poľutovaniahodne nevedomí v otázkach zdravia a striedmosti. Potrebujú sa vzdelávať, riadok po riadku, nariadenie za nariadením. Musia sa touto témou zaoberať. Nesmú túto záležitosť prejsť ako nepodstatnú, lebo sa ňou potrebuje zaoberať takmer každá rodina. Svedomie si musí uvedomiť povinnosť uplatňovať zásady skutočnej reformy. Boh požaduje, aby bol Jeho ľud striedmy vo všetkom. Ak nebudú skutočne striedmi, nebudú - nemôžu byť - prístupní posväcujúcemu vplyvu pravdy." – "CoH," str. 449:1.

2. UČTE DRUHÝCH

"Otázka predstavovania skutočných zásad zdravia a striedmosti sa nesmie prejsť ako nepodstatná; lebo v tejto veci potrebuje byť poučená takmer každá rodina. Takmer každý človek potrebuje, aby sa jeho svedomie prebudilo, aby sa stal činiteľom Božieho slova, zapieral sám seba a zdržiaval sa nezákonného povoľovania chuti. Keď ľudí poučujete o zásadách zdravotnej reformy, robíte veľa pre prípravu cesty na uvedenie prítomnej pravdy. Môj Sprievodca povedal: 'Vychovávajte, vychovávajte, vychovávajte.'" – "Evangelism," str. 515:1.

"Treba vynaložiť veľa práce, aby sme ľudí upozornili na zásady zdravotnej reformy. Mali by sa organizovať verejné zhromaždenia, na ktorých bude predstavená táto téma a kurzy, v ktorých môžeme záujemcom podrobnejšie povedať o našich zdravých pokrmoch a o tom, ako sa dá pripraviť zdravá, výživná a chutná strava bez použitia mäsa, čaju či kávy." – "Evangelism," str. 534:2.

3. VYUČUJTE ZDRAVOTNÝM ZÁSADÁM

"Evanjelisti by mali vedieť poučiť o zásadách zdravého spôsobu života. Všade sú choroby a mnohým by sa dalo zabrániť, keby sa venovala pozornosť zákonom zdravia. Ľudia potrebujú rozumieť vzťahu zdravotných zásad k ich zdraviu, tak v tomto ako i ďalšom živote." – "Evangelism," str. 525:3.

"Pri vyučovaní zdravotných zásad pamätajte na veľký cieľ reformy; na to, že jej zámerom je zabezpečiť najvyšší rozvoj tela, mysle a duše. Ukážte, že prírodné zákony, ktoré sú Božími zákonmi, sú nám na osoh a ich dodržiavanie zväčšuje šťastie v tomto živote a pomáha pri príprave na večný život." – "Evangelism," str. 526:1.

4. POUČUJTE O JEDNODUCHOM OŠETRENÍ A STRAVE

"Tisíccky ľudí potrebujú rady o metódach liečby chorých, ktoré by nahradili užívanie jedovatých drog. Boli by radi, keby si ich osvojili. Správne stravovanie je veľmi dôležité. Zlozvyky v jedení a prijímanie nezdravej potravy sú vo veľkej miere zodpovedné za nestriednosť, zločiny a biedu, ktorá je kliatbou sveta." – "CZŽH", str. 94.

5. ORGANIZUJTE ŠKOLY VARENIA

"Na mnohých miestach sa majú zriadiť školy varenia. Zčať sa môže skromne, ale keď rozumní kuchári urobia to najlepšie, čo vedia, aby poučili druhých, Pán im dá zručnosť i porozumenie. . .

"Bolo mi ukázané, že Boh učil schopných mužov a ženy, ako pripravovať zdravé a chutné pokrmy prijateľným spôsobom. Mnohí boli mladí a iní v zrelom veku. Bola som poučená, aby som podporovala vedenie škôl varenia na všetkých miestach, kde sa vykonáva zdravotno-misijná práca. Ľudí treba všemožne motivovať k zmene. Nech na nich svieti čo najviac svetla. Učte ich, aby sa čo najviac zlepšili v príprave jedla a povzbudzujte ich, aby sa s druhými podelili o to, čo sa naučia." – "T," zv. 7, str. 113:2, 3.

"Niektorí by mali pracovať z domu do domu a poučovať o spôsobe prípravy zdravých jedál. Vplyv zdravotnej reformy zachráni mnohých pred telesnou, duševnou a morálnou degeneráciou. Tieto zásady sa osvedčia tým, ktorí hľadajú svetlo a takí budú pokračovať ďalej, aby prijali úplnú pravdu pre tento čas." – "Evangelism," str. 527, 528.

DÔLEŽITÉ POKYNY O ZDRAVOTNEJ REFORME

**** Nebezpečenstvo zanedbávania zdravotnej reformy**

"Zdravotná reforma bola predstavená v zboroch, ale jej svetlo nebolo srdečne prijaté. Sebecké a zdraviu škodlivé pôžitkárstvo pôsobilo proti vplyvu posolstva, ktoré má pripraviť ľud na veľký deň Boha. Ak zbory očakávajú silu, musia žiť podľa pravdy, ktorú im Boh dal. Ak členovia našich zborov nedbajú na svetlo v tejto veci, zožnú istý výsledok tak v duchovnej, ako aj v telesnej degenerácii." – "T," zv. 6, str. 370, 371.

"Medzi ľuďmi, ktorí tvrdia, že očakávajú skoré zjavenie sa Krista, by mali byť vidieť väčšie zmeny. Zdravotná reforma má v našom ľude vykonať prácu, ktorá ešte nebola vykonaná. Sú takí, ktorí by si mali uvedomiť nebezpečenstvo jedenia mäsa, ktorí stáleedia mäso zvierat a ohrozujú tak telesné, duševné a duchovné zdravie. Mnohí, ktorí sú teraz v otázke jedenia mäsa obrátení len spolovice, odídu od Božieho ľudu, aby s ním už nešli." – "CoH," str. 575:2.

*** * Prínosy zdravotnej reformy**

"Pán mi ukázal, že mnohí, mnohí budú vďaka praktickým vplyvom zdravotnej reformy zachránení pred telesnou, duševnou a morálnou degeneráciou. Budú sa rozprávať o zdraví a rozmnožovať publikácie. Zásady zdravotnej reformy budú prijaté priaznivo a mnohí budú poučení. Vplyvy spojené so zdravotnou reformou budú odporúčané na posúdenie všetkým, ktorí chcú svetlo; a tí budú krok za krokom prijímať zvláštne pravdy pre tento čas. Tak sa stretne pravda so spravodlivosťou." – "T," zv. 6, 378, 379.

*** * Zdravotná reforma dôležitá pre nanebovzatie**

"Aby bol Boží ľud spôsobilý na nanebovzatie, musí poznať sám seba. Musí rozumieť svojej vlastnej telesnej stavbe, aby mohol zvolieť so žalmistom: 'Budem ťa chváliť, lebo som strašne a predivne utvorený.' Chuť by mal ustavične podriaďovať morálke a rozumu. Telo by malo slúžiť mysli a nie naopak." – "T," zv. 1, str. 486, 487.

Štúdia č. 20:**Extrémizmus**

Tí, čo sa usilujú o večnosť, by sa mali chrániť pred extrémizmom, ktorý je jedným z najväčších nebezpečenstiev a nešťastí, ktoré môžu sužovať človeka. Keby si našiel cestu do cirkvi, v krátkom čase by mohol zničiť veľa dobrého, čo sa snád' budovalo roky. Extrémy tiež môžu postaviť bariéry bez cirkvi a spomaliť postup Božej veci.

Extrémizmus je ako choroba. Rodí sa z nevedomosti, nesprávneho a čiastočného poznania a živí sa nimi. Je to ničivá sila, spôsobujúca sváry a nehody. Rozdeľuje a izoluje.

Zdravotná reforma mala za tie roky viac než dosť extrémistov; na jednej strane bezstarostných, nedbalých a ľahostajných, a na druhej skostnatelých a nemenných. Môže to byť z veľkej časti následok nedostatku dôrazu na zdravotnú reformu a jej vzťah k spáse, a tiež následok zlyhania väčšiny členov cirkvi pri hľadaní poznania, ktoré bolo vždy bez námahy prístupné.

Žiadny člen, ktorý verí v bezprostredne blízky Kristov návrat si nemôže dovoliť dlhšie otáľať. Je povinnosťou všetkých, aby poznali nielen duchovné pravdy, ale aj pravdy riadiace zdravý spôsob života. Tieto dve sa nedajú od seba oddeliť a sú podstatné pre prípravu na večnosť. Len dôkladné poznanie úplného Božieho posolstva uplatnené v živote obstojí ako ochrana pred diablovými úskokmi, ktoré majú spôsobiť ľahostajnosť alebo extrémizmus Božieho ľudu.

Satanov plán

"Satan túži a plánuje priviesť medzi nás tých, ktorí budú zachádzať do veľkých krajností – úzkoprsých ľudí, ktorí sú *kritickí a prísni a veľmi vytrvalí* pri zastávaní svojich *vlastných predstáv o tom, čo znamená pravda*. Budú *nároční* a budú sa *snažiť vynútiť nekompromisné povinnosti*. *V menej dôležitých otázkach* budú zachádzať veľmi ďaleko, kým *závažnejšie veci zákona – súd, milosrdenstvo a Božiu lásku - zanedbávajú*." – "Evangelism," str. 212:2.

Extrémizmus teší Satana

"Keď zástancovia zdravotnej reformy ženú vec do krajností, nemáme viniť ľudí, ak ich to znechutí. Naša náboženská viera je až príliš často takto znevážená a v mnohých prípadoch tých, ktorí sú svedkami takýchto rozporných prejavov už nikdy nepresvedčíme, že je na reforme niečo dobré. Títo extrémisti narobia za niekoľko mesiacov viac škody, než budú môcť odčiniť za celý svoj život. Sú zapojení do práce, ktorej pokrok Satan veľmi rád sleduje." – "CDF," str. 195, 196.

Pácha veľkú škodu

"Boh dal každému človeku jeho prácu. Nech sa teda nenesie žiadne falošné posolstvo. Nech sa veľké svetlo zdravotnej reformy nezmenší len na záležitosti občasne sa vyskytujúcich problémov. Nedôslednosti jedného spočívajú na celom zbore veriacich: preto keď jeden zachádza do krajností, veľmi tým škodí Božej veci." – "CDF," str. 210:hore.

OCHRANA PRED EXTRÉMAMI**2 Tim 2,15**

“Študujte, aby ste sa osvedčili pred Bohom . . .”

Slovo „študujte“ v tomto prípade znamená „usilujte sa“, „buďte usilovní.“ Pokyn v tomto texte udáva oveľa vyššie kritérium pre štúdium ako to, ktoré by bolo prijateľné pre nás. Ak štúdium schvaľuje Boh, môžeme si byť istí, že naše snahy sú správne a zabezpečí nás pred možnosťou extrémov a fanatizmu..

“Správne deliac Slovo pravdy.”

Keď sa Božie slovo študuje a vykladá správne, výsledkom je vyvážený život. Ten istý princíp platí pre zdravotné posolstvo. Musíme študovať a starostlivo skúmať všetky aspekty, aby sa zabezpečilo, že nech by bol daný akýkoľvek pokyn, bude v súlade s tým, čo sa vyučuje ako celok.

Študenti skúmajúci Slovo

"Tí, ktorí podrobne študujú Slovo a nasledujú Krista v pokore duše, nepôjdu do extrémov. Spasiteľ nikdy nezachádzal do krajností, nikdy nestratil sebaovládanie, nikdy neporušil zákony dobrého vkusu. Vedel, kedy má hovoriť a kedy mlčať. Vždy bol rozvážny. Nikdy sa nemýlil vo svojom úsudku o ľuďoch alebo o pravde. Nikdy ho neoklamal vonkajší zjav. Nikdy nepoložil otázku, ktorá nebola jasne primeraná, nikdy neodpovedal tak, že by to nebolo presne k veci. . . .

"Tí, ktorí nasledujú Kristov príklad, nebudú extrémisti. Budú pestovať pokoj a rozvážnosť. Pokoj, ktorý bolo vidno v živote Krista bude vidno aj v ich životoch." – "Gospel Workers," str. 317:2, 3.

Študujte zoširoka a hlboko a buďte tolerantní k názorom a potrebám druhých

"V reforme v stravovaní je skutočný zdravý rozum. Mali by sme sa ňou dôkladne zaoberať. Nikto by nemal kritizovať druhých za to, že ich spôsob stravovania sa vo všetkom nezhoduje s jeho spôsobom. Nie je možné vymyslieť nemenné pravidlo, ktorému by sa museli všetci podriaďiť. Nikto by si o sebe nemal myslieť, že je meradlom pre ostatných. Všetci nemôžu jesť to isté. To, čo chutí a prospieva jednému, druhému chutiť nemusí, ba môže mu i uškodiť. Niekomu mlieko robí problémy, inému prospieva. Niektorí nemôžu stráviť fazuľu a hrach, iní zistia, že sú im

prospešné. Niektorým robia dobre celozrnné jedlá, zatiaľ čo iní ich jesť nemôžu." – "CZŽH," str. 226 .

VAROVNÁ RADA PRED EXTRÉMIZMOM

V otázke zdravotnej reformy si o extrémistoch zvyčajne myslia, že sú v jednej kategórii – čudáci, dogmatici, všetkoliečitelia atď. Keď sa kniha "CDF" (Rady o strave a pokrmoch) zaoberá témou extrémov, spomína jednu veľkú skupinu a potom dve skupiny. Pre našu vlastnú bezpečnosť by bolo viac než prospešné študovať rady o extrémoch.

1. Veľká skupina

"Existuje veľká skupina, ktorá:

- * Odmietne akékoľvek reformné hnutie, nech je hocako rozumné, ak obmedzuje chuť.
- * Radi sa s chuťou, nie rozumom a zákonmi zdravia.
- * Táto trieda bude odporovať všetkým, ktorí opúšťajú vyšliapanú cestu zvykov a obhajujú reformu, a bude ich považovať za radikálnych, nech akokoľvek dôsledne dodržiavajú svoj spôsob života." – "CoH," str. 153:3 and "CDF," str. 195:3.

2. Dve skupiny

"Boli mi predstavené dve skupiny: v prvej tí, ktorí nežijú podľa svetla, ktoré im Boh dal; v druhej tí, ktorí sú príliš nekompromisní pri realizovaní svojich jednostranných predstáv o reforme a vynucujú ich od druhých. Keď zaujmú nejaký postoj, zastávajú ho neoblomne a takmer všetko prehávajú." – "CDF," str. 196:1.

a. Tí, ktorí nežijú podľa Bohom daného svetla:

- * prijali reformu preto, lebo to urobil niekto iný;
- * nepochopili jasne jej zásady pre seba;
- * nevedia udať dôvod pre svoju vieru;
- * nezvažovali motívy vo svetle večnosti;
- * nezískali praktické znalosti o zásadách tvoriacich základ ich činov;
- * nehľadali správne základy pre seba a nestavali na nich;
- * kráčajú vo svetle fakle kohosi iného a istotne zlyhajú.

– Tamtiež, str. 196:2.

b. Tí, ktorí sú príliš nekompromisní:

- * majú jednostranné predstavy o reforme;

- * vnucujú tieto predstavy iným;
- * zaujmú nejaký postoj a tvrdošijne na ňom trvajú;
- * takmer všetko prehávajú;
- * zastávajú nesprávne názory o reforme;
- * vybrali si príliš chudobnú stravu;
- * živia sa nekvalitnou stravou, pripravenou bez ohľadu na to, či vyživí organizmus;
- * sú oddaní úzkoprsým predstavám a prehávajú v maličkostiach;
- * ich strava je jednotvárna, stále rovnaké jedlá.

– Tamtiež, str. 196, 197.

ĎALŠIE ZNAKY EXTRÉMISTU

Ochudobnená strava

"Pri príprave jedla sa môže šetriť až tak, že sa strava namiesto zdravej stáva chudobnou. Aký je výsledok? Chudokrvnosť. Videla som niekoľko prípadov ochorenia veľmi ťažko vyliečiteľnej choroby, ktorú spôsobila ochudobnená strava." – Tamtiež, str. 197:1.

Jednotvárna strava

"Deň čo deň, jedlo za jedlom sa bez obmeny pripravovali jedny a tie isté pokrmy, až to viedlo k poruche trávenia a k celkovej telesnej slabosti." – Tamtiež.

Nástojenie na osobných názoroch

"Tí, ktorí len čiastočne chápu zásady reformy sú často najtvrdošijnejší: nielenže sami realizujú svoje názory, ale nútia k tomu aj svoje rodiny a susedov. Následok ich nesprávnych reforiem vidno v ich vlastnom zlom zdraví. Snahou vnútiť svoje názory iným vytvárajú v mnohých nesprávnu predstavu o stravovacej reforme a vedú ich k tomu, aby ju celkom odmietli." – Tamtiež, str. 198:1.

Nechutné jedlá

"Tí, ktorí majú extrémny názor na zdravotnú reformu sú v nebezpečenstve, že budú pripravovať jedlá bez chuti. Robí sa to znovu a znovu. Jedlo sa stalo takým nechutným, že ho žalúdok odmietne." – Tamtiež, str. 203:1.

Nováčik

"Je čas, aby sme niečo urobili a zabránili tak nováčikom, aby zabrali terén a obhajovali zdravotnú reformu. Bez ich skutkov a slov sa môžeme zaobiť, lebo narobia viac škody než koľko môžu napraviť múdri a inteligentní ľudia s najlepším možným vplyvom. Je nemožné, aby tí najkvalifikovanejší zástancovia zdravotnej reformy úplne zbavili verejnosť predsudkov, ktoré si vytvorila na základe nesprávneho postupu týchto extrémistov, a aby postavili veľkú tému zdravotnej reformy na správny základ v komunite, kde títo ľudia vystupovali." – Tamtiež, str. 209:1.

Jeden ideál

"Niektorí urobili najdôležitejšou otázkou odievania, kritizovali časti odevu, ktoré nosili iní a pohotovo odsúdili každého, kto presne nespĺnil ich predstavy. Niekoľkí zatracovali obrazy a trvali na tom, že sú podľa druhého prikázania zakázané a že všetko tohto druhu by sa malo zničiť."

"Títo jednoplánoví ľudia nevidia nič okrem tej jednej veci, ktorá im vyvstáva v myšliach a ktorú presadzujú. Pred rokmi sme museli čeliť tomuto istému duchu a dielu. Povstávali ľudia, ktorí tvrdili, že sú poslaní s posolstvom, ktoré odsudzuje obrazy. Naliehavo žiadali, že každá podobizeň niečoho by sa mala zničiť. Zachádzali až tak ďaleko, že odsudzovali aj hodiny s figúrkami alebo obrázkami." – "Selected Messages," Book 2, str. 319:1, 2.

VYHÝBAJTE SA EXTRÉMNYM PRÍSTUPOM

1. Tí, čo odmietajú rozumnú reformu a TOLERANTNÍ

- * Zavďačujú sa sebe.
- * Napriek všetkému, chuť je pre nich prvoradá.
- * Pijú kávu, čaj a kolu.
- * Málo dbajú o zdravotné zásady.
- * Jedia medzi jedlami.
- * Jedia neskoro večer.
- * Neobmedzujú sa v konzumovaní mäsa.
- * Prístup „A čo je na tom zlé?“.

2. Tí, čo nežijú podľa svetla daného od Boha a ÚZKOPRSÍ

- * Nasledujú druhých a nevedia povedať, prečo vlastne robia isté veci.
- * Nehľadajú a neskúmajú veci sami pre seba.
- * Odsudzujú, sú agitátori a kritici.
- * Malicherní čudáci.

- * Popletenci.
- * Jednostranní náladoví ľudia.
- * Prieberčiví detailisti.
- * Fanatici.

Tí, čo odmietajú rozumnú reformu a tolerantní

Netrávia čas hľadaním pravdy, ktorá je tak ľahko prístupná. Následkom toho nechápu dôležitosť zdravia a jeho vzťah k spáse. Ich neschopnosť poznať Božiu vôľu spôsobuje, že sú ľahostajní k veciam životne dôležitým pre ich zdravie. Málo si uvedomujú ďalekosiahle následky nesprávnych návykov na ich každodenný život a následný vplyv na duchovný život.

Tí, ktorí nežijú podľa svetla, ktorí im dal Boh a úzkoprsí

Všetci by mali prijať varovanie z rady o extrémistoch z týchto kategórií. Neuspokojte sa s nasledovaním druhých. Hľadajte a študujte, aby ste vedeli prečo a ako. Len takto zosilniete a dáte zmysel každej fáze života.

Tiež vás to ochráni pred nebezpečným úzkoprsým extrémistom, ktorého rozpoznáte podľa nesprávne pochopenej informácie, nedostatku tolerancie a trpezlivosti, podľa predsudkov, panovačného a tvrdohlavého prístupu, nekompromisnosti a nemennosti. Je prieberčivý a robí zbytočný rozruch okolo ničoho. Veľmi sa zaujíma o banality. Je mrzutý kvôli nedôležitým veciam.

PRÍSTUP STREDNEJ CESTY

Vyhýbajte sa pôžitkárstvu a obmedzovaniu

"Tí, ktorí rozumejú zákonom zdravia a riadia sa zásadami, sa budú vyhýbať extrémom: tak pôžitkárstvu, ako aj obmedzovaniu. Stravu si vyberajú tak, aby nielenže uspokojila chuť, ale tiež budovala telo. Každú schopnosť sa snažia uchovať v najlepšom možnom stave pre najvyššiu službu Bohu a človeku. Chuť ovládajú rozumom a svedomím a odmenou im je zdravie tela a mysle. Hoci svoje názory nevnučujú útočným spôsobom druhým, ich príklad a svedectvo prospievajú správnym zásadám. Títo ľudia majú široký dobrý vplyv." – "CDF," str. 198:2.

Vyhýbajte sa extrémom

"Zdravotní reformátori by sa mali viac ako ktokoľvek vystríhať extrémov. Telo musí byť dostatočne vyživené. Nemôžeme žiť len zo vzduchu, a zdravie si tiež neuchováme, ak nebudeme mať výživnú stravu. Pokrm treba riadne pripraviť, aby bol chutný." – Tamtiež, str. 207:1.

Chutné a výživné

"Jedlo by sa malo pripravovať takým spôsobom, aby bolo chutné i výživné. Nemalo by byť ochudobnené o to, čo organizmus potrebuje. Používam trochu soli a vždy som ju používala, pretože soľ namiesto toho, aby bola škodlivá, je vlastne dôležitá pre krv. Zelenina by sa mala ochutiť trochou mlieka alebo smotany alebo niečím zodpovedajúcim." – Tamtiež, str. 207:3.

Je lepšie myliť sa pri ľuďoch

"Ak sa mýlite, tak nie v tom, aby ste sa čo najviac vzdialili od ľudí, pretože potom pretnete niť svojho vplyvu a nebudete im na úžitok. Je lepšie myliť sa pri ľuďoch než celkom od nich odísť, pretože v tom prípade je nádej, že ich môžete viesť so sebou, ale ani na jednej strane chýb netreba." – Tamtiež, str. 211:3.

Stredná cesta

"Nemusíte ísť do vody alebo do ohňa, ale chodte po strednej ceste, vyhýbajte sa všetkým extrémom. Nech to nevyzerá tak, že ste jednostranní, nevyvážení pracovníci. Nemajte nedostatočnú, chudobnú stravu. Nech vás nikto neovplyvní, aby ste mali chudobnú stravu. Jedlo si pripravujte zdravo, chutne a s vyberanosťou, ktorá správne predstaví zdravotnú reformu." – Tamtiež, str. 211:4.

Snažte sa byť dôslední

"Tí, ktorí zastávajú nepopulárnu pravdu by sa mali nadovšetko snažiť byť dôslední vo vlastnom živote. Nemali by sa snažiť zistiť, akí odlišní môžu byť od iných, ale ako sa môžu priblížiť k tým, ktorých túžia ovplyvniť, aby im mohli pomôcť k postaveniu, ktoré si sami tak vysoko cenia. Takýto postup schváli pravdy, ktoré zastávajú." – Tamtiež, str. 195:1.

Nie úzkoprsý alebo domýšľavý

"Ten, kto je naplnený duchom, ktorý poháňal Daniela, nebude malicherný alebo domýšľavý, ale pevný a rozhodný, keď bude reprezentovať to, čo je správne. Vo všetkých svojich blízkych vzťahoch, či už s bratmi alebo s inými, sa neodchýli od zásad a súčasne bude prejavovať ušľachtilú, Kristovi podobnú trpezlivosť." – Tamtiež, str. 195:3.

Spojíte sa s Bohom

"Ľudská múdrosť sa má spojiť s Božou múdrosťou a Božím milosrdenstvom. Ukryme naše ja v Kristovi. Usilovne pracujme, aby sme dosiahli vysoké meradlo, ktoré nám Boh ustanovil – morálnu premenu prostredníctvom evanjelia. Boh nás vyzýva, aby sme napredovali správnym

smerom, urovnali cesty svojim nohám, aby chromí neboli odvrátení z cesty. Potom bude Kristus spokojný." – Tamtiež, str. 211:1.

STRED CESTY

**Vyvážený prístup k celému Božiemu učeniu
– zdravotnému a duchovnému,
a poslúchanie prírodných zákonov
ako aj morálneho Božieho zákona.**

Na ďalšie štúdium:

"CZŽH," str. 225-229.

"CDF," str. 195-213.

"CoH," str. 153-161.

Štúdia č. 21:**Striedmosť**

Pre tých, ktorých cieľom je život s Bohom, má striedmosť oveľa širší význam ako len zdržiavanie sa tabaku a alkoholu. V biblickom zmysle sa striedmosť týka celého človeka: jeho duševného, duchovného a telesného bytia. Má do činenia s každým bodom života – s vnútorným „ja“ človeka, s jeho myšlienkami, jedením, odpočinkom, prácou, rekreáciou, vskutku s celým jeho životom.

Čím viac pochopíme zo zdravotného posolstva vo vzťahu k celkovému posolstvu, tým viac budeme chápať striedmosť. Zákony zdravia si vyžadujú sebaovládanie. Bez disciplíny bude nemožné úspešne poslúchať pokyny o zákonoch riadiacich život. Striedmosť je preto mimoriadne významný a životne dôležitý faktor v tomto živote a pri príprave na večný život.

1. KAŽDÝ, KTO ZÁPASÍ ... JE STRIEDMY

1 Kor 9,25.

Ten, kto sa "usiluje o majstrovstvo, je striedmy vo VŠETKOM."

"Následkom vpádu hriechu do sveta sa zvrátili myšlienky a predstavy ľudí a Satanovi sa podarilo viesť ľudí k prekračovaniu zdravotných zákonov, takže všeobecne žijú tak, že urýchľujú svoju telesnú degeneráciu svojich návykmi v jedení, pití, obliekaní, spánku, pri práci, zotavovaní a v myslení.

"Boh vyžaduje, aby si Jeho ľud uvedomoval potrebu zmeny v týchto veciach a aby sa ovládal vo všetkom, čo sa týka zachovania zdravia. Človek si nemôže dovoliť zavďačovať sa sebe v otázke zdravého spôsobu života: bol kúpený Bohom a je povinný urobiť všetko, čo je v jeho moci, aby sa riadil zdravotnými zákonmi, aby udržal svoje telo a myseľ v najlepšom možnom stave. Kresťan, ktorého vedie láska k Spasiteľovi, nedovolí svojim chůtkam a vášňam, aby ho ovládali, ale vo všetkom prijme radu, ktorú dal Boh pre jeho duševný, telesný a duchovný život." – Editor's Comment, SDA Commentary, zv. 6, str. 736.

Striedmosť – podľa Výkladu ASD

"Doslovne 'sebaovládanie.' Toto slovo zahŕňa oveľa viac ako zdržiavanie sa opojných nápojov. Znamená zdržanlivosť vo všetkom a úplnú vládu nad každou vášňou a chuťou. Vylúčená je nadmiera každého druhu. Je možné byť nestriedmy dokonca aj v práci pre Pána, nedbaním na zákony zdravia." – Editor's Comment, S.D.A. Commentary, zv. 6, str. 982.

Striedmosť – podľa Duchu prorockého

"Zásada striedmosti sa netýka len používania liehovín, ale siaha oveľa ďalej. Zdraviu takisto škodí používanie dráždivých a nestráviteľných jedál, čo v nejednom prípade priam podnecuje k pitiu alkoholu. Skutočná striedmosť znamená zdržať sa všetkého, čo škodí, a rozvážne užívať to, čo zdraviu osoží. Len málokto si patrične uvedomuje úzky súvis medzi svojím stravovaním a

zdravím, povahou, životným poslaním a večným určením. Rozum a mravnosť by mali ovládať chuť. Telo má slúžiť duchu, nie duch telu." – "Patriarchovia a proroci," str. 422.

Čo je to striedmosť?

"Striedmosť je sebaovládanie v živote – dovoľenie len tých činností, ktoré sú pre telesné, duševné a duchovné záujmy najlepšie. Je to udržiavanie vrcholných schopností tela, mysle a duše. Striedmosť znamená povznášať a udržiavať maximálnu funkčnosť tela v každom čase, aby boli rozumové a náboženské schopnosti čo najkvalitnejšie. Je to teda život, v ktorom sa dáme viesť a tvárniť kresťanskými zásadami.

Striedmosť je jedno z najviac nesprávne používaných a najzneužívanejších slov. Používa sa pre činnosti, ktoré prekračujú vhodné hranice a sú benevolentné. Ako doktríny sa jej domáhajú fanatici, ktorí vidia len jeden stupeň niekoľkých základov tvoriacich zdravý spôsob života. Je udivujúce, aké premenlivé predstavy o „striedmosti“ existujú. Niektorí vyhlásia ako príklad striedmeho života: 'Fajčite s mierou a pite (alkoholici) len príležitostne.' Iný: 'Nepite, ale musím pripustiť, že som náruživý fajčiar, hoci nikdy nejdem do krajností.' Potom sú tí, ktorí sami seba zaraďujú k skutočne striedmym. Vyhýbajú sa tabaku a alkoholu, ale konzumujú veľké množstvá kofeínových nápojov. Samotné vyhýbanie sa alkoholu, tabaku a kofeínových nápojov nepokrýva striedmosť.

Striedmosť je viac než len toto. Klope na dvere každej činnosti v živote. Napríklad sa vás nepýta len na to, čo jete, ale prečo to jete. Vypytuje sa, koľko jete a kedy jete. Je to ČO, KEDY a KOLKO všetkého, čo robíte. Je po vašom boku dvadsaťštyri hodín denne. Je to vytrvalý vyšetrovateľ, žiadajúci od vášho Bohom daného rozumu a intelektu, aby odpovedal na mnohé a rozmanité otázky – Cvičíte dost? Pracujete priveľa? Máte dostatok voľného času a oddychu? Je čas, ktorý prideliujete spánku dostatočný? Máte kvalitnú stravu? Je to to, čo potrebujete? A je to dobrá strava?

Striedmosť sa nezaobera len telesnou stránkou, ale vráta sa aj v duševných a duchovných fázach vášho života. Myšlienky, ktoré máte a prečo ich máte. Posilňujú alebo ničia? Pozerá sa na základné motívy života, sily riadiace dušu, pýta sa, či to máte v poriadku s Bohom a človekom, a či tieto faktory, ktoré ovládajú vaše správanie oslabujú alebo posilňujú váš telesný, duševný a duchovný život.

Tak ako sú pri rozličných hrách stanovené pravidlá upravujúce a regulujúce rôzne činnosti hráčov, aby sa hra mohla plne vychutnať, aj vo vašom živote je striedmosť *summum bonum* (najvyšším dobrom) tých pravidiel na usmerňovanie vašich mnohých činností, ktoré majú spôsobiť, že z vás bude chrám Svätého Ducha, ktorý je vo vás, ktorého máte od Boha, a nie ste svoji vlastní.

Skutočná striedmosť znamená, že celé myslenie a konanie je sústavne vedené silnou vôľou, ktorá je sama ovládaná poznaním a ideálmi, ktoré sa riadia základnými biblickými princípmi. Jej cieľom je dosiahnuť najvyšší stupeň výkonnosti v každom prejave života." – "Medical Evangelism," od M. G. Hardingeho, str. 13.

Predchádzajúce výroky na tému „Čo je to striedmosť“ sú považované za provokujúce a náročné. Ostrejšie vystúpia do stredobodu, keď uvažujeme o človeku ako ho Boh stvoril a kde sa začala nestriedmosť.

2. KDE SA ZAČALA NESTRIEDMOSŤ

a. Človek na počiatku

Gen 1,26.27	Stvorený na Boží obraz.
Gen 1,31	Stvorený dokonalý.
Gen 2,7	Boh mu dáva život.

"Človek vyšiel z ruky svojho Stvoriteľa dokonalo usporiadaný a krásne sformovaný." – "TEM," str. 11:1.

"Človek bol korunným dielom Božieho stvoriteľského diela, stvorený na Boží obraz a určený, aby bol Božím náprotivkom." – Tamtiež, str. 11:2.

"Adam bol ušľachtilá bytosť s mocnou myslou a vôľou, v súlade s Božou vôľou a náklonnosťami, upriamenými na nebo. Mal telo bez dedičstva choroby a jeho duša mala pečať Božstva." – Tamtiež, str. 11:3.

"Stál pred Bohom v sile dokonalej mužnosti. Všetky orgány a schopnosti jeho bytosti boli rovnako vyvinuté a harmonicky vyvážené." – Tamtiež, str. 11:4.

b. Satanov majstrovský plán skazy

Gen 3,1-5. Pokúšanie Evy

* útok na chuť.

* rafinovaný pokus o narušenie sebaovládania.

"Satan bol prvým vzbúrencom vo vesmíre a od svojho vyhostenia z neba sa snaží urobiť z každého člena ľudskej rodiny odpadlíka od Boha, akým je sám. Urobil plány ako zničiť človeka a nezákonným povoľovaním chuti ho viedol k prestúpeniu Božích prikázaní. Pokúšal Adama a Evu, aby jedli zo zakázaného ovocia a tak dosiahol ich pád a vyhnanie z Raja. Kolíki hovoria: „Keby som ja bol na Adamovom mieste, nikdy by som sa neprehrešil v takej jednoduchej skúške.' Ale ty, čo sa tak chvastáš, máš veľkú príležitosť dokázať svoju silu svojho úmyslu, svoju vernosť zásadám pri skúške. Poslúchaš každé Božie prikázanie? Nevidí Boh v tvojom živote žiadny hriech? . . .

"Satan si naplánoval zničiť človeka tým, že ho odvedie od vernosti Božím prikázaniám a jednou z jeho najúspešnejších metód je pokúšať ho, aby uspokojoval zvrátenú chuť.." – "TEM," str. 273:3, 4.

c. Zlyhanie človeka

- Gen 3,6. "Vzdala . . . a jedla; . . . jedol."
 * Strata sebaovládania.
 * Poddáva sa Satanovým pokušeniam.
 * Tu sa začala nestriedmosť.

"Pokušením povoliť chuti spadli Adam a Eva zo svojho vysokého, svätého a šťastného stavu. A tým istým pokušením ľudstvo zoslablo. Dovolili chuti a vášni, aby zaujali trón a podriadili si rozum a intelekt." – "T," zv. 3, str. 139:1.

"Jasal, že Adam a Eva nemohli odolať jeho vyjadreniu pochybnosti, keď apeloval na ich chuť. Obyvateľov starého sveta premohol tým istým spôsobom: holdovaním žiadostivej chuti a skazeným vášňam. Uspokojovaním chuti porazil Izraelitov." – "TEM," str. 13:4.

d. Nestriedmosť - Satanova zbraň skazy

"Satan zhromaždil padlých anjelov, aby vymyslel nejaký spôsob, ako čo najviac uškodiť ľudskému rodu. Padal jeden návrh za druhým, kým samotný Satan nakoniec nevymyslel plán: vezme plod viniča, tiež pšenicu a iné veci, ktoré dal Boh ako potravu, a premení ich na jedy, ktoré zničia telesné, duševné a morálne sily človeka a tak premôžu zmysly, aby mal Satan úplnú kontrolu. Pod vplyvom alkoholického nápoja povedie ľudí k páchaniu všemožných zločinov. Prostredníctvom zvrátenej chuti sa svet skazí. Satan bude viesť ľudí k pitiu alkoholu a tak spôsobí, že klesnú nižšie a nižšie. Podarilo sa mu odvrátiť svet od Boha. Požehnania, ktoré dal Boh vo svojej láske a milosrdenstve, zmenil na smrteľnú kliatbu. Naplnil zem žiadostivosťou po alkohole a tabaku. Táto chuť, ktorá nemá základ v prírode, zničila milióny ľudí." – "TEM," str. 12.

"Nestriedmosť akéhokoľvek druhu otupuje orgány vnímania a tak oslabuje mozgovo-nervovú silu, takže ľudia neocceňujú večné veci, ale kladú ich na jednu úroveň s bežnými. Vysoké schopnosti mysle, určené na vznešené účely, sú uvádzané do otroctva nižším vášňam. Ak nie sú naše telesné návyky správne, naše duševné a morálne schopnosti nemôžu byť silné; pretože medzi telesným a mravným jestvuje veľký vzťah." – "T," zv. 3, str. 50, 51.

"Satan je ustavične v strehu, aby dostal ľudstvo úplne pod svoju vládu. Najsilnejšie drží človeka prostredníctvom chute a tú sa snaží podnieť všemožným spôsobom." – "CDF," str. 150:1.

"Satan jasá, keď vidí, ako sa ľudstvo ponára hlbšie a hlbšie do utrpenia a biedy. Vie, že ľudia s nesprávnymi návykmi a nezdravými telami nemôžu slúžiť Bohu tak úprimne, vytrvalo a úplne ako zdraví. Chorľavejúce telo ovplyvňuje mozog. Pánovi slúžime myslou. Hlava je centrum tela. ... Satan triumfuje v zničujúcom diele, ktorého je činiteľom, keď vedie ľudí, aby holdovali návykom, zhubným pre nich samých i ostatných; lebo takto okráda Boha o službu, ktorá Mu náleží." – "TEM," str. 14:3.

"Satan vie, že nad človekom nemôže zvíťaziť, ak neovládne jeho vôľu. To môže urobiť len tak, že ho oklame, takže s ním bude spolupracovať na prestupovaní prírodných zákonov v jedení a pití, čo je prestúpením Božieho zákona." – Tamtiež, str. 16:2.

e. Ničivé účinky nestriednosti

"Satan prichádza k človeku tak, ako prišiel ku Kristovi: s premáhajúcimi pokušeniami holdovať chuti. Dobre pozná svoju moc premôcť človeka v tejto veci. V chuti zvíťazil nad Adamom a Evou v raji, takže stratili svoj šťastný domov. Aká nazhromaždená bieda a zločinnosť naplnila svet následkom Adamovho pádu! Celé mestá boli vymazané z povrchu zeme kvôli ponižujúcim zločinom a odbojnej neprávosti, ktorá ich urobila škvrnou vo vesmíre. Oddávanie sa chuti bolo základom všetkých ich hriechov.

Prostredníctvom chuti ovládal Satan myseľ a život. Tisíce tých, ktorí mohli žiť, zostúpili predčasne do hrobu ako telesné, duševné a mravné trosky. Mali dobré schopnosti, ale všetko obetovali holdovaniu chuti, čo ich doviedlo k tomu, že vložili uzdu na krk žiadostivosti." – "T," zv. 3, str. 561, 562.

"Mnohí úpia pod bremenom neduhov spôsobených nesprávnych návykov v jedení a pití, čím prestupujú zákony života a zdravia. Oslabujú svoje tráviace orgány hovením zvrátenej chuti. Sila ľudskej povahy odolať zlému zaobchádzaniu je podivuhodná; ale trvalé zlé návyky v prejedaní sa a pití oslabia každú telesnú funkciu. Aj tí, čo tvrdia, že sú kresťania, ochromujú uspokojovaním zvrátenej chuti a vášne prírodu v jej práci a zmenšujú telesnú, duševnú a mravnú silu." – "TEM," str. 16:3.

"Nestriedmosť v jedení a pití a pôžitkárstvo v nízkych vášňach otupili jemnosť... Tí, ktorí dovoľia, aby sa stali otrokmi nenásytnej chuti, idú často ešte ďalej a znižujú sa holdovaním svojim skazeným vášňam, ktoré vyvolala nestriedmosť v jedení a pití. Pokorujúcim vášňam povoľujú uzdu tak dlho, až ich zdravie a intelekt veľmi trpia. Rozumové schopnosti sú vo veľkej miere zničené zlými návykmi." – Tamtiež, str. 17:4, 5.

3. STRIEDMOSŤ DÔLEŽITÁ PRE OBNOVU

a. Ježiš bol striedmy

Mt 4,1-4.11.

Kristovo víťazstvo nad chuťou – dokonalý príklad praktickej striedmosti

* Striedmosť je možná prostredníctvom Krista.

* Pripravil cestu svojim nasledovníkom všetkých čias.

"Kristus vedel, že ak má plán spásy úspešne pokračovať, dielo vykúpenia človeka musí začať práve tam, kde sa skaza začala. Adam padol vo veci chuti." – "TEM," str. 19, 20.

"Jeho prvá skúška sa týkala tej istej veci, v ktorej Adam zlyhal: práve pokušeniami chuti zvíťazil Satan nad veľkou časťou ľudstva a úspech mu dával pocit, že má v rukách vládu nad touto padlou planétou. Lenže v Kristovi našiel toho, kto bol schopný odolať mu a z bitevného poľa odišiel ako porazený nepriateľ." – Tamtiež, str. 20:1.

"Satan bol so svojim cieľom premôcť Krista v chuti porazený. A tu na púšti zvíťazil Kristus nad chuťou v mene ľudstva a umožnil človeku, aby v budúcnosti sám v jeho mene nad silou chuti víťazil." – Tamtiež, str. 20:3.

b. Striedmosť ako osobná zodpovednosť

1 Kor 9,27. "Ale ukázňujem a krotím svoje telo."

"Ak budú kresťania krotiť svoje telo a ovládať všetky svoje chute a vášne osvieteným vedomím, považujúc za povinnosť voči Bohu a blíznym, aby poslúchali zákony riadiace zdravie a život, budú požehnaní telesnou a duševnou sviežosťou. Budú mať morálnu silu zapojiť sa do vojny proti Satanovi; a v mene Toho, ktorý zvíťazil nad chuťou kvôli nim, môžu byť viac ako víťazi. Táto vojna je prístupná všetkým, ktorí sa do nej zapoja." – "T," zv. 4, str. 35, 36.

"Vo všetkých záležitostiach tohto života sa má vyučovať a praktizovať striedmosť. Striedmosť v jedení, pití, spánku a obliekaní je jednou z veľkých zásad náboženského života. ... Nič, čo sa týka zdravia človeka, nemáme posudzovať ľahostajne. Naše večné blaho závisí od toho, ako počas tohto života využívame svoj čas, silu a vplyv." – "T," zv. 6, str. 375:3.

c. Sebaovládanie

"Veľký cieľ, pre ktorý Kristus vytrval v tom dlhom pôste na púšti nás mal naučiť nutnosti sebazaprenia a striedmosti. Táto práca by sa mala začať pri našich stoloch a striktné realizovať vo všetkých životných záležitostiach. Vykupiteľ sveta prišiel z neba, aby pomohol človeku v jeho slabosti, aby – v moci, ktorú mu Ježiš prišiel priniesť – zosilnel a premohol chuť a vášeň, aby bol víťazom v každej veci." – "T," zv. 3, str. 488:2.

"Našou jedinou nádejou na opätovné získanie Raja je pevné sebaovládanie. Ak bola moc pôžitkárskej chuti nad ľudstvom taká silná, že musel prísť Boží Syn, aby ju zlomil a kvôli človeku vydržal takmer šesťtyždňový pôst, aká práca je pred kresťanom! Nech je však tento zápas akokoľvek veľký, môže zvíťaziť. S pomocou tej Božej moci, ktorá odolala najzúrivejším pokušeniam, aké Satan vedel vymyslieť, môže aj on úplne uspieť vo svojom boji so zlom a nakoniec nosiť korunu víťaza v Božom kráľovstve." – "CDF," str. 167:1.

"Dôležitým nástrojom utvárania povahy a rozvoja duševného života je telo. Preto sa nepriateľ človeka snaží svojim pokušením oslabiť a poškodiť telesné sily človeka. Keď sa mu to podarí, potom zotročí celú bytosť. Ak telesné sklony neovláda vyššia moc, potom človek stroskoce a hynie. Telo patrí pod kontrolu vyšších síl človeka. Vásne musí ovládať vôľa a vôľu treba podriaďiť Bohu. Život musí ovládať kráľovská moc rozumu, ktorý posväcuje Božia milosť. Rozumové schopnosti, telesná sila a dĺžka života závisia od nemenných zákonov. Ak človek tieto zákony poslúcha, môže zvíťaziť nad sebou, ovládať svoje sklony, bojovať „proti kniežatstvám, proti mocnostiam, proti vládcom tohto temného sveta, a proti duchom zla v nebesiach“ (Eef 6,12)" – "PK", str. 258.

Pre ďalšie štúdium:

"TEM," str. 11-22 a 137-169.

"Výchova," str. 175-178.

Štúdia č.22:

Predpisy pre zdravý život

Starostlivosť o zdravie je posvätná povinnosť. Každý člen cirkvi by mal v prvom rade dbať na potrebu nájsť poznanie o zdravotnom učení, ktoré dal Boh cirkvi. Tieto učenia sa podstatne týkajú jeho osobnej prípravy na večný život. S ohľadom na toto si žiadny člen, ktorý má za cieľ alebo nemôže dovoliť byť nedbanlivý v otázkach týkajúcich sa zdravia. Je nám zasľúbené: "Keď urobíme všetko, čo môžeme, aby sme boli zdraví, môžeme očakávať, že budú nasledovať požehnané výsledky a môžeme vo viere žiadať Boha, aby požehnal naše snahy o zachovanie zdravia." – "CoH," str. 59:1.

OSEM PRÍRODNÝCH LIEKOV

Treba sa dobre oboznámiť s ôsmimi prírodnými liekmi:

Čistý vzduch	Pohyb,
Slnéčné svetlo	Riadna strava,
Striedmosť	Užívanie vody,
Odpočinok	Viera v Božiu moc.

(Pozri "CZŽH," str. 80)

Tieto lieky sú tiež prostriedkami, ktoré pri správnom použití zabránia chorobe a ochoreniu. To, čo nasleduje, je z nutnosti obmedzené. Zámerom je podnietiť k širšiemu hľadaniu poznania vo väčšom objeme a hĺbke. Osobná odmena bude bohatá a prospeje to i druhým, s ktorými sa budete zdieľať.

"Každý človek by mal poznať prírodné liečivé prostriedky a mal by vedieť, ako sa používajú. Je bezpodmienečne nutné poznať zásady, ktoré sa používajú pri liečbe chorých a absolvovať prax, ktorá pomôže správne ich používať." – "CZŽH," str. 80.

1. ČISTÝ VZDUCH

Najvzácnejšie nebeské požehnanie

"Všetci by mali považovať svetlo a vzduch za jedny z najvzácnejších nebeských požehnaní. Nemali by sa pred nimi zatvárať ako pred nepriateľmi." – "Selected Messages," Book 2, str. 463:top.

Vplyv čerstvého vzduchu

"Vzduch, vzduch, drahocenný nebeský dar, ktorý smú mať všetci! Požehná vás svojim osviežujúcim vplyvom, ak mu neodmietnete vstup. Privítajte ho, pestujte si lásku k nemu a ukáže sa ako cenný Upokojuvateľ nervov. Vzduch musí ustavične prúdiť, aby bol stále čistý.

Vplyv čistého čerstvého vzduchu má spôsobiť zdravý obeh krvi v organizme. Osviežuje, posilňuje a ozdravuje telo a súčasne rozhodne vplýva na myseľ; dodáva jej pokoj a jasnosť. Vyvoláva chuť do jedla a zlepšuje trávenie potravy, prináša zdravý a sladký spánok." – "T," zv. 1, str. 702:2.

Závislí viac od vzduchu než od jedla

"Tí, ktorí si zvyknú riadne cvičiť na čerstvom vzduchu, budú mať všeobecne dobrý a silný obeh. Od vzduchu, ktorý dýchame, sme viac závislí než od potravy, ktorú jeme." – Tamtiež, zv. 2, str. 526.

Krv očistená a oživená

"Aby sme boli zdraví, musíme mať dobrú krv. Od nej závisí život. Je nevyhnutne dôležitá pri nahrádzaní opotrebovaných buniek a živí telo. Ak je zásobovaná správnou potravou, čistená a okysličovaná čistým vzduchom, každej časti ľudského organizmu prináša život a silu. Čím lepší je krvný obeh, tým lepšie sa to darí." – "CZŽH," str. 191.

Čistý vzduch má život a zdravie

"Pri pohybe na čerstvom vzduchu sa v ich tele, mysli a duši začne obnova. Život vonku na vzduchu, ďaleko od preplnených miest, vracia zdravie. Čistý vzduch má v sebe zdravie a život. Pri vdychnutí má osviežujúci účinok na celý organizmus." – "MM," str. 232:5.

Plúca potrebujú vzduch

"Spálne by mali byť priestranné a umiestnené tak, aby cez ne dňom i nocou prúdil vzduch. Tí, ktorí vylúčili vzduch zo svojich spální, by mali okamžite začať meniť svoj spôsob života. Postupne by mali začať vpúšťať dnu vzduch a zväčšiť jeho prúdenie, až kým ho budú v zime i lete dobre znášať bez nebezpečenstva prechladnutia. Aby plúca zostali zdravé, musia mať čistý vzduch." – "CoH," str. 57, 58.

Hlboké vdychovanie čistého vzduchu

"Aby sme mali dobrú krv, musíme správne dýchať. Hlboké vdychovanie čistého vzduchu plní plúca kyslíkom, čistí krv, dáva jej jasnú farbu a posiela ju ako životodarný prúd do všetkých častí tela. Správne dýchanie upokojuje nervy, povzbudzuje chuť do jedla, podporuje trávenie a a je podmienkou zdravého, posilňujúcho spánku." – "CZŽH," str. 191.

2. SLNEČNÉ SVETLO

Hojnosť slnečného svetla

"Pri stavbe domov je zvlášť dôležité pamätať na dôkladné vetranie a dostatok slnka. Každá miestnosť potrebuje čerstvý vzduch a slnko, osobitne spáľňa, v ktorej treba zabezpečiť stálu cirkuláciu vzduchu a slnko." – "CZŽH," str. 193.

Dáva život

"Kiež nám Boh pomôže urobiť, čo môžeme, aby sme využili životodarnú moc slnečného svetla a čerstvého vzduchu. Keď budeme ako ľud pozorne nasledovať Pánov plán v našej práci v sanatóriu, ocenené budú prírodné zdroje." – "T," zv. 7, str. 79:4.

"Príroda je Boží lekár. Čistý vzduch, radostný svit slnka, nádherné kvety a stromy, sady a vinice a pohyb na vzduchu v tomto prostredí je zdravie darujúcim elixírom života." – Tamtiež, zv. 7, str. 76, 77.

Podstatné pre slobodu od chorôb

"Ak chceme, aby náš domov bol uchránený od chorôb a jej členovia boli radostní a plní elánu, je nevyhnutné dbať na dôkladnú čistotu, dostatok slnka a hygienu vo všetkých detailoch každodenného života." – "CZŽH," str. 276:5.194 (slov).

3. STRIEDMOSŤ / ZDRŽANLIVOSŤ

Dáva duševnú a mravnú sviežosť

"Striedmosť v strave a ovládanie všetkých vášní zachová intelekt a dodá duševnú a mravnú energiu, uschopní ľudí, aby všetky svoje sklony podriadili kontrole vyšších síl a rozoznávali, čo je správne a čo nesprávne, čo posvätné a čo obyčajné." – "T," zv. 3, str. 491:1.

Pomáha ovládať vášne

"Striedmosť nás odmení duševnou a mravnou silou a pomôže nám nepodľahnúť vášňam. Prejedať sa je zvlášť škodlivé pre ľudí pohodlných a pomalých, preto by mali jesť skromne a veľa sa pohybovať. Sú ľudia, ktorí napriek tomu, že majú vynikajúce schopnosti, nedosiahnu ani polovicu toho, čo by mohli, keby sa naučili svoju chuť ovládať." – "CZŽH," str. 218.

Cesta k zdraviu

"Vďaka prírode a jej snahe obnovovať je krátkodobý pôst, ukončený jednoduchým a skromným jedlom, zotavením. Striedma strava počas jedného alebo dvoch mesiacov presvedčí mnohých chorých, že cesta sebazaprenia je cesta ku zdraviu." – Tamtiež, str. 168.

a) Usmerňujúce postrehy pre jedenie

Nejesť v nevhodný čas

"Ďalším vážnym zlom je jesť vtedy, keď je človek veľmi rozrušený alebo vyčerpaný, napríklad po namáhavej práci alebo nadmernom pohybe. Hneď po jedle totiž nastáva odčerpanie nervovej energie. Príliš zaťažaná myseľ alebo telo tesne pred jedlom alebo bezprostredne po ňom sú na prekážku dobrému tráveniu. Keď je človek rozčúlený, keď prežíva úzkosť alebo sa ponáhľa, je lepšie s jedlom počkať, kým sa upokojí a oddýchne si." – "CZŽH," str. 215-216.

Nie priveľká rozmanitosť

"Nejedzte príliš pestré jedlo; tri alebo štyri chody sú dosť. Pri ďalšom jedle si dajte zmenu. Kuchárka by mala skúšať svoje tvorivé schopnosti a obmieňať jedlá pripravované na stôl a žalúdok by sme nemali nútiť, aby jedol stále ten istý pokrm." – "CDF," str. 109, 110.

Nevhodné kombinácie potravín

"Nevhodné kombinácie potravín spôsobujú zmätok; začína sa kvasenie, krv je znečistená a mozog zmätený.

"Zvyk prejedať sa príliš mnohými druhmi jedál pri jednom stolovaní spôsobuje často poruchu trávenia. Chúlostivým tráviacim orgánom to veľmi škodí. Žalúdok zbytočne protestuje a apeluje na mozog, aby premýšľal o príčine a následku. Nadmerné množstvo skonzumovaného jedla alebo nesprávna kombinácia koná svoje škodlivé dielo. Darmo zlé predtuchy varujú. Dôsledkom je utrpenie. Choroba zaberá miesto zdravia." – Tamtiež, str. 110, 111.

Počet jedál

"Žalúdku treba venovať starostlivú pozornosť. Nesmie ustavične pracovať. Doprajte tomuto nesprávne používanému a veľmi zneužívanému orgánu trochu pokoja a odpočinku. Keď si žalúdok vykonal svoju prácu po jedle, nenapchajte doňho viac práce skôr, než mal šancu odpočinúť si a vytvoriť dostatok žalúdočnej šťavy na ďalšie jedlo. Medzi jedlami by malo uplynúť prinajmenšom päť hodín. Vždy pamätajte, že ak vyskúšate jesť dve jedlá denne, zistíte, že sú lepšie ako tri." – Tamtiež, str. 173:1.

Dve jedlá denne

"Väčšina ľudí sa teší lepšiemu zdraviu, keď je dve jedlá denne namiesto troch. Iní vo svojich okolnostiach môžu žiadať niečo na jedenie v čase večere, ale tá by mala byť veľmi ľahká. Nech

si nikto nemyslí, že je meradlom pre všetkých a že každý musí robiť presne tak ako on." – Tamtiež, str. 176:3.

"Ja jem len dve jedlá denne. Nemyslím si však, že z počtu jedál by sa mala stať skúška. Ak sú niektorí ľudia zdravší, keďedia tri jedlá, je ich výsadou mať tri. Ja si vyberám dve. Robím to tak už tridsaťpäť rokov." – Tamtiež, str. 178:2.

Výdatné raňajky

"Je zvykom a poriadkom spoločnosti, aby sa raňajkovalo ľahko. Nie je to však ten najlepší spôsob, ako zaobchádzať so žalúdkom. V čase raňajok je žalúdok v lepšom stave a vie sa postarať o viac jedla než pri druhom či treťom dennom jedle. Návyk jesť striedme raňajky a veľkú večeru je nesprávny. Nech vaše raňajky lepšie zodpovedajú najvýdatnejšiemu jedlu dňa." – Tamtiež, str. 173:2.

Žalúdok potrebuje odpočinok

"Žalúdok potrebuje mať svoje pravidelné obdobia práce a odpočinku; nepravidelné jedenie alebo jedenie medzi jedlami je preto tým najzhubnejším porušením zákonov zdravia. Pri pravidelných návykoch a poriadnej strave sa žalúdok postupne zotaví." – Tamtiež, str. 175:2.

Päťhodinový odpočinok

"Po zjedení pravidelného jedla by sme mali žalúdku umožniť päťhodinový odpočinok. Až do ďalšieho jedla by sa doň nemala dostať ani čiastočka potravy. V tomto časovom úseku si žalúdok urobí svoju prácu a bude potom schopný prijať ďalšie jedlo." – Tamtiež, str. 179:1.

Pravidelnosť v jedení

"Je životne dôležité zvyknúť si jesť pravidelne. Každé jedlo by malo mať určený čas, kedy človek zje, čo organizmus potrebuje. Až do ďalšieho jedla by sme už nemali jesť nič. Mnohíedia vtedy, keď organizmus nič nepotrebuje. Nemajú dost silnú vôľu, pretoedia v nepravidelných intervaloch i medzi jedlami.." – "CZŽH," str. 214 .

"Tri jedlá denne a nič medzi nimi – ani len jablko – to by mal byť vrcholný limit pre pôžitkárstvo. Tí, ktorí zachádzajú ďalej, porušujú prírodné zákony a budú znášať následky. " – "CDF," str. 182:4.

Obmieňať jedlá

"Jedlá máme obmieňať. To isté jedlo pripravené tým istým spôsobom by sa nemalo objaviť na našom stole viackrát za deň alebo niekoľko dní po sebe. Ak je strava rozmanitá, lepšie nám chutí a telo dostáva viac výživy." – "CZŽH," str. 212.

Ani prihorúce, ani príliš studené

"Jedlo nemáme jesť ani veľmi horúce, ani veľmi studené. Ak má žalúdok stráviť niečo studené, musí najprv vynaložiť námahu a zohriať si to. Preto sú i studené nápoje nezdravé. Hojné pitie horúcich nápojov však oslabuje." – Tamtiež, str. 215 .

Zapíjanie jedál

"Čím viac tekutín počas jedla vypijeme, tým horšie nám trávi. Skôr než sa začne proces trávenia, musí sa totiž vstrebať." – Tamtiež, str. 215 .

Používanie soli

"Nesoľte veľa, vyhýbajte sa presoleným a pikantným jedlám a jedzte veľa ovocia. Dráždivý pocit, ktorý vás núti pri jedle veľa piť, zmizne." – Tamtiež, str. 215.

b) Prejedanie sa**Vplyv na žalúdok**

"A aký vplyv má prejedanie na žalúdok? Slabne, tráviace orgány sú oslabené a následkom je ochorenie so všetkým sprievodným zlom. Ak boli ľudia chorí už predtým, ťažkosti si takto každý deň ešte zväčšujú a znižujú si vitalitu. Zbytočne nútia svoje životné sily, aby sa starali o potravu, ktorú zjedia." – "T," zv. 2, str. 364:1.

Telesné následky

"Túto nestriednosť často pociťujeme okamžite v podobe bolesti hlavy, pokazeného žalúdka a koliky. Na žalúdok sme uvalili bremeno, o ktoré sa nedokáže postarať. Objaví sa pocit tlaku. Hlava je zmätená, žalúdok sa búri. Tieto následky však nie vždy nasledujú po prejedaní. V niektorých prípadoch je žalúdok ochromený. Necítiť bolesť, ale tráviace orgány strácajú svoju životnú silu. Základ ľudského ústrojenstva sa postupne podkopáva a život sa zdá veľmi nepríjemný." – "CDF," str. 101:3.

Horšie ako prepracovanosť

"Prejedanie sa, hoci aj jednoduchým jedlom, otupuje citlivé nervy mozgu a oslabuje jeho vitalitu. Prejedanie vplýva na organizmus horšie ako prepracovanosť. Duševná energia sa pri nestriedmom jedení vyčerpá viac než pri nestriedmej práci." – Tamtiež, str. 102:3.

Zaťažuje pečeň

"Trávacie orgány by sme nikdy nemali zaťažiť takým množstvom alebo takou kvalitou jedla, ktoré spôsobia neprimeranú námahu organizmu. Všetko, čo sa dostane do žalúdka navyše a čo telo už nedokáže premeniť na dobrú krv, upcháva ústrojenstvo, lebo sa nedá premeniť ani na mäso, ani na krv. Zaťažuje tak pečeň a spôsobuje chorobný stav organizmu." – Tamtiež, str. 103:1.

Nedáva zvláštnu výživu

"Organizmus získava menej výživy z priveľkého množstva jedla, hoci kvalitného, než z neveľkého množstva, skonzumovaného v pravidelnom čase." – Tamtiež, str. 103:1.

"Aj zdravé jedlo sa dá jesť nestriedmo. Ak niekto prestal jesť škodlivé potraviny, nevyplýva z toho, že môže jesť koľko sa mu zapáči. Prejedanie sa, bez ohľadu na kvalitu jedla, upcháva organizmus a bráni mu v práci." – "CoH," str. 119:1.

Nadbytočné jedlo sa rozkladá

"Takmer všetci jeme viac, než si organizmus žiada. Tento nadbytok sa rozkladá a stáva sa z neho hnijúca hmota. ... Ak do žalúdka dávame viac jedla, hoci aj jednoduchého, než si organizmus vyžaduje, nadbytok sa stáva príťažou. Telo sa zúfalo snaží zbaviť sa ho a nadbytočná práca spôsobuje pocit únavy. Niektorí, ktorí ustavične jedia, to nazývajú „škvŕkanie v bruchu“, lenže to je spôsobené prepracovanosťou tráviacich orgánov." – "CDF," str. 132:1.

Pričasto, priveľa

"Tí, čo jedia a pracujú nestriedmo a nerozumne, nerozumne tiež hovoria a konajú. Nemusíme piť alkoholické nápoje, aby sme boli nestriedmi. Hriech nestriedmeho jedenia, čiže keď jeme príliš často, priveľa a bohaté, nezdravé jedlo, ničí zdravé fungovanie tráviacich orgánov, ovplyvňuje mozog a zhoršuje úsudok, bráni racionálnemu, pokojnému a zdravému mysleniu a konaniu." – "TEM," str. 138:3.

Zhoršuje duchovné videnie

"Ten, kto sa nekrotí v jedení a preťažuje trávacie orgány, až kým sa už viac nedokáže riadne postarať o skonzumovaný pokrm, je tiež nestriedmy človek. Zistí, že nedokáže jasne rozoznávať duchovné veci." – Tamtiež, str. 162:4.

c) Chuť do jedla**Chuť sa nededí**

"Chuť do jedla nededíme, pestujeme si ju. Zakladá sa skúsenosti, založenej na chuti, vône alebo vizuálnom vzhľade jedla. Hlad je zdedený mechanizmus, ktorý sa uplatňuje automaticky a skúsenosťami sa nemení. Hlad požaduje *potravu*; chuť žiada *určitý druh* potravy. Keď človeka motivuje hlad, *musí* jesť; keď ho podnecuje chuť, *chce* jesť. Je to tak, že zvrátená a zaujatá chuť sa musí potlačiť a ovládať vzdelaním a silou vôle, ak sa chceme optimálne stravovať a byť zdraví." – "Medical Evangelism," M. G. Hardinge, str. 90:2.

Nemalo by sa jesť len kvôli uspokojeniu chuti

"Jesť iba preto, aby sme vyhovelí chuti, nie je správne. Malo by nám záležať na kvalite a príprave pokrmu. Ak ho nevychutnáme, telo z neho nezíska potrebnú výživu. Výberu jedla venujme preto dostatočnú pozornosť a učme sa správne ho pripravovať." – "CZŽH," str. 212.

Kristov príklad sebaovládania

"Zo všetkého, čo si z prvého veľkého pokušenia nášho Pána musíme ujasniť, je dôležitosť ovládania telesných chutí a žiadostí. Vo všetkých dobách mali na ľudstvo najzhubnejší a najponižujúcejší vplyv rôzne pokušenia týkajúce sa telesnej prirodzenosti. Nestriednosťou satan podlamuje duševné i mravné sily, ktoré Boh dal človeku ako neoceniteľnú výbavu. Nestriednosť bráni človeku vážiť si večné hodnoty. Satan chce uspokojovaním zmyselných pôžitkov zničiť každú stopu Božej podoby v človeku." – "TV," str. 75.

Prostredníctvom chuti ovláda Satan myseľ

"Prostredníctvom chuti ovláda Satan myseľ a celý život. Tisíce tých, ktorí mohli žiť, zostúpili do hrobov ako telesné, duševné a morálne trosky, lebo obetovali všetky svoje sily holdovaniu apetítu." – "CDF," str. 167:2.

Udržiavajte chuť pod riadením rozumu

"Svoju stravu dôkladne zvažte. Sledujte vzťah medzi príčinou a následkom. Zdokonaľujte sa v sebaovládaní. Chuť podriadte rozumu. Nikdy si nekažte žalúdok prejedaním. Neodriekajte si však kvalitnú, chutnú stravu, ktorá je pre zdravie nevyhnutná." – "CZŽH," str. 228.

Pestujte sebaovládanie

"Nikdy neoberte žalúdok o to, čo si vyžaduje zdravie. Nikdy ho nepoškodzujte tým, že mu naložíte viac, než znesie. Pestujte sebaovládanie. Chuť držte na uzde, pod kontrolou rozumu." – "CoH," str. 156:2.

4. ODPOČINOK

Mk 6,31. "Podťte . . . do ústrania . . . a trochu si odpočíte."
Kristus dal príklad a učil o blahodarných účinkoch odpočinku.

Odpočínok ako liek

"Niektorí si chorobu zapríčinia prepracovaním. Na obnovu ich zdravia je nevyhnutný nerušený odpočínok a jednoduchá strava. Tým, ktorí sú prácou v uzavretej miestnosti duševne preťažení a nervózni, najviac pomôže pobyt na vidieku, kde môžu žiť jednoduchým, bezstarostným životom priamo v prírode. Túlať sa po lese a poli, trhať kvety, počúvať spev vtákov – to všetko pomáha k zdraviu oveľa viac než akýkoľvek liek." – "CZŽH," str. 168.

Čas na odpočínok

"Treba dbať na pravidelný čas spánku a práce. Musíme mať čas na odpočínok, zotavenie, rozjímanie. ... Zásady striedmosti majú širší záber, než si mnohí myslia." – "Adventist Home," str. 494:4.

"Tí, ktorí ustavične duševne pracujú, či už študujú alebo kážu, potrebujú odpočínok a zmenu." – "CoH," str. 563, 564.

Odpočínok bez spánku

"Odpočínok bez spánku prekonáva únavu a obnovuje telesnú energiu, ak sa človek čo najviac uvoľní. Keď ležíme na posteli alebo na gauči, môžeme sa naučiť do značnej miery uvoľniť a oveľa lepšie si oddýchnuť než posediačky v kresle." – Citované v "Medical Evangelism," M. G. Hardinge, str. 66.

a) Sobotný odpočínok

Ex 20,8-11. Božie ustanovenie pre odpočínok človeka.

Zámer sobotného odpočinku

"Keď Boh siedmeho dňa odpočinul, posvätil ho; to znamená, že ho človeku určil za deň odpočinku. Podľa príkladu svojho Stvoriteľa mal človek v tento posvätený deň odpočívať tak, aby pri pohľade na nebo a na zem uvažoval o Božom majestátnom stvoriteľskom diele a aby mu pri dôkazoch Božej múdrosti a dobroty srdca oplývalo láskou a úctou k Tvorcovi ... Boh videl, že sobota je pre človeka podstatne dôležitá už v raji. Bolo treba, aby človek v jednom zo siedmich dní odložil vlastné záujmy a snahy, aby mohol plne obdivovať Tvorcovu dielo a uvažovať o jeho moci a добрote." – "PP," str. 28 a 29 (slov).

"Boh si vyhradil siedmy deň ako čas odpočinku pre človeka: pre dobro človeka i na Jeho vlastnú slávu. Videl, že potreby človeka si vyžadujú deň oddychu od ťažkej práce a starostí, že jeho

zdravie a život by boli bez obdobia oddychu od práce a starostí šiestich dní ohrozené." – "T," zv. 1, str. 532, 533.

b) Uvoľnenie, oddych a spánok

Zotavenie, odpočinok a spánok sú všetko členovia jednej rodiny. Sú to dôležité faktory zdravého spôsobu života. Nasledujúce body sú prevzaté z knihy "Medical Evangelism" od M. G. Hardingeho na str. 59 a 60.

- a. Priemerný človek žije v stave takmer ustavičného napätia, preto počas dňa potrebuje prestávky na uvoľnenie a oddych.
- b. Úplné uvoľnenie svalstva nezanecháva žiadny zvyškový tonus a naznačuje minimálnu duševnú činnosť.
- c. Hypertonické stavy škodia výkonnosti a zdraviu človeka.
- d. Mala by sa praktizovať diferenčná relaxácia, aby sa zlepšil výkon a uchovala nervová a telesná energia.
- e. Všetka duševná činnosť má svoj proťajšok v svalovom napätí, preto by pri úplnej relaxácii mali duševné procesy ustať.
- f. Úplné uvoľnenie svalstva zase pomôže znížiť duševnú činnosť.
- g. Stupeň relaxácie určuje stupeň odpočinku.
- h. Návyk relaxácie sa môže a aj by sa mal vyžadovať. Jeho blahodarné účinky sa prejavujú v pracovnej výkonnosti a v prevencii a liečbe určitých typov ochorení."

"Ešte sa nenašlo celkom uspokojivé vysvetlenie pre spánok. Je to základný životný proces, ktorý Boh vo svojej múdrosti urobil nevyhnutným. Je to časový úsek, počas ktorého ustanú vedomé činnosti. Keď je spánok hlboký a zdravý, dochádza k úplnému zastaveniu myslenia so znížením telesných činností, vnemov a pocitov. Nenašla sa zaň náhrada. Ak sa zanedbáva, vyžaduje si pozornosť..."

"Zdá sa, že niektorým púhych päť alebo šesť hodín spánku postačuje, kým iní potrebujú deväť alebo desať hodín. Cieľ spať osem hodín v každom 24-hodinovom cykle sa zdá byť výbornou normou pre dospelých. Dojčence a deti by prirodzene mali spať viac a v ideálnych podmienkach si pospia tak dlho, ako potrebujú. Tak u dieťaťa, ako aj u dospelého je podráždenosť, zlé sklony, netrpezlivosť a nepokoj známku únavy a nemým volaním po spánku." – "Medical Evangelism," M. G. Hardinge, str. 60:1, 4.

Pokyny pre spánok

1. Doprajte si toľko spánku, koľko potrebujete, aby ste sa dobre cítili.
2. Kvalita spánku je dôležitejšia ako jeho trvanie. Spánok je prospešnejší, ak:

- a. človek relaxuje osamote,
 - b. ide spať s prázdny žalúdkom,
 - c. spí, keď je telesná teplota nízka a
 - d. rušivé vplyvy z okolitého prostredia sú minimálne.
3. Pohyby počas spánku sú normálne, a to aj pri hlbokom spánku. Keď ich je však priveľa (nad normál), naznačuje to nepokojnosť.
 4. Mali by sme sa vyhýbať spánku s pomocou tabletiiek.
 5. Aby bol ošoh zo spánku čo najväčší, mali by sme aplikovať základné zásady správneho spôsobu života,.
 6. Správne bolo povedané, že človek by mal spať nie preto, že je unavený, ale aby sa nestal unaveným." – "Medical Evangelism," M. G. Hardinge, str. 63.

Spánok posilňuje – a buduje telo

"Spánok, prírodný sladký Obnoviteľ, posilňuje unavené telo a pripravuje ho na povinnosti ďalšieho dňa." – "T," zv. 1, str. 395:1.

"Prehliadať by sme nemali ani dôležitosť pravidelného času na jedlo i spánok. Pretože proces budovania tela prebieha počas hodín odpočinku, najmä v mladosti je nevyhnutné, aby sme mali pravidelný a hojný spánok." – "Výchova," str. 178.

"Doprajte si náležitý čas na spánok. Tí, ktorí spia, dávajú prírode čas, aby budovala organizmus a odstránila z neho únavový odpad." – "MM," str. 80:3.

5. POHYB

Gen 2,15. "Obrábať a strážiť."

Ideálny vzor prospešného pohybu a telesnej zdatnosti nachádzame na počiatku, keď Boh postavil človeka v záhrade Eden, aby ju obrábal a strážil.

"Adamovi bola zverená starostlivosť o záhradu. Stvoriteľ vedel, že bez zamestnania by Adam nemohol byť šťastný. Krása záhrady ho tešila, ale to nestačilo. *Musí mať prácu, ktorá uvedie do pohybu* podivuhodné orgány tela. Keby šťastie spočívalo v ničnerobení, človek by bol vo svojom stave svätej nevinnosti ponechaný nezamestnaný. Ale Ten, ktorý stvoril človeka, vedel, čo ho urobí šťastným; a len čo ho stvoril, dal mu stanovenú prácu." – "Adventist Home," str. 27:2.

Kristov príklad

"Kristov život bol naplnený usilovnosťou. Pri vykonávaní rozmanitých úloh sa *pohyboval* v súlade so svojou rozvíjajúcou sa telesnou silou. Vykonával prácu, ktorá Mu bola vytýčená, a

nemal čas hovieť si vo vzrušujúcich, neužitočných zábavách. Nijako sa nezúčastňoval na ničom, čo by otrávil morálku a znížilo telesnú úroveň. Bol naučený na užitočnú prácu a vytrvalosť v protivenstve." – Tamtiež, str. 506, 507.

Liečivý prostriedok

"Ak pozornosť zdravotne postihnutých nie je zamestnaná nejakou činnosťou, ktorou by vyplnili svoj čas, myslia iba na seba, sú mrzutí a podráždení. Častokrát sa sústreďujú na svoje zlé pocity, až si začnú myslieť, že sú na tom oveľa horšie, než je to v skutočnosti. Potom nie sú schopní vôbec nič robiť.

Vo všetkých týchto prípadoch je ako účinný liečivý prostriedok osvedčené vhodne zvolené telesné cvičenie. Niekedy je dokonca pre uzdravenie naozaj nevyhnutné. Telesná činnosť súvisí s vôľou. Najmä zdravotne postihnutí ju potrebujú mať silnú. Ak ju nepoužívajú, ich predstavivosť sa stáva neprirodzenou a nie sú schopní chorobe vzdorovať." – "CZŽH," str. 170.

Dôležitý pre dobrý obeh

"Mnohí sa stávajú zdravotne postihnutými hlavne, ak nie jedine preto, že krv neobieha voľne a zmeny v tejto životodarnej kvapaline, potrebné pre život a zdravie, sa nekonajú. Nedopriali svojmu telu pohyb, ani potravu svojim pľúcami v podobe čistého čerstvého vzduchu. Preto sa krv nemôže oživiť a lenivo preteká organizmom. Čím viac cvičíme, tým lepší je náš krvný obeh. Viac ľudí zomrie na nedostatok cvičenia než na nadmernú únavu, a oveľa viac ich zhrdzavie než sa zoderie." – "T," zv. 2, str. 525, 526.

Dôležité pre telesnú a duševnú sviežosť

"Čas strávený telesným cvičením nie je stratený. ... Aby všetky orgány a schopnosti tela pracovali čo najlepšie, dôležité je primerané cvičenie. Keď mozog ustavične preťažujeme, kým ostatné orgány živého mechanizmu sú nečinné, strácame telesnú i duševnú silu. Organizmus oberáme o zdravú vyrovnanosť, myseľ stráca svoju sviežosť a silu a výsledkom je chorobná podráždenosť." – "Adventist Home," str. 494:3.

"Keď sú mysle kazateľov, učiteľov v škole a študentov ustavične vyburcované štúdiom a telo zostáva bez pohybu, emocionálne nervy sú preťažené a nervy pohybu naopak nečinné. Keď sa opotrebovávajú len duševné orgány, sú prepracované a oslabené a svaly strácajú svoju silu, lebo ich nedostatočne používame. Námaha sa zdá únavná, preto chýba chuť precvičovať svaly a zapojiť ich do telesnej práce." – "T," zv. 3, str. 490:1.

Cvičiť každý deň

"Tí, ktorí svoje údy nepoužívajú každý deň, si uvedomia slabosť, keď sa pokúsia cvičiť. Žily a svaly nie sú schopné riadne pracovať a udržiavať organizmus zdravo činným, kde si každý orgán plní svoju úlohu. Údy používaním silnejú. Rozumné cvičenie každý deň dodá silu svalom,

ktoré bez cvičenia ochabujú a slabnú. Aktívnym pohybom na čerstvom vzduchu každý deň posilníme aj pečeň, obličky a pľúca, aby pracovali, ako majú. Vezmite si na pomoc silu vôle, ktorá odolá chladu a dá energiu nervovému systému." – Tamtiež, zv. 2, str. 533:1.

Užitočné formy cvičenia

CHÔDZA

"Ak to počasie dovoľí, všetci, ktorí môžu, by sa mali každý deň, v lete i v zime, prechádzať na čerstvom vzduchu. Oblečenie by malo byť vhodné na cvičenie a nohy dobre chránené. Prechádzka, dokonca i v zime, prospeje zdraviu viac než všetky lieky, aké by snád' predpísali lekári." – "T," zv. 2, str. 529:1.

UŽITOČNÁ PRÁCA

"Pohyb na čerstvom vzduchu a užitočná práca patria medzi najlepšie prostriedky na regeneráciu tela i mysle a príklad učiteľa vyvolá u jeho žiakov záujem a úctu k manuálnej práci." – "Výchova," str. 239 (slov).

6. STRAVA

a) Strava – jej vzťah k zdraviu

Výber správnych potravín v súlade s pokynmi Písma a Ducha prorockého je pre dobré zdravie jedným z najdôležitejších faktorov. Strava priamo súvisí so zdravím, a to je zase úzko spojené s duchovným životom.

"Len málokto si patrične uvedomuje úzky súvis medzi svojim stravovaním a zdravím, povahou, životným poslaním a večným určením. Rozum a mravnosť by mali ovládať chuť. Telo má slúžiť duchu, nie duch telu." – "PP," str. 422

b) Účel stravy

Buduje a opravuje

"Svoje telo budujeme z toho, čo jeme. Bunky v tkanivách ustavične odumierajú. Každý orgán sa svojou činnosťou opotrebuje. Na jeho obnovu získava telo stavebné látky zo stravy. Každý orgán nášho tela vyžaduje svoj diel výživných látok. Mozog, kosti, svaly a nervy sa domáhajú svojho podielu. Ako výživné látky z potravy prenikajú do krvi a to, ako krv pôsobí pri obnove rôznych častí tela, je úžasný proces, ktorý prebieha nepretržite. Každému nervu, svalu i bunke dodáva život a energiu." – "CZŽH," str. 209.

Zdroj energie

"Každá činnosť človeka si vyžaduje výdaj energie. Jej zdrojom je skonzumovaná potrava, ktorú tráviace a vstrebávacie procesy premenili do využiteľnej podoby. Človek je živý stroj, jeho výkon odráža stav jeho výživy; lebo tak ako automobil natankovaný benzínom rôznej kvality predvedie rôzne stupne výkonu, i výkony človeka budú rôzne v závislosti od kvality jeho výživy." – "Medical Evangelism," M. G. Hardinge, str. 88:1.

c) Dôležitosť správneho výberu pre dobré zdravie

"Potrava, ktorú človek konzumuje by mala byť nielen kvalitná a dostatočná, aby napĺňala potreby tela v oblasti jeho údržby a opravy, ale tiež by mala telu umožňovať maximálny výkon v myslení i konaní. Človek by sa teda mal snažiť nielen o zdravie (slobodu od ochorenia, brániaceho v práci), ale aj o jeho kvalitu, životnú úroveň nad normál. Pri dosahovaní tohto cieľa musí dať vo svojom živote miesto dobrej výžive spolu s prácou, cvičením, regeneráciou a primeraným odpočinkom. Táto dobrá kvalita zdravia umožňuje človeku, aby sa každé ráno prebudil s pocitom, ako sa vraví, že je 'v siedmom nebi.'" – "Medical Evangelism," M. G. Hardinge, str. 89:1.

Chuť nie je bezpečný vodca

"Máme sa rozhodnúť pre stravu, ktorá najlepšie zásobí telo potrebnými látkami pre jeho rast a obnovu. Chuť v tom o smere nie je spoľahlivým vodcom, pretože následkom zlovykov v jedení sa zvrhla. Žiada si jedlo, ktoré škodí zdraviu a oslabuje telo. Nemôžeme sa riadiť ani spoločenskými zvykmi. Všeobecne rozšírené chyby v stravovaní sú vo veľkej miere príčinou chorôb a utrpenia, s ktorým sa stretávame na každom kroku." – "CZŽH," str. 209.

d) Božia pôvodná strava pre človeka

Gen 1,29. "Semenoplodné byliny."

"Ovocie stromu."

Nemäsitá strava pred pádom do hriechu

Gen 3,18. "Poľné byliny."

Nemäsitá strava po hriechu

Bohom vybraná strava

"Obilniny, ovocie, orechy a zelenina tvoria základ stravy, ktorú nám určil náš Stvoriteľ. Táto potrava, čo najjednoduchšie upravená, je najzdravšia a najvýživnejšia. Telu dodá takú silu, vytrvalosť a rozumovú sviežosť, akú mu neposkytne žiadna komplexnejšia a pikantnejšia strava." – "CZŽH," str. 209-210.

Všetky výživné zložky

"V obilí, ovocí, zelenine a orechoch sa nachádzajú všetky výživné látky, ktoré potrebujeme. Ak prideme k Pánovi v jednoduchosti mysle, naučí nás, ako pripraviť zdravý pokrm bez stopy mäsa." – "CDF," str. 313:4.

e) Dôvody pre návrat k pôvodnej strave

Všetci, ktorých nádej sa upiera na nové nebo a novú zem musia hľadať poznanie, ktoré im pomôže vybrať si pokrmy, ktoré vedú k maximálnemu zdraviu, lebo zákonom riadiacim naše telo musíme venovať náležitú pozornosť. Aby sme boli nájdení bez poškvrny a viny, musíme sa verne pridrižovať týmto zákonov i mravného zákona.

"Boh si želá, aby sme dosiahli taký stupeň dokonalosti, aký nám bol darom Krista umožnený. Nabáda nás, aby sme sa správne rozhodli, spojili sa so silami neba a osvojili si zásady, ktoré v nás obnovia Boží obraz. Vo svojom písanom slove a vo veľkej knihe prírody Boh zjavuje zákony života. Našou úlohou je poznať ich a riadiť sa nimi. Tak môžeme spolupracovať s Bohom pri obnove telesného i duševného zdravia." – "CZŽH," str. 69.

1 Kor 6,19. Naše telá
chrámy Ducha Svätého
na oslavu Boha.

1 Kor 10,31. Naše jedenie
pitie
čokoľvek robíme
má byť na slávu Božiu.

Príbytok na zjavenie Jeho slávy

"Hlavným motívom starostlivosti a rozvoja našich telesných síl by malo byť vedomie, že človek je Božím chrámom, príbytkom, v ktorom sa zjavuje jeho sláva. Stvoriteľ vytvoril ľudské telo úžasne a obdivuhodne. Nabáda nás poznávať ho, rozumieť jeho potrebám a chrániť ho pred poškodením a poškvrnením." – Tamtiež, str. 191.

Stáť bez vady pred trónom

"Videla som, že náš nebeský Otec nám daroval veľké požehnanie vo svetle o zdravotnej reforme, aby sme sa mohli pridržať požiadaviek, ktoré na nás má, a oslávili Ho v našich telách a duchoch, ktoré sú Jeho, a nakoniec stáli bez vady pred Božím trónom." – "CDF," str. 51:1.

V Písme a vysvetľujúcich výrokoch Ducha prorockého sú jasne uvedené hlavné princípy pre všetky aspekty života. Jedenie a pitie, všetko, čo robíme, by sme mali robiť na Božiu slávu –

čiže na Jeho poctu. Ako predstavitelia Boha musíme mať túto zásadu ustavične na mysli a zjavovať ju v každodenných činoch.

f) Životodarné potraviny

Orechy a jedlá z nich

"Orechy a pokrmy z orechov vo veľkej miere nahrádzajú mäso. Orechy môžeme kombinovať s obilím, ovocím a niektorými druhmi koreňovej zeleniny. Pripravíme si tak zdravé a výživné jedlá. Musíme však dbať na to, aby sme orechy konzumovali len v malých množstvách. Tí, ktorí zistili, že im jedlá s orechmi pôsobia ťažkosti, nech sa riadia touto radou – možno ich problémy prestanú. Treba tiež pripomenúť, že nie všetky druhy orechov sú rovnako zdravé. Mandle sú lepšie než arašidy. No i ony, v obmedzenom množstve a v kombinácii s obilninami, sú výživné a stráviteľné." – "CZŽH," str. 210.

Obilie, ovocie, zelenina a orechy

"V obilí, ovocí, zelenine a orechoch sa nachádzajú všetky výživné prvky, ktoré potrebujeme. Ak prideme k Pánovi s prostou myslou, naučí nás, ako pripraviť zdravý pokrm bez stopy mäsa." – "CDF," str. 92:2.

Olivy

"Tak ako orechy, i vhodne upravené olivy môžu nahradiť maslo a mäsité pokrmy. Olej, ktorý obsahujú olivy, je oveľa lepší než živočíšne tuky. Slúži ako prehľadadlo. Jeho požívanie pôsobí priaznivo na ľudí chorých na tuberkulózu. Je liekom na pokazený a podráždený žalúdok." – "CZŽH," str. 210-211

Obilie - zrná

"Pri rozumnom hospodárení je dnes možné takmer v každej krajine zabezpečiť to, čo je pre zdravie najlepšie – rôzne výrobky z ryže, obilia, kukurice a ovsu, a tiež fazuľu, hrach a šošovicu. Tieto produkty, spolu s domácim alebo dovezeným ovocím a s rozmanitou zeleninou, ktorá rastie všade, umožňujú zostaviť jedálny lístok plnohodnotnej stravy i bez mäsitých jedál. " – Tamtiež, str. 211.

Ovocie

"Tam, kde sa dá vypestovať dostatok ovocia, by sa na zimu mali urobiť veľké zásoby zaváraných a sušených plodov. Drobné ovocie, ako ríbezle, egreše, jahody, maliny a

čučoriedky, má dobré podmienky pre rast na mnohých zanedbaných a doteraz nevyužívaných miestach." – Tamtiež, str. 211.

Sušené ovocie

"Ak si môžeme kúpiť za prijateľnú cenu sušené ovocie ako hrozienka, slivky, jablká, hrušky, broskyne a marhule, mali by sme to využiť a zaradiť ho do svojho jedálneho lístka. Má blahodarný vplyv na zdravie a výkonnosť všetkých skupín pracujúcich." – Tamtiež, str. 211-212.

Zwieback (suchár)

"Sucháre alebo dvakrát pečený chlieb sú jedným z najľahšie stráviteľných a najchutnejších pokrmov. Obyčajný chlieb nakrájajte na krajce a pečte v teplej peci, kým sa celkom nevysuší a neupečie do hnedá." – Tamtiež, str. 213.

g) Škodlivé potraviny

1 Kor 3,16.17. "Ste chrámom Božím... Ak niekto poškvrní chrám . . . toho zničí Boh."

Biela múka

"Nie je dobré piecť chlieb z jemnej bielej múky, pretože nie je ani zdravá ani hospodárna. Chlieb z bielej múky neobsahuje výživné prvky, ktoré sú v celozrnnom chlebe. Spôsobuje zápchu a iné zdravotné problémy." – "CZŽH," str. 212.

Sóda alebo prášok do pečiva

"Používať pri pečení chleba sódu alebo prášok do pečiva je nezdravé a zbytočné. Sóda dráždi žalúdok a otravuje celý organizmus. Gazdinky si myslia, že sa bez nej nedá upiecť dobrý chlieb. Je to však omyl. Keby si dali tú námahu a cesto lepšie vypracovali a upiekli, ich chlieb by bol zdravší a pre nepokazenú chuť aj lahodnejší." – Tamtiež, str. 212.

Príliš veľa cukru

"Konzumujeme príliš veľa cukru. Koláče, pudinky, zákusky, želé a džemy sú častou príčinou zlého trávenia. Veľmi nezdravé sú krémy a pudinky, kde kde hlavnými zložkami sú mlieko, vajcia a cukor. Kombinácii mlieka s cukrom by sme sa mali vyhýbať." – Tamtiež, str. 213.

Korenie, pečivo

"Všetko, čo dáme do žalúdka sa zmení na krv a stáva sa súčasťou tela. Deťom by sme nemali dovoliť, aby jedli veľa takých pokrmov ako je bravčové, klobásy, korenie, bohaté koláče a pečivo; pretože keď tak robia, ich krv sa stáva horúčkovitou, nervový systém je nenáležité

rozrušený a hrozí, že morálka bude nepriaznivo ovplyvnená. Nie je možné, aby sa niekto stravoval nestriedmo a predsa si zachoval veľkú mieru trepezlivosti." – "T," zv. 4, str. 141: hore.

Cukor a mlieko

"Niektorí používajú na kašu mlieko a veľké množstvo cukru a myslia si pritom, že praktizujú zdravotnú reformu. Lenže kombinácia cukru s mliekom spôsobuje kvasenie v žalúdku a je teda škodlivá. Hojné používanie cukru v akejkolvek forme zaťažuje organizmus a nezriedka je príčinou ochorenia." – "CoH," str. 154:1.

Mäsité jedlá

"Ješť mäso znamená prijímať obilniny a zeleninu, no z druhej ruky. Zvierat totiž z týchto zdrojov čerpá výživu pre rast. Život, ukrytý v obilninách a zelenine, prechádza do toho, kto ich zjedol. Ak zjeme mäso, dostáva sa aj k nám. O koľko lepšie by bolo ješť priamo to, čo nám Boh určil ako potravu!" – "CZŽH," str. 221.

Prenášanie chorôb

"Mäso nebolo nikdy najlepšou stranou. Dnes, keď chorobnosť zvierat rýchlo stúpa, je dvojnásobne nevyhovujúce. Tí, ktorí jedia mäsité pokrmy, si sotva uvedomujú, čo vlastne jedia. Keby videli, v akých podmienkach zvieratá žijú a poznali kvalitu mäsa, ktoré im je predložené, odvrátili by sa s odporom. Obsahuje množstvo zárodkov tuberkulózy, rakoviny a ďalších smrteľných chorôb, čím spôsobuje ich šírenie." – Tamtiež, str. 221.

Choré zvieratá

"Na trh sa často dostáva mäso zvierat, ktoré boli také choré, že majiteľ sa bál ich ďalej chovať. Niektoré spôsoby výkrmu zvierat určených na trh spôsobujú choroby. Sú chované v uzavretých zapáchajúcich priestoroch bez dostatočného prístupu svetla a čerstvého vzduchu. Priberajú z krmiva, ktoré sa už rozkladá, takže celé sú nakazené hnilobnými látkami." – Tamtiež, str. 221.

Mäso otravuje krv

"Následky konzumácie mäsitej stravy sa možno neobjavia hneď, to však nie je dôkazom, že je neškodná. Málokto sa dá presvedčiť, že zjedené mäso mu otráвило krv a spôsobilo utrpenie. Mnohí zomierajú na choroby, ktoré ich postihli len preto, že jedli mäso. Ani oni sami ani ostatní však o pravej príčine netušia." – Tamtiež, str. 222.

Mäso zdraviu škodlivé

"Mravné zlo, ktoré so sebou mäsitá strava prináša, nie je o nič menšie. Podlomené zdravie oslabuje telo, a to vplýva na myseľ i vnútro človeka." – Tamtiež, str. 222.

Vplyv na morálku

"Bežná konzumácia mäsa mŕtvych zvierat škodlivo vplýva na morálku i telo. Keby sme mohli ísť od následku k príčine, istotne by sme zistili, že zlé zdravie vo svojich rozmanitých podobách je výsledkom jedenia mäsa." – "CDF," str. 383:3.

Bravčové mäso

"Bravčové mäso je plné parazitov. O ošípanej Boh povedal: '... je pre vás nečistá! Ich mäso nejedzte, ani sa nedotknite ich zdochliny!' (3 Moj 11,7.8). Tento príkaz bol daný preto, lebo bravčové mäso nie je vhodné na jedenie. Ošípané sa živia odpadkami a len na to boli určené. Nikdy, za žiadnych okolností nemali ľudia jesť ich mäso. Nie je možné, aby mäso akéhokoľvek zvieratá, ktorému je prirodzené žiť v špíne a živiť sa odpadkami, bolo zdravé." – "CZŽH," str. 221.

Ryby

"Na mnohých miestach a najmä tam, kde prichádzajú do styku so splaškami, sú ryby také nakazené odpadkami, ktorými sa živia, že ich mäso sa stáva príčinou chorôb. Tieto ryby môžu odplávať do vzdialených morí. Ulovia ich tam, kde je voda čistá a čerstvá. Ich mäso však prináša ľuďom, ktorí o tomto nebezpečenstve ani netušili, chorobu a smrť." CZŽH, str. 222

Korenie

"V dnešnej unáhlenej dobe platí: čím jednoduchšia strava, tým lepšie. Korenie je vo svojej podstate nezdravé. Horčica, čierne korenie a iné pikantné koreniny, nálevy, marinády a ďalšie podobné veci dráždia žalúdok, zvyšujú teplotu krvi a znečisťujú ju. Zapálený žalúdok alkoholika je častou ilustráciou toho, k čomu privedie pitie alkoholu. Podobné následky má i konzumácia pikantného korenia." – Tamtiež, str. 230.

h) Usmerňujúce body

Študujte od príčiny k následku

"Skúmajte svoje stravovacie návyky. Pozorne sledujte vzťah medzi príčinou a následkom, ale nesvedčite falošne proti zdravotnej reforme tým, že neznalo pôjdete takým smerom, ktorý bude proti nej bojovať." – "CoH," str. 155, 156.

Študujte princípy

"Pri jedení by sme mali používať svoj zdravý sedliacky rozum. Keď zistíme, že určité jedlo nám nerobí dobre, nemusíme vypisovať skúmavé listy, aby sme sa dozvedeli príčinu poruchy. Zmeňte stravu; niektorých jedál jedzte menej, skúste iné spôsoby prípravy. Čoskoro zistíme, aký vplyv majú na nás určité kombinácie. Ako inteligentné ľudské bytosti každý sám študujeme

princípy a využime svoje skúsenosti a úsudok, keď sa rozhodujeme, ktoré pokrmy sú pre nás najlepšie." – "T," zv. 7, str. 133, 134.

Konajte zo zásady

"Mnohí by boli radi, keby im niekto presne povedal, ako sa majú stravovať. Prejedajú sa a potom to ľutujú. Stále myslia iba na to, čo jedia a pijú. Nie je to správne. Jeden človek nemôže určiť presné pravidlá pre druhého. Každý by sa mal riadiť podľa zásad, používať rozum a ovládať sa." – "CZŽH," str. 219.

Opatrnosť pri zavádzaní zmeny

"Pri prechode z mäsitej stravy na vegetariánsku by sme mali dávať veľký pozor, aby sa na stôl dostávali múdro pripravené a dobre uvarené pokrmy." – "CDF," str. 108:1.

Vhodné pokrmy namiesto mäsa

"Mäsité pokrmy, ak sa ich zriekneme, treba nahradiť rôznymi obilninami, orechmi, zeleninou a ovocím, ktoré sú výživné i chutné." – "CZŽH," str. 223.

Zvažujte okolnosti

"V niektorých chudobných krajinách je mäso najlacnejšou potravou. Robiť tam reformu v stravovaní je veľmi ťažké, ale dá sa to. Vždy je potrebné dobre zvážiť situáciu, v akej ľudia žijú a silu ich celoživotných návykov. Nkdy by sme nemali správne zásady presadzovať nevhodným spôsobom a nútiť ľudí do rýchlej zmeny." – Tamtiež, str. 223 (slov).

Postupná reforma v strave

"Reforma v stravovaní má pokračovať postupne. S rastúcim výskytom ochorení zvierat je používanie mlieka a vajec stále nebezpečnejšie. Preto by sme sa mali snažiť nahrádzať ich inými potravinami, ktoré sú zdravé a lacné. Mali by sme vedieť, ako variť bez nich, pritom však zdravo a chutne." – Tamtiež, str. 226.

Študujte stravovaciu reformu

"Každý človek má v sebe cit pre zdravé stravovanie. Reformou v stravovaní by sme sa mali dôkladne zaoberať. Nikto by nemal kritizovať druhých za to, že ich spôsob stravovania sa vo všetkom nezhoduje s jeho spôsobom. Nie je možné vymyslieť nemenné pravidlo, ktorému by sa museli všetci podriaďovať. Nikto by si o sebe nemal myslieť, že je meradlom pre ostatných. Všetci nemôžu jesť to isté. To, čo chutí a prospieva jednému, druhému chutiť nemusí, ba môže mu i uškodiť. Niekomu mlieko robí problémy, inému prospieva. Niektorí nemôžu stráviť fazuľu a hrach, iní zistia, že sú im prospešné. Niektorým robia dobre celozrnné jedlá, zaitať čo iní ich jesť nemôžu." – Tamtiež, str. 226.

j) Varovné rady

Zle uvarené jedlo

"Nedostatočná a zle pripravovaná strava kazí krv tým, že oslabuje krvotvorné orgány a škodí celému organizmu. Vznikajú choroby a s nimi podráždenie a zlá nálada. Zlá kuchyňa má na svedomí tisíce obetí. Na mnohých náhrobných kameňoch by mohlo byť napísané: „Zomrel na následky zlého varenia“ alebo „Zomrel na prepracovaný žalúdok“. " – "CZŽH," str. 213.

Škodlivé lahôdky

"Nie každý zástanca zdravotnej reformy je skutočným reformátorom. Mnohí sa len vzdajú niektorých nezdravých jedál. Dostatočne nechápu podstatu zdravotných zásad. Ich jedálny lístok obsahuje toľko nezdravých pokrmov, že ani zďaleka nemôžu byť príkladom kresťanskej striedmosti a zdržanlivosti." – Tamtiež, str. 225

Ochudobnená strava

"Iní v snahe byť svojim blížnym príkladom, upadajú do opačného extrému. Nedokážu si zabezpečiť kvalitnú potravu. Nevyužívajú to, čo môže byť najlepšou náhradou, ale prijímajú nehodnotnú stravu. Ich jedlo neobsahuje všetky potrebné zložky na tvorbu dobrej krvi, zdravie trpí a výkonnosť klesá. Ich príklad svedčí skôr proti než v prospech zdravotnej reformy." – Tamtiež, str. 225.

Vyhýbajte sa extrémom

"Tí, ktorí rozumejú zdravotným zákonom a rešpektujú ich, vyhýbajú sa obidvom extrémom - nestriedmosti i nadmernému obmedzovaniu. Nevyberajú si len takú stravu, ktorá by uspokojila ich chuť, ale aby posilnila aj telo." - CZŽH, str. 225.

Správny prístup

"Mnohí sú proti akémukoľvek reformnému hnutiu, aj rozumnému, ak obmedzuje ich chuť. Neriadia sa rozumom alebo zdravotnými zákonmi, ale sú ovládaní svojou chuťou. Títo ľudia pokladajú za extrémistov všetkých, ktorí opustili zaužívané spôsoby a presadzujú reformu. Nezaujímajú ich, aký úžitok to prináša. Aby nemali dôvod kritizovať, reformátori by nemali zvyrazňovať, ako sa líšia od ostatných, ale snažiť sa, bez toho, aby sa vzdali svojich zásad, čo najviac sa im priblížiť." – Tamtiež, str. 228.

Zdravotná deformácia

"Musím niečo povedať ohľadom extrémnych názorov na zdravotnú reformu. Keď zachádza do extrémov, stáva sa z nej zdravotná deformácia, ktorá ničí zdravie." – "CDF," str. 202:4.

Nebezpečenstvo extrémnych názorov

"Tí, ktorí zastávajú extrémny názor na zdravotnú reformu, sú v nebezpečenstve, že budú pripravovať nechutné jedlá. Robí sa to znovu a znovu. Jedlo sa stalo takým nechutným, že žalúdok ho odmieta." – Tamtiež, str. 203:1.

"Nezachádzajte do extrémov v zdravotnej reforme. Niektorí z našich ľudí sú v nej veľmi nedbalí. Ale preto, že niektorí sú ďaleko vzadu, nesmiete byť extrémistami, aby ste im boli príkladom. Nesmiete sami seba pripraviť o jedlá, ktoré tvoria dobrú krv." – Tamtiež, str. 204:1.

Mlieko a vajcia – Boh zjaví

"Chcela by som však povedať, že až príde čas, keď už nebude bezpečné používať mlieko, smotanu, maslo a vajcia, Boh to zjaví. V zdravotnej reforme sa nemajú obhajovať žiadne extrémny. Otázka používania mlieka a masla a vajec sa stane osobitným problémom. V súčasnosti v tomto smere nie sme zaťaženi. Nech je vaša zdržanlivosť známa všetkým ľuďom." – Tamtiež, str. 206:4.

7. POUŽÍVANIE VODY**Jedno z najväčších nebeských požehnaní**

"Mnohí však nikdy nezakúsili blahodarné účinky vody a boja sa použiť jedno z najväčších požehnaní Neba. Ľudia trpiaci spaľujúcimi horúčkami odmietali vodu zo strachu, že im ublíži. Keby im ju v ich horúčkovitom stave dávali hojne piť a aplikovali ju i zvonku, mohli im ušetriť dlhé dni a noci utrpenia a zachrániť mnohé vzácne životy." – "Selected Messages," Book 2, str. 453:1.

Podporuje zdravie

"Čistá voda je v zdraví i chorobe jedným z najlepších požehnaní neba. Ak ju správne používame, chráni nám zdravie. Boh dal tento nápoj, aby uhasil smäd zvierat i ľudí. Pre náš organizmus je životne dôležitá. Ak ju pijeme v dostatočnom množstve, pomáha telu odolávať chorobám." – "CZŽH," str. 168.

Mocný liek

"Keď sa voda aplikuje múdro, je to mocný liek. Pri rozumnom použití vidno priaznivé výsledky. Boh nám dal inteligenciu a želá si, aby sme využitovali jeho požehnanie, prinášajúce zdravie." – "Selected Messages," Book 2, str. 346:3.

Prostriedok na záchranu životov

"Keď sa vodoliečba aplikuje múdro a zručne, môže zachrániť mnoho životov." – "MM," str. 227:1.

Pomáha prírode udržiavať telo v dobrom stave

"Ak nečistotám nedovolíme odísť z tela, dostanú sa späť do krvi a sú vnútené vnútorným orgánom. Príroda sa snaží zbaviť jedovatých nečistôt a oslobodiť organizmus. Následkom sú horúčky a to, čo nazývame ochorenie. Postihnutí však i potom pomôžu prírode v jej snahách, ak použijú čistú, mäkkú vodu. Zabránia tak mnohému utrpeniu. Lenže mnohí sa namiesto toho snažia odstrániť jedovaté látky z organizmu a dávajú do neho ešte smrteľnejšie jedy, aby odstránili ten jed, ktorý tam už je." – "Spiritual Gifts," zv. 4, str. 140, 141.

Reguluje krvný obeh

"Vonkajšie používanie vody je jedným z najjednoduchších a najprijateľnejších spôsobov na upravenie krvného obehu. Studený a ľadový kúpeľ je výborným posilňujúcim prostriedkom. Teplý kúpeľ otvára póry a uľahčuje vylučovanie nečistôt z tela, vlažný upokojuje nervy a upravuje obeh." – "CZŽH," str. 168-169.

Blahodarné pre oči

"Flanelové handry namočené do horúcej slanej vody prinesú rýchlu úľavu slabým, uboleným alebo zapáleným očiam." – "Selected Messages," Book 2, str. 297:6.

Pomáha pri prekrvení hlavy

"Keď je hlava prekrvená, úľavu prinesie kúpeľ chodidiel a končatín s trochou horčice." – Tamtiež, str. 297:7.

Prináša úľavu pri utrpení

"Voda nám môže rôznym spôsobom priniesť úľavu pri utrpení. Dúšky čistej, horúcej vody vypité pred jedlom (zhruba pol litra) nikdy neuškodí, skôr prospejú." – "CDF," str. 419:3.

Teplo a chlad ako účinná liečba

"Experimentovanie s liekmi je veľmi drahá záležitosť. Výsledkom je často paralýza mozgu a jazyka a obeť zomiera neprirodzenou smrťou. Keby ich boli vytrvalo, neúnavne a nepoľavujúco usilovne liečili horúcou a studenou vodou, horúcimi obkladmi a suchými a mokkými zábalmi, dnes by boli nažive." – "MM," str. 228:2.

Účinne hasí smäd

"Ak treba uhasiť smäd, čistá voda, vypitá krátko pred jedlom alebo po ňom je všetko, čo príroda požaduje. Nikdy nepite čaj, kávu, pivo, víno alebo akýkoľvek alkoholický nápoj. Voda je tá najlepšia tekutina na očistenie tkanív." – "CDF," str. 420:1.

Nezapíjať jedlo

"Mnohí robia chybu, keď jedlo zapíjajú studenou vodou. Keď pri jedle pijú, znižuje sa tvorba slín a čím je voda chladnejšia, tým viac škodí žalúdku. Ľadová voda alebo ľadová limonáda, ktorou zapíjame jedlá zastaví trávenie, až kým organizmus žalúdok dostatočne nezahreje, aby mohol začať znovu pracovať." – Tamtiež.

8. DÔVERA V BOŽIU MOC

Bez dôvery v Božiu moc by bol kresťanský život negatívny a nezmyselný. Ako kresťania potrebujeme zvrchovane dôverovať všemocnému Bohu, ktorý je tiež láskavým a milujúcim Otcom, plným záujmu o svoje núdzne deti. S Bohom pri kormidle sa nikto nemusí báť dnešných nepriaznivých udalostí, ani neistôt zajtrajška. Boh sľubuje pokoj, nádej a odvahu všetkým, ktorý sa chopia Jeho sily. S Bohom niet problémov, prekážok alebo ťažkostí, ak len jednoducho dôverujeme a veríme v Neho.

"Spoliehajte sa na Boha a buďte odvážni. Zúfalstvo v jeho službe je hriešne a nerozumné, veď vie o každej našej potrebe. Náš Boh, všemohúci Kráľ kráľov, je verný, ale i láskavý a starostlivý ako milujúci pastier. Jeho absolútna moc je zárukou splnenia zaslúbení pri tých, ktorí mu dôverujú. Odstráni akúkoľvek prekážku, aby tí, čo mu slúžia a rešpektujú ho, mohli obstáť. Ako je nebo nad zemou, tak i jeho láska prevyšuje všetky ostatné lásky. Dbá o svoje deti večnou a nekonečnou láskou." – "CZŽH," str. 346.

Základy dôvery v Božiu moc

Dôvera v Božiu moc nepríde náhodou. Bude potrebné pestovať duchovný život v súlade s Božími pokynmi, ktoré sa nachádzajú v Jeho Knihe.

a. Modlitba

Ž 46,10. "UTÍCHNITE a POZNAJTE, že ja som Boh."

Modlitbe a meditácii sa musí venovať primeraný čas – aby sme Boha poznali ako osobného Boha a rozjímali o Jeho charaktere.

"Aj my si musíme určiť čas na modlitbu a rozjímanie nad Písmom, aby sme duchovne pookriali. Neceníme si silu, vplyv a účinok modlitby tak, ako by sme mali. Modlitba a viera dokážu to, čo nedokáže žiadna moc na svete. Len málokedy sa dostávame do rovnakej situácie dvakrát. Každý deň nás zastihnú nové okolnosti a skúšky. Aby sme ich dobre zvládli, na to nám predošlé skúsenosti nestačia. Stále musíme mať svetlo, ktoré prichádza od Boha." – "CZŽH," str. 368-369.

b. Poznať Slovo pravdy

2 Tim 2,15. "Študujte."

Máme študovať, aby sme vedeli Slovo Pravdy čo najvýhodnejšie využívať.

"Celá Biblia je zjavením Božej slávy v Kristovi. Ak ju človek prijme, uverí jej a bude ju poslúchať, stane sa účinným nástrojom pri premene jeho charakteru. Je úžasným podnetom a hnacou silou, ktorá obnovuje telesné, duševné, duchovné sily. Biblia dáva životu správny smer." – „CZŽH“, str. 330.

c. Žiť život

J 15,5-7. "Zostávajte vo Mne."

Musíme mať skutočnú skúsenosť z prvej ruky zo živého styku so Spasiteľom.

"Len človek, ktorý zdieľa môj život a ktorého život ja zdieľam, bude plodný." – Verš 5, Phillipsov preklad.

"Musíme mať menšiu dôveru v to, čo dokážeme urobiť sami, a viac veriť tomu, čo Pán môže urobiť pre nás a skrze nás." – "CZŽH," str. 372.

"Stále si uvedomujte Božiu prítomnosť. Vo dne v noci premýšľajte o Božom charaktere. Tak spoznáte jeho krásu a budete sa radovať z jeho dobroty. Vo vašom srdci bude horieť plameň jeho lásky. Bude sa vám zdať, že vás držia mocné ruky. V Božej sile a v jeho svetle môžete pochopiť a urobiť viac, než ste si kedy mysleli." – Tamtiež, str. 372.

d. Vzorec pre dôveru v Božiu moc

Žid 12,2. Pozerajte sa na Ježiša.

Fil 4,13. Chopte sa Kristovej sily.

"CZŽH," str. 176 - Cvičte vôľu.

"Silu vôle neoceňujeme tak, ako by sme mali. Ak vôľu rozvíjame a správne usmerňujeme, dodáva energiu celej bytosti a úžasne pomáha pri zachovaní zdravia."

1 Tim 6,6. Žite spokojne, ako to od nás Boh chce. (Phillips)

Žid 13,5. Buďme spokojní s tým, čo máme.

Fil 4,11. Prispôbte sa okolnostiam.

Prísl 23,26. Vložte myseľ do Božích rúk, aby ste mali správny duševný postoj.

"Zdravie telesného organizmu je ovplyvnené stavom mysle. Ak je myseľ slobodná a šťastná z vedomia, že koná správne a pociťuje uspokojenie z toho, že spôsobuje šťastie druhým, výsledkom je veselá myseľ, ktorá sa odrazí v celom organizme. Krv bude obiehať voľnejšie a celé telo zosilnie." – "CoH," str. 28:2.

Prísl 17,22. Vyzerajte šťastne.

Ž 105,1.2. Vytvoriť si postoj vďaky,

Ž 106,1.2. chvály, ocenenia,

Ž 107,1.2. a vďačnosti.

"Naše telesné a duševné zdravie najlepšie upevní vďačnosť a chvála. Ako je potrebné modliť sa, tak je tiež nutné nepodliehať depresii, myšlienkam a pocitom nespokojnosti." – "CZŽH," str. 180.

e. Dôkazy dôvery v Božiu moc

(I) Boh je v živote na prvom mieste

Mt 6,33. Boh bude najvyššie nad všetkým.

"Ježiš nás nezbavuje potreby snažiť sa, ale učí nás, že Ho máme urobiť prvým a posledným a najlepším vo všetkom. Nemali by sme sa púšťať do žiadnych záležitostí, venovať sa takým činnostiam a hľadať také potešenie, ktoré by bránilo pôsobeniu Jeho spravodlivosti v našom charaktere a živote." – "Thoughts from the Mount of Blessing," str. 147, 148.

(II) Budeme čeliť skutočnostiam dneška

Mt 6,34. "Každý deň má dosť vlastného trápenia."

Dnešným problémom budeme čeliť realisticky. Včerajšok a zajtrajšok sú mimo našej kontroly a v Božích rukách.

"Dôsledné plnenie dnešných povinností je najlepšou prípravou na zajtrašie skúšky. Neprikladajte k bremenu dnešného dňa starosti a zodpovednosti dňa budúceho." – "CZŽH," str. 346.

(III) Budeme oslobodení od úzkosti a sužovania

Mt 6,25-31 "Nebudte ustarostení."

Nebudte úzkostliví alebo ustarostení pre každodenné záležitosti. Zvrchovane dôverujte Bohu.

"Ustarostenosť je slepá a nedokáže vidieť budúcnosť. Ježiš však vidí koniec od začiatku." – "CZŽH," str. 345.

"Náš nebeský Otec má pre nás tisíc možností, o ktorých vôbec nevieme. Tí, v živote ktorých sa služba Bohu stane prvoradou, nájdu pokoj i správne riešenie." – Tamtiež, str. 345.

(iv) Prijmeme skúšky a súženia

Žid 12,5-10 Rozpoznávanie a prijímanie skúšok ako ustáľovacieho procesu.

Boh trestá – vychováva tak ako otec napráva syna.

"Problémy a skúšky sú Božie výchovné metódy a podmienky úspechu... ... Aby boli očistení, často dopustí i plamne utrpenia." – "CZŽH," str. 338.

"Pán dovolí, aby boli jeho vyvolení hodení do pece utrpenia, aby sa ukázala ich povaha a spôsobilosť pre Božie dielo." – Tamtiež, str. 338

Štúdia č. 23:**Duševné zdravie**

Duševné zdravie má priamy vplyv na našu pohodu, náš duchovný život a prípravu na večnosť.

Boh nám dal ako cirkvi cenné poznatky o tejto téme, ale – žiaľ – nevyhľadávali a nepoužili sme ich tak, ako sme mali. Preto treba vynaložiť všemožnú snahu, aby sme získali toto poznanie z Písma, Ducha prorockého a iných spoľahlivých zdrojov a pre maximálny osoh sebe i pre službu bližným.

Na tému duševné zdravie boli zaznamenané nasledujúce výroky:

Z Ducha prorockého

"Medzi myslou a telom je veľmi úzky vzťah. Ak je postihnuté jedno, trpí s ním i to druhé. Stav mysle ovplyvňuje zdravie oveľa viac, než si to mnohí uvedomujú. Mnohé choroby, ktoré trápia ľudí, sú dôsledkom duševnej depresie. Smútok, strach, nespokojnosť, výčitky svedomia, pocit viny a nedôvera, to všetko podlamuje životné sily a privoláva chorobu a smrť." – "CZŽH," str. 172.

Od doktora lekárskych vied

"Vplyv mysle na telo a tela na myseľ sa nedá od seba oddeliť. Mozog a nervový systém sú riadiace mechanizmy tela. V poslednej analýze sa pripúšťa, že myseľ snáď môže mať konečné slovo, ale telesné podmienky ustavične vplyvajú na nervový mechanizmus a tým nepriamo ovplyvňujú duševný stav. *Duševné zdravie je teda produktom dobrých myšlienok a pocitov prúdiacich z čistej mysle skrytej v zdravom tele, pričom obidvoje funguje špičkovovo výkonne.*" – "Medical Evangelism," od M. G. Hardingeho, str. 188:2.

Z Encyclopedia Britannica

"Duševné zdravie sa nedá presne definovať, pretože má úzky vzťah k zvyklostiam a požiadavkám spoločnosti. Zvyklosti sa menia a spoločnosti sa líšia, preto existuje množstvo premenlivých faktorov. Nadmerná zhoda môže byť práve taká nezdravá ako extrémna odchýlka. To, čo je pre osobu s obmedzenou inteligenciou zdravá zhoda, môže byť pre génia nezdravým potláčaním. Lekár má sklon myslieť si, že duševné zdravie je neprítomnosť duševnej choroby a taká definícia slúži svojmu cieľu. Duševné zdravie v širšom zmysle slova predpokladá určitý stupeň šťastia a spokojnosti za podmienok, ktoré taký stav mysle zaručujú, a schopnosť vytvárať uspokojivé osobné a sociálne vzťahy. To je len niekoľko z mnohých premenných, ktoré musíme vziať do úvahy pri hodnotení duševného zdravia." – Encyclopedia Britannica, zv. 15, str. 262.

Medicína dnes uznáva, že mnohé choroby majú svoj pôvod v mysli. Niekoľko desaťročí skôr, než sa to stalo uznávaným vedeckým faktom, urobil Boží posol tieto veľmi zaujímavé vyhlásenia:

- * "Stav mysle má do značnej miery do činenia so zdravím tela a najmä so zdravím tráviacich orgánov." – "CDF," str. 375:2.
- * "Častou príčinou choroby alebo jej zhoršenia býva pestovanie nezdravej predstavivosti. Mnohí sú celý život invalidmi, hoci by mohli byť zdraví, keby si to mysleli. Mnohí si myslia, že každá nepatrná námaha im spôsobí chorobu. Keďže je očakávaná, stane sa skutočnosťou. Mnohí zomierajú na chorobu, príčina ktorej je úplne vymyslená." – "CZŽH," str. 172.
- * "Pri liečení chorého by sme nemali prehliadať vplyv myšlienok, ktorý, keď je správne využitý, je jedným z najúčinnějších prostriedkov v boji s chorobou." – Tamtiež, str. 172.
- * "Všade prevláda choroba mysle. V nej má svoj základ deväť desiatín z ochorení, ktorými ľudia trpia." – "T," zv. 5, str. 444:1.

MOZOG

Koruna tela

"Mozog je centrum tela, sídlo všetkých nervových síl a duševnej činnosti. Nervy vychádzajúce z mozgu riadia telo. Mozgovými nervami sa duševné dojmy oznamujú ako po telegrafických drôtoch všetkým nervom tela a riadia životne dôležitú činnosť každej časti organizmu. Všetky pohybové orgány sa riadia správami, ktoré dostanú z mozgu." – "T," zv. 3, str. 69:3.

Hlavný orgán

"Mozog človeka ako orgán dominuje medzi všetky živočíšnymi organizmami. Práve tu sa integrujú, oddeľujú a na činy používajú či ukladajú rôzne podnety zvnútra tela a zvonku. Tu vznikajú myšlienky a rodia sa činy. Tu sa skicuje modrotlač života. Tu človek pracuje, žije a klania sa Bohu." – "Medical Evangelism," by M. G. Hardinge, str. 18,'

Riadi celé telo

"Mozog je orgán a nástroj mysle a riadi celé telo. Aby boli ostatné časti organizmu zdravé, musí byť zdravý mozog. A aby tak bolo, musí byť čistá krv. Ak si pomocou správnych návykov v jedení a pití udržíme čistú krv, mozog bude náležito vyživený." – "MM," str. 291:2.

Vplyv stravy na mozog

"Zdravie tela je podstatné pre rast v milosti a dosiahnutie vyváženej povahy. Ak sa o žalúdok poriadne nestaráme, pribrzdíme formovanie priameho, mravného charakteru. Mozog a nervy súcítia so žalúdkom. Chybné jedenie a pitie bude mať za následok chybné myslenie a konanie." – "T," zv. 9, str. 160:top.

AKO DOSIAHNUŤ DUŠEVNÚ VÝKONNOSŤ

- Pr 4,23. "So všemožnou bdelosťou chráň si srdce [t.j. myseľ]," lebo má dôležitý vplyv na všetky fázy života.
- Fil 4,8. Maj na pamäti tie vlastnosti, ktoré vyvolajú správny spôsob života.
- Pr 17,22. "Radostné srdce" – čiže šťastné, radujúce sa srdce – je ako liek a blahodarne vplýva na celú bytosť – telo, myseľ a dušu.
- Pr 4,20-22. Slovo držané v mysli (v. 21) = život a zdravie (v. 22).

Duševná výkonnosť

"Ako už bolo poukázané, myšlienka nie je iba produkt malej oblasti mozgu, ale zahŕňa činnosť tela ako celku. Hlavným predpokladom duševnej výkonnosti je preto nielen zdravá myseľ sama osebe, ale taká, ktorá je obsiahnutá v dokonale fungujúcom tele. Ak máme byť skutočne duševne výkonní, telesné zdravie, také závislé od normálneho fungovania mysle, a duševné zdravie, také závislé od zdravia tela, musia byť spojené.

"V snahe o duševnú výkonnosť musíme teda vynechať nielen všetky telesné alebo duševné činnosti, ktoré by ju hoc i v nepatrnej miere zmenšili, ale musíme sa tiež snažiť o všetko to, čo výkonnosť zlepší. Vymenujeme niekoľko vecí, ktoré duševnej výkonnosti prekážajú a zhrnieme faktory, ktoré duševnú činnosť zvyšujú.

Faktory zabraňujúce výkonnosti

"Rozptýlenie (akýkoľvek podnet, vnútorný alebo vonkajší, bez ohľadu na práve vykonávanú činnosť) – zvuky, rozprávanie, hudba (keď nezapadne do práve vykonávanej úlohy), obrázky, neupravené okolie, zlé osvetlenie atď.

"Postoje (chybné) – náznaky zlyhania zvnútra alebo zvonka, prežívanie minulých nešťastí, postoj 'nedokážem to'.

"Únava (telesná alebo duševná) – spôsobená nedostatočným odpočinkom a oddychom alebo chybnými pracovnými návykmi.

„City“ – emocionálne konflikty života, hoci len v pozadí.

"Nadmerné tlaky“ – z akejkolvek príčiny, čiže práca pod napätím, vypätie, atď.

Faktory zvyšujúce výkonnosť

- Fyzické zdravie – ustálený život s dostatkom jedla, pohybu, odpočinku, zotavenia a spánku.
- Duševné zdravie – potlačenie bezcenných a nepotrebných emócií a postojov.
- Motívy a podnety“ – v úplnom súlade s práve vykonávanou úlohou.
- Čulé držanie tela – obyčajne naznačuje čulý duševný postoj."

– Prevzaté z "Medical Evangelism" od M. G. Hardingeho, str. 194, 195.

VZŤAH MYSLE K TELU

Žiadna iná cirkev nemá také inšpirované poznanie o vzťahu medzi mysľou a telom, ako naša. Keď správne použijeme jasné pokyny o tejto téme, nielenže budeme sami šťastní, ale bude to blahodarne vplývať i na našich blížnych

Vplyv mysle

"Je povinnosťou každého človeka poznať zákony života a svedomito sa podľa nich riadiť, a to vo vlastnom záujme i v záujme ostatných. Ľudské telo, ktoré je zo všetkých organizmov najobdivuhodnejšie, treba dôkladne poznať. Všetci by sme mali vedieť, ako jednotlivé orgány pracujú a aký je medzi nimi súvis pri zdravom fungovaní. Je potrebné skúmať vplyv mysle na telo a vplyv tela na mysle a poznať zákony, ktorými sa naše telo riadi." – "CZŽH," str. 80.

Spokojná mysle'

"Odvaha, nádej, viera, sympatia a láska podporujú zdravie a predlžujú život. Spokojná mysle' a radostný duch sú zdravím pre telo a silou pre dušu. *Radostné srdce je dobrým liekom*" (Pr 17,22)." – Tamtiež, str. 172.

Stav mysle ovplyvňuje zdravie

"Stav mysle ovplyvňuje zdravie telesného organizmu. Ak je mysle' slobodná a šťastná z vedomia, že koná správne a je spokojná, že spôsobuje šťastie druhým, vyvolá veselú náladu, ktorá pôsobí na celý organizmus. Krv obieha voľnejšie a posilňuje celé telo. Božie požehnanie je liečivá sila a tí, ktorí sú veľkým dobrodením pre druhých, si to úžasné požehnanie uvedomia tak v srdci, ako aj v živote." – "CoH," str. 28:2.

Riadenie mysle

"Mysle' potrebuje byť riadená, lebo veľmi ovplyvňuje zdravie. Predstavivosť často zvádza a ak si v nej postihnutý hoví, spôsobí mu vážne formy ochorenia. Mnohí zomierajú na chorobu, ktorá je zväčša vymyslená." – "T," zv. 2, str. 523:top.

VZŤAH TELA K MYSLI

Pavel, pre ktorého bola večnosť konečným cieľom, pochopil úzky vzťah medzi telom a mysľou. Povedal: "Ukážujem a krotím svoje telo" (1 Kor 9,27). Vedel, že prenikavý intelekt a schopnosť rozoznávať duchovné veci závisí od prísnej disciplíny a ovládania celého tela vo všetkých fázach života. Duch prorocký toto jeho vyhlásenie silno podporuje: „Rozum a duševné

schopnosti sa rozvíjajú a utvárajú povahu iba prostredníctvom tela. To je dôvod, prečo chce nepriateľ človeka svojimi pokušeniami oslabiť a ochromiť jeho telesné sily. Ak získa víťazstvo, znamená to, že celá bytosť sa podriadi zlu. Ak nie sú sklony našej telesnej prirodzenosti ovládané vyššou mocou, určite nás dovedú do skazy a smrti." – "CZŽH," str. 82.

TELO A JEHO VPLYV NA MYSEĽ

Chuť

"Povedzte ľuďom, že je potrebné, aby odolávali pokušeniu vyhovieť chuti. Práve tu mnohí zlyhávajú. Vysvetlite im, v akom úzkom vzťahu sú telo a myseľ a ukážte, že treba obidvoje udržiavať v najlepšom možnom stave." – "CDF," str. 161:3.

Neduhy, ochorenia, atď.

"Neduhy tela ovplyvňujú myseľ." – "T," zv. 1, str. 304:2.

"Všetko, čo škodí zdraviu, nás okráda nielen o telesnú silu, ale oslabuje tiež duševné a duchovné schopnosti." – "CZŽH," str. 81.

"Všetko, čo znižuje telesnú silu, oslabuje aj myseľ, takže menej jasne rozoznáva dobré a zlé, správne a nesprávne." – "Fundamentals of Christian Education," str. 427:3.

"Telesne chorí sú takmer vždy chorí aj duševne. A keď je chorá duša, postihnuté je aj telo." – "T," zv. 6, str. 301:1.

Pokazený žalúdok

"Chorý žalúdok vyvoláva nepokoj a neistotu v mysli, vedie k podráždenému, bezohľadnému a nezákonnému správaniu. Kvôli zlovykom v stravovaní mnohé plány, ktoré by svetu priniesli požehnanie, vyšli nazmar a boli vynesené mnohé nespravodlivé, násilné, ba až kruté opatrenia." – "CZŽH," str. 218 (hore).

Nezdravá strava

"Pod vplyvom nezdravej stravy sa svedomie otupuje, myseľ zatemňuje a jej schopnosť prijímať vnemy je oslabená." – "CDF," str. 426:3.

Zvyk

"Každý zvyk, ktorý poškodzuje zdravie, vplýva na myseľ." – "Counsels to Teachers," str. 298:2.

Telesná sila

"Čokoľvek poškodzuje telesné sily, otupuje myseľ a oslabuje schopnosť rozoznávať dobro od zla. Tým sa ďalej stráca spôsobilosť rozhodovať sa pre dobro a slabne vôľa konať, čo je správne." – "KP," str. 276.

AKO DOSIAHNUŤ MAXIMÁLNE DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Mk 12,30	"Miluj Pána, svojho Boha, celým svojím srdcom, . . . dušou, . . . myseľou, . . . silou."
Mk 12,31	"Miluj svojho bližneho ako seba samého."
Ž 105,1.2	Buďte vďační a oceňujte hojnosť Božej lásky a dobroty. Hovorte o nej a zdieľajte sa s inými.
Kaz 9,10	Vložte to najlepšie do všetkého, čo teraz robíme.

Myslieť na večné záujmy

"Sily mysle by sme mali používať na témy, ktoré sa týkajú našich večných záujmov. Prospeje to zdraviu tela i mysle." – "T," zv. 4, str. 417:2.

Byť vďačný

"Naše telesné a duševné zdravie najlepšie upevní vďačnosť a chvála. Ako je potrebné modliť sa, tak je tiež nutné nepodliehať depresii, myšlienkam a pocitom nespokojnosti." – "CZŽH," str. 180.

Byť spokojný

"Spokojná myseľ a radostný duch je zdravím pre telo a silou pre dušu. Chorobu najčastejšie spôsobuje depresia, sklúčenosť a smútok. Duševná depresia je hrozná." – "T," zv. 1, str. 702:1.

Majte striedme návyky

"Prísne striedme návyky a cvičenie svalov tela i mysle nám zachová duševnú i telesnú energiu. Prinesú vytrvalosť tým, ktorí sú zapojení do služby, redaktorom a všetkým ostatným so sedavým zamestnaním." – Tamtiež, zv. 3, str. 487:1.

Byť striedmy v strave

"Striedmosť v strave nás odmení duševnou a mravnou silou a pomôže nám nepodľahnúť vášňam." – "CZŽH," str. 218.

Čistý pokrm

"Myseľ i telo musia mať čistý pokrm, aby boli zdravé a silné." – "Child Guidance," str. 188:2.

Mať náležité obdobia odpočinku, spánku a pohybu

"Pre zdravé telo a myseľ sú dôležité riadne obdobia spánku a odpočinku a hojnosť pohybu." – "T," zv. 7, str. 247: 1.

Pracovať fyzicky

"Pre vyváženú myseľ by sme mali telesnú prácu rozumne kombinovať s duševnou, aby sa harmonicky rozvíjali všetky sily." – "Counsels to Teachers," str. 296: top.

Byť úzkostlivo čistý

„Hlavným predpokladom telesného i duševného zdravia je dôkladná čistota. Cez kožu telo neustále vylučuje odpadové látky. Ak pokožku neudržíme čistú, jej milióny pórov sa rýchlo upchajú. To, čo malo byť kožou z tela odstránené, zaťažuje tak ostatné vylučovacie orgány." – "CZŽH," str. 194.

Chápať hodnotu čerstvého vzduchu

"Vplyv čistého, čerstvého vzduchu spôsobuje, že krv zdravo prúdi organizmom. Osviežuje telo a stará sa, aby bolo silné a zdravé. Jeho vplyv rozhodne pociťujeme v mysli, ktorá je vďaka nemu pokojná a jasná." – "T," zv. 1, str. 702:2.

A NAKONIEC –**Robiť dobre**

"Keď sa tešíme z toho, že robíme dobre druhým, naše pocity zvrúcnejú a nadšenie prebleskuje nervami, oživuje krvný obeh a stimuluje duševné a telesné zdravie." – Tamtiež, zv. 4, str. 56:2.

DÁVAŤ POZOR NA PREKÁŽKY DUŠEVNÉHO ZDRAVIA**Nečisté myšlienky**

"Skôr, ako človek zhreší zjavne, v jeho srdci prebieha zdĺhavý, pred ľuďmi skrytý proces prípravy na hriech. Človek nepadá náhle zo stavu čistoty a zbožnosti do neresti, skazenosti a zločinu. Trvá to určitý čas, kým bytosť stvorená na Boží obraz zostúpi na úroveň zvierat'a, alebo sa stane stelesnením satanského ducha. Podobáme sa tomu, čo obdivujeme. Premietaním nečistých predstáv si myseľ zvyká na hriech; a hriech kedysi odporný, začne sa javiť príjemným." – "PP," str. 343.

Výčitky svedomia

"Niekedy sú to výčitky svedomia za vykonaný hriech, ktoré podkopávajú ľudské sily a rozpolcujú myseľ človeka." – "CZŽH," str. 174.

Náladovosť

"Ak neovládame svoje nálady, nikdy nevykonáme to najlepšie, čo môžeme. Žiadny človek, ktorý je vydaný napospas svojim náladám, nie je slobodný. Slobodný je len ten, ktorý ovláda sám seba napriek svojim duševným nepriateľom. Ak sa človek musí každé ráno poradiť so svojimi náladami, aby zistil, že môže odvieť dobrú prácu alebo len nejaké nevýznamné úlohy, ak sa musí, keď vstáva, pozrieť na svoj duševný teplomer, aby zistil, či mu odvaha stúpa alebo klesá, je otrok; nemôže byť ani úspešný, ani šťastný." – O. S. Marden, "Every Man a King," citované v "Medical Evangelism" od M. G. Hardingeho, str. 198, 199.

Nespokojnosť

"Pocity nespokojnosti a ponosy prinášajú takmer všetkým chorobu tela a mysle." – "T," zv. 1, str. 566:1.

Prejedanie sa

"Ak je preťažený žalúdok, preťažený je i mozog." – "CZŽH," str. 217.

Neovládaná chuť

"Ako ľud vyznávajúci zdravotnú reformu jeme priveľa. Holdovanie chuti je najväčšou príčinou telesnej a duševnej ochabnutosti a veľkej časti všadeprítomnej slabosti." – "CDF," str. 135:1.

"Nenasýtné hodovanie a jedenie v nesprávny čas vplýva na každé vlákno organizmu. I myseľ je vážne ovplyvnená tým, čo jeme a pijeme." – Tamtiež, str. 132:3.

Mäsité pokrmy

"Tí, ktorí ešte stále jedia mäso zvierat a ohrozujú tak svoje telesné, duševné a duchovné zdravie, by si mali uvedomiť nebezpečenstvo, ktoré im hrozí. Mnohí, ktorí sú teraz v otázke jedenia mäsa obrátení len napoly, odídu od Božieho ľudu, aby s ním už nešli." – "CoH," str. 575:2.

Slabé zdravie

"Chorý žalúdok má za následok chorobný stav mozgu. Často spôsobuje, že človek zanovito zastáva chybné názory. Domnelá múdrosť takých je u Boha bláznovstvom." – "T," zv. 7, str. 257:4.

PRE TICHÚ CHVÍĽKU

"Ak je myseľ oslobodená a naplnená pocitom šťastia a uspokojenia z vykonaného dobrého skutku, ktorým boli iní obšťastnení, potom blahodarný a povznášajúci vplyv vnesie do celej bytosti nový život." – "CZŽH," str. 185.

"Tak ako telo, i myseľ čerpá silu z prijímanej potravy. Rozširujú a pozdvihujú ju čisté a posilňujúce myšlienky, ale naopak zužujú a ponížujú ju tie, ktoré sú prízemné a zmyselné." – "Counsels to Teachers," str. 121:1.

"Každodenným zásadným životom si zvykáme uprednostňovať povinnosť pred záľubami a zábavou." – "PP," str. 159.

"Bezcieľna myseľ a ľahostajné srdce sa stávajú ľahkou korisťou zla a satanovou dielňou. Usmerňujme myseľ k vysokým a svätým ideálom, svojmu životu stanovme vznešený cieľ a naplňme ho takým zámerom, aby pre zlo nezostal ani kúsok miesta." – "Výchova," str. 163.

"Ten, ktorého myseľ je pokojná a spokojná v Bohu, je na ceste k zdraviu." – "CoH," str. 628:2.

"Meradlom človeka je vzdelaná myseľ." – "CZŽH," str. 360.

Štúdia č. 24:**Sociálne aspekty**

Pri úspešnej osobnej službe je tiež dôležité, aby sme zväžili rôzne sociálne aspekty. Jedným z najdôležitejších je správanie kresťana. Musí byť vždy v zhode s jeho vyznaním. Zlyhanie v tejto oblasti môže anulovať každý jeho pokus priviesť ľudí k úžasnej zvesti o spáse.

Ľudí môže odradiť hrubé správanie, nedostatok zdvorilosti, nedbalá a nesprávna reč, zle padnúce a nevhodné oblečenie a nečistota.

Kresťan musí starostlivo uvážiť, ktoré miesta bude opakovane navštevovať kvôli rekreácii. Jeho rozhodnutie bude mať dobrý alebo zlý vplyv. Bezpečný je len vtedy, keď nasleduje kroky Spasiteľa. Kristus sa na spoločenských zhromaždeniach, na ktorých sa nachádzal, stýkal s ľuďmi s výslovným zámerom, že si želal ich dobro. Prostredníctvom týchto priateľských kontaktov zasieval do mysli ľudí myšlienky života s Bohom.

V tejto štúdii budeme uvažovať o troch sociálnych aspektoch – o správaní, oblečení a o rekreácii.

1. SPRÁVANIE

Správanie kresťana by malo zjavovať živý styk s Kristom. Mala by z neho vyžarovať radosť, láskavosť, zdvorilosť, srdečnosť a teplo, ktoré nabáda k okamžitej priateľskej odozve. Svojím spôsobom reči bude získavať alebo odpudzovať. Jeho činy sa musia zhodovať s tým, čo hovorí.

Reč kresťana

Kol 4,6 "Vaše slovo nech je vždy milé, osolené soľou."

Prijemné tóny, správna reč

"Kultúra a správne používanie reči sú dôležité vo všetkých odvetviach kresťanskej činnosti. To platí v rodine i v každej oblasti medziľudských vzťahov. Mali by sme si zvyknúť hovoriť prívetivo, vyjadrovať sa zrozumiteľne a správne, láskavo a zdvorilo. Vľúdne slová sú ako rosa či tichý dážď a majú ľudí ovlažiť." – "KP," str. 267.

Kresťanské vystupovanie

1 Pt 2,12 "Vaše vystupovanie medzi okolitými národmi vo vašich rôznych krajinách by malo byť vždy dobré a správne." – Phillipsov preklad.

Skutočná zdvorilosť

"Pravej zdvorilosti sa nemožno naučiť len zachovávaním pravidiel etikety. Slušné správanie treba dodržiavať za všetkých okolností. Ak tým neporušujeme zásady, ohľaduplnosť k druhým

vedie k zhode s prijatými zvyklosťami, ale pravá zdvorilosť nevyžaduje obetovať zásady konvenciám. Zavrhuje kastovníctvo, učí sebaúcte, úcte k dôstojnosti človeka, ohľaduplnosti ku každému členovi veľkého ľudského bratstva." – "Výchova," str. 207.

Ohľad na druhých

"Podstatou pravej zdvorilosti je ohľaduplnosť k druhým. Základná a trvalá výchova je tá, ktorá šíri súcit a podporuje všeobecnú láskavosť. Takzvaná kultúra, ktorá nevedie mládež k tomu, aby bola úctivá k svojim rodičom, vážila si ich prednosti, znášala ich chyby a pomáhala ich potrebám, ktorá ju nerobí ohľaduplnou a láskavou, štedrou a ochotnou k mladším, starším a nešťastným a zároveň zdvorilou k všetkým, zlyhala na celej čiare." – Tamtiež, str. 208.

Skutočné zušľachtovanie

"Skutočné zušľachtenie myšlienok a spôsobov sa najlepšie osvojuje v škole božského Učiteľa. Jeho láska preniká srdce a dáva povahe tie šľachetné prvky, ktoré ju pretvárajú tak, že sa podobá jeho vlastnej povahe. Takáto výchova dáva dôstojnosť, láskavosť a vytvára zdvorilé spôsoby, ktoré nikdy nemožno porovnávať s povrchným pozlátkom módnej spoločnosti." – Tamtiež, str. 208 .

Úctivosť

"Pravá úcta k Bohu pramení z prítomnosti majestátu svätého Boha. Vedomie prítomnosti Neviditeľného hlboko pôsobí na každé srdce. Božia prítomnosť posväcuje čas i miesto modlitby. Prejav úcty v konaní a správaní vyvoláva ešte hlbší zážitok." – "PK," str. 25.

Pri skúmaní nášho osobného správania dbajme, aby bolo naše vystupovanie v súlade s Písmom a pokynmi Ducha prorockého. Bdelí musíme byť hlavne pri spoločenských zhromaždeniach, kde sa podáva jedlo. Muži budú stáť alebo obsluhovať dámy a keď naplnili potreby ostatných, postarajú sa o svoje vlastné, vždy pamätajúc, že láska má dobré spôsoby.

Ďalšie informácie:

"Výchova," str. 207-211.

"Messages to Young People," str. 265-267.

2. OBLEČENIE

Tak ako vo všetkých ostatných záležitostiach, týkajúcich sa prípravy na večnosť, kresťan musí starostlivo premyslieť otázku oblečenia a jeho vzťahu k duchovnému životu, povahe, morálke a zdraviu. Pri výbere sa bude riadiť smerodajnými princípmi Písma a Ducha prorockého. Jeho oblečenie nebude extrémne, nevkusné alebo krikľavé, ale vybrané v súlade s kresťanským charakterom.

Biblická rada pre obliekanie

1 Tim 2,9.10 "Ženy by mali byť oblečené nevťieravo a ich vystupovanie by malo byť skromné a nenápadné. Ozdoba kresťanskej ženy nie je otázkou komplikovaného účesu, drahých šiat alebo cenných šperkov, ALE dobrého života." – Phillipsov preklad.

VÝROKY DUCHA PROROCKÉHO O ODEVE**Vzťah k móde**

"Kresťania by sa nemali namáhať, aby zo seba urobili „pútače“ (obrazne povedané) tým, že sa budú obliekať odlišne od sveta. Keď sa však v súlade so svojou vierou a povinnosťou obliekajú nevťieravo a zdravo a ocitnú sa mimo módy, nemali by meniť svoje oblečenie, aby boli ako svet. Mali by však byť vzácne nezávislí a morálne odvážni a konzervatívni, keď sa od nich celý svet líši. Ak svet zavedie jednoduchý, primeraný a zdravý spôsob obliekania, ktorý je v súlade s Bibliou, náš vzťah k Bohu alebo svetu sa nezmení, ak taký štýl obliekania prijmem. Kresťania by mali nasledovať Krista a svoje oblečenie prispôbiť Božiemu slovu. Mali by sa vyvarovať extrémov. Mali by byť skromní a priamočiari, nehľadieť na potlesk alebo ostrú kritiku a pridŕžiavať sa toho, čo je správne preto, že je to správne." – "Messages to Young People," str. 350:1.

Charakter a oblečenie

"Charakter človeka sa posudzuje podľa spôsobu jeho odievania. jemný vkus a kultivovaná myseľ sa prejavia vo výbere vhodného odevu. Keď sa cudná jednoduchosť odievania spojí so skromným vystupovaním, mladá žena bude obklopená atmosférou posvätnej zdržanlivosti, ktorá jej posluží ako štít proti tisícokrakým nebezpečenstvám." – "Výchova," str. 214.

Morálka a obliekanie

"Láska k oblečeniu ohrozuje mravnosť a robí ženu protikladom kresťanky, pre ktorú je charakteristická nevťieravosť a triezvosť." – "T," zv. 4, str. 645:3.

Vplyv oblečenia

"Slová, oblečenie i činy by mali hovoriť v prospech Boha." – "T," zv. 4, str. 633, 634.

"Naše slová, naše činy a náš odev sú ako každodenní živí kazatelia, ktorí buď zhromažďujú s Kristom alebo rozptyľujú." – Tamtiež, str. 641:3.

"V jednoduchom oblečení bude inteligentná žena vyzerat' najlepšie." – Tamtiež, str. 643:4.

SMERODATNÉ BODY O ODIEVANÍ

Vhodný a vkusný

"Tak či onak, nemali by sme nabádať k nedbalosti v obliekaní. Odev nech je primeraný a vkusný." – "T," zv. 4, str. 641, 642.

Upravený a skromný

"[Kresťania] by sa mali vo svojom odievaní vyhýbať nadbytku a okázalosti. Ich oblečenie však bude uhladené, nie krikľavé, skromné, riadne a vkusne upravené na postave." – "Messages to Young People," str. 349:2.

Čistý a zdravý

„Naše oblečenie má byť čisté. Špina je nezdravá, poškvŕňuje telo i dušu. „... ste chrámom Božím... Ak niekto kazí Boží chrám, toho skazí Boh.

Po každej stránke by mal odev vyhovovať potrebám zdravia. Boh túži, aby sme „nadovšetko boli zdraví“, zdraví telesne i duševne. Pri ochrane nášho zdravia máme s Bohom spolupracovať. Zdravie telesné i duševné podporujeme zdravým oblečením." – "CZŽH," str. 203.

Primerané

"Ďalším zaužívaným zlom je nerovnomerné oblečenie. Niektorú časť tela naobliekame viac než treba, zatiaľ čo inú nedostatočne. Pred chladom by mali byť zvlášť starostlivo chránené ruky a nohy, ktoré sú od životne dôležitých orgánov najďalej. Ak máme končatiny stále studené, zdravie si neuchránime. Sú zle prekrvené a to znamená, že v ostatných častiach tela je krvi príliš veľa. Podmienkou výborného zdravia je dokonalý krvný obeh. Ten však nebude dobrý, ak tá časť tela, kde sú životne dôležité orgány, je oblečená tri až štyrikrát viac než ruky a nohy." – Tamtiež, str. 206-207.

Kvalita a trvanlivosť

"Náš odev, aj keď skromný a jednoduchý, by mal byť kvalitný, elegantný a praktický. Pri výbere by sme mali dbať skôr na jeho trvácnosť než honosnosť. Odev by mal poskytovať teplo a vhodnú ochranu. Súca žena z knihy Príslovia „keď príde sneh, nebojí sa o svoju domácnosť, všetka jej domácnosť je dvojmo zaoblečená“ (Prísl 31,21). – Tamtiež, str. 203.

Pôvab a krása

"Odev má byť vkusný, krásny a pritom prirodzene jednoduchý. Kristus nás varoval pred pýchou života, nie však pred vkusom a prirodzenou krásou. Poukázal na poľné kvety a ľalie, rozvíjajúce

sa v svojej čistej kráse, a povedal: „Ani Šalamún sa v celej svojej sláve neobliekal tak, ako hociktorá z nich“ (Mt 6,29). Na príkladoch z prírody Kristus odhľauje krásu, akú si cení nebo – rozumný vkus, jednoduchosť, čistota a účelnosť. Odev, ktorý spĺňa tieto kritériá, je Bohu príjemný." – Tamtiež, str. 203.

A NAPOKON –

Starostlivo študujte potreby tela

"Ak sa chceme obliekať čo najzdravšie, musíme dobre poznať potreby každej časti tela a brať ohľad na podnebie, prostredie, zdravotný stav, vek a zamestnanie. Nič nesmie obmedzovať krvný obeh a voľné, prirodzené dýchanie. Odev by mal byť taký voľný, aby nás neobmedzoval v pohybe." – Tamtiež, str. 207.

PAMÄTAJTE –

"Keď sa myseľ upriami len na to, aby sme sa páčili Bohu, všetky nepotrebné ozdoby človeka zmiznú." – "T," zv. 4, str. 645:1.

Ďalšie informácie:

"CZŽH," str. 202-208.

"T," zv. 4, str. 628-648.

"Výchova," str. 212-214.

"Messages to Young People," str. 343-360.

3. REKREOVANIE

Ak chceme v týchto dňoch plných intenzívnej činnosti a stresu viesť vyvážený a striedmy život, rekreovanie je pre nás životne dôležité. Mali by sme si oddeliť čas na obnovu sily po ťažkej telesnej práci či na regeneráciu mysle a ducha po obdobiach duševnej námahy. Zotavenie má veľa významov a kresťan možno ťažko určí, čo je preňho v danej fáze života dôležité a čo nie. Je vždy rozumné vyhľadať vedenie a rady dané cirkvi a modliť sa o múdrosť, ako použiť zásady tak, aby čo najviac prospeli zdraviu a príprave na večnosť.

SKUTOČNÉ ZOTAVENIE

Rekreácia = znovustvorenie. "Medzi rekreovaním a zábavou je rozdiel. Rekreácia, ak to slovo má byť verné svojmu pôvodu (z lat. *re-creatio*, znovustvorenie), prispieva k posilneniu a budovaniu. Dáva nám oddych od našich starostí a zamestnania, myslí ponúka občerstvenie, čo nám pomáha vrátiť sa s novou silou k vážnej životnej práci. Na druhej strane zábava sa vyhľadáva kvôli potešeniu a často sa to s ňou preháňa. Zakrátko sa stáva prekážkou pravého životného úspechu, lebo pohlcuje energiu potrebnú na užitočné činnosti." – "Výchova," str. 179.

Malo by prospievať sebe a druhým

"Boh nás žiada, aby sme v snahe osviežiť si ducha a posilniť telo vždy čo najlepšie používali všetky svoje sily. Svoje rekreovanie môžeme a mali by sme riadiť tak, aby sme sa lepšie pripravili na úspešnejšie plnenie svojich povinností a aby bol náš vplyv na tých, s ktorými sa stýkame, blahodarnejší. Domov by sme sa mali vracieť so zušľachtenou myslou a osvieženým telom, pripravení zapojiť sa s väčšou nádejou i odvahou znovu do práce." – "Counsels to Teachers," str. 336:1.

Osviežiť a posilniť

„Je výsadou a povinnosťou kresťanov, aby sa snažili osviežiť svojho ducha a posilniť telo nevinnou rekreáciou, so zámerom využiť svoje telesné a duševné sily na Božiu slávu. Naše rekreovanie by nemalo byť dejiskom nezmyselného, ba až hlúpeho veselia. Môžeme ho viesť tak, že prospeje a pozdvihne tých, s ktorými sa stýkame a nás i ich lepšie pripraví na úspešné plnenie našich kresťanských povinností." – "Adventist Home," str. 493:2.

Je produktívne

"Skutočné rekreovanie je produktívne. Posilňuje všetky zdroje človeka. Zlepšuje jeho telesné schopnosti a zostruje duševné pochody, takže povinnosti si plní najlepším možným spôsobom. Vďaka nej má človek rozhodnosť k činu, inšpiruje ho k podnikaniu, dodáva nadšenie a odvahu k presadzovaniu. Prináša radosť a šťastie, nielen letmé rozptýlenie a zábavu. Nikomu neškodí, ale pomáha všetkým zúčastneným a povzbudzuje ich. A predovšetkým pri ňom môžeme Boha požiadať o požehnanie a vedieť, že ho aj dostaneme.

Boh dal človeku zmysel pre humor, schopnosť smiať sa a vyjadriť svoju radosť a šťastie. 'Kresťania majú k dispozícii mnohé zdroje šťastia a s neomylnou presnosťou môžu povedať, ktoré potešenia sú oprávnené a správne. Môžu sa tešiť z takých rekreácií, ktoré nerozptýlia myseľ a neponížia dušu, ktoré nesklamú a nezanechajú smutný vplyv s ničivým dopadom na sebaúctu, ani nezahradia cestu k užitočnosti. Ak môžu vziať Ježiša so sebou a uchovať si modlitebného ducha, sú dokonale bezpeční.' ["The Adventist Home," str. 513:2.] – "Medical Evangelism," by M. G. Hardinge, str. 72, 73.

Svätiteľ soboty a rekreácia

"Bolo mi ukázané, že svätitelia soboty celkovo pracujú príliš ťažko, nedoprajú si zmenu alebo obdobia odpočinku. Rekreovanie potrebujú fyzicky pracujúci a ešte viac tí, ktorých práca je hlavne duševná. Pre našu spásu, ani na Božiu slávu nie je potrebné, aby naša myseľ ustavične a nadmerne pracovala, hoci aj na duchovných témach." – "CoH," str. 195:1.

SMERODATNÉ BODY PRE PRAVÚ REKREÁCIU

- * Kristus našiel zotavenie uprostred prírody. CZŽH, str. 29-30 (slov.; „Ježišovo detstvo... prinášal nebeskú radosť unaveným a zmalomyseľneným.)
- * Rekreačia = znovustvorenie. Výchova, str. 179 (slov.; 1. odstavec až po „...pohlčuje energiu potrebnú na užitočné činnosti).
- * Zjavný protiklad medzi kresťanskou a svetskou rekreáciou. C.T. 336:3.
- * Rekreačia je dôležitá pre ľudí pracujúcich telesne a duševne. T. 1:514:1.
- * Najprospešnejšia je rekreačia na čerstvom vzduchu a v prírode. T. 4:653:1.
- * Prospieva sebe i druhým. C.T. 336:1.
- * Posilňuje telo, myseľ a dušu. Výchova, str. 182 (slov.; „Súčasný ľudský pokolenie... budovania tela, mysle a duše.)
- * Zlepšuje myslenie a osviežuje telo. C.T. 336:1.
- * Rekreaovanie viesť tak, aby nás nehrýzlo svedomie kvôli priestupku voči Bohu a človeku. C.T. 337:1.
- * Preskúmajte svoje rekreovanie, či dodáva morálnu a duchovnú energiu a vedie k čistote myšlienok a činov. T. 5:218:1.

ČOMU SA VYHÝBAŤ

Opera, tanec, stôl s kartami

"Mnohé zo zábav, ktoré sú dnes vo svete obľúbené, dokonca aj u tých, ktorí o sebe tvrdia, že sú kresťania, smerujú k tomu istému cieľu ako pohanské. Je medzi nimi skutočne len málo takých, ktoré Satan nevyužíva na ničenie ľudí. Prostredníctvom drámy celé veky vzbudzoval vášne a oslavoval neresť. Operu s jej očarujúcou okázalosťou a okúzľujúcou hudbou, maškarádu, tance a stôl s kartami využíva Satan na prelomenie bariér zásad a otvára tak dvere zmyselnému pôžitkárstvu. Na každom zábavnom zhromaždení, kde sa posilňuje pýcha alebo sa povoľuje chuti, kde je človek vedený k tomu, aby zabudol na Boha a strácal z očí večné záujmy, tam Satan uväzuje svoje reťaze okolo človeka.

Biliard, kolkáreň

"Skutočný kresťan nebude túžiť vstúpiť na žiadne miesto radovánok alebo zapojiť sa do takej zábavy, pre ktorú si nemôže žiadať požehnanie od Boha. Nenájdeme ho v divadle, tam, kde sa hrá biliard alebo v kolkárni. Nebude sa spájať s roztopašnými tanečníkmi valčíka alebo hovieť si nejakej inej omamnej zábave, ktorá vyhostí Krista z mysle...

Divadlo

"Medzi najnebezpečnejšie miesta, kde ľudia vyhľadávajú zábavu, patrí divadlo. Namiesto toho, aby bolo školou mravnosti a cnosti, ako sa to často tvrdí, je pareniskom nemorálnosti. Tieto zábavy posilňujú a utvrdzujú nerestné zvyky a hriešne sklony. Vulgárne piesne, oplzlé gestá, výrazy a postoje kazia predstavivosť a znižujú morálku. Každý mladík, ktorý sa zvykne zúčastňovať na takých exhibíciách sa zvrhne v zásadách. V našej krajine niet silnejšieho vplyvu, ktorý by tak ako divadelná zábava otrávil predstavivosť, znížil náboženské vnemy a otupil schopnosť vychutnať tiché radosti a triezve skutočnosti života. Láska k týmto scénam silnie vždy, keď sa im oddáme, tak ako s užívaním opojného nápoje silnie túžba po ňom. Jedinou bezpečnou cestou je vystríhať sa divadla, cirkusu a každého iného sporného miesta zábavy." – "The Adventist Home," str. 515, 516.

Ďalšie informácie:

"Messages to Young People," str. 363-400.

"CoH," str. 179-198.

"Výchova," str. 179-184.

Štúdia č. 25:

Povzbudzujúce prostriedky a narkotiká

Dlho predtým, ako veda odhalila nevyvrátiteľné dôkazy o ničivých účinkoch fajčenia, bola cirkev poučená, aby vyradila tabak. Bolo to presne v roku 1848, pred viac než 100 rokmi.

Mnohému naznačuje to, že toto poučenie sa týkalo aj čaju a kávy. Dôvod bol zjavný. V roku 1875 pani E. G. Whiteová napísala: „Užívaním čaju a kávy sa vytvára chuť na tabak a tá vzbudzuje chuť na liehoviny.“ – "T," zv. 3, str. 563:3.

Tabak sa v radách cirkvi spomína ako pomalý, zákerný jed a uvádza sa jeden z jeho významných škodlivých účinkov: "Užívanie tabaku je návyk, ktorý často ovplyvňuje nervový systém silnejšie ako užívanie alkoholu." – Tamtiež, zv. 3, str. 562:1.

O pôvode a zlých následkoch alkoholu nám bolo povedané: "Satan zhromaždil padlých anjelov, aby vymysleli nejaký spôsob, ako ľuďom čo najviac uškodiť. Padal jeden návrh za druhým, až kým nakoniec samotný Satan nevymyslel plán: vzal plod viniča, tiež pšenicu a iné veci, ktoré dal Boh ako potravu a premenil ich na jedy, ktoré zničia telesné, duševné a morálne sily človeka. Tak premôžu zmysly a Satan bude mať plnú kontrolu. Pod vplyvom liehoviny budú ľudia vedení k páchaniu všemožných zločinov. Prostredníctvom zvrátenej chuti sa svet skazí. Keď Satan privedie ľudí k pitiu alkoholu, spôsobí, že klesnú nižšie a nižšie." – "TEM," str. 12:2.

Z uvedeného je jasné, že čaj a káva obsahujú jedy a neprospievajú zdraviu. Členovia cirkvi potrebujú byť aj o miernejších toxických látkach.

Otázka užívania liekov je ešte stále sporná, ale nemusí to byť tak, ak sa myseľ dokáže oslobodiť od predsudkov a starostlivo si preštudujeme to, čo bolo napísané.

Je pochopiteľné, že každému z týchto bodov môžeme venovať len obmedzený priestor. Pre ďalšie poznávanie a informovanie sú dané odkazy.

I. TABAK

V roku 1930 bol počet úmrtí na rakovinu v Amerike menej ako 3.000. Do roku **1950** vyskočilo toto číslo na 18.000, v roku **1955** na menej ako 27.000 a v roku **1962** na 41.000. Za Austráliu udáva *the Bureau of Census and Statistics* tieto čísla: **1931** – 131; **1950** – 755; **1955** – 1.178; **1962** – 2.026; a posledný dostupný údaj: **1965** – 2.395.

V USA uvádza správa Dozornej rady Hlavného lekára zdravotníckej služby o fajčení a zdraví, že fajčenie cigariet je príčinne spojené s rakovinou pľúc. Tí, ktorí ďalej fajčia, čelia riziku vzniku rakoviny pľúc a určujúcim faktorom je aj počet cigariet, ktoré denne vyfajčia. Riziko priemerného fajčiara je 9-10-násobné, kým u silného fajčiara je minimálne 20-násobné. (Pozri „Správu o fajčení a zdraví“, str. 31.)

Okrem rakoviny pľúc je fajčenie cigariet najdôležitejšou príčinou chronickej bronchitídy.

Má to vzťah k emfyzému („rozdutie pľúc“). Úmrtnosť na koronárne srdcové ochorenia je vyššia u mužov-fajčiarov než u nefajčiarov. Fajčenie sa spája aj s niekoľkými inými ochoreniami (pozri "Správa o fajčení a zdraví," str. 31-33). Je dostatok dôkazov, ktoré len potvrdzujú múdre rady dané cirkvi pred mnohými desaťročiami.

Pomalý, zákerný, zhubný jed

"Tabak je pomaly pôsobiaci, zákerný a veľmi zhubný jed. Nech ho užívame v akejkoľvek forme, telo cíti jeho nepriaznivý vplyv. Pre svoje pomalé a takmer nebadané účinky je veľmi nebezpečný. Dráždi a napokon ochromuje nervy. Oslabuje a zatemňuje rozum. Na nervy pôsobí neraz silnejšie než alkohol. Je zákernejší a telo len ťažko dokáže odstrániť následky jeho vplyvu. Tabak prebúdzá túžbu po alkohole a nezriedka kladie základ alkoholovej závislosti." – "CZŽH," 231-232.

Ovplyvňuje mozog

"Užívanie alkoholu alebo tabaku ničí citlivé nervy mozgu a otupuje jemnosť. Pod ich vplyvom sa páchajú zločiny, ktoré by zostali nevykonané, keby bola myseľ jasná, neovplyvnená stimulujúcimi alebo narkotickými látkami." – "TEM," str. 59:3.

Faktor prispievajúci k ochoreniu a zločinu

"Užívanie tabaku a alkoholických nápojov má veľmi veľa do činenia s nárastom ochorení a zločinnosti." – Tamtiež, str. 59:2.

Vytvára chuť na alkohol

"Tí, ktorí užívajú tabak, môžu len chabo obhajovať alkoholika. Dve tretiny opilcov v našej krajine si vytvorili chuť na alkohol užívaním tabaku." – Tamtiež, str. 72:3.

Ďalšie podrobné informácie si prečítaj v:

"CZŽH," str. 231-233.

"TEM," str. 55-72.

"Smoking and Health" (Fajčenie a zdravie): správa Dozornej rady Hlavného lekára Zdravotníckej služby USA.

2. ALKOHOL

Alkohol zosadzuje rozum z trónu

"Užívanie opojných alkoholických nápojov zosadzuje rozum z trónu a zatvrdzuje srdce proti čistým a svätým vplyvom." – "TEM," str. 228:2.

Znečisťuje krv

"Alkohol a tabak znečisťujú krv ľudí a každý rok sa týmto jedom obetujú tisíce životov." – Tamtiež, str. 57:4.

Oslabuje telo, mätie myseľ

"Ak používame omamné prostriedky, následky môžu byť podobné ako v prípade uvedených izraelských kňazov. Svedomie sa voči hriechu otupí, voči nepravostiam zľahostajnie a prestane rozpoznať medzi tým, čo je obyčajné a tým, čo je sväté." – "PP," str. 266.

Jed

"Prečo neobhajujú reformu tým, že sa pevne postavia na zásadách, odhodlaní neochutnať alkoholický nápoj alebo neužívať tabak? Sú to jedy a ich užívanie je porušením Božieho zákona." – "TEM," str. 103:2.

Zatemňuje schopnosti

"Užívate tabak alebo opojný alkoholický nápoj? Odhodte ich od seba, lebo zatemňujú vaše schopnosti." – Tamtiež, str. 103:3.

MIERNEJŠIE TOXICKÉ LÁTKY/JEDY

Sladký jablčný alkoholový mušt (burčiak)

"Aj jablkový mušt, ako sa bežne pripravuje, je pre zdravie nebezpečný. Keby ľudia videli pod mikroskopom, čo obsahuje, málokto by bol ochotný piť ho. Stáva sa, že výrobcovia jablkovej šťavy určenej na trh nedbajú dostatočne na kvalitu ovocia a šťavu lisujú z červivých a nahnitých jablák. Tí, ktorých by ani nenapadlo nejakým spôsobom použiť zlé a nahnité jablká, s pôžitkom pijú mušt urobený z takýchto jablák. Mikroskop však ukazuje, že ani lahodná, čerstvo vylisovaná šťava nie je vhodná na pitie." – "CZŽH," str. 234-235.

Víno, pivo, jablčný mušt

"Vínom, pivom a kvaseným jablkovým muštom sa dá opiť rovnako ako silnejším alkoholickým nápojom. Chuť však túži stále po niečom silnejšom, až vzniká závislosť od alkoholu. Striedmym pitím človek vstupuje na cestu alkoholika. Tieto slabšie nápoje pôsobia tak zákerne, že muž sa stane notorickým alkoholikom skôr, než si toto nebezpečenstvo vôbec uvedomí." – Tamtiež, str. 235.

Vyburcované zdedené sklony

"Pre tých ľudí, ktorí zdedili chuť na stimulujúce látky, nie je vôbec bezpečné mať doma víno alebo jablkový mušt; lebo Satan ich ustavične nabáda, aby nadmerne pili alkohol. Ak sa poddajú jeho pokušeniam, nevedia, kedy prestať. Chuť sa dožaduje nestriedneho pitia a odmení sa im skazou. Mozog je zatemnený, opraty už nedrží rozum, ale kladie ich na krk žiadostivosti." – "TEM," str. 92:3.

Najhorší druh alkoholizmu

"Vínom a jablkovým muštom sa dá opiť rovnako ako silnejšími alkoholickými nápojmi. Tieto takzvané alkoholické nápoje s nižším obsahom alkoholu vytvárajú najhorší druh opilstva. Vášne sú zvrátenejšie; premena povahy je väčšia, rozhodnejšia a ťažšie odstrániteľná. Niekoľko štvrtín galónu (štvrtina galónu = 1,13 l, pozn. prekl.) alkoholového jablkového muštu alebo sladkého vína môže vzbudiť chuť na silnejšie nápoje a takto začali mnohí nenapraviteľní pijani." – Tamtiež, str. 94, 95.

NIČITEĽ ALKOHOL**Deprimuje**

"Alkohol oslabuje vyššie centrá mozgu, zhoršuje úsudok, rozlišovanie, pozornosť, učenie a pamäť a súčasne dáva svojej obeti pocit, že pracuje výkonnejšie. Dôvod: odstránené zábrany.

Zmenšuje pracovný výkon

"Alkohol znižuje pracovný výkon (duševný a telesný) a zväčšuje únavu. Súčasne presvedča človeka, že je plný energie a schopný urobiť veľké veci.

Klame

"Alkohol robí užívateľa spokojným s vecami tak, ako sú. Nie je ochotný zlepšiť svoju situáciu, alkohol ho klame, že všetko je dobré, hoci sa jeho postavenie a záležitosti, do ktorých je zapojený, zhoršujú.

"Alkohol spôsobuje, že človek pod jeho vplyvom má pocit tepla napriek tomu, že jeho telesná teplota v skutočnosti klesá.

Podvádza

"Alkohol sa používa na vyvolanie uvoľnenia, odpočinku a zdravého spánku. Keby to robil, ľudia by sa na druhý deň zobudili osviežení a výkonnejší. Skúšky naznačujú, že výkonnosť je rozhodne znížená. Prichádza nám na myseľ výraz 'ráno po predchádzajúcej noci'. "Alkohol je 'únikový' mechanizmus, v dôsledku ktorého žije obeť v nereálnom svete, aby sa tvrdo prebudila do životnej reality, na stretnutie s ktorou je menej pripravená.

Ovláda

"Alkohol nie je sluha, ale despotický pán. Nikdy neoslobodzuje, vždy zotročuje.

"Niet žiadneho rozumného dôvodu na užívanie alkoholu."

(Prevzaté z knihy "Medical Evangelism" od M. G. Hardingeho, str. 141, 142.)

Čítaj aj:

- "TEM,"
- "CZŽH," str. 233-236.

3. ČAJ A KÁVA

Čaj ako stimulujúca látka

"Čaj (nejde tu o bylinkové čaje, ale o tie, ktoré obsahujú rôzne škodlivé látky, napr. kofeín alebo teín. Týka sa to ruského, čínskeho čaju a pod.- pozn. red.) pôsobí ako povzbudzujúci prostriedok a do určitej miery vyvoláva otravu. Podobný účinok má i káva a mnohé ďalšie obľúbené nápoje, ktoré človeka po ich konzumácii osviežia. Podráždia nervy žalúdka a tie prenášajú tento signál do mozgu. Mozog vzápätí vydá pokyn k zvýšenej činnosti srdca a celého organizmu. Únava mizne a zdá sa, že sily nám pribúdajú. Ožívame a sme vnímavejší." – "CZŽH," str. 230-231.

Obsahuje jedy

"Dnešná dráždivá strava a nápoje neprispieva k najlepšiemu zdraviu. Čaj, káva a tabak sú všetky dráždivé a obsahujú jedy. Nielenže sú nepotrebné, ale aj škodlivé. Mali by sme ich vylúčiť, ak chceme k vedomostiam pridať striedmosť." – "CDF," str. 420, 421.

Dráždi a vyčerpáva

"Čaj je pre organizmus jedovatý. Kresťania by ho nemali piť. Vplyv kávy je do istej miery rovnaký ako u čaju, ale účinok na organizmus je ešte horší. Rozruší a práve v takej miere, v akej pozdvihne nad normálnu úroveň, vysilí a vyvolá vyčerpanie pod hladinou normálu." – "T," zv. 2, str. 64, 65.

Nevyživuje

"Čaj a káva nedodávajú organizmu živiny. Úľava, ktorú prinesú, je náhla, prichádza ešte skôr, než ich žalúdok strávi. To dokazuje, že to, čo užívatelia týchto stimulujúcich látok nazývajú silou, je spôsobené podráždením nervov žalúdka. To vyburcuje mozog, ktorý vydá povel k zvýšenej činnosti srdca, čím sa celému organizmu dodá chvíľková energia. Všetko je to falošná sila, s ktorou sme na tom ešte horšie. Nedodávajú ani čiastočku prirodzenej sily." – Tamtiež, zv. 2, str. 65:1.

Ochromuje duševné, mravné a telesné sily

"Káva je škodlivé pôžitkárstvo. Dočasne povzbudzuje myseľ k nezvyčajnej aktivite, ale následným účinkom je vyčerpanie, skleslosť, ochromenie duševných, mravných a telesných síl. Myseľ sa stáva malátnou a ak nad týmto návykom rozhodným úsilím nezvíťazíme, činnosť mozgu bude natrvalo zmenšená." – "CDF," str. 421:6.

Spôsobuje bolesť hlavy

"Zvyk piť čaj a kávu je väčšie zlo, než často tušíme. Mnohí, ktorí si zvykli užívať stimulujúce nápoje, trpia bolesťami hlavy a nervovým vyčerpaním a často sú chorí. Domnievajú sa, že bez tohto stimulu nemôžu žiť a nepoznajú jeho pôsobenie na zdravie. Je o to nebezpečnejší, že jeho zlé účinky sa často pripisujú iným príčinám." – Tamtiež, str. 422:1.

Kofeín a jeho účinky

Veľmi závažným dôvodom, prečo sme dostali tak veľa konkrétnych pokynov o zle spôsobenom čajom a kávou je obsah drogy v nich a ich zdraviu škodlivé účinky. Droga kofeín sa nachádza v kávových bôboch, čajových listoch, kakaových bôboch a kolových orechoch. (Encyclopedia Britannica, zv. 4, str. 529.)

"Miera pôsobenia kofeínu je zväčša ovplyvnená základnou líniou dráždivosti nervového systému. Niektorí jednotlivci sú stimulovaní do takej miery, že po xantínových nápojoch nemôžu spať. V skutočnosti je len málo takých citlivých ľudí, že už jedna šálka kávy u nich spôsobí reakciu hraničiacu s toxickou.

"Po zvýšenej nervovej činnosti nasleduje zvyčajne depresia, úmerná stupňu predchádzajúcej stimulácie. Že sa to stáva, naznačuje štúdia K. Horsta a jeho spoločníkov. Tí si všimli jednoznačnú následnú depresiu až do 24 hodín po použití tejto drogy. Ľudia s návykom sa často sťažujú na nervozitu, nespavosť, triašku a hlavne na raňajšiu bolesť hlavy, ktorej ich zbaví len káva." – Z knihy "Medical Evangelism" od M. G. Hardingeho, str. 177.

"Civilizovaný človek je v tejto dobe nadmieru stimulovaný a potrebuje niečo, čo by ho utišilo a upokojilo. Začína sa upokojovať (muž i žena) tým, že fajčí viac než kedykoľvek predtým. Keďže ho to neuspokojuje, bude práve tak ako nefajčiari piť viac čaju a kávy. Výsledkom je väčšie nervové napätie, menej spánku, horšie trávenie a nakoniec strata duševnej rovnováhy a telesnej sily. Hrozí nám pravdepodobné nadmerné užívanie čaju a kávy, preto vydávame toto varovanie." – Oliver T. Osborne, profesor terapeutiky, Yale University, citované v knihe "Medical Evangelism" od M. G. Hardingeho, str. 185.

Čítaj aj:

"CZŽH," str. 230-231.

"TEM," str. 75-82.

"CDF," str. 420-431.

4. COCA-COLA

Obsah kofeínu

"Ako uvidíme z analýzy, Coca-Cola obsahuje menej ako 0,25 % kofeínu, ktorý je aktívnym základom kávy a čaju. Priemerný pohár Coca-Coly, pripravenej s jednou uncou [= 28,35 g] kvapalného sirupu, bude obsahovať asi 0,081 g kofeínu.,' (I.V.S. Stanislaus, analytik.)" – "Medical Evangelism" od M. G. Hardingeho, str. 183.

Vytvorenie návyku

"Niet pochybností o tom, že návyk na kofeín sa dá nadobudnúť, či už na kofeín ako taký (snáď v podobe Coca-Coly) alebo ako návyk na čaj či kávu. Závislí na Coca-cole, čaji a káve sú bežným javom.

"Nie je potrebné, aby sme tu diskutovali o koncovom efekte návyku na Coca-Colu; je vážny a zvlášť škodí deťom a mládeži. Príčinou návyku je kofeín v zmesi. Nie je potrebné hovoriť o tom, že jeden pohár obsahuje len malé množstvo alebo že civilizovaný svet pije čaj a kávu neobmedzene. Návyk piť Coca-Colu je zhubný.

Škodlivá pre deti

"Už samotný fakt, že tieto nápoje (t.j. čaj a káva) sú takýmito nervovými stimulujúcimi látkami by mal zabrániť tomu, aby ich užívali deti. Z toho istého dôvodu by Coca-Cola, ktorá obsahuje v priemere 0,0648-0,0972 g kofeínu na pohár, nemala byť nápojom pre dieťa. Pitie kávy, čaju, Coca-Coly alebo iných nápojov obsahujúcich kofeín sa môže pre každého ľahko stať návykom a v niektorých prípadoch dokáže narobiť práve toľko škody ako alkohol a tabak.' (Oliver T. Osborne, profesor terapeutiky, Yale University.)" – "Medical Evangelism" od M. G. Hardingeho, str. 184, 185

Niekoľko záverečných postrehov

- * "To, čo takmer všetkým prinesie chorobu tela a mysle, sú pocity nespokojnosti a nespokojné ponosy." – "T," zv. 1, str. 566:1.
- * "Učte ľudí, že je lepšie, aby vedeli, ako si zdravie udržať, než aby potom liečili chorobu. Naši lekári by mali byť múdri vychovávateľia, mali by všetkých varovať pred nestriednosťou a ukazovať im, že zdržiavanie sa vecí, ktoré Boh zakázal, je jedinou cestou k prevencii skazy tela a duše." – Tamtiež, zv. 9, str. 161:2.
- * "Je nemožné, aby tí, ktorí povoľujú chuti, dosiahli kresťanskú dokonalosť." – Tamtiež, zv. 2, str. 400.
- * "Je načase, aby sme sa vzdali mäsitej stravy. Ako môžu tí, ktorí túžia byť čistí a svätí a stretávať sa s nebeskými anjelmi, ďalej jesť to, čo má na telo i myseľ človeka taký škodlivý vplyv? Ako môžu zabíjať Božie tvory, aby si mohli pochutnávať na ich mäse? Bude lepšie, keď sa vrátia k zdravej a chutnej strave, akú človek dostal v raji. K nemým tvorom, ktoré Boh stvoril a dal do našej moci, sa správajme milosrdne a učme to i naše deti." – "CZŽH," str. 224.
- * "Nedá sa príliš často opakovať, že všetko, čo dáme do žalúdka, ovplyvňuje nielen telo, ale napokon aj myseľ." – "CDF," str. 243:3.
- * Ak má zdravotná reforma zaujať pri predstavovaní posolstva tretieho anjela svoje oprávnené miesto, musíme sa chrániť pred nebezpečenstvom extrémov, nebezpečenstvom čiastočného poznania, nebezpečenstvom, že vytrhneme pokyny z kontextu. Potrebujeme študovať, aby sme sa dokázali Bohu. Musíme podávať vyvážený obraz a vždy pamätať na vzťah zdravia k posolstvu evanjelia. Starostlivo dbajme na všetky pokyny.
- * Všímajte si dôležitosť striedmosti – všímajte si, čo je to striednosť.
- * Pri predstavovaní zdravotnej reformy pamätajte na nasledujúce rady:
 - Pri realizovaní zmeny treba byť opatrný.
 - Vedzte ľudí krok za krokom.
 - Zvažujte okolnosti.
 - Reforma v stravovaní je postupná.
 - Študujte vzťah medzi príčinou a následkami.
 - Študujte princípy – študujte reformu v stravovaní.
 - Vystríhajte sa extrémov.
 - Starostlivo študujte správny prístup – buďte tolerantní a chápací.
 - Všetkým ľuďom sa nedá predstaviť jedna nemenná strava – treba brať náležitý ohľad na individuálne potreby. To, čo je pre jedného dobré, druhému škodí.

* Všímajte si hlavne všetky pokyny o mliečnych výrobkoch. V tomto bode nepochybne pomôže nasledujúce zhrnutie z knihy "The Witness of Science" (Svedok vedy) od Georgea Knappa Abbotta:

1. Mlieko, smotana, maslo a vajcia nie sú odsúdené tak ako mäso a nemali by sa k nim radiť.
2. Pani Whiteová nikdy nedostala pokyn, že by sa mali tieto mliečne výrobky vylúčiť zo stravy.
3. V dome Whiteovcov sa používalo mlieko, smotana a vajcia a niekedy maslo.
4. Mliečne výrobky tvoria časť chutnej, výživnej stravy.
5. Rady Ducha prorockého naliehali, že mliečne výrobky majú byť zabezpečené z bezpečných zdrojov a riadne spracované.
6. Kvôli nárastu ochorení v živočíšnej ríši by mohol prísť alebo príde čas, kedy bude potrebné vyradiť mliečne výrobky z nášho jedálnička – na tento výnimočný stav by sme sa mali pripraviť.
7. Ľudia by mali byť poučení, ako zabezpečiť zdravú stravu bez použitia týchto potravín.
8. Naše firmy na výrobu zdravých potravín boli založené na to, aby produkovali zdravé a lacné potraviny namiesto mäsa a tiež mliečnych výrobkov.
9. V r. 1870, 1901 a 1902, a znovu v roku 1909 pani Whiteová uviedla, že ešte neprišiel čas povedať, že mliečne výrobky by sa mali vyradiť.
10. Vajcia majú liečivé vlastnosti a sú jednou z náhrad mäsa v našich sanatóriách.
11. Musíme sa chrániť pred extrémami v zdravotnej reforme, učení a živote, hlavne pri obhajovaní predčasného vyradenia mliečnych potravín.
12. Vec zdravotnej reformy nesmú zdiskreditovať a spomaliť radikálne učenia, vedúce k extrémom, ktorých následkom by bola skupina ľudí, ktorých sila a telesný zjav by veci zdravotnej reformy uškodili.
13. Boh nevyžaduje zavádzanie podivných vecí.
14. Máme počkať, kým si okolnosti nevyžadajú, aby sme tieto potraviny vynechali a Pán pripraví cestu pre taký krok.
15. "Keď príde čas, že už nebude bezpečné používať mlieko, smotanu, maslo a vajcia, Boh to zjaví." – "CDF," str. 353.
"Pán nám dá vedieť, keď príde čas vzdať sa týchto položiek." – Tamtiež, str. 359.
16. "Nie je potrebné, aby sme sami sebe spôsobovali zmätko predčasnými a extrémnymi obmedzeniami." – "T," zv. 9, str. 162.
17. "Otázka používania mlieka a masla a vajec sa časom sama vyjasní." – "CDF," str. 353.
18. Keď ten čas "naozaj príde, Pán sa postará." – Tamtiež, str. 359.
19. Používanie mliečnych výrobkov z bezpečných zdrojov by sme nemali považovať za porušenie zásad.
20. "Tým, ktorí Boha milujú a slúžia Mu, by malo byť dovolené, aby sa držali svojich vlastných presvedčení" v týchto menších otázkach stravy. – "Witness of Science," str. 135, 136. Pozri "MM," str. 269, and "CDF," str. 352.

* Zdravotné posolstvo je nedielnou súčasťou spásy, preto sme zodpovední za to, aby sme hľadali, skúmali a používali princípy v našich životoch a precvičovali ich odovzdávaním vedomostí našim bližným.

ŽIVOTNÉ PRÍLEŽITOSTI

"Náš život na zemi je krátky. Sme tu len raz. Žime preto najlepšie, ako vieme. Poslanie, ktoré máme, nevyžaduje bohatstvo, spoločenské postavenie ani mimoriadne schopnosti. Máme byť láskaví, obetaví a cieľavedomí. I malá lampa, ak stále svieti, môže byť zdrojom svetla pre mnoho ďalších lúčov. Môže sa zdať, že oblasť nášho vplyvu je neveliká, naše schopnosti sú nedostatočné, poznanie obmedzené a príležitostí je málo. A predsa máme obdivuhodné možnosti. Stačí využiť tie, ktoré nám ponúka náš vlastný domov. Ak sa vo svojom súkromnom i rodinnom živote budeme riadiť Božími zásadami, bude Boh cez nás pôsobiť svojou životodarnou mocou. Naše domovy sa stanú zdrojom zdravia, ktoré prináša život, krásu a úžitok tam, kde je púšť a prázdnota." – "CZŽH," str. 252.

A NAKONIEC:

„POZERAŤ SA je jedna vec.
VIDIEŤ to, na čo sa pozeráte, je druhá vec.
ROZUMIEŤ tomu, čo vidíte, tretia.
NAUČIŤ SA to, čomu rozumiete, je zase niečo iné.
Ale **KONAŤ** podľa toho, čo sa naučíte,
to je to, na čom skutočne záleží.“

(Citované v "Australian Women's Weekly," 11. apríl 1962.)

ČASŤ F: UŽITOČNÉ INFORMÁCIE

1. Adresy organizácií a inštitúcií ASD

Každý, kto je zapojený do činností propagujúcich zdravie by mal mať k dispozícii zoznam adries, na ktoré sa môže obrátiť v prípade, že potrebuje dodatočné informácie o osobitnej téme, audiovizuálnych materiáloch alebo dokonca o pomoci nejakého človeka so zvláštnymi zručnosťami či skúsenosťami s organizovaním prednášok a seminárov.

Začnite s tým najjednoduchším. Skontaktujte sa najskôr s vedúcim Oddelenia zdravia vášho zboru alebo okrsku. Alebo sa opýtajte svojho kazateľa. Už to podporuje tímovú prácu, ktorá je taká potrebná pri zdravotných propagačných aktivitách!

Ako ďalší krok sa môžete spojiť s Oddelením zdravia konferencie, únie alebo divízie. Obyčajne je k dispozícii kopa audiovizuálnych pomôcok a katalógov, ktoré čakajú na niekoho, kto ich bude chcieť použiť.

Adresy adventistických inštitúcií po celom svete (školy, nemocnice, vydavateľstvá atď.) sú uvedené v *Ročenke* dostupnej v kancelárii vašej konferencie alebo únie. Tento zoznam sa každoročne aktualizuje. Alebo si ho pozrite na Internete:

<http://yearbook.gc.adventist.org/ast/yearbook/>

K našej neziskovej adventistickej organizácii Outpost Centers Inc. je pričlenených mnoho iných adventistických zdravotných stredísk a vegetariánskych reštaurácií, ktoré neprevádzkuje cirkev. Ich adresy a iné cenné informácie sú dostupné na webovskej stránke: <http://www.outpostcenters.org/>

Pozri aj časť č. 6 nižšie, kde sú ďalšie webovské stránky.

2. Kde nájdete štatistiky?

Ak hľadáte štatistiky alebo zdravotné informácie, je múdre spojiť sa najskôr s miestnymi verejnými zdravotnými úradmi. Ak vám oni nemôžu dať požadované údaje, prinajmenšom vás nasmerujú na iné zdroje. Pozri aj časť č. 6 nižšie, kde sú dodatočné webovské stránky.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (Svetová zdravotnícka organizácia)

Avenue Appia

CH-1211 Geneva

Switzerland

<http://www.who.int/home/hq.html>

UNICEF

3 United Nations Plaza

New York, NY 10017

U.S.A.

<http://www.unicef.org>

3. Dodatočná literatúra

Na trhu plynulo vychádzajú nové knihy a časopisy o zdraví, často nakazené antibiblickými filozofiami, čo sťažuje výber. Aby ste si zachovali správny postoj, je krajne dôležité, aby ste dobre poznali našu *vlastnú* filozofiu zdravia, založenú na Biblii a Duchovi prorockom. Nasledujúce knihy a časopisy dobre predstavujú zásady vysvetlené v tejto knihe a dajú sa odporúčať:

- "Ministries of Health and Healing", Health & TEM Department of the North American Division, 1997. ISBN 1-57756-009-4
- "Proof Positive", Neil Nedley, 1010 14th Street NW, Ardmore, OK. ISBN 0-9661979-3-3
- "Nutrition and Wellness", Winston J Craig, 1999, Golden Harvest Books, Berrien Springs, Michigan.
- "Get Well at Home", Richard Hansen, Shiloh Medical Publications, 1995. ISBN 0-9643914-1-4
- "Vegetarian Nutrition & Health Letter", 1711 Nichol Hall, School of Public Health, Loma Linda, CA 92350. E-mail: vegletter@sph.llu.edu
- "Vibrant Life", Box 1119, Hagerstown, MD 21741, U.S.A.
- "The Journal of Health & Healing", P.O. Box 109, Wildwood, GA 30757, U.S.A.

4. Audiovizuálne materiály

K dispozícii sú vynikajúce materiály a dajú sa objednať z:

THE HEALTH CONNECTION
55 West Oak Ridge Drive
Hagerstown, MD 21740-7390, USA
Phone: (301) 393-3267
Toll free from USA and Canada: 1-800-548-8700
<http://www.healthconnection.org>
Email: sales@healthconnection.org

5. Počítačový software

Tu je zoznam veľmi užitočných pomôcok pre tých, ktorí sa angažujú v propagácii zdravia:

- Ellen G. White Writings (Spisy EGW), na CD, (CD-ROM). Viac informácií u Ellen G. White Estate, General Conference of Seventh-Day Adventists, 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, U.S.A., Tel. (301) 680-6552.

<http://www.WhiteEstate.org/>

- Biblický komentár ASD, na CD-Rom. Review and Herald Publishing Ass., 55 West Oak Ridge Drive, Hagerstown, MD 21740, USA.

- Wellsource. Je to adventistická organizácia, ktorá produkuje vynikajúci software pre rôzne druhy zdravotných posudkov. Pozri <http://www.wellsource-inc.com/>

- Biblia online. Niekoľko verzií Biblie v angličtine a iných jazykoch. Grécke a hebrejské slovníky. Program sa veľmi ľahko používa a má aj vyhľadávacie funkcie. Informácie:

IMPORTANTIA, Postbus 9187, 3301 AD Dordrecht, Netherlands.

<http://www.onlinebible.org>

- Devocionálny software v niekoľkých jazykoch. Načítanie ZDARMA z <http://www.losung.de/>
- The Food Processor je vynikajúci vedecký program na rýchly výpočet zloženia pokrmov a stravy. Odporúča sa hlavne dietetikom a ľuďom vzdelaným v oblasti výživy. Informácie žiadajte u: ESHA Research, PO Box 13028, Salem OR 97309-1028, U.S.A., FAX (503) 585 5543. <http://www.esha.com>
- Grafické alebo kresliace programy sú veľmi užitočné na tvorbu fólií pre spätnú projekciu alebo prezentáciu priamo z počítača. Dodávajú profesionálny vzhľad vašim prezentáciám. Dnes je k dispozícii niekoľko vynikajúcich softwarových programov. Požiadajte svojho obchodníka so softvérom o informácie o produktoch.

6. Užitočné webovské stránky

Adresy a odkazy v tejto časti sú len malou vzorkou, ktorá vám má pomôcť nájsť informácie, ktoré potrebujete alebo vás napojí na iné zdroje. Tak ako všetky adresy, môžu sa zmeniť bez avíza.

Keď vstúpite do sveta informácií, môžu vás zahltiť. Nemyslite si, že musíte všetko vedieť dokonale skôr, než začnete pracovať pre Pána. Začnite tam, kde ste a Boh vás povedie, keď budú rásť vaše skúsenosti a vedomosti. *“Neznamená to lámať svoj chlieb hladnému a biednych, bezprístrešných voviesť do svojho domu? Keď vidíš nahého, priodej ho a neskrývaj sa pred svojím príbuzným. Potom vyšľahne tvoje svetlo ako zore a rýchlo sa uzdravíš; tvoja spravodlivosť pôjde pred tebou a sláva Hospodínova pôjde za tebou”* (Iz 58,7.8).

a) Organizácie, štatistiky, vyhlásenia, spojenia atď. CASD

- SDA General Conference (Generálna konferencia ASD): <http://www.adventist.org/>
- SDAnet: <http://www.sdanet.org/>
- SDA Yearbook (Ročenka ASD): <http://yearbook.gc.adventist.org/ast/yearbook/>
- SDA Official Statements (Oficiálne vyhlásenia ASD): <http://www.adventist.org/beliefs/statements.html>
- TAGnet Home: <http://www.tagnet.org/>
- GC Health Ministries Department (Oddelenie zdravia GK) <http://www.health20-20.org/>
- Adventist International Medical Society (AIMS): <http://www.tagnet.org/aims>

b) Strediská zdravia a životného štýlu ASD v Severnej Amerike

- Adventist Health System: <http://www.adventisthealthsystem.com/>
- Loma Linda University & Medical Center: <http://www.llu.edu/>
- Weimar Institute: <http://www.weimar.org/>
- NEWSTART: <http://www.newstarthealth.org/>
- Reversing Diabetes: <http://www.reversingdiabetes.org/>
- Outpost Centers Inc.: <http://www.outpostcenters.org/>
- Lifestyle Center of America: <http://www.lifestylecenter.org/>
- Southern Missionary Society: <http://www.sms-witness.org/healthnews>
- Emerald Valley Wellness Clinic: <http://www.emeraldwellness.com/>

c) Zdroje všeobecných informácií o zdraví

- World Health Organization (WHO): <http://www.who.int/home/hq.html>
- UNICEF: <http://www.unicef.org/>
- Red Cross International: <http://www.icre.ch/>
- Christian Connections for International Health <http://www.ccih.org/>
- American Association for Cancer Research: <http://www.aacr.org/>
- American Institute for Cancer Research: <http://www.aicr.org/>
- American Heart Association: <http://www.americanheart.org/>
- American Medical Association: <http://www.ama-assn.org/>
- US Center for Disease Control: <http://www.cdc.gov/>
- US National Institutes of Health: <http://www.nih.gov/>
- US National Library of Medicine: <http://www.nlm.nih.gov/>
- Internet Grateful Med: <http://igm.nlm.nih.gov/>
- Medscape: <http://www.medscape.com/>
- Combined Health Information Database: <http://chid.nih.gov/>
- Hardin Internet Health Sources: <http://www.arcade.uiowa.edu/hardin-www/md.html>
- Harvard Medical Web: <http://www.med.harvard.edu/>
- Mayo Clinic: <http://www.mayohealth.org/mayo/common/html/library.htm>
- Medical Matrix: <http://www.medmatrix.org/>
- Reuters: <http://www.reutershealth.com/>
- Physicians Committee for Responsible Medicine: <http://www.pcrm.org/>
- Quackery: <http://www.quackwatch.com/>

d) Výživa

- GC Nutrition Council Statements: <http://www.andrews.edu/NUFS/GCNIndex.html>
- Loma Linda University, Nutrition: <http://www.llu.edu/llu/nutrition/>
- American Dietetic Association: <http://www.eatright.org/>
- SDA Dietetic Association: <http://www.sdada.org/>
- Tufts University Nutrition Navigator: <http://navigator.tufts.edu/>
- Food and Agriculture Organization (FAO): <http://www.FAO.org/>
- European Food Information Council: <http://www.eufic.org/>
- US Soy Foods: <http://soyfoods.com/>

e) Fakty a pomoc – Alkohol, tabak a drogy

- National Clearinghouse for Alcohol & Drugs: <http://www.health.org/>
- National Institute on Drug Abuse: <http://www.nida.nih.gov/>
- Drug Information Association: <http://www.diahome.org/>
- European Network for Smoking Prevention: <http://www.ensp.org/>
- GLOBALink Tobacco: <http://www.uicc.org/>
- Linda H. Ferry - Tobacco: <http://www.findhelp.com>

