

LECȚII BIBLICE PENTRU ȘCOALA DE SABAT

O viață sănătoasă

Octombrie-decembrie, 2010

CUPRINS

- 5 **Viață și sănătate**
- 10 **Corpul omenesc**
- 16 **Mintea și trupul**
- 22 **Medicina lui Dumnezeu**
- 27 **Dieta, sănătatea și cumpătarea**
- 33 **Dieta inițială**
- 38 **Activitatea fizică**
- 44 **Apa**
- 49 **Respirând aer curat**
- 55 **Razele soarelui**
- 60 **Odihna**
- 65 **Îmbrăcămintea creștinului**
- 71 **Recunoștință și fericire**

Lecțiile biblice pentru Sabat sunt un program de studiu zilnic, bazat în întregime pe Biblie și Spiritul Profeției, fără comentarii adiționale. Citatele sunt pe cât de scurte cu putință, pentru a transmite gânduri corecte și concise. Parantezele [] sunt folosite, în unele cazuri, pentru a asigura claritatea, contextul corespunzător și o citire mai ușoară. Se recomandă cu toată căldura studierea în continuare a materialelor folosite drept sursă.

Editura „Păzitorul Adevărului”
str. Morii, nr. 27, 505200 - Făgăraș
jud. Brașov
Telefon: 0268 - 213714
Fax: 0268 - 214111
e-mail: info@farulspereantei.ro

ISSN 1222-8532

Cuvânt înainte

Este cineva în jurul nostru bolnav? Dacă da, atunci cu siguranță că este nevoie de acest ciclu de lecții din acest trimestru. Întreaga lume pare să devină tot mai bolnavă. Ar fi minunat dacă am putea fi cu totul liberi de boală. Cât de potrivit este pentru toți cei care ne încredem în Marele Învățător să aplicăm balsamul Său vindecător inimii și trupurilor noastre pentru ca să putem fi martori biruitoari și să-i glorificăm cu adevărat numele în aceste ultime zile.

„Lumea are nevoie astăzi de ceea ce a avut nevoie cu nouăsprezece secole mai înainte – o descoperire a lui Hristos. Se cere o mare lucrare de reformă, și numai prin harul lui Hristos poate să fie realizată lucrarea de restaurare fizică, mentală și spirituală.” (*Marele Medic*, pg. 143).

Este importantă dieta? „Sănătatea trupului trebuie să fie privită ca esențială pentru creșterea în har și dobândirea unui temperament echilibrat. Dacă stomacul nu este îngrijit în mod corespunzător, formarea unui caracter moral drept va fi împiedicată... Greșelile în mâncare și băutură rezultă în gândire și acțiuni eronate.” (*Dietă și hrană*, pg. 405).

Am avea de beneficiat dacă am ști mai mult despre exercițiu, aer, lumina soarelui, cumpătare și odihnă? „Acei care percep dovezile iubirii lui Dumnezeu, care înțeleg ceva din înțelepciunea și folosul legilor Sale și rezultatele ascultării, vor ajunge să-și privească datorile și obligațiile dintr-un punct de vedere cu totul diferit. În loc de a privi la o respectare a legilor sănătății ca la o chestiune de tăgăduire de sine, ei o vor privi așa cum este în realitate, ca o binecuvântare inestimabilă”. (*Marele Medic*, pg. 147).

Cum este cu apa? „Sunt multe modalități în care apa poate fi aplicată pentru a ușura durerea și a ține sub control boala. Toți ar trebui să devină pricepuți în folosirea ei în tratamente simple acasă.” (Ibid, pg. 237).

Cum este cu îmbrăcămintea? „Cantitatea de suferință fizică creată de îmbrăcămintea nenaturală și nesănătoasă nu poate fi estimată. Mulți au ajuns invalizi pe viață prin conformarea lor la cerințele modei. Dislocări și deformări, cancere și alte boli teribile, se numără printre relele care rezultă dintr-o îmbrăcăminte la modă.” (*Testimonies* vol. 4, pg. 634, 635).

„Nu ar trebui ca poporul lui Dumnezeu, care este comoara Sa deosebită, să caute să preamărească pe Dumnezeu chiar prin îmbrăcămintea sa... și prin stilul lor simplu să mustră mândria, vanitatea și extravaganta preținșilor creștini lumești și iubitori de plăceri? Dumnezeu cere aceasta de la poporul Său.” (*Înalta noastră chemare*, pg. 271).

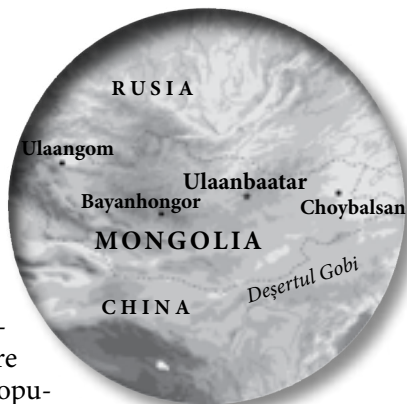
Acestea sunt doar câteva domenii în care să ridicăm calitatea experienței noastre creștine. Toate sunt spre cel mai mare bine al nostru, așa că să studiem cu o minte deschisă și să ne bucurăm de lecții!

Departamentul Școlii de Sabat al Conferinței Generale

SABAT, 2 OCTOMBRIE 2010

Darul Sabatului întâi pentru Mongolia

Mongolia este o țară mare, fără acces la mare în estul Asiei centrale, între China și Rusia. Mica populație de aproximativ 2.900.000 trăiește într-o zonă de 1565000 km². Aproximativ 40% dintre oameni locuiesc în Ulaanbaatar, care este capitala și cel mai mare oraș al Mongoliei. O mare parte din populație este nomadă, trăind în corturi circulare din postav în stepele deschise (terenuri de pajiști fără pomi). Creșterea de animale este baza economiei lor. Clima în Mongolia este marcată de călduri și friguri extreme. Verile sunt scurte și crește puțină vegetație. De când a fost stabilit un guvern democratic (1992), noua constituție a introdus o economie liberă de piață. Agricultură și industria sunt acum încurajate de către guvern. Mulți fermieri folosesc echipament modern de agricultură, cum ar fi tractoare și combine. Multe companii străine investesc în țară și construiesc industrii în zone noi. Dar precipitațiile rare fac să fie dificil a crește recolte într-o mare parte din țară, dintre care o pătrime este cuprinsă în Deșertul Gobi.



Majoritatea oamenilor urmează o formă de budism Tibetan, numită Lamaism.

Solia Reformei a fost adusă în Mongolia din Coreea de Sud cu 10-11 ani în urmă. Fratele Branko Jaksic, care era pe atunci Secretar Regional, a vizitat țara de câteva ori.

Din Mongolia am primit în mod repetat apeluri urgente. Ei invită o familie misionară să vină și să promoveze lucrarea între mongoli.

Îi îndemnăm pe frații, surorile și prietenii noștri din toată lumea să-și pună la inimă nevoile lucrării din această parte a lumii. Vă rugăm, faceți o donație generoasă pentru construirea unui centru – un loc central de întrunire – de unde lumina adevărului prezent să strălucească. Amintiți-vă că și în Mongolia Dumnezeu are servi aleși, „credincioși [care] vor străluci când întunericul acopere pământul” (*Profeți și Regi*, pg. 188). Dar este nevoie să le întindem acum o mână de ajutor, pentru care ei ne mulțumesc anticipat.

În numele fraților și surorilor din Mongolia,

John Ciric, Secretar Regional pentru zona Pacific

Viață și sănătate

„Preaiubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine, și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău.” (3 Ioan 2).

„Toată puterea dătătoare de viață este de la [Dumnezeu]. Când cineva se vindecă de boală, Dumnezeu este Acela care îl face bine.” – *Marele Medic*, pg. 113.

Recomandare pentru studiu: *Temperanța*, pg. 151-156, (Cap. 4 – Exemplul lui Daniel).

Duminică

26 septembrie

1. PROPRIETATE DIVINĂ

- a. Care sunt două motive principale pentru care Îi aparținem lui Dumnezeu? *Geneza 1:27; 1 Corinteni 6:20 (prima parte); 1 Petru 1:18,19.*

„Voi sunteți ai Domnului; căci El v-a creat. Voi sunteți ai Lui prin răscum-părare; căci El Și-a dat viața pentru voi.” *Fii și Fiice ale lui Dumnezeu*, pg. 171.

- b. Ce este compasiunea lui Dumnezeu descoperită în dorința Sa pentru noi? *Isaia 63:9; 3 Ioan 2.*

„Tatăl nostru ceresc vede situația deplorabilă a oamenilor, care, mulți dintre ei în necunoștință, nesocotesc principiile igienei. Și, din iubire și milă pentru neamul căzut, El face ca lumina să strălucească asupra reformei sanitare.” *Sfaturi pentru Sănătate*, pg. 21.

- c. Care ar trebui să fie dorința noastră față de Dumnezeu? *1 Corinteni 6:20 (partea a doua); 10:31.*

„Păstrați fiecare parte din mașinăria vie pentru ca s-o puteți folosi pentru Dumnezeu. Păstrați-o pentru El. Sănătatea voastră depinde de folosirea corectă a organismului vostru fizic. Nu abuzați de nici o parte din puterile fizice, mentale sau morale date vouă de Dumnezeu. Toate obiceiurile voastre trebuie să fie aduse sub controlul unei minți care este ea însăși sub controlul lui Dumnezeu.” *Fii și fiice ale lui Dumnezeu*, pg. 171.

2. SĂNĂTATE ȘI MÂNTUIRE

a. De ce putem compara sănătatea cu o comoară sau cu o perlă prețioasă? Matei 13:44-46.

„Sănătatea este o comoară. Dintre toate posesiunile vremelnice, ea este cea mai prețioasă. Bogăția, învățătura și onoarea sunt cumpărate scump cu pierderea vigorii sănătății. Nici una dintre acestea nu pot asigura fericirea, dacă lipsește sănătatea. Este un păcat teribil a abuza de sănătatea pe care Dumnezeu ne-a dat-o; asemenea abuzuri ne slăbesc pentru viață și ne fac să pierdem, chiar dacă prin asemenea mijloace câștigăm orice cantități de educație.” *Cumpătarea creștină și igiena biblică*, pg. 150.

b. Ce se întâmplă adesea acelorora care sunt supraîncărcați cu grijile acestei lumi și își neglijează sănătatea? Luca 21:34; 9:25.

„Unii sacrifică obligațiile fizice și morale, gândindu-se să găsească fericirea, și își pierd atât sufletul cât și trupul. Alții vor căuta fericirea lor în îngăduirea unui apetit nenatural și consideră îngăduința gustului mai vrednică de dorit decât sănătatea și viața. Mulți sufăr să fie prinși în lanțurile pasiunilor senzuale și vor sacrifica puterea fizică, intelectul și puterile morale pentru satisfacerea poftelor. Ei se vor aduce înaintea de vreme în mormânt și la Judecată vor fi acuzați de sinucidere.” *Fii și fice ale lui Dumnezeu*, pg. 61.

c. Ce binecuvântare ne-a dat Dumnezeu pentru a ne restabili sănătatea?

„Natura este medicul lui Dumnezeu. Aerul curat, razele vesele de soare, florile și copacii frumoși, livezile și viile, exercițiul pe afară în acest mediu sunt dătătoare de viață – elixirul vieții. Viața afară este singurul tratament de care au nevoie mulți invalizi. Influența sa este puternică în a vindeca boala provocată de o viață la modă, o viață care slăbește și distruge puterile fizice, mentale și spirituale.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 170.

d. Care este cel mai mare dar pe care Dumnezeu l-a dat ființelor omenesti așa încât să putem obține viața veșnică? Ioan 3:16; 17:3.

3. REFORMA SANITARĂ

a. Ce solie ne-a fost dată cu scopul de a ne păzi sănătatea noastră? Romani 12:1,2.

„Tatăl nostru ceresc a trimis lumina reformei sanitare pentru a ne păzi împotriva relelor care rezultă dintr-un apetit corupt, pentru ca acei care iubesc puritatea și sfințenia să poată ști cum să folosească în mod înțelept lucrurile bune pe care El li le-a dat și pentru ca, practicând cumpătarea în fiecare zi, ei să poată fi sfințiți prin adevăr.” – *Dietă și Hrană*, pg. 23.

b. Care sunt rezultatele practicării reformei sanitare? Ieremia 33:6. Cum a beneficiat E.G. White pe urma soliei reformei sanitare?

„Principiile viețuirii sănătoase înseamnă mult pentru noi individual și ca popor. Când solia reformei sanitare a venit pentru prima oară la mine, eram slabă și supusă unor leșinuri frecvente. Am pledat înaintea lui Dumnezeu cerând ajutor, și El a deschis înaintea mea marea temă a reformei sanitare. El m-a instruit că acei care sunt păzitori ai poruncilor Sale trebuie aduși într-o relație sfântă cu Sine, și că prin cumpătare în mâncare și băutură ei trebuie să păstreze mintea și trupul în cea mai favorabilă stare pentru servire. Această lumină a fost o mare binecuvântare pentru mine. Am luat poziție ca reformator sanitar, știind că Domnul avea să mă întărească. Am o sănătate mai bună astăzi, în ciuda vârstei mele, decât am avut în anii mei mai timpurii.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 132, 133. [Aceasta a fost scrisă când sora White era în vârstă de aproximativ 75 de ani.]

c. Care sunt cele trei scopuri principale ale reformei sanitare? Tit 2:11-14.

„Aveți grijă cum vă puneți în opoziție cu lucrarea reformei sanitare... pentru că ea este mijlocul Domnului de a ușura suferința în lumea noastră și de a-Și curăța poporul.” *Dietă și hrană*, pg. 38.

„Lumina lui Dumnezeu dată cu privire la reforma sanitară este pentru mântuirea noastră și mântuirea lumii.” *Ibid.*, pg. 461.

„Timp de ani de zile, Domnul a atras atenția poporului Său la reforma sanitară. Aceasta este una dintre marile ramuri ale lucrării de pregătire pentru venirea Fiului omului.” *Ibid.*, pg. 70, 71.

4. LEGILE SĂNĂTĂȚII

- a. **Ce a stabilit Dumnezeu așa încât mașinăria umană să funcționeze bine? Deuteronomul 6:16,17.**
-

„Creatorul omului a aranjat mașinăria umană a corpurilor noastre. Fiecare funcție este făcută în mod minunat și înțelept. Și Dumnezeu S-a angajat să păstreze această mașinărie umană în acțiune sănătoasă dacă agentul omnesc va asculta de legile Sale și va coopera cu Dumnezeu. Fiecare lege care guvernează mașinăria umană trebuie să fie considerată în aceeași măsură divină în origine, caracter și importanță, ca și cuvântul lui Dumnezeu. Fiecare acțiune nepăsătoare și lipsită de atenție, orice abuzare de mecanismul minunat al Domnului, prin nesocotirea legilor Sale specificate în locuința omenească, este o violare a legii lui Dumnezeu.” *Dietă și hrană*, pg. 17.

- b. **Cu ce scop au fost incluse legile sănătății în legislația dată lui Israel? Deuteronomul 6:24.**
-

„Ceea ce mâncăm și bem are o influență importantă asupra vieților și caracterelor noastre, și creștinii ar trebui să-și aducă obiceiurile de mâncare și băutură în conformitate cu legile naturii. Trebuie să ne simțim obligațiile noastre față de Dumnezeu în aceste privințe. Ascultarea de legile sănătății ar trebui făcută o chestiune de studiu serios, deoarece ignorarea voită cu privire la acest subiect este păcat.” *Îndrumarea copilului*, pg. 392, 393.

- c. **Cine este autorul vieții și ce simte El cu privire la boală? Plângeri 3:33; Ioan 1:4; 5:26; 10:10 (ultima parte).**
-

„Tatăl nostru cerească nu îi întristează sau necăjește intenționat pe copiii oamenilor. El nu este autorul bolii și a morții. El este sursa vieții; El dorește ca oamenii să trăiască și să fie ascultători de legile vieții și sănătății, ca să trăiască.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 563.

- d. **Dintre toate legile care guvernează sănătatea, care ies în evidență ca fiind deosebit de semnificative? 1 Corinteni 9:25; 6:12.**
-

„Pentru a păstra sănătatea, cumpătarea în toate lucrurile este necesară – cumpătare în muncă, în mâncare și în băutură.” *Dietă și hrană*, pg. 23.

5. DIETA LUI DANIEL

- a. **Ce succes a dobândit Daniel ca tânăr captiv în Babilon, și cum a implicat aceasta dieta lui? Daniel 1:8-20.**

„Pentru a ajunge la cel mai înalt standard al realizărilor morale și intelectuale, este necesar a se căuta înțelepciune și putere de la Dumnezeu și să respecte cumpătarea strictă în toate obiceiurile vieții.” *Dietă și hrană*, pg. 32.

- b. **Cine sunt acei care, din păcate, se fac vrăjmași ai crucii lui Hristos, chiar și după ce au fost vindecați de boală? Filipeni 3:18,19; 1 Petru 2:11.**

„Acei care aleg să fie încumetați, zicând ‚Domnul m-a vindecat și nu trebuie să-mi restricționez dieta; pot să mănânc și să beau cât doresc, vor avea în scurtă vreme nevoie de puterea restauratoare a lui Dumnezeu în corp și suflet. Întrucât Domnul te-a vindecat, nu trebuie să crezi că te poți lega cu practicile îngăduitoare de sine ale lumii. Fă așa cum a poruncit Hristos după lucrarea Sa de vindecare – ‚du-te și să nu mai păcătuiești’ (Ioan 8:11). Pofa nu trebuie să fie dumnezeul tău.” *Ibid.*, pg. 25.

- c. **Cum putem birui îngăduirea apetitului nostru? Daniel 1:8; Filipeni 4:13; 1 Corinteni 9:26,27.**

„Încrederea [lui Daniel] a fost în acea putere pe care Dumnezeu a făgăduit-o tuturor acelor care vin la El în dependență umilă, bazându-se cu totul pe puterea Lui.” *Ibid.*, pg. 154.

ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- Faptul că suntem creaturile lui Dumnezeu are ceva de a face cu sănătatea noastră?**
- Ce ar trebui luat în considerare de către toți acei care simt că nu au timp să se îngrijească de sănătatea lor?**
- De ce este importantă reforma sanitară?**
- Ce descopere respectarea strictă a legilor sănătății în mod clar?**
- În probleme de sănătate, cum suntem noi în pericol de a ne încumeta bazându-ne pe mila lui Dumnezeu?**

Corpul omenesc

„Te laud că sunt o făptură așa de minunată. Minunate sunt lucrările Tale și ce bine vede sufletul meu lucrul acesta.” (Psalmii 139:14).

„Putem privi și admira lucrarea lui Dumnezeu în lumea naturală, dar corpul omenesc este cel mai minunat.” *Sfaturi pentru părinți, profesori și elevi*, pg. 125.

Recomandare pentru studiu: *Educația*, pg. 195-201, (Cap. 21 – Studiul fiziologiei).

Duminică

3 octombrie

1. STUDIUL CORPULUI OMENESC

a. Cărui subiect dorește Dumnezeu să-i acordăm primul loc? Matei 6:33; Psalmii 86:11; Proverbele 9:10.

b. De ce ar trebui să ne intereseze studiul fiziologiei? Psalmii 139:14.

„Părinții ar trebui să caute să trezească în copiii lor interesul pentru studiul fiziologiei. De la primii zori ai gândirii, mintea umană ar trebui să devină inteligentă în ceea ce privește structura fizică... Între studiile selectate pentru copii, fiziologia ocupă un loc important. Toți copiii ar trebui s-o studieze. Și apoi părinții ar trebui să aibă grijă să fie adăugată igiena practică.” *Sfaturi pentru părinți, profesori și studenți*, pg. 125.

c. Ce ar trebui să înțelegem despre legătura apropiată dintre corpul nostru fizic și sănătatea noastră spirituală? Psalmii 119:73.

„Legile care guvernează organismul nostru fizic, Dumnezeu le-a scris pe fiecare nerv, mușchi și fibră a corpului. Orice violare nepăsătoare sau voită a acestor legi este un păcat împotriva Creatorului nostru.” *Educația*, pg. 196, 197.

2. „CREAȚI ÎN CHIP MINUNAT”

a. Ce putem învăța din funcțiile diferitelor părți ale corpului? 1 Corinteni 12:18,14.

„[Cei care studiază] văd că sunt într-adevăr ,creați în chip minunat’ (Psalmii 139:14), [și] vor fi inspirați cu reverență. În loc de a pângări lucrarea mâinilor lui Dumnezeu, ei vor avea ambiția să facă tot ceea ce este posibil din ei înșiși, pentru a împlini planul glorios al Creatorului. Astfel ei vor ajunge să privească ascultarea de legile sănătății nu ca pe o chestiune de sacrificiu sau tăgăduire de sine, ci, așa cum este în realitate, un privilegiu și o binecuvântare inestimabilă.” *Educația*, pg. 201.

b. Ar putea să sufere o parte a corpului fără ca celelalte să fie afectate? 1 Corinteni 12:26.

„Acțiunea armonioasă a tuturor părților – creier, oase și mușchi – este necesară pentru dezvoltarea deplină și sănătoasă a întregului organism omenesc.” *Fundamentele educației creștine*, pg. 426.

c. Cum ar trebui să ne îngrijim de corpul nostru? 1 Corinteni 3:16.

„Creatorul a făcut corpul omenesc într-un mod minunat și El ne poruncește să studiem pentru a-i înțelege nevoile și să ne îndeplinim partea noastră în a-l feri de vătămare și întinare.” *Marele Medic*, pg. 271.

d. De ce este important să ne păstrăm într-o bună stare de sănătate chiar și cele mai mici părți din organismul nostru? 1 Corinteni 12:25.

„Înzestrările minții și ale trupului trebuie să fie păzite cu grijă. Darurile noastre nu trebuie să fie slăbite de îngăduința de sine. Fiecare putere trebuie să fie păstrată cu grijă, ca să poată fi întotdeauna gata pentru folosire în orice moment. Nici o parte din organismul fizic nu trebuie slăbită printr-o greșită folosire. Fiecare parte, oricât de mică, are o influență asupra întregului. Abuzarea de un nerv sau mușchi slăbește utilitatea întregului corp. Acei pentru care Hristos și-a dat viața ar trebui să-și aducă obiceiurile și practicile în conformitate cu voința Sa.” *The Upward Look*, pg. 379.

3. CURENTUL DE VIAȚĂ

a. De ce depinde viața fiecărei celule? Leviticul 17:14; Deuteronomul 12:23.

„Pentru a avea o bună sănătate, trebuie să avem un sânge bun; căci sângele este curentul de viață. El elimină toxinele și hrănește organismul. Când îi sunt furnizate elementele nutritive corespunzătoare și când este curățat și vitalizat prin contactul cu aerul curat, el duce viața și vigoarea la fiecare parte a sistemului. Cu cât este mai bună circulația, cu atât mai bine va fi realizată această lucrare.” *Marele Medic*, pg. 271.

b. De ce este nevoie, așa încât sângele, cu oxigen și nutrienți, să fie dus la toate părțile organismului? Geneza 2:8,15.

„Lecțiile simple în folosirea diferitelor organe ale corpului ar trebui să fie date copiilor pentru a fi încredințate memoriei. Ideea că exercițiul fizic este acela care întărește fiecare organ și dă o viață nouă și hrană la fiecare parte a mașinăriei vii ar trebui să fie ferm întipărite în minte. Aceasta este legea pe care Dumnezeu a rânduit-o să guverneze corpul. Fiecare parte trebuie să fie pusă în acțiune... Creierul trebuie să planifice și să proiecteze, iar mușchii să aducă la îndeplinire voința creierului.” *Manuscript Releases*, vol. 5, pg. 222, 223.

„Sănătatea desăvârșită pretinde o circulație perfectă.” *Marele Medic*, pg. 293.

c. Cum afectează fermentația din stomac întregul corp?

„Deranjul este creat de către combinația necorespunzătoare de alimente și apare fermentarea; sângele este contaminat și creierul adus în confuzie.” *Dietă și Hrană*, pg. 110.

d. Ce ar trebui să cerem de la Dumnezeu pentru a face ce este mai bine pentru bunăstarea noastră? Psalmii 51:10.

„O viață curată și nobilă, o viață de biruință asupra apetitului și poftei, este posibilă pentru oricine dorește să-și unească voința lui slabă și oscilantă cu voința atotputernică și de neclătinat a lui Dumnezeu.” *Marele Medic*, pg. 176.

4. PERICOLUL UNUI SÂNGE INTOXICAT

a. Care este cel mai obișnuit mod în care sângele este intoxicat? Isaia 22:13.

„Feluri de mâncare bogate sunt puse înaintea copiilor – alimente condimentate, sosuri bogate, prăjituri și produse de patiserie. Aceste mâncăruri foarte condimentate irită stomacul și provoacă o dorință pentru stimulente și mai puternice, ... dar li se permite să mănânce între mese, și când ajung la vârsta de doisprezece sau paisprezece ani, ei sunt adesea dispeptici confirmați.” *Dietă și hrană*, pg. 235, 236

„Persoanele care și-au îngăduit pofta de a mânca multă carne și sosuri foarte condimentate, precum și diferite feluri de prăjituri bogate și conserve, nu pot să savureze imediat o dietă simplă, sănătoasă și nutritivă. Gustul lor este așa de pervertit, încât nu au poftă de o dietă sănătoasă de fructe, pâine integrală și legume. Ei nu trebuie să se aștepte să le placă de la început o mâncare atât de diferită de ceea ce și-au îngăduit să mănânce.” *Ibid.*, pg. 158.

b. La ce consecințe serioase duce hrana condimentată și stimulatoare?

„Hrana grea și stimulatoare aduce sângele într-o stare febrilă, excită sistemul nervos și prea adesea tocește percepțiile morale, așa încât rațiunea și conștiința sunt dominate de către impulsuri senzuale... Din iubire, Tatăl nostru ceresc a trimis lumina reformei sanitare pentru a ne păzi împotriva relelor care rezultă din îngăduința necontrolată a apetitului.” *Ibid.*, pg. 243.

„Mesele părinților creștini nu ar trebui încărcate cu hrană care conține condimente.” *Sfaturi pentru părinți, profesori și elevi*, pg. 126.

c. În majoritatea cazurilor, cum poate fi înlocuită folosirea medicamentelor și de ce? Ioan 4:7 (ultima parte); Ezechiel 47:12.

„Domnul ne-a învățat că marea eficiență pentru vindecare se află în folosirea corespunzătoare a apei. Aceste tratamente ar trebui aplicate cu pricepere. Am fost instruiți că în tratamentele bolnavilor ar trebui să renunțăm la folosirea medicamentelor. Există plante simple care pot fi folosite pentru însănătoșirea bolnavilor, ale căror efecte asupra sistemului sunt foarte diferite de cele ale acelor medicamente care otrăvesc sângele și periclitizează viața.” *Selected Messages*, vol. 2, pg. 288.

5. CEL CARE A CREAT TRUPUL ȘI ÎL ÎNTREȚINE

a. Cine întreține corpul omenesc? Psalmii 36:9; 66:8,9.

„Creatorul veghează asupra mașinării umane, păstrând-o în mișcare. Dacă nu ar fi grija Lui constantă, pulsul nu ar bate, activitatea inimii ar înceta și creierul nu și-ar mai îndeplini rolul.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 586.

b. De ce există boli? Osea 4:6 (prima parte); Isaia 24:4,5.

„Cea mai mare cauză pentru suferința umană este ignorarea subiectului cum să ne tratăm propriile corpuri.” *Dietă și hrană*, pg. 241.

c. Ce ar trebui să învățăm pentru a ne bucura de sănătate și a ne prelungi viața? 1 Corinteni 10:31; 3:9.

„Dacă obiceiurile de a mânca și a bea este ținut în mod inteligent sub controlul agentului uman, și el mănâncă și bea spre slava lui Dumnezeu, viața sa va fi prelungită. Mâncați pentru a trăi, nu trăiți pentru a mânca.” *Astăzi cu Dumnezeu*, pg. 123.

„Toate capacitățile diferite pe care le posedă oamenii, suflet, trup și spirit, le sunt date de Dumnezeu pentru a fi astfel educate și instruite, încât să poată ajunge la cel mai înalt grad posibil de excelență. Agentul uman trebuie să coopereze cu scopul divin, și, procedând astfel, omul este declarat împreună lucrător cu Dumnezeu. Fiecare facultate, fiecare atribut cu care Dumnezeu ne-a înzestrat, trebuie folosite spre slava numelui Său.” *Ibid.*, pg. 90.

ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- De ce este nevoie să aibă copiii o înțelegere profundă a fiziologiei, mai degrabă decât să fie doar învățați regulile sănătății?
- Cum suntem binecuvântați prin studierea sănătății fizice?
- De ce este sângele atât de important?
- Care sunt pericolele legate de consumarea de alimente condimentate?
- Care ar trebui să fie ținta noastră cu privire la corpul nostru fizic?

Studiul fiziologiei

„Părinții ar trebui să caute să-i facă pe copiii lor interesați de studierea fiziologiei. Sunt doar puțini între tineri care au o cunoștință clară cu privire la misterele vieții. Studiul minunatului organism uman, relația și dependența de părțile sale complicate, este una de care mulți părinți se interesează foarte puțin. Deși Dumnezeu le spune: ‚Preaiubitule, doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă bine, și sănătatea ta să sporească tot așa cum sporește sufletul tău’ (3 Ioan 2), totuși ei nu înțeleg influența corpului asupra minții sau a minții asupra corpului. Nimicuri nefolositoare le ocupă atenția și ei invocă lipsa de timp ca pe o scuză pentru că nu dobândesc informația necesară, care să-i facă în stare să-și educe copiii în mod corespunzător.

Dacă toți ar dobândi o cunoștință a acestui subiect și ar simți importanța de a o aplica în practică, am vedea o stare mai bună a lucrurilor. Părinți, învățați-i pe copiii voștri să gândească de la cauză la efect. Arătați-le că, dacă încalcă legile sănătății, ei trebuie să plătească pedeapsa prin suferință. Arătați-le că nesocotința cu privire la sănătatea corporală tinde să ducă la nesocotință în lucrurile morale. Copiii voștri au nevoie de o grijă răbdătoare și credincioasă. Nu este suficient ca voi să-i hrăniți și să-i îmbrăcați; ar trebui să căutați de asemenea să le dezvoltați puterile mintale și să le îmbibați inimile cu principiile drepte. Dar cât de adesea frumusețea caracterului și a temperamentului sunt pierdute din vedere în dorința aprinsă după înfățișarea exterioară! O, părinți, nu vă lăsați guvernați de părerea lumii; nu lucrați pentru a atinge standardul ei. Hotărâți pentru voi înșivă care este marea țintă a vieții și apoi faceți orice efort pentru a atinge acea țintă. Voi nu puteți neglija educarea corespunzătoare a copiilor voștri, și să rămâneți nepedepsiți pentru aceasta. Caracterele lor deficiente vă vor face de cunoscut necredincioșia. Relele cărora le permiteți să treacă necorectate, manierele aspre și necioplite, lipsa de respect și ascultare, obiceiurile de indolență și lipsa de atenție, vor aduce dezonoare numelor voastre și amărăciune în viețile voastre. Destinul copiilor voștri se află în mare măsură în mâinile voastre. Dacă neglijați să vă îndepliniți datoria, s-ar putea să-i puneți în rândurile vrăjmașului și să-i faceți agenții săi în ruinarea altora; iar pe de altă parte, dacă-i instruiți cu credincioșie, dacă în propriile voastre vieți le oferiți un exemplu evlavios, voi puteți să-i conduceți la Hristos, și ei, la rândul lor, îi vor influența pe alții, și astfel mulți pot să fie salvați prin intermediul vostru.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 428, 429.

Mintea și trupul

„Căci voi ați fost cumpărați cu un preț; de aceea proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și spiritul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.” (1 Corinteni 6:20).

„Relația care există între minte și trup este una foarte apropiată. Când unul este afectat, și celălalt suferă împreună cu el. Starea minții afectează sănătatea sistemului fizic.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 28.

Recomandare pentru studiu: *Hristos lumina lumii*, pg. 114-123, (Cap. 12 – Ispitirea).

Duminică

10 octombrie

1. O RELAȚIE FOARTE STRÂNSĂ

a. Care sunt componentele ființei omenești? 1 Tesaloniceni 5:23.

„Poporul lui Dumnezeu ar trebui să se așeze acolo unde să poată crește în har, fiind sfințiți de adevăr în corp, suflet și spirit. Când ei renunță la toate îngăduințele distrugătoare de sănătate, ei vor avea o percepție mai clară asupra a ceea ce constituie adevărata evlavie.” *Dietă și hrană*, pg. 34.

b. Care este relația între ceea ce facem fizic, și starea noastră spirituală? 1 Corinteni 3:17.

„Toate legile naturii – care sunt legile lui Dumnezeu – sunt rânduite spre binele nostru. Ascultarea de ele va promova fericirea noastră în această viață și ne va ajuta la pregătirea pentru viața viitoare.” Ibid., pg. 23.

„Este la fel de mult un păcat a călca legile ființei noastre, după cum este a călca cele zece porunci. A face ori una, ori cealaltă, înseamnă a călca legile lui Dumnezeu.” Ibid., pg. 17.

c. Cum descriu Scripturile sfințenia responsabilității noastre în îngrijirea de trupul nostru? Romani 12:1.

2. SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM

a. Ce spune Biblia despre a mânca și a bea, ca și despre relația între ceea ce mâncăm și ceea ce suntem? Proverbele 23:1-3,6,7.

„Obiceiurile noastre în mâncare și băutură arată dacă suntem din lume sau din numărul acelor pe care Domnul, cu puternica Lui pană despicătoare a adevărului i-a despărțit de lume.” *Testimonies*, vol. 6, pg. 372.

„Obiceiurile veacului sunt obstacole serioase în calea desăvârșirii caracterului creștin. Fizic suntem formați din ceea ce mâncăm și mințile noastre sunt foarte mult influențate de către corpurile noastre.” *Semnele timpului*, 6 ianuarie 1876.

b. Care va fi, pe noul pământ, relația dintre natura unui animal și hrana pe care o va mânca? Isaia 11:6,7; 65:25.

c. Ce obiceiuri greșite afectează caracterul și mintea din copilărie?

„Zahărul nu este bun pentru stomac. El provoacă fermentație și aceasta înțeșează creierul și determină o dispoziție irascibilă.” *Dietă și hrană*, pg. 327.

„Copiii noștri ar trebui învățați să renunțe la asemenea lucruri care nu sunt necesare, cum ar fi bomboanele, guma, înghețata și alte articole asemănătoare.” *Ibid.*, pg. 329.

„Mamele fac o mare greșeală îngăduind [copiilor] să mănânce între mese. Stomacul ajunge deranjat prin această practică, și se pune temelia pentru suferința viitoare. Irascibilitatea lor poate să fi fost determinată de hrana nesănătoasă, încă nedigerată, dar mama simte că nu poate petrece timp pentru a cugeta la această chestiune și a-și corecta conducerea ei greșită... Ea le dă micilor suferinzi câte o bucată de prăjitură sau vreo altă „bunătate” pentru a-i liniști, dar aceasta nu face decât să le crească răul.” *Ibid.*, pg. 242.

„[Copiii voștri] sunt hrăniți chiar cu lucrurile care le vor excita patimile animalice, și apoi veniți la adunare și-L rugați pe Dumnezeu să-i binecuvânteze și să-i mântuiască pe copiii voștri. Cât de sus se vor ridica rugăciunile voastre? Aveți de făcut o lucrare mai întâi. Când ați făcut pentru copiii voștri tot ce Dumnezeu v-a lăsat să faceți, atunci puteți pretinde cu încredere ajutorul special pe care Dumnezeu a făgăduit să vi-l dea.” *Ibid.*, pg. 245.

3. NERVI AFECTAȚI

a. Explicați de ce lucrurile pe care le mâncăm ne pot determina un comportament rău. **Eclesiastul 10:17; Isaia 22:12-14.**

„Mâncarea are mult de a face cu religia. Experiența spirituală este în mare măsură afectată de modul în care este tratat stomacul. Mâncarea și băutura în armonie cu legile sănătății promovează acțiuni virtuozose. Dar dacă se abuzează de stomac prin obiceiuri care n-au baza în natură, Satan se folosește de răul care a fost făcut și folosește stomacul ca pe un vrăjmaș al neprihănirii, creând un deranj care afectează întreaga ființă. Lucrurile sfinte nu sunt apreciate. Zelul spiritual scade. Pacea sufletească este pierdută. Este neînțelegere, ceartă și discordie. Sunt rostite cuvinte nerăbdătoare și sunt făcute fapte lipsite de amabilitate; sunt urmate practici lipsite de onestitate și se manifestă mânie – și toate acestea pentru că nervii creierului sunt deranjați de abuzurile săvârșite asupra stomacului.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 577, 578.

b. Ce virtute a Duhului merge mână în mână cu răbdarea? **2 Petru 1:5,6.**

„Cumpătarea în mâncare trebuie practică înaintea ca să poți fi un om răbdător.” *Dietă și hrană*, pg. 65.

c. Ce obiceiuri ne ajută să avem gânduri clare și discernământ? **Leviticul 10:9,10, Daniel 12:3.**

„Acei care prin obiceiuri de necumpătare își vatămă mintea și trupul, se pun într-o poziție în care sunt incapabili de a discerne lucrurile spirituale. Mintea este adusă în confuzie, și ei cedează cu ușurință ispitei, deoarece nu au un discernământ clar al diferenței dintre bine și rău. Îngăduirea păcătoasă întinează trupul și îi face pe oameni incapabili pentru închinare spirituală. Acela care cultivă principiile adevăratei cumpătări are un ajutor important în lucrarea de a deveni sfințit prin adevăr și făcut potrivit pentru nemurire. Dar dacă nesocotește legile ființei sale fizice, cum poate el să-și desăvârșască sfințenia în teamă de Dumnezeu?” *Semnele timpului*, 27 ianuarie, 1909.

4. SIMȚURILE MORALE AFECTATE

- a. **Ce descoperă responsabilitatea omenirii față de creația animală? Proverbele 12:10 (prima parte). Pe de altă parte, care este principala cauză a suferințelor animalelor?**
-

„Din pricina păcatului omului, toată făptura geme și suspină de durere’ (Romani 8:22). Suferința și moartea au fost aduse astfel nu doar asupra neamului omenesc, ci și asupra animalelor. ... Acela care abuzează de animale pentru că le are în puterea sa este atât un laș, cât și un tiran. O dispoziție de a produce durere, fie semenilor noștri sau celorlalte creaturi este satanic. Mulți nu înțeleg că cruzimea lor va fi cunoscută întotdeauna, pentru că sărmanele animale fără grai nu o pot descoperi. Dar dacă ochii acestor oameni ar putea fi deschiși... ei ar vedea un înger al lui Dumnezeu stând ca martor, pentru a mărturisii împotriva lor în curțile de sus.” *Patriarhi și profeți*, pg. 443.

- b. **De ce crește consumul de carne riscul de îmbolnăvire?**
-

„Carnea nu a fost niciodată cea mai bună hrană; dar folosirea ei este acum dublu de obiectabilă, întrucât boala în animale crește atât de rapid.” *Marele Medic*, pg. 313.

„Procesul pregătirii animalelor pentru piață produce în ele boală; și pregătite în cel mai sănătos mod cu putință, ele ajung înfierbântate și îmbolnăvite prin transport înainte să ajungă la piață. Fluidele și carnea acestor animale bolnave sunt primite direct în sânge și intră în circulația corpului omenesc, devenind fluide și carne a acestuia. Astfel tumorile sunt introduse în sistem. Și dacă persoana are deja un sânge impur, situația este mult agravată prin mâncarea cărnii acestor animale.” *Testimonies*, vol. 2, pg. 64.

- c. **Care este principala cauză a bolilor? Deuteronomul 28:15, 21.**
-

„Satan este autorul bolilor... Există o legătură stabilită de divinitate între păcat și boală... Păcatul și boala stau una cu alta într-o relație de cauză și efect.” *Healthful Living*, pg. 60.

„Boala este determinată de călcarea legilor sănătății.” *Testimonies*, vol. 3, pg. 164.

5. O MINTE SĂNĂTOASĂ ÎNTR-UN CORP SĂNĂTOS

- a. **Ce alimente pot fi un risc pentru sănătatea noastră și de ce? Romani 8:22.**
-

„Va veni în curând timpul când nu va mai fi nici o siguranță în folosirea ouălor, laptelui, smântânii sau untului, deoarece boala la animale crește proporțional cu creșterea răutății între oameni.” *Dietă și hrană*, pg. 349.

- b. **Dacă ne păstrăm corpurile într-o bună sănătate, ce parte a ființei noastre poate fi mai bine dezvoltată? Proverbele 4:23.**
-

„Creierul este organul și instrumentul minții, care controlează întregul corp. Pentru ca celelalte părți ale sistemului să fie sănătoase, trebuie să fie creierul sănătos. Și pentru ca să fie creierul sănătos, sângele trebuie să fie curat. Dacă prin obiceiuri corecte de mâncare și băutură sângele este ținut curat, creierul va fi hrănit în mod corespunzător.” *Minte, caracter și personalitate*, vol. 1, pg. 60.

- c. **Ce lecție putem învăța din prima ispită a lui Hristos în pustie? Matei 4:3,4.**
-

„Hristos a biruit prin tăgăduirea poftelor. Și singura noastră speranță de recăștigare a Edenului este printr-un autocontrol ferm.” *Dietă și hrană*, pg. 167.

- d. **De ce este discernământul spiritual așa de important pentru noi astăzi? 2 Timotei 3:13.**
-

ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- Ce are a face legea morală a lui Dumnezeu cu trupul nostru fizic?
- Ce fac alimentele cu zahăr în special copiilor?
- Care este prea adesea cauza ascunsă a spiritului de critică și ceartă?
- Ce factori ar trebui luați în considerare în legătură cu animalele?
- De ce este biruința lui Hristos asupra apetitului în pustie atât de vitală pentru noi?

Mintea și trupul

„Instruirea fizică precum și cea religioasă practicate în școlile evreilor pot fi studiate cu folos. Valoarea unei asemenea instruiți nu este apreciată. Există o relație foarte strânsă între minte și trup, și pentru a ajunge la un standard înalt de realizări morale și intelectuale, legile care controlează ființa noastră fizică trebuie să fie respectate. Pentru a asigura un caracter puternic și bine echilibrat, atât puterile fizice cât și cele mentale trebuie să fie exercitate și dezvoltate. Ce studiu poate fi mai important pentru tânăr decât acela care se ocupă cu acest minunat organism pe care Dumnezeu ni l-a încredințat și cu legile prin care poate fi păstrat sănătos?

Și acum, ca și în zilele lui Israel, fiecare tânăr ar trebui să fie instruit în datoriile vieții practice. Fiecare ar trebui să dobândească o cunoștință într-un domeniu de muncă manuală prin care, dacă va fi nevoie, să poată să-și câștige existența. Acest lucru este esențial, nu doar ca siguranță împotriva vicisitudinilor vieții, ci și datorită impactului său asupra dezvoltării fizice, mentale și morale. Chiar dacă ar fi sigur că cineva n-ar avea nevoie niciodată să recurgă la muncă manuală pentru a se întreține, totuși ar trebui să fie învățat să lucreze. Fără exercițiu fizic, nimeni nu poate să aibă o constituție robustă și o sănătate viguroasă; și disciplina muncii bine ordonate nu este cu nimic mai puțin esențială pentru asigurarea unei minți puternice și active și a unui caracter nobil.

Fiecare student ar trebui să devoteze o parte din fiecare zi pentru munca activă. Astfel s-ar forma obiceiuri de hărnicie și ar fi încurajat un spirit de autogospodărire, în vreme ce tinerii ar fi ocrotiți de multe practici rele și degradatoare care sunt așa de frecvent rezultatul leneviei. Și toate acestea sunt în armonie cu principalul scop al educației, căci în activitate încurajatoare, hărnicie și puritate, noi venim în armonie cu Creatorul.

Tinerii să fie conduși să înțeleagă scopul creării lor, acela de a-L onora pe Dumnezeu și a-i binecuvânta pe semenii lor; ei să vadă iubirea duiosă pe care Tatăl din cer a manifestat-o față de ei, și înaltul destin pentru care disciplina din această viață trebuie să-i pregătească, demnitatea și onoarea la care sunt chemați, aceea de a deveni fii ai lui Dumnezeu și mii aveau să se întoarcă cu nemulțumire și dezgust de la scopurile joase și egoiste și de la plăcerile frivole care-i captivaseră până atunci. Ei aveau să învețe să urască păcatul și să-l ocolească, nu doar din speranța răsplătirii sau teama de pedeapsă, ci dintr-un simțământ al josniciei sale implicite, pentru că ar fi o degradare a puterilor date lor de Dumnezeu, o pată pe bărbăția lor asemănătoare cu Dumnezeu.” *Patriarhi și profeți*, pg. 601, 602.

Medicina lui Dumnezeu

„Bindecuvântează suflete pe Domnul și nu uita nici una dintre binefacerile Lui: care îți iartă toate nelegiuirile tale și care îți vindecă toate bolile tale.” (Psalmii 103:2,3).

„Există multe căi de a practica arta vindecării, însă există doar o singură cale aprobată de cer. Remediile lui Dumnezeu sunt agenții simpli ai naturii care nu vor încorda sau debilita sistemul prin proprietățile lor puternice.” *Testimonies*, vol. 5, pg. 443.

Recomandare pentru studiu: *Healthful Living*, pg. 224-235.

Duminică

17 octombrie

1. BOALĂ ȘI DURERE

a. De ce este atâtă boală și durere în jurul nostru? Isaia 24:4-6.

„Este un lucru mare a asigura sănătatea, punându-ne într-o relație dreaptă cu legile vieții, și mulți nu au făcut aceasta. O mare parte din boala și suferința dintre noi este rezultatul călcării legii fizice și este adusă asupra persoanelor prin propriile lor obiceiuri greșite.” *Sfaturi despre sănătate*, pg. 49.

b. Ce putem face pentru a evita boala? Exodul 15:26.

„Cu privire la ceea ce putem face pentru noi, există un punct care necesită o considerare atentă și chibzuită. Trebuie să mă cunosc pe mine însumi. Trebuie să fiu gata a învăța pentru a ști întotdeauna cum să am grijă de această clădire, trupul pe care Dumnezeu mi l-a dat, pentru ca să-l pot păstra în cea mai bună stare de sănătate. Trebuie să mănânc acele lucruri care vor fi pentru cel mai bun al meu fizic, și trebuie să am o grijă specială pentru ca îmbrăcămintea mea să fie una care să conducă la o circulație sănătoasă a sângelui. Nu trebuie să mă lipsesc de mișcare și aer. Trebuie să strâng cât pot de mult din lumina soarelui. Trebuie să am înțelepciunea de a fi un păzitor credincios al corpului meu.” *Îndrumarea copilului*, pg. 366, 367.

2. PUTEREA VINDECĂTOARE

a. Cine este cel care ne vindecă boala, atât cea spirituală cât și cea fizică? Psalmii 103:3.

„[Domnul Isus Hristos] este singura sursă de vindecare.” *The Upward Look*, pg. 141.

b. Ce ar trebui păstrat întotdeauna în minte cu privire la cine este Medicul medicilor? Luca 8:43-48.

„Hristos este adevăratul cap al profesiei de medic. Marele Medic, El este alături de orice practicant temător de Dumnezeu, care lucrează pentru a ușura suferința omenească. În vreme ce medicul folosește remediile naturii pentru boala fizică, El ar trebui să-i îndrepte pe pacienții săi la Acela care poate alina bolile atât ale sufletului cât și ale trupului. Ceea ce medicii pot doar ajuta la a se îndeplini, înfăptuiește Hristos. Ei încearcă să ajute lucrării de vindecare a naturii; Hristos Însuși este vindecătorul. Medicul caută să păstreze viața; Hristos dă viața.” *Marele Medic*, pg. 111.

c. Ce putere este descoperită prin agenții din natură? Ioan 9:5-7, Isaia 38:21.

„Când orice parte a corpului suferă vătămare, se declanșează de îndată un proces de vindecare; agenții naturii sunt puși la lucru pentru a restaura sănătatea. Dar puterea care lucrează prin acești agenți este puterea lui Dumnezeu. Toată puterea dătătoare de viață este de la El. Când cineva își revine din boală, Dumnezeu este Acela care îl vindecă.” *Ibid.*, pg. 112, 113.

d. Cu ce condiție dorește Dumnezeu să ne restabilească sănătatea și cât de amplă este această restabilire? Ioan 5:14; 1 Tesaloniceni 5:23.

„Este muncă în zadar să-i înveți pe oameni să privească la Dumnezeu ca vindecător al infirmităților lor, dacă nu sunt învățați de asemenea să lase la o parte practicile nesănătoase. Pentru a primi binecuvântarea Lui ca răspuns la rugăciune, ei trebuie să înceteze a face răul și să învețe să facă binele. Mediul lor înconjurător trebuie să fie sănătos și obiceiurile lor de viață corecte. Ei trebuie să trăiască în armonie cu legea lui Dumnezeu, atât cu cea naturală, cât și cu cea spirituală.” *Slujitorii evangheliei*, pg. 215, 216.

3. AGENȚII NATURII

a. Ce ar trebui să recunoaștem ca agenții vindecători ai naturii aprobați de Dumnezeu pentru a vindeca boala? Ezechiel 47:12.

„Există multe moduri de a practica arta vindecării, dar există o singură cale pe care o aprobă Cerul. Remediile lui Dumnezeu sunt agenții simpli ai naturii care nu vor împovăra sau debilita sistemul prin proprietățile lor puternice.” *Testimonies*, vol. 5, pg. 443.

„Avem aprobarea cuvântului lui Dumnezeu pentru folosirea agenților vindecători. Ezechia, regele lui Israel, a fost bolnav și un profet al lui Dumnezeu i-a adus solia că urma să moară. El a strigat către Domnul și Domnul l-a auzit pe servul Său și i-a trimis o solie că cincisprezece ani aveau să fie adăugați vieții sale. Acum, un cuvânt din partea lui Dumnezeu l-ar fi vindecat pe Ezechia instantaneu; dar au fost date îndrumări speciale: ‚Să ia o turtă de smochine și s-o pună peste bubă, și Ezechia va trăi.‘ (Isaia 38:21).

Cu o anumită ocazie, Hristos a uns ochii unui orb cu lut și i-a poruncit: ‚Du-te și te spală în scaldătoarea Siloam... El a mers și s-a spălat, și a venit văzând‘ (Ioan 9:7). Vindecarea putea fi săvârșită doar prin puterea Marelui Vindecător, totuși Hristos a folosit agenții simpli ai naturii. În timp ce nu a luat în seamă tratamentul cu medicamente, El a aprobat folosirea remediilor simple și naturale.” *Marele Medic*, pg. 232, 233.

„Aerul curat, razele solare, abstenența, odihna, exercițiul, o dietă corespunzătoare, folosirea apei și încrederea în puterea divină – acestea sunt adevăratele remedii. Orice persoană ar trebui să aibă o cunoștință a agențiilor vindecători ai naturii și a modului lor de aplicare.” *Ibid.*, pg. 127.

b. Ce altceva a rânduit Dumnezeu pentru vindecarea bolilor? Psalmul 104:14.

„Domnul a prevăzut antidoturi pentru boli în plante simple și acestea pot fi folosite prin credință, fără vreo tăgăduire a credinței; fiindcă folosind binecuvântările oferite de Dumnezeu în avantajul nostru, noi cooperăm cu El. El poate folosi apa, razele soarelui și plantele pe care el le-a făcut să crească, în vindecarea bolilor determinate de nechibzuință sau accident. Noi nu manifestăm o lipsă de credință când Îl rugăm pe Dumnezeu să binecuvânteze remediile Sale.” *Selected Messages*, vol. 2, pg. 289.

4. EVITÂND MEDICAMENTELE

a. Numiți un medic între primii ucenici. Coloseni 4:14. Ce sfat este dat medicilor?

„În practica lor, medicii ar trebui să caute tot mai mult să scadă folosirea medicamentelor, în loc de a o crește.” *Selected Messages*, vol. 2, pg. 282.

b. Ce sfat funcționează mai bine decât folosirea medicamentelor în multe cazuri? Proverbele 3:7,8; 4:20-22.

„Ar trebui să evitați folosirea medicamentelor și să respectați cu atenție legile sănătății. Dacă aveți considerație pentru viața voastră, ar trebui să mâncați mâncare simplă, pregătită în cel mai simplu mod, și să faceți mai mult exercițiu fizic.” *Dietă și hrană*, pg. 82, 83.

c. Ce lucrare ar trebui făcută în poporul nostru, așa încât acesta să se bazeze tot mai mult pe remediile lui Dumnezeu? Proverbe 3:6; Deuteronomul 6:1,2.

„Educați spre îndepărtarea de medicamente. Folosiți-le tot mai puțin... Atunci natura va răspunde la medicii lui Dumnezeu – aerul curat, apa pură, exercițiul corespunzător și o conștiință curată... Mulți se vor putea vindeca fără nici o pastilă de medicament dacă ar asculta de legile sănătății. Medicamentele trebuie să fie folosite rar.” *Selected Messages*, vol. 2, pg. 281.

d. În cazuri extreme, ce ar trebui să facă pacientul? Iacov 5:14-16.

„Este privilegiul nostru să folosim orice mijloc rânduit de Dumnezeu în corespondență cu credința noastră, și apoi să ne încredem în Dumnezeu, după ce am invocat făgăduința. Dacă este nevoie de o intervenție chirurgicală, și medicul este dispus să se ocupe de caz, nu este o tăgăduire a credinței a face operația. După ce pacientul și-a încredințat voința voii lui Dumnezeu, el să se încreadă în Marele Medic și Puternicul Vindecător, și să se apropie de El predându-se în încredere deplină. Domnul va cinsti credința lui tocmai în modul în care vede că este spre slava numelui Său.” *Ibid.*, pg. 284, 285.

5. METODE DE OPUSĂ

a. Cine își atribuie în mod fals puterea de a vindeca boala?
2 Corinteni 11:3; Apocalipsa 12:9.

b. Prin cine amăgește Satana și care sunt câteva dintre metodele lui?
Fapte 8:9-11; Deuteronomul 18:9-14; Matei 7:21-23; 24:24.

„Apostolii a aproape tuturor formelor de spiritism pretind a avea putere de a vindeca. Ei atribuie această putere electricității, magnetismului, așa numitor remedii simpatetice sau forțelor latente din mintea omului. Și nu sunt puțini, chiar în acest veac creștin, care merg la acești vindecători, în loc de a se încrede în puterea viului Dumnezeu și priceperea medicilor bine calificați.” *Minte, caracter și personalitate*, vol. 2, pg. 701.

„Nu trebuie să fim amăgiți... Cuvântul lui Dumnezeu declară că Satana va săvârși minuni. El îi va face pe oameni bolnavi și apoi va îndepărta brusc de la ei puterea lui satanică. Ei vor fi atunci considerați vindecați. Aceste fapte de aparență vindecare îi vor aduce pe Adventiștii de Ziua a Șaptea la încercare. Mulți care au avut mare lumină nu vor umbla în lumină pentru că nu au devenit una cu Hristos.” *Selected Messages*, vol. 2, pg. 53.

c. Care este marea diferență între metoda lui Dumnezeu și cea a lui Satana?

„Remediile lui Hristos curăță sistemul. Dar Satana l-a ispitit pe om să introducă în sistem ceea ce slăbește mașinăria umană, vătămând și nimicind frumoasele aranjamente ale lui Dumnezeu.” *Ibid.*, pg. 289.

ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- Ce angajamente ar trebui să facem față de noi înșine pentru a ne păstra sănătatea?
- Ce înțeleg chiar și cei mai buni doctori cu privire la restaurarea sănătății?
- Numiți unele dintre cele mai alese remedii ale cerului.
- Ce ar trebui să luăm în considerare în cazul unor boli extreme?
- Ce încercare poate veni chiar și la cei aleși în ceea ce privește vindecarea?

Dieta, sănătatea și cumpătarea

„Luați seama dar la voi înșivă, ca să nu vi se împovăreze inimile cu îmbuibare de mâncare și băutură și cu îngrijorările vieții acesteia, așa încât ziua aceea să vină peste voi fără veste.” (Luca 21:34).

„Sunt doar puțini care înțeleg așa cum ar trebui cât de mult au de a face obiceiurile lor în dietă cu sănătatea și caracterul lor, cu utilitatea lor în această lume și cu destinul lor veșnic... Trupul ar trebui să fie servul minții și nu mintea servul trupului.” *Patriarhi și profeti*, pg. 562.

Recomandare pentru studiu: *Healthful Living*, pg. 68-70.

Duminică

24 octombrie

1. CELE MAI BUNE ALIMENTE

a. Care sunt cele mai bune alimente pentru oameni? Geneza 1:29.

„Pentru a ști care sunt cele mai bune alimente, trebuie să studiem planul de la început al lui Dumnezeu pentru dieta oamenilor. Acela care l-a creat pe om și care îi înțelege nevoile, i-a rânduit lui Adam hrana sa. [Geneza 1:29 citat.] Când a părăsit Edenul pentru a-și câștiga mijloacele de trai lucrând pământul sub blestemul păcatului, omul a primit permisiunea să mănânce și ‚iarba de pe câmp’ (Geneza 3:18).

Cerealele, fructele, nucile [inclusiv diferitele tipuri de alune n. tr.] și legumele constituie dieta aleasă pentru noi de către Creatorul nostru. Aceste alimente pregătite într-un mod cât mai simplu și natural cu puțință, sunt cele mai sănătoase și hrănitoare. Ele atribuie o tărie, o putere de rezistență și o vigoare a intelectului, care nu sunt prezente în cazul unei diete mai complexe și stimulatoare.” *Dietă și hrană*, pg. 81.

b. Ce fel de alimente pot fi consumate din belșug?

Cântarea cântărilor 7:13.

„În timp ce dorim să recomandăm simplitatea în dietă, să fie clar că nu recomandăm o dietă sărăcăcioasă. Să existe fructe și legume din belșug, care să fie într-o stare bună.” *The Signs of the Times*, 30 septembrie 1897.

2. CALITATE ȘI CANTITATE

a. Ce fel de alimente ar trebui alese pentru o dietă sănătoasă? Proverbele 23:1.

„Prima educație pe care copiii ar trebui s-o primească de la mamă în copilărie ar trebui să fie cu privire la sănătatea lor fizică. Ar trebui să li se permită consumarea doar a mâncării simple, de acea calitate care să-i țină în cea mai bună stare de sănătate.” *Dietă și hrană*, pg. 228, 229.

„Trupurile noastre sunt formate din ceea ce mâncăm; și pentru a face țesuturile de o bună calitate, trebuie să avem hrana corectă.” *Îndrumarea copilului*, pg. 373.

b. Ce obiceiuri în alimentație contribuie la o bună sănătate și ce sfaturi ar trebui să fie incluse în lucrarea de educație? Eclesiastul 3:2; 10:17.

„Neavând timp pentru odihnă, organele digestive ajung slăbite, de unde și sentimentul că ‚a trecut’ și dorința pentru mâncare frecventă. Remediu de care au nevoie unii ca aceștia este să mănânce mai rar și mai puțin, și să fie satisfăcuți cu hrană simplă, mâncând de două ori, sau, cel mult, de trei ori pe zi.” *Dietă și hrană*, pg. 175.

„După ce se servește masa obișnuită, stomacului ar trebui să i se permită să se odihnească timp de cinci ore. Nici o buchiță de hrană nu ar trebui introdusă în stomac până la masa următoare.” *Îndrumarea copilului*, pg. 389.

„Cina, când este luată la o oră devreme, interferează cu digestia mesei anterioare. Când este luată mai târziu, nu este ea însăși digerată înainte de timpul de mers la culcare. Astfel stomacul nu reușește să își asigure odihna corespunzătoare. Somnul este deranjat, creierul și nervii istoviți și pofta pentru micul dejun este redusă, întregul sistem neînviat și nu este pregătit pentru îndatoririle zilei.” *Dietă și hrană*, pg. 176.

c. Ce principiu ar trebui să ne amintim când alegem ce mâncăm? Iacov 4:17.

„Acei care, după ce lumina a ajuns la ei, nu vor mânca și bea din principiu, în loc să fie controlați de apetit, nu vor fi tenace cu privire la a fi guvernați de principiu în alte lucruri.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 39.

3. ALIMENTE PERICULOASE

a. Ce avertisment este dat în alegerea fructelor și legumelor ca alimente? *Eclesiastul 3:1.*

„Fructele prea coapte și legumele veștejite nu ar trebui folosite. Legumele și fructele nu ar trebui mâncate la aceeași masă.” *The Signs of the Times*, 30 septembrie 1897.

b. Ce spune Biblia despre acei care nu-și pot stăpâni apetitul? *Proverbele 23:21; Filipeni 3:19.*

„Adesea diferitele feluri de mâncare introduse în stomac nu se potriesc, iar rezultatul este fermentația... Nu introduceți în stomac o mare varietate de alimente la o singură masă.” *Astăzi cu Dumnezeu*, pg. 340.

c. Ce riscuri sunt legate de mâncarea de carne?

„Cancere, tumori și toate bolile inflamatoare sunt provocate în mare parte de mâncarea de carne.” *Dietă și hrană*, pg. 388.

d. Care două lucruri sunt interzise a fi mâncate? *Leviticul 3:17. Ce ar trebui să înțelegem cu privire la făina rafinată, zahăr, produse de cofetărie, budinci dulci etc.?*

„Noi nu credem că sunt sănătoși cartofii prăjiți... Mâncăți doar hrană care este fără de grăsime.” *Ibid.*, pg. 354.

„Alimentele cu carne, unt, brânză, produsele de cofetărie bogate, alimentele condimentate și condimentele sunt consumate din abundență... Aceste lucruri își fac lucrarea în deranjarea stomacului, excitând nervii și slăbind intelectul.” *Ibid.*, pg. 236.

„Pâinea din făină rafinată este lipsită de elementele nutritive care se găsesc în pâinea făcută din grâu integral. Ea este o cauză frecventă de constipație și de alte stări nesănătoase.” *Ibid.*, pg. 320.

„Mult prea mult zahăr este folosit în mod obișnuit în hrană. Prăjiturile, budincile dulci, produsele de cofetărie, jeleurile și gemurile sunt cauze active de indigestie. Deosebit de dăunătoare sunt cremele cu zahăr și ou și budincile în care laptele, ouăle și zahărul sunt principalele ingrediente.” *Ibid.*, pg. 320.

„Zahărul nu este bun pentru stomac. El produce fermentare și aceasta încetează creierul și determină o dispoziție irascibilă.” *Ibid.*, pg. 327.

4. CUMPĂTAREA GENERALĂ SAU AUTO-CONTROLUL

a. Ce trăsătură – referitoare la sănătate – este unul dintre roadele Duhului? Galateni 5:22, 23. Cum este definită aceasta? 1 Corinteni 9:25.

„Adevărata cumpătare ne învață să ne dispensăm cu totul de orice lucru vătămător și să folosim în mod judicios ceea ce este sănătos.” *Patriarhi și profeți*, pg. 562.

„Abținerea de la orice hrană și băutură vătămătoare este rodul adevăratei religii. Acela care este cu totul convertit, va abandona orice obicei și poftă vătămătoare. Prin abținerea totală el își va birui dorința după îngăduințe distrugătoare de sănătate.” *Dietă și hrană*, pg. 457.

b. Ce vătămări se produc prin necumpătare? Proverbele 25:28.

„Păcatul mâncării necumpătate – mâncării prea des, prea mult și de mâncare bogată și nesănătoasă – distruge acțiunea sănătoasă a organelor digestive, afectează creierul și pervertește judecata, pervertind gândirea și acționarea rațională, calmă și sănătoasă.” *Îndrumarea copilului*, pg. 398.

„Necumpătarea în mâncare și băutură, necumpătarea în muncă, necumpătarea în aproape toate lucrurile, există pretutindeni. Acei care fac mari eforturi pentru a realiza o anumită cantitate de lucru într-un timp dat și care continuă să lucreze când judecata le spune că ar trebui să se odihnească, nu câștigă niciodată. Ei trăiesc cu un capital împrumutat. Ei își cheltuiesc forța vitală de care vor avea nevoie într-un timp viitor. Când este solicitată energia pe care au consumat-o într-un mod așa de nechibzuit, ei eșuează din lipsa ei... Acei care calcă legile sănătății vor trebui cândva să plătească pedeapsa. Dumnezeu ne-a înzestrat cu o forță a constituției noastre, și dacă o epuizăm în mod nechibzuit printr-o suprasolicitare, utilitatea noastră va fi scăzută și viețile noastre se sfârșesc prematur.” *The Signs of the Times*, 30 septembrie 1879.

„Când ne întindem pentru odihnă, stomacul ar trebui să-și fi făcut deja toată lucrarea, pentru ca să se poată bucura de odihnă, la fel ca și toate celelalte părți ale corpului. Lucrarea de digestie nu ar trebui să fie continuată în timpul orelor de somn. După ce stomacul, care a fost suprasolicitat, și-a îndeplinit misiunea, el este epuizat, ceea ce determină o stare de leșin. Aici mulți sunt înșelați și cred că lipsa de hrană este aceea care produce asemenea senzații, și, fără a da stomacului timp de odihnă, ei iau mai multă hrană, care pentru moment îndepărtează senzația de leșin. Și cu cât se îngăduie mai mult apetitului, cu atât mai multe vor fi pretențiile sale pentru satisfacere.” *Dietă și hrană*, pg. 175.

5. ARTA CULINARĂ

a. Ce știință ar trebui învățată la o vârstă tânără și de ce?

„Gătitul poate fi privit ca fiind mai puțin vrednic de dorit decât alte direcții de lucru, dar, în realitate, el este o știință de o valoare mai presus de toate celelalte științe. Astfel privește Dumnezeu pregătirea de hrană sănătoasă. El îi apreciază foarte mult pe aceia care fac un serviciu credincios în pregătirea de hrană sănătoasă și gustoasă.” *Dietă și hrană*, pg. 251.

„Este esențial ca arta gătitului să fie considerată una dintre cele mai importante ramuri de educație.” *Ibid.*, pg. 260.

„Mamele ar trebui să le ia pe fiecele lor în bucătărie cu ele, de când acestea sunt foarte mici, și să le învețe arta gătitului.” *Ibid.*, pg. 262.

„Este o datorie religioasă pentru acei care gătesc, să învețe să pregătească hrana sănătoasă într-o diversitate de moduri, așa încât să fie atât gustoasă, cât și sănătoasă.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 116.

b. Ce feluri de pâine sunt cele mai nutritive și sănătoase?

„Nu toată făina de grâu este bună pentru o dietă continuă. Un amestec de făină de grâu, ovăz și seară ar fi mai nutritivă decât grâul căruia i-au fost îndepărtate proprietățile nutritive.” *Dietă și hrană*, pg. 321.

c. Ce a spus Isus despre cele două feluri de pâine de care are nevoie omenirea? Matei 4:4; Ioan 6:33-35, 5:39.

„Cuvântul lui Dumnezeu este pâinea vieții.” *The Upward Look*, pg. 125.

ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- ce binecuvântări rezultă din hrănirea cu alimente bazate pe plante?
- De ce este atât de important să învățăm a ne controla apetitul?
- Nu miți unele alimente al căror pericol mulți nu-l înțeleg.
- Nu miți două alegeri nefericite și necumpătate care se fac adesea după apusul soarelui.
- Prezentați în contrast modul în care lumea privește arta gătitului și modul lui Dumnezeu.

Sabat, 6 noiembrie, 2010

Darul Sabatului întâi Literatură pentru țările sărace

O dată pe an, Darul Sabatului întâi este colectat pentru a ajuta la plățirea pentru nevoile de literatură din țările sărace. În vreme ce internetul și alte medii sunt modalități moderne de răspândire a evangheliei, sunt mulți oameni care trăiesc în țări sărace unde nu au utilități moderne. Pagina tipărită este unul dintre cele mai eficiente moduri de a ajunge la ei cu Evanghelia. Evanghelia pătrunde în țări fost comuniste, ateiste și musulmane, și poate fi împărtășită în mod personal, de la om la om.



Serva Domnului spunea: „Lăsați ca publicațiile care conțin adevărul biblic să fie răspândite ca frunzele toamna. Înălțați-L pe El, Mântuitorul sufletelor, înălțați-L mai sus și tot mai sus.” *In Heavenly Places*, pg. 323.

„Publicațiile noastre ar trebui să meargă pretutindeni. Să fie tipărite în multe limbi. Solia îngerului al treilea trebuie dată prin acest mijloc și prin învățătorul viu. Voi, care credeți adevărul pentru acest timp, treziți-vă. Este datoria voastră acum să aduceți toate mijloacele posibile pentru a-i ajuta pe acei care înțeleg adevărul să-l proclame.” *Testimonies*, vol. 9, pg. 62.

„Publicați, lăudați și spuneți: ,O, Doamne, salvează poporul Tău, rămășița lui Israel’ (Ieremia 31:7). A „publica” înseamnă a difuza, a face să fie tipărit și oferit publicului. Poporul lui Dumnezeu trebuie să publice vestea bună a mântuirii. În timp ce avem un bogat arsenal de Biblii, cărți și pliante pentru evanghelizare în Statele Unite și în alte țări, mulți oameni din toată lumea nu au același privilegiu. Este datoria și privilegiul nostru de a sprijini distribuția de literatură la diferitele regiuni ale lumii. Deși Biblia a fost tradusă în multe limbi și dialecte, cărți esențiale cum ar fi Calea către Hristos, nu sunt disponibile pentru milioane de oameni. Să luăm de exemplu Albania, o țară de peste 3,5 milioane de oameni, care a fost sub comunism timp de mai multe decenii. Ea este acum o țară musulmană, cu posibilități limitate pentru publicarea evangheliei. De curând am tradus Calea către Hristos în limba albaneză și avem nevoie urgentă de fonduri pentru a o publica. Darurile voastre generoase vor ajuta să tipărim și distribuit Calea către Hristos, Lecțiile biblice pentru Sabat și alte materiale în limba albaneză.

Departamentul de publicații al Conferinței Generale

Dieta inițială

„Și Dumnezeu a zis: Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ, și orice pom, în care este rod cu sămânță; aceasta să vă slujească drept hrană.” (Geneza 1:29).

„Toate legile naturii – care sunt legile lui Dumnezeu – sunt rânduite spre binele nostru. Ascultarea de ele va promova fericirea noastră în această viață și ne va ajuta în pregătirea pentru viața viitoare.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 386.

Recomandare pentru studiu: *Marele Medic*, pg. 295-310, (Cap. 23 – Dieta și sănătatea).

Duminică

31 octombrie

1. PLANUL INIȚIAL AL LUI DUMNEZEU

a. Care a fost planul inițial al lui Dumnezeu în crearea omenirii?
Geneza 1:26-28.

b. Care a fost dieta inițială dată pentru a păstra sănătatea omenească?
Geneza 1:29. Ce ar trebui să ne facă aceasta să considerăm?
Ieremia 6:16.

„Pe cât posibil, trebuie să ne întoarcem la planul inițial al lui Dumnezeu.” *Dietă și hrană*, pg. 488.

c. După cădere, ce altceva a adăugat Dumnezeu la dieta prescrisă pentru omenire? Geneza 3:18.

„Cerealele, cu fructe, nuci [inclusiv diferitele tipuri de alune n. tr.] și legumele, conțin toate proprietățile nutritive necesare pentru a face un sânge bun. Aceste elemente nu sunt așa de bine și pe deplin oferite de o dietă carnată. Dacă folosirea cărnii ar fi fost esențială pentru sănătate și putere, hrana animală ar fi fost inclusă în dieta rânduită omului la început.” *Îndrumarea copilului*, pg. 384.

2. APETITUL ESTE PUS LA ÎNCERCARE

a. La ce încercare au fost puși Adam și Eva? Geneza 2:16,17.

„Când Adam și Eva au fost puși în grădina Eden, totul contribuia la bucuria lor.” *The Signs of the Times*, 24 februarie 1898.

„Adam și Eva au fost puși la încercare, pentru ca să se demonstreze dacă aveau să asculte de cuvântul Creatorului lor sau dacă nu vor asculta de cerințele Sale. Creatorul omului a fost Tatăl său și a avut dreptul deplin la serviciul pe care acesta îl putea oferi. Trupul, sufletul și spiritul omului erau proprietatea exclusivă a lui Dumnezeu... El le-a lămurit faptul că prin neascultare de legea sa sfântă, ei aveau să-și păstreze fericirea și să fie în cele din urmă binecuvântați cu nemurire. Viața veșnică avea să fie a lor dacă își ghidau conduita după principiile legii lui Dumnezeu... Au fost luate toate măsurile prin care binecuvântările să poată fi asigurate neamului omenesc, și doar o singură restricție blândă a fost pusă asupra perechii fără de păcat, pentru a le pune la încercare credințioșia față de Dumnezeu.” *Ibid.*, 8 octombrie, 1894.

b. După ce au fost puși la încercare, cum au căzut primii noștri părinți – și ce moștenire a urmat? Geneza 3:1-6; 1 Ioan 3:4.

„Eva a avut tot ce ar fi putut s-o facă fericită. Ea a fost înconjurată de fructe de toate felurile. Totuși, fructul pomului oprit i s-a părut mai vrednic de dorit decât fructul tuturor celorlalți pomi din grădină, din care putea să mănânce în mod liber. Ea era necumpătată în dorințele ei. A mâncat, și prin influența ei, și soțul ei a mâncat, și un blestem a zăcut asupra amândurora.” *Dietă și hrană*, pg. 145.

c. Ce s-a întâmplat ca rezultat al deciziei greșite luate de Adam și Eva? Romani 5:12.

„Și pământul a fost blestemat din pricina păcatului lor. Și, de la cădere, a existat necumpătarea în aproape orice formă. Appetitul a controlat rațiunea.” *Ibid.*

3. SCHIMBARE PROVIZORIE

- a. Care a fost rezultatul pe termen lung al deciziei lui Adam și a Evei de a fi neascultători în ceea ce privește apetitul? Geneza 6:11-13, 17.
-
-

- b. Cum se repetă istoria? Matei 24:37-39.
-
-

„Aceleași păcate care au adus judecățile asupra lumii în zilele lui Noe, există în zilele noastre. Bărbații și femeile duc mâncarea și băutura lor atât de departe, încât se sfârșește în îmbuibare și beție.” *Dietă și hrană*, pg. 146.

- c. Care au fost schimbările făcute în dieta omului după potop? Comparați Geneza 1:29; 3:18 cu Geneza 9:3,4.
-
-

- d. De ce a fost permisă dieta carnată după ce aproximativ 1500 de ani s-a trăit fără ea? Psalmii 90:9,10.
-
-

„Dumnezeu a prevăzut pentru părinții noștri fructe în starea lor naturală. El i-a încredințat lui Adam grădina Edenului ca s-o îngrijească și s-o păzească, zicând „Aceasta să fie hrana voastră. Un animal nu trebuie să-l nimicească pe altul pentru hrană. După cădere, mâncarea de carne a fost îngăduită, pentru a scurta perioada existenței neamului omenesc longeviv. A fost permisă din pricina împietririi inimii oamenilor.” *Studii din Mărturie cu privire la Dietă și hrană*, pg. 68.

- e. Ce restricții în dietă puse lui Noe și descendenților lui au fost puse de asemenea israeliților? Geneza 7:2,3,8,9, Leviticul 11:46,47.
-
-

„Înainte [de potop] Dumnezeu nu i-a dat omului permisiunea de a mânca hrană animală; El a intenționat ca neamul omenesc să trăiască cu totul din ceea ce producea pământul; dar acum, că orice verdeață fusese nimicită, El a permis să se mănânce din carnea animalelor curate care fuseseră păstrate în arcă.” *Patriarhi și profeți*, pg. 107.

4. ÎNCERCÂND RESTABILIREA PLANULUI INIȚIAL

a. Ce dietă a dat Dumnezeu copiilor lui Israel după ce au părăsit Egiptul? Exodul 16:14,15,31,35.

„Când Dumnezeu i-a condus pe copiii lui Israel afară din Egipt, a fost scopul Său de a-i așeza în țara Canaanului ca un popor curat, fericit și sănătos. Să privim la mijloacele prin care El dorea să realizeze aceasta. El i-a spus la un curs de disciplină, care, dacă ar fi fost urmat cu bucurie, ar fi rezultat în bine, atât pentru ei înșiși, cât și pentru posteritatea lor. El a îndepărtat în mare măsură hrana carnată de la ei... Dumnezeu le-ar fi putut oferi carne la fel de ușor ca și mana, dar s-au pus restricții poporului spre binele lor. A fost scopul Său de a le oferi hrană mai bine potrivită nevoilor lor decât dieta febrilă cu care mulți dintre ei fuseseră obișnuiți în Egipt. Apetitul pervertit trebuia să fie adus într-o stare mai bună, pentru ca ei să se poată bucura de hrana oferită inițial omului – fructele pământului, pe care Dumnezeu le-a dat lui Adam și Eva în Eden.” *Dietă și hrană*, pg. 377, 378.

b. Care a fost atitudinea multor israeliți cu privire la hrană și cum a răspuns Dumnezeu? Numeri 11:4-6, 18-20, Psalmii 78:18-32; 106:14,15.

„[Copiii lui Israel] au murmurat la restricțiile lui Dumnezeu și au profitat după oalele de carne din Egipt. Dumnezeu i-a lăsat să aibă carne, dar aceasta s-a dovedit un blestem pentru ei.” *Ibid.*, pg. 378.

c. Ce ar trebui să învățăm din acest eveniment din deșert? Evrei 3:12-19, Psalmii 78:18; 1 Corinteni 10:5, 6, 9-11.

„Călătoriile copiilor lui Israel sunt descrise cu credințioșie... Această imagine credințioasă este pusă înaintea noastră ca un avertisment, ca să nu le urmăm exemplul de neascultare și să cădem la fel ca ei.” *Slujitorii evangheliei* (1892), pg. 159, 160.

5. ÎNTORCÂNDU-NE LA PLANUL INIȚIAL

a. **Ce progres a existat în dieta lui Ilie? 1 Regi 17:4-6, 12-16; 19:6.**

b. **Descrieți dieta și lucrarea lui Ioan Botezătorul - și a noastră. Matei 3:1-4.**

„Ioan s-a despărțit de prieteni și de luxul vieții... Dieta Sa, pur vegetariană, compusă din roșcove și miere sălbatică, a fost o muștrare pentru îngăduirea apetitului și îmbuibarea care predomina pretutindeni... Acei care trebuie să pregătească drumul pentru cea de-a doua venire a lui Hristos sunt reprezentați de către credinciosul Ilie, după cum Ioan a venit în spiritul lui Ilie pentru a pregăti calea pentru prima venire a lui Hristos.” *Testimonies*, vol. 3, pg. 62.

c. **Care este planul lui Dumnezeu pentru poporul său înainte de revenirea lui Hristos? 1 Tesaloniceni 5:23. Explicați avertismentul dat în Isaia 22:12-14.**

„Dumnezeu încearcă să ne conducă înapoi, pas cu pas, la planul Său inițial – ca omul să trăiască doar cu produsele naturale ale pământului.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 450.

d. **Care va fi dieta noastră în cer și pe noul pământ? Apocalipsa 21:1,4; 22:2; Psalmii 78:24.**

„Am văzut rodul pomului vieții, mană, migdale, smochine, rodii, struguri și multe alte feluri de fructe.” *Experiențe și viziuni*, pg. 19.

ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- De ce a dat Dumnezeu numai hrană vegetală pentru primii noștri părinți?
- De ce au fost puși la încercare în ceea ce privește apetitul?
- Ce le putem răspunde acelor care indică la cazuri de mâncare de carne în Scriptură?
- La ce avertisment ar trebui să luăm aminte din experiența israeliților în pustie?
- Cum trebuie să fie deosebită experiența noastră în ceea ce privește dieta în aceste ultime zile?

Activitatea fizică

„Căci vei mânca lucrul mâinilor tale: vei fi fericit și îți va merge bine.” (Psalmii 128:2).

„Inactivitatea este o cauză care produce boală. Exercițiul revigorează și uniformizează circulația sângelui.” *My Life Today*, pg. 130.

Recomandare pentru studiu: *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 173-202, (Secțiunea IV, Cap. „Exercițiu, aer și lumina soarelui” până la începutul Secțiunii V - Sanatoriile).

Duminică

7 noiembrie

1. MUNCA ADUCE FERICIRE

a. Ce activitate i-a rânduit Dumnezeu lui Adam pentru binele său? Geneza 2:8.

„Dacă fericirea pentru om ar fi constat în a nu face nimic, omul, în această stare de sfântă inocență, ar fi fost lăsat fără lucru. Dar Acela care l-a făcut pe om știa ce avea să fie spre cea mai mare fericire a lui și așa că de îndată ce l-a creat, i-a și dat omului lucrarea lui. Pentru ca să fie fericit, el trebuia să lucreze.” *Testimonies*, vol. 3, pg. 77.

b. De ce este o viață de lucru destinată să fie o binecuvântare? Psalmii 128:2.

„O altă binecuvântare prețioasă este exercițiul corespunzător. Fiecare organ și mușchi își are lucrarea sa de îndeplinit în organismul viu...”

Fără un asemenea exercițiu, mintea nu poate fi ținută în stare de funcționare. Ea devine inactivă, incapabilă de a realiza acele acțiuni ferme și rapide care vor da țel puterilor ei.” *My Life Today*, pg. 130.

c. Ce spune Cuvântul scris despre lucrare în contrast cu lenevia? 2 Tesaloniceni 3:10, 12.

„Părinții ar trebui să ofere ocupație copiilor lor. Nimic nu va fi o sursă mai sigură de rău decât lenevia. Munca fizică, aceea care aduce o istovire sănătoasă mușchilor, va duce la un apetit pentru mâncarea simplă și sănătoasă.” *Dietă și hrană*, pg. 243.

2. MUNCA PESTE MĂSURĂ

a. Deși am fost creați pentru a fi activi, ce ar trebui să ne amintim totuși? Marcu 6:31 (prima parte).

„Aduceți în lucrul zilei speranță, curaj și amabilitate. Nu lucrați peste măsură. Mult mai bine ar fi să lăsați nefăcute unele dintre lucrurile planificate pentru lucrul zilei, decât să vă istoviți și să ajungeți suprasolicitați, pierzându-vă curajul necesar pentru îndeplinirea misiunilor zilei următoare. Nu călcați legile naturii, ca nu cumva să vă pierdeți puterea pentru ziua care urmează.” *Minte, caracter și personalitate*, vol. 2, pg. 376.

„Lucrul peste măsură provoacă uneori o pierdere a autocontrolului... Dumnezeu dorește ca noi să înțelegem că nu proslăvim numele Său atunci când luăm atât de multe poveri, încât suntem suprasolicitați, și, devenind istoviți la inimă și minte, suntem neliniștiți, murmurători și irascibili. Trebuie să purtăm doar responsabilitățile pe care Domnul ni le dă, încrezându-ne în El și păzind astfel inimile noastre pure, amabile și înțeleghătoare.” *Solii pentru tineret*, pg. 135.

„Nu este înțelept a fi întotdeauna sub presiunea lucrului și a agitației, nici chiar atunci când slujim nevoilor spirituale ale oamenilor; pentru că în modul acesta, evlavia personală este neglijată și puterile minții, sufletului și trupului sunt suprasolicitate. Se cere tăgăduire de sine din partea servilor lui Hristos, și trebuie să se facă sacrificii; Dar Dumnezeu dorește ca toți să studieze legile sănătății, și să folosească rațiunea când lucrează pentru El, pentru ca viața pe care El a dat-o să poată fi păstrată.

Deși Isus putea săvârși minuni și i-a împuternicit pe ucenicii Lui să facă minuni, El i-a îndrumat pe servii Săi osteniți să meargă deoparte în natură și să se odihnească.” *Slujitorii Evangheliei*, pg. 243.

„Este nevoie de perioade de odihnă pentru toți, și în special pentru femei.” *Evanghelizare*, pg. 494.

b. Deși nu ar trebui să neglijăm sănătatea noastră fizică și mentală, care ar trebui să fie primul nostru țel în viață? Matei 6:31-33.

„Timpul petrecut pentru stabilirea și păstrarea unei sănătăți fizice și mintale solide, este un timp petrecut în mod folositor. Nu ne putem permite să ne pipernicim sau să ne slăbim nici măcar o singură funcție a minții sau a trupului prin lucru peste măsură sau prin abuzarea de oricare parte din mașinăria vie. Cu siguranță că dacă facem aceasta, trebuie să suferim consecințele.” *Îndrumarea copilului*, pg. 395.

3. OBICEIURI SEDENTARE ȘI EXERCIȚIUL FIZIC

a. Ce este indispensabil pentru acei care-și petrec cel mai mult timp șezând?

„Exercițiul în aer liber, pentru acei a căror ocupație a fost sedentară și în casă, va fi benefic pentru sănătate. Toți acei care pot, ar trebui să considere ca o datorie urmarea acestei proceduri. Nimic nu se va pierde, dar mult se va câștiga. Ei se pot întoarce la ocupațiile lor cu o viață nouă și un nou curaj de a se angaja în munca lor cu zel, și ei sunt mai bine pregătiți să reziste bolii.” *Solii pentru tineret*, pg. 393.

b. Care este cea mai bună dietă pentru lucrătorii sedentari?

„Aici este o sugestie pentru toți acei a căror lucrare este sedentară sau preponderent intelectuală; lăsați ca acei care au suficient curaj moral și auto-control să încerce: La fiecare masă, luați doar două sau trei feluri de hrană simplă, și nu mâncați mai mult decât este necesar pentru a vă potoli foamea. Faceți exerciții active în fiecare zi și vedeți dacă nu aveți beneficii.” *Marele Medic*, pg. 310.

c. De ce avem nevoie pentru a birui obiceiurile care ar putea să devină prea sedentare? 2 Corinteni 8:12.

„Aduceți în ajutorul vostru puterea voinței, care va rezista frigului și va aduce energie sistemului nervos. În scurt timp veți simți beneficiul exercițiului și al aerului curat, așa încât nu veți mai dori să trăiți fără aceste binecuvântări.” *Îndrumarea copilului*, pg. 339, 340.

d. Ce poziție în ședere sau stat în picioare este foarte recomandată, fiind în armonie cu planul inițial al lui Dumnezeu? Eclesiastul 7:29.

„Între cele dintâi lucruri care trebuie urmărite ar trebui să fie o poziție corectă, atât în șezut, cât și în statul în picioare. Dumnezeu l-a făcut pe om drept și el dorește ca acesta să nu aibă doar beneficii fizice, ci și mentale și morale, virtutea, demnitatea și stăpânirea de sine, curajul și autonomia, pe care o postură dreaptă tinde atât de mult să le promoveze.” *Ibid.*, pg. 364.

4. EXERCITIUL FIZIC

a. Care sunt beneficiile unei vieți active din punct de vedere fizic? Psalmii 104:23; Ecclesiastul 5:12.

„Nu doar că organele trupului vor fi întărite prin exercițiu, dar mintea va dobândi de asemenea putere și cunoștință prin acțiunea acelor organe.” *Testimonies*, vol. 3, pg. 77.

„Exercițiul vioi, totuși nu violent în aer liber, cu o dispoziție bucuroasă, va promova circulația, dând o strălucire sănătoasă pielii și trimițând sângele vitalizat prin aerul curat, către extremități.” *Ibid.*, vol. 2, pg. 530.

„Digestia va fi promovată prin exercițiu fizic.” *Ibid.*, pg. 569.

b. Care este cel mai benefic tip de exercițiu? Geneza 2:15.

„Cel mai mare beneficiu nu este câștigat pe urma exercițiului făcut doar ca un joc sau ca un exercițiu. Există un anumit beneficiu derivat din a fi în aer liber și de asemenea din exercitarea mușchilor; dar lăsați ca aceeași cantitate de energie să fie dedicată îndeplinirii unor îndatoriri utile, și beneficiul va fi mai mare, și se va dobândi un sentiment de satisfacție; căci asemenea exerciții duc cu ele sentimentul utilității, și aprobarea conștiinței pentru datoria bine împlinită.” *Căminul adventist*, pg. 506.

„Exercițiul în aer liber ar trebui să fie prescris ca o necesitate dătătoare de viață. Și pentru asemenea exerciții nu există nimic mai bun decât cultivarea pământului.” *Marele Medic*, pg. 265.

c. În loc de a ne strădui pentru a câștiga în competițiile sportive practicate de către lume, care ar trebui să fie ținta noastră – și de ce? Țefania 2:3.

„Unele dintre cele mai populare distracții, cum ar fi fotbalul și boxul, au devenit școli ale brutalității. Ele dezvoltă aceleași caracteristici ca și jocurile din vechea Romă. Iubirea de dominație, mândria în simpla forță brută, desconsiderarea nepăsătoare a vieții exercită asupra tineretului o putere demoralizatoare care este dezgustătoare.

Alte jocuri atletice, deși nu la fel de brutale, nu sunt mai puțin criticabile, datorită excesului în care sunt duse. Ele stimulează iubirea de plăcere și excitare, cultivând astfel un dezgust pentru munca folositoare, o dispoziție de a evita datoriile și responsabilitățile practice.” *Educația*, pg. 210.

5. EXERCITIUL SPIRITUAL

a. Ce este chiar mai important decât exercițiul fizic? 1 Timotei 4:8, 7.

„Dacă mintea nu este educată să se ocupe de teme religioase, ea va fi slabă și neputincioasă în această direcție. Dar atunci când se ocupă de întreprinderi lumești, ea va fi puternică, deoarece în această direcție a fost cultivată și s-a întărit prin exercitare. Motivul pentru care este atât de dificil pentru bărbați și femei să trăiască vieți religioase este pentru că nu și exercită mintea spre evlavie. Ea este instruită să alerge într-o direcție opusă. Dacă mintea nu este în mod constant exercitată pentru a dobândi o cunoștință spirituală și a căuta să înțeleagă taina evlaviei, este incapabilă de a aprecia lucrurile veșnice... Când inima este împărțită, ocupându-se în principal de lucrurile din lume, și doar puțin de lucrurile lui Dumnezeu, nu poate fi o creștere specială a puterii spirituale.” *Harul uimitor al lui Dumnezeu*, pg. 297.

b. Ce trebuie să fie inclus în exercițiile noastre spirituale? Fapte 24:16. Care ar trebui să fie prima și cea mai înaltă țintă a noastră? Ieremia 9:24.

„Toate ființele cerești sunt în activitate constantă, și Domnul Isus, în lucrarea vieții Sale, a dat un exemplu pentru toți. El a mers din loc în loc ,făcând bine’. Dumnezeu a întemeiat legea acțiunii în ascultare...

Acțiunea dă putere.” *My Life Today*, pg. 130.

c. Care sunt beneficiile pământești ale sânguinței spirituale? Romani 12:10-12, Evrei 6:11,12; Filipeni 2:14-16.

ÎNTEBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- De ce a încredințat Dumnezeu o lucrare pentru neamul omenesc?
- Numiți unele dintre pericolele lucrului peste măsură.
- Numiți câteva dintre pericolele unui stil de viață excesiv de sedentar.
- În ce moduri ne folosește exercițiul fizic?
- Cum putem pune în acțiune conceptul exercițiului spiritual?

RECREAȚIA

„Există o distincție între recreație și distracție. Recreația, când este ceea ce-i spune numele, adică re-creație, tinde să întărească și să zidească. Chemându-ne la o parte de la grijile și ocupațiile noastre obișnuite, ea permite înviorarea minții și a trupului, și ne face astfel în stare să ne întoarcem cu o nouă vigoare la lucrarea serioasă a vieții. Amuzamentul, pe de altă parte, este căutat pentru plăcere și este adesea dus la exces; el absoarbe energiile care sunt cerute pentru lucrare utilă și se dovedește astfel o piedică pentru adevăratul succes al vieții.

Întregul corp este destinat pentru acțiune; și dacă puterile fizice nu sunt păstrate sănătoase prin exercițiu activ, puterile mintale nu pot fi folosite multă vreme la cea mai înaltă capacitate a lor. Inactivitatea fizică ce pare adesea inevitabilă în sala de clasă – împreună cu alte condiții nesănătoase – face ca aceasta să fie un loc de încercare pentru copii, și mai ales pentru acei cu constituții mai slabe. Adesea ventilația este insuficientă. Scaune care încurajează poziții nenaturale, stânjenind astfel acțiunea plămânilor și a inimii. Aici copilașii trebuie să petreacă între trei și cinci ore pe zi, respirând un aer care este încărcat cu impurități și poate infectat cu microbii bolii. Nu este de mirare că în sala de clasă se pune adesea temelia pentru o viață întregă de boală. Creierul, cel mai delicat dintre toate organele fizice, și de la care este derivată energia nervoasă a întregului sistem, suferă cea mai mare vătămare. Fiind forțat la activitate prematură sau excesivă, și aceasta în condiții nesănătoase, el este slăbit, și adesea rezultatele rele sunt permanente.

Copiii nu ar trebui să fie multă vreme închiși în casă, nici nu ar trebui să li se ceară să se dedice intensiv studiului, până când nu s-a pus o bună temelie pentru dezvoltarea fizică. Pentru primii opt sau zece ani ai vieții unui copil, câmpul sau grădina este cea mai bună sală de clasă, mama cel mai bun învățător, natura cel mai bun manual. Chiar când copilul este suficient de mare pentru a merge la școală, sănătatea lui ar trebui să fie considerată de o importanță mai mare decât o cunoștință a cărților. El ar trebui să fie înconjurat cu condițiile cele mai favorabile atât pentru creșterea fizică cât și pentru cea mintală...

Mulți studenți șed zi după zi într-o încăpere închisă, aplecați asupra cărților lor, cu pieptul contractat, așa încât nu pot inspira adânc și deplin, sângele mișcându-se greoi, având picioarele reci și capul fierbinte... Adesea asemenea studenți rămân invalizi pe viață. Ei ar fi putut să vină din școală cu o putere fizică și mintală crescută, dacă și-ar fi urmat studiile în condiții corespunzătoare, cu exercițiu regulat în lumina soarelui și aer liber.” *Educația*, pg. 207, 208.

Apa

„Le voi da apă.” (Numeri 21:16).

„Mii au murit din lipsă de apă curată și aer curat, care ar fi putut să trăiască.” *Dietă și hrană*, pg. 419.

Recomandare pentru studiu: *Marele Medic*, pg. 237, 325-327, 330-335, (Cap. 17 – Folosirea remediilor, Cap. 26 – Stimulente și narcotice).

Duminică

14 noiembrie

1. NECESITATEA DE APĂ

a. **Ce este înregistrat în Scriptură cu privire la una dintre cele mai elementare nevoi ale omenirii? Ioan 4:7; Proverbele 25:21.**

b. **În zilele patriarhilor care au trăit în zonele semi-deșertice, care a fost una dintre cele mai serioase probleme ale lor? Geneza 26:18-20.**

c. **Cum ați descrie importanța apei?**

„În sănătate ca și în boală, apa curată este una dintre cele mai alese binecuvântări ale cerului. Folosirea ei corespunzătoare promovează sănătatea. Este băutura pe care Dumnezeu a oferit-o pentru a satisface setea animalelor și a omului. Băută din abundență, ea ajută la satisfacerea nevoilor sistemului și ajută natura să se împotrivescă bolii. Aplicarea externă a apei este una dintre cele mai ușoare și satisfăcătoare modalități de a regulariza circulația sângelui. O baie rece sau răcoroasă este un tonic excelent. Băile calde deschid porii și ajută astfel la eliminarea impurităților. Atât băile calde, cât și cele ne-utre domolesc nervii și uniformizează circulația.” *Marele Medic*, pg. 237.

„Apa este cel mai bun lichid posibil pentru curățarea țesuturilor... Dacă acei care sufăr ar ajuta natura în eforturile ei, prin folosirea de apă curată, multă suferință ar fi prevenită.” *My Life Today*, pg. 139.

2. APA, O MARE BINECUVÂNTARE

- a. **Numiți câteva căi prin care Dumnezeu Își descopere marea îndurare față de neamul omenesc. Psalmii 104:10, 11, 13; Matei 5:45.**
-
-

- b. **În ce împrejurări este necesar să folosim multă apă?**
-
-

„Mulți nu au experimentat niciodată efectele benefice ale apei, și se tem să folosească una dintre cele mai mari binecuvântări ale Cerului. Apa a fost refuzată persoanelor care sufereau de febre arzătoare, de frică să nu le facă rău. Dacă li s-ar fi dat să bea apă din abundență în starea lor febrilă și li s-ar fi aplicat apă și extern, lungi zile și nopți de suferințe ar fi fost salvate și multe vieți prețioase ar fi fost cruțate. Dar mii au murit de febră mare, care i-a consumat până când combustibilul care alimenta febra a fost ars și puterea de viață mistuită, și au murit în cea mai mare agonie, fără să li se permită să bea apă care să le potolească setea arzătoare.” *Selected Messages*, vol. 2, pg. 453.

- c. **De ce evită oamenii prea adesea folosirea tratamentelor cu apă – și totuși cum putem să beneficiem de pe urma unor asemenea tratamente? Proverbele 26:16; 13:4.**
-
-

„Tratamentele cu apă, aplicate cu înțelepciune și pricepere, pot fi mijlocul pentru salvarea multor vieți. Studiul sânguincios să fie unit cu tratamente atente. Rugăciunile credinței să fie oferite la marginea patului bolnavului. Bolnavii să fie încurajați să pretindă făgăduințele lui Dumnezeu pentru ei.

Apa înviorătoare, izvorând într-un ținut uscat și pârjolit, făcând ca locul deșert să înmugurească și să înflorească pentru a da viață celor care sunt pe moarte, este un simbol al harului divin pe care numai Hristos îl poate revărsa și care este asemenea apei vii, purificând, înprospătând și revigorând sufletul.

În orient, apa era numită, darul lui Dumnezeu.’ ” *My Life Today*, pg. 139.

3. BĂUTURI VĂTĂMĂTOARE

- a. **Ce băuturi vătămătoare ar trebui să fie evitate? Proverbele 20:1; 23:20, 21, 29-32. Ce trebuie să înțelegem cu privire la așa-numitul „ceai verde” și alte băuturi stimulante și „energizante” de astăzi – chiar și când se întâmplă ca acestea să aibă și anumite proprietăți nutritive, după cum este reclama?**

„Nu consumați niciodată ceai, cafea, bere, vin sau vreo băutură spirtoasă... Ceaiul este otrăvitor pentru sistem. Creștinii ar trebui să stea departe de el. Influența cafelei este într-o anumită măsură aceeași ca și a ceaiului, dar efectul asupra sistemului este încă și mai rău.” *Dietă și hrană*, pg. 420, 421.

„Ceaiul acționează ca un stimulent și, într-o oarecare măsură, produce intoxicare. Acțiunea cafelei și a multor altor băuturi populare este similară. Primul efect este euforia. Nervii stomacului sunt excitați; aceștia transmit iritarea la creier, și acesta, la rândul lui, este stimulat pentru a transmite o acțiune crescută inimii și energie de scurtă durată întregului sistem. Epuizarea este uitată; puterea pare să fie crescută. Intelectul este stimulat și imaginația devine mai vie.

Din pricina acestor rezultate, mulți presupun că ceaiul sau cafeaua lor le face un mare bine. Dar aceasta este o greșeală. Ceaiul și cafeaua nu hrănesc sistemul. Efectul lor este produs înainte să fi fost timp pentru digestie și asimilare, și ceea ce pare a fi putere este numai excitare nervoasă. Când influența stimulentului a trecut, forța nenaturală dispare și rezultatul este o istovire și debilitate corespunzătoare.

Folosirea continuă a acestor iritanți ai nervilor este urmată de durere de cap, stare de veghe, palpitații ale inimii, indigestie, tremurat și multe alte rele; căci ele istovesc forțele vieții.” *Marele Medic*, pg. 326.

- b. **Ce fel de vin a fost servit la nunta din Cana și i-a fost de asemenea recomandat lui Timotei? Isaia 65:8; Ioan 2:7-10; 1 Timotei 5:23.**

„Vinul pe care Hristos l-a prevăzut pentru sărbătoare și acela pe care El l-a dat ucenicilor ca pe un simbol al sângelui Său propriu, a fost suc pur de struguri. La acesta se referă profetul Isaia când vorbește despre vinul nou, în ciorchine’ și spune, (Isaia 65:8)...

Vinul nefermentat pe care El l-a oferit pentru oaspeții la nuntă era o băutură sănătoasă și înviorătoare.” *Hristos lumina lumii*, pg. 149.

4. FOLOSIREA ÎNȚELEAPTĂ A APEI

a. Ce greșeală ar trebui evitată când se bea apă rece?

„Mulți fac o greșeală bând apă rece la mesele lor. Luată împreună cu mâncarea, apa diminuează curgerea glandelor salivare; și cu cât este mai rece apa, cu atât mai mare este vătămarea adusă stomacului. Apa sau limonada de la gheață, băută la mese, va opri digestia până când sistemul a transmis stomacului suficientă căldură pentru a-l face în stare să își reia lucrul... Mâncați încet, și permiteți salivei să se amestece cu hrana. Cu cât se ia mai mult lichid în stomac la mese, cu atât mai dificil este ca hrana să se digere... Dar dacă este nevoie de ceva pentru a potoli setea, apa curată, băută cu ceva timp înainte sau după masă este tot ceea ce cere natura... Apa este cel mai bun lichid posibil pentru a curăța țesuturile.” *Dietă și hrană*, pg. 420.

b. De ce este nevoie în pregătirea de a ne întâlni cu Dumnezeu? Isaia 1:16,17; Geneza 35:2.

c. Cât de importantă este curățenia – și cum este benefică pentru noi atât din punct de vedere fizic cât și spiritual? Exodul 19:10; 40:12; Evrei 10:22.

„Dumnezeu cere curăție a inimii și curăție personală acum, ca și atunci când a dat îndrumări speciale copiilor lui Israel. Dacă Dumnezeu a fost atât de amănunțit în impunerea curățeniei aceluia care călătoreau prin pustie și care erau aproape tot timpul în aer liber, El nu cere mai puțin de la noi, care trăim în case cu acoperiș, unde impuritățile sunt mai observabile și au o influență mai nesănătoasă.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 82.

„Pielea trebuie să fie curățată cu grijă și temeinic, pentru ca porii să-și poată face lucrarea în eliberarea corpului de impurități... Dacă o persoană este bolnavă sau sănătoasă, respirația este mai liberă și ușoară dacă se practică baia. Prin ea, mușchii devin mai flexibili, mintea și trupul sunt deopotrivă învigorate, intelectul este făcut mai strălucitor și orice facultate devine mai vie. Baia este un calmant al nervilor. Ea promovează transpirația generală, revigorează circulația, depășește piedicile din sistem și acționează în mod benefic asupra rinichilor și a organelor urinare. Baia ajută intestinelor, stomacului și ficatului, dând energie și viață nouă fiecăruia. Ea stimulează de asemenea digestia, și, în loc ca sistemul să fie slăbit, el este întărit. În loc de a crește riscul de răceală, o baie, făcută în mod corespunzător, întărește împotriva răcelii, deoarece circulația este îmbunătățită.” *Ibid.*, pg. 104.

5. CURĂȚIE COMPLETĂ

- a. **Ce adevăruri spirituale sunt ilustrate de către sete și apă? Psalmii 42:1; Ioan 4:10, 14; 7:37, 38.**

„Strigătul lui Hristos către sufletul însetat răsună încă și apelează la noi cu o putere chiar mai mare decât către acei care l-au auzit în templu în cea ultimă zi a sărbătorii [corturilor].” *Hristos lumina lumii*, pg. 454.

- b. **Ce lucrare a lui Hristos este simbolizată prin apă? Ioan 13:5, 8-10.**

- c. **Cât de profund avem nevoie de curăție, și cum se obține aceasta? Psalmii 51:2, 7-10; Iacov 4:8.**

„Curățirea trebuie să înceapă în inimă și minte, și să curgă în acțiuni.” *The Review and Herald*, 20 august 1903.

„Dumnezeu Își purifică un popor care să aibă mâini curate și inimi pure pentru a sta înaintea Lui la judecată.” *Minte, caracter și personalitate*, vol. 1, pg. 239.

- d. **Cum putem dobândi o curățire completă? 1 Ioan 1:9.**

„Nimeni să nu se oprească la mai puțin decât o predare întreagă și nerezervată lui Dumnezeu. Începeți lucrarea în inimă.” *That I May Know Him*, pg. 129.

ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- De ce este apa atât de prețioasă?
- Cum putem promova mai mult aprecierea pentru apă ca un agent de remediu?
- Ce probleme rezultă când sunt făcute alegeri greșite în potolirea setei?
- Explicați unele dintre beneficiile de sănătate derivate din baie?
- De ce este folosită apa pentru a ilustra lucrarea Duhului Sfânt în omenire?

Respirând aer curat

„Duhul lui Dumnezeu m-a făcut și suflarea celui Atotputernic mi-a dat viață.” (Iov 33:4).

„Sănătatea întregului sistem depinde de acțiunea sănătoasă a organelor respiratorii.” *Selected Messages*, bk. 2, pg. 473.

Recomandare pentru studiu: *Slujitorii evangheliei*, pg. 254-258, (Cap. 7 - Ajutoare în lucrarea evangheliei, subcap. „Rugăciunea în taină”).

Duminică

21 noiembrie

1. „RESPIRAȚIA VIETȚII” ȘI „RESPIRAȚIA SUFLETULUI”

a. Care este „respirația vieții” pe care Adam a primit-o de la Dumnezeu? *Geneza 2:7*.

„În Dumnezeu avem viața, mișcarea și ființa. Fiecare bătaie a inimii, fiecare respirație, este inspirația Aceluia care a suflat în nările lui Adam suflare de viață – inspirația Dumnezeului omniprezent, marele EU SUNT.” *Medical Ministry*, pg. 9.

b. Ce este „respirația sufletului”? *Luca 11:1*.

„Rugăciunea este respirația sufletului. Ea este secretul puterii spirituale. Nici un alt mijloc al harului nu poate fi înlocuit, și sănătatea sufletului să fie totuși păstrată.” *Slujitorii evangheliei*, pg. 254, 255.

c. Care a fost obiceiul lui Daniel în ceea ce privește rugăciunea? *Daniel 6:10*.

d. Ce înseamnă a te ruga fără încetare? *1 Tesaloniceni 5:17*.

„Rugăciunea neîncetată este unirea neîntreruptă a sufletului cu Dumnezeu, așa încât viața de la Dumnezeu curge în viața noastră; și din viața noastră, puritatea și sfințenia curg înapoi spre Dumnezeu.” *Calea către Hristos*, pg. 98.

„În vreme ce suntem angajați în lucrarea noastră zilnică, ar trebui să ridicăm sufletul la cer în rugăciune.” *Slujitorii evangheliei*, pg. 254.

2. RESPIRÂND CORECT

a. Ce putem face pentru a ne întări plămâinii? Isaia 42:5.

„Umblați cu o minte veselă. Și când umblați, priviți la frumusețile naturii.” *Fii și fiice ale lui Dumnezeu*, pg. 172.

„Când vremea va permite, toți cei care pot să facă astfel ar trebui să umble în fiecare zi în aer liber, vara și iarna. Dar îmbrăcămintea ar trebui să fie potrivită pentru mișcare, și picioarele să fie bine protejate. O plimbare, chiar și iarna, ar fi mult mai benefică sănătății decât toate medicamentele pe care le pot prescrie medicii. Pentru acei care pot să meargă, mersul pe jos este preferabil călăritului. Mușchii și venele sunt făcute în stare să-și îndeplinească lucrarea. Va fi o vitalitate crescută, care este atât de necesară sănătății. Plămâinii vor avea acțiunea necesară; căci este imposibil să ieși în aerul înviorător al unei dimineți de iarnă fără a-ți umple plămâinii.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 52.

„Încurajați-i [pe pacienții bolnavi] să respire aer proaspăt. Învățați-i să respire adânc și, respirând și vorbind, să-și folosească mușchii abdominali. Aceasta este o educație care va fi de o valoare inestimabilă pentru ei.” *Marile Medic*, pg. 264, 265.

b. Ce se poate întâmpla când respirația noastră este insuficientă, atât fizic sau spiritual? Psalmii 146:4.

„Stomacul, ficatul, plămâinii și creierul sufăr din lipsa de inspirații adânci și profunde de aer, care ar electrifica sângele și i-ar conferi o culoare strălucitoare și vie, singurul care poate să păstreze curată și să dea tonus și vigoare fiecărei părți a mașinării vii.” *Testimonies*, vol. 2, pg. 67, 68.

c. Cum dorește Dumnezeu să cooperăm cu El permițând pielii noastre să respire? Exodul 19:14.

„Dacă hainele purtate nu sunt curățate frecvent, ... porii pielii absorb din nou materialul rezidual eliminat. Impuritățile corpului, dacă nu pot să fie eliminate, sunt preluate înapoi în sânge și forțate asupra organelor interne.

Mulți își vatămă în mod ignorant sănătatea și își pun viețile în pericol folosind produse cosmetice... Când ajung să fie încălziti, ... otrava este absorbită de către porii pielii și este aruncată în sânge. Multe vieți au fost sacrificate doar prin acest mijloc.” *Healthful Living*, pg. 189.

3. AERUL CURAT ÎN CONTRAST CU AERUL CONTAMINAT

a. Ce fel de mediu este cel mai bun pentru recuperarea sănătății? Luca 2:8.

„Multora dintre acei care trăiesc în oraș și care nu au un petic de iarbă verde pe care să-și pună piciorul, care au privit an de an spre curți murdare și alei înguste, ziduri de cărămidă și trotuare și spre ceruri înorate de praf și fum – dacă aceștia ar putea fi duși în vreo zonă agricolă, înconjurată cu câmpii verzi, păduri, dealuri și pâraie, cerul curat și aerul proaspăt și pur al satului, aceasta ar părea aproape ca cerul...

Prin natură ei ar auzi glasul [lui Dumnezeu] vorbind inimilor lor despre pacea și iubirea Lui, și mintea, sufletul și trupul ar răspunde la puterea vindecătoare și dătătoare de viață.” *Marele Medic*, pg. 191, 192.

b. Ce fel de mediu este între cele mai rele pentru sănătate? Naum 2:4.

„Zgomotul, excitația și confuzia orașelor... sunt cele mai istovitoare și epuizante pentru cei bolnavi. Aerul, încărcat cu fum și praf, cu gaze otrăvitoare și cu microbii bolilor, este un pericol pentru viață.” *Ibid.*, pg. 262.

c. Care este una dintre principalele cauze ale morții astăzi?

„Femeile și copiii sufăr datorită faptului că trebuie să respire atmosfera care a fost poluată de pipă, țigară și respirația urât mirositoare a fumătorilor. Acei care trăiesc în această atmosferă vor fi întotdeauna suferinzi.

Plămânii copilului sufăr și ajung îmbolnăviți datorită inhalării atmosferei unei încăperi otrăvite de respirația întinată a fumătorilor...

Părinții îndurerați deplâng pierderea celor iubiți ai lor și se miră de providența misterioasă a lui Dumnezeu care i-a afectat în mod atât de crud, când Providența nu a rânduit moartea acestor copii. Ei au murit ca martiri ai plăcerii murdare pentru tutun. Fiecare expirare din plămânii sclavului tutunului otrăvește aerul din jurul său.” *Temperanța*, pg. 58, 59.

4. AERUL DE NOAPTE

a. Cum ne putem bucura de aer proaspăt și să dormim chiar când ne aflăm într-un climat mai rece? Proverbele 3:24.

„Mulți au fost învățați din copilărie că aerul de noapte este foarte dăunător sănătății și că de aceea trebuie ținut departe de camerele lor. Spre propria lor vătămare ei închid ferestrele și ușile dormitoarelor lor pentru a se proteja de aerul de noapte despre care spun că este atât de periculos pentru sănătate. În aceasta sunt foarte înșelați. În răcoarea serii s-ar putea să fie necesar să ne păzim de frig prin haine suplimentare, dar ei ar trebui să dea aer plămânilor lor...

Dumnezeu a oferit creaturilor Sale aer de respirat pentru zi, și tot aceiași, puțin mai rece, pentru noapte. Noaptea nu este posibil să respirăți altceva decât aer de noapte... Mulți sufăr de boli pentru că refuză să primească în camerele lor noaptea, aerul curat de noapte. Aerul liber și curat al cerului este una dintre cele mai bogate binecuvântări de care ne putem bucura.” *Testimonies*, vol. 2, pg. 527, 528.

b. Ce avertisment ar trebui să luăm când folosim orice tip de unitate de încălzire?

„Aerul încălzit care vine din sobă este vătămător și dacă nu ar fi aerul care pătrunde prin crăpăturile ferestrelor, ar fi otrăvitor și ar distruge viața. Căldura sobei distruge vitalitatea aerului și slăbește plămâni... Oamenii bolnavi sunt debilitați prin boală și au nevoie de tot aerul înviorător pe care-l pot suporta pentru a întări organele vitale ca să reziste bolii.” *Selected Messages*, vol. 2, pg. 305.

c. Ce ar trebui făcut în timpul zilei pentru a pregăti dormitorul pentru o noapte bună de odihnă?

„Lenjeria ar trebui luată bucată cu bucată de pe pat și expusă aerului. Ferestrele ar trebui să fie deschise, draperiile trase înapoi și aerului ar trebui să i se permită să circule liber timp de câteva ore, dacă nu toată ziua, prin dormitoare. Astfel patul și lenjeria vor fi foarte bine aerisite și impuritățile vor fi îndepărtate din încăpere.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 58.

5. UN MEDIU CURAT

a. Care sunt principalele beneficii ale aerului proaspăt și curat?

„Aduceți în ajutorul vostru puterea voinței, care va rezista frigului și va da energie sistemului nervos. În scurt timp veți înțelege astfel beneficiul exercițiului și aerului curat, încât nu veți mai dori să trăiți fără aceste binecuvântări.” *Îndrumarea copilului*, pg. 339, 340.

„Influența aerului curat și proaspăt trebuie să facă sângele să circule sănătos prin sistem. Ea înviorează trupul și tinde să-l facă puternic și sănătos.” *Dietă și hrană*, pg. 104.

b. Cât timp puteți trăi fără a respira? Ce s-ar întâmpla dacă nu am avea o comuniune zilnică cu Dumnezeu? Fapte 17:24, 25, Ioan 15:5.

„Respirarea de aer proaspăt este esențială pentru vindecarea bolii. Și nu este mai puțin esențial ca atmosfera pe care o respirăm în viața spirituală să fie curată. Acest lucru este esențial pentru o creștere sănătoasă în har. Respirați atmosfera pură care produce gânduri curate și cuvinte nobile. Alegeți societatea creștină. Creștinul nu va avea sănătate spirituală dacă nu este păzit cu privire la tovarășii săi.” *The Upward Look*, pg. 174.

c. Ce mediu ar trebui ales pentru a asigura sănătatea fizică și spirituală? Psalmii 119:37.

„Pentru sănătatea și vitalitatea sufletului, Medicul divin a prescris comuniunea cu Sine.” Ibid.

ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- De ce este rugăciunea comparată cu respirația?
- De ce este bine a face exerciții în aer liber?
- Ce probleme de sănătate sunt legate direct de locuirea la oraș?
- Ce pași pot fi făcuți pentru a promova un somn mai înviorător?
- Cât timp putem trăi fără aer? Ce lecție spirituală ne învață aceasta?

Sabat, 4 decembrie 2010

Darul Sabatului întâi pentru Northwest Publishing Association

A căuta să se ajungă la oameni cu cuvântul tipărit este un element esențial al planului final de misiune pentru această lume. Northwest Publishing Association, cu sediul în zona rurală din nordul Californiei, oferă cuvântul scris din 1954. Acum se fac eforturi de a moderniza lucrările și pentru mai mulți oameni la nivel mondial. Acum e nevoie de ajutorul vostru. Contribuția voastră va fi folosită pentru a actualiza resursele de publicare care se vor întoarce în ultimă instanță la voi prin materiale misionare.

Semnele timpului din jurul nostru arată împlinirea profeției. Venirea Domnului în curând trebuie să fie proclamată în lung și în lat. Unde nu putem merge, cuvântul scris răspândește evanghelia. Și când lăsăm aceste pagini simple sufletelor care sunt într-o lume ce piere, solia mântuirii rămâne chiar și după ce noi am plecat.

Aceasta este o lucrare ce trebuie făcută. Sfârșitul este aproape. S-a pierdut deja mult timp, când aceste cărți ar fi trebuit să fie în circulație. Vindeți-le departe și aproape. Răspândiți-le ca frunzele toamna. Această lucrare trebuie să continue fără a fi interzisă de cineva. Sufletele pier din lipsa lui Hristos. Să fie avertizate cu privire la venirea Sa în curând pe norii cerurilor.” *The Review and Herald*, 13 august 1908.

Vă rugăm să folosiți ocazia în acest Sabat pentru a face un dar special lucrării de publicații. Materiale de cea mai înaltă calitate trebuie să continue să curgă din presă. În orice mod trebuie să ajungem la această lume de suflete care pier. Vă mulțumim anticipat și vă rugăm de asemenea să păstrați această lucrare vitală de publicare în rugăciunile voastre. Pentru mai multe informații vă rugăm să vizitați site-ul nostru la:

<http://www.nwpublishing.org>



Uniunea Nord-Americană de Vest

Razele soarelui

„Cu adevărat lumina este dulce și este un lucru plăcut pentru ochi să privească soarele.” (Eclesiastul 11:7).

„Soarele este un medic lăsat de Dumnezeu” *Manuscript Releases*, vol. 20, pg. 25.

Recomandare pentru studiu: *Înalta noastră chemare*, pg. 245, 296, (Cap. 235 – „Binecuvântările răspândite ca lumina soarelui” și Cap. 296 – „Vegheați, rugați-vă, lucrați”).

Duminică

28 noiembrie

1. A PATRA ZI A CREAȚIUNII

a. **Ce a fost creat în a patra zi a creațiunii? Geneza 1:3. Dar în ziua a patra? Geneza 1:16.**

b. **De unde știm că lumina soarelui este bună pentru sănătate? Eclesiastul 11:7.**

„Lăsați ca judecata voastră să fie convinsă că exercițiul, lumina soarelui și aerul sunt binecuvântările pe care Cerul le-a oferit pentru a-i face bine pe cei bolnavi și a-i păstra sănătoși pe cei ce nu sunt bolnavi. Dumnezeu nu vă lipsește de aceste binecuvântări gratuite, lăsate de Cer... Folosiți în mod corespunzător, acești agenți simpli și totuși puternici care vor ajuta natura să biruie adevăratele dificultăți, dacă unele ca acestea există, și vor da un ton sănătos minții și vigoare corpului.” *Testimonies*, vol. 2, pg. 535.

c. **Cui îi acordă Dumnezeu binecuvântările Sale? Matei 5:45.**

„[Învățătorul divin] apelează la fiecare binecuvântare din lumea naturală, ploaia ce cade peste pământ, roua, lumina glorioasă a soarelui, dată deopotrivă celor recunoscători și celor nerecunoscători. Darurile providenței lui Dumnezeu vorbesc fiecărui suflet, confirmând mărturia lui Hristos cu privire la bunătatea supremă a Tatălui Său.” *The General Conference Bulletin*, 1 octombrie 1899.

2. RAZE VINDECĂTOARE

a. Cu ce comparație evidențiază Biblia valoarea luminii soarelui? Psalmii 84:11.

b. Cum putem folosi lumina soarelui ca pe un agent vindecător?

„[Lumina soarelui] este unul dintre cei mai vindecători agenți ai naturii. Ea este un remediu foarte simplu, și de aceea nu este popular, a ne bucura de razele solare ale lui Dumnezeu și de a ne înfrumuseța căminurile cu prezența lui... Propria noastră nechibzuință ne-a condus să ne lipsim de lucrurile care sunt prețioase, de binecuvântări pe care le-a rânduit Dumnezeu și care, dacă sunt folosite în mod corespunzător, sunt de o valoare inestimabilă pentru recuperarea sănătății. Dacă doriți să aveți cămine dulci și primitoare, faceți-le să fie luminoase de aer și raze solare. Îndepărtați draperiile grele, deschideți ferestrele, dați la o parte jaluzelele, și bucurați-vă de lumina bogată a soarelui... Dacă aveți prezența lui Dumnezeu și posedați inimi serioase și iubitoare, un cămin umil luminat de aer, raze solare și vesel de ospitalitate neegoistă, va fi pentru familia voastră și pentru călătorul obosit un cer pe pământ.” *Testimonies*, vol. 2, pg. 527.

c. Ce binecuvântare primim de la Soarele Neprihănirii? Maleahi 4:2.

„Binecuvântate și benefice sunt razele de lumină de la Soarele Neprihănirii, care își revarsă acum razele Sale luminătoare și vindecătoare asupra oricui care dorește să deschidă ferestrele sufletului spre cer.” *The Upward Look*, pg. 257.

„Hristos este izvorul vieții. Ceea ce au nevoie mulți este să aibă o cunoștință mai clară a Lui; ei trebuie să fie învățați cu răbdare și amabilitate, dar totuși serios cum întreaga ființă poată fi deschisă la agenții vindecători ai cerului. Când lumina soarelui iubirii lui Dumnezeu iluminează camerele întunecate ale sufletului, oboseala neliniștită și lipsa de satisfacție va înceta, și bucuriile satisfăcătoare vor da vigoare minții și sănătate și energie trupului.” *Marele Medic*, pg. 247.

„Prin folosirea generoasă a aerului și luminii soarelui, mulți invalizi lipsiți de vlagă și-ar putea redobândi sănătatea și puterea.” *Ibid.*, pg. 246.

3. LUMINĂ CEREASCĂ

a. Ce beneficii primesc plantele și ființele omenesti de pe urma luminii soarelui?

„Frunza palidă și firavă de grâu care s-a luptat să iasă afară în primăvara rece și timpurie, primește un verde natural și sănătos după ce se bucură timp de câteva zile de razele sănătoase și dătătoare de viață ale soarelui. Ieșiți la lumina și căldura soarelui glorios, ...și împărtășiți cu vegetația puterea ei vindecătoare și dătătoare de viață.” *My Life Today*, pg. 138.

b. Cine și care este izvorul nostru de lumină spirituală? Psalmii 119:105.

c. Ce binecuvântări dorește Dumnezeu să ne dea când ne deschidem ochii la lumina adevărului? Fapte 26:18.

d. Cum suntem binecuvântați când „lucefărul de dimineață” strălucește în inima noastră (2 Petru 1:19)? Ioan 8:12, 16:33. Care este datoria noastră? Matei 5:16; Filipeni 2:15,16.

„Poporul lui Dumnezeu are multe lecții de învățat. Ei vor avea o pace desăvârșită dacă-și vor păstra mintea ațintită asupra Aceluia care este prea înțelept să greșească și prea bun pentru a le face vreun rău. Ei trebuie să vadă cât de multă strălucire a soarelui pot aduce în viețile acelor din jurul lor. Ei trebuie să stea aproape de Hristos, atât de aproape încât să șadă împreună cu El ca și copilași ai Săi, într-o unire dulce și sfântă. Ei nu trebuie să uite că atunci când primesc afecțiunea și iubirea lui Dumnezeu, ei sunt sub cea mai solemnă obligație de a o împărtăși altora. Astfel ei pot exercita o influență de bucurie, care îi binecuvântează pe toți acei care vin în sfera lor, luminându-le calea.” *Minte, caracter și personalitate*, vol. 2, pg. 378, 379.

4. SUB CĂLDURA DOGORITOARE

a. Ce lecție ar trebui învățată cu privire la efectul soarelui asupra ierbii și a florilor? Iacov 1:10, 11.

„Soarele fierbinte de vară, care întărește și coace grânele, usucă și distruge ceea ce, deși proaspăt și verde, nu are rădăcini adânci, deoarece fibrele firave nu pot străpunge terenul aspru și pietros.” *The Spirit of Prophecy*, vol. 2, pg. 239.

b. În ce sens este adevăratul creștin comparat cu un palmier în deșert? Psalmii 92:12.

„Priviți călătorul istovit trudindu-se prin nisipul fierbinte al deșertului, fără acoperământ care să-l protejeze de razele soarelui tropical. Rezervele sale de apă se epuizează și el nu are nimic cu ce să-și potolească setea arzătoare. Limba i se umflă și el se clatină asemenea unui om beat... Deodată vede în depărtare, ridicându-se din pustiul mohorât de nisip un palmier verde și înflorit. Speranța îi accelerează pulsul, el înaintează cu stăruință, știind că ceea ce dă vigoare și prospețime palmierului va răcori sângele său infierbântat și îi va da o viață reînnoită.

După cum este palmierul în deșert – un ghid și o mângâiere pentru călătorul istovit – tot astfel trebuie să fie și creștinul în lume. El trebuie să conducă la apa vie sufletele istovite, pline de neliniște și gata să piară în deșertul păcatului. El trebuie să-i îndrume pe semenii săi la Acela care adresează tuturor invitația: ‚Dacă însetează cineva, să vină la Mine și să bea’ (Ioan 7:37).

Cerul poate fi ca arama, nisipul fierbinte poate bate în jurul rădăcinilor palmierului și să se îngămădească în jurul trunchiului său; totuși pomul trăiește mai departe, proaspăt și viguros. Îndepărtați nisipul și veți descoperi secretul vieții sale; rădăcinile sale pătrund adânc în apele ascunse în pământ.

Așa este cu creștinul. Viața lui este ascunsă cu Hristos în Dumnezeu. Isus este pentru el un izvor de apă, izvorând în viață veșnică. Credința lui, asemenea rădăcinilor palmierului, pătrunde dincolo de lucrurile care sunt văzute, trăgându-și viața de la Izvorul vieții. Și, în mijlocul întregii corupții care este în lume, el este credincios și loial lui Dumnezeu. Influența dulce a neprihănirii lui Hristos îl înconjoară.” *In Heavenly Places*, pg. 240.

5. DARUL DIVIN

- a. **Ce asigurare dată de Dumnezeu face să merite a trăi în această lume? Psalmii 27:1; Romani 8:31.**

„Sper că veți rămâne sub razele directe ale Soarelui Neprihănitului, pentru ca razele strălucitoare de la fața lui Isus Hristos să poată străluci cu putere asupra inimilor voastre și pentru ca să puteți reflecta altora razele lor strălucitoare.” *The Ellen G. White 1888 Materials*, pg. 710.

- b. **Ce fel de soare ar trebui să avem întotdeauna în căminurile noastre? Efeseni 4:32.**

„Căminul ar trebui să fie un loc unde să rămână bucuria, curtoazia și iubirea; și unde locuiesc aceste virtuți, acolo va rămâne fericirea și pacea. S-ar putea să invadeze necazurile, dar acestea sunt partea omenirii. Lăsați ca răbdarea, recunoștința și iubirea să păstreze razele soarelui în inimă, oricât de înnoțată ar fi ziua. În asemenea căminuri rămân îngerii lui Dumnezeu.” *Marele Medic*, pg. 393.

- c. **Ce lecție spirituală este trasă din cultivarea unei aprecieri corespunzătoare pentru lumină? Ioan 12:35, 36.**

„Lumina, prețioasa lumină, strălucește asupra poporului lui Dumnezeu, dar aceasta nu-i va mântui dacă ei nu acceptă să fie mântuiți de ea și să trăiască pe deplin la înălțimea ei, și s-o transmită altora care se află în întuneric. Dumnezeu cheamă poporul Său să acționeze. Este nevoie de o lucrare individuală de mărturisire și părăsire a păcatelor și de întoarcere la Domnul.” *Testimonies*, vol. 2, pg. 123.

ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- Ce mari binecuvântări rezultă din razele solare?
- De ce se face referire la Hristos ca la Soarele Neprihănitului?
- Întocmai după cum luna reflectă soarele, ce trebuie să reflectăm noi înaintea lumii?
- De ce este comparat creștinul cu palmierul din deșert?
- Cum putem face ca viața noastră să strălucească de razele spirituale ale soarelui?

Odihna

„Dulce este somnul lucrătorului, fie că a mâncat mult, fie că a mâncat puțin; dar pe cel bogat nu-l lasă îmbuibarea să doarmă.” *Eclesiastul 5:12.*

„Somnul, dulcele restaurator al naturii, învigoarează trupul istovit și îl pregătește pentru îndatoririle zilei următoare.” *Testimonies*, vol. 1, pg. 395.

Recomandare pentru studiu: *Hristos lumina lumii*, pg. 359-363, (Cap. 38 – Veniți deoparte și vă odihniți puțin).

Duminică

5 decembrie

1. DUMNEZEU DĂ ODIHNĂ CELOR IUBIȚI AI SĂI

- a. **Somnul ocupă aproximativ o treime din fiecare perioadă de 24 de ore. Ce ar trebui să înțelegem despre cum beneficiem avem de pe urma lui, în special în tinerețe? Psalmii 4:8.**

„Întrucât lucrarea de zidire a corpului are loc în timpul ceasurilor de odihnă, este esențial, în special la tineri, ca somnul să fie regulat și abundent.” *My Life Today*, pg. 143.

Natura le va restaura vigoarea și puterea în orele lor de somn, dacă legile ei nu sunt încălcate.” *Healthful Living*, pg. 69.

- b. **Ce exemple avem în viața lui Hristos și a ucenicilor, cu privire la nevoia de odihnă? Marcu 6:31; Luca 8:23.**

„Ucenicii lui Isus trebuia să fie educați cu privire la modul cum să lucreze și cum să se odihnească. Astăzi e nevoie ca lucrătorii alesi ai lui Dumnezeu să asculte porunca lui Hristos de a merge deoparte și a se odihni puțin.” *My Life Today*, pg. 133.

„Mântuitorul a fost în cele din urmă ușurat de presiunea mulțimii, și, biruit de istovire și foame, El S-a culcat la pupa bărcii și a adormit îndată.” *Hristos lumina lumii*, pg. 334.

2. „DEVREME LA CULCARE, DEVREME LA TREZIRE”

- a. **Care este cel mai bun sfat cu privire la mersul devreme la culcare într-o lume care rămâne trează toată noaptea? Psalmii 104:23; 127:2; 1 Tesaloniceni 5:5,7.**

„[Medicii] ar trebui să învețe pe alții că prin studiul după ora nouă seara, nimic nu se câștigă și se pierde mult.” *Manuscript Releases*, vol. 8, pg. 330.

„Faceți-vă un obicei să nu rămâneți treji după ora nouă. Orice lumină ar trebui stinsă. Această transformare a nopții în zi este un obicei nenorocit și distrugător de sănătate, și această citire multă de către lucrătorii cu creierul, până la orele de somn, este foarte vătămătoare pentru sănătate. Ea cheamă sângele la creier și apoi acolo este neliniște și stare de veghe, iar somnul prețios, care ar trebui să odihnească trupul, nu vine când este dorit... În special cei care desfășoară activități intelectuale ar trebui să înceapă să fie liniștiți și în nici un caz agitați când se apropie de orele lor de somn.” *Ibid.*, vol. 9, pg. 46.

„Somnul dinainte de miezul nopții este mult mai sănătos decât cel de după. Un somn bun de două ore înainte de ora doisprezece este mai valoros decât patru ore după ora doisprezece.” *Ibid.*, vol. 7, pg. 224.

„În școlile noastre luminile ar trebui să se stingă la nouă și jumătate.” *Sfaturi pentru părinți, profesori și studenți*, pg. 297.

- b. **Ce spune Iov despre acei care încearcă să schimbe planul lui Dumnezeu? Iov 17:12.**

„Unii tineri sunt foarte împotriviți ordinii și disciplinei. Ei nu respectă regulile casei, trezindu-se la o oră regulată. Ei zac în pat câteva ore după ce se face lumină, când toți ar trebui să fie în activitate. Ei ard uleiul de la miezul nopții, bazându-se pe lumina artificială ca să înlocuiască lumina pe care natura a oferit-o în timpuri rezonabile...”

Dumnezeul nostru este un Dumnezeu al ordinii, și El dorește ca copiii Săi să dorească să se conformeze ordinii și disciplinei Sale. Nu ar fi bine, de aceea, să renunțăm la acest obicei de a transforma noaptea în zi și ceasurile timpurii ale dimineții în noapte? Dacă tinerii și-ar forma obiceiuri de regularitate și ordine, ei ar face progrese în ceea ce privește sănătatea, spiritul, memoria și dispoziția.” *Îndrumarea copilului*, pg. 111, 112. [Sublinierea aparține textului original.]

- c. **Excepțiile nu desființează regula. Citați exemple. Luca 6:12; Matei 14:25.**

3. ISTOVIȚI

- a. **Ce preocupare ar trebui să avem pentru sănătatea predicatorilor, lucrătorilor și slujbașilor bisericii noastre? 2 Corinteni 1:6; 2 Timotei 2:10.**

„Este o mare greșeală a-l ține pe predicator în mod constant la lucru în direcții de afaceri, mergând dintr-un loc în altul și stând treaz târziu noaptea, participând la întruniri de consiliu și de comitet. Aceasta aduce asupra lui istovire și descurajare.” *Slujitorii evangheliei*, pg. 271.

- b. **Ce deranjează de obicei somnul și cum poate fi evitat acest lucru? Eclesiastul 10:17.**

„Dacă este să fie mâncată o a treia masă, ea ar trebui să fie ușoară, și la câteva ore înainte de a se merge la culcare.

Dar în cazul multora, bietul stomac obosit se poate plânge în zadar de istovire. Mai multă hrană este înghesuită în el, ceea ce pune în mișcare organele digestive, pentru a îndeplini din nou aceeași rundă de lucru în timpul orelor de somn. Somnul unora ca aceștia este în general deranjat de visuri neplăcute, și dimineața ei se trezesc nereîmprospătați. Există un sentiment de epuizare și lipsă de apetit. Se simte o lipsă de energie în întregul sistem. În scurt timp, organele digestive sunt istovite, pentru că nu au avut timp să se odihnească. Aceștia devin niște dispeptici nenonorociți și întrebați-vă ce i-a făcut astfel. Cauza a determinat rezultate sigure.” *Dietă și hrană*, pg. 174.

„Dacă această practică [de a mânca târziu, chiar înainte de a merge la culcare] este îngăduită pe termen lung, sănătatea va deveni serios periclitată. Singele devine impur, înfățișarea pământie și vor apărea frecvent erupții. Veți auzi adesea plângeri de dureri frecvente în zona stomacului; și, în timp ce-și îndeplinește lucrarea, stomacul devine atât de obosit, încât sunt obligați să-și întrerupă lucrul și să se odihnească. Pare să existe o lipsă de responsabilitate pentru această stare de lucruri; căci, punând aceasta la o parte, ei sunt sănătoși în aparență.

... După ce stomacul, care a fost suprasolicitat și-a îndeplinit misiunea, el este epuizat, și aceasta îi provoacă leșin. Aici mulți sunt înșelați și cred că lipsa de mâncare este aceea care produce asemenea senzații, și, fără să-i dea stomacului timp de odihnă, ei iau mai multă mâncare, ceea ce pentru o vreme îndepărtează senzația de leșin.” *Healthful Living*, pg. 165.

- c. **Menționați două exemple care arată cum servii lui Dumnezeu au acționat pentru a ușura istovirea altora. Geneza 18:2-4; Exodul 17:11, 12.**

4. ODIHNA NU ÎNSEAMNĂ DOAR SOMN

a. **În ce stare ne putem bucura de odihna dată de Hristos? Matei 11:28-30; Ioan 14:27.**

b. **Care este jugul lui Hristos care ne dă odihnă? Isaia 48:17, 18; Ieremia 6:16.**

„Jugul care leagă la serviciu este legea lui Dumnezeu. Marea lege a iubirii descoperită în Eden, proclamată pe Sinai și apoi, în noul legământ, scrisă în inimă, este aceea care îl leagă pe lucrătorul omenesc de voia lui Dumnezeu. Dacă am fi lăsați să ne urmăm propriile înclinații, să mergem unde ne-ar conduce voința noastră, am cădea în rândurile lui Satana și am deveni posesori ai atributelor sale. De aceea Dumnezeu ne închide în voința Sa, care este înaltă, nobilă și înălțătoare. El dorește ca noi să luăm în mod răbdător și înțelept datoriile servirii. În natura umană, Hristos însuși a purtat jugul servirii. El a spus: ‚Mă desfăt să fac voia Ta, Dumnezeule; da, legea Ta este înlăuntrul inimii mele.‘ (Psalmii 40:8). ‚Am coborât din cer, nu pentru a-Mi face voia Mea proprie, ci voia Aceluia care M-a trimis‘ (Ioan 6:38). Iubirea pentru Dumnezeu, zelul pentru slava Sa și iubirea pentru omenirea căzută, L-au adus pe Isus pe pământ ca să sufere și să moară. Aceasta a fost puterea stăpânitoare în viața Sa. Acest principiu ne poruncește să-l adoptăm și noi.” *Hristos, lumina lumii*, pg. 329, 330.

c. **De ce au eșuat evreii ca popor să intre în odihna lui Dumnezeu? Cum putem evita să repetăm greșala vechiului Israel? Evrei 3:18,19; 4:1-3, 10, 11.**

„Acceptați Duhul Sfânt pentru iluminarea voastră spirituală și, sub călăuzirea Sa, mergeți înainte în cunoașterea Domnului. Mergeți unde vă îndrumă Domnul, înfăptuind ceea ce vă poruncește. Așteptați pe Domnul și El vă va reinnoi puterea.” *Selected Messages*, vol. 2, pg. 230.

„Deși timpul este scurt și este o mare lucrare de făcut, Domnului nu-i place ca noi să prelungim timpul nostru de activitate, așa încât să nu mai fie timp pentru perioade de odihnă, pentru studierea Bibliei și pentru comuniune cu Dumnezeu.” *My Life Today*, pg. 133.

5. CICLUL DE ȘAPTE ZILE

a. **Ce binecuvântare săptămânală este pentru odihna fizică, spirituală și mentală? Exodul 20:9-11.**

b. **Cum este legată odihna Sabatului de răscumpărarea noastră? Exodul 31:13; Marcu 2:27, 28.**

„Pentru toți cei care primesc Sabatul ca un semn al puterii creatoare și răscumpărătoare a lui Hristos, acesta va fi o desfătare. Văzându-L pe Hristos în el, ei se desfată în El. Sabatul le îndreaptă atenția spre lucrările creației ca o dovadă a puterii Sale mărețe în răscumpărare. În vreme ce reamintește de pacea pierdută din Eden, el vorbește despre pacea restaurată prin Mântuitorul.” *Hristos, lumina lumii*, pg. 289.

c. **Ce înseamnă a ne odihni în Sabat? Isaia 58:13; Matei 12:12, Fapte 16:13.**

„Este neplăcut înaintea lui Dumnezeu ca păzitorii Sabatului să doarmă în mare parte din acesta. Ei Îl dezonorează pe Creatorul procedând astfel și, prin exemplul lor, spun că cele șase zile sunt prea prețioase pentru ei ca să le petreacă în odihnă. Ei trebuie să facă bani, chiar dacă s-ar jefui de somnul necesar, ceea ce recuperează apoi dormind din timpul sfânt... Unii ca aceștia folosesc în mod greșit ziua sfințită.” *Testimonies*, vol. 2, pg. 704.

d. **Ce exemplu avem de la primii ucenici și de la Anania cu privire la păzirea credincioasă a Sabatului, fără de care nu ar fi fost vorbiți de bine de către iudei? Luca 23:56; Fapte 22:12; 2:47 (prima parte).**

ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- În ce sens este conceptul despre odihnă în legătură cu cumpătarea?
- De ce este mai bine să mergem la culcare devreme?
- Ce se întâmplă când mergem la culcare având încă hrana în stomac?
- La ce fel de odihnă Se referă Hristos în Matei 11:28?
- Cum nu reușesc mulți să înțeleagă adevărata semnificație a odihnei Sabatului?

Îmbrăcămintea creștinului

„Dacă avem dar cu ce să ne hrănim și cu ce să ne îmbrăcăm, ne va fi de ajuns.” (1 Timotei 6:8).

„Cantitatea de suferință fizică produsă de îmbrăcămintea nenaturală și nesănătoasă nu poate fi estimată.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 599.

Recomandare pentru studiu: *Selected Messages*, vol. 2, pg. 465-479.

Duminică

12 decembrie

1. O SCHIMBARE DE HAINE

a. Ce au descoperit Adam și Eva când nu au ascultat de Dumnezeu și cu ce și-au înlocuit ei îmbrăcămintea lor cerească? Geneza 3:7-11.

„Adam și Eva au mâncat amândoi din rod și au dobândit o cunoștință pe care, dacă ar fi ascultat de Dumnezeu, n-ar fi avut-o niciodată – cunoștința că erau goi. Veșmântul nevinovăției, un acoperământ de la Dumnezeu care-i înconjura, s-a îndepărtat; și ei au înlocuit această îmbrăcămintea cerească prin coaserea de șorțuri din frunze de smochin.” *The Review and Herald*, 15 noiembrie 1898.

b. Ce reprezintă acoperământul din frunze de smochin? Isaia 64:6.

„Frunzele de smochin reprezintă argumentele folosite pentru a acoperi neascultarea.” *Ibid.*, 15 noiembrie 1898.

c. Ce înseamnă a fi îmbrăcat cu haina neprihănirii lui Hristos? Isaia 61:10.

„Când ne predăm lui Hristos, inima noastră este unită cu inima Lui, voința noastră este contopită cu voința Lui, mintea noastră devine una cu mintea Lui, gândurile sunt aduse în capitivate față de El; noi trăim viața Lui.” *Parabolele lui Hristos*, pg. 312.

2. GOLICIUNEA

- a. **Ce arată cum privește Dumnezeu goliciunea? Geneza 9:20-25; Exodul 20:26.**
-

- b. **Cu ce scop folosește Satana goliciunea și care este instrumentul său principal pentru a semăna sămânța imoralității? 2 Samuel 11:2-4; Matei 5:27, 28.**
-

„Porunca [a șaptea] interzice nu doar actele de impuritate, ci și gândurile și dorințele senzuale sau orice alte practici care tind să-i stimuleze.” *Patriarhi și profeți*, pg. 308.

„Când barierele modestiei feminine sunt îndepărtate, cea mai josnică depravare nu mai apare din cale afară de păcătoasă. Totuși, ce rezultate teribile ale influenței unei femei pentru rău pot fi văzute în lume astăzi!” *Căminul adventist*, pg. 58, 59.

- c. **Ce păcate sunt comise prin expunerea sau privirea de goliciune parțială sau totală? Galateni 5:19-21; 2 Petru 2:14.**
-

„Este planul lui Satana ca facultățile minții să devină micșorate și senzualizate; dar nu este voia lui Dumnezeu ca cineva să-și cedeze mintea sub controlul celui rău. În scopuri intelectuale și spirituale, El dorește ca fiii Săi să facă progrese.” *Sfaturi pentru părinți, profesori și studenți*, pg. 237.

- d. **Ce transformare are loc în îmbrăcămintea unei persoane care obișnuia să iubească lumea și care acum Îl iubește pe Dumnezeu? Luca 8:27, 35; 1 Corinteni 4:9 (partea a doua).**
-

- e. **Cu ce este comparată îmbrăcămintea creștinului? Matei 6:28, 29.**
-

„Întregul cer marchează influența zilnică pe care prețișii urmași ai lui Hristos o exercită asupra lumii... Îmbrăcămintea voastră vorbește fie în favoarea lui Hristos și a adevărului sfânt, fie în favoarea lumii. Ce este aceasta? Amintiți-vă că trebuie să răspundem cu toții înaintea lui Dumnezeu pentru influența pe care o exercităm.” *Testimonies*, vol. 4, pg. 641.

3. MODESTIE ÎN ÎMBRĂCĂMINTE

a. Care sunt unele dintre caracteristicile îmbrăcăminții bune?

„Îmbrăcămintea noastră, în timp ce este modestă și simplă, ar trebui să fie de o bună calitate și culori potrivite, și potrivită pentru servire. Ea ar trebui să fie aleasă pentru durabilitate mai degrabă decât pentru etalare. Ea ar trebui să ofere căldură și o protecție corespunzătoare...

Ea ar trebui să aibă grația, frumusețea și cuviința simplității naturale.

Hristos ne-a avertizat împotriva mândriei vieții, dar nu împotriva grației și frumuseții sale naturale.” *Sfaturi pentru părinți, profesori și elevi*, pg. 302, 303.

b. Ce fel de îmbrăcămintă ar trebui evitată? 1 Timotei 2:9; Isaia 3:16-24.

„[1 Timotei 2:9 citat.] Aceasta interzice etalarea în îmbrăcămintă, culorile bătătoare la ochi, și împodobirea bogată. Orice lucru destinat să atragă atenția la purtător sau să stârnească admirația este exclus din îmbrăcămintea modestă pe care o prescrie cuvântul lui Dumnezeu.” *Ibid.*, pg. 302.

c. Ce distincție trebuie să fie observată între îmbrăcămintea bărbătească și cea femeiască? Deuteronomul 22:5.

„Există o tendință crescândă ca femeile să se asemene în îmbrăcămintea și înfățișarea lor cât de mult posibil cu celălalt sex și să își modeleze îmbrăcămintea foarte mult asemenea celei a bărbaților, dar Dumnezeu declară aceasta a fi o urâciune...

Dumnezeu a rânduit să existe o distincție clară între îmbrăcămintea bărbaților și cea a femeilor.” *Îndrumarea copilului*, pg. 427.

d. Ce făcea ca cercurile de la rochii din zilele Sorei White să fie lipsite de modestie – și cum sunt mulți astăzi vinovați de o lipsă de modestie chiar mai rea? Proverbele 7:10; Isaia 3:16,17; Ieremia 8:12.

„Femeile cu rochii lungi, în special dacă sunt umflate cu cercuri, când urcă și coboară pe scări, când trec pe ușa strămtă a trăsorii sau a autobuzului, sau când își ridică fustele, pentru a curăța noroiul de pe străzi, își expun uneori formele într-un grad încât să facă modestia să roșească.” *The Health Reformer*, 1 august 1868.

4. ÎMBRĂCĂMINTE NESĂNĂTOASĂ

a. Ce părți ale corpului ar trebui să fie protejate și de ce? Luca 15:22.

„Mădularele și picioarele noastre sunt protejate în mod potrivit de răceală și umezeală pentru a asigura circulația sângelui în ele... Exercițiul de dimineață... este cea mai sigură pază împotriva răcelilor, tusei, congestiilor creierului și plămânilor, inflamației ficatului, rinichilor și plămânilor, și a o sută de alte boli.” *The Health Reformer*, 1 septembrie 1868.

b. Descrieți condițiile nesănătoase provocate de mode în societatea noastră și explicați cum să se corecteze această problemă.

„Sănătatea întregului sistem depinde de acțiunea sănătoasă a organelor respiratorii... Îmbrăcămintea feminină ar trebui suspendată de umeri.” *Ibid.*, 1 februarie 1872.

„Îmbrăcămintea majorității femeilor este făcută prea îngustă pentru acțiunea corespunzătoare a organelor vitale. Orice articol de îmbrăcămintă al persoanei ar trebui purtat așa de liber, încât atunci când se ridică brațele, îmbrăcămintea va fi ridicată în mod corespunzător.” *Cumpătarea creștină și igiena biblică*, pg. 88.

„Orice articol de îmbrăcămintă ar trebui să se potrivească cu ușurință, neobstrucționând nici circulația sângelui, nici o respirație liberă, deplină și naturală.” *Marele Medic*, pg. 293.

c. Ce grijă specială ar trebui să se aibă cu privire la îmbrăcămintea aceluia care trăiesc în zone mai reci?

„[O] mare cauză de mortalitate între copii și tineri este obiceiul de a le lăsa brațele și umerii goi. Niciodată nu este suficient de mult muștrată această modă... Aerul, îmbăierea brațelor și membrilor și circulația în jurul subsuorilor răcorește aceste părți sensibile ale corpului atât de apropiate de organele vitale, împiedică circulația sănătoasă a sângelui și determină boală, în special a plămânilor și creierului.” *Selected Messages*, vol. 2, pg. 467.

„O atenție specială ar trebui acordată extremităților, pentru ca ele să poată fi la fel de temeinic îmbrăcate ca și pieptul și regiunea de deasupra inimii.” *My Life Today*, pg. 145.

„De ce să nu vă îmbrăcați fiica la fel de confortabil și corespunzător ca și fiul? În frigul și furtunile iernii, mădularele și picioarele lui sunt îmbrăcate cu pantaloni căptușiți, indispensabili, șosete de lână și cizme groase. Acest lucru este așa cum ar trebui să fie; dar fiica voastră este îmbrăcată în acord cu moda, nu cu sănătatea sau confortul.” *The Health Reformer*, 1 septembrie 1868.

5. ÎMBRĂCĂMINTE SĂNĂTOASĂ

- a. **Ce grijă ar trebui să avem când ne alegem îmbrăcămintea? Matei 10:32, 33; Coloseni 3:23-25.**

„Cuvintele noastre, acțiunile și îmbrăcămintea noastră sunt predicatori zilnici vii, strângând cu Hristos sau risipind. Aceasta nu este o chestiune de mică importanță, care să fie trecută cu vederea fără considerație. Subiectul îmbrăcăminții necesită o reflecție serioasă și multă rugăciune.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 600.

„Simplitatea puritană ar trebui să caracterizeze locuințele și înfățișarea tuturor aceluia care cred adevărurile solemne pentru acest timp.” *Solii pentru tineret*, pg. 315.

- b. **Ce lecție putem învăța din instrucțiunea dată poporului Israel cu privire la banda albastră? Numeri 15:38-41.**

„Dacă Dumnezeu a dat îndrumări atât de clare poporului Său din vechime în ceea ce privește îmbrăcămintea lor, nu este supusă atenției Sale îmbrăcămintea Sa din acest veac? Nu ar trebui să existe în îmbrăcămintea lor o deosebire de aceea a lumii?” *Înalta noastră chemare*, pg. 271.

- c. **Ce asigurare mângâietoare vine prin înlocuirea gustului nostru pentru frumusețea lumească cu idealul mai înalt al lui Hristos referitor la frumusețea veritabilă? 1 Petru 3:3,4.**

„Cea mai frumoasă îmbrăcămintă [Hristos] ne poruncește s-o purtăm asupra sufletului. Nici o împodobire exterioară nu se poate compara în valoare sau frumusețe cu acel ‚duh blând și liniștit’ care este ‚de mare preț’ înaintea Lui (1 Petru 3:4).” *Marele Medic*, pg. 289.

ÎNTREBĂRI DE RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- Cum suntem adesea vinovați de fabricarea de „haine din frunze de smochin” în viața noastră?
- După cum sănătatea unui pom este arătată prin frunzele sale, ce descopere îmbrăcămintea noastră?
- Descrieți unele probleme spirituale determinate de folosirea îmbrăcăminții înguste.
- Numiți un stil de îmbrăcămintă necorespunzător.
- Cum putem să ne îmbunătățim mărturia noastră creștină?

SIMPLITATEA ÎN ÎMBRĂCĂMINTE

„În predica Sa de pe Munte, Hristos îi îndeamnă pe urmașii Săi să nu permită minților lor să fie absorbite de lucruri pământești. El spune în mod clar: ‚Nu puteți servi lui Dumnezeu și mamonei. De aceea vă spun, nu vă gândiți la viața voastră, ce veți mânca sau ce veți bea; nici la trupul vostru, gândindu-vă cu ce veți îmbrăca. Nu este viața mai mult decât hrana, și corpul mai mult decât îmbrăcăminte? ‚Și de ce să vă faceți griji cu privire la îmbrăcăminte? Uitați-vă la crinii de pe câmp, cum cresc; ei nu torc, nici nu țes; și totuși vă spun că nici chiar Solomon, în toată slava Lui nu a fost îmbrăcat ca unul dintre aceștia’ (Matei 6:24,25,28,29)....

El declară că slava lui Solomon nu putea suporta comparație cu una dintre flori în splendoarea lor naturală. Aici este o lecție pentru toți acei care doresc să cunoască și să împlinească voia lui Dumnezeu. Isus a observat grija și atenția acordată îmbrăcăminte, și a avertizat, chiar a poruncit, ca să nu ne gândim prea mult la ea. Este important să acordăm o mare grijă cuvintelor Sale. Solomon a fost atât de mult prins de gândurile manifestării exterioare, încât nu și-a înălțat mintea printr-o legătură constantă cu Dumnezeul înțelepciunii. Perfecțiunea și frumusețea de caracter au fost trecute cu vederea în încercarea lui de a dobândi frumusețea exterioară...

Când le vedem pe surorile noastre depărtându-se de simplitatea în îmbrăcăminte și cultivând o iubire pentru modele lumii, ne simțim întristați. Făcând pași în această direcție, ele se despart de Dumnezeu și își neglijează împodobirea interioară. Ele nu ar trebui să se simtă în libertate de a-și petrece timpul dat lor de Dumnezeu în ornamentarea necesară a îmbrăcăminte lor. Cu mult mai bine ar putea fi folosit în cercetarea Scripturilor, dobândind astfel o cunoștință temeinică a profețiilor și a lecțiilor practice ale lui Hristos...

Surorile mele, în lucrarea necesară pe care o investiți în hainele voastre, aveți o conștiință curată? Puteți voi, în timp ce vă frământați mintea cu privire la dantele, funde și bentițe, să vă înălțați sufletul spre Dumnezeu în rugăciune ca El să vă binecuvânteze eforturile? Timpul petrecut în acest mod poate fi devotat facerii de bine pentru alții și cultivării propriilor voastre minți.

Multe dintre surorile noastre sunt persoane cu o bună abilitate, și dacă talanții lor ar fi folosiți spre slava lui Dumnezeu, ele ar fi pline de succes în câștigarea de multe suflete la Hristos. Nu vor fi ele responsabile pentru sufletele pe care le-ar fi putut salva dacă extravaganța în îmbrăcăminte și grijile vieții acesteia nu le-ar fi atrofiat și pipernicit puterile date de Dumnezeu într-o asemenea măsură, încât nu mai simt nici o povară pentru lucrare? Satana a inventat modele pentru a păstra mințile femeilor atât de captivate de subiectul îmbrăcăminte, încât să nu se mai poată gândi decât la foarte puține alte lucruri.” *Testimonies*, vol. 4, pg. 628, 629.

Recunoștință și fericire

„Fiți veseli, fiii Sionului, și bucurați-vă în Domnul Dumnezeul vostru.” (Ioel 2:23).

„Când mintea este liberă și fericită dintr-un sentiment al datoriei bine îndeplinite și satisfacția de a da fericire altora, influența îmbucurătoare și înălțătoare aduce o viață nouă întregii ființe.” *Marele Medic*, pg. 257.

Recomandare pentru studiu: *Marele Medic*, pg. 241-259, (Cap. 18 – Tratatul minții).

Duminică

19 decembrie

1. O INIMĂ VESELĂ

a. Cum ne afectează gândurile noastre din punct de vedere fizic? Proverbele 17:22.

„Starea minții afectează sănătatea într-un grad mult mai mare decât își dau seama mulți. Multe dintre bolile de pe urma cărora sufăr oamenii sunt rezultatul depresiei mintale. Durerea, frica, nemulțumirea, mustările de conștiință, vina și neîncrederea – toate tind să dărâme forțele vieții și să invite decăderea și moartea.”

„Boala este produsă uneori și este adesea mult agravată de către imaginație.” *Marele medic*, pg. 241.

„Când mergem bocindu-ne, lăsăm asupra minților impresia că lui Dumnezeu nu-I place să ne aibă fericiți și în aceasta aducem mărturie mincinoasă împotriva Tatălui nostru ceresc.” *The Review and Herald*, 14 ianuarie 1890.

b. De ce atitudine este nevoie pentru a ne bucura de o sănătate bună? Psalmii 5:11; 1 Tesaloniceni 5:18.

„Curajul, speranța, credința, simpatia, iubirea promovează sănătatea și prelungesc viața. O minte mulțumită, un spirit vesel, este sănătate pentru trup și tărie pentru suflet.” *Marele Medic*, pg. 241.

„Puterea voinței și importanța auto-controlului, atât în păstrarea cât și în recuperarea sănătății, [și]... minunata putere dătătoare de viață care se găsesc în bucurie, lipsă de egoism, recunoștință, ar trebui să fie manifestate de asemenea.” *Educația*, pg. 197.

2. SĂNĂTATEA MINTALĂ

- a. **Dacă neglijăm sănătatea fizică, ce parte din ființa noastră va fi afectată? 1 Corinteni 3:17, 6:19, 20.**
-

„Între minte și trup există o relație misterioasă și minunată. Ele reacționează una asupra celeilalte. A păstra corpul într-o stare sănătoasă pentru a-și dezvolta puterea, așa încât fiecare parte din mașinăria vie să poată acționa armonios, ar trebui să fie primul studiu al vieții noastre. A neglija corpul înseamnă a neglija mintea. Nu poate fi spre slava lui Dumnezeu ca fiii Săi să aibă corpuri bolnăvicioase sau minți pipernicite.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 122.

- b. **Ce metodă folosește Satana pentru a ne distruge mintea? Psalmii 101:3.**
-

- c. **Cu ce ar trebui să ne umplem mintea? Filipeni 4:8. Ce reguli ar trebui să ne călăuzească acțiunile? Isaia 33:15, 16.**
-

- d. **Cum putem primi mângâiere în mijlocul încercărilor și dificultăților? Filipeni 4:4-7, Plângeri 3:26; Isaia 57:15.**
-

„Nu vă pierdeți stabilitatea. Prindeți-vă de Isus... Se vor ridica dificultăți. Veți întâlni obstacole. Priviți în mod constant la Isus. Când apare câte o urgență, întrebați, Doamne, ce să fac acum?” *Căminul advent*, pg. 207, 208.

„Credința, răbdarea, îndurarea, gândirea cerească, încrederea în înțeleptul Tată ceresc sunt bobocii perfecți care maturează în mijlocul norilor dezamăgirilor și întristărilor.” *Comentarii biblice ale Noului Testament*, vol. 7, pg. 934.

„Cuvântul lui Dumnezeu ar trebui studiat și ascultat, și atunci inima va găsi odihnă, pace și bucurie și aspirațiile vor tinde spre cer, dar când adevărul este ținut departe de viață, în curtea din afară, inima nu este încălzită de focul aprins al bunătății lui Dumnezeu.” *Testimonies*, vol. 5, pg. 547.

3. FERICIȚI ÎN MOD ACTIV

a. Ce activități aduc fericire – chiar și aceleia care este foarte bolnav? Fapte 20:35; Galateni 6:9, 10.

„Faptele bune sunt de două ori de binecuvântare, de care beneficiază atât dăruitorul cât și primitorul amabilității. Conștiința procedurii corecte este unul dintre cele mai bune medicamente pentru corpurile și mințile bolnave. Când mintea este liberă și fericită datorită sentimentului datoriei bine îndeplinite și satisfacției de a da altora fericire, influența îmbucurătoare și înălțătoare aduce o viață nouă întregii făpturi.

Invalizii, în loc să ceară în mod constant simpatie, caută s-o atribuie. Lăsați ca povara propriei voastre slăbiciuni, dureri și suferințe să fie aruncată asupra Mântuitorului compătimitor. Deschideți-vă inima la iubirea Lui, și lăsați-o să curgă spre ceilalți. Amintiți-vă că toți au încercări greu de purtat, ispite greu de rezistat și puteți face ceva pentru a ușura aceste poveri. Exprimați-vă recunoștința pentru binecuvântările pe care le aveți; manifestați-vă aprecierea față de atențiile pe care le primiți. Păstrați inima plină de făgăduințele prețioase ale lui Dumnezeu, pentru ca să puteți scoate din vistieria aceasta cuvinte care vor fi o mângâiere și întărire pentru alții. Aceasta vă va înconjura cu o atmosferă care va fi ajutătoare și înălțătoare. Lăsați să fie ținta voastră să-i binecuvântați pe acei din jurul vostru, și veți găsi modalități de a fi utili, atât membrilor propriei voastre familii cât și altora.

Dacă acei care sufăr de o sănătate slabă și-ar uita eul în interesul lor pentru alții; dacă ei ar împlini porunca domnului de a sluji aceluia care sunt în mai mare nevoie decât ei, atunci ar înțelege adevărul făgăduinței profetice: „Atunci lumina ta va răsări ca zorile și sănătatea ta va încolți repede.” (Isaia 58:8).” *Marele Medic*, pg. 257, 258.

b. Ce activități sunt un medicament excelent pentru minte și trup? Isaia 58:6-8; Matei 25:32-40.

„Fiecare rază de lumină revărsată asupra altora va fi reflectată asupra propriilor voastre inimi. Fiecare cuvânt amabil și plin de înțelegere adresat celor îndurerăți, fiecare acțiune de a-i ușura pe cei opresați și fiecare dar pentru a satisface nevoile semenilor noștri, dat sau făcut având în vedere slava lui Dumnezeu, va rezulta în binecuvântări pentru dătător. Acei care lucrează astfel, ascultă de o lege a cerului și vor primi aprobarea lui Dumnezeu. Plăcerea de a face bine altora împărtășește strălucire sentimentelor care trec prin nervi, înviorează circulația sângelui și produc sănătate mentală și fizică.” *Minte, caracter și personalitate*, vol. 2, pg. 642.

4. LIBERTATE DE TRISTEȚE

- a. **Ce produc în corp amărăciunea, o inimă grea și vinovăția?**
Proverbele 12:25.
-

„Boala minții predomină pretutindeni. Nouă zecimi din bolile de care suferă oamenii își au temelia aici. Poate un necaz în familie este asemenea cancerului, mâncând sufletul și slăbind forțele vieții. Mustrarea pentru păcat subminează uneori constituția și dezechilibrează mintea.” *Sfaturi pentru sănătate*, pg. 324.

- b. **Care sunt unele din cauzele unui spirit demoralizat?**
Psalmii 55:4, 5; Matei 6:34.
-

„[Dumnezeu] nu dorește ca noi să intrăm într-o agonie a spiritului. Noi nu trebuie să privim la spinii și măcăciunii experienței noastre. Trebuie să mergem în grădina Cuvântului lui Dumnezeu și să culegem crinii, trandafirii și garoafele înmiresmate ale fâgăduințelor Sale. Acei care privesc la dificultățile din experiența lor vor vorbi despre îndoială și descurajare, căci ei nu-L privesc pe Isus, Mielul lui Dumnezeu, care ridică păcatele lumii.” *That I May Know Him*, pg. 278.

- c. **Ce remediu este recomandat pentru un spirit descurajat și ce avertisment ar trebui urmat în cazul anxietății?** Psalmii 100:1-5; 101:1; 1 Tesaloniceni 5:16,17.
-

„Acei care sunt agitați, nerăbdători sau grăbiți, ar face bine să nu mănânce până când nu au găsit odihnă sau ușurare; căci puterile vitale, deja foarte solicitate, nu pot furniza lichidele necesare pentru digestie.” *Dietă și hrană*, pg. 107.

- d. **Care este cea mai bună prescripție medicală pentru cei descurajați?**
Psalmii 27:14; 31:24.
-

„Iubirea pe care Hristos o răspândește prin întreaga ființă este o putere dătătoare de viață. Fiecare parte vitală – creierul, inima, nervii – le atinge cu vindecare. Prin ea cele mai înalte energii ale ființei sunt trezite la activitate. Ea eliberează sufletul de vină și durere, de anxietate și grijă, care secătuiesc forțele vieții. Împreună cu ele vin seninătatea și mulțumirea. Ea plantează în suflet o bucurie pe care nimic pământesc n-o poate nimici – bucurie în Duhul Sfânt – o bucurie dătătoare de sănătate și viață.” *Marele Medic*, pg. 115.

5. BINECUVÂNTAREA SUPREMĂ

- a. **Cum rămâne Dumnezeu în inima noastră pentru a ne da biruința asupra adversităților și dezamăgirilor? Ioan 16:13; Efeseni 5:18-20; Evrei 10:22-25.**

„Ne aflăm într-o lume de suferință. Dificultățile, încercările și durerea ne așteaptă de-a lungul căii spre căminul ceresc. Dar sunt mulți care fac greutățile vieții dublu de grele anticipând încontinuu necazul. Dacă întâmpină împotrivire sau dezamăgire, ei cred că totul merge la ruină, că partea lor este cea mai grea dintre toate, că ei vor ajunge cu siguranță în lipsă. Astfel ei aduc ruină asupra lor și aruncă o umbră asupra tuturor celor din jurul lor. Viața însăși devine o povară pentru ei. Dar nu trebuie să fie așa. Va costa un efort determinat a schimba curentul gândurilor lor. Dar schimbarea poate fi făcută. Fericirea lor, atât pentru această viață cât și pentru viața viitoare, depinde de fixarea minților lor asupra unor lucruri vesele. Ei să privească la o parte de la imaginea întunecată, care este imaginație, la beneficiile pe care Dumnezeu le-a presărat pe calea lor, și dincolo de acestea la cele nevăzute și veșnice.” *Marele Medic*, pg. 247, 248.

- b. **În această lume de suferință și boală, care ar trebui să fie rugăciunea noastră constantă – și ce răspuns plin de îndurare vine de la tronul lui Dumnezeu? Psalmii 67:1,2; Ieremia 30:17.**

„Acei care așteaptă venirea Mirelui, trebuie să spună oamenilor, ‚Iată Dumnezeul nostru’. Ultimele raze de lumină îndurătoare, ultima solie de har care trebuie dată lumii, este o descoperire a caracterului iubirii Sale. Copiii lui Dumnezeu trebuie să manifeste slava Lui. În propria lor viață și caracter, ei trebuie să descopere ce a făcut harul lui Dumnezeu pentru ei.” *Parabolele lui Hristos*, pg. 415, 416.

ÎNTREBĂRI RECAPITULATIVE ȘI DE MEDITAȚIE

- De ce Îl reprezentăm în mod greșit pe Dumnezeul nostru îndurător și iubitor prin tristețea noastră?**
- Cum afectează gândurile noastre trupul nostru fizic?**
- Numiți un remediu semnificativ care poate să ușureze în mod virtual orice boală.**
- Ce ar trebui să înțelegem despre puterea iubirii lui Hristos pentru noi?**
- Descrieți scena care trebuie ținută încontinuu înaintea ochilor minții noastre.**