

ELLEN G. WHITE ESTATE

# CHRISTIAN TEMPERANCE AND BIBLE HYGIENE



ELLEN G. WHITE

---

# **Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab**

---

**Ellen G. White**

**1890**

**Hak Cipta © 2018  
Ellen G. White Estate, Inc.**

## **Informasi tentang Buku ini**

### **Ikhtisar**

Buku elektronik ini disediakan oleh [Ellen G. White Estate](#). Buku ini termasuk dalam koleksi [Buku Online](#) gratis yang lebih besar di situs Web Ellen G. White Estate.

### **Tentang Penulis**

Ellen G. White (1827-1915) dianggap sebagai penulis Amerika yang paling banyak diterjemahkan, karya-karyanya telah diterbitkan dalam lebih dari 160 bahasa. Dia menulis lebih dari 100.000 halaman tentang berbagai macam topik rohani dan praktis. Dibimbing oleh Roh Kudus, dia meninggikan Yesus dan menunjuk pada Alkitab sebagai dasar iman seseorang.

### **Tautan Lebih Lanjut**

[Biografi Singkat Ellen G. White Tentang Ellen G. White Estate](#)

### **Perjanjian Lisensi Pengguna Akhir**

Melihat, mencetak, atau mengunduh buku ini hanya m e m b e r i k a n Anda lisensi terbatas, tidak eksklusif, dan tidak dapat dipindahtangankan untuk digunakan hanya oleh Anda untuk penggunaan pribadi. Lisensi ini tidak mengizinkan publikasi ulang, distribusi, penugasan, sublisensi, penjualan, persiapan karya turunan, atau penggunaan lainnya. Setiap penggunaan yang tidak sah atas buku ini akan mengakhiri lisensi yang diberikan dengan ini. (Lihat [Perjanjian Lisensi Pengguna Akhir Karya Tulis EGW](#)).

### **Informasi Lebih Lanjut**

Untuk informasi lebih lanjut tentang penulis, penerbit, atau bagaimana Anda dapat mendukung layanan ini, silakan hubungi Ellen G. White Estate

[di@mail@whiteestate.org](mailto:di@mail@whiteestate.org). Kami berterima kasih atas minat dan umpan balik Anda dan berharap Tuhan memberkati Anda saat Anda membaca.

## Kata Pengantar

Hampir tiga puluh tahun yang lalu, telah terbit dalam bentuk cetak, yang pertama dari serangkaian artikel-artikel yang luar biasa dan penting mengenai masalah kesehatan, yang ditulis oleh Njonja E. G. White. Artikel-artikel ini segera menarik perhatian orang-orang yang mengenal tulisan-tulisan dan karya-karya Njonja White sebelumnya. Ribuan orang telah dituntun untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan yang telah berlangsung seumur hidup, dan untuk meninggalkan praktek-praktek yang telah ditetapkan secara menyeluruh baik oleh faktor keturunan maupun oleh pemanjaan yang telah berlangsung lama. Revolusi yang begitu besar tidak mungkin terjadi di dalam tubuh manusia tanpa bantuan suatu dorongan yang kuat, yang dalam hal ini tidak diragukan lagi adalah keyakinan bahwa tulisan-tulisan yang dirujuk tidak hanya memiliki cap kebenaran, tetapi juga disahkan oleh suatu otoritas yang lebih tinggi daripada otoritas manusia. Ini bukan tempat yang tepat untuk membahas dasar-dasar yang mendasari kepercayaan ini, tetapi pembaca diundang untuk memperhatikan beberapa fakta yang menarik dalam hubungan ini:

1. Pada saat tulisan-tulisan yang dirujuk pertama kali muncul, subjek kesehatan hampir sepenuhnya diabaikan, tidak hanya oleh orang-orang yang dituju, tetapi juga oleh dunia pada umumnya.

2. Beberapa orang yang menganjurkan perlunya reformasi dalam kebiasaan fisik, disebarkan sehubungan dengan advokasi prinsip-prinsip reformatory yang asli, merupakan kesalahan yang paling paten dan dalam beberapa kasus menjijikkan.

3. Tidak ada tempat, dan tidak ada seorang pun, yang menyajikan sebuah kebenaran higienis yang sistematis dan harmonis, bebas dari kesalahan-kesalahan yang paten, dan konsisten dengan Alkitab dan prinsip-prinsip agama Kristen. Dalam keadaan seperti ini, tulisan-tulisan yang dimaksud muncul. Prinsip-prinsip yang diajarkan tidak dipaksakan oleh otoritas ilmiah, tetapi disajikan dengan cara yang sederhana dan lugas oleh seseorang yang tidak berpura-pura memiliki pengetahuan ilmiah, tetapi mengklaim

untuk menulis dengan bantuan dan otoritas pencerahan ilahi.

Bagaimana prinsip-prinsip yang disajikan dalam kondisi yang begitu unik dan dengan klaim yang luar biasa bertahan dalam ujian waktu dan pengalaman? Adalah pertanyaan yang sangat tepat untuk ditanyakan. Ini

jawabannya dapat ditemukan dalam fakta-fakta yang mampu diverifikasi secara maksimal. Prinsip-prinsip yang disajikan telah diuji dalam pengalaman praktis oleh ribuan orang; dan setiap kali dilakukan dengan cerdas dan konsisten, hasilnya telah ditemukan dalam tingkat tertinggi yang memuaskan. Ribuan orang telah memberikan kesaksian tentang manfaat fisik, mental, dan moral yang diterima. Banyak prinsip yang diajarkan telah diadopsi dan dipraktikkan secara umum sehingga tidak lagi dianggap sebagai pembaharuan, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebiasaan yang lazim di antara kelas-kelas yang lebih cerdas. Prinsip-prinsip yang seperempat abad yang lalu diabaikan sama sekali atau menjadi bahan ejekan, diam-diam telah mendapatkan kepercayaan dan penghargaan publik, sampai dunia lupa bahwa prinsip-prinsip itu tidak selalu diterima. Penemuan-penemuan baru dalam ilmu pengetahuan dan interpretasi baru tasi fakta-fakta lama terus menambahkan bukti-bukti yang menguatkan,

[iv]

hingga pada saat ini setiap prinsip yang dianjurkan lebih banyak lebih dari seperempat abad yang lalu diperkuat dengan cara yang paling kuat oleh bukti ilmiah.

Akhirnya, gerakan reformasi yang didasarkan pada prinsip-prinsip yang dianjurkan sejak lama telah hidup dan berkembang hingga saat ini, dan lembaga-lembaga yang dikembangkan olehnya telah berkembang menjadi lembaga-lembaga yang paling luas dan paling makmur dari jenisnya di dunia; sementara upaya-upaya lain, yang terlihat agak ke arah yang sama, tetapi terkontaminasi oleh kesesatan, telah meninggalkan prinsip-prinsip kebenaran, dan diserahkan kepada kesesatan, atau jatuh ke dalam ketidakjelasan. Tentu saja harus dianggap sebagai sesuatu yang luar biasa, dan menunjukkan bukti yang tidak salah lagi tentang wawasan dan petunjuk Ilahi, bahwa di tengah-tengah ajaran-ajaran yang membingungkan dan saling bertentangan, yang mengklaim otoritas ilmu pengetahuan dan pengalaman, tetapi dibengkokkan oleh gagasan-gagasan yang sangat tidak masuk akal, dan dibuat tidak berdaya untuk selamanya oleh campuran kesalahan yang sangat banyak, harus diakui sebagai sesuatu yang luar biasa, bahwa seseorang yang tidak memiliki pengetahuan atau pengetahuan ilmiah seharusnya dapat mengorganisirnya, dari sekumpulan gagasan yang membingungkan dan tercemar kesalahan yang dikemukakan oleh

beberapa penulis dan pemikir tentang masalah kesehatan, suatu kumpulan prinsip-prinsip higienis yang begitu harmonis, begitu konsisten, dan begitu tulus, sehingga diskusi-diskusi, penelitian-penelitian, penemuan-penemuan, dan pengalaman seperempat abad ini tidak menghasilkan penggulingan satu prinsip pun, tetapi hanya berfungsi untuk menegakkan doktrin-doktrin yang diajarkan.



Bimbingan kebijaksanaan yang tak terbatas sangat dibutuhkan dalam membedakan antara kebenaran dan kesalahan seperti halnya dalam evolusi kebenaran-kebenaran baru. Kebaruan sama sekali bukan ciri khas yang membedakan prinsip-prinsip yang benar, dan prinsip ini berlaku baik dalam hal kebenaran-kebenaran reformasi yang higienis, dan juga dalam hal gerakan-gerakan reformasi lainnya. Gerakan-gerakan pembaharuan yang terbesar dan terpenting pada zaman modern bukanlah gerakan yang menyajikan fakta-fakta dan prinsip-prinsip baru, melainkan gerakan yang menghidupkan kembali kebenaran-kebenaran dan prinsip-prinsip yang sudah lama terlupakan, dan yang telah menuntun kembali ke jalan yang telah dilalui oleh orang-orang pada masa lampau, sebelum dunia ini mengembara begitu jauh dari kesucian fisik dan moral. Syukur kepada Allah, yang selalu membuat kita menang di dalam Kristus, dan membuat kenikmatan pengetahuan-Nya nyata bagi kita di setiap tempat. Karena kita adalah bagi Allah suatu kenikmatan yang manis dari Kristus, baik bagi mereka yang diselamatkan, maupun bagi mereka yang akan binasa; bagi yang satu kita adalah kenikmatan maut bagi maut, dan bagi yang lain kita adalah kenikmatan hidup bagi hidup. Dan siapakah yang mencukupi untuk semuanya itu? [2 Korintus 2:14-16](#).

Maksud dari penyusunan buku ini adalah untuk mengumpulkan, dalam bentuk yang ringkas, tulisan-tulisan yang tersebar dalam berbagai jilid, dan beberapa di antaranya belum pernah muncul dalam bentuk cetakan, sehingga ajaran-ajaran Njonja White mengenai hal ini dapat menjangkau sebanyak mungkin orang yang secara khusus dimaksudkan untuk mereka; dan dengan yakin diyakini bahwa karya ini akan mendapat sambutan yang baik, dan perhatian yang sungguh-sungguh yang dituntut oleh kepentingannya.

## Isi

Informasi tentang Buku ini .....	i
Kata Pengantar .....	iv
Bab 1-Prinsip-Prinsip Umum Pertarakan Kristen .....	8
Bab 2-Layanan Kami yang Wajar.....	15
Bab 3-Pengaruh Stimulan .....	23
Bab 4-Hubungan Pola Makan dengan Kesehatan dan Moral .....	37
Bab 5-Pola Makan yang Ekstrem .....	49
Bab 6-Pendidikan di Rumah .....	53
Bab 7-Pengurus Rumah Tangga yang Terbebani.....	64
Bab 8-Tanggung Jawab Orang Tua.....	66
Bab 9-Pendidikan dan Kesehatan .....	71
Bab 10-Pakaian .....	74
Bab 11-Kebersihan Umum .....	83
Pengaruh Mental .....	88
Pentingnya Udara Murni .....	89
Kebersihan Rumah.....	90
Bab 12-Kesan-kesan Palsu Mengenai Pengalaman .....	94
Bab 13-Konsultasi dengan Dokter Spiritualis .....	96
Bab 14-Pekerjaan Kita Saat Ini .....	101
Bab 15-Pemabuk Mental.....	106
Bab 16-Kemurnian Sosial .....	110
Bab 17-Kebersihan sebagai Bantuan untuk Kemurnian .....	122
Bab 18-Pengharapan bagi Mereka yang Dicobai.....	126
Bab 19-Fragmen.....	130

## [5] **Bab 1-Prinsip-Prinsip Umum Pertarakan Kristen**

Manusia berasal dari tangan Penciptanya yang sempurna dalam pengaturan dan bentuk yang indah. Fakta bahwa selama enam ribu tahun manusia telah bertahan dari penyakit dan kejahatan yang terus meningkat merupakan bukti nyata dari kekuatan daya tahan yang pertama kali dikaruniakan kepadanya. Dan meskipun manusia purba pada umumnya menyerahkan diri mereka kepada dosa tanpa kendali, namun lebih dari dua ribu tahun lamanya sebelum pelanggaran hukum alam dirasakan secara nyata. Seandainya Adam pada awalnya tidak memiliki kekuatan fisik yang lebih besar daripada yang dimiliki manusia sekarang, ras manusia pasti sudah punah.

Melalui generasi berikutnya sejak kejatuhannya, kecenderungannya terus menurun. Penyakit telah ditularkan dari orang tua kepada anak-anaknya, dari generasi ke generasi. Bahkan bayi-bayi yang masih dalam buaian pun menderita penderitaan yang disebabkan oleh dosa-dosa orang tuanya.

[8] Musa, sejarawan pertama, memberikan catatan yang cukup jelas tentang kehidupan sosial dan individu pada masa-masa awal sejarah dunia, tetapi kita tidak menemukan catatan bahwa seorang bayi dilahirkan dalam keadaan buta, tuli, lumpuh, atau dungu. Tidak ada satu contoh pun yang tercatat mengenai kematian alami pada masa bayi, masa kanak-kanak, atau masa awal kedewasaan. Catatan kematian dalam kitab Kejadian berbunyi sebagai berikut: "Dan jumlah umur Adam, selama ia hidup, ialah sembilan ratus tiga puluh tahun, lalu ia mati." "Dan seluruh umur Set adalah sembilan ratus dua belas tahun, lalu ia mati." Mengenai orang lain, catatan menyatakan, "Ia mati dalam usia yang baik, sebagai seorang yang sudah tua, dan sudah cukup umur." Sangat jarang terjadi seorang anak meninggal sebelum ayahnya, sehingga kejadian seperti itu dianggap layak untuk dicatat: "Haran mati sebelum Terah, ayahnya." (Kejadian 5:5, 8; 25:8; 11:28) Para bapa leluhur dari Adam hingga Nuh, dengan beberapa pengecualian, hidup hampir seribu tahun. Sejak saat itu, rata-rata usia hidup manusia semakin berkurang.

P ma, umat manusia telah begitu merosot sehingga tidak hanya orang tua, tetapi juga orang setengah baya dan orang muda, dibawa dari setiap kota kepada Juruselamat, untuk disembuhkan dari penyakit-penyakit mereka. Banyak yang bekerja di bawah beban penderitaan yang tak terkatakan.

s  
a  
a  
t

k  
e  
d  
a  
t  
a  
n  
g  
a  
n

K  
r  
i  
s  
t  
u  
s

y  
a  
n  
g

p  
e  
r  
t  
a

Pelanggaran hukum fisik, dengan penderitaan dan kematian dini yang diakibatkannya, telah begitu lama terjadi sehingga hasil-hasil ini dianggap sebagai takdir yang telah ditetapkan bagi umat manusia; tetapi Tuhan tidak menciptakan umat manusia dalam kondisi yang lemah. Keadaan ini bukanlah hasil dari Penyelenggaraan Ilahi, tetapi hasil dari perbuatan manusia. Keadaan ini disebabkan oleh kebiasaan yang salah, yaitu dengan melanggar hukum-hukum yang telah Allah buat untuk mengatur keberadaan manusia. Pelanggaran yang terus menerus terhadap hukum alam adalah pelanggaran yang terus menerus terhadap hukum Allah. Seandainya manusia selalu taat pada hukum sepuluh perintah Allah, menjalankan prinsip-prinsip ajaran tersebut dalam kehidupan mereka, kutukan penyakit yang sekarang membanjiri dunia tidak akan ada.

"Tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang ada di dalam kamu, yang kamu miliki dari Allah dan kamu bukan milikmu sendiri? Karena kamu telah dibeli dengan suatu harga, karena itu muliakanlah Allah dengan tubuh dan rohmu yang adalah milik Allah." [Ketika manusia mengambil jalan yang tidak perlu yang menguras tenaga atau mengaburkan akal budi mereka, mereka berdosa kepada Allah; mereka tidak memuliakan Allah di dalam tubuh dan roh mereka yang adalah milik Allah.

Namun, terlepas dari penghinaan yang telah diberikan manusia kepadanya, kasih Allah masih diberikan kepada umat-Nya; dan Dia mengizinkan terang untuk bersinar, sehingga manusia dapat melihat bahwa untuk menjalani kehidupan yang sempurna, ia harus menaati hukum-hukum alam yang mengatur keberadaannya. Maka, betapa pentingnya manusia berjalan di dalam terang ini, menggunakan seluruh kekuatannya, baik tubuh maupun pikiran, untuk kemuliaan Allah!

Kita berada di dalam dunia yang menentang kebenaran, atau kemurnian karakter, dan terutama pertumbuhan dalam kasih karunia. Ke mana pun kita memandang, kita melihat kekotoran dan kerusakan, kecacatan dan dosa. Betapa berlawanannya [9] semua ini dengan pekerjaan yang harus diselesaikan di dalam diri kita sebelum kami akan menerima karunia keabadian! Umat pilihan Allah harus berdiri tanpa noda di tengah-tengah kecemaran yang ada di sekitar mereka pada hari-hari terakhir ini. Tubuh mereka harus disucikan, roh mereka harus disucikan. Jika pekerjaan ini ingin

dicapai, maka harus dilakukan dengan segera, dengan sungguh-sungguh dan penuh pengertian. Roh Allah harus memiliki kendali yang sempurna, mempengaruhi setiap tindakan.

Reformasi kesehatan adalah salah satu cabang dari pekerjaan besar yaitu mempersiapkan umat untuk kedatangan Tuhan. Hal ini berhubungan erat dengan pekabaran malaikat ketiga seperti halnya tangan dengan tubuh. Hukum sepuluh perintah Allah telah dianggap enteng oleh manusia; namun Tuhan akan

tidak datang untuk menghukum para pelanggar hukum tersebut tanpa terlebih dahulu mengirimkan pesan peringatan kepada mereka. Pria dan wanita tidak dapat melanggar hukum alam dengan menuruti selera yang bejat dan hawa nafsu, tanpa melanggar hukum Allah. Oleh karena itu, Ia telah mengizinkan terang reformasi kesehatan untuk menyinari kita, agar kita dapat menyadari dosa dari pelanggaran hukum yang telah Ia tetapkan di dalam diri kita. Bapa surgawi kita melihat kondisi manusia yang menyedihkan, yang banyak di antara mereka yang dengan bodohnya mengabaikan prinsip-prinsip kebersihan. Dan dalam kasih dan belas kasihan-Nya kepada umat manusia, Dia membuat terang menyinari reformasi kesehatan. Dia mempublikasikan hukum-Nya dan hukuman-hukumannya, agar semua orang dapat belajar apa yang terbaik bagi mereka. Dia menyatakan hukum-Nya dengan sangat jelas, dan membuatnya begitu menonjol, sehingga seperti sebuah kota yang terletak di atas bukit. Semua makhluk berakal dapat memahaminya jika mereka mau. Tidak ada yang lain yang bertanggung jawab. Untuk membuat hukum alam menjadi jelas, dan untuk mendorong ketaatan terhadapnya, adalah pekerjaan yang menyertai pesan malaikat ketiga.

Ketidaktahuan bukanlah alasan untuk pelanggaran hukum. Terang bersinar dengan jelas, dan tidak ada yang perlu menjadi tidak tahu, karena Allah yang agung sendiri adalah pengajar manusia. Semua terikat oleh kewajiban yang paling suci untuk mengindahkan filosofi yang baik dan pengalaman sejati yang Tuhan berikan.

- [10] sekarang memberikannya dalam kaitannya dengan reformasi kesehatan. Ia merancang agar topik ini digugah, dan pikiran publik digugah untuk menyelidikinya; karena mustahil bagi pria dan wanita, ketika berada di bawah kuasa kebiasaan-kebiasaan yang merusak kesehatan dan mengacaukan otak, dapat menghargai kebenaran yang suci. Mereka yang mau memberi tahu diri mereka sendiri tentang pengaruh pemanjaan dosa terhadap kesehatan, dan yang memulai pekerjaan reformasi, bahkan dari motif-motif yang mementingkan diri sendiri, dengan demikian dapat menempatkan diri mereka sendiri di tempat di mana kebenaran Allah dapat menjangkau hati mereka. Dan, di sisi lain, mereka yang telah dijangkau oleh penyajian kebenaran Alkitab berada dalam posisi di mana hati nurani mereka dapat digugah mengenai masalah kesehatan. Mereka melihat dan merasakan

perlunya melepaskan diri dari kebiasaan dan selera yang menindas yang telah lama menguasai mereka. Ada banyak orang yang mau menerima kebenaran firman Tuhan, penilaian mereka telah diyakinkan oleh bukti-bukti yang paling jelas; tetapi keinginan daging, yang berteriak-teriak mencari kepuasan, mengendalikan akal budi, dan mereka menolak kebenaran karena bertentangan dengan keinginan nafsu mereka. Pikiran banyak orang berada pada tingkat yang begitu rendah sehingga Allah tidak dapat bekerja baik untuk mereka maupun bersama mereka. Pikiran



arus pemikiran mereka harus diubah, kepekaan moral mereka harus dibangkitkan, sebelum mereka dapat merasakan tuntutan Allah.

Rasul Paulus menasihati gereja, "Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati: itu adalah ibadahmu yang sejati." [Pemanjaan dosa menajiskan tubuh, dan membuat manusia tidak layak untuk beribadah secara rohani. Barangsiapa menghargai terang yang telah Allah berikan kepadanya dalam reformasi kesehatan, memiliki bantuan yang penting dalam pekerjaan untuk dikuduskan melalui kebenaran, dan diperlengkapi untuk kekekalan. Tetapi jika ia mengabaikan terang itu, dan hidup dalam pelanggaran hukum alam, ia harus membayar hukumannya; kuasa rohaninya dilumpuhkan, dan bagaimana ia dapat menyempurnakan kekudusan dalam takut akan Allah?

Manusia telah mencemari bait suci jiwa, dan Allah memanggil mereka untuk bangun, dan berjuang sekuat tenaga untuk mendapatkan kembali

kela

ki-lakian mereka

yan

g telah diberikan oleh Allah.

Tidak ada yang dapat menginsafkan dan mempertobatkan manusia selain kasih karunia Allah.

hati; hanya dari Dia sajalah para budak kebiasaan dapat memperoleh kekuatan untuk mematahkan belenggu yang mengikat mereka. Mustahil bagi manusia untuk mempersembahkan tubuhnya sebagai persembahan yang hidup, yang kudus, yang berkenan kepada Allah, sementara ia terus memanjakan diri dalam kebiasaan-kebiasaan yang merampas kekuatan fisik, mental, dan moral. Sekali lagi sang rasul berkata, "Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna." [Roma 12:2].

Yesus yang sedang duduk di Bukit Zaitun memberikan pengajaran kepada murid-murid-Nya mengenai tanda-tanda yang akan terjadi sebelum kedatangan-Nya: "Sama seperti pada zaman Nuh, demikian juga halnya kelak pada kedatangan Anak Manusia. Sebab sama seperti pada zaman sebelum air bah orang makan dan minum, kawin dan mengawinkan, sampai pada hari

Nuh masuk ke dalam bahtera, tetapi mereka tidak mengetahuinya, sebelum air bah itu datang dan melenyapkan mereka semua, demikian pula halnya kelak pada kedatangan Anak Manusia." [Dosa-dosa yang sama yang membawa penghakiman ke atas dunia pada zaman Nuh, juga terjadi pada zaman kita sekarang. Pria dan wanita sekarang membawa makan dan minum mereka begitu jauh sehingga berakhir dengan kerakusan dan kemabukan. Dosa yang merajalela ini, pemanjaan selera yang menyimpang, mengobarkan hawa nafsu manusia pada zaman Nuh, dan menyebabkan kerusakan yang meluas. Kekerasan dan dosa telah mencapai surga. Pencemaran moral ini akhirnya disapu bersih dari bumi melalui air bah. Dosa kerakusan dan kemabukan yang sama melumpuhkan

kepekaan moral penduduk Sodom, sehingga kejahatan tampaknya menjadi kesenangan para pria dan wanita di kota yang jahat itu. Kristus kemudian memperingatkan dunia: "Sama seperti yang terjadi pada zaman Lot, mereka makan, mereka minum, mereka membeli, mereka menjual, mereka menanam, mereka membangun, tetapi pada hari Lot keluar dari Sodom turunlah hujan api dan hujan belerang dari langit dan membinasakan mereka semua. Demikianlah halnya pada hari Anak Manusia dinyatakan." [[Lukas 17:28-30](#)].

[12] Di sini Kristus telah meninggalkan sebuah pelajaran yang sangat penting bagi kita. Ia akan menunjukkan kepada kita bahaya dari menjadikan makan dan minum sebagai hal yang terpenting. Ia menunjukkan akibat dari pemanjaan selera yang tidak terkendali. Kekuatan moral dilemahkan, sehingga dosa tidak tampak sebagai dosa. Kejahatan dianggap enteng, dan nafsu mengendalikan pikiran, sampai prinsip-prinsip dan dorongan-dorongan yang baik menjadi lenyap, dan Allah dihujat. Semua ini adalah akibat dari makan dan minum secara berlebihan. Inilah kondisi yang dinyatakan Kristus akan terjadi pada kedatangan-Nya yang kedua kali.

Juruselamat memberikan kepada kita sesuatu yang lebih tinggi untuk kita perjuangkan daripada sekadar apa yang akan kita makan dan minum, dan apa yang akan kita pakai untuk berpakaian. Makan, minum, dan berpakaian dibawa ke tingkat yang berlebihan sehingga menjadi kejahatan. Semua itu adalah salah satu dosa yang ditandai pada akhir zaman, dan merupakan tanda kedatangan Kristus yang akan segera tiba. Waktu, uang, dan kekuatan, yang adalah milik Tuhan, tetapi yang telah dipercayakan-Nya kepada kita, disia-siakan dengan pakaian yang berlebihan dan kemewahan untuk memenuhi selera yang sesat, yang mengurangi vitalitas, dan membawa penderitaan serta pembusukan. Mustahil untuk mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup kepada Tuhan ketika kita terus-menerus mengisinya dengan kerusakan dan penyakit oleh pemanjaan dosa kita sendiri.

Pengetahuan harus diperoleh dalam hal cara makan dan minum serta berpakaian untuk menjaga kesehatan. Penyakit adalah hasil dari pelanggaran hukum alam. Kewajiban pertama kita, yang merupakan kewajiban kita kepada Allah, diri kita sendiri, dan sesama kita, adalah mematuhi hukum-hukum Allah. Termasuk di dalamnya adalah hukum kesehatan. Jika kita sakit, kita membebankan beban kepada teman-teman kita, dan membuat diri kita tidak layak untuk melakukan tugas kita, baik di dalam keluarga

maupun kepada tetangga. Dan ketika kematian dini menjadi akibatnya, kita membawa kesedihan dan penderitaan kepada orang lain; kita merampas bantuan yang seharusnya kita berikan kepada sesama; kita merampas penghiburan dan pertolongan yang seharusnya mereka terima dari kita, dan merampas pelayanan yang dituntut Allah dari kita untuk memuliakan-Nya. Bukankah kita adalah pelanggar hukum Allah dalam arti yang luas?

Tetapi Allah itu pengasih dan penyayang, dan ketika cahaya datang

[13]

kepada mereka yang telah melukai diri mereka sendiri dengan pemaanjaan dosa, jika mereka bertobat dan mencari pengampunan, Dia dengan penuh belas kasihan menerima mereka. Namun, betapa rendahnya persembahan yang menyedihkan untuk dipersembahkan kepada Allah yang murni dan kudus!

O, betapa lembutnya belas kasihan-Nya, bahwa Ia tidak menolak sisa-sisa kehidupan orang berdosa yang menderita dan bertobat! Segala puji bagi Allah, yang menyelamatkan jiwa-jiwa seperti api!

Pandangan yang dipegang oleh beberapa orang bahwa spiritualitas merugikan kesehatan, adalah tipu daya Setan. Agama Alkitab tidak merugikan kesehatan tubuh maupun pikiran. Pengaruh Roh Allah adalah obat yang paling baik untuk penyakit. Surga adalah segala kesehatan; dan semakin dalam pengaruh surgawi disadari, semakin pasti kesembuhan bagi orang yang tidak percaya. Prinsip-prinsip Kekristenan yang benar membuka sumber kebahagiaan yang tak ternilai. Agama adalah mata air yang terus mengalir, dari mana orang Kristen dapat minum sesuka hati, dan tidak pernah kehabisan airnya.

Hubungan yang terjalin antara pikiran dan tubuh sangatlah erat. Ketika salah satu terpengaruh, yang lain bersimpati. Kondisi pikiran mempengaruhi kesehatan sistem fisik. Jika pikiran bebas dan bahagia, dari kesadaran akan perbuatan yang benar dan rasa kepuasan dalam memberikan kebahagiaan kepada orang lain, maka akan menciptakan keceriaan yang akan bereaksi pada seluruh sistem, menyebabkan sirkulasi darah yang lebih bebas, dan menguatkan seluruh tubuh. Berkat Tuhan adalah kekuatan yang menyembuhkan, dan mereka yang berlimpah dalam memberi manfaat bagi orang lain akan menyadari berkat yang menakjubkan itu di dalam hati dan kehidupan mereka.

Ketika manusia yang telah memanjakan diri dalam kebiasaan-kebiasaan yang salah dan praktik-praktik dosa menyerah pada kuasa kebenaran ilahi, penerapan kebenaran itu ke dalam hati akan menghidupkan kembali kekuatan moral, yang tampaknya telah dilumpuhkan. Penerima memiliki pemahaman yang lebih kuat dan lebih jelas daripada sebelum ia memusatkan jiwanya kepada Batu Karang yang kekal. Bahkan kesehatan

fisiknya pun membaik karena menyadari keamanannya di dalam Kristus. Berkat khusus dari Allah yang turun ke atas si penerima adalah kesehatan dan kekuatan.

Mereka yang berjalan di jalan hikmat dan kekudusan, mendapati bahwa [14] "kesalehan itu bermanfaat bagi segala sesuatu, karena ia menjanjikan kehidupan yang kekal.

yang sekarang dan yang akan datang." [1 Timotius 4:8](#). Mereka hidup untuk menikmati kesenangan hidup yang sesungguhnya, dan tidak gelisah

dengan penyesalan yang sia-sia atas waktu yang terbuang sia-sia, atau dengan firasat yang suram, seperti yang sering terjadi pada orang dunia jika tidak dialihkan dengan hiburan yang menyenangkan. Kesalehan tidak bertentangan dengan hukum kesehatan, tetapi selaras dengan hukum kesehatan. Takut akan Tuhan adalah dasar dari semua kemakmuran yang sejati.

## Bab 2-Pelayanan Kita

yan

### g Wajar

[15]

"Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah, aku

menasihatkan kamu, demi kemurahan Allah, supaya Karena itu baktikanlah tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati. Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna." [[Roma 12:1, 2](#)].

Dalam ibadah Yahudi kuno, setiap persembahan haruslah tidak bercacat. Dalam ayat ini kita diperintahkan untuk mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup, kudus, dan berkenan kepada Allah, yang merupakan ibadah kita yang sejati. Kita adalah buatan Allah. Pemazmur, ketika merenungkan karya Allah yang luar biasa dalam tubuh manusia, berseru, "Aku dibuat dengan dahsyat dan ajaib." [[Mazmur 139:14](#)]. Ada banyak orang yang berpendidikan tinggi dalam ilmu pengetahuan, dan terbiasa dengan teori kebenaran, yang tidak memahami hukum yang mengatur keberadaan mereka. Tuhan telah memberikan kita kemampuan dan talenta; dan adalah tugas kita, sebagai putra-putri-Nya, untuk menggunakan kemampuan dan talenta tersebut dengan sebaik-baiknya. Jika kita melemahkan kekuatan-kekuatan pikiran atau tubuh ini dengan kebiasaan-kebiasaan yang salah atau menuruti selera yang sesat, maka mustahil bagi kita untuk menghormati Allah sebagaimana mestinya.

Kita dapat memahami nilai dari jiwa manusia hanya ketika kita menyadari kebesaran pengorbanan yang dilakukan untuk penebusannya. Firman Tuhan menyatakan bahwa kita bukanlah



milik kita sendiri, bahwa kita telah dibeli dengan sebuah harga. Dengan harga yang sangat mahal kita telah ditempatkan di atas tanah lapang, di mana kita dapat menemukan kebebasan dari belenggu dosa yang ditimbulkan oleh kejatuhan di Eden. Dosa Adam telah menjerumuskan umat manusia ke dalam kesengsaraan yang tak berpengharapan; tetapi dengan pengorbanan Anak Allah, kesempatan kedua diberikan kepada manusia. Dalam rencana penebusan, sebuah jalan keluar telah disediakan bagi semua orang yang mau memanfaatkannya. Allah tahu bahwa manusia tidak mungkin menang dengan kekuatannya sendiri, dan

Ia telah menyediakan pertolongan baginya. Betapa bersyukur kita karena sebuah jalan [16] telah terbuka bagi kita, yang dengannya kita dapat memiliki akses kepada Bapa; bahwa

Gerbang dibiarkan terbuka, sehingga berkas-berkas cahaya dari kemuliaan di dalamnya dapat menyinari mereka yang akan menerimanya!

Kristus memulai pekerjaan penebusan tepat di tempat kehancuran. Ujian pertama-Nya adalah pada titik yang sama di mana Adam gagal. Melalui percobaan yang ditujukan kepada selera, Setan telah mengalahkan sebagian besar umat manusia, dan keberhasilannya telah membuatnya merasa bahwa kendali atas planet yang telah jatuh ini ada di tangannya. Tetapi di dalam Kristus ia menemukan seseorang yang mampu melawannya, dan ia meninggalkan medan pertempuran sebagai musuh yang telah ditaklukkan. Yesus berkata, Dia "tidak mempunyai apa-apa di dalam Aku." [Yohanes 14:30] Kemenangan-Nya adalah jaminan bahwa kita juga dapat keluar sebagai pemenang dalam konflik-konflik kita dengan musuh. Tetapi bukanlah tujuan Bapa surgawi kita untuk menyelamatkan kita tanpa usaha dari pihak kita untuk bekerja sama dengan Kristus. Kita harus melakukan bagian kita, dan kuasa ilahi, yang bersatu dengan usaha kita, akan membawa kemenangan.

Kita bertemu dengan ketidakbertarakan di mana-mana. Kita melihatnya di dalam mobil, kapal uap, dan ke mana pun kita pergi; dan kita harus bertanya pada diri sendiri apa yang sedang kita lakukan untuk menyelamatkan jiwa-jiwa dari cengkeraman si penggoda. Setan selalu waspada untuk membawa umat manusia sepenuhnya di bawah kendalinya. Cengkeramannya yang paling kuat terhadap manusia adalah melalui selera, dan ini berusaha dirangsang dengan segala cara yang memungkinkan. Semua perangsang yang tidak alamiah adalah berbahaya, dan mereka memupuk keinginan akan minuman keras. Bagaimana kita dapat mencerahkan orang-orang, dan mencegah kejahatan mengerikan yang diakibatkan oleh penggunaan benda-benda ini? Sudahkah kita melakukan semua yang dapat kita lakukan ke arah ini?

Beberapa orang akan berkata bahwa tidak mungkin untuk mendapatkan kembali pemabuk, bahwa upaya-upaya ke arah ini telah gagal berulang kali. Tetapi meskipun kita tidak dapat merebut kembali semua yang telah terjerumus, kita dapat melakukan sesuatu untuk memeriksa pertumbuhan kejahatan. Saya menghimbau Anda, para orang tua, untuk memulai dengan anak-anak Anda, dan memberikan pendidikan yang benar kepada mereka. Berusahalah untuk membesarkan mereka

sehingga mereka akan memiliki stamina moral untuk melawan kejahatan yang

[17] di sekeliling mereka. Pelajaran pengendalian diri harus dimulai dengan anak dalam gendongan ibunya. Ia harus belajar untuk menahan amarah yang menggebu-gebu, menundukkan kehendaknya, dan menyangkal keinginan yang tidak sehat.

Ajarkan anak-anak Anda untuk membenci stimulan. Betapa banyak orang yang secara tidak sadar menumbuhkan selera mereka terhadap hal-hal ini! Di Eropa saya telah melihat perawat meletakkan segelas anggur atau bir ke bibir anak-anak kecil yang masih polos, dengan demikian menumbuhkan selera mereka akan stimulan. Seiring bertambahnya usia, mereka belajar untuk semakin bergantung pada hal-hal ini

sampai sedikit demi sedikit mereka dikuasai, melayang di luar jangkauan pertolongan, dan akhirnya memenuhi kuburan seorang pemabuk.

Tetapi bukan hanya itu saja selera makan diselewengkan dan dijadikan jerat. Makanan sering kali dibuat sedemikian rupa untuk membangkitkan keinginan akan minuman yang merangsang. Hidangan mewah ditempatkan di hadapan anak-anak, makanan berbumbu, kuah yang banyak, kue-kue, dan kue-kue. Makanan yang sangat berbumbu ini mengiritasi perut, dan menyebabkan keinginan untuk stimulan yang lebih kuat. Tidak hanya selera makan yang tergoda dengan makanan yang tidak sesuai, dimana anak-anak diizinkan untuk makan dengan bebas pada waktu makan mereka, tetapi mereka diizinkan untuk makan di antara waktu makan, dan pada saat mereka berusia dua belas atau empat belas tahun, mereka sering kali dipastikan menderita dispepsia.

Anda mungkin pernah melihat gambar perut orang yang kecanduan minuman keras. Kondisi yang sama dihasilkan di bawah pengaruh iritasi dari rempah-rempah yang berapi-api. Dengan kondisi perut seperti itu, ada keinginan untuk mendapatkan sesuatu yang lebih untuk memenuhi tuntutan selera, sesuatu yang lebih kuat, dan lebih kuat lagi. Selanjutnya Anda mendapati putra-putra Anda di jalanan belajar merokok. Ini adalah pelajaran yang menyedihkan; ini membuat mereka sakit parah. Namun mereka tetap bertahan dengan ketekunan yang patut dipuji demi tujuan yang lebih baik. Tembakau melemahkan otak, dan melumpuhkan kepekaannya. Penggunaannya membangkitkan rasa haus akan minuman keras, dan dalam banyak kasus menjadi dasar bagi kebiasaan minum-minuman keras.

Penggunaan tembakau adalah kebiasaan yang tidak nyaman, mahal, dan najis. Ajaran Kristus, menunjuk pada kemurnian, penyangkalan diri, dan kesederhanaan, semuanya menegur praktik yang menajiskan ini. Ketika kita memikirkan tentang puasa panjang [18] yang Yesus jalani di padang gurun percobaan untuk mematahkan kuasa nafsu atas manusia, kita heran bahwa mereka yang mengaku sebagai pengikut-Nya dapat memanjakan diri dalam kebiasaan ini. Apakah demi kemuliaan Allah, manusia melemahkan kekuatan fisik, mengacaukan otak, dan menyerahkan kehendak kepada racun narkotika ini? Hak apakah

yang mereka miliki untuk merusak gambar Allah? Apa yang dikatakan sang rasul? "Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati: itu adalah pelayananmu yang sejati."

Tanggung jawab yang besar ada di pundak kita. Kita tidak dapat memberikan pelayanan yang benar kepada Allah kecuali kita mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup. Tidak seorang pun dapat dibenarkan untuk merusak tubuh manusia yang sangat rumit ini. Jika kita melakukan hal ini, bukan hanya kita sendiri yang menderita, tetapi juga si jahat

ditularkan kepada anak-anak kita. Dapatkah kita bertanya-tanya apakah anak-anak yang memiliki warisan seperti itu tidak takut akan Tuhan? Betapa seringnya kita melihat anak laki-laki yang belum berusia delapan tahun menggunakan tembakau! Jika Anda berbicara kepada mereka tentang hal ini, mereka berkata, "Ayah saya menggunakannya, dan jika itu baik baginya, saya juga akan menggunakannya." Mereka menunjuk kepada pendeta atau pengawas sekolah minggu, dan berkata, "Jika orang-orang baik seperti mereka bisa menggunakannya, tentu saya juga bisa." Bagaimana kita dapat mengharapkan sesuatu yang lain dari anak-anak, dengan kecenderungan yang mereka warisi, sementara orang-orang yang lebih tua memberi mereka teladan seperti itu? Kasihanilah budak yang malang karena indulgensi ini!

Baik tembakau maupun minuman keras merusak kekuatan saraf, dan menumpulkan persepsi yang lebih halus, sehingga para budak dari kebiasaan ini tidak dapat membedakan antara hal-hal yang sakral dan yang biasa. Sebuah contoh dari efek demoralisasi dari minuman keras dapat dilihat dalam kasus Nadab dan Abihu. Mereka nekat meminum anggur sebelum memasuki Kemah Suci untuk melaksanakan tugas-tugas jabatan suci mereka, dan akibatnya, mereka tidak dapat membedakan antara api biasa dan api yang dikhususkan untuk ibadah kudus. Karena pelanggaran kepercayaan ini, mereka dibunuh.

Beberapa orang akan berkata, "Jika mereka mabuk, dan tidak dapat membedakan

[19] perbedaan di antara api ini, mengapa mereka harus dihukum?" Ketika mereka meletakkan cawan itu di bibir mereka, mereka membuat diri mereka bertanggung jawab atas semua perbuatan yang mereka lakukan ketika berada di bawah pengaruhnya.

Bagaimana halnya dengan para pembuat hukum kita, dan orang-orang di pengadilan kita? Jika penting bagi mereka yang melayani dalam jabatan kudus untuk memiliki pikiran yang jernih dan kendali penuh atas akal budi mereka, bukankah penting juga bagi mereka yang membuat dan melaksanakan hukum bagi bangsa kita yang besar ini untuk memiliki kemampuan akal budi yang murni? Bagaimana dengan para hakim dan juri, yang di tangan merekalah kehidupan manusia berada, dan yang keputusannya dapat menghukum orang yang tidak bersalah, atau membebaskan penjahat dari masyarakat? Apakah mereka tidak perlu memiliki kendali penuh atas kekuatan mental mereka?

Apakah mereka memiliki kebiasaan-kebiasaan yang baik? Jika tidak, mereka tidak cocok untuk posisi yang bertanggung jawab seperti itu. Ketika selera diselewengkan, kekuatan mental menjadi lemah, dan ada bahaya bahwa manusia tidak akan memerintah dengan adil. Apakah pemanjaan terhadap hal-hal yang mengacaukan pikiran tidak terlalu berbahaya pada masa kini dibandingkan dengan ketika Allah memberikan batasan-batasan kepada mereka yang melayani dalam jabatan kudus?

Kristus telah bertempur dalam peperangan melawan hawa nafsu, dan keluar sebagai pemenang; dan kita pun dapat menang melalui kekuatan yang berasal dari-Nya. Siapakah yang akan masuk melalui pintu-pintu gerbang ke dalam kota?

yang menyatakan bahwa mereka tidak dapat mematahkan kekuatan nafsu. Kristus telah melawan kuasa dia yang ingin membelenggu kita; meskipun dilemahkan oleh puasa-Nya yang panjang selama empat puluh hari, Dia bertahan dalam percobaan, dan membuktikan dengan tindakan ini bahwa kasus kita bukanlah tanpa harapan. Saya tahu bahwa kita tidak dapat memperoleh kemenangan sendirian; dan betapa bersyukur kita memiliki Juruselamat yang hidup, yang siap dan bersedia menolong kita!

Saya teringat akan kasus seorang pria dalam sebuah jemaat yang pernah saya sampaikan. Dia hampir hancur dalam tubuh dan pikirannya karena penggunaan minuman keras dan tembakau. Ia tertunduk karena efek dari disipasi; dan pakaiannya sesuai dengan kondisinya yang hancur.

Untuk semua penampilannya, dia telah pergi terlalu jauh untuk dapat ditangkap kembali. Tetapi ketika saya memohon kepadanya untuk melawan percobaan dengan kekuatan Juruselamat yang telah bangkit, [20] dia bangkit dengan gemetar, dan berkata, "Engkau memiliki kepentingan bagiku, dan aku akan memiliki kepentingan untuk diri saya sendiri." Enam bulan kemudian dia datang ke rumah saya. Saya tidak mengenalinya. Dengan wajah berseri-seri karena sukacita, dan mata berlinang air mata, ia menggenggam tangan saya, dan berkata, "Engkau tidak mengenal saya, tetapi engkau ingat orang dengan jas biru tua yang muncul di sidang jemaatmu, dan berkata bahwa ia akan mencoba untuk melakukan reformasi?" Saya tercengang. Ia berdiri tegak, dan terlihat sepuluh tahun lebih muda. Dia telah pulang dari pertemuan itu, dan melewati waktu berjam-jam dalam doa dan pergumulan sampai matahari terbit. Itu adalah malam yang penuh dengan konflik, tetapi puji Tuhan, ia keluar sebagai pemenang. Orang ini dapat mengetahui dari pengalamannya yang menyedihkan tentang belenggu dari kebiasaan-kebiasaan jahat ini. Dia tahu bagaimana memperingatkan kaum muda akan bahaya pencemaran; dan mereka yang, seperti dirinya sendiri, telah dikalahkan, dia dapat menunjukkan kepada Kristus sebagai satu-satunya sumber pertolongan.

Dalam perjalanan saya, saya telah menyaksikan adegan-adegan pesta dan pesta pora; dan ketika saya telah menandai efek dari pemanjaan yang tidak terkendali, ketika saya telah mendengarkan kegembiraan yang menghujat, dan melihat ketidakpedulian dan



bahkan penghinaan terhadap segala sesuatu yang kudus, saya telah memikirkan pesta Belsyazar yang hina, yang mengundang seribu pembesarnya, para pembesarnya, istri-istrinya, dan gundik-gundiknya, pesta di mana anggur diminum dengan bebas dari bejana-bejana suci di bait Allah, sementara orang-orang yang bersuka ria menyanyikan puji-pujian kepada dewa-dewa mereka yang terbuat dari perak dan emas. Mereka tidak tahu bahwa ada seorang Pengamat yang tidak kelihatan yang mendengar setiap kata hujatan, yang melihat setiap perbuatan keji.

Di tengah-tengah pesta pora itu, Belsyazar melihat tangan tak berdarah seorang tamu tak diundang menggoreskan tulisan di dinding istana

yang berkilauan seperti api, - kata-kata yang, meskipun tidak diketahui oleh kerumunan besar itu, merupakan pertanda malapetaka bagi para penyembah yang baru dilanda hati nurani. Kegembiraan yang riuh menjadi sunyi, dan mereka gemetar dengan ketakutan yang tak bernama saat mata mereka tertuju pada dinding. Di mana lagi selain

[21] beberapa saat sebelumnya adalah kegembiraan dan hujan, adalah wajah-wajah pucat dan teriakan ketakutan. Teriakan liar dari raja yang panik terdengar di tengah-tengah pertemuan itu, memanggil seseorang untuk datang dan membacakan tulisan itu. Orang-orang majus dipanggil, tetapi tokoh-tokoh mistik itu sama asingnya bagi mereka seperti yang lainnya.

Kemudian ibu suri teringat akan Daniel, yang bertahun-tahun sebelumnya telah memberitahukan kepada raja Nebukadnezar tentang mimpinya yang terlupakan dan maknanya. Berdiri di hadapan kerumunan orang yang sangat cantik dan terpesona itu, nabi Allah mengingatkan raja Nebukadnezar akan dosa dan kejatuhannya, dan menegurnya atas kejahatannya sendiri. Kemudian ia berpaling kepada tulisan di dinding, dan membaca pesan dari Surga. Tangannya hilang, tetapi empat kata yang mengerikan masih tersisa. Dengan nafas yang tertahan, orang-orang menunggu saat Daniel mengumumkan maknanya: "*Mene, Mene, Tekel, Upharsin*," "Allah telah menghitung kerajaanmu dan menyelesaikannya," "Engkau telah ditimbang dalam neraca, dan engkau didapati kurang," "Kerajaanmu dibagi-bagi dan diberikan kepada orang Media dan Persia." [Daniel 5:25-28].

Sama pastinya seperti ada seorang Saksi pada pesta Belsyazar, ada juga seorang Saksi dalam setiap adegan kemesuman yang tidak senonoh, dan sama pastinya seperti malaikat pencatat yang menulis, "Engkau telah ditimbang dalam timbangan, dan engkau didapati kurang."

Ketidakbertarakan terus meningkat, terlepas dari upaya-upaya yang telah dilakukan untuk mengendalikannya. Kita tidak dapat terlalu bersungguh-sungguh dalam upaya menghalangi kemajuannya, untuk mengangkat yang jatuh, dan melindungi yang lemah dari percobaan. Dengan tangan manusia yang lemah, kita tidak dapat berbuat banyak, tetapi kita memiliki Penolong yang tak kenal lelah. Kita tidak boleh lupa bahwa tangan Kristus dapat menjangkau sampai ke kedalaman kesengsaraan dan kemerosotan manusia. Dia dapat memberi kita

pertolongan untuk menaklukkan iblis yang mengerikan, yaitu ketidakbertarakan.

Namun, di dalam rumahlah pekerjaan yang sesungguhnya harus dimulai. Beban terbesar ada pada mereka yang memiliki tanggung jawab untuk mendidik kaum muda, untuk membentuk karakter mereka. Berikut ini adalah pekerjaan bagi para ibu, dalam membantu anak-anak mereka membentuk kebiasaan yang benar dan selera yang murni, untuk

[22] mengembangkan stamina moral, nilai moral yang benar. Ajarkan mereka bahwa mereka tidak boleh terpengaruh oleh orang lain, bahwa mereka tidak boleh menyerah pada

mempengaruhi orang lain untuk kebaikan, untuk memuliakan dan meninggikan orang-orang yang bergaul dengan mereka. Ajarkan kepada mereka bahwa jika mereka menghubungkan diri mereka dengan Tuhan, mereka akan memiliki kekuatan dari-Nya untuk melawan godaan yang paling berat.

Di istana Babel, Daniel dikelilingi oleh godaan-godaan untuk berbuat dosa, tetapi dengan pertolongan Kristus ia mempertahankan integritasnya. Orang yang tidak dapat menahan godaan, dengan segala fasilitas yang ada dalam jangkauannya, tidak akan tercatat di dalam kitab-kitab surga sebagai manusia. Tuhan tidak pernah menempatkan manusia pada posisi yang begitu sulit sehingga mereka tidak mampu menahan kejahatan. Kuasa ilahi selalu siap untuk melindungi dan menguatkan orang yang telah dijadikan bagian dari kodrat ilahi.

Godaan terhadap pemaanjaan selera memiliki kekuatan yang hanya dapat diatasi dengan pertolongan Tuhan. Namun, dengan setiap percobaan, kita memiliki janji Allah bahwa akan ada jalan keluar. Lalu, mengapa begitu banyak orang yang dikalahkan? Itu karena mereka tidak menaruh kepercayaan kepada Allah. Mereka tidak memanfaatkan sarana yang telah disediakan untuk keselamatan mereka. Alasan-alasan yang ditawarkan untuk memuaskankan selera yang menyimpang, tidak ada artinya di hadapan Allah.

Daniel menghargai kemampuannya sebagai manusia, tetapi ia tidak mengandalkannya. Kepercayaannya adalah pada kekuatan yang telah Allah janjikan kepada semua orang yang datang kepada-Nya dengan rendah hati, bersandar sepenuhnya pada kuasa-Nya.

Ia bertekad di dalam hatinya untuk tidak menajiskan dirinya dengan bagian daging raja, atau dengan anggur yang diminumnya, karena ia tahu bahwa pola makan seperti itu tidak akan menguatkan kekuatan fisiknya atau meningkatkan kemampuan mentalnya. Dia tidak akan menggunakan anggur, atau obat perangsang yang tidak alamiah lainnya; dia tidak akan melakukan apa pun yang dapat mengacaukan pikirannya; dan Tuhan memberinya "pengetahuan dan kepandaian dalam segala pengetahuan dan hikmat", dan juga "pengertian dalam segala penglihatan dan mimpi". [[Daniel 1:17](#)].

Pada tahun-tahun berikutnya, urusan negara menjadi berat baginya, ia dibebani pajak hingga batas kemampuannya; tetapi ia menjadi kuat dalam konflik

dengan kesulitan. Dia berpegang teguh pada tangan Kekuatan yang Tak Terbatas, dan tidak akan dikalahkan. Dia tahu bahwa untuk melakukan pekerjaannya dengan baik, dia harus mendapat pertolongan dari Tuhan. Dia menyadari bahwa di tengah pencobaan dan penganiayaan, dia tidak dapat berjalan terpisah dari Tuhan satu jam pun. Dia berdoa tiga kali sehari, dan Tuhan menjawab doanya. Tujuan Daniel

diketahui oleh Pengamat surgawi, dan ketika Daniel menempatkan dirinya di pihak Tuhan, untuk menjaga jalannya, Tuhan menempatkan dirinya di pihak Daniel, untuk menjaganya.

Orang tua Daniel telah melatihnya di masa kecilnya dengan kebiasaan-kebiasaan pertarakan yang ketat. Mereka telah mengajarnya bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan hukum alam dalam semua kebiasaannya; bahwa makan dan minumannya memiliki pengaruh langsung pada sifat fisik, mental, dan moralnya, dan bahwa ia bertanggung jawab kepada Tuhan atas kemampuannya; karena ia menganggap semua itu sebagai anugerah dari Tuhan, dan tidak boleh, melalui tindakan apa pun, mengerdilkan atau melumpuhkannya. Sebagai hasil dari pengajaran ini, hukum Allah ditinggikan dalam pikirannya, dan dihormati di dalam hatinya. Selama tahun-tahun awal penawanannya, Daniel melewati cobaan yang membiasakannya dengan keagungan istana, kemunafikan, dan penyembahan berhala. Sebuah sekolah yang aneh yang cocok baginya untuk kehidupan yang taat, rajin, dan setia! Namun ia hidup tanpa tercemar oleh atmosfer kejahatan yang mengelilinginya.

Pengalaman Daniel dan rekan-rekan mudanya menggambarkan manfaat yang dapat diperoleh dari pola makan yang berpantang, dan menunjukkan apa yang akan dilakukan Allah bagi mereka yang mau bekerja sama dengan-Nya dalam memurnikan dan mengangkat jiwa. Mereka adalah suatu kehormatan bagi Allah, dan cahaya yang terang dan bersinar di istana Babel.

Dalam sejarah ini kita mendengar suara Tuhan berbicara kepada kita secara pribadi, meminta kita mengumpulkan semua sinar terang yang berharga tentang topik pertarakan Kristen ini, dan menempatkan diri kita dalam hubungan yang benar dengan hukum-hukum kesehatan.

- [24] Kami ingin mendapat bagian dalam warisan yang kekal. Kita menginginkan tempat di kota Allah, yang bebas dari segala pencemaran. Seluruh surga menyaksikan untuk melihat bagaimana kita bertarung dalam peperangan melawan pencobaan. Hendaklah semua orang yang mengaku nama Kristus berjalan di hadapan dunia sehingga mereka dapat mengajar dengan teladan dan juga mengajarkan prinsip-prinsip kehidupan yang benar. "Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan

kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati: itu adalah pelayananmu yang sejati."

## Bab 3-Efek Stimulan

[25]

"Tidak tahukah kamu, bahwa mereka yang berlomba dalam

perlombaan, tidak berlomba semuanya, melainkan hanya satu menerima hadiahnya? Karena itu berlailah, supaya kamu memperolehnya. Dan setiap orang yang berjuang untuk mencapai tujuan itu, ia bertekun dalam segala hal. Mereka melakukannya untuk memperoleh mahkota yang fana, tetapi kita memperoleh mahkota yang tidak fana." [1 Korintus 9:24, 25].

Di sini hasil yang baik dari pengendalian diri dan kebiasaan yang tidak berlebihan diuraikan. Berbagai permainan yang dilembagakan di antara orang-orang Yunani kuno untuk menghormati dewa-dewa mereka, disajikan di hadapan kita oleh rasul Paulus untuk menggambarkan peperangan rohani dan upahnya. Mereka yang akan berpartisipasi dalam permainan-permainan ini dilatih dengan disiplin yang paling keras. Setiap pemanjaan yang cenderung melemahkan kekuatan fisik dilarang. Makanan dan anggur yang mewah dilarang, untuk meningkatkan kekuatan fisik, ketabahan, dan keteguhan.

Untuk memenangkan hadiah yang mereka perjuangkan, -sebuah kapel bunga yang dapat binasa, yang diberikan di tengah-tengah tepuk tangan orang banyak, - dianggap sebagai kehormatan tertinggi. Jika begitu banyak yang dapat ditanggung, begitu banyak penyangkalan diri yang dilakukan, dengan harapan untuk mendapatkan hadiah yang begitu berharga, yang hanya dapat diperoleh oleh satu orang saja, betapa lebih besar lagi pengorbanan yang harus dilakukan, betapa lebih besar lagi kerelaan untuk menyangkal diri, demi mahkota yang tidak dapat binasa, dan demi hidup yang kekal!

Ada pekerjaan yang harus kita lakukan-pekerjaan yang keras dan sungguh-sungguh. Semua kebiasaan, selera, dan kecenderungan kita harus dididik selaras dengan hukum-hukum kehidupan dan kesehatan. Dengan cara ini kita dapat memperoleh kondisi fisik yang terbaik, dan memiliki kejernihan mental untuk membedakan yang jahat dan yang baik.



Untuk memahami dengan benar subjek pertarikan, kita harus mempertimbangkannya dari sudut pandang Alkitab; dan tidak ada tempat lain yang dapat memberikan ilustrasi yang lebih komprehensif dan kuat tentang pertarikan yang benar dan berkat-berkat yang

nyertainya, selain yang diberikan oleh sejarah nabi Daniel dan rekan-rekan Ibraninya di istana Babel.

Ketika para pemuda ini dipilih untuk dididik dalam "pembelajaran dan bahasa orang Kasdim", agar mereka dapat "berdiri di istana raja".

me  
[26]

istana," maka diberikanlah kepada mereka jatah makanan dan minuman setiap hari dari meja raja, baik makanan maupun minuman. "Tetapi Daniel bertekad dalam hatinya untuk tidak menajiskan dirinya dengan bagian makanan raja dan anggur yang diminumnya." [Lihat [Daniel 1](#).]

Makanan yang disediakan untuk mereka adalah daging yang dinyatakan tidak bersih oleh hukum Musa. Mereka meminta kepada pejabat yang mengurus mereka untuk memberikan makanan yang lebih sederhana; tetapi pejabat itu ragu-ragu, karena takut bahwa pantangan yang kaku seperti yang mereka ajukan akan berdampak buruk pada penampilan mereka, dan membuat mereka tidak disukai oleh raja. Daniel memohon untuk diadili selama sepuluh hari. Hal ini dikabulkan; dan pada saat berakhirnya waktu tersebut, para pemuda ini ditemukan jauh lebih sehat dalam penampilannya dibandingkan dengan mereka yang telah mengambil bagian dalam makanan raja. Oleh karena itu, "makanan dan air" sederhana yang pada awalnya mereka minta, kemudian menjadi makanan Daniel dan teman-temannya. Bukan kesombongan atau ambisi mereka sendiri yang telah membawa orang-orang muda ini ke dalam istana raja, ke dalam persahabatan dengan orang-orang yang tidak mengenal atau takut akan Allah yang benar. Mereka adalah tawanan di sebuah negeri asing, dan Sang Kebijaksanaan Tak Terbatas telah menempatkan mereka di sana. Pada ujian kesetiaan ini, mereka mempertimbangkan posisi mereka, dengan bahaya dan kesulitannya, dan kemudian dalam takut akan Tuhan membuat keputusan. Bahkan dengan risiko ketidaksenangan raja, mereka tetap setia pada agama nenek moyang mereka. Mereka menaati hukum ilahi, baik secara fisik maupun moral, dan berkat Allah memberi mereka kekuatan dan keteguhan hati.

dan kekuatan intelektual.

Para pemuda ini telah menerima pendidikan yang benar di awal kehidupan mereka; dan sekarang, ketika terpisah dari pengaruh rumah dan pergaulan yang sakral, mereka menghormati para pengajar di masa kecil mereka. Dengan kebiasaan mereka [penyangkalan diri disertai dengan kesungguhan tujuan, ketekunan, dan ketabahan. Mereka tidak digerakkan oleh kesombongan atau ambisi yang tidak layak, tetapi berusaha untuk membebaskan diri mereka sendiri dengan cara yang baik, demi kehormatan bangsa mereka yang tertindas, dan demi kemuliaan-Nya yang menjadi hamba-hamba-Nya.

Ketika kemampuan dan perolehan para pemuda ini diuji oleh raja pada akhir masa pelatihan selama tiga tahun, tidak ada yang seperti Daniel, Hananya, Mishael, dan Azarya. Ketajaman pengamatan mereka, pilihan dan ketepatan bahasa mereka, pengetahuan mereka yang luas dan beragam, menjadi bukti kekuatan dan kekuatan mental mereka yang tak tergoyahkan. Oleh karena itu mereka berdiri di hadapan raja. "Dan

Dalam segala hal yang ditanyakan raja kepada mereka, ia mendapati mereka sepuluh kali lebih baik daripada semua penyihir dan ahli nujum yang ada di seluruh wilayahnya."

Tuhan selalu menghormati yang benar. Pemuda-pemuda yang paling menjanjikan dari semua negeri yang ditaklukkan oleh sang penakluk yang agung telah berkumpul di Babel, namun di antara mereka semua, para tawanan Ibrani tidak memiliki saingan. Bentuk tubuh yang tegap, langkah yang tegap dan elastis, wajah yang cerah, panca indera yang tak bercela, nafas yang tak tercemar, semuanya adalah begitu banyak tanda dari kebiasaan yang baik-lambang kemuliaan yang dengannya alam menghormati mereka yang taat kepada hukum-hukumnya.

Sejarah Daniel dan teman-temannya telah dicatat di halaman-halaman firman yang diilhami, untuk kepentingan kaum muda di segala zaman berikutnya. Apa yang telah dilakukan manusia, manusia dapat melakukannya. Apakah pemuda-pemuda Ibrani berdiri teguh di tengah-tengah percobaan yang besar, dan memberikan kesaksian yang mulia dalam mendukung pertarakan yang benar - pemuda-pemuda zaman sekarang dapat memberikan kesaksian yang sama.

Pelajaran yang disajikan di sini adalah pelajaran yang sebaiknya kita renungkan. Bahaya kita bukanlah dari kelangkaan, tetapi dari kelimpahan. Kita terus-menerus tergoda untuk berlebih-lebihan. Mereka yang ingin mempertahankan kekuatan mereka tanpa gangguan untuk melayani Tuhan, harus mengamati ketaatan yang ketat dalam menggunakan karunia-Nya, serta berpantang total dari setiap pemanjaan yang merugikan atau merendahkan.

Generasi yang sedang naik daun ini dikelilingi oleh daya tarik yang diperhitungkan [28] untuk menggoda selera.

Terutama di kota-kota besar kita, setiap bentuk pemanjaan dibuat mudah dan mengundang.

Mereka yang, seperti Daniel, menolak untuk menajiskan diri, akan menuai pahala dari kebiasaan mereka yang sedang. Dengan stamina fisik yang lebih kuat dan daya tahan tubuh yang lebih besar, mereka memiliki simpanan yang dapat digunakan untuk berjaga-jaga.

keadaan darurat.

Kebiasaan fisik yang benar meningkatkan keunggulan mental. Kekuatan intelektual, kekuatan fisik, dan umur panjang bergantung pada hukum yang tidak dapat diubah. Tidak ada

kebetulan, tidak ada peluang, tentang hal ini. Tuhan alam tidak akan ikut campur untuk melindungi manusia dari konsekuensi pelanggaran hukum alam. Ada banyak kebenaran dalam pepatah, "Setiap orang adalah arsitek dari nasibnya sendiri." Meskipun orang tua bertanggung jawab atas pembentukan karakter, serta pendidikan dan pelatihan putra-putri mereka, tetap saja benar bahwa posisi dan kegunaan kita di dunia ini sangat bergantung pada

tindakan kita sendiri. Daniel dan teman-temannya menikmati keuntungan dari pelatihan dan pendidikan yang benar di awal kehidupan mereka, tetapi keuntungan-keuntungan ini tidak akan membuat mereka menjadi seperti sekarang ini. Waktunya tiba ketika mereka harus bertindak untuk diri mereka sendiri-ketika masa depan mereka bergantung pada tindakan mereka sendiri. Kemudian mereka memutuskan untuk setia pada pelajaran yang diberikan kepada mereka di masa kecil. Takut akan Allah, yang merupakan awal dari hikmat, adalah dasar dari kebesaran mereka. Roh-Nya menguatkan setiap tujuan yang benar, setiap tekad yang mulia.

Ketidaksopanan telah mengutuk dunia hampir sejak dunia masih bayi. Putra Nuh begitu direndahkan oleh penggunaan anggur yang berlebihan sehingga dia kehilangan semua rasa kesopanan, dan kutukan yang mengikuti dosanya tidak pernah dicabut dari keturunannya.

Nadab dan Abihu adalah orang-orang yang memegang jabatan kudus, tetapi karena minum anggur, pikiran mereka menjadi sangat kabur sehingga mereka tidak dapat membedakan mana yang kudus dan mana yang biasa. Dengan mempersembahkan "api yang asing", mereka mengabaikan perintah Allah, dan dibunuh oleh penghakiman-Nya.

[29] Aleksander merasa lebih mudah menaklukkan kerajaan-kerajaan daripada memerintah jiwanya sendiri. Setelah menaklukkan berbagai bangsa, orang yang disebut sebagai orang besar ini jatuh dalam pemanjaan selera, - korban dari ketidaktabahan. Terlepas dari ribuan tahun pengalaman dan kemajuan, noda hitam yang sama yang menodai halaman-halaman pertama sejarah tetap menodai peradaban modern kita. Kemabukan, dengan segala kesengsaraannya, ditemukan di mana pun kita pergi. Terlepas dari upaya mulia dari para pekerja yang sabar, kejahatan telah mendapatkan tempat. Undang-undang perizinan telah diberlakukan, tetapi peraturan hukum tidak dapat menahan kemajuannya, kecuali di wilayah yang relatif terbatas. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mendirikan lembaga-lembaga di mana para korban ketidaksopanan dapat menerima bantuan untuk mengatasi nafsu makan mereka yang mengerikan. Ini adalah pekerjaan yang mulia, tetapi betapa jauh lebih bijaksana, betapa jauh lebih efektif, jika penyebab dari semua kesengsaraan ini dihilangkan!

Mempertimbangkan hanya aspek keuangan dari pertanyaan ini, betapa bodohnya membiarkan bisnis yang membuat ribuan orang menjadi miskin! Hukum di negeri ini melegalkan perdagangan yang membuat para pemabuk, dan kemudian dengan biaya yang sangat besar menyediakan lembaga-lembaga untuk mengubah mereka menjadi orang yang sadar kembali! Dapatkah para pembuat undang-undang kita memberikan solusi yang lebih baik untuk masalah minuman keras ini?

Selama penjualan minuman keras disetujui oleh hukum, para korban nafsu makan hanya dapat menerima sedikit manfaat melalui rumah sakit jiwa. Mereka tidak dapat selalu berada di sana; mereka harus kembali mengambil tempat mereka

dalam masyarakat. Nafsu untuk minum minuman yang memabukkan, meskipun dapat ditundukkan, tidak sepenuhnya dihancurkan; dan ketika godaan menyerang mereka, seperti yang terjadi pada setiap orang, mereka terlalu sering menjadi mangsa yang mudah.

Apa yang dapat dilakukan untuk menekan arus kejahatan yang masuk? Biarlah hukum diberlakukan dan ditegakkan dengan tegas untuk melarang penjualan dan penggunaan minuman keras sebagai minuman. Biarlah segala upaya dilakukan untuk mendorong para pemabuk untuk kembali kepada kesederhanaan dan kebajikan. Tetapi bahkan lebih dari itu

ini diperlukan untuk mengusir kutukan kemabukan dari tanah kita. Biarlah [ 30] selera terhadap minuman keras yang memabukkan dihilangkan, dan permintaan untuk mereka sudah berakhir.

Hanya orang-orang yang memiliki kesederhanaan dan integritas yang tinggi yang boleh masuk ke dalam gedung-gedung legislatif kita, atau dipilih untuk memimpin pengadilan kita. Harta benda, reputasi, dan bahkan kehidupan itu sendiri, tidak aman jika diserahkan kepada penghakiman orang-orang yang tidak bertarak dan tidak bermoral. Berapa banyak orang yang tidak bersalah telah dihukum mati, berapa banyak lagi yang telah dirampok dari semua harta duniawi mereka, oleh ketidakadilan para juri pemabuk, pengacara, saksi, dan bahkan hakim!

Saat ini dibutuhkan orang-orang seperti Daniel untuk berbuat dan berani. Hati yang murni dan tangan yang kuat dan tak kenal takut sangat dibutuhkan di dunia saat ini. Tuhan merancang agar manusia terus berkembang, setiap hari mencapai titik yang lebih tinggi dalam skala kesempurnaan. Dia akan menolong kita, jika kita berusaha menolong diri kita sendiri. Adalah tugas setiap orang Kristen untuk melihat bahwa teladan dan pengaruhnya berada di pihak reformasi. Biarlah para pelayan Injil mengangkat suara mereka seperti sangkakala, dan menunjukkan kepada bangsa itu pelanggaran mereka, dan kepada bani Israel dosa-dosa mereka. Kaum muda perlu diajar. Harapan kita akan kebahagiaan di dua dunia bergantung pada perbaikan kita di dunia yang satu. Kita harus selalu waspada terhadap pendekatan pertama kepada ketidakbertarakan. Jika kita ingin menjaga anak-anak kita dari kejahatan, kita harus memberi mereka teladan yang benar, dan kemudian mengajar mereka untuk menjadikan Allah sebagai



ketakutan, hikmat dan kekuatan mereka. Penggunaan minuman keras yang memabukkan akan melumpuhkan akal budi, dan mengeraskan hati terhadap setiap pengaruh yang murni dan kudus. Batu-batu mati akan lebih cepat mendengarkan seruan kebenaran dan keadilan daripada orang yang kepekaannya dilumpuhkan oleh ketidakbertarakan. Mereka yang berani memasuki jalan terlarang secara bertahap dan tanpa sadar dituntun, sampai mereka menjadi patah semangat, rusak, dan marah. Dan sementara orang-orang Kristen tertidur, kejahatan ini mendapatkan lebih banyak kekuatan dan membuat korban-korban baru. Jika kepekaan moral orang Kristen

[31] dibangkitkan pada subjek pertarakan dalam *segala hal*, dan mereka menyadari bahwa takdir akhir setiap orang tergantung pada kebiasaan yang dibentuknya, mereka dapat, dengan teladan mereka, membantu mereka yang lemah dalam pengendalian diri, untuk menahan keinginan nafsu.

Kita menyaksikan perjuangan besar di negara kita untuk menumpas intoleransi; tetapi adalah hal yang sulit untuk mengatasi dan merantai seekor singa yang sudah dewasa. Jika setengah dari upaya yang telah dilakukan untuk mencegah kejahatan raksasa ini diarahkan untuk mencerahkan para orang tua mengenai tanggung jawab mereka dalam membentuk kebiasaan dan karakter anak-anak mereka, seribu kali lipat lebih banyak kebaikan yang akan dihasilkan. Kecenderungan yang tidak wajar terhadap minuman keras sering kali tercipta di rumah, dalam banyak kasus di meja-meja mereka yang paling bersemangat untuk memimpin dalam pekerjaan pertarakan. Kami mengucapkan selamat bekerja kepada semua pekerja; tetapi kami mengundang mereka untuk melihat lebih dalam lagi ke dalam penyebab kejahatan yang mereka perangi, dan untuk lebih teliti dan konsisten dalam reformasi.

Melalui ketidaktahuan yang dimulai di rumah, organ-organ pencernaan pertama-tama menjadi lemah, dan segera makanan biasa tidak memuaskan selera. Kondisi yang tidak sehat terbentuk, dan ada keinginan untuk makanan yang lebih merangsang. Teh dan kopi menghasilkan efek langsung. Di bawah pengaruh racun-racun ini, sistem saraf menjadi bergairah, dan dalam beberapa kasus, untuk sementara waktu, intelek tampaknya disegarkan, imajinasi menjadi lebih hidup. Karena rangsangan ini memberikan hasil yang menyenangkan, banyak yang menyimpulkan bahwa mereka benar-benar membutuhkannya; tetapi selalu ada reaksi. Sistem saraf telah meminjam daya dari sumber daya masa depannya untuk digunakan saat ini, dan semua penyegaran sementara ini diikuti oleh depresi yang sesuai. Kelegaan yang tiba-tiba yang diperoleh dari teh dan kopi, merupakan bukti bahwa apa yang tampaknya menjadi kekuatan hanyalah kegembiraan gugup, dan akibatnya pasti merupakan cedera pada sistem.

Selera makan yang dididik untuk terus mendambakan sesuatu yang lebih kuat, menuntut peningkatan kegembiraan yang menyenangkan. Tuntutannya menjadi lebih sering, dan lebih sulit dikendalikan. Semakin lemah sistem dan semakin tidak mampu melakukan tanpa hal yang tidak wajar

[32] rangsangan, semakin meningkat pula keinginan untuk hal-hal tersebut, hingga keinginan tersebut menjadi berlebihan, dan tampaknya tidak ada kekuatan untuk menyangkal keinginan yang tidak wajar tersebut.

Ketika sudah keluar dari jalan yang benar, sulit untuk kembali. Hambatan telah di h a n c u r k a n , perlindungan telah dihilangkan.

Satu langkah ke arah yang salah akan membuka jalan bagi langkah lainnya. Penyimpangan sekecil apa pun dari prinsip-prinsip yang benar akan membawa kita kepada keterpisahan dengan Tuhan, dan dapat berakhir dengan kehancuran. Apa yang kita lakukan sekali akan lebih mudah kita lakukan lagi; dan untuk terus maju di jalan tertentu, entah itu benar atau salah, lebih mudah daripada memulainya. Untuk merusak jalan kita di hadapan Allah tidak memerlukan usaha; tetapi untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang benar dan jujur dalam karakter kita membutuhkan waktu dan usaha yang sabar.

Banyak orang yang akan ragu-ragu untuk memberikan minuman keras ke bibir tetangga, akan terlibat dalam budi daya lada, dan dengan demikian memberikan pengaruh mereka terhadap perjuangan pertarakan. Saya tidak dapat melihat bagaimana, dalam terang hukum Allah, orang Kristen dapat dengan sadar terlibat dalam pemeliharaan hop atau pembuatan anggur dan sari buah anggur untuk pasar.

Saya sering mendengar orang berkata, "Oh, ini hanya sari buah manis. Sama sekali tidak berbahaya, dan bahkan menyehatkan." Beberapa liter, mungkin beberapa galon, dibawa pulang. Selama beberapa hari rasanya manis; kemudian fermentasi dimulai. Rasanya yang tajam membuatnya lebih dapat diterima oleh banyak lidah, dan pencinta anggur dan sari buah apel yang manis tidak mau mengakui bahwa minuman favoritnya pernah menjadi keras dan asam.

Kemabukan yang dihasilkan oleh anggur dan sari buah apel sama halnya dengan minuman keras, dan ini adalah jenis kemabukan yang paling buruk. Nafsu menjadi lebih jahat; perubahan karakter menjadi lebih besar, lebih teguh dan keras kepala. Beberapa liter sari buah apel atau anggur dapat membangkitkan selera untuk minuman yang lebih kuat, dan dalam banyak kasus, mereka yang telah menjadi pemabuk berat telah meletakkan dasar dari kebiasaan minum.

Untuk orang yang mewarisi selera terhadap stimulan, itu adalah sama sekali tidak aman untuk memiliki anggur atau sari buah anggur di dalam rumah, karena setan selalu mengajak mereka untuk memanjakan diri. Jika mereka menyerah pada godaannya, mereka tidak tahu di mana harus berhenti; nafsu berteriak meminta pemanjaan, dan dipuaskan hingga kehancuran mereka. Otak menjadi kabur; akal budi tidak lagi memegang kendali,

tetapi meletakkannya di leher hawa nafsu. Kemaksiatan merajalela, dan kejahatan dari hampir semua jenis dipraktekkan sebagai hasil dari pemanjaan selera akan anggur dan sari buah. Mustahil bagi orang yang mencintai perangsang ini, dan membiasakan diri untuk menggunakannya, untuk bertumbuh dalam kasih karunia. Dia menjadi kotor dan sensual; nafsu hewani mengendalikan kekuatan pikiran yang lebih tinggi, dan kebajikan tidak dihargai.

Peminum moderat adalah sekolah tempat para pria menerima pendidikan untuk karier pemabuk. Jadi secara bertahap Setan memimpin

jauh dari benteng pertarakan, begitu liciknya anggur dan sari buah anggur memberikan pengaruhnya terhadap selera, sehingga jalan raya menuju kemabukan dimasuki tanpa curiga. Selera akan rangsangan dipupuk; sistem saraf menjadi kacau; Setan membuat pikiran berada dalam demam kegelisahan; dan korban yang malang, yang membayangkan dirinya sangat aman, terus dan terus, hingga setiap penghalang dihancurkan, setiap prinsip dikorbankan. Tekad yang paling kuat pun dirusak, dan kepentingan kekal terlalu lemah untuk menjaga selera yang rendah di bawah kendali akal sehat. Beberapa orang tidak pernah benar-benar mabuk, tetapi selalu berada di bawah pengaruh minuman keras ringan. Mereka demam, pikirannya tidak stabil, tidak benar-benar mengigau, tetapi benar-benar tidak seimbang; karena kekuatan pikiran yang lebih mulia diselewengkan.

Ke mana pun kita pergi, kita akan menjumpai para pemuja tembakau, yang melemahkan pikiran dan tubuh dengan kesenangannya. Apakah manusia berhak untuk menghalangi Pencipta mereka dan dunia dari pelayanan yang seharusnya mereka lakukan? Tembakau adalah racun yang perlahan dan berbahaya. Efeknya lebih sulit untuk dibersihkan dari sistem dibandingkan dengan minuman keras. Tembakau mengikat korbannya dalam ikatan perbudakan yang lebih kuat daripada cawan yang memabukkan. Ini adalah kebiasaan yang menjijikkan, menajiskan bagi penggunaannya, dan sangat mengganggu orang lain.

[34] Kami jarang melewati kerumunan orang, namun orang-orang akan menghembuskan napas beracun ke wajah kami. Tidaklah menyenangkan, bahkan berbahaya, untuk tetap berada di dalam gerbong kereta api atau di dalam ruangan yang suasananya dipenuhi asap minuman keras dan tembakau. Apakah jujur jika kita mencemari udara yang harus dihirup oleh orang lain?

Kekuatan apa yang dapat dimiliki oleh para pemuja tembakau untuk menahan kemajuan ketidakbertarakan? Harus ada revolusi pada masalah tembakau sebelum kapak diletakkan di akar pohon. Teh, kopi, dan tembakau, serta minuman beralkohol, memiliki derajat yang berbeda dalam skala stimulan buatan.

Efek teh dan kopi, seperti yang telah ditunjukkan sebelumnya, cenderung ke arah yang sama dengan efek anggur dan sari buah, minuman keras dan tembakau.

Teh adalah stimulan, dan sampai batas tertentu menghasilkan keracunan. Hal ini secara bertahap merusak energi tubuh dan

pikiran. Efek pertamanya menggembirakan, karena mempercepat gerakan mesin yang hidup; dan peminum teh berpikir bahwa itu adalah jasa yang besar baginya. Tapi ini adalah sebuah kesalahan. Ketika pengaruhnya hilang, kekuatan yang tidak alami akan berkurang, dan hasilnya adalah kelesuan dan kelemahan yang sesuai dengan semangat buatan yang diberikan. Efek kedua dari minum teh adalah sakit kepala,

terjaga, jantung berdebar-debar, gangguan pencernaan, gemetar, dan banyak penyakit lainnya.

Kopi adalah kesenangan yang menyakitkan. Untuk sementara waktu, kopi menggairahkan pikiran untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan, tetapi efek setelahnya adalah kelelahan, sujud, kelumpuhan kekuatan mental, moral, dan fisik. Pikiran menjadi bersemangat, dan kecuali melalui upaya yang gigih, kebiasaan tersebut dapat diatasi, aktivitas otak akan berkurang secara permanen.

Semua iritasi saraf ini mengikis kekuatan hidup, dan kegelisahan yang disebabkan oleh saraf yang hancur, ketidaksabaran, kelemahan mental, menjadi elemen yang saling bertikai, berlawanan dengan kemajuan rohani. Maka bukankah seharusnya mereka yang menganjurkan pertarakan dan reformasi harus waspada untuk menangkai kejahatan dari minuman yang merusak ini?

Dalam beberapa kasus, menghentikan kebiasaan minum teh dan kopi sama sulitnya dengan menghentikan kebiasaan tersebut seperti halnya bagi pemabuk untuk menghentikan penggunaan minuman keras. Uang [35] yang dikeluarkan untuk membeli teh dan kopi lebih buruk daripada terbuang percuma. Mereka melakukan penggunaannya hanya membahayakan, dan itu terus menerus. Mereka yang menggunakan teh, kopi, opium, dan alkohol, kadang-kadang dapat hidup sampai usia tua, tetapi fakta ini bukanlah argumen yang mendukung penggunaan obat-obat perangsang ini. Apa yang mungkin telah dicapai oleh orang-orang ini, tetapi gagal karena kebiasaan mereka yang tidak bertarak, hanya akan terungkap pada hari Tuhan yang agung.

Mereka yang menggunakan teh dan kopi untuk merangsang persalinan, akan merasakan efek buruk dari hal ini dalam hal saraf yang gemetar dan kurangnya kontrol diri. Saraf yang lelah membutuhkan istirahat dan ketenangan. Alam membutuhkan waktu untuk memulihkan energinya yang terkuras. Tetapi jika kekuatannya dipacu oleh penggunaan stimulan, setiap kali proses ini diulang, akan terjadi penurunan kekuatan yang sebenarnya. Untuk sementara waktu lebih banyak yang dapat dicapai di bawah rangsangan yang tidak alami, tetapi secara bertahap menjadi lebih sulit untuk membangkitkan energi ke titik yang diinginkan, dan akhirnya alam yang kelelahan tidak dapat lagi merespons.

Kebiasaan minum teh dan kopi adalah kejahatan yang lebih



besar daripada yang sering diduga. Banyak orang yang telah membiasakan diri mereka dengan penggunaan minuman yang merangsang, menderita sakit kepala dan sujud gugup, dan kehilangan banyak waktu karena sakit. Mereka membayangkan bahwa mereka tidak dapat hidup tanpa rangsangan tersebut, dan tidak mengetahui dampaknya terhadap kesehatan. Yang membuatnya semakin berbahaya adalah, bahwa efek buruknya begitu sering dikaitkan dengan penyebab lain.

Melalui penggunaan stimulan, seluruh sistem menderita. Saraf tidak seimbang, hati tidak sehat dalam aksinya, kualitas

dan sirkulasi darah terpengaruh, dan kulit menjadi tidak aktif dan pucat. Pikiran juga terluka. Pengaruh langsung dari stimulan ini adalah merangsang otak untuk melakukan aktivitas yang tidak semestinya, hanya untuk membuatnya lebih lemah dan kurang mampu beraktivitas. Efek selanjutnya adalah sujud, tidak hanya mental dan fisik, tetapi juga moral. Akibatnya kita melihat pria dan wanita yang gelisah, dengan penilaian yang tidak sehat dan [36] pikiran yang tidak seimbang. Mereka sering kali menunjukkan roh yang tergesa-gesa, tidak sabar, suka menuduh, melihat kesalahan orang lain melalui kaca pembesar, dan sama sekali tidak mampu melihat kekurangan mereka sendiri.

Ketika para pengguna teh dan kopi ini berkumpul bersama untuk bersosialisasi, efek dari kebiasaan buruk mereka menjadi nyata. Semua mengambil bagian dengan bebas dari minuman favorit, dan ketika pengaruh yang menstimulasi dirasakan, lidah mereka menjadi kendur, dan mereka memulai pekerjaan jahat dengan berbicara menentang orang lain. Kata-kata mereka tidak sedikit atau dipilih dengan baik. Berita-berita gosip disebar, sering kali juga racun skandal. Para penggosip yang ceroboh ini lupa bahwa mereka memiliki saksi. Seorang Pengamat yang tak terlihat sedang menulis kata-kata mereka di dalam kitab-kitab surga. Semua kritik yang tidak baik ini, laporan-laporan yang berlebihan ini, perasaan-perasaan iri hati ini, yang diungkapkan di bawah kegembiraan dari secangkir teh, dicatat oleh Yesus sebagai sesuatu yang menentang diri-Nya sendiri. "Sesungguhnya segala sesuatu yang kamu lakukan untuk salah seorang dari saudara-Ku yang paling hina ini, kamu telah melakukannya untuk Aku." [[Matius 25:40](#)].

Kita sudah menderita karena kebiasaan yang salah dari nenek moyang kita, namun berapa banyak yang mengambil jalan yang lebih buruk dari mereka! Candu, teh, kopi, tembakau, dan minuman keras dengan cepat memusnahkan percikan vitalitas yang masih tersisa dalam perlombaan. Setiap tahun jutaan galon minuman keras yang memabukkan diminum, dan jutaan dolar dihabiskan untuk tembakau. Dan para budak nafsu, sambil terus menerus menghabiskan penghasilan mereka dalam pemanjaan sensual, merampas makanan dan pakaian serta keuntungan dari pendidikan. Tidak akan pernah ada keadaan masyarakat yang benar selama kejahatan-kejahatan ini ada.

Ketika selera minuman keras dimanjakan, manusia secara sukarela menempatkan ke bibirnya minuman yang merendahkan di

bawah tingkat kebuasan, dia yang diciptakan menurut gambar Allah. Akal budi lumpuh, intelek lumpuh, nafsu hewani bergairah, dan kemudian mengikuti kejahatan dengan karakter yang paling merendahkan. Bagaimana mungkin pengguna rum atau tembakau dapat memberikan hati yang tidak terbagi kepada Tuhan? Tidak mungkin. Ia juga tidak dapat mengasihi sesamanya seperti dirinya sendiri. Sang Kekasih

kesenangan yang melingkupi seluruh perasaannya. Untuk memuaskan keinginannya akan minuman keras, dia menjual akal sehat dan pengendalian diri. Dia menempatkan ke bibirnya apa yang membodohkan otak, melumpuhkan akal, dan membuat dia menjadi aib dan kutukan bagi keluarganya, dan teror bagi semua orang di sekitarnya. Jika manusia menjadi moderat dalam segala hal, jika mereka tidak menyentuh, tidak mencicipi, tidak memegang, teh, kopi, tembakau, anggur, candu, dan minuman beralkohol, maka akal akan mengambil kendali pemerintahan di tangannya sendiri, dan mengendalikan selera dan hawa nafsu. [37]

Melalui nafsu makan, Setan mengendalikan pikiran dan seluruh keberadaan. Ribuan orang yang seharusnya masih hidup, telah masuk ke dalam kubur, baik secara fisik, mental, maupun moral, karena mereka telah mengorbankan seluruh kekuatan mereka untuk pemanjaan selera. Perlunya orang-orang dari generasi ini untuk meminta bantuan kekuatan kehendak, yang dikuatkan oleh kasih karunia Allah, untuk menahan godaan Iblis, dan menolak pemanjaan selera yang sesat, jauh lebih besar daripada beberapa generasi yang lalu. Tetapi generasi sekarang memiliki kekuatan pengendalian diri yang lebih kecil dibandingkan dengan mereka yang hidup pada masa itu. Mereka yang memanjakan diri dengan stimulan-stimulan ini menularkan selera dan nafsu bejat mereka kepada anak-anak mereka, dan kekuatan moral yang lebih besar sekarang diperlukan untuk melawan ketidakbertarakan dalam segala bentuknya. Satu-satunya jalan yang paling aman adalah berdiri teguh, menjalankan pertarakan yang ketat dalam segala hal, dan tidak pernah menjelajah ke dalam jalan bahaya.

Saya merasakan ketertarikan yang kuat bahwa para ayah dan ibu harus menyadari kewajiban-kewajiban serius yang ada di pundak mereka saat ini. Kita membesarkan anak-anak yang akan dikendalikan oleh kuasa Iblis atau kuasa Kristus. Satu-satunya cara agar kita dapat selamat dari kuasa ketidakbertarakan adalah dengan menjauhkan diri sepenuhnya dari anggur, bir, dan minuman keras.

Kita harus mengajar anak-anak kita bahwa untuk menjadi jantan, mereka harus menjauhi hal-hal ini. Allah telah menunjukkan kepada kita apa yang dimaksud dengan kejantanan sejati. Orang yang menanglah yang akan dihormati, dan yang namanya tidak akan dihapuskan dari kitab kehidupan.

Ketika Tuhan akan membangkitkan Simson sebagai pembebas bangsanya, Dia memerintahkan kepada sang ibu untuk melakukan

kebiasaan hidup yang benar sebelum

[38]

kelahiran anaknya. Dan larangan yang sama juga harus diberlakukan, dari yang pertama, atas anak itu, karena ia harus dikuduskan bagi Allah sebagai orang Nazaret sejak kelahirannya.

Malaikat Allah menampakkan diri kepada istri Manoah, dan memberitahukan kepadanya bahwa ia akan memiliki seorang anak laki-laki; dan karena hal ini, malaikat itu memberinya

petunjuk-petunjuk penting: "Oleh karena itu, berhati-hatilah, aku minta kepadamu, janganlah engkau minum anggur dan minuman keras, dan janganlah engkau makan sesuatu yang haram." [[Hakim-hakim 13:4, 14](#)].

Allah memiliki pekerjaan penting yang harus dilakukan oleh anak yang dijanjikan kepada Manoah, dan untuk memastikan bahwa ia memiliki kualifikasi yang diperlukan untuk pekerjaan ini, maka kebiasaan-kebiasaan dari ibu dan anak itu harus diatur dengan sangat hati-hati. "Janganlah ia minum anggur atau minuman keras," demikianlah perintah malaikat kepada istri Manoah, "dan janganlah ia makan sesuatu yang haram; segala sesuatu yang kuperintahkan kepadanya haruslah ia lakukan." Anak akan terpengaruh baik atau buruk oleh kebiasaan ibunya. Ia sendiri harus dikendalikan oleh prinsip, dan harus mempraktekkan pertarakan dan penyangkalan diri, jika ia ingin mencari kesejahteraan bagi anaknya.

Dalam Perjanjian Baru, kita menemukan contoh yang tidak kalah mengesankan tentang pentingnya kebiasaan yang sedang-sedang saja.

Yohanes Pembaptis adalah seorang pembaharu. Kepadanya dipercayakan sebuah pekerjaan besar bagi orang-orang pada zamannya. Dan dalam persiapan untuk pekerjaan itu, semua kebiasaannya diatur dengan cermat, bahkan sejak kelahirannya. Malaikat Gabriel diutus dari surga untuk mengajar orang tua Yohanes tentang prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Ia "tidak akan minum anggur atau minuman keras," kata utusan surgawi itu, "tetapi ia akan penuh dengan Roh Kudus." [[Lukas 1:15](#)].

Yohanes memisahkan diri dari teman-temannya, dan dari kemewahan hidup, tinggal sendirian di padang gurun, dan hidup dengan makanan yang hanya terdiri dari sayur-sayuran. Kesederhanaan pakaiannya - pakaian yang ditenun dari bulu unta - merupakan teguran terhadap kemewahan dan pamer dari orang-orang di zamannya, terutama para imam Yahudi. Pola makannya juga, belalang dan madu hutan, merupakan teguran terhadap kerakusan yang terjadi di mana-mana.

[39] Pekerjaan Yohanes telah dinubuatkan oleh nabi Maleakhi: "Sesungguhnya Aku akan mengutus kepadamu nabi Elia, sebelum datangnya hari Tuhan yang besar dan dahsyat itu, dan ia akan membalikkan hati bapa-bapa kepada anak-anak, dan hati anak-anak kepada bapa-bapanya." [Yohanes Pembaptis pergi dalam roh dan kuasa Elia, untuk mempersiapkan jalan bagi Tuhan, dan untuk

membawa orang-orang kepada hikmat orang benar. Dia adalah perwakilan dari mereka yang hidup di akhir zaman, yang kepadanya Allah telah mempercayakan kebenaran-kebenaran kudus untuk disampaikan kepada orang-orang, untuk mempersiapkan jalan bagi kedatangan Kristus yang kedua kali. Dan prinsip-prinsip kesederhanaan yang sama yang dipraktikkan Yohanes harus diperhatikan

oleh mereka yang pada zaman kita harus memberi peringatan kepada dunia tentang kedatangan Anak Manusia.

Allah telah menciptakan manusia menurut gambar-Nya, dan Dia mengharapkan manusia untuk memelihara kekuatan yang telah diberikan kepadanya untuk melayani Sang Pencipta. Maka, bukankah kita harus mengindahkan nasihat-Nya, dan berusaha memelihara setiap kekuatan dalam kondisi terbaik untuk melayani-Nya? Yang terbaik yang dapat kita berikan kepada Allah adalah yang paling lemah.

Mengapa ada begitu banyak penderitaan di dunia saat ini? Apakah karena Allah senang melihat makhluk-Nya menderita? Tidak! Itu karena manusia telah dilemahkan oleh praktik-praktik yang tidak bermoral. Kita berduka karena pelanggaran Adam, dan tampaknya berpikir bahwa orang tua kita yang pertama menunjukkan kelemahan yang besar dalam menyerah pada godaan; tetapi jika pelanggaran Adam adalah satu-satunya kejahatan yang harus kita hadapi, kondisi dunia akan jauh lebih baik daripada sekarang. Telah terjadi serangkaian kejatuhan sejak zaman Adam.

Pemanjaan terhadap minuman keras menyebabkan kemalangan besar di dunia. Meskipun para peminum minuman keras diberitahu berulang kali bahwa mereka memperpendek usia mereka, mereka tetap saja melakukan pelanggaran. Mengapa tidak berhenti melanggar hukum-hukum Allah? Mengapa tidak berusaha untuk menjaga diri mereka sendiri dalam kondisi sehat? Inilah yang dituntut Allah dari mereka. Jika orang-orang Kristen mau menundukkan semua selera dan hawa nafsu mereka di bawah kendali hati nurani yang tercerahkan, merasakannya sebagai tugas yang harus mereka lakukan untuk

Allah dan kepada sesama mereka untuk mematuhi hukum yang mengatur kehidupan dan [40] kesehatan, mereka akan mendapatkan berkat berupa kekuatan fisik dan mental;

mereka akan memiliki kekuatan moral untuk terlibat dalam peperangan melawan Iblis; dan di dalam nama Dia yang telah menaklukkan atas nama mereka, mereka dapat menjadi lebih dari sekadar pemenang atas nama mereka sendiri.

Di sekeliling kita ada banyak orang yang menjadi korban dari selera yang bejat, dan apa yang akan Anda lakukan untuk mereka? Tidak bisakah Anda, dengan teladan Anda, menolong mereka untuk menempatkan kaki mereka di jalan pertarakan? Dapatkah Anda merasakan percobaan yang akan menimpa kaum



muda yang sedang bertumbuh di sekitar kita, dan tidak berusaha untuk memperingatkan dan menyelamatkan mereka? Siapakah yang akan berdiri di pihak Tuhan? Siapakah yang akan membantu menekan arus amoralitas, kesengsaraan dan kemalangan, yang sedang memenuhi dunia? Kami memohon kepada Anda untuk mengalihkan perhatian Anda kepada pekerjaan untuk mengatasinya. Mereka yang pada akhirnya akan memiliki hak atas pohon kehidupan, adalah mereka yang telah menaati perintah-perintah Allah.

Bukanlah hal yang mudah untuk mengatasi selera terhadap narkotika dan stimulan. Tetapi di dalam nama Kristus, kemenangan besar ini dapat diperoleh. Kasih-Nya kepada umat manusia yang telah jatuh begitu besar sehingga Dia membuat pengorbanan yang tak terbatas untuk menjangkau mereka dalam kemerosotan mereka, dan melalui kuasa ilahi-Nya akhirnya mengangkat mereka ke takhta-Nya. Tetapi tergantung pada manusia apakah Kristus akan menggenapi apa yang dapat dilakukannya. Allah tidak dapat bekerja melawan kehendak manusia untuk menyelamatkannya dari tipu daya Iblis. Manusia harus mengerahkan kekuatan manusianya untuk melawan dan menaklukkan apapun yang terjadi; manusia harus menjadi rekan sekerja Kristus. Kemudian, melalui kemenangan yang merupakan hak istimewa yang diperolehnya melalui nama Yesus yang maha kuasa, ia dapat menjadi ahli waris Allah, dan mengambil bagian dalam kemuliaan-Nya bersama dengan Kristus. Tidak ada pemabuk yang dapat mewarisi kerajaan Allah; tetapi "kepada orang yang menang akan Kuberikan tempat duduk di sebelah kanan-Ku di atas takhta-Ku, sama seperti Aku telah menang dan Aku didudukkan di sebelah kanan Bapa-Ku di atas takhta-Ku." [[Wahyu 3:21](#)].

## **Bab 4-Hubungan Pola Makan dengan Kesehatan dan Moral [ 41]**

Hanya satu kesempatan hidup yang diberikan kepada kita; dan pertanyaan yang harus diajukan oleh setiap orang adalah, "Bagaimana saya dapat menginvestasikan kekuatan saya sehingga dapat menghasilkan keuntungan yang paling besar? Bagaimana saya dapat melakukan yang terbaik bagi kemuliaan Allah dan manfaat bagi sesama saya?" Karena hidup ini berharga hanya jika digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan ini.

Kewajiban pertama kita terhadap Tuhan dan sesama makhluk hidup adalah pengembangan diri. Setiap kemampuan yang telah dikaruniakan Sang Pencipta kepada kita harus dikembangkan hingga mencapai tingkat kesempurnaan tertinggi, sehingga kita dapat melakukan kebaikan sebanyak mungkin yang kita mampu. Oleh karena itu, waktu yang dihabiskan untuk hal yang baik yang digunakan untuk membangun dan memelihara kesehatan fisik dan mental. Kita tidak boleh mengerdilkan atau melumpuhkan fungsi tubuh atau pikiran. Tentunya jika kita melakukan hal ini, kita harus menanggung akibatnya.

Setiap orang memiliki kesempatan, sampai batas tertentu, untuk menjadikan dirinya seperti apa pun yang dia pilih. Berkat-berkat kehidupan ini, dan juga keadaan abadi, berada dalam jangkauannya.

Dia dapat membangun karakter yang bernilai tinggi, mendapatkan kekuatan baru di setiap langkahnya. Dia dapat maju setiap hari dalam pengetahuan dan kebijaksanaan, sadar akan kesenangan-kesenangan baru seiring dengan kemajuannya, menambahkan kebajikan demi kebajikan, anugerah demi anugerah. Kemampuannya akan meningkat dengan digunakan; semakin banyak kebijaksanaan yang dia peroleh, semakin besar kapasitasnya untuk memperolehnya. Kecerdasan, pengetahuan, dan kebajikannya akan berkembang menjadi kekuatan yang lebih besar dan simetri yang lebih sempurna.

Di sisi lain, ia mungkin membiarkan kekuatannya berkarat karena tidak digunakan, atau diselewengkan melalui kebiasaan-kebiasaan jahat, kurangnya pengendalian diri atau stamina moral

dan agama. Arahnya kemudian cenderung ke bawah; ia tidak taat kepada hukum Allah dan hukum kesehatan. Nafsu makan menaklukkannya; kecenderungan membawanya pergi. Lebih mudah baginya untuk [42] membiarkan kuasa-kuasa jahat, yang selalu aktif, menyeretnya kembali lingkungan, daripada berjuang melawan mereka, dan terus maju. Kesia-siaan, penyakit, dan kematian mengikuti. Ini adalah sejarah dari banyak kehidupan yang mungkin berguna bagi Tuhan dan kemanusiaan.

Salah satu godaan terkuat yang harus dihadapi manusia adalah soal selera. Pada mulanya Tuhan menciptakan manusia dalam keadaan baik. Dia diciptakan dengan pikiran yang seimbang, ukuran dan kekuatan semua organ tubuhnya berkembang secara sempurna dan harmonis. Tetapi melalui rayuan musuh yang licik, larangan Tuhan diabaikan, dan hukum alam memberikan hukuman sepenuhnya.

Adam dan Hawa diizinkan untuk memakan semua pohon yang ada di taman Eden, kecuali satu pohon. Tuhan berfirman kepada pasangan yang kudus itu, "Pada hari engkau memakan buah pohon pengetahuan tentang yang baik dan yang jahat itu, pastilah engkau mati." [Hawa diperdaya oleh ular, dan dibuat untuk percaya bahwa Tuhan tidak akan melakukan apa yang telah Ia katakan. Ia memakannya, dan karena berpikir bahwa ia merasakan sensasi kehidupan yang baru dan lebih mulia, ia memberikan buahnya kepada suaminya. Ular itu telah mengatakan bahwa ia tidak akan mati, dan ia tidak merasakan efek buruk dari memakan buah itu, tidak ada yang dapat diartikan sebagai kematian, tetapi sebaliknya, sebuah sensasi yang menyenangkan, yang ia bayangkan seperti yang dirasakan oleh para malaikat. Pengalamannya bertentangan dengan perintah positif Yehuwa, namun Adam membiarkan dirinya tergoda olehnya.

Demikianlah yang sering kita temukan, bahkan dalam dunia keagamaan. Perintah-perintah Allah yang tegas dilanggar; dan "karena hukuman terhadap perbuatan jahat tidak dilaksanakan dengan cepat, maka hati anak-anak manusia ditetapkan sepenuhnya untuk melakukan yang jahat." ([Pengkhotbah 8:11](#)) Dalam menghadapi perintah-perintah Allah yang paling positif, pria dan wanita akan mengikuti kecenderungan mereka sendiri, dan kemudian berani berdoa atas masalah tersebut, untuk memohon kepada Allah agar mengizinkan mereka melakukan hal yang berlawanan dengan kehendak-Nya yang telah dinyatakan. Setan datang kepada orang-orang seperti itu, seperti yang dilakukannya kepada Hawa di Eden, dan membuat mereka terkesan. Mereka memiliki latihan pikiran, dan

[43] hal ini mereka ceritakan sebagai pengalaman terindah yang telah Tuhan berikan kepada mereka. Namun, pengalaman yang benar akan selaras dengan hukum alam dan hukum ilahi; pengalaman yang salah akan bertentangan dengan hukum-hukum kehidupan dan ajaran-ajaran Yehuwa.

Sejak pertama kali menyerah pada selera, umat manusia semakin memanjakan diri sendiri, hingga kesehatan dikorbankan di atas altar selera. Penduduk dunia purba tidak bertarak dalam hal makan dan minum. Mereka makan daging-daging, meskipun pada saat itu Allah tidak mengizinkan manusia untuk makan makanan hewani. Mereka makan dan minum sampai pemanjaan selera mereka yang bejat tidak mengenal batas, dan mereka menjadi begitu rusak sehingga Allah dapat

tidak bersabar lagi terhadap mereka. Cawan kejahatan mereka sudah penuh, dan Dia membersihkan bumi dari pencemaran moralnya dengan air bah.

Ketika manusia bertambah banyak di bumi setelah air bah, mereka kembali melupakan Allah, dan merusak jalan mereka di hadapan-Nya. Ketidakbertarakan dalam segala bentuknya meningkat, sampai hampir seluruh dunia diserahkan kepada pengaruhnya. Seluruh kota telah disapu bersih dari muka bumi karena kejahatan yang memalukan dan kejahatan yang menjijikkan yang membuat mereka menjadi noda di atas ladang yang indah dari karya-karya ciptaan Allah. Pemuasan nafsu yang tidak wajar menyebabkan dosa-dosa yang menyebabkan kehancuran Sodom dan Gomora. Allah mengaitkan kejatuhan Babel dengan kerakusan dan kemabukannya. Pemanjaan selera dan nafsu adalah dasar dari semua dosa mereka.

Esau memiliki keinginan yang kuat untuk mendapatkan makanan tertentu, dan ia telah begitu lama memuaskan dirinya sendiri sehingga ia tidak merasa perlu untuk berpaling dari makanan yang menggiurkan dan didambakan itu. Dia membiarkan imajinasinya berkuat pada makanan itu sampai kekuatan nafsu makan mengalahkan semua pertimbangan lain, dan mengendalikannya. Ia berpikir bahwa ia akan mengalami ketidaknyamanan, dan bahkan kematian, jika ia tidak dapat menikmati makanan tersebut. Semakin ia merenungkannya, semakin kuat keinginannya, hingga hak kesulungannya kehilangan nilai dan kesakralannya di matanya, dan ia menukarnya. Dia menyanjung dirinya sendiri bahwa dia bisa membuang

hak kesulungan sesuka hati, dan membelinya kembali dengan senang hati; tetapi ketika dia berusaha untuk

me  
ndapatkannya kembali, bahkan dengan pengorbanan yang besar, dia tidak dapat melakukannya. Dia kemudian dengan pahit bertobat dari ketergesa-gesannya, kebodohnya, kegilaannya; tetapi itu semuanya sia-sia. Dia telah meremehkan berkat itu, dan Tuhan telah menjauhkan berkat itu darinya untuk selama-lamanya.

Ketika Allah Israel membawa umat-Nya keluar dari Mesir, Dia menahan daging dari mereka dalam jumlah yang sangat banyak, tetapi memberi mereka roti dari langit, dan air dari gunung batu. Namun, mereka tidak merasa puas dengan hal ini.

Mereka membenci makanan yang diberikan kepada mereka, dan ingin kembali ke Mesir, di mana mereka dapat duduk di dekat periuk daging. Mereka lebih memilih untuk menanggung perbudakan, dan bahkan kematian, daripada tidak memiliki daging. Allah mengabulkan keinginan mereka, memberi mereka daging, dan membiarkan mereka makan sampai kerakusan mereka menimbulkan wabah penyakit, yang menyebabkan banyak di antara mereka mati.

Contoh demi contoh dapat disebutkan untuk menunjukkan dampak dari menyerah pada selera. Tampaknya merupakan masalah kecil bagi orang tua kita yang pertama untuk melanggar perintah Allah dalam satu tindakan, yaitu makan dari



pohon yang begitu indah dipandang dan begitu menyenangkan untuk dicicipi, tetapi hal itu mematahkan kesetiaan mereka kepada Tuhan, dan membuka gerbang menuju banjir rasa bersalah dan celaka yang telah membanjiri dunia.

Kejahatan dan penyakit telah meningkat dengan setiap generasi berikutnya. Ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum, serta pemanjaan nafsu yang lebih rendah, telah melumpuhkan kemampuan-kemampuan yang lebih mulia dari manusia. Akal, alih-alih menjadi penguasa, telah menjadi budak nafsu makan sampai pada tingkat yang mengkhawatirkan. Keinginan yang semakin meningkat akan makanan yang lezat telah dimanjakan, hingga menjadi mode untuk memasukkan semua makanan yang lezat ke dalam perut. Terutama di pesta-pesta kesenangan, selera makan dimanjakan dengan sedikit pengekangan. Makan malam dan makan malam yang mewah disajikan, terdiri dari daging yang sangat dibumbui, dengan saus yang kaya, kue, pai, es, teh, kopi, dll. Tidak heran jika dengan pola makan seperti itu, orang menjadi pucat, dan menderita sakit perut yang tak terkira akibat dispepsia.

[45] Terhadap setiap pelanggaran hukum kehidupan, alam akan menyampaikan protesnya. Dia menanggung penyalahgunaan selama dia bisa; tetapi akhirnya pembalasan datang, dan itu jatuh pada kekuatan mental maupun fisik. Hal ini juga tidak berakhir pada si pelanggar; efek dari pemanjaannya terlihat pada keturunannya, dan dengan demikian kejahatan diwariskan dari generasi ke generasi.

Anak muda saat ini adalah indeks yang pasti untuk masa depan masyarakat; dan ketika kita melihat mereka, apa yang bisa kita harapkan untuk masa depan itu? Mayoritas dari mereka lebih menyukai hiburan dan tidak suka bekerja. Mereka tidak memiliki keberanian moral untuk menyangkal diri dan menanggapi tuntutan tugas. Mereka hanya memiliki sedikit pengendalian diri, dan menjadi bersemangat dan marah pada kesempatan sekecil apa pun. Sangat banyak orang di setiap zaman dan tingkat kehidupan yang tidak memiliki prinsip atau hati nurani; dan dengan kebiasaan menganggur dan pemboros, mereka bergegas ke dalam kejahatan dan merusak masyarakat, sampai dunia kita menjadi Sodom kedua. Jika selera dan nafsu berada di bawah kendali akal sehat dan agama, masyarakat akan menampilkan aspek yang sangat berbeda. Tuhan tidak pernah merancang bahwa kondisi yang menyedihkan seperti sekarang ini harus ada; hal itu terjadi karena pelanggaran berat terhadap hukum alam.

Karakter terbentuk, sebagian besar, pada tahun-tahun awal. Kebiasaan yang terbentuk kemudian memiliki pengaruh yang lebih besar daripada bakat alamiah apa pun, dalam membuat manusia menjadi raksasa atau kerdil dalam hal kecerdasan; karena bakat-bakat terbaik dapat, melalui kebiasaan yang salah, menjadi bengkok dan

dilemahkan. Semakin dini seseorang terjangkit kebiasaan-kebiasaan yang menyakitkan, semakin kuat kebiasaan-kebiasaan itu akan menahan korbannya dalam perbudakan, dan semakin pasti kebiasaan-kebiasaan itu akan menurunkan standar kerohaniannya. Di sisi lain, jika kebiasaan yang benar dan bajik dibentuk di masa muda, mereka umumnya akan menandai perjalanan hidup pemiliknya. Dalam banyak kasus, akan ditemukan bahwa mereka yang di kemudian hari menghormati Tuhan dan menghormati yang benar, telah mempelajari pelajaran itu sebelum ada waktu bagi dunia untuk menorehkan gambar-gambar dosa ke dalam jiwanya. Mereka yang sudah dewasa pada umumnya tidak peka terhadap kesan-kesan baru seperti halnya batu karang yang mengeras; tetapi masa muda mudah dipengaruhi. Masa muda adalah waktu untuk memperoleh pengetahuan

untuk dipraktikkan setiap hari sepanjang hidup; karakter yang benar dapat dengan mudah [46] dibentuk. Ini adalah waktu untuk membangun kebiasaan yang baik, untuk mendapatkan dan mempertahankan

kekuatan pengendalian diri. Masa muda adalah masa menabur, dan benih yang ditabur menentukan hasil panen, baik untuk kehidupan ini maupun kehidupan yang akan datang. Orang tua harus menjadikan tujuan pertama mereka untuk menjadi cerdas dalam hal cara yang tepat dalam berurusan dengan anak-anak mereka, sehingga mereka dapat menjamin pikiran yang sehat di dalam tubuh yang sehat. Prinsip-prinsip kesederhanaan harus dijalankan dalam semua detail kehidupan rumah tangga. Penyangkalan diri harus diajarkan kepada anak-anak, dan dipaksakan kepada mereka, sejauh konsisten, sejak masa kanak-kanak. Ajarkanlah kepada anak-anak kecil bahwa mereka harus makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan; bahwa nafsu makan harus dikendalikan oleh kehendak; dan bahwa kehendak harus diatur oleh ketenangan, kecerdasan alasan.

Jika orang tua telah mewariskan kepada anak-anak mereka kecenderungan-kecenderungan yang akan mempersulit pekerjaan mendidik mereka menjadi orang yang benar-benar bertemperamen, dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan yang murni dan bajik, betapa besar tanggung jawab yang dipikul oleh orang tua untuk menangkal pengaruh itu dengan segala cara yang mereka miliki! Betapa rajin dan sungguh-sungguh mereka harus

berusaha untuk melakukan tugas mereka demi keturunan mereka yang malang! Kepada orang tua diberikan kepercayaan suci untuk menjaga konstitusi fisik dan moral anak-anak mereka. Mereka yang menuruti selera anak, dan tidak mengajarnya untuk mengendalikan hawa nafsunya, setelah itu akan melihat, dalam diri budak peminum tembakau dan peminum minuman keras, yang indranya telah mati rasa, dan yang bibirnya mengucapkan kebohongan dan kata-kata kotor, kesalahan besar yang telah mereka lakukan.

Mustahil bagi mereka yang memberikan kendali kepada nafsu untuk mencapai kesempurnaan Kristen. Kepekaan moral anak-anak Anda tidak dapat dengan mudah dibangkitkan, kecuali jika Anda berhati-hati dalam memilih

makanan. Banyak ibu yang mengatur meja makan yang menjadi jerat bagi keluarganya. Daging-dagingan, mentega, keju, kue-kue yang kaya rasa, makanan berbumbu, dan bumbu-bumbu yang bebas dinikmati oleh tua dan muda. Hal-hal ini bekerja untuk merusak perut, menggairahkan saraf, dan melemahkan

[47] intelek. Organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal seperti itu menjadi darah yang baik. Lemak yang dimasak dalam makanan membuatnya sulit dicerna. Efek dari keju sangat merusak. Roti tepung halus tidak memberikan makanan yang dapat ditemukan dalam roti gandum yang tidak digiling. Penggunaannya yang umum tidak akan menjaga sistem dalam kondisi terbaik. Rempah-rempah pada awalnya mengiritasi lapisan lembut perut, tetapi akhirnya menghancurkan kepekaan alami dari selaput halus ini. Darah menjadi panas, kecenderungan hewani terangsang, sementara kekuatan moral dan intelektual melemah, dan menjadi hamba nafsu yang lebih rendah. Sang ibu harus belajar mengatur pola makan yang sederhana namun bergizi untuk keluarganya.

Allah telah melengkapi manusia dengan sarana yang berlimpah untuk memuaskan selera yang tidak menyimpang. Dia telah menghamparkan di hadapannya hasil bumi, berbagai macam makanan yang melimpah yang enak untuk dicicipi dan bergizi bagi tubuh. Dari semua ini Bapa surgawi kita yang penuh kemurahan mengatakan bahwa kita boleh memakannya dengan bebas. Buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran, yang diolah dengan cara yang sederhana, bebas dari bumbu dan minyak dari segala jenis, dengan susu atau krim, merupakan makanan yang paling menyehatkan. Makanan tersebut memberikan makanan bagi tubuh, dan memberikan kekuatan daya tahan tubuh dan kekuatan intelek yang tidak dihasilkan oleh makanan yang merangsang.

Mereka yang memakan daging-daging secara bebas, tidak selalu memiliki otak yang tidak kotor dan intelek yang aktif, karena memakan daging binatang cenderung menyebabkan kekotoran tubuh, dan melumpuhkan kepekaan pikiran yang lebih halus. Kerentanan terhadap penyakit meningkat dengan memakan daging. Kami tidak ragu-ragu untuk mengatakan bahwa daging tidak penting bagi pemeliharaan kesehatan dan kekuatan.

Mereka yang sebagian besar hidupnya bergantung pada daging, terkadang tidak dapat menghindari makan daging yang sedikit banyak berpenyakit. Dalam banyak kasus, proses penyiapan hewan

untuk dipasarkan menghasilkan kondisi yang tidak sehat. Terhindar dari cahaya dan udara bersih, menghirup atmosfer kandang yang kotor, seluruh tubuh hewan akan segera terkontaminasi oleh kotoran;

[48] dan ketika daging tersebut masuk ke dalam tubuh manusia, daging tersebut akan merusak darah, dan penyakit pun muncul. Jika orang tersebut sudah memiliki darah yang tidak murni, kondisi yang tidak sehat ini akan menjadi sangat parah. Tetapi

hanya sedikit yang dapat dibuat percaya bahwa daging yang mereka makanlah yang telah meracuni darah mereka dan menyebabkan penderitaan. Banyak yang mati karena penyakit yang sepenuhnya disebabkan oleh makan daging, ketika penyebab sebenarnya hampir tidak diduga oleh mereka sendiri atau orang lain. Beberapa orang tidak langsung merasakan dampaknya, tetapi ini bukan bukti bahwa hal itu tidak merugikan mereka. Mungkin saja racun itu bekerja dengan pasti pada sistem, namun untuk sementara waktu korban tidak menyadarinya.

Daging babi, meskipun merupakan salah satu makanan yang paling umum dikonsumsi, adalah salah satu yang paling berbahaya. Allah tidak melarang orang Ibrani memakan daging babi hanya untuk menunjukkan kekuasaan-Nya, tetapi karena daging babi bukanlah makanan yang pantas bagi manusia. Allah tidak pernah menciptakan babi untuk dimakan dalam keadaan apa pun. Tidak mungkin daging makhluk hidup mana pun dapat menjadi sehat ketika kekotoran adalah unsur alamiahnya, dan ketika ia memakan segala sesuatu yang menjijikkan.

Bukanlah tujuan utama manusia untuk memuaskan selera. Ada keinginan-keinginan fisik yang harus dipenuhi; tetapi karena hal ini apakah perlu manusia dikendalikan oleh selera? Akankah orang-orang yang ingin menjadi kudus, murni, disempurnakan, sehingga mereka dapat dimasukkan ke dalam masyarakat malaikat surgawi, terus mengambil nyawa makhluk ciptaan Tuhan, dan menikmati daging mereka sebagai suatu kemewahan? Dari apa yang telah Tuhan tunjukkan kepadaku, tatanan ini akan berubah, dan umat Tuhan yang khas akan menjalankan pertunjukan dalam segala hal.

Ada sebagian orang yang berpikir bahwa apa pun yang dimakan akan hilang, bahwa apa pun yang dimasukkan ke dalam perut untuk mengisinya, akan sama baiknya dengan makanan yang disiapkan dengan kecerdasan dan perhatian. Namun, penting bagi kita untuk menikmati makanan yang kita makan. Jika kita tidak bisa, dan harus makan secara mekanis, kita gagal menerima makanan yang tepat. Tubuh kita dibangun dari apa yang kita makan; dan untuk membuat jaringan dengan kualitas yang baik, kita harus memiliki jenis makanan yang tepat, dan makanan itu harus disiapkan dengan keterampilan yang terbaik untuk menyesuaikannya dengan keinginan sistem. Ini adalah sebuah agama.

tugas bagi mereka yang memasak, untuk belajar bagaimana menyiapkan

makanan yang sehat

den

gan berbagai cara, sehingga makanan tersebut enak dan menyehatkan. Masakan yang buruk menghabiskan energi kehidupan ribuan orang. Lebih banyak jiwa

yang hilang akibat penyebab ini lebih banyak daripada yang disadari oleh banyak orang. Hal ini merusak sistem dan menghasilkan penyakit. Dalam kondisi seperti itu, hal-hal surgawi tidak dapat dengan mudah dilihat.

Beberapa orang tidak merasa bahwa menyiapkan makanan dengan baik adalah kewajiban agama; oleh karena itu mereka tidak mencoba untuk belajar bagaimana caranya. Mereka membiarkan roti menjadi asam



sebelum dipanggang, dan saleratus yang ditambahkan untuk memperbaiki kekurangan juru masak, membuatnya sama sekali tidak cocok untuk perut manusia. Untuk membuat roti yang baik, dibutuhkan pemikiran dan perhatian. Tetapi ada lebih banyak agama dalam sepotong roti yang baik daripada yang dipikirkan banyak orang. Makanan dapat disiapkan secara sederhana dan sehat, tetapi membutuhkan keterampilan untuk membuatnya enak dan bergizi. Untuk belajar memasak, wanita harus belajar, dan kemudian dengan sabar mempraktekkan apa yang telah mereka pelajari. Banyak orang yang menderita karena mereka tidak mau bersusah payah melakukan hal ini. Saya katakan kepada mereka, inilah saatnya bagi kalian untuk membangkitkan energi kalian yang tidak aktif, dan memberi tahu diri kalian sendiri. Janganlah berpikir bahwa waktu yang terbuang sia-sia yang dicurahkan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang menyeluruh dalam menyiapkan makanan yang sehat dan enak. Tidak peduli seberapa lama pengalaman Anda dalam memasak, jika Anda masih memiliki tanggung jawab sebagai seorang ibu rumah tangga, adalah tugas Anda untuk belajar bagaimana merawat mereka dengan baik. Jika perlu, pergilah ke seorang juru masak yang handal, dan tempatkan diri Anda di bawah instruksinya hingga Anda menguasai keahliannya.

Cara makan atau minum yang salah akan menghancurkan kesehatan, dan dengan itu juga akan merusak manisnya kehidupan. O, berapa kali makanan yang enak, seperti yang disebut, telah dibeli dengan mengorbankan tidur dan istirahat yang tenang! Ribuan orang, dengan menuruti selera yang menyimpang, telah menderita demam atau penyakit akut lainnya, yang mengakibatkan kematian. Itulah kenikmatan yang dibeli dengan harga yang sangat mahal.

Karena makan hanya untuk memuaskan selera yang menyimpang adalah salah, bukan berarti kita harus bersikap acuh tak acuh terhadap makanan kita.

[50] Ini adalah masalah yang sangat penting. Tidak seorang pun boleh menerapkan pola makan yang buruk. Banyak orang yang lemah karena penyakit, dan membutuhkan makanan yang bergizi dan dimasak dengan baik. Para pembaharu kesehatan, di atas segalanya, harus berhati-hati untuk menghindari hal-hal yang ekstrem. Tubuh harus mendapatkan makanan yang cukup. Allah yang memberikan tidur kepada orang-orang yang dikasihi-Nya

telah menyediakan makanan yang sesuai untuk mempertahankan sistem fisik dalam kondisi sehat.

Banyak yang berpaling dari cahaya dan pengetahuan, dan mengorbankan prinsip demi selera. Mereka makan ketika sistem tidak membutuhkan makanan, dan pada waktu yang tidak teratur, karena mereka tidak memiliki stamina moral untuk menahan kecenderungan. Akibatnya, perut yang disalahgunakan memberontak, dan penderitaan pun terjadi. Keteraturan dalam makan sangat penting untuk kesehatan tubuh dan ketenangan pikiran. Jangan pernah membiarkan sepotong makanan melewati bibir di antara waktu makan.

Banyak orang yang memanjakan diri dengan kebiasaan buruk makan sesaat sebelum pensiun. Mereka mungkin sudah makan makanan biasa, namun karena merasa lemas, mereka berpikir bahwa mereka harus makan siang. Dengan menuruti kebiasaan yang salah ini, hal ini menjadi sebuah kebiasaan, dan mereka merasa seolah-olah tidak bisa tidur tanpa makanan. Dalam banyak kasus, rasa lemas ini muncul karena organ-organ pencernaan telah dibebani terlalu berat sepanjang hari untuk membuang sejumlah besar makanan yang dipaksakan kepadanya. Organ-organ ini membutuhkan waktu istirahat total dari proses persalinan, untuk memulihkan energinya yang terkuras. Makanan kedua tidak boleh dimakan sebelum perut memiliki waktu untuk pulih dari kerja keras mencerna makanan sebelumnya. Ketika kita berbaring di malam hari, perut harus menyelesaikan tugasnya, sehingga perut, dan juga bagian tubuh lainnya, dapat beristirahat. Tetapi jika lebih banyak makanan dipaksakan padanya, organ-organ pencernaan akan bekerja lagi, untuk melakukan pekerjaan yang sama selama jam-jam tidur. Tidur seperti itu sering kali terganggu dengan mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan, dan di pagi hari mereka terbangun dalam keadaan tidak segar. Ketika praktik ini diikuti, organ-organ pencernaan kehilangan kekuatan alami mereka, dan orang tersebut mendapati dirinya menderita dispepsia yang menyedihkan. Dan tidak hanya pelanggaran hukum alam yang mempengaruhi individu tidak baik, tetapi orang lain sedikit banyak menderita bersamanya.

Biarkan seseorang [51]  
mengambil jalan yang membuatnya jengkel dengan cara apa pun, dan lihatlah betapa cepatnya ia menunjukkan ketidaksabarannya! Dia tidak dapat, tanpa anugerah khusus, berbicara atau bertindak dengan tenang. Dia memberikan bayangan ke mana pun dia pergi. Lalu, bagaimana mungkin ada orang yang berkata, "Bukan urusan siapa-siapa apa yang saya makan atau minum"?

Adalah mungkin untuk makan secara tidak wajar, bahkan makanan yang sehat sekalipun. Tidak berarti bahwa karena seseorang telah membuang penggunaan makanan yang menyakitkan, ia dapat makan sebanyak yang ia mau. Makan berlebihan, tidak peduli bagaimana kualitas makanannya, akan menyumbat mesin hidup, dan dengan demikian menghambatnya dalam pekerjaannya.

Banyak orang membuat kesalahan dengan meminum air dingin saat makan. Makanan tidak boleh dicuci. Air yang diminum

bersamaan dengan makanan akan mengurangi aliran air liur; dan semakin dingin airnya, semakin besar pula luka pada lambung. Air es atau limun es, yang diminum bersamaan dengan makanan, akan menghambat pencernaan sampai sistem memberikan kehangatan yang cukup pada lambung untuk memungkinkannya bekerja kembali. Kunyahlah secara perlahan, dan biarkan air liur bercampur dengan makanan.

Semakin banyak cairan yang masuk ke dalam perut bersama makanan, semakin sulit makanan tersebut dicerna; karena cairan harus

pertama kali diserap. Jangan makan banyak garam; hentikan acar berbumbu; jauhkan makanan yang berapi-api dari perut; makanlah buah saat makan, dan iritasi yang menyebabkan Anda ingin minum banyak akan hilang. Namun jika ada yang dibutuhkan untuk memuaskan dahaga, hanya air murni yang dibutuhkan oleh alam. Jangan pernah minum teh, kopi, bir, anggur, atau minuman keras.

Untuk menjaga kesehatan pencernaan, makanan harus dimakan secara perlahan.

Mereka yang ingin menghindari dispepsia, dan mereka yang menyadari kewajiban mereka untuk menjaga semua kekuatan mereka dalam kondisi yang akan memungkinkan mereka untuk memberikan pelayanan terbaik kepada Tuhan, sebaiknya mengingat hal ini. Jika waktu makan Anda terbatas, janganlah makan secara terburu-buru, tetapi makanlah dengan porsi yang lebih sedikit dan kunyahlah secara perlahan. Manfaat yang diperoleh dari makanan tidak bergantung pada

[52] begitu banyak pada jumlah yang dimakan, melainkan pada pencernaannya yang menyeluruh; atau kepuasan rasa begitu banyak pada jumlah makanan yang ditelan, melainkan pada lamanya makanan tersebut berada di dalam mulut. Mereka yang bersemangat, cemas, atau terburu-buru, sebaiknya tidak makan sampai mereka mendapatkan istirahat atau kelegaan; karena kekuatan vital, yang sudah sangat terbebani, tidak dapat memasok cairan pencernaan yang diperlukan. Ketika bepergian, beberapa orang hampir selalu menggigit, jika ada sesuatu yang bisa dijangkau. Ini adalah praktik yang paling merusak. Jika para pelancong makan secara teratur dari jenis makanan yang paling sederhana dan paling bergizi, mereka tidak akan mengalami keletihan yang begitu besar, atau menderita begitu banyak penyakit.

Untuk memelihara kesehatan, pertarakanlah dalam segala hal, pertarakanlah dalam bekerja, pertarakanlah dalam makan dan minum. Bapa surgawi kita telah mengirimkan terang reformasi kesehatan untuk melindungi kita dari kejahatan yang diakibatkan oleh selera makan yang buruk, agar mereka yang mencintai kemurnian dan kekudusan dapat mengetahui bagaimana menggunakan dengan bijaksana hal-hal yang baik yang telah Dia sediakan untuk mereka, dan dengan menjalankan pertarakan dalam kehidupan sehari-hari, mereka dapat disucikan oleh kebenaran.

Pada pertemuan umum dan perkemahan, kita harus memiliki makanan yang baik, sehat, dan bergizi, yang dipersiapkan

dengan cara yang sederhana. Kita tidak boleh mengubah musim-musim ini menjadi kesempatan untuk berpesta. Jika kita menghargai berkat-berkat Allah, jika kita makan roti kehidupan, kita tidak akan terlalu memikirkan pemuasan selera. Beban besar dalam pikiran kita adalah, Bagaimana dengan jiwaku? Akan ada kerinduan akan makanan rohani, -sesuatu yang akan memberikan kekuatan rohani, -sehingga kita tidak akan mengeluh jika makanannya biasa-biasa saja dan sederhana.

Allah menghendaki tubuh manusia menjadi persembahan yang hidup bagi-Nya, bukan persembahan yang mati atau sekarat. Persembahan orang Ibrani kuno haruslah tidak bercacat, dan apakah Allah berkenan menerima persembahan manusia yang penuh dengan penyakit dan kecemaran? Dia mengatakan kepada kita bahwa tubuh kita adalah bait Roh Kudus; dan Dia meminta kita untuk merawat bait ini, agar menjadi tempat tinggal yang layak bagi-Nya.

Roh. Rasul Paulus memberikan nasihat ini kepada kita: "Kamu bukanlah milikmu sendiri, karena kamu telah dibeli dengan suatu harga, karena itu muliakanlah Allah dalam tubuh dan rohmu, yang adalah milik Allah." [1 Korintus 6:19, 20.] Semua orang harus sangat berhati-hati untuk menjaga tubuh dalam kondisi kesehatan yang terbaik, sehingga mereka dapat memberikan pelayanan yang sempurna kepada Allah, dan melakukan tugas mereka dalam keluarga dan masyarakat.

Melanggar hukum-hukum yang ada pada diri kita adalah dosa, sama halnya dengan melanggar sepuluh perintah Allah. Melakukan keduanya berarti melanggar hukum Allah. Mereka yang melanggar hukum Tuhan dalam organisme fisik mereka, akan cenderung melanggar hukum Tuhan yang diucapkan dari Sinai.

Juruselamat kita memperingatkan murid-murid-Nya bahwa sebelum kedatangan-Nya yang kedua kali, suatu keadaan akan terjadi yang sangat mirip dengan keadaan sebelum air bah. Makan dan minum akan dilakukan secara berlebihan, dan dunia akan diserahkan kepada kesenangan. Keadaan seperti ini memang ada pada saat ini. Dunia sebagian besar diserahkan kepada pemanjaan selera; dan kecenderungan untuk mengikuti adat istiadat duniawi akan membawa kita ke dalam perbudakan kebiasaan-kebiasaan sesat, kebiasaan-kebiasaan yang akan membuat kita semakin lama semakin mirip dengan penduduk Sodom yang terkutuk. Saya bertanya-tanya mengapa penduduk bumi tidak dibinasakan seperti penduduk Sodom dan Gomora. Saya melihat alasan yang cukup masuk akal untuk kondisi kemerosotan dan kematian di dunia saat ini. Hawa nafsu yang membabi buta mengendalikan akal sehat, dan setiap pertimbangan yang tinggi, dengan banyak orang, dikorbankan untuk hawa nafsu.

Menjaga tubuh agar tetap dalam kondisi sehat, agar semua bagian dari mesin kehidupan dapat bekerja secara harmonis, harus menjadi pelajaran bagi kehidupan kita. Anak-anak Allah tidak dapat

memuliakan Dia dengan tubuh yang sakit-sakitan atau pikiran yang kerdil. Mereka yang memanjakan diri dalam ketidakbertarakan apa pun, baik dalam hal makan maupun minum, membuang-buang energi fisik mereka dan melemahkan kekuatan moral.

Rasul Petrus memahami hubungan antara pikiran dan tubuh, dan mengangkat suaranya untuk memperingatkan saudara-saudaranya: "Saudara-saudaraku yang kekasih, aku menasihatkan kamu, sebagai orang asing dan pendatang, menjauhkan diri dari



[54] keinginan-keinginan daging yang berperang melawan jiwa." [Banyak yang mengartikan ayat ini sebagai peringatan terhadap kecemaran saja, tetapi ayat ini memiliki makna yang lebih luas. Ayat ini melarang setiap pemuasan selera atau nafsu yang merugikan. Setiap selera yang menyimpang akan menjadi hawa nafsu yang berperang. Ap- petite diberikan kepada kita untuk tujuan yang baik, bukan untuk menjadi pelayan maut dengan cara diselewengkan, dan dengan demikian merosot menjadi "hawa nafsu yang berperang melawan jiwa." Peringatan Petrus adalah peringatan yang paling langsung dan tegas terhadap penggunaan semua obat perangsang dan narkoba. Pemanjaan-pemanjaan ini dapat digolongkan di antara hawa nafsu yang memberikan pengaruh yang merusak karakter moral.

Ketika Paulus menulis, "Dan Allah sumber damai sejahtera menguduskan kamu seluruhnya," [1 Tesalonika 5:23], ia tidak menasihati saudara-saudaranya untuk mencapai standar yang tidak mungkin mereka capai; ia tidak berdoa agar mereka mendapatkan berkat-berkat yang tidak dikehendaki oleh Allah. Ia tahu bahwa semua orang yang akan layak untuk bertemu dengan Kristus dalam damai sejahtera, harus memiliki karakter yang murni dan kudus.

Kekuatan godaan untuk memanjakan selera hanya dapat diukur dengan penderitaan yang tak terkatakan dari Penebus kita dalam puasa panjang di padang gurun. Dia tahu bahwa pemanjaan selera yang menyimpang akan mematikan persepsi manusia sehingga hal-hal yang sakral tidak dapat dilihat. Adam jatuh karena pemanjaan selera; Kristus menang karena penyangkalan selera. Dan satu-satunya harapan kita untuk mendapatkan kembali Eden adalah melalui pengendalian diri yang kuat. Jika kuasa selera yang dimanjakan begitu kuat menguasai umat manusia, sehingga untuk mematahkan cengkeramannya, Anak Allah yang ilahi, mewakili manusia, harus berpuasa selama hampir enam minggu, betapa beratnya tugas yang diemban oleh orang Kristen! Namun, betapapun hebatnya pergumulan itu, Ia dapat mengatasinya. Dengan pertolongan kuasa ilahi yang bertahan dari percobaan yang paling dahsyat yang dapat diciptakan oleh Iblis, ia juga dapat sepenuhnya berhasil dalam peperangannya melawan kejahatan, dan pada akhirnya dapat mengenakan mahkota kemenangan di dalam kerajaan Allah.

Banyak pandangan yang dipegang oleh umat Masehi Advent Hari Ketujuh sangat berbeda dengan pandangan yang dipegang oleh dunia pada umumnya. Mereka yang menganjurkan kebenaran yang tidak populer harus, di atas segalanya, berusaha untuk konsisten dalam kehidupan mereka sendiri. Mereka seharusnya tidak berusaha untuk melihat betapa berbedanya mereka dengan orang lain, tetapi seberapa dekat mereka dapat mendekati orang-orang yang ingin mereka pengaruhi, sehingga mereka dapat menolong mereka untuk mencapai kedudukan yang sangat mereka hargai. Jalan seperti itu akan memuji kebenaran yang mereka pegang.

Mereka yang menganjurkan reformasi dalam pola makan harus, dengan visi yang mereka buat untuk meja mereka sendiri, menyajikan keuntungan dari kebersihan dalam cahaya yang terbaik. Mereka harus mencontohkan prinsip-prinsipnya untuk memujinya dalam penilaian pikiran yang jujur.

Ada kelas besar yang akan menolak gerakan reformasi, betapapun masuk akal, jika gerakan itu membatasi selera. Mereka berkonsultasi dengan selera, bukannya dengan akal sehat dan hukum kesehatan. Oleh kelas ini, semua orang yang meninggalkan jalur kebiasaan dan menganjurkan reformasi akan ditentang, dan dianggap radikal, biarkan mereka mengejar arah yang konsisten.

Tetapi tidak seorang pun boleh membiarkan pertentangan atau cemoohan memalingkannya dari pekerjaan reformasi, atau membuatnya meremehkannya. Orang yang dijiwai oleh roh yang menggerakkan Daniel, tidak akan menjadi sempit atau sombong, tetapi ia akan menjadi teguh dan teguh dalam mempertahankan kebenaran. Dalam semua pergaulannya, baik dengan saudara-saudaranya maupun dengan orang lain, ia tidak akan menyimpang dari prinsipnya, dan pada saat yang sama ia tidak akan gagal menunjukkan kesabaran yang mulia seperti Kristus. Ketika mereka yang menganjurkan reformasi higienis membawa masalah ini secara ekstrem, orang-orang tidak dapat disalahkan jika mereka menjadi jijik. Terlalu sering iman religius kita

dengan demikian dibawa ke dalam keburukan, dan dalam banyak kasus, mereka yang menyaksikan [56] bukti-bukti ketidakkonsistenan semacam itu tidak akan pernah bisa dibawa ke berpikir bahwa ada sesuatu yang baik dalam reformasi. Para ekstremis ini melakukan lebih banyak kerusakan dalam beberapa bulan daripada yang dapat mereka batalkan seumur hidup. Mereka terlibat dalam sebuah pekerjaan yang sangat disukai Setan.

Dua golongan telah disajikan di hadapanku: pertama, mereka yang tidak hidup dalam terang yang telah Tuhan berikan kepada mereka; kedua, mereka yang terlalu kaku dalam melaksanakan gagasan reformasi sepihak mereka, dan memaksakan gagasan itu kepada orang lain. Ketika mereka mengambil suatu posisi, mereka mempertahankannya dengan keras kepala, dan melakukan hampir semua hal yang melampaui batas.

Kelas pertama mengadopsi reformasi karena ada orang lain yang melakukannya. Mereka tidak mendapatkan pemahaman yang jelas tentang prinsip-prinsipnya untuk diri mereka sendiri. Banyak dari mereka yang mengakui kebenaran telah menerimanya karena ada orang lain yang menerimanya, dan untuk hidup mereka, mereka tidak dapat memberikan alasan dari iman mereka. Inilah sebabnya mengapa mereka sangat tidak stabil. Alih-alih menimbang motif mereka dalam terang kekekalan, alih-alih memperoleh pengetahuan praktis tentang prinsip-prinsip yang mendasari semua tindakan mereka, alih-alih menggali sampai ke dasar, dan membangun di atas fondasi yang benar untuk diri mereka sendiri, mereka berjalan di bawah terang obor orang lain, dan pasti akan gagal.

Kelas lain memiliki pandangan yang salah tentang reformasi. Mereka mengadopsi pola makan yang terlalu sedikit. Mereka bertahan hidup dengan kualitas makanan yang buruk, yang disiapkan tanpa mengacu pada nutrisi sistem. Sangatlah penting bahwa makanan harus disiapkan dengan hati-hati, sehingga selera makan, ketika tidak diselewengkan, dapat menikmatinya.

Karena pada prinsipnya, kita membuang penggunaan hal-hal yang mengiritasi perut dan merusak kesehatan, jangan pernah berpikir bahwa apa yang kita makan tidak terlalu penting. Saya tidak merekomendasikan diet yang miskin. Banyak orang yang membutuhkan manfaat dari hidup sehat, dan dari motif yang teliti mengadopsi apa yang mereka yakini sebagai

[57] seperti itu, tertipu dengan mengandaikan bahwa daftar makanan yang sedikit, yang disiapkan tanpa susah payah, dan sebagian besar terdiri dari bubur dan apa yang disebut permata, berat dan kotor, adalah yang dimaksud dengan diet yang direformasi. Beberapa orang menggunakan susu dan sejumlah besar gula pada bubur, berpikir bahwa mereka melakukan reformasi kesehatan. Namun, kombinasi gula dan susu dapat menyebabkan fermentasi di dalam perut, dan dengan demikian berbahaya. Penggunaan gula secara bebas dalam bentuk apa pun cenderung menyumbat sistem, dan

tidak jarang menjadi penyebab penyakit. Beberapa orang berpikir bahwa mereka harus makan dalam jumlah tertentu dan kualitas tertentu, dan membatasi diri mereka pada dua atau tiga jenis makanan. Tetapi dengan makan dalam jumlah yang terlalu sedikit, dan kualitas yang tidak baik, mereka tidak mendapatkan makanan yang cukup.

Ada akal sehat yang nyata dalam reformasi kesehatan. Semua orang tidak bisa makan makanan yang sama. Beberapa jenis makanan yang sehat dan enak untuk satu orang, mungkin menyakitkan bagi orang lain. Beberapa orang tidak dapat mengonsumsi susu, sementara yang lain dapat mengonsumsinya. Bagi sebagian orang, kacang-kacangan dan kacang polong kering menyehatkan, sementara yang lain tidak dapat mencernanya. Beberapa perut menjadi sangat sensitif sehingga tidak dapat menggunakan jenis tepung gandum yang lebih kasar. Jadi, tidak mungkin untuk membuat aturan yang sama untuk mengatur kebiasaan makan setiap orang.

Gagasan yang sempit, terlalu fokus pada hal-hal kecil, telah menjadi cedera besar bagi penyebab kebersihan. Mungkin ada upaya penghematan dalam menyiapkan makanan, sehingga, alih-alih menjadi makanan yang menyehatkan, makanan itu menjadi makanan yang menyengsarakan. Apa akibatnya? -Kemiskinan darah. Saya telah melihat beberapa kasus penyakit yang paling sulit disembuhkan, yang disebabkan oleh pola makan yang miskin. Orang-orang yang menderita penyakit ini tidak dipaksa oleh kemiskinan untuk menerapkan pola makan yang sedikit, tetapi mereka melakukan hal itu untuk mengikuti gagasan mereka sendiri yang keliru tentang apa yang dimaksud dengan reformasi kesehatan. Hari demi hari, makanan demi makanan, makanan yang sama disiapkan tanpa variasi, sampai akhirnya timbul dispepsia dan kelemahan umum.

Banyak orang yang mengadopsi reformasi kesehatan mengeluh bahwa reformasi tersebut tidak

ses

uai dengan mereka; tetapi setelah duduk di meja mereka, saya berkesimpulan bahwa bukan reformasi kesehatan yang salah, tetapi makanan yang tidak disiapkan dengan baik. Saya menghimbau kepada para pria dan wanita yang telah diberi kecerdasan oleh Tuhan: belajarlah memasak. Saya tidak membuat kesalahan ketika saya mengatakan *laki-laki*,

karena mereka, seperti halnya perempuan, perlu memahami persiapan makanan yang sederhana dan sehat. Pekerjaan mereka sering kali membawa mereka ke tempat di mana mereka tidak dapat memperoleh makanan yang sehat. Mereka mungkin harus tinggal sehari-hari bahkan berminggu-minggu dalam keluarga yang sama sekali tidak mengetahui hal ini. Kemudian, jika mereka memiliki

pengetahuan, mereka dapat menggunakannya untuk tujuan yang baik.

Selidiki kebiasaan pola makan Anda. Pelajarilah dari sebab ke akibat, tetapi janganlah menjadi saksi yang salah terhadap reformasi kesehatan dengan tidak peduli dan mengikuti jalan yang menentangnya. Jangan mengabaikan atau menyalahgunakan tubuh, dan dengan demikian membuatnya tidak layak untuk melakukan pelayanan kepada Allah yang menjadi haknya. Sepengetahuan saya, beberapa pekerja yang paling berguna dalam perjuangan kita telah meninggal karena pengabaian seperti itu. Merawat tubuh dengan menyediakan makanan yang lezat dan menguatkan, adalah salah satu tugas pertama seorang perumah tangga. Lebih baik memiliki pakaian yang lebih murah

dan furnitur, daripada berhemat dengan persediaan barang yang diperlukan untuk meja.

Kebanyakan orang menikmati kesehatan yang lebih baik ketika makan dua kali sehari daripada tiga kali; yang lain, dalam keadaan mereka yang ada, mungkin memerlukan sesuatu untuk dimakan pada waktu makan malam; tetapi makanan ini haruslah sangat ringan. Janganlah seorang pun menganggap dirinya sebagai kriteria untuk semua orang, - bahwa setiap orang harus melakukan apa yang dia lakukan.

Jangan pernah menipu perut dari apa yang dibutuhkan oleh kesehatan, dan jangan pernah menyalahgunakannya dengan memberikan beban yang tidak seharusnya ditanggungnya. Kembangkan pengendalian diri. Kendalikan nafsu makan; jagalah agar tetap berada di bawah kendali akal sehat. Jangan merasa perlu untuk memenuhi meja Anda dengan makanan yang tidak sehat ketika Anda kedatangan tamu. Kesehatan keluarga Anda dan pengaruhnya terhadap anak-anak Anda harus dipertimbangkan, begitu juga dengan kebiasaan dan selera tamu Anda.

[59] Beberapa pembaharu kesehatan terus menerus merasa khawatir karena takut makanan mereka, betapapun sederhana dan sehatnya, akan menyakiti mereka. Kepada mereka saya katakan, janganlah berpikir bahwa makananmu akan menyakitimu; tetapi ketika kamu telah makan sesuai dengan penilaian terbaikmu, dan telah meminta Tuhan untuk memberkati makanan itu, percayalah bahwa Dia telah mendengar doamu, dan jadilah tenang.

Reformasi kesehatan sangat berarti bagi kita, dan kita tidak boleh meremehkannya dengan pandangan dan praktik yang sempit. Kita harus setia pada keyakinan kita akan kebenaran. Daniel diberkati karena ia teguh dalam melakukan apa yang ia tahu benar, dan kita akan diberkati jika kita berusaha untuk menghormati Allah dengan sepenuh hati.



Pekerjaan seorang ibu adalah pekerjaan yang penting. Di tengah-tengah kepedulian yang sederhana dan tugas-tugas yang sulit dalam kehidupan sehari-hari, ia harus berusaha untuk memberikan pengaruh yang akan memberkati dan mengangkat rumah tangganya. Di dalam diri anak-anak yang dipercayakan kepadanya, setiap ibu memiliki tanggung jawab kudus dari Bapa surgawi; dan merupakan hak istimewa baginya, melalui kasih karunia Kristus, untuk membentuk karakter mereka menurut pola ilahi, untuk memberikan pengaruh dalam kehidupan mereka yang akan menarik mereka kepada Allah dan surga. Jika para ibu selalu menyadari tanggung jawab mereka, dan menjadikannya sebagai tujuan utama mereka, misi mereka yang paling penting, untuk mempersiapkan anak-anak mereka untuk tugas-tugas kehidupan ini dan untuk kehormatan di masa depan, kehidupan yang kekal, kita tidak akan melihat kesengsaraan yang sekarang ada di begitu banyak rumah tangga di negeri ini. Pekerjaan ibu sedemikian rupa sehingga menuntut kemajuan yang terus menerus dalam kehidupannya sendiri, agar ia dapat membawa anak-anaknya kepada pencapaian yang lebih tinggi dan lebih tinggi lagi. Tetapi Setan meletakkan rencananya untuk mengamankan jiwa orang tua dan anak-anak. Para ibu ditarik dari tugas-tugas rumah tangga dan pelatihan yang cermat terhadap anak-anak mereka, untuk melayani diri sendiri dan dunia. Kesombongan, mode, dan hal-hal yang tidak penting dibiarkan menyita perhatian, dan pendidikan fisik dan moral anak-anak yang berharga diabaikan.

Jika ia menjadikan kebiasaan dan praktik dunia sebagai kriterianya, sang ibu akan menjadi tidak siap untuk tugas-tugas tanggung jawabnya. Jika mode membelenggu dirinya, hal itu akan melemahkan kekuatan daya tahannya, dan menjadikan hidup sebagai beban dan bukannya berkat. Melalui kelemahan fisik, ia mungkin gagal untuk menghargai nilai dari kesempatan yang menjadi miliknya, dan keluarganya mungkin dibiarkan tumbuh tanpa manfaat dari pemikirannya, doa-doanya, dan

pengajarannya yang tekun. Jika para ibu mau mempertimbangkan hak-hak istimewa yang luar biasa yang telah diberikan Tuhan kepada mereka, mereka tidak akan dengan mudah berpaling dari tugas suci mereka kepada urusan dunia yang sepele.

Pekerjaan sang ibu dimulai dengan bayi dalam gendongannya. Saya sering melihat si kecil melempar dirinya sendiri dan berteriak jika keinginannya dilanggar

dengan cara apapun. Inilah saatnya untuk menegur roh jahat. Musuh akan berusaha mengendalikan pikiran anak-anak kita, tetapi apakah kita akan mengizinkannya membentuk mereka sesuai dengan kehendaknya? Anak-anak kecil ini tidak dapat membedakan roh apa yang mempengaruhi mereka, dan adalah tugas orang tua untuk melakukan penilaian dan kebijaksanaan bagi mereka. Kebiasaan-kebiasaan mereka harus diawasi dengan seksama. Kecenderungan jahat harus dikekang, dan pikiran dirangsang untuk mendukung yang benar. Anak harus didorong dalam setiap usaha untuk mengatur dirinya sendiri.

Keteraturan harus menjadi aturan dalam semua kebiasaan anak-anak. Orang tua membuat kesalahan besar dengan mengizinkan mereka makan di antara waktu makan. Perut menjadi kacau karena kebiasaan ini, dan fondasi untuk penderitaan di masa depan. Kegelisahan mereka mungkin disebabkan oleh makanan yang tidak sehat, yang masih belum tercerna; tetapi sang ibu merasa bahwa ia tidak dapat meluangkan waktu untuk memikirkan masalah ini, dan memperbaiki pengelolaannya yang merugikan. Dia juga tidak bisa berhenti untuk menenangkan kekhawatiran mereka yang tidak sabar. Ia memberikan sepotong kue atau makanan kecil lainnya untuk menenangkan si kecil, tetapi hal ini hanya akan menambah keburukan. Beberapa ibu, dalam kegelisahan mereka untuk melakukan sejumlah besar pekerjaan, menjadi begitu tergesa-gesa dan gugup sehingga mereka lebih mudah tersinggung daripada anak-anak, dan dengan memarahi dan bahkan memukul, mereka mencoba menakut-nakuti anak-anak kecil itu agar diam.

Para ibu sering mengeluhkan kesehatan anak-anak mereka yang rentan, dan berkonsultasi dengan dokter, padahal, jika mereka mau menggunakan sedikit akal sehat, mereka akan melihat bahwa masalahnya disebabkan oleh kesalahan dalam pola makan.

Kita hidup di zaman kerakusan, dan kebiasaan-kebiasaan yang dididikan kepada anak-anak muda, bahkan oleh banyak orang Masehi Advent Hari Ketujuh, bertentangan dengan hukum alam. Saya pernah duduk semeja dengan beberapa anak di bawah usia dua belas tahun. Daging

[62] disajikan dengan berlimpah, dan kemudian seorang gadis yang lembut dan gugup meminta acar. Sebotol chow-chow, berapi-api dengan mustard dan menyengat dengan rempah-rempah, diberikan kepadanya, dan ia pun mengambilnya dengan bebas. Anak itu

terkenal dengan kegugupan dan sifat mudah marahnya, dan bumbu-bumbu pedas ini telah diperhitungkan dengan baik untuk menghasilkan kondisi seperti itu. Anak tertua berpikir bahwa dia tidak bisa makan tanpa daging, dan menunjukkan ketidakpuasan yang besar, dan bahkan rasa tidak hormat, jika daging tidak disediakan untuknya. Sang ibu telah memanjakannya dalam kesukaan dan ketidaksukaannya sampai ia menjadi sedikit lebih baik daripada budak dari keinginan-keinginannya.

Anak itu tidak diberi pekerjaan, dan dia menghabiskan sebagian besar waktunya untuk membaca hal-hal yang tidak berguna atau lebih buruk dari tidak berguna. Dia mengeluh sakit kepala, dan tidak menyukai makanan yang sederhana.

Orang tua harus menyediakan pekerjaan untuk anak-anak mereka. Tidak ada yang lebih pasti menjadi sumber kejahatan daripada kemalasan. Kerja fisik yang menyehatkan otot-otot, akan memberikan selera makan yang sederhana dan sehat, dan pemuda yang bekerja dengan baik tidak akan bangkit dari meja makan dengan menggerutu karena ia tidak melihat sepiring daging dan berbagai makanan yang dapat menggoda seleranya.

Yesus, Anak Allah, yang bekerja keras dengan tangan-Nya di tempat penjualan kastil, telah memberikan teladan kepada semua orang muda. Biarlah mereka yang menghina tugas-tugas kehidupan yang umum, mengingat bahwa Yesus tunduk kepada orang tua-Nya, dan menyumbangkan bagian-Nya untuk menopang kehidupan keluarga-Nya. Hanya sedikit kemewahan yang terlihat di meja makan Yusuf dan Maria, karena mereka termasuk orang miskin dan rendah hati.

Orang tua harus menjadi teladan bagi anak-anak mereka dalam membelanjakan uang. Ada orang-orang yang, begitu mereka mendapatkan uang, membelanjakannya untuk makanan yang enak-enak, atau untuk pakaian yang tidak perlu, dan ketika persediaan uang menjadi berkurang, mereka merasa membutuhkan apa yang telah mereka sia-siakan. Jika mereka memiliki penghasilan yang berlimpah, mereka menggunakan setiap dolarnya; jika kecil, itu tidak cukup untuk kebiasaan pemborosan yang telah mereka peroleh, dan mereka meminjam untuk memasok

permintaan. Mereka mengumpulkan dari sumber mana pun yang memungkinkan untuk memenuhi kebutuhan mereka yang tidak masuk akal. Mereka menjadi tidak jujur dan tidak benar, dan catatan yang menentang mereka dalam kitab-kitab di langit adalah seperti yang tidak akan mereka pedulikan pada hari kiamat. Keinginan mata harus dipuaskan, keinginan selera dimanjakan, dan mereka membuat diri mereka tetap miskin dengan kebiasaan mereka yang tidak masuk akal, ketika mereka mungkin telah belajar untuk hidup sesuai dengan kemampuan mereka. Pemborosan adalah salah satu dosa yang rentan dilakukan oleh kaum muda. Mereka membenci kebiasaan hemat, karena takut dianggap kurang ajar

dan jahat. Apa yang akan dikatakan Yesus, Yang Mahatinggi di surga, yang telah memberi mereka teladan tentang kesabaran dalam bekerja dan berekonomi, kepada mereka yang demikian?

Tidak perlu dijelaskan di sini bagaimana ekonomi dapat dipraktikkan dalam setiap hal. Mereka yang hatinya sepenuhnya diserahkan kepada Allah, dan yang menjadikan firman-Nya sebagai pedoman mereka, akan tahu bagaimana berperilaku dalam semua tugas kehidupan. Mereka akan belajar dari Yesus, yang adalah

lemah lembut dan rendah hati; dan dalam mengembangkan kelemahlembutan Kristus, mereka akan menutup pintu terhadap godaan yang tak terhitung banyaknya.

Mereka tidak akan belajar bagaimana memuaskan selera dan hasrat untuk pamer, sementara begitu banyak orang yang bahkan tidak dapat menahan lapar di depan pintu. Jumlah yang dihabiskan setiap hari untuk hal-hal yang tidak perlu, dengan pikiran, "Ini hanya nikel," "Ini hanya sepeser pun," tampaknya sangat sedikit; tetapi kalikan jumlah yang sedikit ini dengan hari-hari dalam setahun, dan seiring berlalunya waktu, deretan angka-angka itu akan tampak hampir luar biasa.

Tuhan telah berkenan memperlihatkan kepadaku kejahatan yang timbul dari kebiasaan boros, supaya aku dapat menasihati orang tua untuk mengajar anak-anak mereka hidup hemat. Ajarkanlah kepada mereka bahwa uang yang dibelanjakan untuk hal-hal yang tidak mereka perlukan, adalah menyimpang dari penggunaan yang seharusnya. Barangsiapa tidak setia dalam hal yang paling kecil, ia akan tidak setia dalam hal yang besar. Jika manusia tidak setia dengan harta duniawi, mereka tidak dapat dipercayakan dengan kekayaan yang kekal. Jagalah nafsu makan; ajarkan anak-anak Anda dengan contoh dan juga ajaran untuk menerapkan pola makan yang sederhana. Ajarlah mereka untuk menjadi rajin, tidak hanya sibuk, tetapi terlibat dalam pekerjaan yang bermanfaat. Carilah

- [64] untuk membangkitkan kepekaan moral. Ajarkan kepada mereka bahwa Allah memiliki tuntutan atas mereka, bahkan sejak tahun-tahun awal masa kanak-kanak mereka. Katakan kepada mereka bahwa ada kerusakan moral yang harus dihadapi di setiap sisi, bahwa mereka harus datang kepada Yesus dan menyerahkan diri mereka kepada-Nya, baik secara jasmani maupun rohani, dan bahwa di dalam Dia mereka akan menemukan kekuatan untuk melawan setiap pencobaan. Tanamkanlah di benak mereka bahwa mereka tidak diciptakan hanya untuk menyenangkan diri mereka sendiri, tetapi untuk menjadi agen Tuhan untuk tujuan-tujuan mulia. Ajarlah mereka, ketika pencobaan mendorong mereka ke dalam jalan pemanjaan diri sendiri, ketika Setan berusaha untuk menyingkirkan Tuhan dari pandangan mereka, untuk melihat kepada Yesus, memohon, "Selamatkanlah aku, Tuhan, agar aku tidak dikalahkan." Para malaikat akan berkumpul di sekitar mereka sebagai jawaban atas doa mereka, dan menuntun mereka ke jalan yang aman.

Kristus berdoa bagi murid-murid-Nya, bukan agar mereka dibawa keluar dari dunia, tetapi agar mereka dijauhkan dari yang jahat, agar mereka tidak menyerah pada pencobaan yang akan mereka hadapi di setiap sisi. Ini adalah doa yang harus dipanjatkan oleh setiap bapa dan ibu. Tetapi haruskah mereka memohon kepada Allah atas nama anak-anak mereka, dan kemudian membiarkan mereka melakukan apa yang mereka inginkan? Haruskah mereka memanjakan selera sampai selera itu menguasai mereka, dan kemudian berharap dapat mengendalikan anak-anak? Tidak; kesederhanaan dan pengendalian diri harus diajarkan sejak dalam buaian. Pada ibu haruslah sebagian besar tanggung jawab pekerjaan ini. Ikatan duniawi yang paling lembut adalah ikatan antara



ibu dan anaknya. Anak lebih mudah terkesan oleh kehidupan dan teladan ibu daripada ayah, karena ikatan persatuan yang lebih kuat dan lebih lembut. Namun, tanggung jawab ibu adalah tanggung jawab yang berat, dan harus selalu dibantu oleh ayah.

Ketidakbertarakan dalam makan dan minum, ketidakbertarakan dalam bekerja, ketidakbertarakan dalam hampir semua hal, ada di setiap sisi. Mereka yang berusaha keras untuk menyelesaikan begitu banyak pekerjaan dalam waktu tertentu, dan terus bekerja ketika penilaian mereka mengatakan bahwa mereka harus beristirahat, tidak pernah menjadi orang yang untung. Mereka hidup dengan modal pinjaman. Mereka mengeluarkan kekuatan vital yang akan mereka butuhkan pada saat waktu yang akan datang. Dan ketika energi yang telah mereka gunakan dengan sembrono diminta, mereka gagal karena kekurangan energi. Kekuatan fisiknya hilang, kekuatan mental gagal. Mereka menyadari bahwa mereka telah mengalami kekalahan, tetapi tidak tahu apa itu. Waktu kebutuhan mereka telah tiba, tetapi sumber daya fisik mereka telah habis. Setiap orang yang melanggar hukum kesehatan pasti akan menjadi penderita pada tingkat yang lebih besar atau lebih kecil. Tuhan telah memberikan kita kekuatan konstitusional, yang akan dibutuhkan pada periode-periode yang berbeda dalam hidup kita. Jika kita secara sembrono menguras tenaga ini dengan terus menerus bekerja terlalu keras, kita akan menjadi pecundang. Kegunaan kita akan berkurang, jika tidak hidup kita sendiri akan hancur.

Sebagai aturan, pekerjaan hari itu tidak boleh diperpanjang hingga malam hari. Jika semua jam kerja dalam sehari ditingkatkan dengan baik, pekerjaan yang diperpanjang hingga malam hari akan jauh lebih banyak, dan sistem yang terlalu banyak bekerja akan menderita karena beban yang dibebankan padanya. Saya telah ditunjukkan bahwa mereka yang melakukan hal ini, sering kehilangan lebih banyak daripada yang mereka dapatkan, karena energi mereka terkuras, dan mereka bekerja dengan kegelisahan. Mereka mungkin tidak menyadari adanya cedera langsung, tetapi mereka pasti merusak konstitusi mereka.

Biarkan orang tua mencurahkan waktu malam hari untuk keluarga mereka. Lepaskanlah kekhawatiran dan kebingungan dengan kerja keras di siang hari. Seorang suami dan ayah akan mendapatkan banyak keuntungan jika ia membuat aturan untuk tidak merusak kebahagiaan keluarganya dengan membawa pulang

masalah-masalah bisnisnya ke rumah untuk dipikirkan dan dikhawatirkan. Ia mungkin membutuhkan nasihat istrinya dalam masalah-masalah yang sulit, dan mereka berdua dapat memperoleh kelegaan dalam kebingungan mereka dengan bersama-sama mencari hikmat dari Allah; tetapi membiarkan pikiran terus menerus tertuju pada urusan bisnis akan melukai kesehatan jiwa dan raga.

Biarkan malam hari dihabiskan sebahagia mungkin. Biarkan rumah menjadi tempat di mana keceriaan, kesopanan, dan cinta ada. Hal ini akan membuatnya menarik bagi anak-anak. Jika orang tua terus-menerus meminjam masalah, mudah tersinggung dan mencari-cari kesalahan, anak-anak mengambil bagian dalam semangat ketidakpuasan dan pertengkaran yang sama, dan rumah adalah tempat yang paling menyedihkan di dunia. Anak-anak menemukan lebih banyak kesenangan di antara

[66] orang asing, dalam pergaulan yang sembrono, atau di jalan, daripada di rumah. Semua ini dapat dihindari jika kesederhanaan dalam segala hal dipraktikkan, dan kesabaran dikembangkan. Pengendalian diri dari semua anggota keluarga akan membuat rumah menjadi seperti surga. Buatlah kamar Anda seceria mungkin. Biarkan anak-anak menganggap rumah sebagai tempat yang paling menarik di dunia. Lemparkanlah pengaruh-pengaruh kepada mereka sehingga mereka tidak akan mencari teman di jalanan, atau memikirkan keburukan kecuali dengan kengerian. Jika kehidupan rumah tangga adalah sebagaimana mestinya, kebiasaan-kebiasaan yang terbentuk di sana akan menjadi pertahanan yang kuat terhadap serangan-serangan godaan ketika anak-anak muda meninggalkan naungan rumah menuju dunia.

Apakah kita membangun rumah kita untuk kebahagiaan keluarga, atau hanya untuk pajangan? Apakah kita menyediakan kamar-kamar yang menyenangkan dan cerah untuk anak-anak kita, atau apakah kita membiarkannya gelap dan tertutup, menyediakannya untuk orang asing yang tidak bergantung pada kita untuk mendapatkan kebahagiaan? Tidak ada pekerjaan yang lebih mulia yang dapat kita lakukan, tidak ada manfaat yang lebih besar yang dapat kita berikan kepada masyarakat, selain memberikan kepada anak-anak kita pendidikan yang tepat yang menekankan kepada mereka, melalui ajaran dan teladan, prinsip penting bahwa kemurnian hidup dan ketulusan tujuan akan membuat mereka lebih memenuhi syarat untuk berperan di dunia.

Kebiasaan artifisial kita membuat kita kehilangan banyak hak istimewa dan kenikmatan, dan tidak layak untuk digunakan. Kehidupan yang modis adalah kehidupan yang keras dan tidak tahu berterima kasih. Betapa seringnya waktu, uang, dan kesehatan dikorbankan, kesabaran dicoba dengan keras, dan pengendalian diri hilang, hanya demi penampilan. Jika orang tua mau berpegang teguh pada kesederhanaan, tidak memanjakan

diri dengan pengeluaran untuk memuaskan kesombongan, dan mengikuti mode; jika mereka mau mempertahankan kemandirian yang mulia di dalam kebenaran, tidak terpengaruh oleh pengaruh orang-orang yang, meskipun mengaku Kristus, menolak untuk memikul salib penyangkalan diri, maka dengan teladannya sendiri mereka akan memberikan kepada anak-anak mereka pendidikan yang tak ternilai harganya. Anak-anak akan menjadi pria dan wanita yang bermoral, dan pada gilirannya, akan memiliki keberanian untuk berdiri dengan berani untuk yang benar, bahkan melawan arus mode dan opini populer.

Setiap tindakan orang tua menentukan masa depan anak-anaknya. Dalam memilih waktu dan uang untuk menghiasi lahiriah dan kepuasan selera yang menyimpang, mereka menumbuhkan kesombongan, keegoisan, dan hawa nafsu pada anak-anak. Para ibu mengeluh karena begitu terbebani dengan perawatan dan kerja keras sehingga mereka tidak dapat meluangkan waktu dengan sabar untuk mengajar anak-anak mereka yang masih kecil, dan untuk bersimpati kepada mereka dalam kekecewaan dan cobaan mereka. Hati yang masih muda merindukan simpati dan kelembutan, dan jika mereka tidak mendapatkannya dari orang tua mereka, mereka akan mencarinya dari sumber-sumber yang dapat membahayakan pikiran dan moral. Saya telah mendengar para ibu menolak anak-anak mereka untuk menikmati kesenangan yang tidak berdosa, karena kurangnya waktu dan pikiran, sementara jari-jari mereka yang sibuk dan mata mereka yang letih dengan tekun mengerjakan sesuatu yang tidak berguna untuk berhias, sesuatu yang hanya akan mendorong kesombongan dan pemborosan pada diri anak-anak. "Ketika ranting dibengkokkan, maka pohon itu akan condong." Ketika anak-anak mendekati kedewasaan dan kewanitaan, pelajaran-pelajaran ini menghasilkan buah dalam kesombongan dan rendahnya nilai moral. Orang tua menyesali kesalahan anak-anak, tetapi tidak menyadari bahwa mereka hanya menuai hasil dari benih yang mereka tanam sendiri.

Para orang tua Kristen, pikullah beban hidup Anda, dan pikirlah dengan jujur kewajiban-kewajiban suci yang ada di pundak Anda. Jadikanlah firman Allah sebagai standar Anda, dan bukannya mengikuti mode dan adat istiadat dunia, keinginan mata, dan kesombongan hidup. Kebahagiaan masa depan keluarga Anda dan kesejahteraan masyarakat sangat bergantung pada pendidikan fisik dan moral yang diterima anak-anak Anda pada tahun-tahun pertama kehidupan mereka. Jika selera dan kebiasaan mereka sederhana dalam segala hal sebagaimana mestinya, jika pakaian mereka rapi, tanpa perhiasan ekstra, para ibu akan menemukan waktu untuk membahagiakan anak-anak mereka, dan mengajari mereka ketaatan yang penuh kasih.

Jangan mengirim si kecil ke sekolah terlalu dini. Ibu harus berhati-hati dalam mempercayakan pembentukan pikiran anak ke tangan orang lain. Orang tua harus menjadi guru terbaik bagi anak-anak mereka sampai mereka mencapai usia delapan atau sepuluh tahun. Ruang sekolah mereka

haruslah di alam terbuka, di tengah bunga-bunga dan burung-burung, dan buku pelajaran

mer

eka[68], yaitu kekayaan alam. Secepat pikiran mereka dapat memahaminya, orang tua harus membukakan di hadapan mereka kitab alam Allah yang agung. Pelajaran-pelajaran ini, yang diberikan di tengah-tengah lingkungan seperti itu, tidak akan segera dilupakan.

Usaha yang besar harus dilakukan untuk mempersiapkan tanah hati bagi "Penabur" untuk menaburkan benih yang baik. Jika separuh waktu dan tenaga yang

sekarang lebih buruk daripada terbuang sia-sia dalam mengikuti mode dunia, yang dikhususkan untuk pengembangan pikiran anak-anak, untuk pembentukan kebiasaan yang benar, perubahan yang nyata akan terlihat dalam keluarga.

Belum lama ini saya mendengar seorang ibu berkata bahwa dia suka melihat rumah yang dibangun dengan baik, bahwa cacat dalam pengaturan dan ketidakcocokan kayu pada finishing membuatnya jengkel. Saya tidak mengutuk selera yang bagus dalam hal ini, tetapi ketika saya mendengarkannya, saya menyesal bahwa kebaikan ini tidak dapat dibawa ke dalam metodenya dalam mengatur anak-anaknya. Mereka adalah bangunan yang menjadi tanggung jawabnya; namun cara mereka yang kasar dan tidak sopan, sifat mereka yang penuh gairah, egois, dan kemauan yang tidak terkendali, sangat jelas terlihat oleh orang lain. Karakter yang buruk, potongan-potongan kemanusiaan yang tidak serasi, memang demikianlah adanya, namun sang ibu buta akan itu semua. Penataan rumahnya lebih penting baginya daripada simetri karakter anak-anaknya.

Kebersihan dan ketertiban adalah tugas-tugas Kristen, namun hal ini pun dapat dibawa terlalu jauh, dan menjadikannya sebagai hal yang paling penting, sementara hal-hal yang lebih penting diabaikan. Mereka yang mengabaikan kepentingan anak-anak demi pertimbangan-pertimbangan ini, sedang memberikan persepuluhan mint dan cummin, sementara mereka mengabaikan hal-hal yang lebih penting dalam hukum Taurat, yaitu keadilan, belas kasihan, dan kasih Allah.

Anak-anak yang paling dimanjakan akan menjadi pemalas, pemarah, dan tidak penyayang. Seandainya para orang tua dapat menyadari bahwa pada pelatihan awal yang bijaksana tergantung kebahagiaan orang tua dan anak-anak. Siapakah anak-anak kecil yang berkomitmen untuk kita asuh?

[69] Mereka adalah anggota yang lebih muda dari keluarga Tuhan. "Ambillah anak laki-laki ini, anak perempuan ini," katanya, "rawatlah mereka bagi-Ku, dan dandani mereka 'supaya mereka dapat dipoles seperti istana,' sehingga mereka dapat bersinar di pelataran Tuhan." Pekerjaan yang berharga! Pekerjaan yang penting! Namun kita melihat para ibu merindukan ladang pekerjaan yang lebih luas, untuk melakukan pekerjaan misionaris. Jika saja mereka dapat pergi ke Afrika atau India, mereka akan merasa bahwa mereka telah melakukan sesuatu. Tetapi untuk melakukan tugas-

tugas kecil sehari-hari dalam kehidupan, dan menjalankannya dengan setia, dengan tekun, tampaknya bagi mereka adalah hal yang tidak penting. Mengapa demikian? Bukankah sering kali karena pekerjaan ibu jarang dihargai? Ia memiliki seribu kepedulian dan beban yang jarang dimiliki oleh seorang ayah.



pengetahuan. Terlalu sering ia pulang ke rumah dengan membawa kekhawatiran dan kebingungan bisnisnya untuk membayangi keluarga, dan jika ia tidak menemukan segala sesuatu yang sesuai dengan pikirannya di rumah, ia mengekspresikan perasaannya dengan ketidaksabaran dan mencari-cari kesalahan. Dia dapat membanggakan apa yang telah dia capai sepanjang hari; tetapi pekerjaan ibu, dalam pikirannya, tidak berarti apa-apa, atau setidaknya kurang dihargai. Baginya, pekerjaan ibu tampak sepele. Ia hanya perlu memasak makanan, merawat anak-anak, terkadang keluarga besar, dan menjaga rumah tetap rapi. Dia telah berusaha sepanjang hari untuk menjaga agar mesin rumah tangga berjalan dengan lancar. Dia telah mencoba, meskipun lelah dan bingung, untuk berbicara dengan ramah dan ceria, dan untuk menginstruksikan anak-anak dan menjaga mereka di jalan yang benar. Semua ini membutuhkan usaha dan kesabaran yang luar biasa. Dia tidak bisa, pada gilirannya, membanggakan apa yang telah dia lakukan. Baginya seolah-olah dia tidak mencapai apa-apa. Namun sebenarnya tidak demikian. Meskipun hasil dari pekerjaannya tidak terlihat, malaikat-malaikat Tuhan memperhatikan ibu yang penuh perhatian ini, mencatat beban yang dipikulnya dari hari ke hari. Namanya mungkin tidak akan pernah muncul dalam catatan sejarah, atau menerima kehormatan dan tepuk tangan dari dunia, seperti halnya nama suami dan ayah; tetapi namanya diabadikan dalam kitab Allah. Dia melakukan apa yang dia bisa, dan posisinya di hadapan Allah lebih mulia daripada raja di atas takhtanya; karena dia berurusan dengan karakter, dia

adalah membentuk pikiran. Ibu-ibu masa kini sedang membuat masyarakat di masa depan. Betapa pentingnya anak-anak mereka [70] dibesarkan sedemikian rupa sehingga mereka dapat menahan godaan yang akan mereka hadapi.

bertemu di setiap sisi di kemudian hari!

Apapun yang menjadi panggilannya dan kebingungannya, biarlah sang ayah membawa ke dalam rumahnya wajah yang tersenyum dan nada bicara yang menyenangkan yang sama dengan yang ia gunakan sepanjang hari untuk menyambut para tamu dan orang asing. Biarlah sang istri merasa bahwa ia dapat bersandar pada kasih sayang yang besar dari suaminya, bahwa pelukannya akan menguatkan dan menjunjung tinggi dirinya dalam segala kerja

keras dan kepeduliannya, bahwa pengaruhnya akan menopang dirinya, dan bebannya akan berkurang separuhnya. Bukankah anak-anak itu juga miliknya?

Hendaklah sang ayah berusaha meringankan tugas ibu. Pada saat ia mencurahkan waktunya untuk menikmati waktu luang yang egois, hendaklah ia berusaha untuk berkenalan dengan anak-anaknya-bergaul dengan mereka dalam olahraga, dalam pekerjaan mereka. Hendaklah ia menunjukkan kepada mereka bunga-bunga yang indah, pohon-pohon yang tinggi, yang di dalam dedaunannya mereka dapat menelusuri karya dan kasih Allah. Ia harus mengajarkan kepada mereka bahwa Allah yang menciptakan semua hal ini

mengasihi yang indah dan yang baik. Kristus menunjuk murid-murid-Nya kepada bunga bakung di padang dan burung-burung di udara, menunjukkan bagaimana Allah memperhatikan mereka, dan menunjukkan hal ini sebagai bukti bahwa Dia akan memperhatikan manusia, yang memiliki konsekuensi yang lebih tinggi daripada burung-burung atau bunga-bunga. Beritahukanlah kepada anak-anak bahwa betapapun banyaknya waktu yang terbuang dalam usaha untuk berpenampilan, penampilan kita tidak akan pernah dapat dibandingkan, dalam hal keanggunan dan keindahan, dengan bunga-bunga di padang yang paling sederhana. Dengan demikian pikiran mereka dapat ditarik dari yang artifisial kepada yang alami. Mereka dapat belajar bahwa Allah telah memberikan kepada mereka semua hal yang indah ini untuk dinikmati, dan bahwa Dia ingin mereka memberikan kasih sayang yang terbaik dan tersuci kepada-Nya.

Orang tua harus berusaha membangkitkan minat anak-anak mereka dalam mempelajari fisiologi. Kaum muda perlu diajari mengenai tubuh mereka sendiri. Hanya ada sedikit di antara kaum muda yang memiliki pengetahuan yang pasti tentang misteri kehidupan. Studi tentang

[Organisme manusia yang luar biasa, hubungan dan ketergantungan semua bagiannya yang rumit, adalah salah satu hal yang tidak terlalu diminati oleh sebagian besar ibu. Mereka tidak memahami pengaruh tubuh terhadap pikiran, atau pikiran terhadap tubuh. Mereka menyibukkan diri dengan hal-hal sepele yang tidak perlu, dan kemudian mengeluh bahwa mereka tidak memiliki waktu untuk mendapatkan informasi yang mereka butuhkan untuk merawat kesehatan anak-anak mereka dengan benar. Lebih mudah mempercayakannya kepada dokter. Ribuan anak meninggal karena ketidaktahuan akan hukum-hukum yang berlaku bagi mereka.

Jika orang tua sendiri memiliki pengetahuan tentang hal ini, dan merasakan pentingnya menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, kita akan melihat kondisi yang lebih baik. Ajarkan anak-anak Anda untuk berpikir dari sebab ke akibat. Tunjukkan kepada mereka bahwa jika mereka melanggar hukum keberadaan mereka, mereka harus membayar hukumannya dengan penderitaan. Jika Anda tidak dapat melihat peningkatan yang cepat seperti yang Anda inginkan, janganlah berkecil hati, tetapi ajarlah mereka dengan sabar, dan teruslah maju sampai

kemenangan diperoleh. Teruslah mengajar mereka tentang tubuh mereka sendiri, dan bagaimana cara merawatnya. Kecerobohan dalam hal kesehatan tubuh cenderung mengarah pada kecerobohan dalam hal moral.

Jangan lalai untuk mengajari anak-anak Anda cara menyiapkan makanan yang sehat. Dengan memberi mereka pelajaran tentang fisiologi dan cara memasak yang baik, Anda memberi mereka langkah pertama dalam beberapa cabang pendidikan yang paling berguna, dan menanamkan prinsip-prinsip yang merupakan elemen penting dalam pendidikan agama.

Semua pelajaran yang telah saya sampaikan dalam artikel ini sangat dibutuhkan. Jika diperhatikan dengan baik, mereka akan menjadi seperti benteng yang akan melindungi anak-anak kita dari kejahatan yang membanjiri dunia. Kita menginginkan kesederhanaan di meja makan kita. Kita menginginkan rumah-rumah di mana sinar matahari yang diberikan Tuhan dan udara murni dari surga disambut. Kita menginginkan pengaruh yang penuh keceriaan dan kebahagiaan di dalam rumah kita. Kita harus menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang berguna pada anak-anak kita, dan harus mengajar mereka tentang perkara-perkara Allah. Ada biaya untuk melakukan semua ini. Dibutuhkan doa dan air mata, serta pengajaran yang sabar dan sering diulang-ulang. Kadang-kadang kita kehabisan akal untuk tahu apa yang harus dilakukan; tetapi kita dapat membawa anak-anak kepada Allah dalam doa-doa kita, [72] memohon agar mereka dijauhkan dari yang jahat, dengan berdoa, "Sekarang, Tuhan, lakukanlah pekerjaan-Mu; lunakkan dan taklukkanlah hati anak-anak kami." Dan Ia akan mendengarkan kita. Ia mendengarkan doa-doa para ibu yang menangis dan penuh keprihatinan. Ketika Kristus berada di bumi, para ibu yang terbebani membawa anak-anak mereka kepada-Nya; mereka berpikir bahwa jika Ia mau menumpangkan tangan-Nya ke atas mereka, mereka akan memiliki keberanian yang lebih baik untuk membesarkan anak-anak itu sebagaimana mestinya. Juruselamat tahu mengapa para ibu itu datang kepada-Nya dengan membawa anak-anak mereka yang masih kecil, dan Ia menegur murid-murid-Nya, yang hendak mengusir mereka, dengan berkata: "Biarkanlah anak-anak kecil itu datang kepada-Ku dan janganlah kamu menghalang-halangi mereka, karena orang-orang yang seperti itulah yang empunya Kerajaan Allah." (Markus 10:14) Yesus mengasihi anak-anak kecil, dan Ia memperhatikan bagaimana para orang tua melakukan pekerjaan mereka.

Kejahatan merajalela di setiap sisi, dan jika anak-anak ingin diselamatkan, usaha yang sungguh-sungguh dan tekun harus dilakukan. Kristus telah berkata, "Aku menguduskan diri-Ku sendiri, supaya mereka juga dikuduskan." (Yohanes 17:19) Dia ingin murid-murid-Nya dikuduskan, dan Dia menjadikan diri-Nya sebagai teladan bagi mereka, supaya mereka dapat mengikuti-Nya. Bagaimana jika para ayah dan ibu mengambil posisi yang sama, dengan mengatakan, "Saya ingin anak-anak saya memiliki prinsip yang teguh, dan saya akan memberi

mereka teladan tentang hal ini dalam hidup saya"? Biarlah sang ibu berpikir tidak ada pengorbanan yang terlalu besar, jika itu dilakukan demi keselamatan rumah tangganya. Ingatlah, Yesus telah memberikan nyawa-Nya untuk menyelamatkan Anda dan keluarga Anda dari kehancuran. Anda akan mendapatkan simpati dan pertolongan-Nya dalam pekerjaan yang penuh berkat ini, dan akan menjadi pekerja bersama dengan Allah.

Dalam hal apapun kita mungkin gagal, marilah kita bersungguh-sungguh dalam pekerjaan untuk anak-anak kita. Jika mereka keluar dari pelatihan di rumah dalam keadaan murni dan berbudi luhur, jika mereka mengisi tempat yang paling kecil dan paling rendah dalam rencana besar kebaikan Tuhan bagi dunia, pekerjaan hidup kita tidak akan pernah bisa disebut gagal.

## Bab 7-Pengurus Rumah Tangga yang Terbebani

Bagi banyak orang, objek kehidupan yang paling penting, yang membenarkan pengeluaran atau kerja keras, adalah tampil dengan gaya terbaru. Pendidikan, kesehatan, dan kenyamanan dikorbankan di kuil mode. Bahkan dalam pengaturan meja makan, mode dan pertunjukan memberikan pengaruh yang sangat besar. Penyiapan makanan yang sehat menjadi masalah sekunder. Penyajian berbagai macam hidangan menyerap waktu, uang, dan tenaga kerja yang melelahkan, tanpa menghasilkan manfaat apa pun. Mungkin memang modis untuk menyajikan setengah lusin hidangan dalam satu kali makan, tetapi kebiasaan ini merusak kesehatan. Ini adalah mode yang harus dikutuk oleh pria dan wanita yang berakal sehat, baik dengan ajaran maupun contoh. Hargailah kehidupan juru masak Anda. "Bukankah nyawa itu lebih penting dari pada daging dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian?" [[Matius 6:25](#)].

Pada masa kini, tugas-tugas rumah tangga menyita hampir seluruh waktu pengurus rumah tangga. Betapa jauh lebih baik bagi kesehatan rumah tangga, jika persiapan meja makan lebih sederhana. Ribuan nyawa dikorbankan setiap tahun di altar ini, - nyawa yang mungkin saja bisa diperpanjang jika bukan karena tugas-tugas rumah tangga yang tak ada habisnya. Banyak ibu yang pergi ke liang kubur, yang jika kebiasaannya sederhana, mungkin akan hidup untuk menjadi berkat di rumah, gereja, dan dunia.

Setan adalah penemu dari kebiasaan-kebiasaan yang membebani masyarakat pada zaman kita, dan banyak pemilih mode tidak tahu cara yang lebih baik selain menghabiskan waktu percobaan mereka yang berharga dalam usaha yang hampir tidak membuahkan hasil untuk mengikuti ketetapan-ketetapannya yang selalu berubah. Pertanggungjawaban apakah yang dapat mereka berikan pada hari penghakiman kepada Allah, yang memiliki tuntutan yang adil atas waktu, kekuatan, dan semua kekuasaan mereka?

Ada seruan umum di seluruh negeri kita, "Di mana saya bisa menemukan pembantu rumah tangga yang baik, yang tahu cara memasak?" Memang, para

[74] Kelangkaan juru masak dan pembantu rumah tangga yang baik semakin mengkhawatirkan. Jika keadaan ini terus berlanjut, kita akan kekurangan pembantu rumah tangga yang baik.



Tapi apa alasan ketakutan akan tugas rumah tangga di antara anak-anak perempuan kita? Alasan utamanya adalah, karena pekerjaan seperti itu dianggap sebagai aib. Pada umumnya, juru masak tidak menerima penghargaan yang semestinya. Saya telah melihat orang-orang, yang dulunya miskin tetapi sekarang kaya, yang akal sehatnya tampaknya telah melarikan diri dengan kemiskinan mereka, dan mereka menjadi dangkal dalam segala hal. Beberapa orang yang belajar menjadi penjahit, juru ketik, korektor, pemegang buku, atau guru sekolah, menganggap diri mereka terlalu aristokratis untuk bergaul dengan juru masak.

Ide-ide ini telah merasuki hampir semua kelas masyarakat. Juru masak dibuat untuk merasa bahwa pekerjaannya adalah pekerjaan yang menempatkannya rendah dalam skala kehidupan sosial, dan bahwa ia tidak boleh berharap untuk bergaul dengan keluarga dengan persyaratan yang sama. Maka, dapatkan Anda terkejut bahwa gadis-gadis cerdas mencari pekerjaan lain? Apakah Anda heran bahwa hanya ada sedikit juru masak yang berpendidikan? Satu-satunya keajaiban adalah bahwa ada begitu banyak orang yang akan tunduk pada perlakuan seperti itu.

Juru masak menempati posisi penting dalam rumah tangga. Ia menyiapkan makanan yang akan dimasukkan ke dalam perut, untuk membentuk otak, tulang, dan otot. Kesehatan semua anggota keluarga sangat bergantung pada keterampilan dan kecerdasannya. Tugas-tugas rumah tangga tidak akan pernah mendapat perhatian yang semestinya sampai mereka yang dengan setia melaksanakannya dihargai dengan layak.

Cinta diri, penyembahan diri, penyembahan berhala, telah mengikatkan pada tengkuk perempuan suatu kuk yang berat untuk dipikul. Mereka dibebani dengan beban yang berat untuk dipikul. Dan kerja keras yang melelahkan demi kepentingan mode ini hanya dibayar dengan penderitaan dan penindasan. Kristus, yang melihat ke bawah, melihat keadaan yang ada sekarang, dan kepada orang-orang yang terbebani ini Dia memberikan undangan yang penuh berkat, "Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu. Pikullah kuk yang Kupasang dan belajarlah pada-Ku, karena Aku lemah lembut dan rendah hati dan jiwamu akan mendapat ketenangan." [[Matius 11:28, 29](#)].

## Bab 8-Tanggung Jawab Orang Tua

Tuhan telah mengizinkan terang reformasi kesehatan menyinari kita di hari-hari terakhir ini, sehingga dengan berjalan di dalam terang, kita dapat terhindar dari banyak bahaya yang akan kita hadapi. Setan bekerja dengan kuasa yang besar untuk menuntun manusia untuk memanjakan selera, memuaskan keinginan, dan menghabiskan hari-hari mereka dalam kebodohan yang lalai. Dia menyajikan atraksi-atraksi dalam kehidupan yang mementingkan diri sendiri dan pemanjaan hawa nafsu. Ketidakbertarakan mengurus energi pikiran dan tubuh. Orang yang demikian telah menempatkan dirinya di atas tanah Iblis, di mana ia akan dicobai dan diganggu, dan akhirnya dikendalikan dengan senang hati oleh musuh segala kebenaran.

Orang tua harus terkesan dengan kewajiban mereka untuk memberikan kepada dunia anak-anak yang memiliki karakter yang berkembang dengan baik, anak-anak yang akan memiliki kekuatan moral untuk melawan godaan, dan yang hidupnya akan menjadi kehormatan bagi Allah dan berkat bagi sesama mereka. Mereka yang memasuki kehidupan aktif dengan prinsip-prinsip yang teguh, akan siap untuk berdiri teguh di tengah-tengah pencemaran moral di zaman yang cemar ini. Hendaklah para ibu meningkatkan setiap kesempatan untuk mendidik anak-anak mereka agar berguna. Pekerjaan seorang ibu adalah pekerjaan yang suci dan penting. Ia harus mengajar anak-anaknya, sejak dalam buaian, kebiasaan-kebiasaan penyangkalan diri dan pengendalian diri. Waktunya, dalam arti khusus, adalah milik anak-anaknya. Tetapi jika sebagian besar waktu itu disibukkan dengan kebodohan-kebodohan zaman yang merosot ini, jika masyarakat, pakaian, dan hiburan menyerap perhatiannya, anak-anaknya akan gagal mendapatkan pendidikan yang sesuai.

Banyak ibu yang menyesalkan ketidaktegasan yang ada di mana-mana, tidak melihat cukup dalam untuk melihat penyebabnya. Terlalu sering penyebabnya dapat ditelusuri ke meja makan di rumah. Banyak ibu, bahkan di antara mereka yang mengaku sebagai orang Kristen, setiap hari menyediakan makanan yang kaya dan

berbumbu tinggi di depan rumah tangganya, yang menggoda selera dan mendorong

[76] makan berlebihan. Dalam beberapa keluarga, daging-dagingan merupakan makanan utama, dan sebagai akibatnya, darah dipenuhi dengan humor-hormon kanker dan penyakit. Kemudian ketika penderitaan dan penyakit datang, maka Allah menimpakan tanggung jawab atas apa yang terjadi sebagai akibat dari jalan hidup yang salah.

Saya ulangi: ketekunan dimulai dari meja makan, dan, dengan mayoritas orang, selera makan dimanjakan hingga memanjakan diri menjadi kebiasaan.

Barangsiapa makan terlalu banyak, atau makanan yang tidak sehat, berarti melemahkan kekuatannya untuk melawan jeritan selera dan hawa nafsu. Banyak orang tua, untuk menghindari tugas mendidik anak-anak mereka dengan sabar dalam kebiasaan menyangkal diri, memanjakan mereka dengan makan dan minum sesuka hati. Keinginan untuk memuaskan selera dan untuk memuaskan kecenderungan tidak berkurang dengan bertambahnya usia; dan para pemuda yang dimanjakan ini, ketika mereka tumbuh dewasa, diatur oleh dorongan hati, menjadi budak selera. Ketika mereka mengambil tempat di masyarakat, dan memulai hidup untuk diri mereka sendiri, mereka tidak berdaya untuk menahan godaan. Dalam diri si pelahap, si pemuja tembakau, si peminum anggur, dan si pemabuk, kita melihat akibat-akibat jahat dari pendidikan yang salah dan pemanjaan diri.

Ketika kita mendengar ratapan sedih dari para pria dan wanita Kristen atas kejahatan yang mengerikan dari ketidakbertarakan, pertanyaan-pertanyaan berikut ini akan muncul: Siapakah yang telah mendidik kaum muda? siapakah yang telah memupuk selera yang tidak terkendali ini? siapakah yang telah mengabaikan tanggung jawab yang sungguh-sungguh untuk membentuk karakter mereka agar berguna dalam kehidupan ini, dan untuk masyarakat malaikat surgawi di akhirat?

Ketika orang tua dan anak-anak bertemu di hari perhitungan akhir, pemandangan yang luar biasa akan tersaji! Ribuan anak-anak yang telah menjadi budak nafsu dan keburukan yang merendahkan, yang hidupnya menjadi bangkai moral, akan berdiri berhadapan dengan orang tua yang telah menjadikan mereka seperti sekarang ini. Siapa lagi selain orang tua yang harus memikul tanggung jawab yang menakutkan ini? Apakah Tuhan yang membuat para pemuda ini menjadi korup - Oh, tidak! Lalu, siapakah yang telah melakukan pekerjaan yang menakutkan ini? Bukankah dosa-dosa orang tua ditularkan kepada anak-anak dalam selera dan nafsu yang menyimpang? dan bukankah pekerjaan diselesaikan oleh mereka yang lalai melatih mereka sesuai dengan [77] pola yang telah Allah berikan? Sebagaimana mereka ada, semua orang tua ini akan dihisab di hadapan Allah.

Setan siap untuk melakukan pekerjaannya; dia tidak akan

lalai untuk menyajikan godaan-godaan yang tidak dapat ditolak oleh anak-anak yang tidak memiliki kemauan atau kekuatan moral. Saya melihat bahwa, melalui godaan-godaannya, dia melembagakan mode yang selalu berubah, dan pesta-pesta yang menarik serta hiburan, sehingga para ibu dapat dituntun untuk mencurahkan waktu mereka pada hal-hal yang tidak penting, dan bukannya pada pendidikan dan pelatihan anak-anak mereka. Anak-anak muda kita membutuhkan ibu-ibu yang akan mengajar mereka sejak dalam buaian untuk mengendalikan hawa nafsu, untuk menyangkal

nafsu makan, dan untuk mengatasi keegoisan. Mereka membutuhkan baris demi baris, sila demi sila, di sini sedikit dan di sana sedikit.

Orang Ibrani diajari bagaimana cara mendidik anak-anak mereka agar mereka terhindar dari penyembahan berhala dan kejahatan bangsa-bangsa kafir: "Sebab itu haruslah kamu menaruh perkataan-Ku ini dalam hatimu dan dalam jiwamu dan mengikatkannya sebagai lambang pada tanganmu, supaya itu menjadi lambang di antara kedua matamu. Dan haruslah engkau mengajarkannya kepada anak-anakmu, dengan mengatakannya pada waktu engkau duduk di rumahmu, dan pada waktu engkau berjalan di jalan, pada waktu engkau berbaring dan pada waktu engkau bangun." [Ulangan 11:18, 19].

Wanita harus mengisi posisi yang pada awalnya dirancang Tuhan untuknya, sebagai mitra suaminya. Dunia membutuhkan para ibu yang bukan hanya seorang ibu dalam arti nama, tetapi dalam segala hal. Kita dapat dengan aman mengatakan bahwa tugas khas wanita lebih sakral, lebih kudus, daripada tugas-tugas pria. Biarlah wanita menyadari kesucian pekerjaannya, dan dengan kekuatan dan rasa takut akan Allah menjalankan misi hidupnya. Biarlah ia mendidik anak-anaknya agar berguna di dunia ini, dan untuk sebuah rumah di dunia yang lebih baik.

Posisi seorang wanita dalam keluarganya lebih sakral daripada posisi raja di atas singgasananya. Tugas utamanya adalah menjadikan hidupnya sebagai teladan yang ingin ditiru oleh anak-anaknya. Dan dengan ajaran serta teladan, ia harus mengisi pikiran mereka dengan pengetahuan yang berguna, dan menuntun mereka untuk berkorban demi kebaikan

[78] yang lain. Dorongan besar bagi ibu yang bekerja keras dan terbebani adalah bahwa setiap anak yang dilatih dengan benar, dan yang memiliki perhiasan batin, perhiasan roh yang lemah lembut dan tenang, akan bersinar di hadapan Tuhan.

Saya memohon kepada para ibu Kristen untuk menyadari tanggung jawab mereka, dan hidup bukan untuk menyenangkan diri sendiri, tetapi untuk memuliakan Allah. Kristus tidak mementingkan diri-Nya sendiri, melainkan telah mengambil rupa seorang hamba. Ia telah menanggalkan keagungan dan mengenakan keilahian-Nya dengan mengenakan kemanusiaan, supaya dengan teladan-Nya sendiri Ia dapat mengajarkan kepada kita bagaimana kita dapat ditinggikan menjadi anak laki-laki dan perempuan dalam keluarga

kerajaan, menjadi anak-anak dari Raja surgawi. Tetapi apakah syarat-syarat untuk memperoleh berkat yang besar ini? "Keluarlah dari antara mereka dan pisahkanlah dirimu, demikianlah firman Tuhan, dan janganlah menjamah apa yang najis, maka Aku akan menerima kamu dan Aku akan menjadi bapa bagimu, dan kamu akan menjadi anak-anak-Ku laki-laki dan anak-anak-Ku perempuan." [[2 Korintus 6:17, 18](#)].

Kristus merendahkan diri-Nya dari posisi yang setara dengan Allah menjadi seorang hamba. Rumah-Nya di Nazaret, sebuah tempat yang terkenal karena kejahatannya. Orang tua-Nya termasuk orang miskin yang hina. Pekerjaannya adalah tukang kayu, dan ia bekerja keras dengan tangannya untuk menafkahi keluarganya. Selama tiga puluh tahun ia tunduk kepada orang tuanya. Kehidupan Kristus menunjukkan tugas kita untuk bekerja keras, dan menyediakan kebutuhan mereka yang dipercayakan kepada kita.

Dalam pengajaran-Nya kepada murid-murid-Nya, Yesus mengajarkan kepada mereka bahwa kerajaan-Nya bukanlah kerajaan duniawi, di mana semua orang berjuang untuk mencapai posisi tertinggi; tetapi Dia memberi mereka pelajaran tentang kerendahan hati dan pengorbanan diri demi kebaikan orang lain. Kerendahan hati-Nya tidak terdiri dari penilaian yang rendah terhadap karakter dan kualifikasi-Nya sendiri, tetapi dalam menyesuaikan diri-Nya dengan umat manusia yang telah jatuh, untuk mengangkat mereka bersama-Nya ke kehidupan yang lebih tinggi. Namun, betapa sedikit orang yang melihat sesuatu yang menarik di dalam kerendahan hati Kristus! Orang-orang dunia terus-menerus berusaha untuk meninggikan diri mereka sendiri di atas yang lain; tetapi Yesus, Anak Allah, merendahkan diri-Nya untuk meninggikan manusia. Murid Kristus yang sejati akan mengikuti teladan-Nya.

Semoga para ibu dari generasi ini dapat merasakan kesakralan dari misi mereka, bukannya mencoba untuk bersaing dengan tetangga mereka yang kaya raya.

dalam penampilan, tetapi berusaha untuk menghormati Allah dengan melakukan tugas dengan setia. Jika prinsip-prinsip yang benar mengenai pertarakan ditanamkan di dalam diri kaum muda yang akan membentuk dan membentuk masyarakat, maka tidak akan ada banyak kebutuhan untuk perang salib pertarakan. Keteguhan karakter, kontrol moral, akan menang, dan dalam kekuatan Yesus, percobaan-percobaan di akhir zaman ini akan dapat dilawan.

Adalah hal yang paling sulit untuk menghentikan kebiasaan yang telah dilakukan sepanjang hidup. Iblis ketidakbertarakan memiliki kekuatan yang sangat besar, dan tidak mudah ditaklukkan. Tetapi biarlah para orang tua memulai perang salib melawannya di perapian mereka sendiri, di dalam keluarga mereka sendiri, dalam prinsip-prinsip yang mereka ajarkan kepada



anak-anak mereka sejak mereka masih kecil, dan kemudian mereka dapat berharap untuk berhasil. Anda, para ibu, harus menggunakan waktu-waktu berharga yang diberikan Allah kepada Anda untuk membentuk karakter anak-anak Anda, dan mengajar mereka untuk berpegang teguh pada prinsip-prinsip kesederhanaan dalam hal makan dan minum.

Sebuah amanat suci diembankan kepada para orang tua, untuk menjaga konstitusi fisik dan moral anak-anak mereka, sehingga sistem saraf dapat seimbang, dan jiwa tidak terancam. Para ayah dan ibu harus memahami hukum-hukum kehidupan, agar mereka tidak

rance, membiarkan kecenderungan yang salah berkembang dalam diri anak-anak mereka. Pola makan mempengaruhi kesehatan fisik dan moral. Maka, betapa cermatnya para ibu belajar untuk menyediakan makanan yang paling sederhana dan menyehatkan di atas meja, agar organ-organ pencernaan tidak menjadi lemah, saraf-saraf menjadi tidak seimbang, atau instruksi yang mereka berikan kepada anak-anak mereka menjadi tidak tepat.

Setan melihat bahwa ia tidak dapat memiliki kuasa yang begitu besar atas pikiran ketika selera makan tetap terkendali seperti ketika selera makan dimanjakan, dan ia terus-menerus bekerja untuk membawa manusia kepada pemanjaan. Di bawah pengaruh makanan yang tidak sehat, hati nurani menjadi pingsan, pikiran menjadi gelap, dan kerentanannya terhadap kesan-kesan terganggu. Tetapi

[80] kesalahan orang yang melanggar tidak berkurang karena hati nurani telah dilanggar hingga menjadi tidak masuk akal.

Karena kondisi pikiran yang sehat bergantung pada kondisi normal dari kekuatan-kekuatan vital, maka haruslah berhati-hati agar tidak ada obat perangsang atau narkotika yang digunakan! Namun kita melihat bahwa banyak orang yang mengaku dirinya Kristen menggunakan tembakau. Mereka menyesalkan kejahatan dari ketidakbertarakan; namun ketika berbicara menentang penggunaan minuman keras, orang-orang ini justru menghisap tembakau. Harus ada perubahan sentimen sehubungan dengan penggunaan tembakau sebelum akar dari kejahatan tersebut dapat dijangkau. Kami menekan subjek lebih dekat lagi. Teh dan kopi menumbuhkan selera untuk stimulan yang lebih kuat. Dan kemudian kita lebih mendekat lagi ke rumah, ke persiapan makanan, dan bertanya, Apakah kesederhanaan dipraktekkan dalam segala hal? Apakah reformasi yang penting untuk kesehatan dan kebahagiaan dilakukan di sini?

Setiap orang Kristen sejati akan memiliki kendali atas selera dan hawa nafsunya. Kecuali ia bebas dari belenggu selera, ia tidak dapat menjadi hamba Kristus yang taat dan sejati. Pemanjaan selera dan nafsu akan menumpulkan pengaruh kebenaran di dalam hati. Tidak mungkin roh dan kuasa kebenaran dapat menguduskan seseorang, jiwa, tubuh, dan rohnya, ketika ia dikendalikan oleh keinginan-keinginan indrawi.

## Bab 9-Pendidikan dan Kesehatan

[81]

Selama beberapa generasi, sistem pendidikan yang berlaku telah struktural untuk kesehatan, dan bahkan untuk kehidupan itu sendiri. Banyak orang tua dan guru gagal memahami bahwa pada tahun-tahun awal kehidupan anak, perhatian terbesar harus diberikan pada konstitusi fisik, agar kondisi tubuh dan otak yang sehat dapat terjamin. Sudah menjadi kebiasaan untuk mendorong menyekolahkan anak ketika mereka masih bayi, yang membutuhkan perawatan seorang ibu. Dalam banyak kasus, anak-anak kecil berdesak-desakan di dalam ruang sekolah yang tidak berventilasi baik, di mana mereka duduk dalam posisi yang tidak tepat, di atas bangku yang tidak dibuat dengan baik, dan akibatnya tubuh mereka yang masih kecil dan lembut sering kali menjadi cacat. Anak-anak kecil, yang anggota badan dan ototnya tidak kuat, dan yang otaknya belum berkembang, terus terkurung, hingga akhirnya cedera. Banyak yang hanya memiliki sedikit pegangan untuk memulai hidup, dan pengurangan di sekolah dari hari ke hari membuat mereka gugup, dan mereka menjadi sakit. Tubuh mereka menjadi kerdil karena kondisi sistem saraf yang kelelahan. Namun ketika lampu kehidupan padam, orang tua dan guru tidak menyadari bahwa mereka bertanggung jawab untuk memadamkan percikan api kehidupan. Berdiri di dekat makam anak mereka, orang tua yang menderita memandang kesedihan mereka sebagai dispensasi khusus dari Penyelenggaraan, ketika itu adalah kebodohan mereka yang tak termaafkan yang telah menghancurkan kehidupan anak itu. Dalam keadaan seperti itu, membebaskan kematian pada Penyelenggaraan Ilahi adalah sebuah penghujatan. Allah menghendaki agar anak-anak kecil tetap hidup, dan menerima pendidikan yang benar, sehingga mereka dapat mengembangkan karakter yang indah, memuliakan Dia di dunia ini, dan memuji-Nya di dunia yang lebih baik.

Orang tua dan guru memikul tanggung jawab untuk mendidik anak-anak ini, namun betapa sedikit dari mereka yang menyadari tugas mereka di hadapan Tuhan untuk mengenal organisme fisik, sehingga mereka dapat mengetahui

[82]

bagaimana menjaga kehidupan dan kesehatan mereka yang berada di bawah tanggung jawab mereka. Ribuan anak meninggal karena ketidaktahuan mereka.  
yang merawat mereka.

Banyak anak yang hancur seumur hidup, dan beberapa meninggal, sebagai akibat dari tindakan orang tua dan guru yang tidak bijaksana, yang memaksakan intelektualitas anak muda sambil mengabaikan fisiknya. Anak-anak itu masih terlalu muda untuk berada di ruang sekolah. Pikiran mereka dibebani dengan pelajaran-pelajaran yang seharusnya tidak perlu dilakukan sampai kekuatan fisik mereka cukup untuk mendukung usaha mental. Anak-anak kecil harus dibebaskan seperti anak domba untuk berlari ke luar rumah. Mereka harus diberi kesempatan yang paling baik untuk meletakkan dasar bagi konstitusi yang baik.

Anak muda yang terus berada di sekolah, dan terkungkung dalam pembelajaran yang ketat, tidak dapat memiliki kesehatan yang baik. Upaya mental tanpa latihan fisik yang sesuai, akan menyebabkan proporsi darah yang tidak semestinya ke otak, dan dengan demikian sirkulasi menjadi tidak seimbang. Otak memiliki terlalu banyak darah, sementara anggota tubuh terlalu sedikit. Jam belajar dan rekreasi harus diatur dengan hati-hati, dan sebagian waktu harus dihabiskan untuk kerja fisik. Ketika kebiasaan siswa dalam makan dan minum, berpakaian dan tidur, sesuai dengan hukum fisik, mereka dapat memperoleh pendidikan tanpa mengorbankan kesehatan. Pelajaran harus sering diulang-ulang, dan ditekankan ke dalam hati nurani, bahwa pendidikan tidak akan banyak artinya jika tidak ada kekuatan fisik untuk menggunakannya setelah diperoleh.

Siswa tidak boleh diizinkan untuk mengambil begitu banyak pelajaran sehingga mereka tidak memiliki waktu untuk latihan fisik. Kesehatan tidak dapat dipertahankan kecuali jika beberapa bagian dari setiap hari diberikan untuk penggerakan otot di udara terbuka. Jam kerja yang telah ditetapkan harus dikhususkan untuk pekerjaan kasar, apa pun yang akan menggerakkan seluruh bagian tubuh. Menyamakan beban kerja mental dan fisik

[83] kekuatan, dan pikiran siswa akan menjadi segar kembali. Jika dia sakit, latihan fisik akan sering membantu sistem untuk memulihkan kondisi normalnya. Ketika siswa meninggalkan perguruan tinggi, mereka harus memiliki kesehatan yang lebih baik dan pemahaman yang lebih baik tentang hukum-hukum kehidupan daripada saat mereka memasukinya. Kesehatan harus dijaga dengan sakral seperti halnya karakter.

Banyak siswa yang sangat tidak peduli dengan fakta bahwa pola makan memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesehatan. Beberapa

tidak pernah berusaha keras untuk mengendalikan nafsu makan, atau mematuhi aturan yang tepat dalam hal pola makan. Mereka makan terlalu banyak, bahkan pada waktu makan, dan beberapa makan di antara waktu makan setiap kali ada godaan. Jika mereka yang

yang mengaku sebagai orang Kristen ingin memecahkan pertanyaan-pertanyaan yang begitu membingungkan mereka, mengapa pikiran mereka begitu tumpul, mengapa aspirasi religius mereka begitu lemah, mereka tidak perlu, dalam banyak kasus, pergi lebih jauh dari meja; di sini sudah cukup menjadi alasan, jika tidak ada yang lain.

Banyak orang memisahkan diri dari Allah dengan memanjakan diri mereka dengan ap- petite. Dia yang memperhatikan jatuhnya seekor burung pipit, yang menghitung jumlah rambut di kepala, menandai dosa orang-orang yang menuruti ap- petite yang sesat dengan mengorbankan kekuatan fisik, melumpuhkan akal budi, dan mematikan persepsi moral.

Para guru sendiri harus memberikan perhatian yang tepat terhadap hukum kesehatan, agar mereka dapat menjaga kekuatan mereka sendiri dalam kondisi yang terbaik, dan melalui contoh serta ajaran dapat memberikan pengaruh yang tepat kepada murid-murid mereka. Guru yang kekuatan fisiknya telah dilemahkan oleh penyakit atau terlalu banyak bekerja, harus memberikan perhatian khusus pada hukum-hukum kehidupan. Ia harus meluangkan waktu untuk rekreasi. Dia tidak boleh mengambil tanggung jawab di luar pekerjaan sekolahnya, yang akan membebani, baik secara fisik maupun mental, sehingga sistem syarafnya menjadi tidak seimbang; karena dalam kasus ini dia tidak akan mampu untuk berurusan dengan pikiran, dan tidak dapat melakukan keadilan terhadap dirinya sendiri atau terhadap para siswanya.

Institusi pendidikan kita harus dilengkapi dengan segala fasilitas untuk pengajaran mengenai mekanisme sistem manusia.

Siswa harus diajari cara bernapas, cara membaca dan berbicara sehingga ketegangan tidak akan terjadi pada tenggorokan dan paru-paru, tetapi pada otot perut. Para guru perlu mendidik diri mereka sendiri dalam hal ini. Murid-murid kita harus memiliki pelatihan yang menyeluruh, agar mereka dapat memasuki kehidupan yang aktif dengan pengetahuan yang cerdas tentang tempat tinggal yang telah Allah berikan kepada mereka. Ajarlah mereka bahwa mereka harus menjadi pembelajar selama mereka hidup. Dan ketika Anda mengajar mereka, ingatlah bahwa mereka akan mengajar orang lain. Pelajaran Anda akan diulang-ulang untuk kepentingan banyak orang lebih dari sekadar duduk di hadapan Anda dari hari ke hari.

## Bab 10-Berpakaian

Mode menguasai dunia; dan dia adalah seorang majikan yang kejam, sering kali memaksa para pengikutnya untuk tunduk pada ketidaknyamanan dan ketidaknyamanan yang luar biasa. Mode mengenakan pajak tanpa alasan, dan menagih tanpa belas kasihan. Dia memiliki kekuatan yang memukau, dan siap untuk mengkritik dan mengejek semua orang yang tidak mengikuti jejaknya.

Setan, penghasut dan penggerak utama dalam keputusan mode yang selalu berubah dan tidak pernah memuaskan, selalu sibuk merancang sesuatu yang baru yang akan menjadi cedera bagi kesehatan fisik dan moral; dan dia menang karena perangkatnya berhasil dengan baik. Kematian tertawa karena kebodohan yang merusak kesehatan dan semangat buta para penyembah kuil mode membuat mereka dengan mudah berada di bawah kekuasaannya. Kebahagiaan dan kemurahan Tuhan diletakkan di atas mezbahnya.

Kita melihat dunia asyik dengan hiburan yang sia-sia. Pikiran-pikiran pertama dan terbaik dari porsi yang lebih besar diberikan kepada pakaian, dan budaya pikiran dan hati terabaikan. Bahkan di antara mereka yang mengaku mengasihi dan menaati perintah-perintah Allah, ada beberapa orang yang meniru golongan ini sebisa mungkin dan mempertahankan nama Kristen. Beberapa orang muda begitu bersemangat untuk tampil sehingga mereka rela melepaskan nama Kristen bahkan jika mereka hanya dapat memanjakan kesombongan mereka dalam berpakaian.

Pada hari Minggu, banyak gereja-gereja populer yang lebih mirip teater daripada tempat untuk beribadah kepada Tuhan. Setiap gaya pakaian modis ditampilkan di sana. Banyak orang miskin yang tidak berani masuk ke dalam rumah ibadah seperti itu. Pakaian mereka yang sederhana, meskipun mungkin rapi, sangat kontras dengan pakaian saudari-saudari mereka yang lebih kaya, dan perbedaan ini menyebabkan mereka merasa malu. Beberapa mencoba untuk tampil seperti orang kaya dengan memangkas barang-barang dengan kualitas yang lebih rendah untuk meniru pakaian yang lebih mahal. Gadis-gadis miskin,



menerima tetapi

- [86] dengan upah yang kecil, sering kali menghabiskan uang terakhir mereka untuk berpakaian seperti mereka yang tidak berkewajiban mencari nafkah. Sebagai akibatnya, mereka tidak memiliki apa-apa untuk berjaga-jaga ketika sakit, tidak ada yang bisa dimasukkan ke dalam perbendaharaan

Tuhan, tidak ada waktu untuk memperbaiki pikiran atau mempelajari firman Tuhan, tidak ada waktu untuk berdoa secara rahasia atau persekutuan doa.

Adalah fakta yang menyedihkan bahwa banyak wanita yang mengaku Kristen memimpin dalam merendahkan mode; dan mereka yang tidak berpura-pura beragama, mengikuti langkah mereka. Beberapa orang yang berada dalam keadaan yang sederhana, dalam usaha mereka untuk mengikuti gaya berpakaian yang terus berubah, menanggung privasi, dan bekerja jauh di luar kemampuan mereka, untuk mempertahankan tempat mereka dalam masyarakat yang modis. Godaan ini begitu kuat sehingga beberapa orang, dalam upaya untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan, melakukan ketidakjujuran dan pencurian. Banyak yang dituntun menuju kehancuran oleh keinginan untuk menghiasi diri. Orang-orang yang mengaku Kristen yang dengan teladannya telah membuka pintu percobaan bagi saudari-saudari mereka yang lemah, akan menghadapi perhitungan yang menakutkan pada hari penghakiman. Mereka yang tidak berpengalaman, terpesona dengan rasa hormat yang diberikan kepada mereka yang berpakaian penuh gaya, menjadi begitu tergilagila sehingga tidak ada yang terlalu berharga untuk ditukar dengan hiasan-hiasan artifisial.

Meskipun pemangkasan dan ornamen yang berlebihan harus dihindari, berlawanan dengan pengakuan kita sebagai pengikut Yesus yang lemah lembut dan rendah hati, kita tidak akan menghalangi penerapan selera yang benar, kerapian, dan ketertiban dalam berpakaian. Ada orang-orang yang ceroboh dalam berpakaian, dan selalu memamerkan kesombongan dalam berpakaian. Mereka berpikir bahwa tidak rapi dan berpakaian tanpa keteraturan atau selera adalah suatu kebajikan. Mereka menyamakan kesopanan dan kerapian dengan kesombongan, dan berdalih atas kelalaian mereka dalam berpakaian, bahkan pada hari Sabat, dengan dalih melakukan pemisahan dari dunia yang dituntut oleh firman Allah bagi umat-Nya. Jika orang-orang ini memiliki janji untuk bertemu dengan seorang teman yang dihormati oleh dunia, dan mereka ingin secara khusus disukai olehnya, mereka akan berusaha keras untuk tampil di hadapannya dengan pakaian yang terbaik dan paling rapi yang bisa mereka dapatkan. Namun, ketika mereka bertemu pada hari Sabat untuk menyembah Allah yang agung, mereka berpikir

bahwa hal itu tidak penting.

konsekuensi dari pakaian apa yang mereka kenakan, atau bagaimana kondisi pribadi mereka. Di dalam rumah-Nya, yang merupakan ruang hadirin dari

Yang Mahatinggi, di mana para malaikat sorgawi hadir, mereka berkumpul hanya dengan sedikit rasa hormat atau penghormatan. Semua orang yang berkumpul pada hari Sabat untuk menyembah Allah, haruslah, jika memungkinkan, mengenakan pakaian yang rapi, sopan, dan indah untuk dipakai di rumah ibadah. Adalah suatu penghinaan terhadap hari Sabat, terhadap Allah, dan terhadap rumah-Nya, bagi mereka yang mengaku percaya bahwa hari Sabat adalah hari yang kudus bagi Tuhan, dan hari yang mulia, untuk mengenakan pakaian yang tidak pantas pada hari Sabat.

pada hari itu pakaian kotor yang telah mereka kenakan melalui kerja keras selama seminggu, jika mereka dapat memperoleh sesuatu yang lebih cocok.

Para pengikut Kristus diwakili oleh-Nya sebagai garam dunia dan terang dunia. Tanpa pengaruh yang menyelamatkan dari orang-orang Kristen, dunia akan binasa di dalam kecemarannya sendiri. Lihatlah kelas orang yang mengaku Kristen yang digambarkan, yang tidak peduli dengan pakaian dan pribadi mereka, dan longgar dalam transaksi bisnis. Menurut Anda, apakah jika Juruselamat kita ada di dunia ini, Ia akan menunjuk mereka sebagai garam dunia dan terang dunia? Tidak, tidak akan pernah. Orang Kristen sejati memiliki tingkat yang tinggi dalam percakapan mereka; dan meskipun mereka percaya bahwa merendahkan diri dengan sanjungan yang bodoh adalah dosa, mereka tetap sopan, baik, dan murah hati. Perkataan mereka adalah perkataan yang tulus dan benar. Mereka setia dalam berurusan dengan saudara-saudara mereka dan dengan dunia. Dalam berpakaian mereka menghindari kemewahan dan pamer, tetapi pakaian mereka sederhana, dan diatur sesuai dengan orang yang bersangkutan dengan penuh keteraturan dan selera. Mereka lebih ingin agar tubuh mereka berada dalam kondisi yang memuliakan Allah, daripada berpakaian sesuai dengan mode terbaru.

Penderitaan yang disebabkan oleh pakaian yang tidak sehat di kalangan wanita tidak dapat diperkirakan. Banyak yang menjadi cacat seumur hidup karena kepatuhan mereka terhadap tuntutan mode. Kesehatan dan kehidupan telah dikorbankan kepada dewi yang tak pernah puas. Banyak yang berpikir bahwa mereka memiliki hak untuk memperlakukan tubuh mereka sesuka hati; tetapi mereka lupa bahwa

[88] tubuh mereka bukanlah milik mereka sendiri. Sang Pencipta yang membentuk mereka memiliki klaim atas mereka yang tidak dapat mereka lepaskan begitu saja. Setiap pelanggaran yang tidak perlu terhadap hukum keberadaan kita pada dasarnya adalah pelanggaran terhadap hukum Allah, dan merupakan dosa di mata Surga. Sang Pencipta tahu bagaimana membentuk tubuh manusia. Dia tidak perlu berkonsultasi dengan para pembuat patung mengenai ide-ide mereka tentang keindahan. Tuhan, yang menciptakan segala sesuatu yang indah dan mulia di alam, mengerti bagaimana membuat bentuk manusia menjadi indah dan

sehat. Perbaikan modern atas rencana-Nya adalah penghinaan terhadap Sang Pencipta. Mereka merusak apa yang telah diciptakan-Nya dengan sempurna.

Ini adalah rancangan Iblis untuk menyelewengkan setiap fungsi dari keberadaan kita sehingga hidup kita menjadi sengsara, dan Allah menjadi tidak dihormati di dalam ciptaan yang diciptakan-Nya. Jika wanita menjadikan kebiasaan dunia sebagai kriteria mereka, mereka akan menjadi tidak layak, baik secara fisik maupun mental, untuk tugas-tugas kehidupan. Banyak yang telah menyebabkan diri mereka sendiri mengalami cedera yang tak terhitung dengan menekan pinggang. Kekuatan mereka untuk melakukan kebaikan dalam keluarga

dan dalam masyarakat sangat berkurang; dan jika mereka adalah ibu, anak-anak mereka dirampas vitalitasnya. Ketika pinggang tertekan, sirkulasi darah terhambat, dan organ-organ internal, yang berdesakan dan berdesakan di luar tempatnya, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik. Tidak mungkin, dalam keadaan seperti itu, untuk mengambil inspirasi penuh. Dengan demikian, kebiasaan buruk bernapas hanya dengan bagian atas paru-paru terbentuk, dan kelemahan serta penyakit sering menjadi akibatnya.

Bahaya yang diakibatkan oleh kompresi pada pinggang tidak disadari oleh sebagian besar wanita, meskipun banyak pena yang mampu telah menangani masalah ini. Banyak yang menyatakan bahwa tali pengikat yang ketat sekarang hampir atau sudah ditinggalkan, dan mungkin pernyataan ini tidak beralasan; tetapi memang benar saat ini bahwa pakaian kebanyakan wanita dipakai terlalu ketat untuk tindakan yang tepat pada organ-organ vital. Setiap pakaian yang dikenakan seseorang haruslah longgar sehingga ketika mengangkat lengan pakaian akan terangkat dengan sendirinya.

Kesalahan lain dalam berpakaian wanita masa kini adalah mengenakan rok sehingga berat badan ditopang oleh pinggul saja. [89] Beban berat ini, menekan perut, menyeretnya ke bawah, dan menyebabkan kelemahan pada perut dan perasaan tidak enak, yang membuat penderitanya condong ke depan. Hal ini lebih lanjut cenderung membuat paru-paru kram, dan mencegahnya bekerja dengan baik. Darah menjadi tidak murni, pori-pori kulit tidak berfungsi dengan baik, kulit menjadi pucat dan penyakit, serta kecantikan dan kesehatan menjadi hilang. Para wanita dapat menggunakan kosmetik untuk mengembalikan warna kulit, tetapi mereka tidak dapat mengembalikan cahaya kesehatan. Apa yang membuat kulit menjadi gelap dan suram, juga mengaburkan semangat, dan menghancurkan keceriaan dan ketenangan pikiran. Setiap wanita yang menghargai kesehatan harus menghindari menggantungkan berat badan pada pinggul. Bahu harus menopang berat dari setiap pakaian yang dikenakan. Hal ini akan sangat membantu untuk mencegah kelemahan yang ada di kalangan wanita sampai pada tingkat yang mengkhawatirkan.

Anggota badan, yang seharusnya memiliki lebih banyak penutup daripada bagian tubuh lainnya, karena terjauh dari pusat sirkulasi, sering tidak terlindungi dengan baik; sementara di atas organ-organ vital, di mana secara alami terdapat lebih banyak

kehangatan daripada di bagian tubuh lainnya, terdapat proporsi penutup yang tidak semestinya. Gordem tebal yang sering dikenakan di bagian belakang, menyebabkan panas dan kemacetan pada organ-organ sensitif yang berada di bawahnya. Pakaian modis ini adalah salah satu dari

penyebab terbesar penyakit di kalangan wanita. Kesehatan yang sempurna tergantung pada sirkulasi yang sempurna. Jika anggota tubuh berpakaian dengan benar, lebih sedikit rok yang dibutuhkan. Rok tidak boleh terlalu berat sehingga menghalangi gerakan anggota badan, dan tidak terlalu panjang sehingga mengumpulkan kelembaban dan kotoran tanah, dan beratnya harus digantungkan pada bahu. Pakaian harus pas dengan mudah, tidak menghalangi sirkulasi darah, atau pernapasan yang bebas dan penuh dan alami. Kaki harus terlindungi dengan baik dari dingin dan lembab. Dengan berpakaian seperti ini, kita dapat berolahraga di udara terbuka, bahkan di bawah embun pagi atau sore hari, atau setelah

[90] *t u r u n n y a* salju atau hujan, tanpa takut kedinginan. Berolahraga di udara surga yang menyegarkan sangat penting untuk sirkulasi darah yang sehat. Ini adalah perlindungan terbaik terhadap pilek, batuk, dan penyumbatan internal yang menjadi dasar dari begitu banyak penyakit. Reformasi pakaian yang benar mengatur setiap pakaian. Jika para wanita yang kesehatannya menurun mau menanggalkan jubah-jubah modis mereka, mengenakan pakaian yang sesuai untuk kesenangan di luar rumah, dan berolahraga di udara terbuka, mula-mula dengan hati-hati, kemudian meningkatkannya sesuai kemampuan mereka, banyak dari mereka yang akan sembuh dari penyakitnya, dan hidup untuk memberkati dunia dengan teladan dan pekerjaan tangan mereka.

Bukanlah kehendak Tuhan bahwa pria dan wanita harus mati sebelum waktunya, meninggalkan pekerjaan mereka yang belum selesai. Dia ingin kita hidup dalam ukuran penuh hari-hari kita, dengan setiap organ tubuh bebas melakukan pekerjaan yang telah ditentukan. Banyak orang mengeluh tentang pemeliharaan Allah ketika penyakit dan kematian merenggut anggota keluarga; tetapi tidak adil untuk menuduh Allah atas apa yang merupakan akibat pasti dari pelanggaran mereka sendiri terhadap hukum alam.

Para ibu yang modis mendandani gadis-gadis kecil mereka secara tidak sehat seperti yang mereka lakukan sendiri. Pinggang mereka dikompresi pada usia dini, dan anggota badan hanya memiliki sedikit perlindungan, ketika kekuatan alam membutuhkan setiap keuntungan untuk memungkinkan mereka menyempurnakan kerangka fisik. Anggota tubuh tidak dibentuk untuk menahan paparan, seperti halnya wajah. Anak-anak yang berpakaian sesuai dengan mode tidak dapat banyak berada di luar ruangan, kecuali jika cuacanya ringan. Oleh karena itu



mereka disimpan di dalam ruangan yang tidak berventilasi baik, karena takut kedinginan; dan mungkin saja, dengan gaya pakaian mereka yang modis. Tetapi jika mereka berpakaian dengan nyaman, tidak akan membahayakan mereka untuk berolahraga dengan bebas di udara terbuka pada musim panas atau musim dingin. Pakaian yang tidak sehat membawa banyak anak pada kondisi tidak sehat, atau, yang dalam banyak kasus mungkin lebih baik, pada kondisi yang lebih dini.

kematian. Dengan demikian, mode memenuhi rumah-rumah para budaknya dengan orang-orang cacat, dan pemakaman kita dengan kuburan-kuburan kecil.

Bunda, apakah Anda ingin anak Anda hidup dan mengenakan mekarnya [91] kesehatan? Maka ajarkanlah dia untuk berpakaian yang sehat. Jika engkau mencintainya dan menginginkan kebaikan baginya, mengapa engkau mengajarnya dengan teladanmu bahwa tidak berdosa merusak bentuk manusia yang ilahi? Alasan apa yang dapat Anda berikan kepada Sang Pencipta untuk merusak ciptaan-Nya? Berpalinglah dari piring-piring mode, dan pelajari organisme manusia. Kita diciptakan dengan penuh ketakutan dan keajaiban, dan kita harus mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup bagi Allah. Bagaimana para ibu Kristen dapat menjadi penyembah di kuil mode, namun tetap mempertahankan kesetiaan mereka kepada Allah di surga? Itu tidak mungkin; "Kamu tidak dapat mengabdikan kepada Allah dan kepada Mammon." (Lukas 16:13) Anda tidak dapat mencurahkan waktu dan talenta Anda kepada dunia, namun tetap menjaga pikiran dan tubuh Anda dalam kondisi untuk melakukan pekerjaan yang dipercayakan kepada Anda, yaitu mendidik anak-anak Anda bagi Allah, dan membantu mereka dalam perkembangan fisik yang akan menjadi berkat bagi mereka sampai akhir hayat.

Anak laki-laki kecil juga berpakaian sedemikian rupa sehingga tungkai bawahnya tidak mendapatkan perlindungan yang lebih baik daripada bagian atas tubuh. Tungkai, karena jauh dari pusat sirkulasi, menuntut perlindungan yang lebih besar, bukan lebih sedikit. Pembuluh darah yang mengalirkan darah ke ekstremitas berukuran besar, menyediakan aliran darah dalam jumlah yang cukup untuk memberikan kehangatan dan nutrisi.

Tetapi ketika darah menjadi dingin dari bagian ini, pembuluh darah berkontraksi, dan sirkulasi terhambat. Tidak hanya anggota tubuh yang menderita kedinginan, tetapi karena kekurangan nutrisi, anggota tubuh tidak mencapai perkembangan alamiahnya.

Sirkulasi yang baik akan memurnikan darah dan menjaga kesehatan, sedangkan sirkulasi yang buruk akan membuat darah menjadi tidak murni, dan menyebabkan penyumbatan pada organ-organ vital. Para ibu, mengapa tidak mendandani anak laki-laki dan perempuan Anda dengan nyaman dan layak? Hendaklah pakaian mereka sederhana, longgar, dan nyaman; pakailah

pakaian pada anggota tubuh mereka, terutama pada pergelangan kaki, dengan hangat dan merata; kemudian biarkanlah mereka keluar dan berolah raga di udara terbuka, dan hidup untuk menikmati kesehatan dan kebahagiaan. Dibutuhkan keberanian moral untuk melepaskan diri dari belenggu [92] mode, dan berpakaian serta mendidik anak-anak Anda dengan mengacu pada kesehatan; tetapi hasilnya akan membayar semua penyangkalan diri dan ketidaknyamanan yang terjadi.

Para ibu berkorban untuk mengatur waktu yang diberikan Tuhan yang seharusnya dikhususkan untuk membentuk karakter anak-anak mereka. Kesehatan terganggu karena membungkuk saat menjahit, di dalam pintu, tertutup dari sinar matahari

dan udara murni. Kesempatan yang hilang yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk mendidik akal, dan menyimpannya dengan ilmu yang bermanfaat. Dengan demikian mereka tidak memenuhi syarat untuk mendidik dan melatih anak-anak mereka agar berguna di dunia ini, atau untuk mempersiapkan mereka bagi dunia yang lebih baik. Para wanita membungkukkan bahu mereka untuk memikul salib yang berat. Seandainya Kristus menuntut mereka, sebagai murid-murid-Nya, untuk melakukan pengorbanan yang begitu besar, mereka akan merasa bahwa pengorbanan itu terlalu besar, dan salib itu terlalu berat. Kristus tidak menuntut para pengikut-Nya untuk mengangkat beban yang begitu berat seperti yang mereka pikul sebagai budak mode.

Jika para wanita Kristen mau memimpin dalam pekerjaan yang baik, dan memberikan teladan dalam hal berpakaian yang rapi dan sederhana, dan dalam hal kesehatan, maka akan ada reformasi universal. Jika mereka mau bekerja dari sudut pandang yang lebih tinggi, mereka dapat membawa kebiasaan hidup mereka sesuai dengan hukum-hukum keberadaan mereka, dan hidup dalam ketaatan pada tuntutan-tuntutan fisik dan moral Allah. Maka akan ada lebih sedikit uang, lebih sedikit tenaga, lebih sedikit kekuatan fisik, yang dihambur-hamburkan untuk dekorasi artifisial, hingga pengorbanan keindahan alam. Kita harus memiliki lebih banyak istri dan ibu yang praktis, dan dalam banyak keluarga yang sekarang celaka karena gagasan mereka yang salah tentang kehidupan, akan ada perubahan yang membahagiakan.

Hati manusia tidak pernah selaras dengan tuntutan Allah. Akal budi manusia selalu berusaha menghindari atau mengesampingkan petunjuk-petunjuk sederhana dan langsung dari firman-Nya. Ajaran-ajaran yang memerintahkan penyangkalan diri dan kerendahan hati, yang menuntut kerendahan hati dan kesederhanaan dalam percakapan, tingkah laku, dan pakaian, telah, dalam setiap

[93] zaman, telah diabaikan, bahkan oleh sebagian besar orang yang mengaku sebagai pengikut Kristus. Hasilnya selalu sama, yaitu pengadopsian mode, adat istiadat, dan prinsip-prinsip dunia.

Hanya sedikit orang yang memahami hati mereka sendiri. Para pecinta mode yang sia-sia dan remeh mungkin mengaku sebagai pengikut Kristus, tetapi pakaian dan percakapan mereka menunjukkan apa yang memenuhi pikiran dan melibatkan perasaan.

Penampilan luar adalah indeks dari hati. Kehalusan yang sejati tidak akan menemukan kepuasan dalam menghiasi tubuh untuk dipamerkan. Seorang wanita yang salehah dan sederhana akan berpakaian sederhana. Kesederhanaan pakaian selalu membuat wanita yang bijaksana tampil dengan keuntungan terbaik. Pikiran yang halus dan berbudaya akan terungkap dalam pilihan pakaian yang sederhana dan pantas. Di dalam hati yang disucikan tidak ada tempat untuk pikiran tentang perhiasan yang tidak perlu.

Kurangi mempelajari mode, dan perbanyaklah mempelajari karakter Yesus. Manusia yang paling agung dan paling suci adalah juga yang paling lemah lembut. Dalam karakter-Nya, keagungan dan kerendahan hati menyatu. Dia dapat memanggil bala tentara surga sesuka hati-Nya; kuasa atas seluruh alam semesta ada di tangan-Nya; namun demi kita, Dia telah menjadi miskin, supaya kita, oleh karena kemiskinan-Nya, menjadi kaya. Daya tarik dunia ini, kemuliaan dan kesombongannya, tidak memiliki daya tarik baginya. Di dalam kumpulan anugerah Kristen, Ia menjadikan kelemahlembutan dan kerendahan hati sebagai hal yang menonjol. Kristus memperhatikan pengabdian terhadap pakaian, dan Dia memperingatkan, ya, Dia memerintahkan, para pengikut-Nya untuk tidak terlalu memikirkannya. "Mengapa kamu memikirkan pakaian? Perhatikanlah bunga bakung di ladang, bagaimana mereka tumbuh; mereka tidak bekerja keras dan tidak memintal, namun Aku berkata kepadamu: Salomo dalam segala kemuliaannya tidak berpakaian seperti salah satu dari bunga-bunga itu. ([Matius 6:28, 29](#)).

Para rasul kemudian menggambarkan perhiasan yang harus dicari oleh orang-orang Kristen: "Hendaklah perhiasanmu bukanlah perhiasan lahiriah, yaitu rambut yang berkepang-kepang, perhiasan emas, atau pakaian yang indah-indah, tetapi hendaklah perhiasanmu ialah apa yang tersembunyi di dalam hatimu, yaitu apa yang tidak fana, yaitu perhiasan yang berasal dari roh yang lemah lembut dan tenang, yang  
yang sangat berharga di hadapan Allah." [[1 Petrus 3:3](#).] "Demikian juga

[94]

juga, hendaklah mereka berdandan dengan pakaian yang sederhana, dengan rasa malu dan ketenangan, bukan dengan rambut bersulam, bukan dengan emas dan bukan pula dengan mutiara, atau perhiasan yang mahal, tetapi (yang membuat wanita mengaku saleh) dengan perbuatan-perbuatan yang baik." [Kesombongan dan pemborosan dalam berpakaian adalah dosa yang sangat rentan terjadi pada wanita; oleh karena itu perintah-perintah ini berhubungan langsung dengannya.

Betapa kecilnya nilai emas atau mutiara atau perhiasan yang mahal, jika dibandingkan dengan kelemahlembutan dan keindahan Kristus! Keindahan fisik terdiri dari simetri-proporsi yang harmonis dari bagian-bagiannya; tetapi keindahan rohani terdiri dari

keserasian dengan Kristus-keserupaan jiwa kita dengan Dia. Kasih karunia Kristus sungguh merupakan perhiasan yang tak ternilai harganya. Anugerah itu mengangkat dan memuliakan pemiliknya; dan juga memiliki pengaruh terhadap orang lain, menarik mereka kepada Sumber terang dan berkat.

Saudari-saudari Kristen, janganlah berusaha keras untuk bertumbuh mengikuti mode yang selalu berubah di zaman ini. Lebih baik belajarlah pada pola yang agung, Yesus Kristus, agar Anda tidak bertumbuh terpisah dari-Nya. Nyatakanlah tujuan yang pasti untuk tinggal pada pokok anggur. Jika Anda tinggal di dalam Kristus, Anda akan menghasilkan banyak buah. Tetapi ranting tidak dapat berbuah dari dirinya sendiri, jikalau ia tidak tinggal di dalam

"Kamu tidak dapat berbuat apa-apa lagi," kata Kristus, "jikalau kamu tidak tinggal di dalam Aku." [[Yohanes 15:14](#).]

Pertumbuhan jiwa dalam kasih karunia, dalam kemurnian, dalam kesalehan, adalah sedikit demi sedikit - sebuah pekerjaan yang progresif; tetapi harus terus maju tanpa henti. Buahnya selalu mendekati kesempurnaan; orang Kristen terus menerus mengasimilasi cara dan kehendak Kristus. Tetapi dengan banyak orang yang mengaku sebagai orang Kristen, ada kepastian yang menyakitkan bahwa mereka tidak berkembang ke arah surga, tetapi terombang-ambing oleh kebiasaan dan praktik-praktik dunia. Mode-mode yang paling tidak menyenangkan dan tidak sehat, yang paling bertentangan dengan hukum alam, dengan mudah diterima oleh mereka. Dengan melihat mode-mode ini dengan penuh semangat, mereka menjadi berubah menjadi serupa dengan apa yang sangat mereka kagumi. Oleh karena itu, mereka segera mengadopsi standar dunia, di mana kebanggaan dan mode melengkapi di dalam diri mereka

[95] perubahan yang Setan senang melihatnya tercapai, dan mereka menjadi tidak stabil seperti air. Kesalehan sejati yang teguh dan diam-diam akan kehilangan vitalitas dan konsistensinya; "iman, jika tidak disertai perbuatan, adalah mati, ia sendirian." [[Yakobus 2:17](#)].

Ada sebuah pakaian yang setiap anak dan remaja mungkin dengan polosnya ingin mendapatkannya. Itu adalah kebenaran orang-orang kudus. Jika mereka mau dan tekun untuk mendapatkannya, sama seperti mereka yang mau dan tekun untuk membuat pakaian mereka sesuai dengan standar masyarakat duniawi, maka mereka akan segera mengenakan kebenaran Kristus, dan nama mereka tidak akan dihapuskan dari kitab kehidupan. Para ibu, juga para pemuda dan anak-anak, perlu berdoa, "Ciptakanlah di dalam diriku suatu hati yang tahir, ya Allah, dan perbaharuilah roh yang baru di dalam diriku." ([Mazmur 51:10](#)). Kemurnian hati dan keindahan roh ini lebih berharga daripada emas, baik untuk sementara maupun untuk selama-lamanya. Hanya orang yang suci hatinya yang akan melihat Tuhan.

Maka, para ibu, ajarkanlah kepada anak-anak Anda, baris demi baris dan ajaran demi ajaran, bahwa kebenaran Kristus adalah satu-satunya pakaian yang membuat mereka dapat masuk ke dalam surga, dan bahwa dengan mengenakan pakaian ini mereka akan terus-menerus melakukan tugas-tugas dalam hidup ini yang akan memuliakan Allah.



Tuhan merancang agar manusia menjadi aktif dan berguna; namun kehidupan banyak orang tidak lebih dari sekadar eksistensi. Mereka tidak pernah menerangi jalan orang lain, tidak pernah memberkati orang-orang di sekitar mereka; sebaliknya, mereka hanya menjadi beban. Di sisi yang benar, pengaruh mereka tidak lebih dari sebuah sandi. Hampir tidak ada contoh kebajikan yang tidak tertarik yang mencerahkan catatan hidup mereka. Tidak ada kenangan indah yang tersisa pada saat kematian mereka; karena tidak ada kebaikan sejati yang meninggalkan kesan yang penuh kasih, bahkan di hati teman-teman mereka. Kehidupan seperti itu adalah kegagalan yang menyedihkan. Itu adalah kehidupan seorang penatalayan yang tidak setia, yang lupa bahwa Penciptanya memiliki tuntutan atas dirinya. Kepentingan diri sendiri menarik pikirannya, dan membawa kepada kelupaan akan Allah, dan akan tujuan-Nya dalam penciptaan manusia.

Allah menempatkan Adam dan Hawa di Firdaus, dan mengelilingi mereka dengan segala sesuatu yang berguna dan indah. Dia menanam bagi mereka sebuah taman yang indah, di mana tidak ada tanaman atau bunga atau pohon yang kurang yang mungkin dapat digunakan atau dihias. Firdaus menyenangkan indera mereka, tetapi ini tidaklah cukup; mereka harus memiliki sesuatu untuk menggerakkan mesin yang luar biasa dari sistem manusia. Seandainya kebahagiaan hanya terdiri dari tidak melakukan apa-apa, manusia dalam keadaan tidak berdosa yang suci akan menganggur. Tetapi Dia yang membentuk manusia, tahu apa yang akan menjadi kebahagiaan terbaiknya, dan Dia tidak lama setelah menciptakannya, Dia memberikan pekerjaan yang telah ditentukan. Kehidupan kerja yang bermanfaat sangat diperlukan untuk kesejahteraan fisik, mental, dan moral manusia.

Tuhan telah memberikan kita semua sesuatu untuk dikerjakan; dan dalam melaksanakan berbagai tugas, hidup kita akan menjadi berguna, dan kita akan diberkati. "Janganlah kamu malas-malasan dalam pekerjaanmu," [Roma 12:11] adalah perintah rasul Paulus. Seseorang dapat mengharapkan panen jika ia memiliki

tidak ditabur, karena berharap untuk diselamatkan sementara hidup dalam kemalasan. Perlombaan [97] tidak selalu untuk yang cepat, atau pertempuran untuk yang kuat, namun "dia akan menjadi miskin, yang berurusan dengan tangan yang malas." [Mereka yang rajin bekerja mungkin tidak selalu makmur, tetapi kemalasan dan kemalasan pasti mendukakan Roh Allah, dan

menghancurkan kesalehan sejati. Kolam yang tergenang akan menjadi serangan; tetapi sungai yang murni dan mengalir akan menyebarkan kesehatan dan kegembiraan ke seluruh negeri.

Kekayaan dan kemalasan dianggap oleh sebagian orang sebagai berkat; tetapi mereka yang selalu sibuk, dan yang dengan riang menjalankan tugas-tugas harian mereka, adalah yang paling berbahagia, dan menikmati kesehatan yang terbaik. Kelelahan yang menyehatkan yang dihasilkan dari kerja keras yang diatur dengan baik memberikan manfaat tidur yang menyegarkan. Kalimat bahwa manusia harus bekerja keras untuk mendapatkan makanannya sehari-hari, dan janji akan kebahagiaan dan kemuliaan di masa depan, keduanya berasal dari takhta yang sama, dan keduanya adalah berkat.

Mereka yang memiliki kekayaan dan waktu luang, namun tidak memiliki tujuan hidup, hanya memiliki sedikit hal yang dapat membangkitkan mereka untuk melakukan aktivitas mental maupun fisik. Oleh karena itu, banyak wanita yang kehilangan kesehatannya, dan terdorong untuk mencari pengobatan di institusi medis. Di sini para pelayan dipekerjakan, dengan biaya yang mahal, untuk menggosok, meregangkan, dan melatih otot-otot yang menjadi tidak berdaya karena tidak bergerak. Dia mempekerjakan pelayan, agar dia bisa hidup dalam kemalasan, dan kemudian mempekerjakan pelayan lain untuk melatih otot-otot yang lemah karena tidak digunakan. Sungguh suatu kebodohan yang sempurna! Betapa jauh lebih bijaksana dan lebih baik bagi para wanita, baik tua maupun muda, untuk berani menghadapi cemoohan para pemilih mode, dan mematuhi perintah akal sehat dan hukum-hukum kehidupan! Dengan melakukan tugas-tugas rumah tangga dengan penuh semangat, anak-anak perempuan yang menganggur di negeri ini dapat menjadi anggota masyarakat yang berguna dan bahagia. Bagi banyak orang, kerja seperti itu adalah "obat gerakan" yang lebih efektif dan menguntungkan daripada penemuan-penemuan terbaik dari para dokter.

Para pria muda, dan juga para wanita muda, sering kali menunjukkan kurangnya tujuan yang sungguh-sungguh dan kemandirian moral. Untuk berpakaian, merokok, untuk

[98] berbicara omong kosong, dan memanjakan hasrat mereka akan hiburan, adalah cita-cita kebahagiaan, bahkan bagi banyak orang yang mengaku sebagai orang Kristen. Sungguh menyakitkan untuk memikirkan waktu yang disia-siakan. Waktu yang seharusnya

digunakan untuk mempelajari Kitab Suci atau untuk bekerja bagi Kristus, lebih buruk daripada waktu yang terbuang sia-sia. Hidup ini diberikan untuk tujuan yang benar dan kudus. Terlalu berharga untuk disia-siakan. Saya memohon kepadamu yang telah mengambil nama Kristus, ujilah hatimu dan jatuhkanlah hukuman atas dirimu sendiri. Tidakkah kamu mencintai kesenangan lebih dari pada mengasihi Allah dan sesamamu? Ada pekerjaan yang harus diselesaikan; ada jiwa-jiwa yang harus diselamatkan; ada peperangan yang harus dihadapi; ada surga yang harus dimenangkan. Pikiran, dengan segala kemampuannya, harus diperkuat, dan disimpan dengan harta

kebijaksanaan ilahi. Dengan kekuatan Tuhan, Anda dapat melakukan pekerjaan mulia bagi Sang Guru.

Tuhan merancang agar semua orang menjadi pekerja. Kepada mereka yang memiliki kemampuan dan kesempatan yang paling besar, dibebankan tanggung jawab yang paling berat; dan kepada mereka akan dijatuhkan penghukuman yang paling berat jika mereka tidak setia pada kepercayaan mereka. Bahkan binatang beban pun mempermalukan orang yang tidak melakukan apa-apa, yang dikaruniai akal budi dan pengetahuan tentang kehendak ilahi, tetapi menolak untuk melaksanakan bagiannya dalam rencana Allah yang agung.

Kemalasan banyak orang, menyebabkan kerja keras yang berlebihan dari sedikit orang. Sebagian besar orang menolak untuk berpikir atau bertindak untuk diri mereka sendiri. Mereka tidak memiliki kecenderungan untuk keluar dari kebiasaan lama yang penuh dengan prasangka dan kesalahan; dengan keburukan mereka, mereka menghalangi jalan kemajuan, dan memaksa para pembawa standar hak untuk melakukan upaya-upaya yang lebih heroik dalam perjalanan mereka ke depan. Para pekerja yang sungguh-sungguh dan berbakti gagal karena kurangnya uluran tangan, dan tenggelam di bawah beban ganda mereka. Kuburan mereka adalah penanda jalan di sepanjang jalan reformasi.

Kemuliaan dan sukacita sejati dalam hidup hanya dapat ditemukan oleh pria dan wanita yang bekerja. Kerja keras membawa pahala tersendiri, dan manisnya istirahat yang dibeli oleh kelelahan setelah seharian bekerja keras. Tetapi ada kerja keras yang dipaksakan sendiri yang merugikan dan sama sekali tidak memuaskan. Itu adalah apa yang memuaskan ambisi yang tidak disucikan, yang mencari pajangan untuk ketenaran. Kecintaan akan harta benda atau penampilan membuat ribuan orang

[99]

untuk membawa secara berlebihan apa yang, pada dirinya sendiri, adalah halal - untuk mencurahkan semua kekuatan pikiran dan tubuh untuk apa yang seharusnya hanya menempati sebagian kecil dari waktu mereka. Mereka mencurahkan segala energi untuk mendapatkannya. Mereka bekerja keras tanpa kenal lelah selama bertahun-tahun untuk mencapai tujuan mereka; namun ketika tujuan tercapai, dan pahala yang didambakan diperoleh, itu berubah menjadi abu dalam genggamannya; itu adalah bayangan. Mereka telah memberikan hidup mereka untuk sesuatu yang tidak bermanfaat.

Namun, semua pengejaran hidup yang sah dapat diikuti dengan aman, jika roh dijaga agar tetap bebas dari pengharapan yang mementingkan diri sendiri dan kontaminasi tipu daya dan iri hati. Kehidupan bisnis orang Kristen harus ditandai dengan kemurnian yang sama seperti yang ada di bengkel orang Nazaret yang kudus itu. Para pekerja pria dan wanita - mereka yang bersedia memikul tanggung jawab dengan iman dan pengharapan -lah yang akan menemukan apa yang besar dan baik dalam hidup. Para pekerja yang sabar, ingatlah bahwa mereka adalah para pekerja keras yang dipilih Kristus dari antara para nelayan Galilea

dan para pembuat kemah di Korintus, untuk bekerja bersama-Nya dalam pekerjaan keselamatan. Dari orang-orang yang rendah hati ini muncullah kuasa yang akan dirasakan sampai selama-lamanya.

Para malaikat adalah pekerja; mereka adalah pelayan-pelayan Allah bagi anak-anak manusia. Hamba-hamba yang malas yang menantikan surga yang penuh dengan kelambanan, memiliki gagasan yang salah tentang apa yang dimaksud dengan surga. Sang Pencipta tidak menyediakan tempat untuk pemuasan kemalasan yang berdosa. Surga adalah tempat aktivitas yang menarik; namun bagi mereka yang letih dan berbeban berat, bagi mereka yang telah berjuang dalam peperangan iman yang baik, surga akan menjadi tempat peristirahatan yang mulia; karena kemudahan dan semangat keabadian akan menjadi milik mereka, dan melawan dosa dan Setan mereka tidak perlu lagi bertempur. Bagi para pekerja yang penuh semangat ini, keadaan kemalasan yang kekal akan menjengkelkan. Tidak akan ada surga bagi mereka. Jalan kerja keras yang ditetapkan bagi orang Kristen di bumi mungkin sulit dan melelahkan, tetapi jalan itu dihormati oleh jejak kaki Penebus, dan dia aman yang mengikuti jalan suci itu.

[100] Gagasan bahwa mereka yang telah melampaui batas kekuatan mental dan fisik mereka, atau yang telah mengalami gangguan pada tubuh atau pikiran, harus menghentikan aktivitas untuk memulihkan kesehatan, adalah sebuah kesalahan besar. Dalam beberapa kasus, istirahat total untuk sementara waktu mungkin diperlukan; tetapi kejadian seperti itu jarang terjadi. Dalam kebanyakan kasus, perubahan yang terjadi akan terlalu besar untuk menjadi bermanfaat.

Mereka yang telah hancur karena kerja mental yang intens, harus beristirahat dari pikiran yang berat; namun untuk mengajarkan mereka bahwa adalah salah, atau bahkan berbahaya, bagi mereka untuk menggunakan kekuatan mental mereka sama sekali, membuat mereka melihat kondisi mereka lebih buruk daripada yang sebenarnya. Mereka menjadi gelisah, dan akhirnya menjadi beban bagi diri mereka sendiri, dan juga bagi orang-orang yang merawat mereka. Dalam kondisi pikiran seperti ini, kesembuhan mereka memang diragukan.

Mereka yang telah melampaui batas kemampuan fisiknya sebaiknya tidak disarankan untuk tidak bekerja sama sekali. Menjauhkan mereka dari semua latihan dalam banyak kasus akan mencegah pemulihan kesehatan mereka. Kehendak berjalan dengan

kerja tangan; dan ketika kekuatan kehendak tidak aktif, imajinasi menjadi tidak normal, sehingga mustahil bagi penderita untuk melawan penyakit. Ketidakaktifan adalah kutukan terbesar yang dapat menimpa seseorang dalam kondisi seperti itu.

Mekanisme alam yang baik dan luar biasa ini perlu terus menerus dilakukan agar berada dalam kondisi untuk mencapai tujuan yang telah dirancang. Sistem tidak melakukan apa-apa adalah sistem yang berbahaya. Latihan fisik ke arah kerja yang bermanfaat memiliki



pengaruh yang membahagiakan pada pikiran, memperkuat otot-otot, meningkatkan sirkulasi, dan memberikan kepuasan kepada penyandang cacat untuk mengetahui seberapa besar ia dapat bertahan, dan bahwa ia tidak sepenuhnya tidak berguna di dunia yang sibuk ini; sedangkan, jika hal ini dibatasi, perhatiannya tertuju pada dirinya sendiri, dan ia selalu berada dalam bahaya untuk membesar-besarkan kesulitannya. Jika para penyandang cacat mau melakukan latihan fisik yang terarah, menggunakan kekuatan mereka tetapi tidak menyalahgunakannya, mereka akan mendapati bahwa hal itu merupakan agen yang efektif dalam pemulihan mereka.

Apabila cuaca memungkinkan, mereka yang terlibat dalam kegiatan seden pekerjaan, harus, jika memungkinkan, berjalan di udara terbuka setiap hari, baik di musim panas maupun musim dingin. Pakaiannya harus sesuai, dan kaki terlindungi dengan baik. Berjalan kaki sering kali lebih bermanfaat bagi kesehatan daripada semua obat yang dapat diresepkan. Bagi mereka yang mampu menahannya, berjalan kaki lebih baik daripada berkuda; karena jalan kaki membuat semua otot berolahraga. Paru-paru juga dipaksa untuk bekerja dengan sehat, karena tidak mungkin berjalan di udara yang menyegarkan pada pagi hari di musim dingin tanpa mengembang.

Olahraga membantu mengatasi dispepsia dengan memberikan organ-organ pencernaan yang sehat. Melakukan studi yang mendalam atau olahraga berat segera setelah makan, akan menghambat proses pencernaan; karena vitalitas sistem, yang diperlukan untuk melanjutkan pekerjaan pencernaan, akan dialihkan ke bagian lain. Tetapi berjalan-jalan sebentar setelah makan, dengan kepala tegak dan bahu ke belakang, berolahraga secukupnya, adalah manfaat yang besar. Pikiran dialihkan dari diri sendiri ke keindahan alam. Semakin sedikit perhatian tertuju pada perut, semakin baik. Jika Anda selalu merasa takut bahwa makanan Anda akan menyakiti Anda, maka itu pasti akan terjadi. Lupakan masalah Anda; pikirkan sesuatu yang menyenangkan.

Lebih banyak orang yang meninggal karena tidak berolahraga daripada karena terlalu banyak bekerja; lebih banyak yang berkarat daripada yang aus. Dalam kemalasan, darah tidak bersirkulasi dengan bebas, dan perubahan dalam cairan vital, yang sangat

penting bagi kesehatan dan kehidupan, tidak terjadi. Mulut-mulut kecil di kulit, tempat tubuh bernafas, menjadi tersumbat, sehingga tidak mungkin untuk menghilangkan kotoran melalui saluran itu. Hal ini memberikan beban ganda pada organ-organ ekskresi lainnya, dan penyakit pun segera muncul. Mereka yang membiasakan diri untuk berolahraga di udara terbuka, umumnya memiliki sirkulasi yang kuat. Pria dan wanita, tua atau muda, yang menginginkan kesehatan dan yang ingin menikmati hidup, harus ingat bahwa mereka tidak bisa mendapatkannya tanpa sirkulasi yang baik. Apapun

bisnis atau kecenderungan mereka, mereka harus merasa bahwa ini adalah kewajiban agama untuk melakukan upaya yang bijaksana untuk mengatasi kondisi penyakit yang membuat mereka tetap berada di dalam rumah.

[102]

### **Pengaruh Mental**

Tuhan telah menunjukkan kepada saya bahwa banyak orang yang selalu mengeluh, dan tampaknya lemah, tidak berada dalam kondisi seburuk yang mereka pikirkan. Beberapa dari mereka memiliki kehendak yang kuat, yang, jika digunakan ke arah yang benar, akan mengendalikan imajinasi, dan menjadi sarana yang ampuh untuk melawan penyakit; tetapi terlalu sering kehendak itu berada di pihak yang salah, dan dengan keras kepala menolak untuk tunduk pada akal sehat. Kehendak itu telah menyelesaikan masalah: cacat mereka, dan perhatian yang diberikan kepada orang cacat akan mereka miliki, terlepas dari penilaian orang lain.

Ribuan orang sakit dan sekarat di sekitar kita yang mungkin bisa sembuh dan hidup, jika mereka mau. Tetapi imajinasi mereka mengendalikan mereka. Mereka takut mereka akan menjadi lebih buruk jika mereka melakukan pekerjaan fisik, padahal inilah perubahan yang mereka butuhkan. Mereka harus melatih kekuatan mereka dan bangkit dari kesulitan mereka, melakukan pekerjaan yang berguna yang sesuai dengan kekuatan mereka, dan melupakan bahwa mereka memiliki punggung, pinggang, paru-paru, dan kepala yang sakit.

Hendaklah para penyandang cacat memiliki tujuan yang luhur dalam hidup, berusaha untuk menjadi berguna dan berdaya guna dalam keluarga mereka sendiri, dan menjadi anggota masyarakat yang berguna; janganlah mereka meminta perhatian seluruh keluarga terpusat pada diri mereka sendiri, dan janganlah mereka menarik sebagian besar simpati orang lain; hendaklah mereka melakukan bagian mereka untuk melimpahkan kasih dan simpati pada mereka yang kurang beruntung, dengan mengingat bahwa setiap orang memiliki kesengsaraan dan cobaan yang khas bagi dirinya sendiri. Dengan memberkati orang lain, mereka akan menyadari berkat yang berlimpah bagi diri mereka sendiri.

Mereka yang, sejauh mungkin, terlibat dalam pekerjaan berbuat baik kepada orang lain, dengan memberikan demonstrasi praktis tentang minat mereka kepada mereka, tidak hanya meringankan

penyakit kehidupan dengan membantu mereka menanggung beban, tetapi pada saat yang sama memberikan kontribusi yang sangat besar bagi kesehatan jiwa dan raga mereka sendiri. Berbuat baik adalah pekerjaan yang bermanfaat bagi pemberi dan penerima. Jika Anda melupakan diri sendiri demi kepentingan orang lain, Anda akan mendapatkan kemenangan atas kelemahan Anda sendiri. Kenikmatan berbuat baik

[103] menjiwai pikiran, dan menggetarkan seluruh tubuh. Jika engkau memberi pakaian kepada orang yang telanjang, dan "membawa orang miskin yang terbuang ke rumahmu,"

dan "berikanlah rotimu kepada orang yang lapar," "maka terangmu akan terbit seperti fajar, dan kesehatanmu akan muncul dengan cepat."

### **Pentingnya Udara Murni**

Sebagian orang cacat menolak untuk diyakinkan tentang pentingnya memiliki pasokan udara murni yang konstan. Karena takut kedinginan, mereka dengan sengaja bertahan hidup dari tahun ke tahun dalam suasana yang nyaris tanpa vitalitas. Tidak mungkin hal tersebut memiliki sirkulasi yang sehat. Kulit menjadi lemah, dan mereka menjadi peka terhadap perubahan apa pun di atmosfer. Sugesti pertama dari dingin memunculkan pakaian tambahan, dan panas ruangan meningkat. Keesokan harinya mereka membutuhkan lebih banyak panas, dan lebih banyak pakaian, untuk merasa hangat dengan sempurna, dan dengan demikian mereka menghibur setiap perasaan yang berubah sampai mereka hanya memiliki sedikit vitalitas yang tersisa. Jika mereka yang mampu, mau melakukan beberapa pekerjaan aktif, alih-alih menambah pakaian mereka atau menaikkan suhu ruangan yang sudah terlalu panas, mereka umumnya akan melupakan sensasi dingin mereka, dan tidak akan menerima bahaya. Untuk paru-paru yang lemah, suasana yang terlalu panas sangat membahayakan.

Musim dingin adalah musim yang ditakuti oleh mereka yang harus bersama para penyandang cacat. Musim dingin bukan hanya musim dingin di luar ruangan, tetapi juga musim dingin di dalam ruangan. Di bawah permohonan bahwa udara mempengaruhi paru-paru dan kepala mereka, para korban imajinasi yang sakit ini mengurung diri di dalam rumah, dan menutup jendela. Mereka berharap bisa kedinginan dengan sedikit paparan, dan memang benar. "Bukankah kita sudah membuktikannya?" mereka akan berdebat, dan tidak ada penalaran yang dapat membuat mereka percaya bahwa mereka tidak memahami filosofi dari keseluruhan masalah ini. Memang benar bahwa mereka kedinginan saat terpapar; tetapi itu karena perjalanan mereka telah membuat mereka selembut bayi, dan mereka tidak dapat menahan apa pun.

Namun mereka hidup dengan jendela dan pintu tertutup, melayang-layang di atas

kompas, dan menikmati kesengsaraan mereka. Mengapa orang seperti itu

tidak mau mencoba efek dari latihan di luar rumah yang bijaksana?

Banyak orang yang telah diajarkan bahwa udara malam hari sangat berbahaya bagi kesehatan, dan oleh karena itu harus disingkirkan dari kamar mereka. Pada suatu malam di musim gugur, saya bepergian dengan mobil yang penuh sesak. Hembusan napas dari begitu banyak paru-paru dan tubuh membuat atmosfer menjadi sangat tidak murni, dan menyebabkan sensasi memuakkan menghinggapinya. Saya membuka jendela mobil, dan sedang menikmati udara segar, ketika seorang wanita dengan sungguh-sungguh,

dengan nada memohon, berteriak, "Tutuplah jendela itu! Anda akan kedinginan dan sakit; udara malam sangat tidak sehat!" Saya menjawab, "Nyonya, kami tidak memiliki udara lain selain udara malam, di dalam mobil ini atau di luar mobil. Jika Anda menolak untuk menghirup udara malam, Anda harus berhenti bernapas." Pada malam hari yang sejuk, mungkin perlu untuk melindungi diri dari kedinginan dengan pakaian ekstra; tetapi harus ada sirkulasi udara murni yang bebas di dalam ruangan selama jam-jam tidur. Udara bebas di surga, baik siang maupun malam, adalah salah satu berkat terkaya yang dapat kita nikmati.

Udara segar akan memurnikan darah, menyegarkan tubuh, dan membantu membuatnya kuat dan sehat. Kesegaran yang dihasilkan akan tercermin pada pikiran, memberikan nada dan kejernihan, serta tingkat ketenangan dan ketentraman. Hal ini memberikan rangsangan yang menyehatkan pada nafsu makan, membuat pencernaan makanan menjadi lebih sempurna, dan mendorong tidur yang nyenyak dan nyenyak. Tinggal di ruangan yang sempit dan tidak berventilasi baik, melemahkan sistem tubuh, membuat pikiran menjadi suram, kulit menjadi pucat, dan sirkulasi menjadi lemah; darah bergerak lamban, pencernaan menjadi terhambat, dan sistem tubuh menjadi sangat peka terhadap suhu dingin. Seseorang harus membiasakan diri dengan udara yang segar dan sejuk sehingga ia tidak akan terpengaruh oleh perubahan suhu yang kecil. Tentu saja dia harus berhati-hati untuk tidak duduk di dalam angin atau di dalam ruangan yang dingin saat lelah, atau saat berkeringat. Banyak pekerja yang bekerja di bawah pemikiran yang keliru bahwa jika mereka kedinginan, mereka harus dengan hati-hati menyingkirkan udara luar, dan meningkatkan suhu ruangan hingga terlalu panas.

Tetapi sistem satu

[105] Penderita penyakit dingin menjadi gila, pori-pori tertutup oleh zat-zat buangan, dan sedikit banyak terjadi radang pada organ-organ dalam, karena darah telah didinginkan kembali dari permukaan, dan dibuang ke atasnya. Pada saat ini, dari semua yang lain, paru-paru tidak boleh kekurangan udara murni. Latihan yang bijaksana akan mendorong darah ke permukaan, dan dengan demikian meringankan organ-organ internal. Kekuatan kehendak sangat membantu dalam melawan dingin, dan memberikan energi pada sistem saraf. Menghilangkan udara dari paru-paru, sama halnya dengan menghilangkan makanan dari perut. Udara adalah makanan yang disediakan Tuhan untuk paru-paru. Sambutlah ia; tumbuhkanlah

kecintaan terhadapnya, sebagai anugerah berharga dari surga.

### **Kebersihan Rumah**

Salah satu sumber penyakit yang paling produktif adalah pelanggaran hukum kehidupan dalam hal kebiasaan pribadi.

Ketertiban dan kebersihan



adalah hukum surga. Arahan yang diberikan kepada Musa ketika Tuhan hendak menyatakan hukum-Nya di Gunung Sinai, sangat ketat dalam hal ini. "Berfirmanlah TUHAN kepada Musa: "Pergilah kepada bangsa itu, kuduskanlah mereka hari ini dan besok, dan hendaklah mereka mencuci pakaian mereka." ([Keluaran 19:10](#)) Mereka diperintahkan untuk melakukan hal ini agar tidak ada kenajisan pada diri mereka ketika mereka menghadap-Nya. Dia adalah Allah yang teratur, dan Dia menuntut keteraturan dan kebersihan pada umat-Nya.

Bani Israel tidak boleh membiarkan najis apa pun menempel pada pakaian atau diri mereka sendiri. Mereka yang memiliki kenajisan pribadi harus diasingkan dari perkemahan sampai malam hari, dan kemudian diharuskan untuk membersihkan diri dan pakaian mereka sebelum mereka dapat kembali. Mereka juga diperintahkan untuk membawa semua sampah mereka ke tempat yang jauh dari perkemahan. Dan ini adalah tindakan sanitasi, serta peraturan agama. Tuhan menuntut umat-Nya sekarang tidak kurang dari yang Dia lakukan pada zaman dahulu. Pengabaian terhadap kebersihan akan menimbulkan penyakit. Penyakit tidak datang tanpa sebab. Wabah demam yang hebat telah terjadi di desa-desa dan kota-kota yang dianggap sangat sehat, dan ini telah mengakibatkan kematian atau kerusakan konstitusi. Dalam banyak kasus, [106] tempat tinggal orang-orang yang menjadi korban epidemi ini, yang

tained agen-agen perusak yang mengirimkan racun mematikan ke atmosfer, untuk dihirup oleh keluarga dan lingkungan sekitar. Sungguh mengherankan menyaksikan ketidaktahuan yang ada sehubungan dengan dampak yang ditimbulkan oleh kelalaian dan kecerobohan terhadap kesehatan.

Ketika Lord Palmerston, perdana menteri Inggris, dimohonkan oleh para pendeta Skotlandia untuk menetapkan hari puasa dan doa untuk mencegah kolera, ia menjawab, "Bersihkan dan desinfektan jalan-jalan dan rumah-rumah Anda, tingkatkan kebersihan dan kesehatan di antara orang miskin, dan pastikan mereka mendapat makanan dan pakaian yang baik, dan terapkan langkah-langkah sanitasi yang benar secara umum, dan Anda tidak akan memiliki kesempatan untuk berpuasa dan berdoa. Tuhan juga tidak akan mendengar doa-doamu selama semua ini, pencegahan-pencegahannya, tidak diindahkan."

Bukanlah Tuhan yang telah membawa kepada kita banyak

kesengsaraan yang sekarang diwarisi oleh manusia. Kebodohan kita sendiri telah membuat kita kehilangan hal-hal yang berharga, berkat-berkat yang jika digunakan dengan baik, nilainya tak ternilai dalam pemeliharaan kesehatan. Jika Anda ingin rumah Anda terlihat manis dan menarik, buatlah rumah Anda cerah dengan udara dan sinar matahari. Singkirkan tirai-tirai tebal Anda, buka jendela, lemparkan kembali

tirai, dan nikmati sinar matahari yang kaya, bahkan jika harus mengorbankan warna karpet Anda.

Beberapa rumah dilengkapi dengan perabotan yang mahal, lebih untuk memuaskan kebanggaan daripada untuk kenyamanan, kemudahan, atau kesehatan keluarga. Kamar-kamar terbaik dijaga agar tetap tertutup dan gelap, agar cahaya tidak melukai perabotan yang mewah, memudahkan karpet, atau menodai bingkai foto. Ketika pengunjung diizinkan untuk duduk di kamar-kamar yang berharga ini, mereka berada dalam bahaya kedinginan karena suasana lembab yang menyelimuti mereka. Kamar tidur di ruang tamu tetap tertutup untuk alasan yang sama. Kamar tidur haruslah besar, dan diatur sedemikian rupa sehingga memiliki sirkulasi udara yang bebas siang dan malam. Mereka yang tidur di kamar yang tidak berventilasi baik akan terbangun dengan perasaan demam dan kelelahan. Hal ini karena udara yang penting tidak masuk, dan seluruh sistem menderita di

[107] konsekuensinya. Siapa pun yang menempati tempat tidur yang tidak terpapar secara bebas ke udara dan sinar matahari, melakukannya dengan risiko kesehatan, dan bahkan sering kali nyawa itu sendiri. Harus ada sirkulasi udara dan cahaya yang berlimpah di setiap bagian rumah selama beberapa jam setiap hari. Jika Anda memiliki kehadiran Tuhan, dan memiliki hati yang tulus dan penuh kasih, maka rumah yang sederhana, yang dibuat cerah dengan udara dan sinar matahari, dan ceria dengan sambutan keramahan yang tidak mementingkan diri sendiri, akan menjadi surga di bawah sana bagi keluarga Anda dan para musafir yang lelah.

Saat bangun di pagi hari, sebagian besar orang akan mendapatkan manfaat dengan menggunakan spons atau mandi tangan. Hal ini akan menghilangkan semua kotoran dari kulit, dan menjaganya tetap lembab dan lentur, sehingga membantu sirkulasi. Orang yang sehat tidak boleh mengabaikan mandi. Apakah seseorang sedang sakit atau sehat, pernapasan menjadi lebih bebas dan penuh dengan mandi. Pikiran dan tubuh sama-sama disegarkan. Otot-otot menjadi lebih lentur, setiap kemampuan akal menjadi lebih cerah. Mandi adalah penenang saraf. Alih-alih meningkatkan tanggung jawab untuk masuk angin, mandi justru membentengi diri dari dingin, karena mandi meningkatkan sirkulasi; darah dibawa ke permukaan, dan aliran cairan vital yang lebih mudah dan teratur diperoleh.

Halaman yang diperindah dengan pohon-pohon yang tersebar dan beberapa semak belukar, pada jarak yang tepat dari rumah, memiliki pengaruh yang membahagiakan bagi keluarga, dan, jika dirawat dengan baik, tidak akan membahayakan kesehatan. Tetapi pohon-pohon rindang dan semak belukar yang rapat dan lebat di sekitar rumah, menjadikannya tidak sehat; karena menghalangi sirkulasi udara yang bebas, dan menutup sinar matahari. Akibatnya, kelembapan terkumpul di dalam rumah,

terutama di musim hujan. Mereka yang menempati ruang tidur bermasalah dengan rematik, neuralgia, dan keluhan paru-paru. Kemudian daun-daun yang berguguran dalam jumlah besar, jika tidak segera disingkirkan, akan membusuk dan meracuni atmosfer. Tempat tinggal, jika memungkinkan, harus dibangun di tempat yang tinggi. Jika rumah dibangun di tempat yang airnya akan mengendap di sekitarnya, tinggal untuk sementara waktu dan perlahan-lahan mengering, maka akan timbul racun.

racun yang terus menerus naik dari tanah yang lembab, yang menyebabkan sakit tenggorokan, demam, demam, atau penyakit paru-paru.

Banyak orang berharap bahwa Tuhan akan menjauhkan mereka dari penyakit hanya karena mereka memintanya. Tetapi doa-doa mereka yang tidak memperhatikan hukum-hukum kehidupan, tidak akan dijawab oleh Allah, karena iman mereka tidak disempurnakan oleh perbuatan. Ketika kita melakukan semua yang kita bisa untuk memastikan kesehatan, maka kita dapat berharap bahwa hasil yang baik akan mengikuti, dan kita dapat meminta Tuhan dengan iman untuk memberkati usaha kita. Dan Dia akan menjawab doa kita, jika nama-Nya dapat dimuliakan dengan demikian. Tetapi hendaklah semua orang mengerti bahwa mereka memiliki pekerjaan yang harus dilakukan. Allah tidak akan bekerja dengan cara yang ajaib untuk memelihara kesehatan orang-orang yang, karena ketidakpedulian mereka terhadap hukum kesehatan, mengambil jalan yang pasti untuk membuat diri mereka sakit. Tuhan telah menunjukkan kepada saya bahwa para pemelihara hari Sabat pada umumnya bekerja terlalu keras, tanpa mengizinkan diri mereka sendiri untuk beristirahat. Rekreasi sangat diperlukan bagi mereka yang melakukan pekerjaan fisik, dan lebih penting lagi bagi mereka yang pekerjaannya pada dasarnya bersifat mental. Tidaklah penting bagi keselamatan kita atau bagi kemuliaan Allah untuk membuat pikiran kita bekerja terus-menerus dan berlebihan, bahkan pada tema-tema keagamaan. Ada hiburan-hiburan, seperti bermain kartu, menari, menonton teater, dan sebagainya, yang tidak dapat kita setujui, karena Surga mengutuknya. Mereka membuka pintu kepada kejahatan-kejahatan besar. Dengan kecenderungannya yang mengasyikkan, mereka menghasilkan hasrat untuk berjudi dan menghambur-hamburkan uang. Semua hiburan seperti itu harus dikutuk oleh orang Kristen, dan sesuatu yang sama sekali tidak berbahaya harus diganti sebagai gantinya. Ada cara-cara rekreasi yang sangat bermanfaat bagi pikiran dan tubuh. Pikiran

yang tercerahkan dan dapat membedakan akan menemukan banyak cara untuk hiburan dan pengalihan dari sumber-sumber yang tidak hanya tidak bersalah, tetapi juga mendidik. Rekreasi di alam terbuka, dan perenungan tentang karya Allah di alam, akan menjadi manfaat tertinggi.

## **Bab 12-Kesan-kesan Palsu Mengenai Pengalaman**

Pengalaman dikatakan sebagai guru terbaik. Pengalaman nyata memang lebih unggul daripada pengetahuan teoretis belaka, tetapi banyak yang memiliki gagasan yang keliru tentang apa yang dimaksud dengan pengalaman. Pengalaman nyata diperoleh melalui berbagai eksperimen yang cermat, dilakukan dengan pikiran yang bebas dari prasangka, tidak dikendalikan oleh opini dan kebiasaan yang telah terbentuk sebelumnya. Hasilnya ditandai dengan kesendirian yang cermat, dan keinginan yang kuat untuk belajar, memperbaiki, dan mereformasi setiap hal yang tidak selaras dengan hukum fisik dan moral.

Apa yang disebut sebagai pengalaman oleh banyak orang sebenarnya bukanlah pengalaman sama sekali; hal itu dihasilkan dari kebiasaan belaka, atau dari suatu kesenangan, yang kurang dipikirkan dan sering kali diikuti dengan tidak peduli. Belum ada percobaan yang adil dengan eksperimen yang sebenarnya dan penyelidikan yang menyeluruh, dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip yang terlibat dalam tindakan tersebut. Pengalaman yang bertentangan dengan hukum alam, yang bertentangan dengan prinsip-prinsip alam yang tidak dapat diubah, tidak dapat diandalkan. Takhayul yang muncul dari imajinasi yang sakit sering kali bertentangan dengan akal sehat dan prinsip-prinsip ilmiah. Bagi banyak orang, gagasan bahwa orang lain dapat meragukan apa yang telah ia pelajari melalui pengalaman, tampak sebagai kebodohan, dan bahkan kekejaman itu sendiri. Tetapi ada lebih banyak kesalahan yang diterima dan dipegang melalui gagasan-gagasan yang salah tentang pengalaman daripada penyebab lainnya. Ada banyak orang cacat saat ini yang akan tetap seperti itu karena mereka tidak dapat diyakinkan bahwa pengalaman mereka tidak dapat diandalkan.

Kebiasaan dan adat istiadat yang keliru membelenggu pria dan wanita seperti tali besi, dan mereka terlalu sering membenarkan diri mereka sendiri dalam kebiasaan-kebiasaan ini dengan apa yang mereka sebut sebagai pengalaman. Banyak

dari kebiasaan yang paling menjijikkan adalah  
[110] dihargai di bawah permohonan ini. Banyak orang gagal mencapai perkembangan fisik, mental, dan moral yang mungkin dapat mereka capai, karena mereka berpegang teguh pada pengalaman yang bertentangan dengan fakta-fakta yang paling jelas. Pria dan wanita yang kebiasaannya yang salah telah menghancurkan kesehatan mereka, dan merusak konstitusi mereka, akan ditemukan merekomendasikan pengalaman mereka sebagai sesuatu yang aman untuk diikuti oleh orang lain, padahal hal ini sangat



pengalaman yang telah merampas kesehatan dan vitalitas mereka. Ketika Anda berusaha untuk menginstruksikan mereka, mereka mempertahankan arahnya dengan merujuk pada pengalaman mereka.

Di sinilah kita menemui kesulitan terbesar dalam masalah-masalah agama. Fakta-fakta yang paling jelas dapat disajikan, kebenaran-kebenaran yang paling jelas, yang didukung oleh firman Allah, dapat dibawa ke hadapan pikiran; tetapi telinga dan hati tertutup, dan argumen yang paling meyakinkan adalah, "pengalaman saya." Beberapa orang akan berkata, "Tuhan telah memberkati saya dalam percaya dan melakukan apa yang saya lakukan, oleh karena itu saya tidak mungkin berada dalam kesalahan." "Pengalaman saya" dipegang teguh, dan kebenaran Alkitab yang paling meninggikan dan menguduskan ditolak.

Bileam bertanya kepada Tuhan apakah ia boleh mengutuk Israel. Ia sangat berharap bahwa ia akan diizinkan, karena ia mendapat janji pahala yang besar. Tetapi Allah berkata, "Janganlah engkau pergi." Bileam didesak untuk kedua kalinya, oleh para utusan yang lebih terhormat daripada yang pertama, dan bujukan yang lebih besar ditawarkan. Dia telah ditunjukkan kehendak Tuhan dalam hal ini, tetapi dia sangat ingin mendapatkan pahala sehingga dia memberanikan diri untuk meminta kepada Tuhan untuk kedua kalinya, dan Tuhan mengijinkannya untuk pergi. Kemudian ia mendapatkan pengalaman yang luar biasa; tetapi siapa yang ingin memiliki pengalaman seperti itu?

Banyak contoh yang dapat diberikan untuk menunjukkan bagaimana orang-orang telah tertipu dengan mengandalkan apa yang mereka anggap sebagai pengalaman mereka.

## **Bab 13-Konsultasi dengan Dokter Spiritualis**

Dari waktu ke waktu saya telah menerima surat-surat dari para pendeta dan anggota awam gereja, yang menanyakan apakah salah jika saya berkonsultasi dengan para rohaniwan dan peramal. Begitu banyaknya agen-agen Iblis ini, dan begitu umum praktik mencari nasihat dari mereka, sehingga tampaknya perlu untuk mengucapkan kata-kata peringatan.

Allah telah menempatkannya dalam kuasa kita untuk memperoleh pengetahuan tentang hukum kesehatan. Dia telah menjadikannya sebagai tugas untuk menjaga kekuatan fisik kita dalam kondisi terbaik, sehingga kita dapat memberikan pelayanan yang dapat diterima oleh-Nya. Mereka yang menolak untuk meningkatkan terang dan pengetahuan yang telah ditempatkan dengan penuh belas kasihan dalam jangkauan mereka, menolak salah satu sarana yang telah Tuhan berikan kepada mereka untuk memajukan kehidupan rohani maupun jasmani. Mereka menempatkan diri mereka di mana mereka akan terpapar pada tipu daya Setan.

Tidak sedikit orang di zaman Kristen dan bangsa Kristen ini yang menggunakan roh-roh jahat, dan bukannya percaya kepada kuasa Allah yang hidup. Sang ibu, yang sedang memperhatikan tempat tidur anaknya yang sakit, berseru, "Saya tidak bisa berbuat apa-apa lagi. Tidak adakah tabib yang berkuasa untuk menyembuhkan anakku?" Ia diberitahu tentang penyembuhan yang luar biasa yang dilakukan oleh seorang peramal atau tabib, dan ia mempercayakan anak kesayangannya kepada tabib itu, menempatkannya di tangan Iblis seolah-olah Iblis berdiri di sisinya. Dalam banyak kasus, kehidupan masa depan anak tersebut dikendalikan oleh kekuatan setan yang tampaknya mustahil untuk dipatahkan.

Saya pernah mendengar seorang ibu memohon kepada seorang dokter kafir untuk menyelamatkan nyawa anaknya, tetapi ketika saya memohon kepadanya untuk mencari pertolongan kepada

Tabib Agung, yang mampu menyelamatkan sampai tuntas semua orang yang datang kepada-Nya dengan iman, ia berpaling

dengan tidak sabar.

Ketika Ahazia, raja Israel, sakit, "ia mengirim utusan-utusan dan berkata kepada mereka: "Pergilah, tanyakanlah kepada Baal-Zebub, dewa Ekron, apakah aku akan sembuh dari penyakit ini." Di tengah perjalanan, mereka bertemu dengan Elia, dan alih-alih mendapat pesan dari berhala, raja mendengar kutukan yang mengerikan dari Allah Israel, "Engkau tidak akan turun dari tempat tidur yang telah engkau naiki, tetapi engkau pasti akan mati."

[2 Raja-raja 1:4.] Kristuslah yang memerintahkan Elia untuk mengucapkan kata-kata ini kepada raja yang murtad. Yehuwa Immanuel memiliki alasan untuk menjadi sangat tidak senang dengan ketidaksalehan Ahazia. Apa yang tidak dilakukan Kristus untuk memenangkan hati Israel, dan untuk mengilhami mereka dengan keyakinan yang tak tergoyahkan pada diri-Nya? Selama berabad-abad Ia telah mengunjungi umat-Nya dengan manifestasi kebaikan yang paling rendah hati dan kasih yang tak ada bandingannya. Sejak zaman para leluhur, Dia telah menunjukkan bagaimana "kesukaan-Nya ada pada anak-anak manusia". ([Amsal 8:31](#)) Dia telah menjadi penolong yang nyata bagi semua orang yang mencari Dia dengan tulus. "Dalam segala kesengsaraan mereka, Ia ditindas, dan Malaikat hadirat-Nya menyelamatkan mereka; dalam kasih dan belas kasihan-Nya Ia menebus mereka." ([Yesaya 63:9](#)) Namun Israel telah memberontak dari Tuhan, dan mencari pertolongan kepada musuh terburuk Tuhan.

Bangsa Ibrani adalah satu-satunya bangsa yang dianugerahi pengetahuan tentang Allah yang benar. Ketika raja Israel mengutus seseorang untuk bertanya kepada seorang peramal kafir, ia menyatakan kepada orang-orang kafir itu bahwa ia lebih percaya kepada berhala-berhala mereka daripada kepada Allah bangsanya, Pencipta langit dan bumi. Dengan cara yang sama, mereka yang mengaku memiliki pengetahuan tentang firman Allah menghina Dia ketika mereka berpaling dari sumber kekuatan dan hikmat, dan meminta pertolongan atau nasihat dari kuasa kegelapan. Jika murka Allah tersulut oleh tindakan yang demikian dari seorang raja yang jahat dan penyembah berhala, bagaimana mungkin Dia akan menganggap tindakan serupa yang dilakukan oleh mereka yang mengaku sebagai hamba-hamba-Nya?

Banyak yang tidak mau melakukan upaya yang diperlukan untuk mendapatkan pengetahuan tentang hukum-hukum kehidupan dan cara-cara sederhana yang dapat digunakan [113] untuk memulihkan kesehatan. Mereka tidak menempatkan diri mereka dalam hubungan yang benar dengan kehidupan. Ketika penyakit adalah hasil dari pelanggaran mereka terhadap hukum alam, mereka tidak berusaha untuk memperbaiki kesalahan mereka, dan kemudian meminta berkat Tuhan, tetapi mereka pergi ke dokter. Jika mereka pulih dari sakit, mereka memberikan semua kehormatan kepada obat-obatan dan dokter. Mereka

selalu siap untuk mengidolakan kekuatan dan kebijaksanaan manusia, yang tampaknya tidak mengenal Tuhan selain makhluk itu, yaitu debu dan abu.

Tidaklah aman untuk mempercayai dokter yang tidak memiliki rasa takut akan Allah di hadapan mereka. Tanpa pengaruh kasih karunia ilahi, hati manusia "lebih curang dari pada segala sesuatu, dan sangat jahat." ([Yeremia 17:9](#)) Membanggakan diri sendiri adalah tujuan mereka. Di bawah kedok profesi medis, kejahatan apa yang telah dipraktekkan, khayalan apa yang didukung! Seorang dokter mungkin mengaku memiliki hikmat yang besar dan keahlian yang luar biasa, sementara pada saat yang sama karakternya

ditinggalkan, dan praktiknya bertentangan dengan hukum kesehatan. Tuhan Allah kita meyakinkan kita bahwa Dia menanti untuk bermurah hati; Dia mengundang kita untuk berseru kepada-Nya pada hari kesesakan. Lebih jauh lagi, pengajaran para dokter ini terus menerus menjauh dari prinsip-prinsip yang Tuhan berikan kepada kita dalam hal kesehatan, terutama dalam hal pola makan. Mereka mengatakan bahwa kita tidak hidup sebagaimana mestinya, dan menganjurkan perubahan yang bertentangan dengan terang yang telah Tuhan kirimkan. Saudara-saudara, bagaimana mungkin Tuhan membiarkan berkat-Nya turun ke atas kita ketika kita berjalan di atas tanah musuh?

Mengapa manusia tidak mau percaya kepada Dia yang telah menciptakan manusia, dan yang dapat menyembuhkan segala macam penyakit hanya dengan sentuhan, perkataan, dan tatapan mata? Siapakah yang lebih layak untuk kita percayai daripada Dia yang telah membuat pengorbanan yang begitu besar untuk penebusan kita? Tuhan kita telah memberi kita petunjuk yang pasti, melalui rasul Yakobus, mengenai tugas kita jika kita menderita sakit. Ketika pertolongan manusia gagal, Allah akan menjadi penolong umat-Nya. "Barangsiapa di antara kamu ada yang sakit, hendaklah ia memanggil

[114] penatua-penatua jemaat, dan hendaklah mereka mendoakannya, sambil mengurapinya dengan minyak dalam nama Tuhan; dan doa iman itu akan menyembuhkan orang sakit, dan Tuhan akan membangkitkan dia." [[Yakobus 5:14, 15.](#)] Jika para pengikut Kristus yang mengaku, dengan kemurnian hati, menjalankan iman yang sama besarnya dengan janji-janji Allah sebagaimana mereka bersandar pada agen-agen setan, mereka akan menyadari, di dalam jiwa dan raga mereka, kuasa pemberi kehidupan dari Roh Kudus.

Allah telah mengaruniakan terang yang besar kepada umat ini, namun kita tidak ditempatkan di luar jangkauan percobaan. Siapakah di antara kita yang mencari pertolongan dari dewa-dewa Ekron? Lihatlah gambar ini - sebuah gambar yang tidak diambil dari imajinasi. Dalam berapa banyak orang, bahkan di antara penganut Masehi Advent Hari Ketujuh, dapat dilihat ciri-ciri utamanya! Orang yang tidak sah, yang tampaknya sangat teliti, namun fanatik dan merasa cukup, dengan bebas mengakui penghinaannya terhadap hukum-hukum kehidupan dan kesehatan, yang oleh belas kasihan ilahi telah menuntun kita sebagai umat untuk menerimanya. Makanannya harus disiapkan

dengan cara yang baik untuk memuaskan hasratnya yang tidak wajar. Daripada duduk di meja di mana makanan sehat disediakan, ia akan menggurui restoran, karena di sana ia dapat memanjakan selera tanpa pengekangan. Seorang penganjur kesederhanaan yang fasih, ia mengabaikan prinsip-prinsip dasarnya. Dia menginginkan kelegaan, tetapi menolak untuk mendapatkannya dengan cara menyangkal diri. Orang itu sedang menyembah di kuil selera yang sesat. Dia adalah seorang penyembah berhala. Kuasa, yang disucikan dan dimuliakan, dapat digunakan

untuk menghormati Allah, menjadi lemah, dan tidak banyak melakukan pelayanan. Emosi yang mudah tersinggung, otak yang bingung, dan saraf yang tidak tegang adalah beberapa hasil dari pengabaianya terhadap hukum alam. Dia tidak efisien dan tidak dapat diandalkan. Siapapun yang memiliki keberanian dan kejujuran untuk memperingatkan dia akan bahaya, dengan demikian menimbulkan ketidaksenangannya. Teguran atau perlawanan sekecil apa pun sudah cukup untuk membangkitkan semangatnya yang agresif. Tapi sekarang ada kesempatan untuk mencari bantuan dari seseorang yang kekuatannya datang melalui media sihir. Kepada sumber ini dia mengajukan permohonan dengan penuh semangat, dengan bebas menghabiskan waktu dan uang dengan harapan mendapatkan anugerah yang ditawarkan. Dia tertipu, tergila-gila. Kekuatan penyihir dijadikan tema pujian, dan orang lain terpengaruh untuk mencari bantuannya. Dengan demikian, Allah Israel dihina, sementara kuasa Iblis dihormati dan ditinggikan. [115]

Dalam nama Kristus, saya akan berbicara kepada para pengikut-Nya yang mengaku percaya: Tinggallah di dalam iman yang telah kamu terima sejak semula. "Jauhilah perkataan kotor dan omong kosong yang tidak berguna." [2 Timotius 2:16] Daripada menaruh kepercayaan pada ilmu sihir, percayalah kepada Allah yang hidup. Terkutuklah jalan yang menuju ke Endor atau ke Ekron. Kaki akan tersandung dan jatuh jika melangkah di tanah terlarang ini. Ada Allah di Israel, yang dengan-Nya ada pembebasan bagi semua orang yang tertindas. Kebenaran adalah dasar takhta-Nya.

Ada bahaya jika kita menyimpang sedikit saja dari petunjuk Tuhan. Ketika kita menyimpang dari jalan tugas yang jelas, sebuah rangkaian keadaan akan muncul yang tampaknya tak tertahankan untuk menarik kita semakin jauh dari yang benar. Keakraban yang tidak perlu dengan mereka yang tidak menghormati Tuhan akan menggoda kita sebelum kita menyadarinya. Ketakutan untuk menyinggung perasaan teman-teman duniawi akan menghalangi kita untuk mengungkapkan rasa syukur kita kepada Allah, atau mengakui ketergantungan kita kepada-Nya.

Kita harus tetap dekat dengan firman Allah. Kita membutuhkan peringatan dan dorongan, ancaman dan janji-janjinya. Kita membutuhkan teladan yang sempurna yang hanya diberikan dalam kehidupan dan karakter Juruselamat kita. Malaikat-malaikat Allah



akan melindungi umat-Nya ketika mereka berjalan di jalan yang benar; tetapi tidak ada jaminan perlindungan seperti itu bagi mereka yang dengan sengaja menjelajah ke wilayah Iblis. Seorang agen dari penipu besar akan mengatakan dan melakukan apa saja untuk mendapatkan tujuannya. Tidak penting apakah dia menyebut dirinya seorang spiritualis, "dokter listrik", atau "penyembuh magnetis". Dengan kepura-puraan yang tidak masuk akal, dia mendapatkan kepercayaan dari orang-orang yang tidak waspada. Dia berpura-pura membaca sejarah kehidupan, dan memahami semua

kesulitan dan penderitaan mereka yang memohon kepadanya. Menyamar sebagai malaikat cahaya, sementara kegelapan jurang maut ada di dalam hatinya, ia menunjukkan ketertarikan yang besar pada wanita yang mencari nasihatnya.

[116] Dia mengatakan kepada mereka bahwa semua masalah mereka disebabkan oleh pernikahan yang tidak bahagia. Hal ini mungkin benar, tetapi nasihat seperti itu tidak memperbaiki kondisi mereka. Dia mengatakan kepada mereka bahwa mereka membutuhkan cinta dan simpati. Dengan berpura-pura sangat tertarik pada kesejahteraan mereka, dia membaca mantra pada korbannya yang tidak menaruh curiga, memikat mereka seperti ular yang memikat burung yang gemetar. Tak lama kemudian, mereka sepenuhnya berada dalam kekuasaannya, dan dosa, aib, serta kehancuran adalah kelanjutannya yang mengerikan.

Satu-satunya keselamatan kita adalah dengan melestarikan tengara-tengara kuno. "Kepada hukum Taurat dan kesaksian; jika mereka tidak berkata-kata sesuai dengan firman ini, itu karena tidak ada terang di dalamnya." [[Yesaya 8:20](#)].

## Bab 14-Pekerjaan Kita Saat Ini

[117]

Kita harus mendidik diri kita sendiri, tidak hanya untuk hidup selaras dengan hukum kesehatan, tetapi juga untuk mengajar orang lain dengan cara yang lebih baik. Banyak orang, bahkan dari mereka yang mengaku percaya pada kebenaran khusus untuk zaman ini, sayangnya tidak tahu apa-apa tentang kesehatan dan pertarikan. Mereka perlu dididik, baris demi baris, ajaran demi ajaran. Pokok bahasan ini harus tetap segar di hadapan mereka. Masalah ini tidak boleh dianggap tidak penting; karena hampir setiap keluarga perlu digugah dengan pertanyaan ini. Hati nurani harus digugah untuk melakukan tugas mempraktikkan prinsip-prinsip reformasi yang benar. Allah menghendaki agar umat-Nya bertarak dalam segala hal. Kecuali mereka mempraktikkan pertarikan yang benar, mereka tidak akan, tidak dapat, menjadi rentan terhadap pengaruh kebenaran yang menguduskan.

Para menteri kita harus menjadi cerdas dalam menjawab pertanyaan ini. Mereka tidak boleh mengabaikannya, atau dikesampingkan oleh mereka yang menyebut mereka ekstremis. Biarlah mereka mencari tahu apa yang dimaksud dengan reformasi kesehatan yang sejati, dan mengajarkan prinsip-prinsipnya, baik melalui pengajaran maupun melalui teladan yang tenang dan konsisten. Pada pertemuan-pertemuan besar kita, pengajaran harus diberikan mengenai kesehatan dan pertarikan. Berusahalah untuk membangkitkan intelek dan ilmu pengetahuan. Bawalah ke dalam pelayanan semua talenta yang ada, dan tindak lanjuti pekerjaan itu dengan publikasi-publikasi tentang hal itu. "Didiklah, didiklah, didiklah," adalah pesan yang sangat berkesan bagi saya.

Dalam semua misi kami, wanita yang cerdas harus bertanggung jawab atas pengaturan rumah tangga, wanita yang tahu bagaimana menyiapkan makanan dengan baik dan sehat. Meja makan harus dipenuhi dengan makanan dengan kualitas terbaik. Jika ada yang memiliki selera yang menyimpang yang menginginkan teh, kopi, bumbu, dan hidangan yang tidak sehat, berilah pencerahan

kepada mereka.

Berusahalah untuk menggugah hati nurani. Tetapkan di hadapan mereka prinsip-prinsip

Alkitab tentang kebersihan. Di mana banyak susu dan buah yang baik dapat diperoleh [118], jarang sekali ada alasan untuk makan makanan hewani; itu adalah

tidak perlu mengambil nyawa salah satu makhluk Allah untuk memenuhi kebutuhan kita sehari-hari. Dalam kasus-kasus tertentu seperti sakit atau kelelahan, mungkin akan lebih baik jika kita mengonsumsi daging, tetapi harus berhati-hati dalam

mengamankan daging hewan yang sehat. Telah menjadi pertanyaan yang sangat serius apakah aman untuk menggunakan makanan dari daging di zaman sekarang ini. Lebih baik tidak makan daging daripada menggunakan daging hewan yang tidak sehat. Ketika saya tidak dapat memperoleh makanan yang saya butuhkan, kadang-kadang saya makan sedikit daging; tetapi saya menjadi semakin takut akan hal itu.

Ketika Allah memimpin bangsa Israel keluar dari Mesir, tujuannya adalah untuk membuat mereka menjadi bangsa yang murni, bahagia, dan sehat di tanah Kanaan. Mari kita lihat cara-cara yang digunakan-Nya untuk mencapai hal ini. Dia menundukkan mereka kepada suatu disiplin, yang jika diikuti dengan penuh sukacita, akan menghasilkan kebaikan, baik bagi diri mereka sendiri maupun bagi anak cucu mereka. Ia telah menjauhkan makanan daging dari mereka dalam ukuran yang besar. Dia telah mengaruniakan daging kepada mereka sebagai jawaban atas jeritan mereka, tepat sebelum mereka sampai di Sinai, tetapi daging itu hanya disediakan untuk satu hari saja. Tuhan mungkin saja menyediakan daging semudah manna, tetapi sebuah batasan diberikan kepada umat-Nya demi kebaikan mereka. Tujuannya adalah untuk menyediakan makanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka daripada makanan yang tidak sehat yang biasa mereka konsumsi di Mesir. Selera makan yang menyimpang harus dibawa ke dalam keadaan yang lebih sehat, sehingga mereka dapat menikmati makanan yang pada mulanya disediakan untuk manusia, yaitu buah-buah bumi, yang Allah berikan kepada Adam dan Hawa di Eden.

Seandainya mereka mau menyangkal nafsu makan dalam ketaatan kepada larangan-Nya, kelemahan dan penyakit tidak akan dikenal di antara mereka. Keturunan mereka akan memiliki kekuatan fisik dan mental. Mereka akan memiliki persepsi yang jelas tentang kebenaran dan kewajiban, pembedaan yang tajam, dan penilaian yang baik. Namun, mereka tidak mau

[119] untuk tunduk pada tuntutan Allah, dan mereka gagal mencapai standar yang telah ditetapkan-Nya bagi mereka, dan untuk menerima berkat-berkat yang seharusnya menjadi milik mereka. Mereka bersungut-sungut atas larangan Tuhan, dan bernafsu mengejar kenikmatan di Mesir. Allah mengizinkan mereka memiliki daging, tetapi hal itu menjadi kutukan bagi mereka.

Berulang kali saya telah ditunjukkan bahwa Tuhan sedang mencoba untuk membawa kita kembali, selangkah demi

selangkah, kepada rancangan-Nya yang semula, yaitu bahwa manusia harus hidup dari hasil alam di bumi. Di antara mereka yang menantikan kedatangan Tuhan, makan daging pada akhirnya akan ditiadakan; daging tidak lagi menjadi bagian dari makanan mereka. Kita harus selalu mengingat tujuan ini, dan berusaha untuk terus bekerja ke arahnya. Saya tidak dapat berpikir bahwa dalam praktik makan daging kita berada dalam keselarasan

dengan cahaya yang Tuhan telah berkenan berikan kepada kita. Semua orang yang berhubungan dengan lembaga-lembaga kesehatan kita khususnya harus mendidik diri mereka sendiri untuk hidup dari buah-buahan, biji-bijian, dan sayur-sayuran. Jika kita berpindah dari prinsip-prinsip ini, jika kita sebagai pembaharu Kristen mendidik selera kita sendiri, dan membawa pola makan kita kepada rencana Allah, maka kita dapat memberikan pengaruh kepada orang lain dalam hal ini, yang akan menyenangkan Allah.

Salah satu alasan mengapa banyak orang menjadi patah semangat dalam mempraktikkan reformasi kesehatan adalah karena mereka belum belajar memasak sehingga makanan yang tepat, yang disiapkan secara sederhana, dapat menggantikan pola makan yang selama ini mereka lakukan. Mereka menjadi jijik dengan makanan yang tidak disiapkan dengan baik, dan selanjutnya kita mendengar mereka mengatakan bahwa mereka telah mencoba reformasi kesehatan, dan tidak dapat hidup dengan cara seperti itu. Banyak yang mencoba mengikuti petunjuk-petunjuk yang sedikit dalam reformasi kesehatan, dan melakukan pekerjaan yang menyedihkan sehingga mengakibatkan kerusakan pada pencernaan, dan membuat semua yang terlibat dalam upaya itu putus asa. Anda mengaku sebagai pembaharu kesehatan, dan karena alasan inilah Anda harus menjadi juru masak yang baik. Mereka yang dapat memanfaatkan keuntungan dari sekolah memasak higienis yang diselenggarakan dengan baik, akan mendapatkan manfaat yang besar, baik dalam praktik mereka sendiri maupun dalam mengajar orang lain.

Jangan menangkap ide-ide yang terisolasi dan menjadikannya sebagai ujian, kritik

mengutip orang lain yang praktiknya mungkin tidak sesuai dengan pendapat Anda; tetapi

[120]

pelajari subjek secara luas dan mendalam, dan berusaha untuk membawa pendapat Anda sendiri

ide dan praktik ke dalam keselarasan yang sempurna dengan prinsip-prinsip kesederhanaan Kristen yang sejati.

Ada banyak orang yang mencoba memperbaiki kehidupan orang lain dengan menyerang apa yang mereka anggap sebagai kebiasaan yang salah. Mereka mendatangi orang-orang yang mereka anggap salah, dan menunjukkan kekurangan mereka, tetapi tidak berusaha mengarahkan pikiran kepada prinsip-prinsip yang benar. Cara

seperti itu sering kali tidak memberikan hasil yang diinginkan. Ketika kita menunjukkan bahwa kita berusaha mengoreksi orang lain, kita terlalu sering membangkitkan sifat tempur mereka, dan melakukan lebih banyak kerugian daripada kebaikan. Dan ada bahaya bagi orang yang mengoreksi juga. Orang yang mengambil tanggung jawab untuk mengoreksi orang lain, kemungkinan besar akan memupuk kebiasaan mencari-cari kesalahan, dan segera seluruh perhatiannya akan tertuju pada mencari-cari kekurangan dan mencari-cari kesalahan orang lain. Janganlah melihat orang lain, untuk mencari-cari kesalahan mereka atau membeberkan kesalahan mereka. Didiklah mereka dengan kebiasaan yang lebih baik melalui keteladanan Anda.



Hendaknya selalu diingat bahwa tujuan utama dari reformasi higienis adalah untuk menjamin perkembangan pikiran, jiwa, dan tubuh yang setinggi mungkin. Semua hukum alam-yang merupakan hukum Tuhan-dirancang untuk kebaikan kita. Ketaatan pada hukum-hukum tersebut akan meningkatkan kebahagiaan kita dalam kehidupan ini, dan akan membantu kita dalam persiapan untuk kehidupan yang akan datang.

Ada sesuatu yang lebih baik untuk dibicarakan daripada kesalahan dan kelemahan orang lain. Bicaralah tentang Tuhan dan karya-karya-Nya yang luar biasa. Pelajari manifestasi kasih dan kebijaksanaan-Nya dalam semua karya alam. Pelajarilah organisme yang mengagumkan itu, sistem manusia, dan hukum-hukum yang mengaturnya. Mereka yang melihat bukti-bukti kasih Allah, yang memahami hikmat dan kebaikan hukum-hukum-Nya, dan berkat-berkat yang dihasilkan dari ketaatan, akan melihat tugas dan kewajiban mereka dari sudut pandang yang sama sekali berbeda. Alih-alih memandang ketaatan pada hukum kesehatan sebagai suatu pengorbanan atau penyangkalan diri, mereka akan mengaggapnya, sebagaimana adanya, sebagai berkat yang tak ternilai.

[121] Banyak kebaikan yang dapat dilakukan dengan memberikan pencerahan kepada semua orang yang dapat kita jangkau, tentang cara terbaik, tidak hanya untuk menyembuhkan orang sakit, tetapi juga untuk mencegah penyakit dan penderitaan. Seorang dokter yang berusaha untuk memberikan pencerahan kepada pasiennya mengenai sifat dan penyebab penyakit mereka, dan untuk mengajar mereka bagaimana cara menghindari penyakit, mungkin akan menghadapi pekerjaan yang berat; tetapi jika dia adalah seorang pembaharu yang teliti, dia akan berbicara dengan jelas tentang efek merusak dari pemanjaan diri dalam makan, minum, dan berpakaian, tentang kelelahan yang berlebihan pada kekuatan-kekuatan vital yang telah membawa pasien-pasiennya ke tempat mereka sekarang ini. Dia tidak akan meningkatkan kejahatan dengan memberikan obat-obatan sampai alam yang kelelahan menyerah dalam perjuangan, tetapi akan mengajarkan pasien bagaimana membentuk kebiasaan yang benar, dan untuk membantu alam dalam pekerjaan pemulihannya dengan penggunaan yang bijaksana dari pengobatannya yang sederhana.

Di semua lembaga kesehatan kita, harus dijadikan ciri khusus dari pekerjaan untuk memberikan instruksi mengenai hukum kesehatan. Prinsip-prinsip reformasi kesehatan harus secara hati-

hati dan menyeluruh ditetapkan di hadapan semua orang, baik pasien maupun para penolong. Pekerjaan ini membutuhkan keberanian moral; karena sementara banyak orang akan mendapat keuntungan dari usaha-usaha seperti itu, yang lain akan tersinggung. Tetapi murid Kristus yang sejati, yaitu orang yang pikirannya selaras dengan pikiran Allah, sambil terus belajar, akan mengajar juga, membawa pikiran orang lain ke atas, menjauh dari kesesatan dunia.

Banyak prasangka yang menghalangi kebenaran pesan malaikat ketiga untuk mencapai hati orang-orang, dapat dihilangkan jika lebih banyak perhatian diberikan pada reformasi kesehatan. Ketika orang menjadi tertarik pada subjek ini, jalan sering kali dipersiapkan untuk masuknya kebenaran-kebenaran lain. Jika mereka melihat bahwa kita cerdas dalam hal kesehatan, mereka akan lebih siap untuk percaya bahwa kita benar dalam doktrin-doktrin Alkitab.

Cabang pekerjaan Tuhan ini belum mendapat perhatian yang semestinya, dan karena pengabaian ini banyak yang telah hilang. Jika gereja menunjukkan minat yang lebih besar pada reformasi yang melaluinya Allah sendiri berusaha untuk menyesuaikan mereka bagi kedatangan-Nya, pengaruhnya akan jauh lebih besar. lebih besar daripada sekarang. Allah telah berbicara kepada umat-Nya, dan Ia merancang agar mereka mendengar dan menaati suara-Nya. Meskipun reformasi kesehatan adalah bukan pesan malaikat ketiga, tetapi sangat erat kaitannya dengan pesan itu. Mereka yang memberitakan pekabaran itu juga harus mengajarkan reformasi kesehatan. Ini adalah topik yang harus kita pahami, agar kita dapat bersiap-siap menghadapi peristiwa-peristiwa yang sudah dekat, dan ini harus mendapat tempat yang penting. Setan dan agen-agensya berusaha untuk menghalangi pekerjaan reformasi ini, dan akan melakukan semua yang mereka bisa untuk membingungkan dan membebani mereka yang dengan sepenuh hati terlibat di dalamnya. Namun, tidak seorang pun boleh berkecil hati dalam hal ini, atau menghentikan usaha mereka karenanya. Nabi Yesaya berbicara tentang salah satu karakteristik Kristus: "Ia tidak akan gagal dan tidak akan tawar hati, sampai Ia menetapkan hukuman di bumi." ([Yesaya 42:4](#)) Maka janganlah para pengikut-Nya berbicara tentang kegagalan atau keputusan, tetapi ingatlah akan harga yang telah dibayar untuk menyelamatkan manusia supaya ia tidak binasa, tetapi beroleh hidup yang kekal.

## Bab 15-Pemabuk Mental

Apa yang harus dibaca oleh anak-anak kita? adalah sebuah pertanyaan yang serius, dan menuntut jawaban yang serius. Saya gelisah melihat, dalam keluarga-keluarga Kristen, majalah dan surat kabar yang berisi cerita-cerita yang terus berlanjut yang tidak meninggalkan kesan baik dalam pikiran. Saya telah memperhatikan mereka yang selera fiksinya telah dipupuk sedemikian rupa. Mereka telah memiliki hak istimewa untuk mendengarkan kebenaran-kebenaran firman Allah, untuk mengenal alasan-alasan iman kita; tetapi mereka telah bertumbuh menjadi dewasa tanpa kesalehan yang sejati. Kaum muda yang terkasih ini sangat membutuhkan bahan yang terbaik untuk membangun karakter mereka, yaitu kasih dan takut akan Allah dan pengenalan akan Kristus. Tetapi banyak yang tidak memiliki pemahaman yang cerdas tentang kebenaran seperti yang ada di dalam Yesus. Pikiran mereka dipenuhi dengan cerita-cerita yang sensasional. Mereka hidup dalam dunia yang tidak nyata, dan tidak siap untuk tugas-tugas praktis kehidupan. Saya telah mengamati anak-anak yang dibiarkan tumbuh dengan cara ini. Baik di rumah maupun di luar negeri, mereka gelisah atau melamun, dan tidak dapat berbicara, kecuali tentang hal-hal yang paling umum. Kemampuan-kemampuan yang lebih mulia, yang disesuaikan dengan pengejaran-pengejaran yang lebih tinggi, telah direndahkan menjadi perenungan tentang hal-hal yang sepele, atau lebih buruk daripada hal-hal yang sepele, hingga pemiliknya menjadi puas dengan topik-topik seperti itu, dan hampir tidak memiliki kekuatan untuk mencapai sesuatu yang lebih tinggi. Pemikiran dan percakapan keagamaan telah menjadi tidak menyenangkan. Makanan mental yang telah menjadi kesukaannya, telah mencemari efeknya, dan membawa kepada pikiran-pikiran yang tidak murni dan sensual. Saya telah merasakan belas kasihan yang tulus bagi jiwa-jiwa ini ketika saya mempertimbangkan betapa banyak kerugian yang mereka alami karena mengabaikan kesempatan untuk memperoleh pengetahuan tentang Kristus, yang di dalam Dia harapan kita akan kehidupan kekal berpusat. Betapa banyak waktu yang berharga yang

terbuang sia-sia, yang seharusnya mereka gunakan untuk mempelajari pola kebaikan yang sejati.

[124] Saya secara pribadi mengenal beberapa orang yang telah kehilangan nada pikiran yang sehat karena kebiasaan membaca yang salah. Mereka menjalani hidup dengan imajinasi yang sakit, memperbesar setiap keluhan kecil. Hal-hal yang tidak akan disadari oleh pikiran yang sehat dan masuk akal, menjadi

mereka cobaan yang tak tertahankan, rintangan yang tak dapat diatasi. Bagi mereka, hidup selalu berada dalam bayang-bayang.

Mereka yang telah memanjakan diri dengan kebiasaan berlomba-lomba membaca cerita-cerita yang menarik, melumpuhkan kekuatan mental mereka, dan mendiskualifikasi diri mereka sendiri untuk pemikiran dan penelitian yang kuat. Ada pria dan wanita yang sekarang berada dalam kemunduran hidup yang tidak pernah pulih dari dampak membaca yang tidak bertarak. Kebiasaan itu, yang terbentuk pada tahun-tahun awal, telah tumbuh seiring dengan pertumbuhan mereka dan diperkuat dengan kekuatan mereka; dan upaya mereka untuk mengatasinya, meskipun bertekad kuat, hanya sebagian yang berhasil. Banyak yang tidak pernah mendapatkan kembali kekuatan pikiran mereka yang semula. Semua usaha untuk menjadi orang Kristen yang praktis berakhir dengan keinginan. Mereka tidak dapat benar-benar menjadi seperti Kristus, dan terus memberi makan pikiran mereka dengan literatur kelas ini. Efek fisiknya juga tidak kalah buruknya. Sistem saraf tidak perlu dibebani oleh hasrat untuk membaca. Dalam beberapa kasus, kaum muda, dan bahkan mereka yang sudah dewasa, telah menderita kelumpuhan yang bukan karena sebab lain selain karena terlalu banyak membaca. Pikiran terus menerus dipacu, hingga mesin otak yang halus menjadi begitu lemah sehingga tidak dapat bertindak, dan kelumpuhan adalah akibatnya.

Ketika selera untuk cerita-cerita yang menarik dan sensasional dipupuk, selera moral menjadi menyimpang, dan pikiran tidak akan terpuaskan kecuali jika terus menerus disuapi dengan makanan yang tidak sehat dan sampah ini. Saya telah melihat wanita-wanita muda, yang mengaku sebagai pengikut Kristus, yang benar-benar tidak bahagia kecuali jika mereka memiliki novel atau cerita-cerita baru. Pikiran mereka sangat membutuhkan rangsangan, seperti seorang pemabuk yang sangat membutuhkan minuman yang memabukkan. Para pemuda ini tidak menunjukkan semangat pengabdian; tidak ada cahaya surgawi yang dicurahkan kepada rekan-rekan mereka, untuk menuntun mereka ke sumber pengetahuan. Mereka tidak memiliki pengalaman keagamaan yang mendalam. Jika kelas membaca ini tidak

terus-menerus di hadapan mereka, mungkin ada beberapa harapan akan reformasi mereka; tetapi mereka menginginkannya, dan akan memilikinya.

Saya sedih melihat para pemuda dan pemudi yang merusak

kegunaan mereka dalam kehidupan ini, dan gagal mendapatkan pengalaman yang akan mempersiapkan mereka untuk kehidupan yang kekal dalam masyarakat surgawi. Tidak ada sebutan yang lebih tepat untuk mereka selain "pemabuk mental". Kebiasaan membaca yang tidak bertarak memberikan pengaruh yang merusak pada otak seperti halnya ketidakbertarikan dalam hal makan dan minum.

Cara terbaik untuk mencegah tumbuhnya kejahatan adalah dengan menyibukkan tanah. Perhatian dan kewaspadaan yang paling besar diperlukan dalam menumbuhkan

pikiran dan menaburkan benih-benih kebenaran Alkitab yang berharga. Tuhan, dalam belas kasihan-Nya yang besar, telah menyatakan kepada kita di dalam Alkitab aturan-aturan untuk hidup kudus. Dia memberitahukan kepada kita dosa-dosa yang harus dihindari; Dia menjelaskan kepada kita rencana keselamatan, dan menunjukkan jalan ke surga. Dia telah mengilhami orang-orang kudus untuk mencatat, demi kepentingan kita, petunjuk mengenai bahaya yang menghadang di jalan kita, dan bagaimana cara menghindarinya. Mereka yang menaati perintah-Nya untuk menyelidiki Kitab Suci tidak akan mengabaikan hal-hal ini. Di tengah bahaya di akhir zaman, setiap anggota gereja harus memahami alasan pengharapan dan imannya, alasan yang tidak sulit untuk dipahami. Ada cukup banyak hal yang dapat memenuhi pikiran, jika kita mau bertumbuh di dalam kasih karunia dan di dalam pengenalan akan Tuhan Yesus Kristus.

Kita terbatas, tetapi kita harus memiliki rasa yang tak terbatas. Pikiran harus digunakan untuk merenungkan Allah dan rencana-Nya yang luar biasa untuk keselamatan kita. Dengan demikian, jiwa akan terangkat di atas hal-hal yang bersifat duniawi dan biasa, dan tertuju pada apa yang memuliakan dan kekal. Pemikiran bahwa kita berada di dunia Allah, di hadapan Pencipta alam semesta yang agung, yang menciptakan manusia menurut gambar-Nya, akan membawa pikiran kita ke dalam ladang yang luas dan agung untuk bermeditasi. Pemikiran bahwa mata Allah mengawasi kita, bahwa Dia mengasihi kita, dan begitu peduli kepada kita sehingga mengaruniakan Anak-Nya yang sangat dikasihi-Nya untuk menebus kita, agar kita tidak binasa dengan menyedihkan, merupakan pemikiran yang luar biasa;

[126] dan dia yang membuka hatinya untuk menerima dan merenungkan tema-tema seperti ini, tidak akan pernah puas dengan subjek yang sepele dan sensasional.

Jika Alkitab dipelajari sebagaimana mestinya, manusia akan menjadi kuat dalam intelektualitasnya. Tema-tema yang dibahas dalam firman Allah, kesederhanaan yang bermartabat dalam penyampaiannya, tema-tema mulia yang disajikannya kepada pikiran, mengembangkan kemampuan-kemampuan dalam diri manusia yang tidak dapat dikembangkan dengan cara lain. Di dalam Alkitab, sebuah bidang yang tak terbatas dibuka untuk imajinasi. Murid akan datang dari perenungan tema-tema agungnya, dari pergaulan dengan gambaran-gambarannya yang



luhur, lebih murni dan lebih tinggi dalam pemikiran dan perasaan daripada jika ia menghabiskan waktu untuk membaca karya-karya yang berasal dari manusia biasa, apalagi karya-karya yang bersifat remeh. Pikiran-pikiran kaum muda gagal mencapai perkembangannya yang paling mulia ketika mereka mengabaikan sumber kebijaksanaan yang paling tinggi, yaitu firman Allah. Alasan mengapa kita hanya memiliki sedikit orang yang berpikiran baik, yang memiliki kemantapan dan nilai yang kokoh, adalah karena Allah tidak ditakuti, Allah tidak dikasihi,

prinsip-prinsip agama tidak dijalankan dalam kehidupan sebagaimana mestinya.

Tuhan ingin agar kita memanfaatkan segala cara untuk mengembangkan dan memperkuat kekuatan intelektual kita. Kita diciptakan untuk kehidupan yang lebih tinggi dan lebih mulia daripada kehidupan sekarang. Saat ini adalah salah satu persiapan untuk masa depan, kehidupan yang abadi. Di manakah dapat ditemukan tema-tema yang lebih agung untuk direnungkan, subjek yang lebih menarik untuk dipikirkan, selain kebenaran-kebenaran luhur yang dibukakan di dalam Alkitab? Kebenaran-kebenaran ini akan melakukan pekerjaan yang luar biasa bagi manusia, jika ia mau mengikuti apa yang diajarkannya. Namun, betapa sedikitnya Alkitab yang dipelajari! Setiap hal yang tidak penting lebih dipentingkan daripada tema-temanya. Jika Alkitab lebih banyak dibaca, jika kebenarannya lebih dipahami, kita akan menjadi orang-orang yang jauh lebih tercerahkan dan cerdas. Energi diberikan kepada jiwa dengan menelusuri halaman-halamannya. Malaikat-malaikat dari dunia terang berdiri di sisi pencari kebenaran yang sungguh-sungguh, untuk memberi kesan dan menerangi pikirannya. Orang yang gelap dalam pemahaman dapat menemukan cahaya melalui perkenalan dengan Kitab Suci.

## Bab 16-Kemurnian Sosial

"Berbahagialah orang yang suci hatinya, karena mereka akan melihat Allah." [Matius 5:8] Manusia telah jatuh, dan pekerjaan di sepanjang hidupnya, baik itu lebih lama atau lebih singkat, haruslah untuk memulihkan melalui Kristus apa yang telah hilang karena dosa, yaitu keserupaan dengan yang ilahi. Pekerjaan ini membutuhkan transformasi jiwa, tubuh, dan roh secara menyeluruh. Allah dengan penuh belas kasihan mengirimkan sinar terang untuk menunjukkan kepada manusia keadaan yang sebenarnya; tetapi jika ia tidak mau berjalan di dalam terang, maka jelaslah bahwa ia menikmati kegelapan. Ia menghindari terang, agar perbuatannya tidak ditegur.

Sebuah gambaran tentang kondisi dunia yang mengerikan telah disajikan di hadapan saya. Kemaksiatan merajalela di setiap sisi. Kemaksiatan adalah dosa yang merajalela di zaman ini. Tidak pernah kejahatan mengangkat kepalanya yang cacat dengan begitu berani seperti sekarang, dan dengan kekuatan dan kelaziman yang ada, para pencinta kebajikan hampir patah semangat. Kecuali manusia memiliki kekuatan yang lebih besar dari kekuatan manusia untuk melawan arus kejahatan, ia akan dikalahkan, dan dibawa ke dalam kebinasaan.

Tetapi pikiran tidak turun dalam sekejap dari kemurnian dan kekudusan menjadi kebejatan, korupsi, dan kejahatan. Untuk merosot menjadi brutal dan jahat bagi mereka yang dibentuk menurut gambar Allah, membutuhkan waktu. Dengan melihat, kita menjadi berubah. Meskipun dibentuk menurut gambar Penciptanya, manusia dapat membiasakan diri dengan kejahatan sehingga dosa yang tadinya dibencinya akan menjadi sesuatu yang menyenangkan baginya. Ketika ia berhenti berjaga-jaga dan berdoa, ia berhenti menjaga benteng pertahanan - hati - dan dikhianati ke dalam dosa dan kejahatan. Perang yang terus-menerus melawan pikiran duniawi harus dipertahankan; dan kita harus dibantu oleh pengaruh pemurnian dari kasih karunia Allah, yang akan menarik pikiran ke atas, dan membiasakannya untuk merenungkan hal-hal yang murni dan kudus.

Sebagian besar manusia yang kita temui di mana-mana adalah kutukan bagi dunia. Mereka hidup hanya untuk memanjakan diri sendiri, dan diberi

[128] jiwa dan raga, kepada kebiasaan-kebiasaan yang rusak dan tidak bermoral. Betapa mengerikannya teguran terhadap kehidupan para ibu yang telah menyembah kuil mode, dan telah lalai untuk mengolah pikiran mereka sendiri dan membentuk karakter mereka sendiri sesuai dengan Pola Ilahi; dan yang dengan demikian telah

tidak siap untuk memenuhi kepercayaan suci yang diberikan kepada mereka, untuk membesarkan anak-anak mereka dalam pengasuhan dan peringatan Tuhan.

Hampir tidak mungkin untuk menyadarkan mereka yang perlu disadarkan, untuk menyadari kekuatan yang dimiliki Setan atas pikiran mereka. Mereka juga tidak sadar akan kerusakan yang ada di sekeliling mereka. Setan telah membutakan mereka, dan membuai mereka dengan keamanan duniawi. Kejahatan berlimpah, dan tidak hanya terbatas pada orang yang tidak percaya dan pencemooh: banyak orang yang mengaku sebagai pengikut Kristus juga bersalah. Kasih mereka semakin dingin. Sayang sekali, betapa sedikitnya, bahkan di antara orang-orang yang mengaku Kristen, yang melakukan yang benar demi kebenaran itu sendiri, yang akan menjauhi kejahatan ketika opini publik tidak dapat menahan mereka!

Dalam pertempuran melawan kerusakan batin dan godaan lahiriah, bahkan Salomo yang bijaksana dan berkuasa pun kalah. Hidupnya dimulai di bawah naungan yang baik. Dia dikasihi Allah; dan, seandainya kebajikan dipertahankan, hidupnya mungkin akan berakhir dengan kemakmuran dan kehormatan. Tetapi ia menyerahkan anugerah istimewa ini kepada hawa nafsu. Di masa mudanya ia percaya kepada Tuhan, dan mencari bimbingan-Nya; dan Tuhan memberinya kuasa dan hikmat yang mengherankan dunia. Kemasyhurannya sampai ke seluruh negeri. Tetapi ketika ia mulai mengalami kemerosotan dalam hidupnya, ia mengalah pada prinsip, dan dengan demikian menempatkan dirinya dalam arus kejahatan, dan memisahkan diri dari Tuhan, dasar dan sumber kekuatannya; ia kehilangan keteguhan karakternya, dan terombang-ambing, seperti seorang pemuda yang gamang, di antara yang benar dan yang salah. Kecintaannya pada wanita adalah dosanya. Gairah ini tidak dapat ia kendalikan dalam kedewasaannya, dan hal ini menjadi jerat baginya. Dia mengambil banyak istri, beberapa di antaranya adalah putri raja-raja kafir, dan mereka membawanya ke dalam penyembahan berhala. Pada masa mudanya, hikmat lebih berharga baginya daripada irisan emas di Ofir. Tapi,

Sayangnya, hawa nafsu mendapatkan kemenangan. Dia ditipu dan dihancurkan

oleh wanita. Sungguh pelajaran yang diajarkan di sini! Demonstrasi yang luar biasa.

akan kebutuhan akan kekuatan dari Tuhan sampai akhir!

Tidaklah aman untuk mengizinkan sedikit pun penyimpangan dari integritas yang ketat.

"Karena itu, janganlah dosa berkuasa di dalam tubuhmu yang fana ini, sehingga kamu menuruti hawa nafsunya. Janganlah kamu menyerahkan anggota-anggota tubuhmu sebagai alat-alat ketidakbenaran kepada dosa, tetapi serahkanlah dirimu kepada Allah sebagai orang-orang yang hidup dari antara orang mati dan anggota-anggota tubuhmu sebagai alat-alat kebenaran kepada Allah." [Hai orang-orang yang mengaku Kristen, jika tidak ada lagi terang yang diberikan kepadamu selain dari pada yang terdapat dalam ayat ini, kamu tidak mempunyai alasan untuk menderita.

diri Anda dikendalikan oleh nafsu dasar. Firman Tuhan cukup untuk menerangi pikiran yang paling gelap, dan firman Tuhan tidak dapat dipahami oleh mereka yang ingin memahaminya. Tetapi untuk memberikan setiap peringatan yang mungkin kepada pria dan wanita, Tuhan telah mengirimkan kesaksian yang jelas dan langsung, menunjukkan kepada mereka firman yang telah mereka lalaikan. Namun, terang itu sering kali ditolak. Mereka yang melayani hawa nafsu mereka sendiri, terus menikmati ketidakbenaran, terlepas dari pembalasan yang diancamkan kepada mereka yang melakukan hal-hal seperti itu.

Beberapa orang akan mengakui kejahatan dari pemanjaan dosa, namun mereka akan berdalih dengan mengatakan bahwa mereka tidak dapat mengalahkan hawa nafsu mereka. Ini adalah pengakuan yang buruk bagi seorang Kristen. "Setiap orang yang menyebut nama Kristus hendaklah menjauhkan diri dari kejahatan." [Mengapa kelemahan ini terjadi, karena pria dan wanita telah begitu lama memanjakan nafsu bejat mereka sehingga mereka tidak memiliki kuasa untuk mengatur diri sendiri, karena nafsu yang lebih rendah dari kodrat mereka telah mengambil alih kendali, dan prinsip moral yang tinggi, yang seharusnya menjadi kekuatan yang mengatur, telah hilang. Sensualitas telah memadamkan keinginan untuk menjadi kudus, dan telah memadamkan kerohanian. Jiwa berada dalam perbudakan yang paling rendah.

Perjanjian suci pernikahan sering kali dibuat untuk menutupi dosa-dosa yang paling gelap. Pria dan wanita yang mengaku saleh memberi jalan kepada nafsu yang rusak, dan dengan demikian menempatkan diri mereka sejajar dengan ciptaan yang kasar. Kuasa yang telah Allah berikan kepada mereka untuk dipelihara

[130] dalam pengudusan dan kehormatan, mereka menyalahgunakannya, namun berpikir bahwa mereka tidak melakukan kejahatan. Kesehatan dan kehidupan dikorbankan di atas mezbah hawa nafsu. Kekuatan yang lebih tinggi dan lebih mulia ditundukkan kepada sifat sensual. Mereka yang berbuat dosa mungkin tidak dapat melihat hasil dari tindakan mereka. Seandainya mereka menyadari jumlah penderitaan yang mereka timbulkan pada diri mereka sendiri dan anak-anak mereka, mereka akan terkejut, dan beberapa, setidaknya, akan menghindari jalan yang membawa hasil yang mengerikan. Begitu menyedihkannya kehidupan yang dialami oleh sebagian besar orang, sehingga bagi mereka kematian lebih baik daripada kehidupan; dan banyak orang yang

mati sebelum waktunya, hidup mereka dikorbankan secara memalukan kepada nafsu-nafsu yang paling rendah.

Dengan penyalahgunaan hubungan pernikahan seperti itu, nafsu hewani diperkuat; dan ketika nafsu ini semakin kuat, kemampuan moral dan intelektual menjadi lebih lemah. Yang spiritual dikalahkan oleh yang sensual. Karakter yang diperoleh oleh orang tua diteruskan kepada anak-anak, dan mereka datang ke dunia dengan kekuatan moral mereka



melemah dan nafsu-nafsu yang lebih rendah menjadi dominan. Hawa nafsu kotor orang tua diabadikan dalam diri anak-anak mereka. Setan berusaha untuk menurunkan standar kemurnian, dan untuk melemahkan pengendalian diri mereka yang memasuki hubungan pernikahan, karena dia tahu bahwa ketika nafsu-nafsu yang lebih rendah sedang berkuasa, kekuatan moral semakin lemah, dan dia tidak perlu khawatir dengan pertumbuhan rohani mereka. Ia juga tahu bahwa ia tidak dapat dengan lebih baik menanamkan citra kebenciannya pada keturunan mereka, dan dengan demikian ia dapat membentuk karakter mereka dengan lebih mudah daripada membentuk karakter orang tua mereka.

Karena saya telah ditunjukkan bahaya dari orang-orang yang mengaku lebih baik, dan dosa-dosa yang ada di antara mereka, - sebuah kelas yang tidak dicurigai berada dalam bahaya apa pun akibat dosa-dosa yang mencemari ini, -saya telah dituntun untuk bertanya, "Siapakah, ya Tuhan, yang akan bertahan pada saat Engkau menampakkan diri?" Hanya mereka yang memiliki tangan yang bersih dan hati yang murni yang akan bertahan pada hari kedatangan-Nya. Seandainya saya dapat membuat semua orang memahami kewajiban mereka untuk memelihara tubuh dalam kondisi terbaik untuk memberikan pelayanan yang sempurna kepada Pencipta mereka!

Saya merasa terdorong oleh Roh Tuhan untuk mengimbau para suster saya yang [131] yang mengaku saleh untuk menghargai kesederhanaan tingkah laku dan sikap menahan diri, "dengan rasa malu dan ketenangan." [Kebebasan yang diperbolehkan di zaman yang rusak ini seharusnya tidak menjadi kriteria bagi para pengikut Kristus. Pamer keakraban yang ditoleransi oleh dunia, seharusnya tidak ada di antara orang-orang Kristen yang sesuai dengan keabadian.

Jika hawa nafsu, kejahatan, dan kejahatan adalah hal yang biasa terjadi di antara mereka yang menolak untuk dikendalikan oleh prinsip-prinsip firman Tuhan, betapa pentingnya bagi mereka yang mengaku sebagai pengikut Kristus, yang bersekutu erat dengan Tuhan dan para malaikat, untuk menunjukkan kepada mereka jalan yang lebih baik dan lebih mulia! Betapa pentingnya bahwa dengan perilaku mereka yang suci, mereka harus berdiri dalam kontras yang mencolok dengan kelas yang dikendalikan oleh nafsu dasar!

Saudari-saudariku, hindarilah bahkan penampilan yang jahat sekalipun. Di zaman yang cepat ini, Anda tidak aman kecuali Anda

berjaga-jaga. Kebajikan dan kerendahan hati adalah langka. Saya mengimbau kalian sebagai pengikut Kristus, mengingat profesi kalian yang tinggi, untuk menghargai permata kerendahan hati yang tak ternilai. Ketika engkau berharap untuk akhirnya ditinggikan untuk bergabung dengan perkumpulan para malaikat yang tidak berdosa, dan untuk hidup di dalam suasana di mana tidak ada noda dosa sedikit pun, carilah kesucian; karena tidak ada yang lain yang akan bertahan dalam ujian pencarian pada hari Allah, dan diterima ke dalam surga yang murni dan kudus.

Sindiran sekecil apa pun terhadap kejahatan, pendekatan sekecil apa pun terhadap keakraban yang tidak dapat diperdebatkan, dari mana pun datangnya, harus dibenci sebagai penghinaan terburuk terhadap kewanitaan Anda yang bermartabat. Jika itu berasal dari seorang yang memiliki kedudukan tinggi, yang melayani kawanan domba Allah, dosanya lebih besar, dan seharusnya membuat seorang wanita yang takut akan Tuhan mundur dengan ngeri dari kemunafikan dan kejahatan seseorang yang dihormati dan dihormati oleh orang-orang sebagai hamba Tuhan. Dia menangani hal-hal yang sakral, namun menyembunyikan kerendahan hatinya di balik jubah panggilannya yang tinggi. Janganlah takut akan sesuatu yang seperti keakraban ini. Yakinkanlah bahwa itu adalah bukti dari pikiran yang tidak murni. Jika Anda memberikan sedikit saja dorongan ke arah ini, Anda membuatnya menjadi bukti bahwa pikiran Anda tidak murni dan

[132] suci sebagaimana mestinya, dan dosa itu memiliki daya tarik bagimu. Kamu menurunkan standar kewanitaanmu.

Para suster kita harus mengembangkan kelembahlembutan yang sejati. Mereka boleh saja bersikap sopan; tetapi mereka tidak boleh bersikap maju, banyak bicara, dan berani. Bersikap baik, lembut, penuh belas kasihan, pemaaf, dan rendah hati sangat berkenan di hadapan Allah. Jika mereka menempati posisi ini, mereka tidak akan dibebani dengan perhatian yang tidak semestinya dari lawan jenis. Akan ada lingkaran kesucian yang suci di sekitar mereka, yang akan melindungi mereka dari kebebasan yang tidak beralasan.

Kesombongan, mode dunia, keinginan mata, dan keinginan daging, berhubungan erat dengan kejatuhan orang-orang yang malang. Jika hal-hal ini telah berakar dari hati, orang-orang yang jatuh ini tidak akan begitu lemah. Jika para wanita dapat melihat hal-hal ini seperti yang telah Tuhan tunjukkan kepada saya, mereka akan memiliki kebencian terhadap kenajisan sehingga mereka tidak akan ditemukan di antara mereka yang jatuh melalui godaan Iblis, tidak peduli siapa pun yang dipilihnya sebagai perantara.

Wanita-wanita saleh yang pikiran dan hatinya disibukkan dengan merenungkan tema-tema yang memperkuat kemurnian hidup, dan yang mengangkat jiwa untuk berkomunikasi dengan Tuhan, tidak akan mudah disesatkan dari jalan yang benar dan baik. Mereka akan dibentengi dari tipu daya setan; mereka akan siap untuk menahan seni rayuannya.

Jiwa saya berduka untuk para pemuda yang sedang membentuk karakter di zaman yang merosot ini. Saya juga gemetar untuk orang tua mereka; karena mereka tidak menyadari kewajiban mereka untuk mendidik anak-anak mereka di jalan yang seharusnya. Adat dan mode menjadi pertimbangan, dan ketika anak-anak segera belajar untuk terpengaruh olehnya, mereka dengan mudah dirusak; sementara

orang tua mereka yang ceroboh dan memanjakan diri tertidur dengan bahaya yang mengancam keturunan mereka.

Tetapi hanya sedikit dari kaum muda yang bebas dari korupsi. Kebiasaan-kebiasaan yang tidak murni dipraktikkan sampai pada tingkat yang mengkhawatirkan, dan telah melakukan lebih banyak daripada kejahatan lainnya yang menyebabkan kemerosotan umat manusia. Anak-anak yang memanjakan diri

Keburukan rahasia sering kali lemah dan kerdil. Orang tua yang cemas mencari dokter, dan obat-obatan diberikan, tetapi kejahatan itu tidak dihilangkan, karena penyebabnya masih ada.

Para korban dari kebiasaan ini tidak menyukai pekerjaan; dan ketika terlibat di dalamnya, mereka mengeluh kelelahan,-mereka mengalami sakit punggung, sakit kepala, dan apa yang tidak? Yakinlah, para orang tua, jika pekerjaan yang sederhana dan diatur dengan baik melelahkan anak-anak Anda, ada hal lain yang menguras tenaga mereka. Jangan terburu-buru untuk membebaskan mereka dari latihan fisik. Jangan angkat beban yang seharusnya mereka tanggung. Terlalu banyak bekerja memang menyakitkan, tetapi kemalasan jauh lebih ditakuti. Jangan membebaskan mereka dari tanggung jawab, dan menuruti keluhan mereka. Itu akan menjadi hal terburuk yang dapat Anda lakukan untuk mereka. Hal itu akan menghilangkan satu-satunya penghalang terhadap akses bebas Setan ke dalam pikiran mereka yang lemah. Kelelahan yang menyertai pekerjaan yang bermanfaat akan mengurangi kecenderungan untuk memanjakan diri dalam kejahatan. Tangan dan pikiran yang aktif tidak memiliki waktu untuk mengindahkan setiap godaan yang ditawarkan oleh musuh; tetapi tangan dan otak yang menganggur siap untuk dikendalikannya. Pikiran, ketika tidak disibukkan, cenderung memikirkan hal-hal yang tidak pantas. "Lihatlah, inilah kesalahan saudaramu, Sodom, kesombongan, kekenyangan dan kemalasan yang berlimpah-limpah ada padanya dan pada anak-anak perempuannya." [[Yehezkiel 16:49](#)].

Secara alamiah anak-anak cenderung kepada kejahatan. Kecuali jika orang tua menjaga anak-anak mereka di bawah kendali yang kuat, dengan rasa takut akan Tuhan di hadapan mereka, Setan akan menguasai pikiran mereka yang masih muda, dan merusak mereka. Seiring dengan bertambahnya usia mereka, hawa nafsu akan bertumbuh seiring dengan pertumbuhan mereka dan menguat

seiring dengan kekuatan mereka. Dan mereka tidak dapat beristirahat sampai rahasia mereka yang berdosa disampaikan kepada orang-orang yang bergaul dengan mereka. Keingintahuan dibangkitkan, dan pengetahuan tentang keburukan diteruskan dari pemuda ke pemuda, dari anak ke anak, sampai hampir tidak ada yang ditemukan yang tidak mengetahuinya. Mengapa para ayah dan ibu bertindak seolah-olah kelesuan menimpa mereka? Mereka tidak percaya bahwa Iblis sedang menaburkan benih kejahatan di dalam keluarga mereka. Mereka buta dan sembrono dalam hal ini karena mereka tidak peduli. Mengapa mereka tidak bangun, dan memberitahukan

diri mereka sendiri pada subjek-subjek ini? Mengapa mereka tidak mencoba untuk menjadi [ 134]

cerdas dalam hal hukum-hukum kehidupan, sehingga mereka dapat dipersiapkan untuk merawat tubuh mereka sendiri dan tubuh anak-anak mereka dengan cara yang dapat meningkatkan kesehatan fisik?

Kuasa setan atas kaum muda di zaman ini sangatlah menakutkan. Kecuali jika pikiran anak-anak kita diimbangi dengan kuat oleh prinsip-prinsip agama, moral mereka akan rusak oleh contoh-contoh jahat yang mereka temui. Bahaya terbesar bagi kaum muda adalah kurangnya pengendalian diri. Orang tua yang memanjakan tidak mengajarkan penyangkalan diri kepada anak-anak mereka. Makanan yang mereka sediakan di hadapan mereka adalah makanan yang mengiritasi perut. Kegembiraan yang dihasilkan dikomunikasikan ke otak, dan akibatnya hawa nafsu dibangkitkan. Tidak dapat diulang terlalu sering, bahwa apa pun yang dimasukkan ke dalam perut tidak hanya mempengaruhi tubuh, tetapi pada akhirnya pikiran juga. Makanan yang kotor dan merangsang akan memacu darah, menggairahkan sistem saraf, dan terlalu sering menumpulkan persepsi moral, sehingga akal sehat dan hati nurani dikalahkan oleh dorongan-dorongan sensual. Sulit, dan sering kali hampir tidak mungkin, bagi orang yang tidak bertarak dalam pola makan untuk melatih kesabaran dan pengendalian diri. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengizinkan anak-anak, yang karakternya belum terbentuk, untuk hanya makan makanan yang menyehatkan dan tidak merangsang. Di dalam kasihlah Bapa surgawi kita mengirimkan terang reformasi kesehatan, untuk melindungi kita dari kejahatan yang diakibatkan oleh pemanjaan selera yang tidak terkendali.

"Karena itu, baik kamu makan, baik kamu minum, baik apa pun juga yang kamu perbuat, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah." [1 Korintus 10:31] Apakah orang tua melakukan hal ini ketika mereka menyiapkan makanan di atas meja dan memanggil keluarga untuk mengambil bagian di dalamnya? Apakah mereka menempatkan di hadapan anak-anak mereka apa yang mereka tahu akan menghasilkan darah yang terbaik, yang akan menjaga sistem dalam kondisi yang paling tidak demam, dan akan menempatkannya dalam hubungan yang terbaik untuk kehidupan dan kesehatan? Ataukah mereka, tanpa mempedulikan kebaikan masa depan anak-anak mereka, memberikan makanan yang tidak sehat, merangsang, dan menjengkelkan bagi mereka?

[135] Tidak ada yang lebih pasti membawa kepada kejahatan daripada

melepaskan semua beban dari anak-anak, membiarkan mereka hidup menganggur, tanpa tujuan, tidak melakukan apa-apa, atau menyibukkan diri sesuka hati. Pikiran anak-anak itu aktif, dan jika tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik dan berguna, mereka pasti akan berpaling pada hal-hal yang buruk. Meskipun benar dan perlu bagi mereka untuk berekreasi, mereka harus diajar untuk bekerja, memiliki jam kerja yang teratur untuk pekerjaan fisik, dan juga untuk membaca dan belajar. Pastikan mereka memiliki pekerjaan yang sesuai dengan usia mereka, dan



disediakan dengan buku-buku yang berguna dan menarik. Setan meningkatkan kesempatan untuk mendidik pikiran yang menganggur. Adalah suatu dosa untuk membiarkan anak-anak tumbuh dalam kemalasan. Biarkanlah mereka melatih anggota tubuh dan otot-otot mereka, meskipun itu membuat mereka lelah. Jika mereka tidak terlalu banyak bekerja, bagaimana mungkin keletihan akan lebih membahayakan mereka daripada membahayakan Anda? Ada perbedaan yang cukup besar antara keletihan dan kelelahan. Anak-anak membutuhkan pergantian pekerjaan dan interval istirahat yang lebih sering daripada orang dewasa; tetapi bahkan ketika masih sangat muda, mereka dapat mulai belajar bekerja, dan mereka akan senang karena berpikir bahwa mereka membuat diri mereka berguna. Tidur mereka akan nyenyak setelah bekerja dengan sehat, dan mereka akan segar kembali untuk bekerja keesokan harinya.

Beberapa orang tidak menyadari keberdosaan dari kebiasaan-kebiasaan yang tidak murni, dan akibat-akibatnya yang pasti. Pemanjaan yang lama dalam kejahatan telah membutuhkan pemahaman mereka. Saraf-saraf otak yang sensitif telah kehilangan nada yang sehat, dan hasilnya adalah matinya kepekaan moral. Pesan khidmat dari surga tidak dapat secara paksa mengesankan hati. Kekuatan moral sangat lemah ketika bertentangan dengan kebiasaan yang sudah mapan. Pikiran-pikiran yang tidak murni menguasai imajinasi, dan godaan hampir tak tertahankan. Jika pikiran terbiasa merenungkan hal-hal yang mulia, imajinasi dilatih untuk melihat hal-hal yang murni dan kudus, maka pikiran akan dibentengi dari godaan. Ia akan bertahan pada hal-hal yang surgawi, yang murni, yang suci, dan tidak akan tertarik pada hal-hal yang hina, rusak, dan keji.

Aku memiliki pengetahuan tentang cara kerja Iblis, dan tahu seberapa baik dia berhasil di dalamnya. Dia telah menyebabkan kelumpuhan pada pikiran orang tua, dan mereka lambat untuk mencurigai kebiasaan jahat dalam anak-anak mereka. Beberapa dari pemuda ini mengaku sebagai orang Kristen, dan orang tua mereka tetap tidur, tidak takut bahaya, sementara anak-anak mereka merusak tubuh dan pikiran mereka.

Adalah pekerjaan khusus Setan di hari-hari terakhir ini untuk menguasai pikiran kaum muda, merusak pikiran, dan mengobarkan hawa nafsu; karena dia tahu bahwa dengan

melakukan hal itu dia dapat mengarah pada tindakan yang tidak murni, dan dengan demikian semua kemampuan pikiran yang mulia akan direndahkan, dan dia dapat mengendalikannya agar sesuai dengan tujuannya sendiri. Semua orang adalah agen moral yang bebas, dan dengan demikian mereka harus melatih pikiran mereka untuk berjalan di jalur yang benar. Pekerjaan pertama dari mereka yang akan melakukan reformasi adalah memurnikan imajinasi. Meditasi kita haruslah sedemikian rupa sehingga dapat mengangkat pikiran. "Apa pun yang benar, apa pun yang

jujur, apa saja yang benar, apa saja yang adil, apa saja yang suci, apa saja yang murni, apa saja yang sedap didengar, apa saja yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu." ([Filipi 4:8](#)) Di sini ada ladang yang luas yang dapat dijangkau oleh pikiran dengan aman. Jika Setan berusaha mengalihkannya ke hal-hal yang rendah dan sensual, kembalikanlah. Ketika imajinasi-imajinasi yang rusak berusaha menguasai pikiran Anda, larilah ke takhta kasih karunia, dan berdoalah memohon kekuatan dari surga. Dengan kasih karunia Kristus, adalah mungkin bagi kita untuk menolak pikiran-pikiran yang tidak murni. Yesus akan menarik pikiran, memurnikan pikiran, dan membersihkan hati dari setiap dosa yang tersembunyi. "Senjata peperangan kita bukanlah senjata duniawi, tetapi senjata kekuatan dari Allah, ... yang dapat meremukkan segala angan-angan dan segala sesuatu yang meninggikan diri, yang menentang pengenalan akan Allah, dan yang dapat menaklukkan segala pikiran, sehingga kamu dapat menaklukkan ketaatan kepada Kristus." [[2 Korintus 10:4, 5](#)].

Kaum muda jarang diajari penyangkalan diri dan pengendalian diri. Mereka dibiarkan memiliki jalan mereka sendiri sampai mereka menjadi keras kepala dan mau menang sendiri, dan orang tua dibuat kehabisan akal untuk mengetahui jalan mana yang harus ditempuh untuk menyelamatkan mereka dari kehancuran. Doktrin yang merusak yang telah berlaku, bahwa, dari sudut pandang kesehatan, jenis kelamin harus

[137] **bergaul** bersama, telah melakukan pekerjaan jahatnya. Ketika orang tua dan wali menunjukkan sepersepuluh dari kelihaiian yang dilakukan Setan, maka pergaulan antar jenis kelamin akan menjadi lebih tidak berbahaya. Karena ia terlalu berhasil dalam usahanya untuk menyihir pikiran kaum muda, dan pergaulan anak laki-laki dan perempuan hanya akan meningkatkan kejahatan. Anak laki-laki baru saja memasuki usia remaja sebelum mereka mulai menunjukkan perhatian kepada gadis-gadis seusianya, dan gadis-gadis itu menunjukkan kurangnya rasa malu dan kerendahan hati yang menyakitkan.

Apa efek dari asosiasi ini? Apakah itu cenderung mempromosikan kemurnian? -Tidak, tentu saja tidak. Anak-anak menjadi tergilagila dengan sentimentalisme yang mabuk cinta, dan agama tidak memiliki pengaruh terhadap mereka untuk menahan arah yang salah. Apa yang dapat dilakukan untuk menahan arus kejahatan? Orang tua dapat melakukan banyak hal jika mereka mau.

Jika seorang gadis muda disapa dengan keakraban yang rendah, ia harus diajari untuk membencinya sehingga tidak ada pendekatan semacam itu yang akan terulang. Ketika seorang anak perempuan sering dicari oleh anak laki-laki atau pemuda, ada sesuatu yang salah. Dia membutuhkan pengaruh yang menahan dan membimbing dari seorang ibu yang tegas dan bijaksana.

Orang-orang muda yang dilemparkan ke dalam masyarakat satu sama lain, dapat membuat pergaulan mereka menjadi berkat atau kutukan. Mereka dapat membangun dan menguatkan satu sama lain, meningkatkan diri mereka dalam hal tingkah laku, watak, dan pengetahuan; atau, dengan membiarkan diri mereka menjadi ceroboh dan tidak setia, mereka hanya akan memberikan pengaruh yang melemahkan semangat.

Banyak anak muda yang sangat menyukai buku. Mereka membaca semua yang bisa mereka dapatkan. Kisah-kisah cinta yang menggairahkan dan contoh-contoh seni telanjang yang dipajang di galeri-galeri seni, memiliki pengaruh yang merusak. Bangsa yang berimajinasi menjadi tercemar. Kemudian menyusul dosa dan kejahatan yang menyeret makhluk yang diciptakan menurut gambar Allah ke bawah ke tingkat yang paling rendah, dan akhirnya menenggelamkan mereka ke dalam kebinasaan. Hindari membaca dan melihat hal-hal yang dapat menimbulkan pikiran-pikiran yang tidak murni. Kembangkanlah kecintaan terhadap tema-tema moral dan intelektual yang tinggi. Janganlah kekuatan pikiran yang mulia menjadi lemah dan diselewengkan oleh banyak membaca bahkan buku-buku cerita. Saya tahu banyak pikiran yang kuat yang telah menjadi tidak seimbang dan [138] hampir lumpuh, karena membaca secara tidak bertarak dan sembarangan.

Dibutuhkan keterampilan dan usaha yang sabar untuk membentuk anak-anak dengan cara yang benar. Terutama anak-anak yang datang ke dunia dengan membawa warisan kejahatan, akibat langsung dari dosa-dosa orang tua mereka, membutuhkan budaya yang paling hati-hati untuk mengembangkan dan memperkuat kemampuan moral dan intelektual mereka. Dan tanggung jawab orang tua memang berat. Kecenderungan jahat harus dikekang dengan hati-hati dan ditegur dengan lembut; pikiran harus dirangsang untuk mendukung yang benar. Anak harus didorong untuk berusaha mengatur dirinya sendiri. Dan semua ini harus dilakukan dengan bijaksana, atau tujuan yang diinginkan akan gagal.

Para orang tua mungkin akan bertanya, "Siapakah yang mencukupi untuk semua ini?" Hanya Allah saja yang dapat mencukupi mereka, dan jika mereka tidak mencari pertolongan dan nasihat-Nya, sungguh sia-sia saja tugas mereka. Tetapi dengan doa, dengan mempelajari Alkitab, dan dengan semangat yang sungguh-sungguh dari pihak mereka, mereka dapat berhasil

dengan mulia dalam tugas yang penting ini, dan dibayar seratus kali lipat untuk semua waktu dan perhatian mereka. Gosip dan kecemasan akan penampilan luar sering kali menyita waktu yang berharga yang seharusnya digunakan untuk berdoa memohon hikmat dan kekuatan dari Allah untuk memenuhi kepercayaan yang paling suci ini. Ayah dan ibu yang berhikmat untuk keselamatan akan berusaha untuk membuat lingkungan mereka sedemikian rupa sehingga mereka akan mendukung pembentukan karakter yang benar dalam diri anak-anak mereka. Sumber hikmat terbuka bagi mereka, dan dari situ mereka dapat menimba pengetahuan

yang mereka butuhkan. Alkitab, sebuah buku yang kaya akan pengajaran, harus menjadi buku pelajaran mereka. Jika mereka melatih anak-anak mereka sesuai dengan ajaran-ajarannya, mereka tidak hanya menempatkan kaki mereka di jalan yang benar, tetapi juga mendidik diri mereka sendiri dalam tugas-tugas kudus mereka.

Anak muda tidak boleh menderita untuk mempelajari kebaikan dan kejahatan secara tidak langsung, dengan gagasan bahwa di masa depan kebaikan akan mendominasi dan kejahatan akan kehilangan pengaruhnya. Kejahatan akan meningkat lebih cepat daripada kebaikan. Ada kemungkinan bahwa setelah bertahun-tahun kejahatan yang mereka

[139] telah dipelajari dapat diberantas; tetapi siapa yang akan melakukan hal ini? Waktunya singkat. Lebih mudah dan lebih aman untuk menabur benih yang bersih dan baik di dalam hati anak-anak Anda, daripada mencabut rumput liar sesudahnya. Kesan yang tertanam di dalam pikiran anak muda sulit untuk dihilangkan. Maka, betapa pentingnya kesan-kesan ini adalah jenis yang benar, - bahwa kemampuan elastisitas kaum muda dibengkokkan ke arah yang benar!

Lemparkan kepada anak-anak Anda pesona rumah dan masyarakat Anda. Perlakukan mereka dengan kejujuran, kelembutan dan kasih Kristiani. Ini akan memberi Anda pengaruh yang kuat atas mereka, dan mereka akan merasa bahwa mereka dapat menaruh kepercayaan tanpa batas pada Anda. Maka mereka tidak akan memiliki begitu banyak keinginan untuk bergaul dengan pergaulan muda. Karena kejahatan-kejahatan yang ada di dunia sekarang ini, dan pembatasan-pembatasan yang harus dilakukan terhadap anak-anak, orang tua harus memiliki perhatian ganda untuk mengikat hati mereka, dan membiarkan mereka melihat bahwa mereka ingin membahagiakan mereka. Di antara kaum muda ada kecenderungan untuk bergaul dengan mereka yang lebih rendah dalam pikiran dan moral. Kenikmatan nyata apa yang dapat diharapkan oleh orang muda dari pergaulan sukarela dengan mereka yang memiliki standar pemikiran, perasaan, dan kelakuan yang rendah? Beberapa orang memiliki selera yang rendah dan kebiasaan yang bejat, dan semua orang yang memilih teman seperti itu akan berada dalam bahaya mengikuti teladan mereka yang merusak.

Mereka yang menginginkan keabadian tidak boleh membiarkan pikiran atau tindakan yang tidak murni. Jika Kristus menjadi tema perenungan, pikiran akan dipisahkan secara luas dari setiap

subjek yang akan menyebabkan ketidakmurnian dalam tindakan. Pikiran akan diperkuat dengan memikirkan hal-hal yang meninggikan. Jika dilatih untuk berjalan di jalur kemurnian dan kekudusan, pikiran akan menjadi sehat dan kuat. Jika dilatih untuk memikirkan tema-tema spiritual, maka secara alamiah akan mengambil jalur tersebut. Tetapi ketertarikan pikiran pada hal-hal surgawi ini tidak dapat diperoleh tanpa latihan iman kepada Tuhan, dan ketergantungan yang sungguh-sungguh dan rendah hati pada



Dia atas kekuatan dan kasih karunia yang akan mencukupi untuk setiap keadaan darurat.

Telah disediakan cukup bekal bagi semua orang yang dengan tulus, sungguh-sungguh, [140] dan dengan penuh perhatian melakukan pekerjaan menyempurnakan kekudusan dalam ketakutan

Allah. Kekuatan dan kasih karunia telah disediakan melalui Kristus, untuk dibawa oleh para malaikat yang melayani kepada para ahli waris keselamatan. Tidak ada orang yang begitu rendah, begitu rusak dan keji, sehingga mereka tidak dapat menemukan di dalam Yesus, yang telah mati bagi mereka, kekuatan dan kemurnian dan kebenaran, jika mereka mau membuang dosa-dosa mereka, berbalik dari jalan mereka yang jahat, dan dengan sepenuh hati mencari Allah yang hidup. Ia menantikan untuk menanggalkan pakaian mereka yang bernoda, yang telah dicemari oleh dosa, dan mengenakan kepada mereka jubah kebenaran-Nya yang murni, untuk membuat mereka hidup dan tidak mati. Di dalam Dia, sebagai ranting-ranting dari Pokok Anggur yang Hidup, mereka akan bertumbuh subur. Ranting-ranting itu tidak akan layu dan tidak akan menghasilkan buah. Jika mereka tinggal di dalam Dia, mereka akan mendapat makanan dari-Nya, dijiwai oleh roh-Nya, berjalan sama seperti Dia berjalan, dikalahkan sama seperti Dia mengalahkan, dan ditinggikan di sebelah kanan-Nya.

## Bab 17-Kebersihan sebagai Penolong Kemurnian

"Mengapa kamu menganggapnya sebagai pakaian?"  
"Bukankah hidup itu lebih penting dari pada daging dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian?" [[Matius 6:28, 25](#)].

Seorang ibu seharusnya tidak memberikan waktu dan tenaganya untuk hiasan yang tidak perlu pada pakaian anak-anaknya; memang, ia tidak dapat melakukan hal ini jika ia memiliki kesadaran yang benar akan pertanggungjawabannya kepada Allah. Tidaklah penting untuk merapikan dan menyulam pakaian; waktu yang dihabiskan untuk itu sangat berharga, dan harus diberikan untuk pembentukan karakter, pengembangan pikiran, penanaman prinsip-prinsip yang benar, untuk mengajar anak-anak tentang kemurnian, kesederhanaan, dan kejujuran.

Makanan harus sangat sederhana sehingga persiapannya tidak akan menyerap seluruh waktu ibu. Memang benar, perhatian harus diberikan untuk melengkapi meja dengan makanan sehat yang disiapkan dengan cara yang sehat dan mengundang selera. Jangan berpikir bahwa apa pun yang bisa Anda siapkan dengan sembarangan untuk disajikan sebagai makanan sudah cukup baik untuk anak-anak. Tetapi lebih sedikit waktu yang harus dicurahkan untuk mempersiapkan hidangan yang tidak sehat untuk meja makan, untuk memuaskan selera yang menyimpang, dan lebih banyak waktu untuk pendidikan dan pelatihan anak-anak. Biarlah kekuatan yang sekarang diberikan untuk perencanaan yang tidak perlu mengenai apa yang akan kamu makan dan minum, dan apa yang akan kamu pakai, diarahkan untuk menjaga kebersihan diri mereka dan pakaian mereka tetap rapi. Janganlah salah paham dalam hal ini. Saya tidak mengatakan bahwa Anda harus menyimpannya di dalam rumah, seperti boneka. Tidak ada yang najis di pasir bersih dan tanah kering; yang menajiskan adalah pancaran dari tubuh, yang mengharuskan pakaiannya diganti dan tubuhnya dicuci.

Sering mandi sangat bermanfaat, terutama pada malam hari, sebelum tidur, atau saat bangun di pagi hari. Hanya perlu beberapa saat untuk memandikan anak-anak, dan menggosok mereka sampai tubuh mereka bersinar. Hal ini akan membawa

darah ke permukaan, meredakan  
[142] otak; dan akan ada sedikit kecenderungan untuk memanjakan diri dalam praktik-praktik yang tidak murni. Ajarkan kepada anak-anak kecil bahwa Allah tidak senang melihat mereka dengan tubuh yang najis dan pakaian yang tidak rapi dan robek. Katakan kepada mereka bahwa Dia ingin mereka menjadi murni di luar dan di dalam, sehingga Dia dapat tinggal bersama mereka.

Memiliki pakaian yang rapi dan bersih akan menjadi salah satu cara untuk menjaga pikiran tetap murni dan manis. Setiap pakaian harus polos dan sederhana, tanpa hiasan yang tidak perlu, sehingga hanya sedikit pekerjaan yang harus dilakukan untuk mencuci dan menyetrika. Terutama, setiap barang yang bersentuhan dengan kulit harus dijaga kebersihannya, dan bebas dari bau yang tidak sedap. Tidak ada sesuatu yang bersifat menjengkelkan yang boleh menyentuh tubuh anak-anak, dan pakaian mereka juga tidak boleh dibiarkan mengikat mereka dengan cara apa pun. Jika lebih banyak perhatian diberikan pada hal ini, jauh lebih sedikit kenajisan yang akan dilakukan.

Saya sering melihat tempat tidur anak-anak dalam kondisi sedemikian rupa sehingga bau busuk dan beracun yang terus menerus muncul dari tempat tidur itu bagi saya tidak tertahankan. Jagalah agar segala sesuatu yang menjadi tempat mata anak-anak bersandar dan yang bersentuhan dengan tubuh mereka, baik siang maupun malam, tetap bersih dan sehat. Ini akan menjadi salah satu cara untuk mendidik mereka untuk memilih yang bersih dan murni.

Biarkan kamar tidur anak Anda rapi, betapapun miskinnya perabotan yang digunakan. Mulailah sejak dini untuk mengajari si kecil merawat pakaian mereka. Biarkan mereka memiliki tempat untuk meletakkan barang-barang mereka, dan ajarkan mereka untuk melipat setiap barang dengan rapi dan menaruhnya di tempatnya. Jika Anda tidak mampu membeli lemari pakaian yang murah, gunakanlah kotak pakaian kering, pasangkan dengan rak-rak, dan tutupi dengan kain yang cerah dan bermotif cantik. Pekerjaan mengajarkan kerapian dan keteraturan ini akan memakan sedikit waktu setiap hari, tetapi akan terbayar di masa depan anak-anak Anda, dan pada akhirnya akan menghemat banyak waktu dan perawatan.

Jika orang tua ingin anak-anak mereka menjadi murni, mereka harus mengelilingi mereka dengan pergaulan yang murni, seperti yang Tuhan setujui. Rumah harus dijaga agar tetap murni dan bersih. Sudut-sudut yang najis dan terabaikan di dalam rumah

akan cenderung membuat sudut-sudut yang tidak murni dan terabaikan dalam jiwa. Para ibu, [143] Anda adalah pendidik anak-anak Anda, dan Anda dapat melakukan banyak hal jika

Anda mulai sejak dini untuk menanamkan pemikiran yang murni, dengan menata kamar mereka dengan cara yang bersih, berselera

tinggi, dan menarik. Jika anak-anak memiliki kamar yang mereka tahu adalah milik mereka sendiri, dan jika mereka diajari bagaimana menjaganya tetap rapi dan membuatnya menyenangkan, mereka akan memiliki rasa memiliki, mereka akan merasa bahwa mereka memiliki rumah sendiri, dan akan memiliki kepuasan dalam menjaganya tetap rapi dan menyenangkan. Sang ibu harus memeriksa pekerjaan mereka, dan memberikan saran serta memberikan instruksi. Ini adalah pekerjaan ibu, dan tidak boleh ada yang menghalangi antara ibu dan anak-anaknya.

Ketika tamu datang, seperti yang sering terjadi, mereka tidak boleh dibiarkan menyerap semua waktu dan perhatian ibu; kesejahteraan duniawi dan rohani anak-anaknya harus diutamakan. Waktu tidak boleh digunakan untuk menyiapkan kue-kue yang mewah, kue-kue, dan hidangan yang tidak sehat untuk meja makan. Ini adalah biaya tambahan, dan banyak yang tidak mampu membelinya. Tetapi kejahatan yang lebih besar ada dalam contoh tersebut. Biarkan kesederhanaan keluarga dipertahankan. Jangan mencoba memberi kesan bahwa Anda dapat mempertahankan gaya hidup yang benar-benar di luar kemampuan Anda. Jangan mencoba untuk tampil seperti bukan diri Anda, baik dalam persiapan meja makan maupun perilaku Anda. Meskipun Anda harus memperlakukan pengunjung Anda dengan ramah, dan membuat mereka merasa seperti di rumah sendiri, Anda harus selalu ingat bahwa Anda adalah seorang guru bagi anak-anak kecil yang telah Tuhan berikan kepada Anda. Mereka memperhatikan Anda, dan jangan sampai Anda mengarahkan mereka ke jalan yang salah. Bersikaplah kepada para tamu Anda seperti halnya Anda bersikap kepada keluarga Anda setiap hari, menyenangkan, penuh perhatian, dan sopan. Dengan cara ini semua dapat menjadi pendidik, sebuah contoh perbuatan baik. Mereka bersaksi bahwa tidak ada hal yang lebih penting daripada memikirkan apa yang akan mereka makan dan minum, dan apa yang akan mereka pakai.

Hendaknya pakaian ibu juga sederhana dan rapi. Dengan demikian, ia dapat menjaga martabat dan pengaruhnya. Jika para ibu membiarkan diri mereka untuk

[144] mengenakan pakaian yang tidak rapi di rumah, mereka mengajari anak-anak mereka untuk mengikuti cara yang sama joroknya. Banyak ibu yang berpikir bahwa apa pun cukup baik untuk dipakai di rumah, meskipun kotor dan lusuh. Tapi mereka segera kehilangan pengaruhnya dalam keluarga. Anak-anak membuat perbandingan antara pakaian ibu mereka dengan pakaian orang lain yang berpakaian rapi, dan rasa hormat mereka terhadap ibu menjadi berkurang. Para ibu, buatlah diri Anda semenarik mungkin, bukan dengan dandanan yang rumit, tetapi dengan mengenakan pakaian yang bersih dan pas. Dengan demikian, Anda akan memberikan pelajaran yang terus-menerus kepada anak-anak Anda dalam hal kerapian dan kesucian. Cinta dan rasa hormat dari anak-anaknya harus menjadi nilai tertinggi bagi setiap ibu. Segala sesuatu yang ada pada dirinya harus mengajarkan

kebersihan dan ketertiban, dan harus dikaitkan dalam pikiran mereka dengan kemurnian. Ada rasa kesesuaian, sebuah ide tentang kepantasan sesuatu, dalam pikiran anak-anak yang masih sangat kecil; dan bagaimana mereka dapat terkesan dengan keinginan akan kesucian dan kekudusan ketika mata mereka setiap hari tertuju pada pakaian yang tidak rapi dan kamar yang tidak teratur? Bagaimana mungkin tamu-tamu surgawi, yang rumahnya adalah tempat di mana segala sesuatu adalah murni dan kudus, diundang ke dalam tempat tinggal yang demikian?

Firman Tuhan menyatakan. "Tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus, yang ada di dalam kamu dan yang kamu miliki dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Karena kamu telah dibeli dengan suatu harga; karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu dan dengan rohmu yang adalah milik Allah." [1 Korintus 6:19, 20].

Orang tua berkewajiban kepada Tuhan untuk membuat lingkungan mereka sesuai dengan kebenaran yang mereka anut. Dengan demikian, mereka dapat memberikan pelajaran yang benar kepada anak-anak mereka, dan anak-anak akan belajar untuk mengaitkan rumah di bawah dengan rumah di atas. Keluarga di sini harus, sejauh mungkin, menjadi model keluarga yang ada di surga. Maka godaan untuk menikmati hal-hal yang rendah dan merendahkan diri akan kehilangan banyak kekuatannya. Anak-anak harus diajar bahwa mereka hanya dalam masa percobaan di dunia ini, dan dididik untuk menjadi penghuni rumah besar yang sedang dipersiapkan Kristus bagi mereka yang mengasihi Dia dan menaati perintah-perintah-Nya. Ini adalah tugas tertinggi yang harus dilakukan oleh orang tua.

Orang tua harus menganggap diri mereka sebagai agen [145] Allah untuk memerintahkan anak-anak mereka, seperti halnya Abraham, untuk menjaga jalan

Tuhan. Mereka harus menyelidiki Kitab Suci dengan tekun, untuk mengetahui apakah jalan Tuhan itu, supaya mereka dapat mengajarkannya kepada seisi rumahnya. Mikha berkata, "Apakah yang dituntut TUHAN dari padamu, selain dari pada berbuat adil dan mengasihi kasih, dan hidup dengan rendah hati di hadapan Allahmu?" [Untuk menjadi guru, orang tua harus menjadi pembelajar, yang senantiasa mengumpulkan terang dari nubuat-nubuat Tuhan, dan dengan ajaran dan teladan membawa terang yang berharga ini ke dalam pendidikan anak-anak mereka. Ajarkanlah kepada mereka bahwa prinsip itu harus mengatur makan, minum, dan pakaian mereka. Ajarkanlah kepada mereka sejak masa kanak-kanak mereka bahwa hukum Allah adalah aturan di dalam rumah, dan harus ditaati dalam semua hubungan kehidupan; bahwa pengabaian terhadap hukum moral akan terjadi di mana pun ada pengabaian yang disengaja terhadap hukum fisik.

Kehidupan Kristen adalah kehidupan yang senantiasa menyangkal diri dan mengendalikan diri. Inilah pelajaran yang harus diajarkan kepada anak-anak sejak mereka masih kecil.



Ajarkanlah kepada mereka bahwa mereka harus mempraktikkan pertarakan, kemurnian dalam pikiran, hati, dan tindakan; bahwa mereka adalah milik Allah, karena mereka telah dibeli dengan harga yang mahal, yaitu darah Anak-Nya yang terkasih.

## Bab 18-Pengharapan bagi Mereka yang Dicobai

Untuk mencapai karakter yang unggul, kita harus menyadari nilai yang telah Kristus berikan kepada umat manusia. Pada mulanya, manusia telah ditanamkan dengan martabat, tetapi ia jatuh karena pemaan selera. Terlepas dari jurang pemisah yang besar antara Allah dan manusia, Kristus mengasihi orang berdosa yang tak berpengharapan, dan datang ke dunia untuk menjembatani jurang pemisah tersebut, dan menyatukan kekuatan ilahi dengan kelemahan manusia, sehingga dengan kekuatan dan kasih karunia-Nya, manusia dapat bergumul bagi dirinya sendiri melawan godaan Iblis, mengalahkan dirinya sendiri, dan berdiri di dalam kelelakiannya yang diberikan Allah, sebagai pemenang atas selera yang sesat dan hawa nafsu yang merendahkan. Kata-kata terakhir Daud kepada Salomo, yang saat itu masih muda dan akan segera menduduki takhta Israel, adalah, "Jadilah kuat, ... dan tunjukkanlah dirimu sebagai seorang laki-laki." [1 Raja-raja 2:2.] Kepada orang yang lemah dan dicobai, saya mengatakan hal yang sama, "Tunjukkanlah dirimu sebagai seorang laki-laki." Saya mengarahkan Anda ke salib Kalvari. Saya berkata kepadamu dalam nama Yesus, Lihatlah dan hiduplah. Jangan binasakan dirimu sendiri. Dengan berkat Tuhan, adalah mungkin bagi Anda untuk mendapatkan kemenangan atas selera dan nafsu yang merendahkan.

Tuhan telah membuat manusia mampu untuk terus maju dalam segala hal yang membentuk martabat mental dan moral. Tidak ada makhluk ciptaan-Nya yang mampu mencapai kemajuan seperti itu. Manusia dapat mencapai keunggulan dalam pengendalian diri dan martabat yang akan mengangkatnya di atas perbudakan nafsu dan hasrat, di mana ia dapat berdiri di hadapan Tuhan sebagai manusia, namanya tertulis di dalam kitab-kitab surga.

Biarlah terang kebenaran menyinari pikiran seseorang, biarlah kasih Allah dicurahkan di dalam hatinya, dan kita tidak dapat membayangkan akan menjadi apa dia atau apa yang dapat Allah lakukan melalui dia. Meskipun anak Adam yang telah

jatuh, ia dapat, melalui jasa-jasa Kristus, menjadi pewaris keabadian, pikirannya ditinggikan dan dimuliakan, hatinya disucikan,

[147] dan percakapannya di surga. Pikirkanlah, wahai, pikirkanlah keunggulan seorang pria Kristen yang cerdas dibandingkan dengan seorang pemilih dosa yang malang! Perhatikanlah perbedaan antara manusia yang dibutakan oleh dosa, korban dari hawa nafsunya yang jahat, dan tenggelam dalam kejahatan, dan manusia yang direbut kembali oleh kebenaran

Firman Tuhan, dimuliakan dengan memandang kepada Yesus dan percaya kepada-Nya, dan menjadi bagian dari kodrat ilahi.

Lihatlah kondisi orang-orang yang menyerahkan diri mereka pada ketidakbertarakan. Kerendahan, keduniawian, kemerosotan, menandai seluruh karakter mereka. Ini adalah hasil dari jalan hidup mereka yang jahat. Mereka telah berjalan menuruti keinginan hati mereka sendiri, dan menuruti pandangan mata mereka sendiri, dan dipenuhi dengan alat-alat mereka sendiri. Rumah mereka yang celaka adalah neraka, yang dibuat oleh mereka sendiri. "Apa yang ditabur orang, itu juga yang akan dituainya." [*Galatia 6:7.*] Akankah orang-orang ini memikat Anda? Apakah Anda akan tenggelam dalam ketidaktahuan dan kehinaan, dan menjadi terpesona, seperti mereka? Akankah kebiasaan dan praktik-praktik makhluk-makhluk yang hina ini, yang hampir tidak memiliki jejak gambar moral Allah, menjadi pola hidupmu? Tidakkah gambaran kondisi mereka yang merosot cukup untuk membuat Anda menghindari langkah pertama ke arah yang sama? Apakah Anda ingin dijauhkan dari surga bersama orang-orang seperti itu?

Aku berkata kepada orang yang sedang berjuang untuk menang, Allah memberikan kepadamu pengharapan yang kuat, supaya kamu dapat berpegang pada hidup yang kekal. Janganlah kehilangan kesempatan untuk menjadi seorang pria. Ketika Anda melihat diri Anda sendiri, dan menyadari kekuatan godaan, Anda merasa begitu lemah dalam kekuatan moral sehingga Anda berkata, "Saya tidak dapat melawan." Saya berkata kepadamu, Anda dapat melawan, Anda harus melawan godaan. Meskipun Anda mungkin telah dikalahkan, meskipun kebejatan moral mungkin telah menandai jalan Anda, tidak selalu demikian. Yesus adalah penolong Anda. Di dalam kekuatan-Nya, Anda dapat mengatasi kekuatan nafsu yang memperdaya. Panggillah kekuatan kehendak untuk menolong Anda.

Kehendak adalah kekuatan yang mengatur dalam sifat manusia. Jika kehendak diatur dengan benar, semua makhluk lainnya akan berada di bawah kekuasaannya.

Kehendak bukanlah selera atau kecenderungan, tetapi kehendak adalah pilihan, kuasa yang menentukan, kuasa raja, yang bekerja di dalam diri anak-anak

manusia kepada ketaatan kepada Allah atau ketidaktaatan.

Anda akan berada dalam bahaya terus-menerus sampai Anda memahami kekuatan kehendak yang sebenarnya. Anda mungkin percaya dan menjanjikan segala sesuatu, tetapi janji dan iman Anda

tidak ada artinya sampai Anda menempatkan kehendak Anda di sisi yang benar. Jika Anda mau bertarung dalam peperangan iman dengan kekuatan kehendak Anda, tidak ada keraguan bahwa Anda akan menang.

Bagian Anda adalah menempatkan kehendak Anda di pihak Kristus. Ketika Anda menyerahkan kehendak Anda kepada-Nya, Dia akan segera memiliki Anda, dan bekerja di dalam Anda untuk melakukan kehendak dan pekerjaan yang berkenan kepada-Nya. Sifat alamiah Anda dibawa di bawah kendali Roh-Nya. Bahkan pikiran Anda pun tunduk pada

dia. Jika Anda tidak dapat mengendalikan impuls Anda, emosi Anda, seperti yang Anda inginkan, Anda dapat mengendalikan kehendak, dan dengan demikian seluruh perubahan akan terjadi dalam hidup Anda. Ketika Anda menyerahkan kehendak Anda kepada Kristus, hidup Anda bersembunyi bersama Kristus di dalam Allah. Hidup Anda bersekutu dengan kuasa yang lebih tinggi dari segala pemerintah dan penguasa. Anda memiliki kekuatan dari Allah yang memegang teguh kekuatan-Nya; dan kehidupan baru, bahkan kehidupan iman, dimungkinkan bagi Anda.

Anda tidak akan pernah berhasil mengangkat diri Anda sendiri, kecuali kehendak Anda ada di pihak Kristus, bekerja sama dengan Roh Allah. Jangan merasa bahwa Anda tidak bisa; tetapi katakanlah, "Saya bisa, saya mau." Dan Allah telah menjanjikan Roh Kudus-Nya untuk menolong Anda dalam setiap usaha yang Anda putuskan.

Setiap orang dari kita mungkin tahu bahwa ada kekuatan yang bekerja dengan usaha kita untuk mengatasinya. Mengapa manusia tidak mau berpegang pada pertolongan yang telah disediakan, sehingga mereka dapat ditinggikan dan dimuliakan? Mengapa mereka merendahkan diri mereka sendiri dengan memanjakan selera yang sesat? Mengapa mereka tidak bangkit di dalam kekuatan Yesus, dan menang di dalam nama-Nya? Doa yang paling lemah yang dapat kita panjatkan, akan didengar oleh Yesus. Dia mengasihani kelemahan setiap jiwa. Pertolongan bagi setiap orang telah diberikan kepada Dia yang berkuasa menyelamatkan. Saya mengarahkan Anda kepada Yesus Kristus, Juruselamat orang berdosa, yang dapat memberi Anda kekuatan untuk menang dalam segala hal.

[149] Surga adalah segalanya bagi kita. Kita tidak boleh mengambil risiko dalam hal ini. Kita tidak boleh mengambil risiko di sini. Kita harus tahu bahwa langkah-langkah kita diperintahkan oleh Tuhan. Semoga Tuhan menolong kita dalam pekerjaan besar untuk menang. Dia memiliki mahkota-mahkota bagi mereka yang menang. Ia memiliki jubah putih untuk orang-orang benar. Dia memiliki dunia kemuliaan yang kekal bagi mereka yang mencari kemuliaan, kehormatan, dan keabadian. Setiap orang yang masuk ke dalam kota Allah akan memasukinya sebagai seorang pemenang. Ia tidak akan memasukinya sebagai penjahat yang dihukum, tetapi sebagai anak Allah. Dan sambutan yang diberikan kepada setiap orang yang masuk ke dalamnya adalah, "Marilah, hai kamu yang diberkati oleh

Bapa-Ku, terimalah Kerajaan yang telah disediakan bagimu sejak dunia dijadikan." [[Matius 25:34](#)].

Dengan senang hati saya akan mengucapkan kata-kata yang akan menolong jiwa-jiwa yang gemetar seperti itu untuk mengencangkan genggaman mereka dengan iman kepada Penolong yang perkasa, agar mereka dapat mengembangkan karakter yang akan membuat Allah berkenan melihatnya. Surga mungkin mengundang mereka, dan memberikan berkat-berkat pilihannya, dan mereka mungkin memiliki setiap fasilitas untuk mengembangkan karakter yang sempurna; tetapi semuanya akan sia-sia kecuali mereka mau menolong diri mereka sendiri. Mereka harus mengedepankan

kekuatan mereka sendiri yang diberikan Tuhan, atau mereka akan tenggelam semakin rendah, dan tidak ada gunanya, baik dalam waktu maupun dalam kekekalan.

Seseorang yang lemah, dan bahkan direndahkan oleh pemanjaan dosa, dapat menjadi anak Allah. Adalah dalam kuasanya untuk terus-menerus berbuat baik kepada orang lain, dan menolong mereka untuk mengatasi pencobaan; dan dengan melakukan hal itu, ia akan menuai manfaat bagi dirinya sendiri. Ia dapat menjadi terang yang bercahaya di dalam dunia, dan pada akhirnya mendengar berkat, "Baik sekali perbuatanmu itu, hai hambaku yang baik dan setia," dari bibir Raja Kemuliaan.



## Bab 19-Fragmen

Kesehatan adalah harta karun, dari semua harta duniawi, kesehatan adalah yang paling berharga. Kekayaan, pembelajaran, dan kehormatan dibeli dengan harga mahal dengan kehilangan kekuatan kesehatan. Tak satu pun dari semua itu dapat menjamin kebahagiaan, jika kesehatan tidak ada. Adalah dosa besar untuk menyalahgunakan kesehatan yang telah Allah berikan kepada kita; penyalahgunaan seperti itu melemahkan kita seumur hidup, dan membuat kita menjadi pecundang, bahkan jika kita memperoleh pendidikan dalam jumlah berapa pun.

Kuasa Iblis-Kondisi keluarga manusia yang lemah saat ini telah dipaparkan di hadapan-Ku. Setiap generasi semakin lemah, dan berbagai penyakit dalam berbagai bentuk menimpa umat manusia. Ribuan manusia yang malang, dengan tubuh yang cacat dan sakit-sakitan, saraf yang hancur, dan pikiran yang suram, menjalani kehidupan yang menyedihkan. Kuasa Iblis atas keluarga manusia meningkat. Jika Tuhan tidak segera datang dan mengakhiri pekerjaannya yang kejam, bumi akan segera ditinggalkan.

Saya diperlihatkan bahwa kuasa Iblis secara khusus dilakukan terhadap umat Tuhan. Banyak orang dihadapkan ke hadapan saya dalam kondisi yang meragukan dan putus asa. Kelemahan tubuh mempengaruhi pikiran. Musuh yang licik dan kuat mengiringi langkah kita, dan menggunakan kekuatan serta keahliannya untuk mencoba membelokkan kita dari jalan yang benar. Terlalu sering terjadi bahwa umat Allah tidak berjaga-jaga, dan oleh karena itu tidak menyadari perangkatnya. Dia bekerja dengan cara yang paling baik untuk menyembunyikan dirinya dari pandangan, dan dia sering kali mendapatkan tujuannya.

**Nafsu Selera** - Allah telah memimpin umat-Nya keluar dari kebiasaan-kebiasaan dunia yang boros, menjauh dari pemanjaan selera dan nafsu, untuk berdiri di atas landasan penyangkalan diri, dan bertarak dalam segala hal. Umat yang Allah

memimpin akan menjadi aneh. Mereka tidak akan menjadi

seperti dunia. Jika mereka mengikuti pimpinan Allah, mereka akan mencapai tujuan-tujuan-Nya, dan akan menyerahkan kehendak mereka kepada kehendak-Nya. Kristus akan tinggal di dalam hati. Bait Allah akan menjadi kudus. Tubuhmu, kata sang rasul, adalah bait Roh Kudus. Allah tidak menuntut anak-anak-Nya untuk menyangkal diri mereka sendiri terhadap luka-luka kekuatan fisik. Ia menghendaki mereka untuk

mematuhi hukum alam, untuk menjaga kesehatan fisik. Jalan alam adalah jalan yang telah Dia tandai, dan jalan itu cukup luas bagi setiap orang Kristen. Dengan tangan yang mewah, Allah telah menyediakan bagi kita karunia yang kaya dan beragam untuk makanan dan kenikmatan kita. Tetapi agar kita dapat menikmati selera alamiah, yang akan menjaga kesehatan dan memperpanjang usia, Dia membatasi selera. Dia berkata, Waspadalah! tahanlah, tolaklah, nafsu yang tidak wajar. Jika kita menciptakan selera yang menyimpang, kita melanggar hukum keberadaan kita, dan memikul tanggung jawab untuk menyalahgunakan tubuh kita dan membawa penyakit pada diri kita sendiri.

Tuhan telah menyediakan rezeki dan kebahagiaan bagi semua makhluk-Nya; jika hukum-hukum-Nya tidak pernah dilanggar, jika semua bertindak selaras dengan kehendak ilahi, kesehatan, kedamaian, dan kebahagiaan, alih-alih kesengsaraan dan kejahatan yang terus-menerus, akan menjadi hasilnya.

Beberapa orang tidak terkesan dengan pentingnya makan dan minum untuk kemuliaan Allah. Pemanjaan selera mempengaruhi mereka dalam semua hubungan kehidupan. Hal ini terlihat di dalam keluarga, di dalam gereja, di dalam persekutuan doa, dan di dalam perilaku anak-anak mereka. Itu adalah kutukan bagi kehidupan mereka. Ini mencegah mereka untuk memahami kebenaran pada akhir zaman.

Saya melihat bahwa Tuhan tidak mengharuskan seseorang untuk mempraktikkan ekonomi yang kaku sehingga melemahkan atau melukai bait Allah. Ada tugas dan tuntutan di dalam firman-Nya untuk merendahkan hati jemaat, dan membuat mereka menderita dalam jiwanya; tidak perlu membuat salib dan membuat tugas-tugas yang menyusahkan tubuh, untuk menyebabkan kerendahan hati. [152] Semua ini berada di luar firman Allah.

Masa-masa sulit ada di hadapan kita, dan saat itu kebutuhan yang sangat mendesak akan mengharuskan umat Allah untuk menyangkal diri, dan makan hanya cukup untuk mempertahankan hidup; tetapi Allah akan mempersiapkan mereka untuk masa itu. Pada saat yang menakutkan itu, kebutuhan mereka akan menjadi kesempatan bagi Tuhan untuk memberikan kekuatan, dan menopang umat-Nya. Tetapi sekarang Allah menuntut mereka untuk bekerja dengan tangan mereka, melakukan apa yang baik, dan menyimpan apa yang baik itu sebagaimana Ia telah

memakmurkan mereka, dan melakukan bagian mereka dalam mempertahankan kebenaran. Ini adalah tugas yang diperintahkan kepada semua orang yang tidak secara khusus dipanggil untuk bekerja dalam firman dan doktrin, untuk mencurahkan waktu mereka untuk memberitakan kepada orang lain tentang jalan kehidupan dan keselamatan.

Mereka yang bekerja keras dengan tangan mereka, dan mereka yang bekerja keras dalam perkataan dan doktrin, harus menjaga kekuatan fisik mereka; karena Iblis dan malaikat-malaikatnya yang jahat sedang berperang melawan mereka, berusaha untuk

melemahkan kekuatan mereka. Ketika mereka bisa, mereka harus beristirahat baik secara jasmani maupun rohani, dan harus makan makanan yang bergizi; karena mereka akan berkewajiban untuk menggunakan semua kekuatan yang mereka miliki. Saya melihat bahwa tidak memuliakan Tuhan sedikit pun jika ada umat-Nya yang membuat masa-masa sulit bagi diri mereka sendiri. Ada masa-masa sulit di hadapan kita, tetapi Dia akan mempersiapkan kita untuk menghadapi konflik yang menakutkan itu.

Pemanjaan selera nafsu berperang melawan jiwa; itu adalah penghalang konstan untuk kemajuan spiritual. Mereka yang menyerah pada dorongan-dorongan yang lebih rendah ini, memiliki hati nurani yang menuduh; dan ketika kebenaran yang keras disajikan, mereka siap untuk tersinggung. Mereka mengutuk diri sendiri, dan berpikir bahwa topik-topik ini sengaja dipilih untuk menegur mereka. Mereka merasa sedih dan terluka, dan menarik diri dari pertemuan-pertemuan gereja. Kemudian hati nurani mereka tidak begitu terganggu. Dengan demikian mereka segera kehilangan minat mereka pada pertemuan-pertemuan, dan kasih mereka pada kebenaran. Jika mereka mau menyalibkan hawa nafsu kedagingan, maka anak panah kebenaran akan meleset dari mereka. Tetapi sementara

[153] mereka menuruti hawa nafsu, dan dengan demikian memuja berhala-berhala mereka, mereka menjadikan diri mereka sebagai tanda bagi batang-batang kebenaran; jika kebenaran diucapkan sama sekali, pasti melukai mereka.

Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak dapat berubah, bahwa akan merusak kesehatan mereka jika mereka berhenti mengonsumsi teh, tembakau, dan daging-dagingan. Ini adalah saran dari Setan. Perangsang yang menyakitkan ini pasti akan merusak konstitusi, dan mempersiapkan sistem untuk penyakit akut; karena mereka merusak mesin alam yang halus, dan meruntuhkan benteng yang telah dibangunnya terhadap penyakit dan pembusukan dini.

Beberapa orang merasa bahwa mereka ingin ada orang yang memberi tahu mereka berapa banyak yang harus dimakan. Hal ini tidak seperti yang seharusnya. Kita harus bertindak dari sudut pandang moral dan agama. Kita harus bertarak dalam segala hal, karena mahkota yang tidak dapat binasa, harta surgawi, ada di hadapan kita.

Saya ingin mengatakan kepada saudara-saudari saya, saya akan memiliki keberanian moral untuk mengambil posisi saya, dan

mengatur diri saya sendiri. Saya tidak ingin membebankan hal itu kepada orang lain. Anda makan terlalu banyak, dan kemudian Anda menyesal; dan Anda terus memikirkan apa yang Anda makan dan minum. Makanlah apa yang terbaik, dan pergilah dengan segera, dengan perasaan bersih di hadapan Surga, dan Anda tidak perlu menderita karena penyesalan hati nurani.

Kami tidak percaya bahwa kita dapat menghilangkan godaan sepenuhnya dari anak-anak atau orang dewasa. Kita semua memiliki peperangan di hadapan kita, dan harus berdiri dalam posisi untuk melawan godaan Iblis.

Beberapa orang mencemooh reformasi kesehatan, dan mengatakan bahwa itu semua tidak perlu, bahwa itu adalah kehebohan yang cenderung mengalihkan pikiran dari kebenaran saat ini. Mereka mengatakan bahwa hal-hal tersebut dibawa ke arah yang ekstrem. Mereka tidak tahu apa yang mereka bicarakan. Sementara orang-orang dan wanita yang mengaku saleh berpenyakit dari ubun-ubun

ai ke telapak kaki, sementara energi fisik, mental, dan moral mereka dilemahkan oleh pemuasan nafsu bejat dan kerja keras yang berlebihan, bagaimana mereka dapat menimbang bukti-bukti kebenaran, dan memahami tuntutan-tuntutan Tuhan? Jika kemampuan moral dan intelektual mereka tertutupi, mereka tidak dapat menghargai nilai penebusan atau karakter yang agung dari karya Allah, atau bersukacita dalam mempelajari firman-Nya. Bagaimana mungkin orang yang gelisah akan selalu siap untuk memberikan jawaban kepada setiap orang yang bertanya kepadanya, alasan dari pengharapan yang ada di dalam dirinya, dengan lemah lembut dan penuh rasa takut? Betapa cepatnya orang seperti itu menjadi bingung dan gelisah, dan oleh imajinasinya yang sakit dituntun untuk melihat segala sesuatu dengan cara yang sama sekali salah, dan oleh kurangnya kelemahlembutan dan ketenangan yang menjadi ciri khas kehidupan Kristus, akan mencemarkan profesinya ketika ia berhadapan dengan orang-orang yang tidak berakal budi?

Sebagai manusia, dengan segala profesi reformasi kesehatan kita, kita makan terlalu banyak. Pemanjaan nafsu makan adalah penyebab terbesar dari kelemahan fisik dan mental, dan merupakan dasar dari sebagian besar kelemahan yang terlihat di mana-mana.

Kekuatan pengendali selera akan membuktikan kehancuran orang-orang yang dikuasai hawa nafsu, yang, jika mereka menang dalam hal ini, akan memiliki kekuatan moral untuk mendapatkan kemenangan atas setiap godaan lainnya. Tetapi mereka yang menjadi budak nafsu makan akan gagal dalam menyempurnakan karakter Kristen. Pelanggaran manusia yang terus-menerus selama lebih dari enam ribu tahun telah membawa penyakit, kesakitan, dan kematian sebagai buahnya. Dan ketika kita semakin dekat dengan akhir zaman, godaan Setan untuk

memanjakan selera akan semakin kuat, dan semakin sulit untuk dilawan.

Hanya sedikit orang yang cukup sadar untuk memahami seberapa besar kebiasaan pola makan mereka mempengaruhi kesehatan mereka, karakter mereka, kegunaan mereka di dunia ini, dan takdir kekal mereka. Saya melihat bahwa hal itu adalah tugas mereka yang telah menerima terang dari surga, dan telah [155] menyadari manfaat berjalan di dalamnya, untuk mewujudkan minat yang lebih besar bagi mereka yang masih menderita karena tidak memiliki pengetahuan. Para pemelihara Sabat yang menantikan kedatangan Juruselamat mereka haruslah



terakhir yang menunjukkan kurangnya minat dalam pekerjaan reformasi yang besar ini. Pria dan wanita harus diinstruksikan, dan para pendeta serta orang-orang harus merasa bahwa beban pekerjaan ada di pundak mereka untuk menggairahkan masalah ini dan berusaha mendidik orang lain.

Menjadi cerdas dalam hal kebersihan adalah tugas setiap keluarga yang mengaku percaya pada kebenaran saat ini.

Nafsu dan nafsu menguasai ribuan pengikut Kristus yang mengaku percaya. Melalui keakraban dengan dosa, indra mereka menjadi begitu tumpul sehingga kejahatan tampak menarik bagi mereka, dan bukannya menjijikkan. Akhir dari segala sesuatu sudah dekat. Allah tidak akan tahan lagi dengan kejahatan dan kedurhakaan yang merendahkan anak-anak manusia. Dosa-dosa mereka telah sampai ke langit, dan akan segera dijawab dengan malapetaka Allah yang menakutkan di bumi. Mereka akan meminum cawan murka-Nya, tanpa dicampur dengan belas kasihan.

Pencobaan Gereja-Penyalahgunaan perut oleh pemuasan nafsu makan adalah sumber yang berbuah dari sebagian besar pencobaan gereja. Mereka yang makan dan bekerja dengan tidak bertarak dan tidak rasional, berbicara dan bertindak dengan tidak rasional. Tidak perlu minum minuman beralkohol untuk menjadi tidak bertarak. Dosa makan yang tidak bertarak-makan terlalu sering, terlalu banyak, dan makanan yang kaya dan tidak sehat-menghancurkan kerja organ pencernaan yang sehat, memengaruhi otak, dan memutarbalikkan penilaian, menghalangi pemikiran dan tindakan yang rasional dan tenang serta sehat. Agar umat Allah berada dalam keadaan yang berkenan di hadapan-Nya, di mana mereka dapat memuliakan Dia di dalam tubuh dan roh mereka, yang adalah milik-Nya, mereka harus dengan penuh minat dan semangat menyangkal pemuasan nafsu makan, dan berolahraga

[156] **k e s e d e r h a n a a n** dalam segala hal. Kemudian mereka dapat memahami kebenaran dalam keindahan dan kejelasannya, dan melaksanakannya dalam kehidupan mereka, dan dengan cara yang bijaksana dan lurus, tidak memberikan kesempatan kepada musuh-musuh iman kita untuk mencela perjuangan kebenaran. Allah menuntut semua orang yang percaya kepada kebenaran untuk melakukan upaya khusus dan tekun untuk menempatkan diri mereka dalam kondisi kesehatan tubuh yang terbaik, karena pekerjaan yang khidmat dan penting ada di hadapan kita. Kesehatan pikiran dan tubuh diperlukan dalam pekerjaan ini; hal itu sama pentingnya

dengan pengalaman keagamaan yang sehat, untuk kemajuan dalam kehidupan Kristen, untuk kemajuan dalam kekudusan, seperti halnya tangan atau kaki bagi tubuh manusia. Allah menuntut umat-Nya untuk membersihkan diri mereka "dari segala kecemaran jasmani dan rohani, dengan menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Allah." [2 Korintus 7:1.] Semua orang yang acuh tak acuh, dan memaafkan diri mereka sendiri dari pekerjaan ini, menantikan Tuhan untuk melakukan apa yang

Ia menuntut mereka untuk melakukan bagi diri mereka sendiri, akan didapati kekurangan pada waktu orang-orang yang lemah lembut di bumi, yang telah melakukan penghakiman-Nya, bersembunyi pada hari murka TUHAN.

Memasak-Karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam hal memasak, banyak istri dan ibu yang setiap hari menyediakan makanan yang tidak sehat bagi keluarganya, yang secara terus menerus dan pasti akan merusak organ-organ pencernaan, dan membuat kualitas darah menjadi buruk; akibatnya, sering terjadi serangan penyakit radang, dan kadang-kadang kematian. Banyak nyawa telah dikorbankan karena makan roti yang berat dan asam. Sebuah contoh yang berhubungan dengan saya, tentang seorang gadis upahan yang membuat sejumlah roti seperti itu. Untuk membuangnya dan menyembunyikan masalah ini, ia melemparkannya ke beberapa babi yang sangat besar. Keesokan paginya, pemilik rumah menemukan babi-babinya sudah mati, dan ketika memeriksa palung, ia menemukan potongan-potongan roti yang berat itu. Dia pun bertanya, dan gadis itu mengakui perbuatannya. Dia tidak memikirkan dampak dari roti tersebut terhadap babi-babi itu. Jika roti yang asam dan berat dapat membunuh babi, yang dapat memangsa ular berbisa dan hampir semua binatang yang menjijikkan, apa pengaruhnya terhadap organ yang lembut, perut manusia?

Merupakan kewajiban agama bagi setiap gadis dan wanita Kristen untuk belajar [157] membuat roti yang baik, manis, dan ringan dari tepung terigu yang tidak beragi. Para ibu.

harus membawa anak perempuan mereka ke dapur bersama mereka saat masih sangat muda, dan mengajari mereka seni memasak. Seorang ibu tidak dapat mengharapkan anak perempuannya untuk memahami misteri tata graha tanpa pendidikan. Dia harus menginstruksikan mereka dengan sabar, penuh kasih sayang, dan membuat pekerjaan itu menyenangkan semampunya dengan wajah ceria dan kata-kata persetujuannya. Jika mereka gagal sekali, dua kali, atau tiga kali, janganlah mencela. Keputusan sudah mulai bekerja, dan menggoda mereka untuk berkata, "Tidak ada gunanya, saya tidak bisa melakukannya." Ini bukan waktunya untuk mengecam. Kemauan menjadi melemah. Ia membutuhkan dorongan kata-kata yang menyemangati, ceria, dan penuh harapan: "Lupakanlah kesalahan yang telah kamu buat. Kamu hanyalah seorang pembelajar, dan pasti akan melakukan kesalahan. Coba lagi.

Fokuskan pikiran Anda pada apa yang Anda lakukan. Berhati-hatilah, dan Anda pasti akan berhasil."

Banyak ibu yang tidak menyadari pentingnya cabang pengetahuan ini, dan daripada bersusah payah dan peduli untuk menginstruksikan anak-anak mereka dan menanggung kegagalan dan kesalahan mereka, mereka lebih memilih untuk melakukan semua memasak sendiri. Dan ketika anak perempuan mereka melakukan kesalahan dalam usaha mereka, mereka menyuruh mereka pergi dengan mengatakan, "Tidak ada gunanya;

Anda tidak bisa melakukan ini atau itu. Anda lebih banyak membingungkan dan menyusahkan saya daripada membantu saya." Dengan demikian, upaya pertama dari para pelajar ditolak, dan kegagalan tersebut begitu mendinginkan minat dan semangat mereka untuk belajar sehingga mereka takut untuk mencoba lagi, dan akan mengusulkan untuk merajut, menjahit, membersihkan rumah, apa pun kecuali memasak. Di sini sang ibu sangat bersalah. Seharusnya ia dengan sabar menginstruksikan mereka, agar mereka dapat, dengan latihan, memperoleh keterampilan dan efisiensi.

Kita dapat menikmati berbagai makanan yang baik dan sehat, dimasak dengan cara yang sehat, sehingga dapat dinikmati oleh semua orang. Sangatlah penting untuk mengetahui cara memasak. Cara memasak yang buruk dapat menimbulkan penyakit

[158] dan temperamen yang buruk; sistem menjadi kacau, dan hal-hal surgawi tidak dapat dilihat. Ada lebih banyak agama dalam masakan yang baik daripada yang Anda bayangkan. Ketika saya berada jauh dari rumah kadang-kadang, saya tahu bahwa roti di atas meja, dan juga sebagian besar makanan lainnya, akan menyakiti saya; tetapi saya harus makan sedikit untuk mempertahankan hidup. Adalah suatu dosa dalam pandangan Surga jika saya makan makanan seperti itu.

**Susu dan Gula-Susu** dan gula dalam jumlah **besar yang** dimakan secara langsung dapat membahayakan. Mereka memberikan kotoran pada sistem. Hewan yang diambil susunya tidak selalu sehat. Seandainya kita tahu bahwa hewan-hewan itu dalam keadaan sehat, saya akan merekomendasikan agar manusia makan daging-daging lebih cepat daripada susu dan gula dalam jumlah besar. Hal itu tidak akan menyebabkan kerusakan seperti yang terjadi pada susu dan gula.

Ada sebuah kasus di Michigan yang akan saya rujuk. Kasus ini adalah tentang seorang pria dengan penampilan fisik yang baik. Saya sebelumnya telah berbincang-bincang dengannya mengenai cara hidupnya, dan terpanggil untuk mengunjunginya saat sakit. "Saya tidak suka dengan sorot mata Anda." Kataku. Dia makan gula dalam jumlah besar, dan sebagai jawaban atas pertanyaan saya mengapa dia melakukan ini, dia berkata bahwa dia telah meninggalkan daging, dan tidak tahu apa pun yang dapat menggantikan gula. Makanannya tidak memuaskannya. Pria

ini menderita hanya karena istrinya tidak tahu cara memasak. Ia kekurangan dalam cabang pendidikan yang penting ini; dan sebagai akibatnya, makanan yang dimasak dengan buruk tidak cukup untuk menopang tuntutan sistem, gula dimakan dengan tidak wajar, dan ini membawa kondisi yang tidak sehat pada seluruh sistem. Saya mencoba memberi tahu mereka sebaik mungkin bagaimana cara mengatasinya, dan segera orang yang sakit itu mulai membaik. Tetapi dia dengan tidak hati-hati menggunakan kekuatannya ketika tidak mampu, makan dalam jumlah kecil yang tidak berkualitas,

dan dijatuhkan lagi. Kali ini tidak ada bantuan untuknya. Sistemnya tampak seperti sebuah massa korupsi yang hidup. Dia meninggal sebagai korban dari masakan yang buruk.

Tugas-tugas Rumah Tangga bagi Pelajar Betapapun bagusnya kelebihan [159] pelajar dalam memperoleh pengetahuan tentang buku-buku, namun akhlaknya

masih belum terbentuk jika ia tidak memiliki pengalaman dalam tugas praktis kehidupan sehari-hari.

**Pakaian-Kita** sebagai manusia tidak percaya bahwa tugas kita adalah keluar dari dunia untuk menjadi ketinggalan zaman. Jika kita memiliki gaya berpakaian yang polos, rapi, sederhana, dan nyaman, dan orang lain memilih untuk mengadopsinya, haruskah kita mengubah gaya berpakaian kita untuk menjadi berbeda dari mereka? Orang Kristen adalah terang dunia, garam dunia. Pakaian mereka harus rapi dan sederhana, percakapan mereka suci dan surgawi, dan tingkah laku mereka tidak bercela.

**Menjauhi Kewajiban-Mereka** yang, setelah memiliki terang tentang masalah makan dan berpakaian dengan kesederhanaan, dalam ketaatan pada hukum moral dan fisik, masih berpaling dari terang yang menunjukkan kewajiban mereka, akan menjauhi kewajiban dalam hal-hal lain. Dengan menghindari salib yang harus mereka pikul agar selaras dengan hukum alam, mereka menumpulkan hati nurani; dan untuk menghindari celaan, mereka akan melanggar Sepuluh Perintah Allah. Ada beberapa orang yang tidak mau memikul salib dan membenci rasa malu.

Hak-hak Perempuan-Ada spekulasi mengenai hak-hak perempuan, dan kewajibannya dalam hal pemungutan suara; tetapi banyak perempuan tidak memiliki disiplin yang akan membuat mereka memenuhi syarat untuk memahami pertanyaan-pertanyaan penting. Mereka telah menjalani kehidupan yang penuh dengan mode dan kepuasan diri sendiri. Wanita yang mungkin mengembangkan kecerdasan yang baik, yang mungkin menyempurnakan karakter yang mulia, hanyalah budak-budak adat. Mereka tidak memiliki keluasan pemikiran dan budaya intelektual. Mereka dapat berbicara di bawah

Mereka hanya peduli dengan gaya berpakaian terbaru, atau pesta atau pesta berikutnya; [ 160] tetapi mereka tidak siap untuk bertindak secara bijaksana dalam masalah politik. Mereka adalah hanya makhluk yang dipengaruhi oleh keadaan.

Olahraga-Udara adalah berkah gratis dari Surga; udara

menyegarkan seluruh sistem. Tanpa udara murni, tubuh menjadi sakit, lesu, dan lemah.



Para dokter sering menyarankan orang cacat untuk mengunjungi negara-negara asing, pergi ke sumber mata air mineral, atau mengarungi samudera, untuk mendapatkan kembali kesehatannya; padahal, dalam sembilan dari sepuluh kasus, jika mereka mau makan secara wajar, dan melakukan olahraga yang menyehatkan dengan semangat yang riang, mereka akan mendapatkan kembali kesehatannya, serta menghemat waktu dan uang. Olahraga, dan penggunaan udara dan sinar matahari yang bebas dan berlimpah, - berkat-berkat yang diberikan Surga kepada semua orang, - dalam banyak kasus akan memberikan kehidupan dan kekuatan kepada orang yang kurus kering.

Banyak yang menderita beban mental yang berat, yang tidak teratasi dengan latihan fisik. Hasilnya adalah kemunduran kekuatan mereka, dan mereka cenderung menghindari tanggung jawab. Yang mereka butuhkan adalah tenaga kerja yang lebih aktif. Kondisi ini tidak terbatas pada mereka yang kepalanya telah memutih oleh embun beku waktu; orang-orang yang masih muda telah jatuh ke dalam kondisi yang sama, dan menjadi lemah secara mental.

Kebiasaan-kebiasaan yang ketat, dikombinasikan dengan latihan otot-otot dan juga pikiran, akan memelihara kekuatan mental dan fisik, dan memberikan kekuatan daya tahan bagi mereka yang terlibat dalam pelayanan, bagi para editor, dan bagi semua orang lain yang kebiasaannya tidak banyak bergerak.

Para pendeta, guru, dan siswa tidak menjadi cerdas seperti yang seharusnya dalam hal perlunya latihan fisik di udara terbuka. Mereka mengabaikan tugas ini, tugas yang paling penting bagi pemeliharaan kesehatan. Mereka menggunakan pikiran mereka untuk belajar, namun makan dengan cara yang biasa dilakukan oleh seorang pekerja. Di bawah kebiasaan seperti itu, beberapa

[161] *m e n j a d i g e m u k*, karena sistemnya tersumbat. Yang lainnya menjadi kurus dan lemah, karena kekuatan vital mereka habis untuk membuang kelebihan makanan. Hati menjadi terbebani, karena tidak mampu membuang kotoran darah, dan penyakit adalah akibatnya. Jika latihan fisik digabungkan dengan pengerahan tenaga mental, sirkulasi darah akan dipercepat, kerja jantung akan lebih sempurna, kotoran-kotoran akan dibuang, dan kehidupan baru serta kekuatan akan dirasakan di setiap bagian tubuh.

Ketika pikiran para menteri, guru sekolah, dan murid-murid terus menerus disibukkan dengan belajar, dan tubuh dibiarkan tidak aktif, maka saraf-saraf emosi akan bekerja keras, sementara saraf-

saraf gerak tidak aktif. Keausan sepenuhnya pada organ-organ mental, mereka menjadi terlalu banyak bekerja dan dilemahkan, sementara otot-otot kehilangan kekuatannya karena tidak bekerja. Tidak ada kecenderungan untuk melatih otot-otot dalam pekerjaan fisik; pengerahan tenaga tampaknya menjengkelkan.

Ini adalah pekerjaan yang sakral di mana kita terlibat di dalamnya. Rasul Paulus menasihati saudara-saudaranya, "Karena itu, saudara-saudaraku yang kekasih, marilah kita menyucikan diri kita dari segala kenajisan daging dan roh dan menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Allah." (2 Korintus 7:1) Ini adalah kewajiban kita kepada Allah untuk menjaga kemurnian roh, sebagai bait Roh Kudus. Jika hati dan pikiran kita dikhususkan untuk melayani Allah, menaati segala perintah-Nya, mengasihi Dia dengan segenap hati, kekuatan, pikiran, dan kekuatan, serta sesama kita seperti diri kita sendiri, kita akan didapati setia dan sesuai dengan tuntutan Surga.

Kita sekarang berada di dalam bengkel Allah. Banyak dari kita adalah batu-batu kasar dari tambang. Tetapi ketika kebenaran Allah dinyatakan kepada kita, setiap ketidaksempurnaan akan disingkirkan, dan kita dipersiapkan untuk bersinar seperti batu-batu yang hidup di bait suci surgawi, di mana kita akan dibawa ke dalam pergaulan, tidak hanya dengan para malaikat yang kudus, tetapi juga dengan Raja surgawi sendiri.

Kesadaran akan perbuatan benar adalah obat terbaik untuk tubuh dan pikiran yang tidak nyaman. Berkat khusus dari Tuhan yang bertumpu pada

penerimanya adalah kesehatan dan kekuatan. Seseorang yang pikirannya tenang dan puas di dalam Tuhan, berada di jalan menuju kesehatan. Memiliki keyakinan bahwa mata Tuhan tertuju kepada kita, bahwa telinga-Nya terbuka untuk doa-doa kita, adalah suatu kepuasan tersendiri. Mengetahui bahwa kita memiliki Sahabat yang tidak pernah gagal yang kepadanya kita dapat menceritakan semua rahasia jiwa, adalah suatu keistimewaan yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Mereka yang kemampuan moralnya dikaburkan oleh penyakit bukanlah orang-orang yang tepat untuk mewakili kehidupan Kristen atau keindahan kekudusan. Mereka terlalu sering berada di dalam api fanatisme, atau air ketidakpedulian yang dingin atau kesuraman yang pekat. Perkataan Kristus jauh lebih berharga daripada pendapat semua dokter di alam semesta: "Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu." [Matius 6:33].