



Ellen G. White Estate

HEALTHFUL LIVING



ELLEN G. WHITE

Hidup Sehat

Ellen G. White

1897

**Hak Cipta © 2017
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.

Informasi Lebih Lanjut

Untuk informasi lebih lanjut mengenai penulis, penerbit, atau bagaimana Anda dapat mendukung pelayanan ini, silakan hubungi [Ellen G. White Estate](#) di mail@whiteestate.org. Kami berterima kasih atas minat dan umpan balik Anda dan berharap

Anda diberkati Tuhan saat Anda membaca.

Kata Pengantar

Tujuan dari karya kecil ini adalah untuk menyajikan dalam bentuk yang paling ringkas dan padat, berbagai ajaran mengenai masalah kesehatan, reformasi kesehatan, dan hal-hal yang berhubungan dengan itu, yang dapat ditemukan dalam tulisan-tulisan Njonja E. G. White. Berbagai alinea yang telah disatukan dalam buku ini telah dipilih dari beribu-ribu halaman cetakan yang telah muncul dalam berbagai bentuk dari pena Njonja White, selama tiga puluh empat tahun terakhir, dan sebagai tambahannya sejumlah besar naskah yang belum pernah muncul dalam bentuk cetak.

Para penyusun karya ini tidak berusaha untuk membuatnya secara eksplisit dalam hal pokok bahasan, tetapi lebih untuk membuatnya secara komprehensif mewakili prinsip-prinsip reformasi higienis dan sanitasi yang telah ditetapkan dalam tulisan-tulisan yang dirujuk.

Dalam pemilihan paragraf yang berkaitan dengan setiap fase tertentu dari pertanyaan besar yang dipertimbangkan, upaya telah dilakukan untuk menghindari pengulangan yang tidak perlu, namun dalam beberapa kasus, untuk membuat pemikiran lebih jelas, pengulangan kalimat-kalimat yang singkat dan tajam telah direduksi. Kehati-hatian yang paling teliti telah dilakukan dalam pembuatan kutipan, untuk mempertahankan pengaturan yang tepat dari pemikiran yang diungkapkan. Untuk melakukan hal ini tanpa penyembunyian, dalam beberapa kasus, diperlukan sedikit perubahan verbal dalam menghubungkan kata-kata atau frasa, tetapi tidak ada satu pun pemikiran yang diungkapkan yang dimodifikasi sedikit pun.

Diyakini bahwa mereka yang memiliki pengetahuan tentang tulisan-tulisan dari mana kutipan-kutipan ini diambil telah mengilhami kepercayaan pada

[4]

tulisan-tulisan tersebut sebagai sumber kebenaran yang penting, akan menghargai buku ini sebagai sebuah buku referensi yang siap pakai yang dapat dengan mudah ditemukan, dengan bantuan daftar isi dan indeks, sejumlah besar pemikiran utama dan ungkapan

yang jelas tentang prinsip-prinsip dasar mengenai subjek yang dibahas dibandingkan dengan buku-buku lain dengan ukuran yang sama yang pernah diterbitkan. Untuk menghemat tempat, singkatan-singkatan telah digunakan untuk menggantikan judul-judul karya terkenal. Hal ini dijelaskan pada halaman 8.

Kata Pengantar untuk Edisi Ketiga

Meskipun baru beberapa bulan berlalu sejak edisi pertama karya ini diterbitkan, namun edisi ketiga sudah diminta. Minat terhadap pokok bahasan unik yang disajikan sangat memuaskan bagi penyusun dan penerbit. Di mana pun buku ini diterima, karya ini telah diakui sebagai gudang benih pemikiran yang berkaitan dengan tema-tema praktis besar yang dibahasnya. Edisi ini memuat dua bab tambahan, "Allah di dalam Alam" dan "Kehidupan yang Dipenuhi Roh", dan juga sebuah lampiran referensi-referensi kitab suci paralel, yang akan sangat membantu dalam memperjelas pikiran pembaca bahwa prinsip-prinsip yang disajikan di dalam karya ini bukanlah ciptaan manusia belaka, tetapi merupakan bagian dari tatanan ilahi yang telah ditetapkan bagi keluarga manusia sejak awal, dan yang akan dipulihkan ketika segala sesuatu dijadikan baru. Dapat ditambahkan bahwa penyusun telah merevisi seluruh karya ini dengan hati-hati, membuat sedikit perubahan dan penambahan di sana-sini di hampir setiap bab, tetapi, seperti sebelumnya, tanpa mengubah teks asli yang menjadi dasar penyusunannya.

Isi

Informasi tentang Buku ini	i
Kata Pengantar	iii
Kata Pengantar untuk Edisi Ketiga	iv
Bab 1-Tubuh Kita, Bait Roh Kudus	12
Pengerjaan Tuhan.....	12
Mahkota Penciptaan.....	12
Hak-hak Pribadi	13
Pikiran Tertinggi	13
Kristus di dalam Manusia.....	14
Layanan.....	14
Bab 2-Kewajiban untuk Mempelajari Hukum-hukum Kehidupan ..	15
Fisiologi sebagai sebuah studi	15
Ketidaktahuan tentang Hukum Fisika.....	15
Cara Mengurangi Angka Kematian	16
Belajar di Masa Muda.....	16
Tugas para Menteri	17
Bab 3-Dekalog Besar	18
Karakter Allah.....	18
Kepatuhan terhadap Hukum	18
Dosa Fisik	18
Berkat Mengikuti Ketaatan	18
Keturunan.....	19
Pengetahuan adalah Kewajiban.....	20
Bab 4-Hukum Alam Bagian dari Hukum Allah.....	21
Hukum Alam Ilahi	21
Penalti	21
Dosa Fisik	22
Bab 5-Berkat dari Mematuhi Hukum Alam.....	23
Kerja sama	23
Kepatuhan terhadap Prinsip	24
Bab 6-Konsekuensi dari Melanggar Hukum Alam.....	25
Penyebab Penyakit.....	25
Jiwa-jiwa yang sakit.....	25
Kita Menuai Apa yang Kita Tabur.....	25

Pengendalian Kehendak.....	26
Setan Mengejek Tuhan	26
Bab 7-Hukum Alam; Bagaimana Dilanggar	28
Pernyataan Umum	28
Memanjakan Selera Makan	28
Kurang Olahraga.....	29
Bab 8-Kesehatan.....	30
Pernyataan Umum	30
Sirkulasi	30
Iman dan Praktik.....	31
Bagaimana Menjaga Kesehatan.....	31
Bab 9-Reformasi Kesehatan	33
Cahaya yang diberikan.....	33
Akal Sehat dalam Reformasi Kesehatan.....	33
Tugas para Menteri.....	34
Hindari hal yang Ekstrem	35
Proses Pendidikan.....	35
Hubungan Reformasi Kesehatan dengan Pekerjaan Penutup Masa Kini	36
Persiapan untuk Teriakan Keras	36
Menghilangkan Prasangka.....	37
Objek Reformasi Kesehatan	37
Hubungan Reformasi Kesehatan dengan Spiritualitas	38
Cahaya Tidak Diindahkan	38
Pengaruh Kebiasaan	39
Efek pada Pikiran.....	39
Sebuah Pengorbanan yang Hidup	41
Rencana Allah-Kerajaan di Dalam Diri.....	42
Kewajiban Kita kepada Orang Lain	43
Bab 10-Kekuatan dan Energi Vital.....	44
Pernyataan Umum	44
Kondisi yang Kondusif untuk Kesehatan dan Semangat.....	44
Kondisi yang Tidak Menguntungkan bagi Kekuatan dan Semangat	46
Bab 11-Penyakit dan Pemeliharaan	50
Penyakit Akibat Penyebab Alamiah	50
Tuhan Tidak Bertanggung Jawab atas Penyakit.....	51
Bab 12-Pengaruh Penyakit Terhadap Pikiran dan	
Moral	52
Depresi Mental	52

Ketidakpekaan Moral.....	52
Tuhan Disalahartikan	53
Bab 13-Keturunan.....	54
Kebiasaan yang Diulang	54
Penularan Penyakit	54
Dosa Orang Tua terhadap Anak	55
Efek Mental dan Moral dari Keturunan	55
Efek Fisik dari Keturunan.....	56
Bab 14-Penyebab Penyakit	57
Penyebab Predisposisi.....	57
Penyebab yang Menarik.....	62
Bab 15-Ketahanan Terhadap Penyakit	64
Pernyataan Umum.....	64
Kekuatan dari Kemauan.....	64
Kesederhanaan	64
Makanan.....	64
Tidur	65
Latihan	65
Mandi.....	65
Pakaian.....	65
Pekerjaan yang Tidak Mementingkan Diri Sendiri	65
Bab 16-Ventilasi	67
Pernyataan Umum.....	67
Ventilasi Ruang Tidur.....	67
Ventilasi di Ruang Sakit	67
Manfaat Udara Murni.....	68
Efek Berbahaya dari Udara yang Tidak Murni	68
Bab 17-Nafsu Makan	70
Bab 18-Diet.....	72
Pernyataan Umum.....	72
Memasak.....	72
Makanan yang Tepat	73
Persiapan Makanan	74
Kesalahan dalam Pola Makan.....	79
Bab 19-Makanan Daging	88
Pernyataan Umum.....	88
Efek dari Makan Daging.....	89
Bab 20-Stimulan	96

Pernyataan Umum	96
Teh dan Kopi	96
Tembakau	98
Alkohol	100
Efek dari Penggunaan Minuman Beralkohol.....	101
Menyembuhkan Kebiasaan Minum Minuman Keras	102
Alkohol dalam Penyakit	103
Bab 21-Pakaian.....	105
Pernyataan Umum	105
Pengaruh Mental dan Moral dari Pakaian	106
Pengaruh Pakaian terhadap Tubuh	107
Rok Berat.....	109
Pakaian Anggota Tubuh Bagian Luar	109
Panjang Gaun	110
Terlalu Banyak Pakaian.....	111
Bab 22-Latihan	112
Pernyataan Umum	112
Jenis-jenis Latihan	112
Bab 23-Pelatihan Manual	119
Bab 24-Kebersihan	122
Kebersihan Rumah dan Tempat Kerja	122
Kebersihan Orangnya	124
Kebersihan untuk Anak-anak	125
Kebersihan Ibu	130
Kebersihan Kamar Sakit.....	133
Bab 25-Organ-organ Pencernaan.....	137
Fisiologi Sistem Pencernaan.....	137
Penyebab Gangguan Pencernaan	138
Saran yang Bermanfaat untuk Pengobatan	143
Bab 26-Paru-Paru dan Pernapasan	145
Fisiologi Respirasi	145
Penyebab Penyakit pada Organ Pernapasan.....	146
Perawatan Organ Pernapasan	149
Bab 27-Jantung dan Darah	151
Fisiologi Sistem Peredaran Darah	151
Bagaimana peningkatannya	157
Bab 28-Kulit dan Fungsinya.....	159
Fisiologi Kulit.....	159

Gangguan Kerja Kulit.....	160
Tindakan Kompensasi dari Organ Internal.....	161
Perawatan.....	162
Bab 29-Otak dan Sistem Saraf.....	164
Fisiologi Sistem Saraf.....	164
Gangguan Saraf Simpatik.....	166
Penyebab Penyakit Saraf.....	167
Perawatan untuk Gangguan Saraf.....	172
Bab 30-Keracunan Otomatis, atau Keracunan Diri Sendiri.....	175
Racun yang Dihasilkan.....	175
Eliminasi Cacat.....	176
Bab 31-Dingin.....	177
Penyebab Pilek.....	177
Pakaian.....	177
Petunjuk Bermanfaat Mengenai Pilek.....	178
Bab 32-Demam dan Penyakit Akut.....	180
Penyebab Penyakit Akut.....	180
Ventilasi.....	181
Infeksi.....	181
Saran yang Bermanfaat.....	182
Bab 33-Penyakit-penyakit Moral.....	184
Pernyataan Umum.....	184
Penyebab yang Menyebabkan Terjadinya Amoralitas.....	184
Lembaga-lembaga Perbaikan.....	186
Bab 34-Pengobatan Rasional untuk Penyakit.....	190
Upaya Alam untuk Melawan Penyakit.....	190
Bantuan yang Dapat Kita Berikan pada Alam.....	190
Minum Air.....	191
Mandi.....	192
Frekuensi Mandi.....	192
Tata Cara Memandikan Bayi.....	192
Efek dari Mandi.....	193
Sinar matahari.....	193
Hubungan Pikiran dengan Tubuh.....	194
Bantuan untuk Tubuh melalui Pikiran.....	195
Pengaruh Wasiat.....	195
Keceriaan yang Produktif untuk Kesehatan.....	196
Berbuat Baik adalah Obat untuk Penyakit.....	197

Kuasa Pemulihan dari Roh Allah	198
Bab 35-Doa untuk Orang Sakit	200
Perhatian	200
Instruksi	201
Bab 36-Narkoba.....	205
Mode Tindakan.....	205
Hasil Pengobatan Obat	206
Penggunaan Narkoba di Institusi kami	207
Bab 37-Perawat Misionaris	210
Kebutuhan akan Perawat	210
Kualifikasi Perawat	210
Tugas Perawat untuk Dirinya Sendiri.....	210
Saran untuk Perawat	211
Bab 38-Mahasiswa Kedokteran.....	213
Kebutuhan Mahasiswa Kedokteran	213
Kualifikasi Mahasiswa Kedokteran.....	214
Saran untuk Mahasiswa Kedokteran	216
Bab 39-Tabib Misionaris	220
Dokter Kristen	221
Pencapaian Ilmiah Para Dokter	222
Hubungan Dokter dengan Hukum Kesehatan	223
Hubungan Dokter dengan Pasiennya.....	224
Hubungan Dokter dengan Masyarakat	226
Bab 40-Pekerjaan Misionaris Medis	227
Kebutuhan Saat Ini.....	227
Bertujuan untuk Mendidik.....	227
Lapangan Terbuka	228
Bab 41-Pekerjaan Pertolongan Kristen	229
Duta-duta Kristus.....	229
Kewajiban Kita Terhadap Kaum Miskin.....	230
Kewajiban Kita Terhadap Orang Sakit.....	232
Kewajiban Kita Terhadap Anak Yatim Piatu dan Orang Jompo	232
Berkat bagi para Pembantu Pelatih Kristen	233
Bab 42-Pelajaran dari Pengalaman Anak-anak dari Israel	234
Gereja Modern Mengulangi Sejarah Israel Kuno	234
Allah Berurusan dengan Israel	235
Pengaruh Makanan Daging terhadap Pikiran dan Tubuh.....	235

Peringatan dari Pengalaman Israel.....	236
Bab 43-Allah di dalam Alam.....	238
Sumber Kekuatan.....	238
Objek Pendidikan.....	238
Hubungan antara Ilmu Pengetahuan dan Wahyu.....	239
Alkitab adalah sebuah Ujian.....	239
Satu-satunya Keamanan Kami.....	242
Ilmu Pengetahuan yang Disebut Secara Keliru.....	243
Tuhan yang Tak Terbatas.....	244
Misteri Allah.....	246
Lampu Suar.....	247
Bidang yang Belum Dijelajahi.....	247
Bab 44-Kehidupan yang Dipenuhi Roh.....	249
Jabatan Roh Kudus.....	249
Ciri-ciri Kehidupan yang Berserah Diri.....	251
Kondisi yang Mendukung Pertumbuhan.....	252
Rintangan terhadap Pertumbuhan Spiritual.....	253

[5] **Bab 1-Tubuh Kita, Bait Roh Kudus**

Karya Tuhan

1. Tuhan adalah pemilik seluruh manusia. Jiwa, tubuh, dan roh adalah milik-Nya. Allah memberikan Putra-Nya yang tunggal untuk tubuh dan jiwa, dan seluruh hidup kita adalah milik Allah, untuk dikuduskan bagi pelayanan-Nya, agar melalui penggunaan setiap kemampuan yang telah diberikan-Nya, kita dapat memuliakan Dia.-[Pengajar Remaja Putri, 7 September 1893.](#)

2. Sejak fajar pertama akal budi manusia harus menjadi cerdas sehubungan dengan struktur fisik tubuh. Di sini Yehuwa telah memberikan contoh tentang diri-Nya sendiri, karena manusia diciptakan menurut gambar Allah.-Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, [11 Januari 1897.](#)

3. Makhluk hidup adalah milik Allah. Itu adalah milik-Nya melalui penciptaan dan penebusan; dan dengan menyalahgunakan kuasa kita, kita merampas kehormatan Allah yang seharusnya diberikan kepada-Nya.-Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, [30 Agustus 1896.](#)

4. Kita adalah buatan Allah, dan firman-Nya menyatakan bahwa kita adalah "buatan tangan-Nya yang ajaib dan mengagumkan." Dia telah mempersiapkan tempat tinggal yang hidup ini bagi pikiran; ini adalah "buatan tangan yang ajaib," sebuah bait suci yang Tuhan sendiri telah mempersiapkan untuk berdiamnya Roh Kudus - [Special Testimonies On Education, 33.](#)

[10] 5. Daging yang di dalamnya jiwa bersemayam, dan yang melaluinya jiwa bekerja, adalah milik Tuhan-Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, [12 Oktober 1896.](#)

Mahkota Penciptaan

6. Manusia adalah puncak dari ciptaan Allah, diciptakan menurut gambar dan rupa Allah, dan dirancang untuk menjadi mitra Allah. Manusia adalah sangat dikasihi oleh Allah, karena ia diciptakan menurut gambar-Nya. Kenyataan ini seharusnya membuat kita terkesan akan

pentingnya mengajarkan melalui ajaran dan teladan tentang dosa mencemarkan, melalui pemanjaan selera atau praktik dosa lainnya, tubuh yang dirancang untuk mewakili Allah kepada dunia - [The Review and Herald, 18 Juni 1895](#).

7. Mekanisme tubuh manusia yang luar biasa tidak menerima setengah dari perhatian yang sering diberikan kepada mesin yang tidak bernyawa.-Gospel [Workers](#), 175.

Hak-hak Pribadi

8. Apakah saya tidak berhak melakukan apa yang saya inginkan dengan tubuh saya sendiri? Tidak, Anda tidak memiliki hak moral, karena Anda melanggar hukum kehidupan dan kesehatan yang telah Tuhan berikan kepada Anda. Anda adalah milik Tuhan, milik-Nya melalui penciptaan dan penebusan. Setiap manusia berkewajiban untuk melestarikan mesin kehidupan yang diciptakan dengan sangat menakjubkan dan mengagumkan.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Mei 1897.

9. Organisme fisik harus mendapat perhatian khusus, agar kekuatan tubuh tidak dikerdilkan, tetapi dikembangkan sampai batas maksimal - [The Youth's Instructor](#), 27 Juli 1893.

10. Kesehatan harus dijaga sama sakralnya dengan karakter - [Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 83.

11. Yesus tidak mengabaikan tuntutan tubuh, Dia menghormati kondisi fisik manusia, dan pergi untuk menyembuhkan orang sakit, dan mengembalikan kemampuan mereka kepada mereka yang menderita karena kehilangan mereka. Bagaimana [11] maka, adalah kewajiban kita untuk melestarikan kesehatan alami dengan yang telah dianugerahkan Tuhan kepada kita, dan untuk menghindari pengerdilan atau pelemahan kekuatan kita - [The Health Reformer](#), 1 November 1877.

Pikiran Tertinggi

12. Ketika mereka semakin memahami tubuh manusia, karya tangan Tuhan yang penuh keajaiban, yang dibentuk menurut gambar ilahi, mereka akan berusaha untuk menundukkan tubuh mereka kepada kekuatan pikiran yang mulia. Tubuh akan dianggap oleh mereka sebagai struktur yang luar biasa, yang dibentuk oleh Perancang yang Tak Terbatas, dan diserahkan ke dalam tanggung jawab mereka untuk dijaga dalam tindakan yang harmonis - [The Health Reformer](#), 1 September 1871, par. 15.

13. Kewajiban kita kepada Allah dalam mempersembahkan

kepada-Nya tubuh yang bersih, murni, dan sehat tidak dipahami.-Testi yang tidak diterbitkan, 19 Mei 1897.

Kristus di dalam Manusia

14. Kristus harus hidup di dalam agen-agen manusia-Nya, dan bekerja melalui kemampuan-kemampuan mereka, dan bertindak melalui kemampuan-kemampuan mereka - [Pikiran-Pikiran dari Gunung Berkat, 128.](#)

15. Ketika agen-agen manusia memilih kehendak Allah, dan dibentuk sesuai dengan karakter Kristus, Yesus bertindak melalui organ-organ dan kemampuan mereka - [Kesaksian Khusus untuk Para Pelayan dan Pekerja 3:49.](#)

16. Roh Kristus harus menguasai organ-organ bicara, kekuatan mental, kekuatan fisik dan moral - [Kesaksian Khusus untuk Para Pelayan dan Pekerja 6:53.](#)

Layanan

17. Tubuh kita bukanlah milik kita sendiri, yang dapat kita perlakukan sesuka kita, yang dapat dilumpuhkan oleh kebiasaan-kebiasaan yang mengarah pada kebusukan, sehingga mustahil bagi kita untuk memberikan pelayanan yang sempurna kepada Allah. Hidup kita dan semua kemampuan kita adalah milik-Nya.

Dia merawat kita setiap saat; Dia menjaga mesin yang hidup

[Jika kita dibiarkan menjalankannya sesaat saja, kita akan mati. Kita sepenuhnya bergantung pada Allah -[Kesaksian yang tidak diterbitkan, 12 Oktober 1896.](#)

18. Sungguh suatu hal yang luar biasa bagi Allah untuk menciptakan manusia, untuk menciptakan pikiran. Dia menciptakannya agar setiap kemampuannya dapat menjadi kemampuan pikiran ilahi. Kemuliaan Allah dinyatakan dalam penciptaan manusia menurut gambar dan rupa Allah, dan dalam penebusan-Nya. Satu jiwa lebih berharga daripada dunia. Tuhan Yesus adalah pencipta keberadaan kita, dan Dia juga pencipta penebusan kita; dan setiap orang yang akan masuk ke dalam kerajaan Allah harus mengembangkan karakter yang merupakan lawan dari karakter Allah. Tidak ada yang dapat tinggal bersama Allah di surga yang kudus selain mereka yang memiliki keserupaan dengan-Nya. Mereka yang telah ditebus akan menjadi para pemenang; mereka akan ditinggikan, murni, bersatu dengan Kristus.-[Tanda-tanda zaman, 31 Mei 1896.](#)

Bab 2-Kewajiban untuk Mempelajari Hukum-hukum Kehidupan

[13]

19. Adalah tugas kita untuk mempelajari hukum-hukum yang mengatur keberadaan kita, dan menyesuaikan diri dengannya. Ketidaktahuan dalam hal-hal ini adalah dosa.- Kesaksian yang tidak diterbitkan, 25 Agustus 1897.

20. Sejak fajar pertama akal budi, pikiran manusia harus menjadi cerdas sehubungan dengan struktur fisik. Kita dapat melihat dan mengagumi pekerjaan Allah di dunia alami, tetapi tempat tinggal manusia adalah yang paling menakjubkan.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

Fisiologi sebagai sebuah studi

21. Pengetahuan praktis tentang ilmu kehidupan manusia sangat penting untuk memuliakan Allah di dalam tubuh kita. Oleh karena itu, sangat penting bahwa di antara pelajaran-pelajaran yang dipilih untuk masa kanak-kanak, fisika harus menempati tempat pertama." - [The Health Reformer, 1 Agustus 1866.](#)

22. Sudah sepantasnya fisiologi diperkenalkan ke sekolah-sekolah umum sebagai sebuah cabang pendidikan. Semua anak harus mempelajarinya. Ini harus dianggap sebagai dasar dari semua upaya pendidikan. Dan kemudian orang tua harus memastikan bahwa kebersihan praktis ditambahkan. Hal ini akan membuat pengetahuan mereka tentang fisiologi bermanfaat secara praktis - [The Health Reformer, 1 November 1871.](#)

Ketidaktahuan tentang Hukum Fisika

23. Kita memiliki tugas khusus yang dibebankan kepada kita. Kita harus terbiasa dengan struktur fisik kita dan hukum-hukum yang mengendalikan kehidupan alam. Sementara bahasa Yunani dan Latin, yang jarang sekali memberikan keuntungan, adalah dijadikan studi oleh banyak orang, fisiologi dan kebersihan nyaris tidak tersentuh.....[14] pada. Studi yang perlu dipikirkan adalah yang menyangkut kehidupan alami, pengetahuan

tentang diri sendiri.Ini adalah rumah di mana kita hidup yang perlu kita pelihara, supaya kita dapat memuliakan Allah

yang memiliki 15

menebus kita. Kita perlu mengetahui bagaimana cara memelihara mesin yang hidup, agar jiwa, tubuh, dan roh kita dapat dikuduskan untuk melayani-Nya. Sebagai makhluk rasional, kita sangat tidak peduli dengan tubuh dan kebutuhannya. Sementara sekolah-sekolah yang telah kita dirikan telah mempelajari fisiologi, mereka belum mengambil alih dengan energi yang seharusnya. Mereka belum mempraktekkan dengan cerdas apa yang telah mereka terima dalam pengetahuan, dan tidak menyadari bahwa jika tidak dipraktekkan, tubuh akan membusuk Mesin hidup ini harus dipahami. Setiap bagian dari mekanismenya yang luar biasa harus dipelajari dengan seksama - **Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Mei 1897.**

24. Kehidupan jasmani tidak dapat diperlakukan dengan cara yang sembarangan. Sadarlah akan tanggung jawab Anda.-Kesaksian yang tidak **diterbitkan, 25 Agustus 1897.**

25. Ketidaktahuan akan fisiologi dan kelalaian untuk mematuhi hukum-hukum kesehatan telah membawa banyak orang ke liang kubur, yang seharusnya dapat bekerja dan belajar dengan cerdas." - Kesaksian Khusus **Tentang Pendidikan, 98.**

26. Untuk mengenal organ-organ tubuh manusia yang luar biasa, -tulang, otot, lambung, hati, usus, jantung, dan pori-pori kulit, dan untuk memahami ketergantungan satu organ dengan organ lainnya.

[15] yang lain untuk tindakan yang menyehatkan bagi semua orang, adalah suatu pelajaran yang kebanyakan para ibu tidak menaruh perhatian padanya -**Testimonies for the Church 3:136.**

27. Pelajarilah organisme yang luar biasa itu, sistem manusia, dan hukum-hukum yang mengaturnya - **Christian Temperance and Bible Hygiene, 120.**

Cara Mengurangi Angka Kematian

28. Jika orang mau berpikir dari sebab ke akibat, dan mengikuti cahaya yang menyinari mereka, mereka akan menempuh jalan yang akan menjamin kesehatan, dan angka kematian akan jauh lebih sedikit Semua orang yang memiliki kemampuan yang sama harus memahami keinginan dari sistem mereka sendiri - **How to Live, 51.**

29. Adalah sangat penting bahwa pria dan wanita diajar dalam ilmu pengetahuan tentang kehidupan manusia, dan cara terbaik untuk menjaga dan memperoleh kesehatan fisik. Khususnya adalah kaum muda yang

waktu untuk mengumpulkan bekal pengetahuan untuk dipraktikkan setiap hari sepanjang hidup." - The [Health Reformer](#), 1 November 1877.

30. Mereka yang telah menduduki posisi-posisi yang berpengaruh tidak menghargai pekerjaan yang telah begitu lama terabaikan. Mereka menganggap jauh lebih penting untuk menjadi pembelajar pada subjek yang tidak terlalu penting bagi agen manusia. Ribuan orang tidak tahu apa-apa tentang tubuh, dan bagaimana cara merawatnya. Daud menyatakan, "Aku diciptakan dengan penuh ketakutan dan keajaiban." Dan ketika Allah telah memberi kita tempat tinggal yang demikian, mengapa setiap apartemen tidak diperiksa secara kritis?" -Kesaksian yang tidak [diterbitkan](#), 11 Januari 1897.

31. Yang terbaik bagi mereka yang mengaku sebagai putra dan putri Allah untuk memanfaatkan diri mereka sendiri, selagi mereka bisa, dari kesempatan yang sekarang ada untuk mendapatkan pengetahuan tentang sistem manusia, dan bagaimana hal itu

semoga dipelihara kesehatannya.... Tuhan tidak akan melakukan mukjizat untuk

[16]

memelihara seseorang dalam kesehatan yang tidak mau berusaha untuk mendapatkan pengetahuan dalam jangkauannya mengenai tempat tinggal yang indah ini

yang telah diberikan Tuhan. Dengan mempelajari organisme manusia, kita harus belajar untuk memperbaiki apa yang mungkin salah dalam kebiasaan kita, dan yang, jika tidak diperbaiki, akan membawa hasil yang pasti, penyakit dan penderitaan, yang membuat hidup menjadi beban. Biarlah pikiran menjadi cerdas, dan kehendak menjadi

ditempatkan di sisi Tuhan, dan akan ada peningkatan yang luar biasa dalam kesehatan fisik. Tetapi hal ini tidak akan pernah dapat dicapai dengan kekuatan manusia belaka.-Misionaris [Medis](#), 1 Desember 1892.

Tugas para Menteri

32. Para pendeta di negeri kita perlu mengenal ilmu fisiologi. Kemudian mereka akan menjadi cerdas dalam hal hukum-hukum yang mengatur kehidupan fisik, dan pengaruhnya terhadap

kesehatan pikiran dan jiwa. Kemudian mereka akan dapat berbicara dengan benar mengenai hal ini. Dalam ketaatan mereka kepada hukum-hukum jasmani, mereka harus menyampaikan firman kehidupan kepada orang-orang, dan menuntun ke atas lebih tinggi dan lebih tinggi lagi dalam pekerjaan reformasi.-Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, **11 Januari 1897**.

33. Untuk dapat menyesuaikan diri dengan penerjemahan, umat Allah harus mengenal diri mereka sendiri. Mereka harus memahami kerangka fisik mereka sendiri, sehingga mereka dapat berseru seperti pemazmur, "Aku mau memuji Engkau, sebab aku dibuat dengan penuh ketakutan dan keajaiban." - Testimonies [for the Church 1:486](#).

Bab 3-Dekalog Besar

Karakter Allah

34. Orang yang lapar dan haus akan Allah akan mencari hukum-hukum yang telah ditanamkan oleh Allah yang penuh hikmat kepada ciptaan-Nya. Hukum-hukum ini adalah transkrip dari karakter-Nya. Hukum-hukum itu harus mengendalikan semua orang yang masuk ke dalam negeri yang lebih baik dan surgawi.- Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

35. Hukum Allah ditulis dengan jari-Nya sendiri pada setiap saraf, setiap otot, setiap kemampuan yang dipercayakan kepada manusia - Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

Kepatuhan terhadap Hukum

36. Allah dalam hikmat-Nya telah menetapkan hukum-hukum alam untuk mengendalikan pakaian, selera, dan nafsu kita, dan Dia menuntut ketaatan kita dalam segala hal." - [The Review and Herald](#), 16 Oktober 1883.

Dosa Fisik

37. Pelanggaran terhadap hukum fisik adalah pelanggaran terhadap hukum Allah. Pencipta kita adalah Yesus Kristus. Dia adalah pencipta keberadaan kita. Dia adalah pencipta hukum fisik sebagaimana Dia adalah pencipta hukum moral. Dan manusia yang ceroboh dan sembrono dalam kebiasaan dan praktik yang menyangkut kehidupan dan kesehatan fisiknya, berdosa terhadap Tuhan. Allah tidak dihormati, dihargai, atau diakui. Hal ini ditunjukkan oleh luka yang dilakukan terhadap tubuh yang melanggar hukum fisik.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Mei 1897.

Berkat Mengikuti Ketaatan

38. Tuhan mengasihi makhluk-Nya dengan kasih yang lembut dan penuh kasih sayang.

[18] kuat. Dia telah menetapkan hukum alam; tetapi hukum-hukum-
Nya tidak

tuntutan yang sewenang-wenang. Setiap kata "Jangan", baik dalam hukum fisik maupun moral, mengandung atau menyiratkan sebuah janji. Jika dipatuhi, berkat-berkat akan menyertai langkah kita; jika tidak dipatuhi, hasilnya adalah bahaya dan ketidakbahagiaan.-[Kesaksian Untuk Gereja 5:444.2](#).

39. Kesehatan, kekuatan, dan kebahagiaan bergantung pada hukum yang tidak dapat diubah; tetapi hukum-hukum ini tidak dapat ditaati jika tidak ada kegelisahan untuk mengenalnya." - [The Health Reformer, 1 September 1871](#).

40. Pengetahuan tentang hukum yang menjamin kesehatan dan pelayanan kesehatan merupakan hal yang sangat penting - [Signs of the Times, 26 Agustus 1886](#).

41. Ketidakpedulian dan ketidaktahuan terhadap hukum yang mengatur keberadaan kita adalah dosa yang begitu umum sehingga kita telah belajar untuk memandangnya dengan toleransi yang tidak semestinya - [The Health Reformer, 1 Februari 1877](#).

42. Kita tidak memiliki hak untuk secara sembarangan melanggar satu pun prinsip hukum kesehatan - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#).

43. Tuhan sangat dihina oleh cara manusia memperlakukan tubuhnya, dan Dia tidak akan melakukan mukjizat untuk melawan pelanggaran yang menyimpang dari hukum-hukum kehidupan dan kesehatan.-[Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896](#).

44. Tuhan telah menjadikannya sebagai bagian dari rencananya bahwa manusia akan menuai sesuai dengan apa yang ditaburnya.-[Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Mei 1897](#).

Keturunan

45. Di mana pun kebiasaan orang tua bertentangan dengan hukum fisiologis, luka yang terjadi pada diri mereka sendiri akan terulang kembali pada generasi yang akan datang.-[Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 11 Januari 1897](#).

46. Engkau harus keluar dari prinsip, selaras dengan hukum alam [19], terlepas dari perasaanmu - [Testimonies for the Church 3:76](#).

47. Untuk membuat hukum alam yang jelas, dan mendorong ketaatan pada hukum itu, adalah pekerjaan yang menyertai pekabaran malaikat yang ketiga untuk mempersiapkan umat bagi kedatangan Tuhan - [Testimonies for the Church 3:161](#).

48. Bunga di ladang harus berakar di tanah; ia harus

mendapatkan udara, embun, hujan, dan sinar matahari. Bunga itu akan tumbuh subur hanya jika

menerima keuntungan-keuntungan ini, dan semuanya berasal dari Allah. Demikian juga dengan manusia - [Instruksi Khusus yang Berkaitan dengan Kantor Penelaah dan Pemberita Injil, dan Pekerjaan di Battle Creek, 36](#).

49. Allah memanggil para pembaharu untuk berdiri membela hukum-hukum yang telah Ia tetapkan untuk mengatur sistem manusia, dan untuk mempertahankan standar yang tinggi dalam melatih pikiran dan budaya hati - [Kesaksian Khusus untuk Para Pelayan dan Pekerja 3:22](#).

Pengetahuan adalah Kewajiban

50. Adalah kewajiban setiap manusia, demi dirinya sendiri dan demi kemanusiaan, untuk memberi tahu dirinya sendiri tentang hukum-hukum kehidupan organik, dan dengan sungguh-sungguh mematuhi Adalah kewajiban setiap orang untuk menjadi cerdas dalam hal penyakit dan penyebabnya. Anda harus mempelajari Alkitab Anda, untuk memahami nilai yang Tuhan berikan kepada manusia yang telah dibeli oleh Kristus dengan harga yang tak terhingga. Kemudian kita harus mengenal hukum-hukum kehidupan, agar setiap tindakan manusia dapat selaras dengan hukum-hukum Allah. Ketika ada bahaya yang begitu besar dalam ketidaktahuan, bukankah lebih baik untuk menjadi bijaksana dalam hal tempat tinggal manusia yang telah disediakan oleh Pencipta kita, dan di atasnya Ia menghendaki agar kita menjadi penatalayan-penatalayan yang setia?" - [Testimonies yang Tidak Diterbitkan, 4 Desember 1896](#).

Bab 4-Hukum Alam Bagian dari Hukum Allah

[20]

51. Hukum yang sama berlaku di dunia rohani seperti di dunia jasmani - Pikiran-pikiran [dari Gunung Berkat, 126.](#)

52. Pelanggaran terhadap hukum fisik adalah pelanggaran terhadap hukum Allah. Pencipta kita adalah Yesus Kristus.- Kesaksian yang tidak diterbitkan, [19 Mei 1897.](#)

Hukum Alam Ilahi

53. Setiap hukum yang mengatur mesin manusia harus dianggap sebagai hukum yang benar-benar ilahi dalam hal asal-usul, karakter, dan kepentingannya seperti halnya firman Allah. Setiap tindakan yang ceroboh, setiap penyalahgunaan yang dilakukan terhadap mekanisme yang luar biasa ini, dengan mengabaikan hukum-hukum yang telah ditetapkan-Nya untuk tempat tinggal manusia, merupakan pelanggaran terhadap hukum Allah. Hukum ini mencakup perlakuan terhadap seluruh makhluk. [Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.](#)

54. Hukum Allah ditulis dengan jari-Nya sendiri pada setiap saraf, setiap otot, setiap kemampuan yang dipercayakan kepada manusia - [Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.](#)

Penalti

55. Tuhan telah membentuk hukum untuk mengatur setiap bagian dari konstitusi kita, dan hukum-hukum yang telah Dia tempatkan di dalam diri kita ini bersifat ilahi, dan untuk setiap pelanggaran ada hukuman yang pasti, yang cepat atau lambat harus direalisasikan." - [The Health Reformer, 1 Oktober 1866.](#)

56. Kewajiban pertama kita, yang merupakan kewajiban kita kepada Allah, diri kita sendiri, dan sesama kita, adalah mematuhi hukum-hukum Allah, yang mencakup hukum-hukum kesehatan - [Testimonies for the Church 3:164.](#)

57. Hukum-hukum yang mengatur alam fisik adalah hukum yang benar-benar ilahi [21] dalam asal-usul dan karakternya seperti halnya hukum sepuluh perintah.

Manusia diciptakan dengan penuh ketakutan dan keajaiban, karena Yehuwa telah menuliskan hukum-Nya dengan tangan-Nya yang perkasa pada setiap bagian tubuh manusia.- Kesaksian-kesaksian yang Tidak Diterbitkan, 5 Agustus 1896.

Dosa Fisik

58. Melanggar hukum-hukum yang ada pada diri kita sama dosanya dengan melanggar salah satu dari sepuluh hukum, karena kita tidak dapat melakukan keduanya tanpa melanggar hukum Allah - Testimonies [for the Church 2:70](#).

59. Manusia yang ceroboh dan sembrono dalam kebiasaan dan praktik yang berkaitan dengan kehidupan fisik dan kesehatannya, berdosa terhadap Tuhan - [Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Mei 1897](#).

60. Pelanggaran terhadap hukum-hukum ini adalah pelanggaran terhadap hukum Allah yang tidak dapat diubah, dan hukumannya pasti akan menyusul - [The Review and Herald, 16 Oktober 1883](#).

Bab 5-Berkat dari Mematuhi Hukum Alam

[22]

61. Mereka yang memahami hikmat dan manfaat dari hukum-hukum-Nya, dan melihat bukti-bukti kasih Allah serta 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 dan penyangkalan diri, mereka akan menganggapnya, sebagaimana adanya, sebagai berkat yang tak ternilai.

62. Semua kenikmatan atau penderitaan kita dapat ditelusuri pada ketaatan atau pelanggaran terhadap hukum alam - Testimonies for the Church 3:161.

Kerja sama

63. Allah, Pencipta tubuh kita, telah mengatur setiap serat, saraf, urat, dan otot, dan telah berjanji untuk menjaga agar mesin-mesin itu tetap teratur jika agen manusia mau bekerja sama dengan-Nya dan menolak untuk bekerja berlawanan dengan hukum-hukum yang mengatur sistem manusia.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

64. Kesesuaian yang cermat terhadap hukum yang telah ditanamkan Tuhan dalam diri kita akan menjamin kesehatan, dan tidak akan terjadi pelanggaran terhadap konstitusi." - The Health Reformer, 1 Agustus 1866.

65. Allah telah berjanji untuk menjaga mesin ini agar tetap bekerja dengan baik jika agen manusia mau menaati hukum-hukum-Nya, dan bekerja sama dengan-Nya.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

66. Setiap kata "Jangan", baik dalam hukum fisik maupun moral, [23] mengandung atau menyiratkan sebuah janji. Jika dipatuhi, berkat akan menyertai langkah kita.-Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:444.

67. Ia menuntut kita untuk menaati hukum alam, untuk memelihara kesehatan jasmani -Kesaksian untuk Gereja 3:63.

68. Jika orang-orang Kristen akan menundukkan tubuh mereka,

dan menundukkan semua selera dan nafsu mereka di bawah kendali ilmu pengetahuan yang tercerahkan, merasakannya sebagai kewajiban yang harus mereka tunaikan kepada Allah dan kepada sesama mereka

untuk menaati hukum-hukum yang mengatur kesehatan dan kehidupan, 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 selera atas nama mereka, mereka dapat menjadi lebih dari sekadar para pemenang atas nama mereka sendiri - [Testimonies for the Church 4:36](#).

Kepatuhan terhadap Prinsip

69. Jika para pekerja yang sekarang berada di lapangan dengan cerdas menggunakan kekuatan fisik dan mental mereka sesuai dengan hukum-hukum kebersihan, mereka tidak hanya akan mampu menjadi mahir dalam cabang-cabang pendidikan yang umum, tetapi juga akan memiliki pengalaman dalam berbagai bahasa, dan dengan demikian akan memenuhi syarat untuk menjadi misionaris di luar negeri." - [The Youth's Instructor, 31 Mei 1894](#).

70. Jiwa dan tubuh manusia dengan cepat menjadi kumpulan penyakit yang rusak. Hal ini tidak akan terjadi jika mereka yang mengaku percaya pada kebenaran telah menghidupi prinsip-prinsip sakralnya dalam hidup mereka - [Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897](#).

71. Jika manusia menaati hukum-hukum Yehuwa dalam hukum-hukum alamnya, gambar Allah akan dinyatakan di dalam dirinya. - [Ibid.](#)

Bab 6-Konsekuensi dari Melanggar Hukum Alam Hukum

[24]

72. Secara proporsional ketika hukum alam dilanggar, pikiran dan jiwa menjadi lemah.... Penderitaan fisik dari setiap jenis terlihat.... Penderitaan harus mengikuti tindakan ini. Kekuatan vital dari sistem tidak dapat bertahan di bawah pajak yang dibebankan kepadanya, dan akhirnya hancur.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

Penyebab Penyakit

73. Setiap penyalahgunaan bagian mana pun dari organisme kita adalah pelanggaran hukum yang dirancang Tuhan untuk mengatur kita dalam hal-hal ini; dan dengan melanggar hukum ini, manusia merusak diri mereka sendiri. Penyakit, ketidaknyamanan dalam segala bentuk, konstitusi yang rusak, pembusukan sebelum waktunya, kematian yang terlalu dini, ini adalah akibat dari pelanggaran terhadap hukum alam -Unpubished Testimonies, 30 Agustus 1896.

74. Penyakit disebabkan karena melanggar hukum kesehatan; itu adalah hasil dari pelanggaran hukum alam - Testimonies for the Church 3:164.

75. Kesuraman dan kesedihan yang seharusnya merupakan hasil dari ketaatan pada hukum moral Tuhan sering kali disebabkan oleh pengabaian hukum-hukum fisik - The Signs of the Times, 15 Juni 1882.

Jiwa yang sakit

76. Segala sesuatu yang bertentangan dengan hukum alam menciptakan kondisi jiwa yang sakit - The Review and Herald, 25 Januari 1881.

77. Kuasa moral melemah karena pria dan wanita tidak hidup dalam ketaatan pada hukum kesehatan, dan menjadikan masalah yang besar ini sebagai tugas pribadi - Testimonies for the Church 3:140.

[25]

Kita Menuai Apa yang Kita Tabur

78. Tuhan telah menjadikannya sebagai bagian dari rencananya bahwa manusia akan menuai sesuai dengan apa yang ia tabur. Dan ini adalah penjelasan dari

kesengsaraan dan penderitaan di dunia ini, yang dibebankan kembali kepada Tuhan. Orang yang melayani dirinya sendiri, dan menjadikan perutnya sebagai ilah, akan menuai apa yang merupakan akibat pasti dari pelanggaran hukum alam. Orang yang menyalahgunakan organ tubuh mana pun untuk memuaskan selera hawa nafsu dan hawa nafsu yang hina akan memberikan kesaksian tentang hal yang sama di wajahnya. Dia telah menabur benih bagi nafsu kedagingan, dan dia pasti akan menyadari akibatnya. Dia seperti makhluk yang diburu; dia adalah budak nafsu, yang belenggu-belenggunya tidak mau dia lepaskan. Dan akhirnya dia ditinggalkan oleh Allah, tanpa keyakinan, tanpa belas kasihan, tanpa harapan, untuk menghancurkan dirinya sendiri. Dia dibiarkan pada proses alamiah dari praktik-praktik yang merusak yang merendharkannya di bawah ciptaan yang kasar. Keberdosaannya telah merusak mekanisme mesin kehidupan, dan hukum alam, yang dilanggar, menjadi penyiksanya. -Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Mei 1897.

Pengendalian Kehendak

79. Setan tahu bahwa ia tidak dapat mengalahkan manusia kecuali ia dapat mengendalikan kehendaknya. Dia dapat melakukan hal ini dengan menipu manusia sehingga mereka akan bekerja sama dengannya dalam melanggar hukum alam, yang merupakan pelanggaran terhadap hukum Allah. -Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

Setan Mengejek Tuhan

[26] 80. Hasil yang Setan, melalui godaan-godaannya yang palsu, tunjukkan untuk mengejek Allah. Dia menyajikannya di hadapan Allah adalah penampakan manusia yang telah dibeli oleh Kristus sebagai milik-Nya. Dan betapa tidak sedap dipandanginya gambaran Penciptanya! Allah dipermalukan, karena manusia telah merusak jalan hidupnya di hadapan Tuhan. -Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

81. Satu manusia menjadi rekan kerja Setan untuk menggoda, memikat, dan menipu sesamanya untuk melakukan perbuatan keji; dan hasil yang pasti adalah tubuh yang sakit, karena pelanggaran hukum moral. "Karena kedurhakaan akan bertambah banyak, maka kasih banyak orang akan menjadi dingin." Adalah tujuan Setan

untuk menipu keluarga manusia sehingga ia dapat membawa mereka sebagai massa di sisinya, untuk bekerja sama dengannya dalam membuat hukum Allah tidak berlaku. Dengan demikian ia menemukan agen-agen yang melipatgandakan

efisiensi. Dan ketika mereka melakukan hal ini, ia memerintah mereka dengan tongkat besi. Dan bukan hanya umat manusia, tetapi ciptaan yang kasar juga dibuat menderita melalui sifat-sifat Iblis yang dilakukan melalui perantara manusia.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

Bab 7-Hukum Alam; Bagaimana Dilanggar

Pernyataan Umum

82. Melanggar hukum-hukum keberadaan kita adalah pelanggaran terhadap hukum Allah - Testimonies for the Church 2:538.

83. Jika kita secara tidak perlu melukai konstitusi kita, kita tidak menghormati Tuhan, karena kita melanggar hukum keberadaan kita - *The Health Reformer*, 1 Oktober 1871.

84. Jika selera yang seharusnya dijaga dan dikendalikan dengan ketat, dimanjakan hingga melukai tubuh, maka hukuman atas pelanggaran pasti akan terjadi.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

85. Setiap tindakan yang ceroboh, setiap penyalahgunaan yang dilakukan terhadap mekanisme Tuhan, dengan mengabaikan hukum-hukum-Nya yang telah ditentukan di tempat tinggal manusia, adalah pelanggaran terhadap hukum Tuhan - Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

86. Ketidaktaatan dalam bentuk apa pun adalah pelanggaran terhadap hukum keberadaan kita - *The Health Reformer*, 1 Maret 1878 par. 2.

Memanjakan Nafsu Makan

87. Hukum-hukum keberadaan kita tidak dapat lebih berhasil dilanggar daripada dengan menjejalkan makanan yang tidak sehat ke dalam perut hanya karena didambakan oleh selera yang tidak sehat.-Bagaimana Cara Hidup, 52.

88. Makan hanya untuk memuaskan selera adalah pelanggaran terhadap hukum alam.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

89. Setiap tindakan dalam makan, minum, atau berpakaian yang tidak sehat akan melukai kerja mesin manusia, dan mengganggu tatanan Tuhan. Rintangan-rintangan tercipta di dalam tulang dan otak,

[28] dan otot, yang menghancurkan mesin yang luar biasa ini yang

telah Allah atur untuk dijaga agar tetap teratur. Setiap penyalahgunaan terhadap kemampuan kerja yang halus akan mengakibatkan penderitaan.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Mei 1897.

90. Allah tidak mengubah, dan Dia juga tidak mengusulkan untuk mengubah, organisme fisik kita, agar kita dapat melanggar satu hukum

tanpa merasakan dampak dari pelanggarannya.... Dengan menuruti kecenderungan dan selera mereka, manusia melanggar hukum kehidupan dan kesehatan; dan jika mereka menaati hati nurani, mereka harus dikendalikan oleh prinsip dalam makan dan berpakaian, daripada dipimpin oleh kecenderungan, mode, dan selera - [The Health Reformer, 1 September 1871](#).

Kurang Olahraga

91. Mengabaikan latihan seluruh tubuh, atau sebagian saja, akan menyebabkan kondisi yang tidak sehat. Kelambanan salah satu organ tubuh akan diikuti oleh penurunan ukuran dan kekuatan otot, dan akan menyebabkan darah mengalir dengan lamban melalui pembuluh-pembuluh darah.-[Testimoni untuk Gereja 3:76](#).

Bab 8-Kesehatan

Pernyataan Umum

92. Kesehatan adalah harta yang luar biasa. Ini adalah harta terkaya yang dapat dimiliki manusia. Kekayaan, kehormatan, atau pembelajaran dibeli dengan mahal, jika harus mengorbankan kesehatan. Tak satu pun dari pencapaian ini dapat menjamin kebahagiaan jika kesehatan tidak ada." -[Pendidikan Kristen, 16](#).

93. Kesehatan harus dijaga sama sakralnya dengan karakter - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 82, 83](#).

94. Kekuatan fisik, mental, dan moral kita bukanlah milik kita sendiri, tetapi dipinjamkan oleh Allah untuk digunakan dalam pelayanan-Nya - [The Health Reformer, 1 November 1877](#).

95. Semakin sempurna kesehatan kita, semakin sempurna pula pekerjaan kita - [Testimonies for the Church 3:13](#).

96. Pentingnya kesehatan tubuh harus diajarkan sebagai tuntutan Alkitab -[Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896](#).

97. Semua orang yang mengaku sebagai pengikut Yesus hendaknya merasa bahwa ada kewajiban bagi mereka untuk menjaga tubuh mereka dalam kondisi kesehatan yang terbaik, agar pikiran mereka jernih untuk memahami perkara-perkara surgawi - [Testimonies for the Church 2:522](#).

98. Waktu tersebut dihabiskan dengan baik untuk membangun dan menjaga kesehatan fisik dan mental. Sangat mudah untuk kehilangan kesehatan, tetapi sulit untuk mendapatkannya kembali.- [The Review and Herald, 23 September 1884](#).

Sirkulasi

99. Kesehatan yang sempurna bergantung pada sirkulasi yang sempurna -[Testi-Testimoni untuk Gereja 2:531](#).

100. Kesehatan seluruh sistem bergantung pada kerja organ pernapasan yang sehat - [How to Live, 57](#).

101. Jika kita ingin memiliki kesehatan, kita harus hidup untuk itu - [The Health Reformer, 1 Desember 1870](#).

102. Kita tidak bisa mengerdilkan atau melumpuhkan satu fungsi pikiran atau tubuh dengan kerja berlebihan, atau dengan menyalahgunakan bagian mana pun dari mesin yang hidup." - [The Review and Herald, 23 September 1884.](#)

103. Tubuh yang sehat diperlukan untuk akal budi yang sehat.- [Pendidikan Kristen, 17.](#)

Iman dan Praktik

104. Ketika kita melakukan semua yang kita bisa untuk mendapatkan kesehatan, maka semoga kita berharap hasil yang diberkati akan mengikuti, dan kita dapat meminta kepada Tuhan dengan iman untuk memberkati upaya kita untuk memelihara kesehatan. Dia akan menjawab doa kita, jika nama-Nya dapat dimuliakan dengan demikian; tetapi biarlah semua orang mengerti bahwa mereka memiliki pekerjaan yang harus dilakukan. Allah tidak akan bekerja dengan cara yang ajaib untuk memelihara kesehatan orang-orang yang mengambil jalan yang pasti untuk membuat diri mereka sakit - [How to Live, 64.](#)

105. Ketaatan yang cermat terhadap hukum yang telah ditanamkan Tuhan dalam diri kita akan menjamin kesehatan, dan tidak akan terjadi pelanggaran terhadap konstitusi." - [The Health Reformer, 1 Agustus 1866.](#)

Cara Menjaga Kesehatan

106. Banyak yang bertanya kepada saya, jalan apa yang harus saya tempuh untuk menjaga kesehatan saya? Jawaban saya adalah, Berhentilah melanggar hukum-hukum keberadaan Anda; berhentilah memuaskan selera yang bejat, makanlah makanan yang sederhana,

Berpakaianlah dengan sehat, yang membutuhkan kesederhanaan yang sederhana, bekerjalah dengan sehat [31] sepenuhnya, dan engkau tidak akansakit

Banyakorang menderita k a r e n a pelanggaran orang tua mereka. Mereka tidak dapat dikecam

Namun demikian, adalah tugas mereka untuk memastikan di mana orang tua mereka melanggar hukum-hukum keberadaan mereka; dan di mana kebiasaan orang tua mereka salah, mereka harus mengubah arah mereka sendiri, dan menempatkan diri mereka sendiri, dengan kebiasaan yang benar, dalam hubungan yang lebih baik dengan kesehatan." - [The Health Reformer, 1](#)

Agustus 1866.

107. Tindakan yang harmonis dan sehat dari semua kekuatan tubuh dan pikiran menghasilkan kebahagiaan; semakin tinggi dan halus kekuatan tersebut, semakin murni dan murni pula kebahagiaannya. Kehidupan tanpa tujuan adalah kematian yang hidup. Pikiran harus memikirkan tema-tema yang berkaitan dengan kepentingan abadi kita. Hal ini akan kondusif bagi kesehatan tubuh dan pikiran - [The Review and Herald, 29 Juli 1884.](#)

108. Allah telah berjanji untuk menjaga mesin yang hidup ini agar tetap bekerja dengan baik jika manusia mau menaati hukum-hukum-Nya dan bekerja sama dengan Allah.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

Bab 9-Reformasi Kesehatan

[32]

Cahaya yang diberikan

109. Tuhan telah memberikan pesan kepada umat-Nya mengenai reformasi kesehatan. Cahaya ini telah menyinari jalan mereka selama tiga puluh tahun, dan Tuhan tidak dapat mempertahankan hamba-hamba-Nya dalam suatu arah yang akan menentangNya. Dapatkah Dia berkenan ketika setengah dari pekerja bekerja di suatu tempat mengajarkan bahwa prinsip-prinsip reformasi kesehatan adalah sama eratnya dengan pekabaran malaikat yang ketiga seperti halnya lengan dengan tubuh, untuk memiliki rekan-rekan sekerja mereka, dengan praktek mereka, mengajarkan prinsip-prinsip yang sepenuhnya berlawanan? ... Terang yang telah diberikan Allah kepada reformasi kesehatan tidak dapat disepelekan tanpa melukai orang-orang yang mencobanya; dan tidak seorang pun dapat berharap untuk berhasil dalam pekerjaan Allah sementara, melalui ajaran dan teladan, ia bertindak berlawanan dengan terang yang telah dikirim Allah." - [Testimonies Speciales for Ministers and Workers, 7 : 40.](#)

110. Tidak ada pria, wanita, atau anak-anak yang gagal menggunakan semua kekuatan yang telah Allah berikan kepadanya dapat mempertahankan kesehatannya. Ia tidak dapat dengan sungguh-sungguh menaati perintah-perintah Allah. Dia tidak dapat mengasihi Allah secara luar biasa dan sesamanya seperti dirinya sendiri.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [17 September 1897.](#)

111. Kami mulai memahami dengan lebih baik terang yang diberikan bertahun-tahun yang lalu, bahwa prinsip-prinsip reformasi kesehatan akan menjadi sebuah irisan yang harus diikuti dengan pengaruh agama - [Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 November 1895.](#)

112. Minat dan usaha Anda harus diberikan, bukan pada masalah kesehatan [33] saja, tetapi untuk memberitahukan kebenaran pada masa-masa terakhir ini, Kebenaran yang menentukan nasib jiwa-jiwa.-[Testi yang tidak diterbitkan, 29 Mei 1896.](#)

Akal Sehat dalam Reformasi Kesehatan

113. Ada akal sehat yang nyata dalam reformasi kesehatan - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 57.](#)

114. Prinsip-prinsip reformasi kesehatan memiliki otoritas tertinggi, dan layak mendapatkan lingkup yang lebih luas daripada yang telah diberikan oleh banyak orang yang mengaku kebenaran saat ini - **Kesaksian** yang tidak dipublikasikan, **8 November 1896**.

115. Cara Allah adalah menjadikan manusia sebagai sesuatu yang bukan dirinya; rencana Allah adalah membuat manusia bekerja dalam garis-garis pembaharuan; kemudian ia akan belajar melalui pengalaman betapa lamanya ia telah memanjakan selera daging, dan melayani tabiatnya sendiri, sehingga mendatangkan kelemahan pada dirinya sendiri." -**Unpubished Testimonies**, **12 Oktober 1896**.

116. Ada orang-orang yang secara langsung menghalangi kemajuan reformasi kesehatan. Mereka telah menghambat rakyat dengan pernyataan-pernyataan mereka yang acuh tak acuh atau meremehkan, serta basa-basi dan lelucon. Seandainya kita semua berjalan bersama dalam terang, sejak saat itu pertama kali diberikan tentang masalah ini, akan ada banyak sekali argumen yang masuk akal yang digunakan untuk membenarkan pekerjaan Allah. Tetapi hanya melalui gerakan-gerakan yang paling agresiflah, kemajuan apa pun telah dibuat

Tugas para Menteri

Para menteri di negara kita harus menjadi cerdas dalam reformasi kesehatan. Mereka harus mengenal ilmu fisiologi. Kemudian mereka akan menjadi cerdas dalam hal hukum-hukum yang mengatur kehidupan fisik dan pengaruhnya terhadap kesehatan pikiran dan jiwa, dan akan dapat berbicara dengan benar mengenai hal ini. Dalam ketaatan mereka kepada

[34] hukum-hukum jasmani, mereka harus menyampaikan firman kehidupan kepada orang-orang, dan memimpin lebih tinggi dan lebih tinggi lagi dalam pekerjaan reformasi.-**Kesaksian** yang tidak diterbitkan, **11 Januari 1897**.

117. Kebutaan bercampur dengan kurangnya keberanian moral untuk menyangkal selera Anda, untuk mengangkat salib, yang berarti memikul tugas-tugas yang memotong selera dan nafsu alamiah." -**Kesaksian yang tidak diterbitkan**, **5 November 1896**.

118. Banyak yang salah mengartikan reformasi kesehatan, dan telah menerima gagasan yang keliru tentang apa yang dimaksud dengan hidup yang benar." - **The Youth's In-structor**, **31 Mei 1894**.

119. Jalan alamiah adalah jalan yang Allah tunjukkan, dan

jalan itu cukup luas bagi setiap orang Kristen - Testimonies [for the Church 3:63](#).

Hindari Ekstrem

120. Para pembaharu kesehatan, di atas segalanya, harus berhati-hati untuk menghindari hal-hal yang ekstrem - [Testimonies for the Church 2:538](#).

121. Semua terikat oleh kewajiban-kewajiban yang paling suci kepada Allah untuk memperhatikan filosofi yang sehat dan pengalaman yang tulus yang sekarang Dia berikan kepada mereka dalam kaitannya dengan reformasi kesehatan. Ia merancang agar topik besar reformasi kesehatan ini digugah, dan pikiran masyarakat digugah untuk menyelidikinya - [Testimonies for the Church 3:162](#).

122. Janganlah hanya berpegang pada gagasan-gagasan yang terisolasi, dan menjadikannya sebagai ujian, dengan mengkritik orang lain yang praktiknya mungkin tidak sesuai dengan pendapat Anda; tetapi pelajarilah pokok bahasan ini secara luas dan mendalam. - [Ketat Hidup Kristiani dan Kebersihan Alkitab, 119, 120](#).

123. Kurangnya kemantapan dalam hal prinsip-prinsip reformasi kesehatan adalah indeks yang benar dari karakter dan kekuatan rohani mereka - [Testimonies for the Church 2:481](#).

124. Ketika kita mengadopsi reformasi kesehatan, kita harus mengadopsinya
dari rasa tanggung jawab, bukan karena orang lain telah mengadopsinya - [Testimonies for the Church 2:371](#).

[35]

Proses Pendidikan

125. Dalam reformasi, lebih baik kita selangkah lebih dekat dengan sasaran daripada melewatinya. Dan jika ada kesalahan, biarlah kesalahan itu berada di sisi yang berdampingan dengan orang-orang Kita tidak boleh melangkah lebih cepat daripada yang dapat kita bawa bersama kita, yang hati nurani dan intelektualitasnya diyakinkan akan kebenaran yang kita dukung. Kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Tetapi kita harus sangat berhati-hati untuk tidak maju terlalu cepat, agar tidak

kita berkewajiban untuk menelusuri kembali langkah-langkah kita Jika kita datang kepada orang-orang yang belum tercerahkan dalam hal reformasi kesehatan, dan menyampaikan posisi kita yang paling kuat pada awalnya, ada bahaya bahwa mereka akan menjadi kecil hati ketika mereka melihat betapa

banyak yang harus mereka korbakan, sehingga mereka tidak akan berusaha untuk melakukan reformasi. Kita harus menuntun orang-orang dengan sabar dan secara bertahap, dengan mengingat lubang lubang yang kita gali dari mana kita digali - [Testimonies for the Church 3:20, 21](#).

126. Keberatan terbesar terhadap reformasi kesehatan adalah karena umat ini tidak menghidupinya - [Testimonies for the Church 2:486](#).

127. Rasa bersalah ada pada kita yang sebagai bangsa telah memiliki banyak cahaya, karena kita tidak menghargai atau meningkatkan cahaya yang diberikan pada reformasi kesehatan. Ini bukan masalah yang bisa dianggap sepele, untuk dilewati dengan lelucon - [The Medical Missionary, 216](#).

[36] **Hubungan Reformasi Kesehatan dengan Pekerjaan Penutup Masa Kini**

Baji Masuk

128. Melalui pekerjaan ini kita mulai memahami dengan lebih baik, - terang yang telah diberikan beberapa tahun yang lalu, - bahwa prinsip-prinsip reformasi kesehatan akan menjadi sebuah irisan yang akan diikuti oleh pengaruh agama. Untuk menyuarakan kata-kata Yohanes, "Lihatlah Anak Domba Allah, yang menghapus dosa dunia,"-Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, [19 November 1895](#).

129. Pada masa kebingungan dan kesusahan yang belum pernah terjadi sejak adanya suatu bangsa, Juruselamat yang telah terangkat itu akan dinyatakan kepada orang-orang di segala negeri dan di segala tempat, supaya setiap orang yang memandang dapat hidup - [Kesaksian-Kesaksian Khusus - Berkaitan dengan Berbagai Hal di Battle Creek, 7](#).

130. Kebutuhan akan kebiasaan-kebiasaan yang menyehatkan adalah bagian dari Injil yang harus disampaikan kepada orang-orang oleh mereka yang memberitakan firman kehidupan. Setiap pendeta harus mempertimbangkan dengan cermat pengaruh makan dan minum terhadap kesehatan jiwa. Melalui ajaran dan teladan, melalui kehidupan yang taat kepada hukum alam, ia dapat menyampaikan kebenaran dengan cara yang memaksa.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [30 Agustus 1896](#).

131. Bawalah prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang hidup ke dalam komunitas-komunitas yang sebagian besar tidak mengetahui apa yang harus mereka lakukan - [Kesaksian Khusus untuk Para Pelayan dan Pekerja 5:5](#).

Persiapan untuk Tangisan Keras

132. Kita sebagai rakyat harus bergerak maju dalam pekerjaan besar ini. Para hamba Tuhan dan umat harus bertindak bersama-sama. Umat Allah tidak siap untuk seruan keras dari malaikat ketiga; mereka memiliki pekerjaan yang harus mereka lakukan

untuk diri mereka sendiri yang tidak boleh mereka serahkan kepada Allah untuk dikerjakan bagi mereka. Ini adalah pekerjaan individu; seseorang tidak dapat melakukannya untuk orang lain - [Testimonies for the Church 1:486](#).

[37] 133. Anda telah tersandung pada reformasi kesehatan. Tampaknya bagi Anda

menjadi tambahan yang tidak perlu bagi kebenaran. Tidak demikian, itu adalah bagian dari kebenaran - [Testimonies for the Church 1:546](#).

134. Tempatnya adalah di antara subjek-subjek yang menguraikan pekerjaan persiapan untuk menyongsong peristiwa-peristiwa yang dibawa oleh pekabaran; di antara subjek-subjek itu, ia adalah yang paling menonjol - [Testimonies for the Church 1:559](#).

135. Penyajian prinsip-prinsip kesehatan harus disatukan dengan pekabaran ini, tetapi tidak boleh terpisah darinya atau dengan cara apa pun menggantikannya.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 27 Mei 1896.

136. Cabang pekerjaan Tuhan ini belum mendapat perhatian yang semestinya, dan karena pengabaian ini banyak yang telah hilang - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 121](#).

Prasangka Dihilangkan

137. Banyak prasangka yang menghalangi kebenaran pekabaran 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 - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 121](#).

138. Mereka yang memberitakan pesan ini harus mengajarkan pembentukan kembali kesehatan juga. Setan dan malaikat-malaikatnya berusaha untuk menghalangi pekerjaan reformasi, dan akan melakukan semua yang mereka bisa untuk membingungkan dan membebani mereka yang dengan sepenuh hati terlibat di dalamnya - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 121, 122](#).

139. Untuk membuat hukum alam yang jelas, dan mendorong ketaatan terhadapnya, adalah pekerjaan yang menyertai pekabaran malaikat yang ketiga, untuk mempersiapkan umat bagi kedatangan Tuhan - [Testimonies for the Church 3:161](#).

Objek Reformasi Kesehatan

140. Hendaklah selalu diingat bahwa tujuan utama dari reformasi higienis adalah untuk menjamin perkembangan pikiran, jiwa, dan tubuh yang setinggi mungkin - [Christian Temperance and](#)

[Bible Hygiene, 120.](#)

141. Barangsiapa yang menghargai terang yang telah Allah berikan kepadanya dalam reformasi kesehatan, akan mendapatkan bantuan penting dalam pekerjaan untuk menjadi

dikuduskan melalui kebenaran, dan diperlengkapi untuk kekekalan.-Ketekunan [Kristen dan Kebersihan Alkitab, 10](#).

142. Allah menuntut semua orang yang percaya kepada kebenaran untuk melakukan upaya-upaya khusus yang tekun untuk menempatkan diri mereka dalam kondisi kesehatan tubuh yang terbaik, karena pekerjaan yang khidmat dan penting ada di hadapan kita. Kesehatan tubuh dan pikiran diperlukan untuk pekerjaan ini; kesehatan itu sama pentingnya dengan pengalaman keagamaan yang sehat, kemajuan dalam kehidupan Kristen, dan kemajuan dalam kekudusan, sama pentingnya dengan tangan atau kaki bagi tubuh manusia - [Testimonies for the Church 1:619](#)

Hubungan Reformasi Kesehatan dengan Spiritualitas

Kontrol atas Wasiat

143. Setan tahu bahwa ia tidak dapat mengalahkan manusia kecuali ia dapat mengendalikan kehendaknya. Dia dapat melakukan hal ini dengan menipu manusia sehingga manusia akan bekerja sama dengannya dalam melanggar hukum alam - [Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897](#).

144. Apa pun yang mengurangi kekuatan fisik akan melemahkan pikiran dan membuatnya kurang jelas untuk membedakan antara yang baik dan yang jahat, antara yang benar dan yang salah.-Kesaksian [Khusus Tentang Pendidikan, 35](#).

145. Prinsip-prinsip reformasi kesehatan, ... yang diadopsi oleh orang yang menyampaikan firman Allah kepada orang lain, akan memiliki cetakan

[39] pengaruhnya terhadap pekerjaannya, dan terhadap orang-orang yang bekerja dengannya. Jika prinsip-prinsipnya salah, ia dapat dan akan salah menyampaikan kebenaran kepada orang lain; jika ia menerima kebenaran yang sesuai dengan akal budi dan bukan dengan selera yang sesat, maka pengaruhnya untuk yang benar akan diputuskan - [Kesaksian-kesaksian Khusus bagi Para Pelayan dan Pekerja 7:41](#).

Cahaya Tidak Diindahkan

146. Salah satu alasan mengapa kita tidak menikmati lebih banyak berkat Tuhan adalah karena kita tidak mengindahkan terang yang telah berkenan diberikan-Nya kepada kita sehubungan dengan hukum-hukum kehidupan dan kesehatan -

[The Review and Herald, 8 Mei 1883.](#)

147. Kurangnya kemantapan dalam hal prinsip-prinsip reformasi kesehatan adalah indeks yang benar dari karakter dan kekuatan rohani mereka - [Testimonies for the Church 2:487.](#)

148. Tidak mungkin bagi kita untuk memuliakan Allah sementara kita hidup dalam pelanggaran terhadap hukum-hukum kehidupan." - [The Health Reformer, 1 Maret 1878](#).

149. Semua orang yang mengaku sebagai pengikut Yesus hendaknya merasa bahwa ada kewajiban bagi mereka untuk menjaga tubuh mereka dalam kondisi kesehatan yang terbaik, agar pikiran mereka jernih untuk memahami perkara-perkara surgawi - [Testimonies for the Church 2:522](#).

Pengaruh Kebiasaan

150. Jika kebiasaan fisik kita tidak benar, kekuatan mental dan moral kita tidak dapat menjadi kuat; karena simpati yang besar ada di antara fisik dan moral. Kebiasaan yang menurunkan standar kesehatan fisik

kesehatan fisik, melemahkan kekuatan mental dan moral.- Kesaksian [untuk Gereja 3:50, 51](#).

151. Jika Anda mengejar jalan yang salah, dan memanjakan diri dalam kebiasaan makan yang salah, dan dengan demikian melemahkan kekuatan intelektual, Anda tidak akan menaruh penghargaan yang tinggi pada keselamatan dan kehidupan kekal yang akan mengilhami Anda untuk menyesuaikan hidup Anda dengan kehidupan Kristus; Anda tidak akan melakukan upaya-upaya yang sungguh-sungguh dan mengorbankan diri untuk seluruh kesesuaian dengan [40] kehendak Allah yang dituntut oleh firman-Nya, dan yang diperlukan untuk memberikan kepadamu kesesuaian moral untuk sentuhan akhir keabadian - [Testimonies for the Church 2:66](#).

152. Untuk menjalani kehidupan yang sempurna, kita harus hidup selaras dengan hukum-hukum alam yang mengatur keberadaan kita - [Testimonies for the Church 3:163](#).

Efek pada Pikiran

153. Sesuatu yang menggelapkan kulit dan membuatnya suram, juga mengaburkan semangat, dan menghancurkan keceriaan dan ketenangan pikiran. Setiap

Kebiasaan yang salah yang mencederai kesehatan tubuh, akan bereaksi terhadap pikiran - [The Health Reformer, 1 Februari 1877](#).

154. Hal-hal yang menggelisahkan dan mengganggu perut

akan memberikan pengaruh yang melumpuhkan pada perasaan-perasaan hati yang lebih halus - Testimonies [for the Church 2:537](#).

155. Kesuraman dan kesedihan yang seharusnya merupakan hasil dari ketaatan pada hukum moral Tuhan sering kali disebabkan oleh pengabaian terhadap hukum fisik. Mereka yang kemampuan moralnya dikaburkan oleh penyakit

bukanlah orang-orang yang tepat untuk mewakili kehidupan Kristen, dan menunjukkan sukacita keselamatan atau keindahan kekudusan. Mereka terlalu sering berada di dalam api fanatisme, atau di dalam air ketidakpedulian yang dingin atau kesuraman yang kokoh - [Signs of the Times, 15 Juni 1882](#).

156. Kecuali mereka mempraktikkan pertarakan yang benar, mereka tidak akan, tidak dapat, menjadi rentan terhadap pengaruh kebenaran yang menguduskan - [Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 117](#).

157. Makan, minum, dan berpakaian, semuanya memiliki hubungan langsung dengan kemajuan rohani kita." -[Pengajar Kaum Muda, 31 Mei 1894](#).

158. Dengan memanjakan diri dalam tindakan yang salah dalam makan dan

[41] minum, ribuan orang merusak kesehatan mereka, dan bukan hanya kesehatan mereka yang rusak, tetapi moral mereka juga rusak, karena darah yang sakit mengalir melalui pembuluh darah mereka." -[Tesalonika yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896](#). Moral yang rusak.

159. Makan berlebihan menghalangi aliran pikiran dan kata-kata yang bebas, dan intensitas perasaan yang sangat diperlukan untuk menanamkan kebenaran ke dalam hati pendengarnya - [Testimonies for the Church 3:310](#).

160. Makan berlebihan bahkan untuk makanan terbaik sekalipun akan menghasilkan kondisi yang tidak sehat pada perasaan moral. Kebiasaan makan yang salah dan minum menyebabkan kesalahan dalam berpikir dan bertindak. Pemanjaan selera memperkuat kecenderungan hewani, memberi mereka kekuasaan atas kekuatan mental dan spiritual Segala sesuatu yang bertentangan dengan hukum alam menciptakan kondisi jiwa yang sakit - [The Review and Herald, 25 Januari 1881](#).

161. Ketidakteraturan dalam makan dan minum, dan pakaian yang tidak pantas, merusak pikiran dan merusak hati, dan membawa sifat-sifat mulia jiwa dalam perbudakan nafsu hewani - [The Health Reformer, 1 Oktober 1871](#).

162. Jika mereka 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 hal, pergi lebih jauh dari meja; di sini sudah cukup menjadi

alasan, jika tidak ada yang lain." - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 83.](#)

163. Kehidupan religius dapat lebih berhasil diperoleh dan dipertahankan jika daging dibuang; karena pola makan daging merangsang untuk

aktivitas yang intens, kecenderungan nafsu, dan melemahkan sifat rohani dan moral.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [5 November 1896](#).

164. Anak-anak yang dibesarkan dengan cara yang sehat jauh lebih mudah dikontrol daripada mereka yang dimanjakan dengan makan segala sesuatu yang mereka sukai.

sangat membutuhkan makanan mungil, dan setiap saat. Mereka biasanya ceria, puas, dan sehat. Bahkan mereka yang paling keras kepala, penuh semangat, dan bandel pun menjadi tunduk, sabar, dan memiliki kontrol diri dengan secara terus-menerus mengikuti urutan diet ini, disatukan dengan manajemen yang tegas namun baik dalam hal lainnya - [The Health Reformer, 1 Mei 1877](#).

Sebuah Pengorbanan yang Hidup

165. Tuhan menuntut pengorbanan yang *hidup* dari pikiran, jiwa, tubuh, dan kekuatan. Semua yang kita miliki dan ada harus diberikan kepada-Nya, agar kita dapat menjawab tujuan penciptaan kita.-Kesaksian yang tidak [diterbitkan, 25 Agustus 1897](#).

166. Pengudusan yang sejati bukanlah sekadar teori, emosi, atau bentuk kata-kata, tetapi sebuah prinsip yang hidup dan aktif, yang masuk ke dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menuntut agar kebiasaan makan, minum, dan berpakaian kita sedemikian rupa untuk menjamin pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan moral, sehingga kita dapat mempersembahkan tubuh kita kepada Tuhan, bukan sebagai persembahan yang dicemari oleh kebiasaan-kebiasaan yang salah, tetapi sebagai "persembahan yang hidup, yang kudus, dan yang berkenan kepada Tuhan."-[The Review and Herald, 25 Januari 1881](#).

167. Harus selalu diingat bahwa tujuan besar yang ingin dicapai melalui saluran ini bukan hanya kesehatan, tetapi juga kesempurnaan dan roh kekudusan, yang tidak dapat dicapai dengan tubuh dan pikiran yang sakit. Tujuan ini tidak dapat diperoleh hanya dengan bekerja hanya dari sudut pandang duniawi.-[Testimonies for the Church 1:554](#).

168. Tubuh yang sakit menyebabkan otak yang tidak teratur, dan menghalangi pekerjaan pengudusan kasih karunia atas pikiran dan hati - [The Health Reformer, 1 September 1871](#).

169. Jika manusia mau menghargai terang yang diberikan Allah dalam belas kasihan-Nya [43] atas reformasi kesehatan, ia dapat dikuduskan

melalui kebenaran, dan dilengkapi
untuk keabadian.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 3:162](#).

170. Jika orang Kristen menaati hukum yang mengatur kesehatan dan kehidupan,
mereka akan memiliki berkat kekuatan fisik dan mental. Mereka akan memiliki kekuatan moral untuk terlibat dalam peperangan melawan Iblis; dan dalam

nama Dia yang telah menaklukkan hawa nafsu demi mereka, mereka dapat menjadi lebih dari pada para pemenang karena diri mereka sendiri.-[Testimonies for the Church 4:35, 36](#).

171. Karakter dan efisiensi pekerjaan sangat bergantung pada kondisi fisik para pekerja.... Banyak khotbah yang mendapat bayangan gelap dari gangguan pencernaan pendeta. Kesehatan adalah berkat yang tak ternilai harganya, dan salah satu yang lebih erat hubungannya dengan hati nurani dan agama daripada yang disadari oleh banyak orang.-[Gospel Workers, 175](#).

172. Untuk memberikan pelayanan yang sempurna kepada Allah, kita harus memiliki konsepsi yang jelas tentang kehendak-Nya. Hal ini akan menuntut kita untuk hanya makan makanan yang sehat, yang dipersiapkan dengan cara yang sederhana, agar saraf-saraf halus otak tidak terluka, yang membuat kita tidak mungkin dapat melihat nilai perdamaian, dan nilai yang tak ternilai dari darah Kristus yang menyucikan." - [The Review and Herald, 18 Maret 1880](#).

Rencana Allah-Kerajaan di Dalam Diri

173. Cara Tuhan adalah memberi manusia sesuatu yang tidak dimilikinya, menjadikannya sesuatu yang bukan dirinya. Cara manusia adalah mendapatkan tempat yang mudah, dan memanjakan selera dan ambisi yang egois. Rencana Allah adalah untuk membuat manusia bekerja dalam garis-garis pembaharuan, lalu ia akan belajar melalui pengalaman

[44] berapa lama ia telah merusak selera daging, dan melayani tabiatnya sendiri, sehingga mendatangkan kelemahan pada dirinya sendiri. Cara Allah adalah bekerja dengan penuh kuasa. Dia memberikan kasih karunia jika orang yang sakit menyadari bahwa dia membutuhkannya. Allah mengusulkan untuk memurnikan dan menyucikan jiwa yang cemar, kemudian Dia akan menanamkan kebenaran dan kedamaian serta kesehatan dalam hati, dan manusia akan menjadi sempurna di dalam Dia. Inilah kerajaan Allah di dalam diri Anda. Hari demi hari manusia menunjukkan apakah kerajaan Allah ada di dalam diri mereka. Jika Kristus memerintah di dalam hati mereka, mereka akan mendapatkan kekuatan prinsip, dengan kuasa dan kemampuan untuk berdiri sebagai penjaga yang setia, pembaharu yang sejati. Kemudian, seperti Daniel, mereka akan membuat kesan-kesan di

dalam hati orang lain yang tidak akan pernah terhapus, dan pengaruhnya akan dibawa ke seluruh penjuru dunia.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 12 Oktober 1896.

Kewajiban Kita kepada Orang Lain

174. Adalah tugas mereka yang telah menerima terang mengenai hal yang penting ini untuk menunjukkan minat yang lebih besar kepada mereka yang masih menderita karena kurangnya pengetahuan. Mereka yang menantikan kedatangan Juruselamat mereka yang akan segera tiba, seharusnya menjadi orang-orang terakhir yang menunjukkan kurangnya minat terhadap pekerjaan reformasi yang agung ini. Ini ([2 Korintus 7:1](#)) adalah pekerjaan kita sebagai orang Kristen, untuk membersihkan jubah karakter kita dari setiap noda. Roh kita harus selaras dengan Roh Kristus; kebiasaan kita harus selaras dengan kehendak-Nya, dalam ketaatan kepada tuntutan-Nya - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#).

Bab 10-Kekuatan dan Energi Vital

Pernyataan Umum

175. Tuhan telah memberi kita kekuatan konstitusional, yang akan dibutuhkan pada periode-periode yang berbeda dalam hidup kita. Jika kita dengan ceroboh menguras kekuatan ini dengan terus menerus melakukan hal-hal yang berlebihan, kita akan menjadi orang yang merugi. Kegunaan kita akan berkurang, bahkan kehidupan kita sendiri akan hancur.-[Kesederhanaan Kristen dan Kesucian Alkitab](#), 65.

176. Tuhan menganugerahi manusia dengan kekuatan vital yang begitu besar sehingga ia dapat bertahan dari akumulasi penyakit pada umat manusia sebagai akibat dari kebiasaan yang menyimpang, dan telah berlangsung selama enam ribu tahun

Jika Adam, pada saat penciptaannya, tidak diberkahi dengan dua puluh kali lebih banyak kekuatan vital daripada yang dimiliki manusia sekarang, maka umat manusia, dengan kebiasaan hidup mereka yang sekarang yang melanggar hukum alam, akan punah - [Testimonies for the Church 3:138, 139](#).

177. Pohon kehidupan memiliki kuasa untuk mengabadikan kehidupan, dan selama mereka [Adam dan Hawa] memakannya, mereka tidak dapat mati. Kehidupan manusia purba berlarut-larut karena kekuatan pemberi kehidupan dari pohon ini, yang diturunkan kepada mereka dari Adam dan Hawa.-[The Review and Herald](#), 26 Januari 1897.

Kondisi yang Kondusif untuk Kesehatan dan Semangat

Alkitab

178. Alkitab adalah daun dari pohon kehidupan, dan dengan memakannya, dengan

[46] menerimanya ke dalam pikiran kita, kita akan bertumbuh kuat untuk melakukan kehendak Allah - [The Review and Herald](#), 4 Mei 1897.

Latihan

179. Mereka juga tidak mau menunggu proses alam yang lambat untuk membangun energi yang berlebihan dari sistem - *How to Live*, 60.

180. Pekerjaan yang bermanfaat akan melatih otot-otot yang lemah, menghidupkan darah yang stagnan, dan seluruh sistem akan

disegarkan untuk mengatasi kondisi yang buruk - [The Health Reformer, 1 Januari 1871](#).

181. Jika latihan fisik digabungkan dengan pengerahan tenaga mental, darah akan dipercepat peredarannya, tindakan jantung akan lebih sempurna, hal-hal yang tidak murni akan dibuang, dan kehidupan dan kekuatan baru akan dialami di setiap bagian tubuh - [Testimonies for the Church 3:490](#).

182. Jika orang cacat ingin memulihkan kesehatan, mereka tidak boleh menghentikan latihan fisik.... Akan ada peningkatan vitalitas, yang sangat penting bagi kesehatan - [Testimonies for the Church 2:529](#).

Udara Murni

183. Mereka kekurangan udara dalam jumlah yang sangat besar, yang akan menyegarkan mereka dan memberi mereka energi dan vitalitas - [Testimonies for the Church 2:533](#).

184. Udara segar adalah berkat gratis dari Surga, yang diperhitungkan untuk menggetarkan seluruh sistem - [Testimonies for the Church 1:701](#).

Tidur

185. Alam akan memulihkan semangat dan kekuatan mereka pada jam-jam tidur mereka, jika hukum-hukumnya tidak dilanggar - [A Solemn Appeal, 62](#).

Mandi

186. Mandi membantu usus, perut, dan hati, memberikan energi dan kehidupan baru bagi masing-masingnya - [Testimonies for the Church 3:70](#).

Pengaruh Pikiran

187. Golongan yang terakhir ini tidak melatih pikiran; otot-otot mereka dilatih sementara otak mereka dirampas kekuatan intelektualnya; sama seperti pikiran orang-orang yang berpikir bekerja sementara tubuh mereka dirampas kekuatan dan kekuatannya karena kelalaian mereka untuk melatih otot-otot. Mereka yang puas mengabdikan hidup mereka untuk kerja fisik, dan membiarkan orang lain melakukan pemikiran untuk mereka, sementara mereka hanya melaksanakan apa yang telah direncanakan

[47]

oleh otak mereka, akan memiliki kekuatan otot, tetapi lemah secara intelektual. Golongan ini lebih mudah jatuh jika diserang penyakit, karena sistemnya tidak dihidupkan oleh kekuatan listrik dari otak untuk melawan penyakit - Testimonies [for the Church 3:157](#).

188. Bawalah kekuatan kehendak, yang akan menahan dingin, dan akan memberikan energi pada sistem saraf.- Testimonies [for the Church 2:533](#).

Kebiasaan Tidak Teratur

Kondisi yang Tidak Menguntungkan bagi Kekuatan dan Semangat

189. Penyalahgunaan tubuh memperpendek periode waktu yang Tuhan rancang untuk digunakan dalam pelayanan-Nya. Dengan membiarkan diri kita membentuk kebiasaan yang salah, dengan begadang, dengan memuaskan nafsu makan dengan mengorbankan kesehatan, kita meletakkan dasar bagi kelemahan. Dengan mengabaikan latihan fisik, dengan terlalu banyak bekerja keras, kita membuat sistem saraf menjadi tidak seimbang. Mereka yang memperpendek usia mereka dengan mengabaikan hukum alam, bersalah atas perampokan di hadapan Allah - [The Review and Herald, 1 Desember 1896](#).

Terlalu banyak bekerja

190. 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 beruntung. Mereka hidup di atas

[48] modal pinjaman. Mereka mengeluarkan kekuatan vital yang akan mereka butuhkan di masa depan. Dan ketika tenaga yang telah mereka gunakan secara sembrono itu diminta, mereka gagal karena kekurangannya. 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 diperlihatkan bahwa mereka yang melakukan hal ini sering kali kehilangan lebih banyak daripada yang mereka dapatkan, karena energi mereka terkuras, dan mereka bekerja dengan kegelisahan. Mereka mungkin tidak menyadari adanya luka yang segera terjadi, tetapi mereka pasti merusak konstitusi mereka." -[Kesederhanaan Kristen dan Kesucian Alkitab, 65](#).

191. Efek yang dihasilkan dari tinggal di ruangan yang sempit dan tidak berventilasi adalah sebagai berikut: Sistem menjadi lemah, sirkulasi menjadi tidak lancar, darah bergerak lamban melalui sistem, karena tidak dimurnikan dan disegarkan oleh udara murni yang menyegarkan dari surga.

Pikiran menjadi tertekan dan suram, sementara seluruh sistem menjadi bersemangat - Testimonies [for the Church 1:702, 703](#).

Pikiran yang Terganggu

192. Keraguan, kebingungan, dan kesedihan yang berlebihan sering kali melemahkan kekuatan mental dan menimbulkan penyakit saraf yang sangat melemahkan dan menyedihkan." - [The Review and Herald, 16 Oktober 1883](#).

Kesalahan dalam Diet

193. Kebiasaan makan yang tidak sehat telah melukai ribuan dan puluhan ribu orang. Makanan harus dimasak dengan matang, dipersiapkan dengan rapi, dan menggugah selera.-Kesaksian yang tidak dipublikasikan, [5 November 1896](#).

Makanan Dingin

194. Saya tidak setuju makan banyak makanan dingin, karena alasan bahwa vitalitas harus diambil dari sistem untuk menghangatkan makanan [49] sampai menjadi suhu yang sama dengan perut, sebelum pekerjaan pencernaan dapat dilanjutkan.-Testimonies [for the Church 2:603](#).

195. Mereka makan dengan tidak benar, dan ini membuat energi saraf mereka terpusat pada perut, dan mereka tidak memiliki vitalitas untuk dikeluarkan ke arah lain - Testimonies [for the Church 2:365](#).

Anak-anak

196. Anak-anak diizinkan untuk memanjakan selera mereka dengan bebas, untuk makan setiap saat. Organ pencernaan, seperti penggilingan yang terus menerus terus berjalan, menjadi lemah, kekuatan vital dipanggil dari otak untuk membantu perut dalam pekerjaannya yang berlebihan, dan dengan demikian kekuatan mental melemah. Rangsangan yang tidak wajar dan pemakaian kekuatan vital membuat anak-anak menjadi gugup, tidak sabar menahan diri, mau menang sendiri, dan mudah tersinggung." - [The Health Reformer, 1 Mei 1877](#).

197. Mereka dengan cermat menerapkan pikiran mereka pada buku-buku, dan memakan makanan dari orang yang bekerja. Di bawah kebiasaan seperti itu, beberapa orang menjadi korup, karena sistemnya tersumbat. Yang lain menjadi kurus, lemah, dan

lemah, karena kekuatan vital mereka terkuras untuk membuang kelebihan makanan.-[Testimonies for the Church 3:490](#).

198. Ini adalah cara Anda memperlakukan perut. Lambung benar-benar kelelahan, tetapi alih-alih membiarkannya beristirahat, Anda memberinya lebih banyak makanan, dan kemudian memanggil vitalitas dari bagian lain dari sistem ke lambung untuk membantu pekerjaan pencernaan - [Testimonies for the Church 2:363](#).

Perut yang Terlalu Banyak Bekerja

199. Perut yang lelah mungkin akan mengeluh kelelahan dengan sia-sia. Lebih banyak makanan yang dipaksakan padanya, yang membuat organ-organ pencernaan bergerak, sekali lagi untuk melakukan putaran kerja yang sama melalui [50] jam tidur. Di pagi hari ada rasa lesu dan kehilangan nafsu makan; kekurangan energi dirasakan di seluruh tubuh.-[Bagaimana Cara Hidup, 55](#).

200. Dan apa pengaruh makan berlebihan terhadap sakit perut? -Perut menjadi lemah, organ-organ pencernaan menjadi lemah, dan penyakit, dengan segala akibat buruknya, muncul sebagai akibatnya. Jika seseorang sudah sakit sebelumnya, maka mereka akan menambah kesulitan-kesulitan yang ada pada mereka, dan mengurangi vitalitas mereka setiap harinya. Mereka menggunakan kekuatan vital mereka untuk melakukan tindakan yang tidak perlu untuk menjaga makanan yang mereka masukkan ke dalam perut mereka.-[Testimonies for the Church 2:364](#).

201. 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 lambung yang diperlukan.-[The Review and Herald, 29 Juli 1884](#).

Pakaian yang tidak pantas

202. Dia tidak boleh memanggil vitalitas yang tidak perlu ke permukaan untuk memasok kekurangan pakaian yang cukup - [Testimonies for the Church 2:382](#).

Membesarkan Anak

203. Di mana pun Anda melihat, Anda akan melihat wanita-wanita yang pucat, sakit-sakitan, tidak terurus, patah semangat, dan putus asa. Mereka pada umumnya terlalu banyak bekerja, dan energi vital mereka terkuras karena sering melahirkan anak.-
Bagaimana Cara **Hidup**, 31.

204. Anak-anak yang dirampok dari vitalitas yang seharusnya mereka warisi dari orang tua mereka harus mendapatkan perhatian penuh - [How to Live, 59](#).

Wakil

205. Pemanjaan diri secara rahasia, dalam banyak kasus, merupakan satu-satunya penyebab nyata dari berbagai keluhan kaum muda. Keburukan ini membuang kekuatan-kekuatan vital, dan melemahkan sistem - [Seruan Khidmat, 57](#).

Obat-obatan

[51]

206. Orang sakit yang mengonsumsi racun obat ini tampaknya bisa sembuh. Pada beberapa orang, ada kekuatan hidup yang cukup untuk dimanfaatkan oleh alam, sejauh ini untuk mengeluarkan racun dari sistem tubuh sehingga orang yang sakit, setelah beristirahat, akan sembuh.-[Bagaimana Cara Hidup, 50](#).

Lingkungan yang Tidak Sosial

207. Beberapa menyimpan cadangan yang dingin dan mengerikan, martabat besi, yang mengusir mereka yang dibawa ke dalam pengaruhnya. Semangat ini menular, menghimpit arus alami simpati manusia, kor- dan kasih; dan di bawah pengaruhnya orang-orang menjadi terkekang, dan sifat-sifat sosial dan kemurahan hati mereka dihancurkan karena kurang berolahraga. Tidak hanya kesehatan rohani yang terpengaruh, tetapi kesehatan jasmani juga menderita karena depresi yang tidak wajar ini - [Testimonies for the Church 4:64](#).

208. Beban dosa, dengan keresahan dan keinginan yang tidak terpuaskan, merupakan dasar dari sebagian besar penyakit yang diderita oleh orang berdosa - [Testimonies for the Church 4:579](#).

Bab 11-Penyakit dan Pemeliharaan

209. Pelanggaran hukum fisik, dan akibatnya, penderitaan manusia, telah begitu lama terjadi sehingga pria dan wanita memandang keadaan sakit, penderitaan, kelemahan, dan kematian dini saat ini sebagai takdir yang telah ditetapkan bagi umat manusia - Testimonies for the Church 3:139.

Penyakit Akibat Penyebab Alamiah

210. Banyak orang mengeluh tentang Penyelenggaraan Ilahi karena ketidaknyamanan dan ketidaknyamanan yang mereka derita, padahal ini adalah akibat yang pasti dari perjalanan hidup mereka sendiri. Mereka tampaknya merasa bahwa mereka diperlakukan tidak adil oleh Allah, padahal mereka sendirilah yang bertanggung jawab atas penyakit yang mereka alami.-The Review and Herald, 16 Oktober 1883.

211. Apakah penyakit-penyakit ini ditimpakan kepada umat manusia melalui pemeliharaan Allah? Tidak; penyakit-penyakit ini ada karena manusia telah bertentangan dengan pemeliharaannya, dan masih terus dengan gegabah mengabaikan hukum-hukum-Nya." - Review and Herald, 29 Juli 1884.

212. Jiwa dan tubuh manusia dengan cepat menjadi rusak, penuh dengan penyakit. Hal ini tidak akan terjadi jika mereka yang mengaku percaya pada kebenaran menghidupi prinsip-prinsipnya yang suci - Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

213. Ada hubungan yang ditetapkan secara ilahi antara dosa dan penyakit. Dosa dan penyakit memiliki hubungan sebab dan akibat satu sama lain - Testimonies For The Church 5:444.

214. Jalan yang ditempuh oleh orang-orang Kristen pada umumnya dengan cara yang tidak peduli dengan kesehatan dan kehidupan, membawa kepada mereka serangkaian kejahatan yang mereka bebaskan kepada Providence, dan menempatkan argumen-argumen dalam mulut orang-orang kafir untuk menyerang kekristenan.

215. Tuhan tidak bertanggung jawab atas penderitaan yang terjadi akibat ketidaksesuaian dengan hukum alam dan kewajiban

moral terhadap-Nya - [The Health Reformer](#), 1 Oktober 1871, par. 3.

216. Penyakit dan kematian dini tidak datang tanpa sebab.-
Bagaimana Cara **Hidup**, 61.

Tuhan Tidak Bertanggung Jawab atas Penyakit

217. Ketika berdiri di dekat makam anak-anak mereka, para orang tua yang menderita memandang kesedihan mereka sebagai dispensasi khusus dari Penyelenggaraan Ilahi, ketika karena ketidaktahuan mereka yang tidak dapat dimaafkan, mereka telah menghancurkan kehidupan anak-anak mereka. Kemudian membebankan kematian mereka kepada Penyelenggaraan **Ilahi** adalah penghujatan.-**Testimonies for the Church 3:136**.

218. Mereka seharusnya tidak membebankan hasil dari jalan mereka yang penuh dosa kepada Bapa Surgawi kita yang murah hati dan penuh belas kasihan. Dia tidak akan menyengsarakan atau mendukakan anak-anak manusia." - The **Health Reformer**, 1 Januari 1873.

219. Para ibu lambat untuk belajar bahwa penderitaan dan kematian anak-anak mereka adalah hasil dari tindakan mereka sendiri. Mereka tidak menjadi cerdas dalam hal bagaimana cara hidup untuk mencegah penyakit dan kematian dini. Pemikiran yang luar biasa! Para ibu adalah pembunuh anak-anak mereka sendiri, dan berkabung atas kematian mereka, dan berusaha keras untuk berdamai dengan Tuhan, yang menurut mereka telah membuat mereka berduka - The **Health Reformer**, 1 Januari 1873.

[54]

Bab 12-Pengaruh Penyakit Terhadap Tubuh Pikiran dan Moral

Depresi Mental

220. Tubuh yang sakit mempengaruhi otak. Dengan pikiran kita melayani Tuhan - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 146](#).

221. Semua orang harus menjaga indra-indra mereka, agar setan tidak mendapatkan kemenangan atas mereka, karena itu adalah jalan menuju jiwa - [Testimonies for the Church 3:507](#).

222. Saraf otak yang berkomunikasi dengan seluruh sistem adalah satu-satunya media yang melaluinya Surga dapat berkomunikasi dengan manusia, dan mempengaruhi kehidupan terdalamnya. Apa pun yang mengganggu sirkulasi arus listrik dalam sistem saraf, mengurangi kekuatan vital, dan hasilnya adalah mematikan kepekaan pikiran - [Testimonies for the Church 2:347](#).

Ketidakepekaan Moral

223. Sebagai akibat dari otak yang tersumbat, saraf-sarafnya kehilangan tindakan yang sehat, dan menjadi tidak sehat, sehingga hampir tidak mungkin untuk membangkitkan kepekaan moral - [The Health Reformer, 1 Oktober 1871](#).

224. Harus selalu diingat bahwa tujuan besar yang ingin dicapai melalui saluran ini bukan hanya kesehatan, tetapi juga kesempurnaan dan roh kekudusan, yang tidak dapat dicapai dengan tubuh dan pikiran yang sakit - [Testimonies for the Church 1:554](#).

225. Kekuatan mental dan moral bergantung pada kesehatan fisik - [The Health Reformer, 1 November 1871](#).

[55]

226. Kesehatan fisik dan moral sangat erat hubungannya.-
[Bagaimana Cara Hidup, 32](#).

Tuhan Disalahartikan

227. Anak-anak Allah tidak dapat memuliakan Dia dengan tubuh yang sakit-sakitan atau pikiran yang kerdil. Mereka yang memanjakan diri dengan segala jenis ketidakbertarakan, baik dalam hal makan maupun minum, menyia-nyiakan tenaga fisik mereka dan melemahkan kekuatan moral - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 53.](#)

228. Mereka yang kemampuan moralnya dikaburkan oleh penyakit, bukanlah orang-orang yang tepat untuk mewakili kehidupan Kristen, untuk menunjukkan sukacita keselamatan atau keindahan kekudusan. Mereka terlalu sering berada di dalam api fanatisme atau air ketidakpedulian yang dingin atau kesuraman yang kokoh.-[Tanda-Tanda Zaman, 15 Juni 1882, par. 2.](#)

229. Sementara pria dan wanita yang mengaku saleh berpenyakit dari ubun-ubun hingga telapak kaki mereka, sementara energi fisik, mental, dan moral mereka dilemahkan oleh pemuasan selera yang bejat dan kerja keras yang berlebihan, bagaimana mungkin mereka dapat menimbang bukti-bukti kebenaran, dan memahami tuntutan-tuntutan Tuhan? Jika kemampuan moral dan intelektual mereka dikaburkan, mereka tidak dapat menghargai nilai penebusan atau karakter yang ditinggikan dari pekerjaan Allah, atau bersukacita dalam mempelajari firman-Nya. Bagaimanakah orang yang sakit saraf selalu siap sedia memberi pertanggungjawaban kepada setiap orang yang bertanya kepadanya tentang pengharapan yang ada padanya dengan lemah lembut dan [penuh](#) rasa takut?

230. Kesempurnaan dan roh kekudusan tidak dapat dicapai dengan tubuh dan pikiran yang sakit - [Testimonies for the Church 1:554.](#)

Bab 13-Keturunan

Kebiasaan yang Diulang

231. Kondisi fisik dan mental orang tua diabadikan dalam keturunan mereka. Ini adalah masalah yang tidak dipertimbangkan dengan baik. Di mana pun kebiasaan orang tua bertentangan dengan hukum fisik, luka yang dilakukan pada diri mereka sendiri akan terulang kembali pada generasi mendatang. Setan mengetahui hal ini dengan sangat baik, dan dia mengabadikan pekerjaannya melalui misi trans. Mereka yang akan menuruti nafsu hewani dan memuaskan

Nafsu pasti akan mencap keturunan mereka dengan praktik-praktik yang merendahkan, kekotoran fisik dan moral mereka sendiri. Melalui budaya fisik, mental, dan moral, semua orang dapat menjadi rekan sekerja Kristus. Hal ini sangat bergantung pada orang tua. Tergantung kepada mereka apakah mereka akan membawa ke dunia anak-anak yang akan menjadi berkat atau kutuk.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [Januari 1897](#).

232. Pada generasi-generasi sebelumnya, jika para ibu telah memberi tahu diri mereka sendiri mengenai hukum-hukum keberadaan mereka, mereka akan memahami bahwa kekuatan konstitusional mereka, serta corak moral dan kemampuan mental mereka, akan terwakili dalam ukuran yang sangat besar dalam keturunan mereka.-[Bagaimana Cara Hidup, 37](#).

233. Dia seharusnya tidak melakukan kejahatan yang begitu besar hingga membawa

[57] menjadi anak-anak yang harus diajarkan oleh akal budi kepadanya akan menjadi sakit, karena mereka harus menerima warisan yang menyedihkan dari orang tua mereka - [Testimonies for the Church 2:379](#).

Penularan Penyakit

234. Biasanya, setiap orang yang tidak bertarak yang membesarkan anak-anak akan mewariskan kecenderungan dan kecenderungan jahatnya kepada keturunannya; ia memberikan

penyakit kepada mereka dari darahnya yang meradang dan rusak. Kebejatan, penyakit, dan kebodohan diturunkan sebagai warisan kesengsaraan dari ayah ke anak, dan dari generasi ke generasi, dan hal ini membawa kesengsaraan dan penderitaan ke dalam dunia.

235. Ribuan orang tidak memiliki prinsip. Mereka ini menularkan kepada keturunannya nafsu mereka yang menyedihkan dan korup. Warisan yang luar biasa! Ribuan orang berlarut-larut dalam kehidupan mereka yang tidak berprinsip, mencemari rekan-rekan mereka, dan melanggengkan nafsu-nafsu mereka yang hina dengan mewariskannya kepada anak-anak mereka - [Testimonies for the Church 2:351](#).

236. Engkau telah mewariskan kepada anak-anakmu warisan yang menyedihkan, yaitu sifat yang bejat yang menjadi semakin bejat karena kebiasaanmu yang kotor dalam hal makan dan minum.-Kesaksian [untuk Gereja 2:62](#).

Dosa Orang Tua terhadap Anak

237. Orang tua berdosa tidak hanya terhadap diri mereka sendiri dengan menelan racun narkoba, tetapi juga berdosa terhadap anak-anak mereka. Keadaan darah yang rusak, racun yang disebarkan ke seluruh tubuh, konstitusi yang rusak, dan berbagai penyakit, sebagai akibat dari racun narkoba, ditularkan kepada keturunan mereka, dan meninggalkan kepada mereka warisan yang menyedihkan, yang merupakan penyebab utama kemerosotan ras - [How to Live, 50](#).

Efek Mental dan Moral dari Keturunan

[58]

238. Tembakau dan minuman keras membuat pengguna pingsan dan menajiskan penggunanya. Tetapi kejahatannya tidak berhenti sampai di sini. Ia menularkan sifat pemaarah, darah yang tercemar, kecerdasan yang lemah, dan moral yang lemah kepada anak-anaknya -[Kesaksian untuk Gereja 4:31](#).

239. Mereka yang telah memanjakan selera terhadap stimulan ini telah menularkan selera dan nafsu bejat mereka kepada anak-anak mereka dan kekuatan moral yang lebih besar diperlukan untuk melawan ketidakbertarakan dalam segala bentuknya - [Testimonies for the Church 3:488](#).

240. Biasanya, setiap orang yang tidak bertarak yang membesarkan anak-anak mewariskan kecenderungan-kecenderungannya yang jahat kepada keturunannya -[Tesalonika 4:30](#).

241. Orang tua yang secara bebas menggunakan anggur dan minuman keras meninggalkan warisan konstitusi yang lemah, kelemahan mental dan moral, selera yang tidak wajar,

temperamen yang mudah tersinggung, dan kecenderungan untuk melakukan kejahatan kepada anak-anak mereka. Anak dari pemabuk atau pecandu tembakau biasanya memiliki selera dan nafsu bejat dari sang ayah yang semakin meningkat, dan pada

pada saat yang sama mewarisi lebih sedikit pengendalian diri dan kekuatan pikirannya - [The Health Reformer](#), 1 Agustus 1878.

Efek Fisik dari Keturunan

242. Orang tua meninggalkan penyakit sebagai warisan bagi anak-anak mereka - [Kesaksian untuk Gereja 4:30](#).

243. Banyak wanita yang seharusnya tidak pernah menjadi ibu. Darah mereka dipenuhi dengan penyakit kudis, yang ditularkan kepada mereka dari orang tua mereka, dan diperburuk oleh cara hidup mereka yang kotor.-[Bagaimana Cara Hidup](#), 37.

244. Banyak sekali anak-anak yang lahir dengan darah yang tercemar oleh penyakit skrofula karena kebiasaan ibu yang salah dalam hal makan dan berpakaian. Wanita yang berpakaian modis ini tidak dapat menularkan kebaikan

[59] konstitusi kepada anak-anak mereka. Pinggang tawon mungkin telah ditransformasikan

diturunkan kepada mereka dari ibu mereka, sebagai akibat dari praktik dosa mereka yang memakai tali pengikat yang ketat, dan sebagai akibat dari pernapasan yang tidak sempurna. Anak-anak malang yang lahir dari para budak mode yang menyedihkan ini memiliki vitalitas yang berkurang, dan cenderung terkena penyakit. Kotoran-kotoran yang tertahan di dalam sistem sebagai akibat dari pernapasan yang tidak benar ditularkan kepada keturunan mereka - [The Health Reformer](#), 1 November 1871, par. 24.

245. Jika sang ibu kekurangan makanan yang sehat dan bergizi, dia akan kekurangan kuantitas dan kualitas darah. Sirkulasi darahnya akan buruk, dan anaknya pun akan kekurangan hal yang sama.-[Testimonies for the Church 2:382](#).

246. Anak-anaknya dilahirkan dengan kekuatan pencernaan yang lemah dan darah yang miskin. Dari makanan yang dipaksakan untuk diterima oleh sang ibu, ia tidak dapat memberikan kualitas darah yang baik, dan karenanya melahirkan anak-anak yang penuh dengan penyakit.

247. Penyakit telah ditularkan kepada keturunan Anda, dan penggunaan daging secara bebas telah meningkatkan kesulitannya. Makan daging babi telah membangkitkan dan memperkuat humor yang paling mematikan yang ada di dalam sistem. Keturunanmu dirampok vitalitasnya sebelum mereka

dilahirkan.-Kesaksian [untuk Gereja 2:94](#).

Bab 14-Penyebab Penyakit

[60]

Penyebab Predisposisi

248. Setan adalah pencetus penyakit.... Ada hubungan yang ditetapkan secara ilahi antara dosa dan penyakit.... Dosa dan penyakit memiliki hubungan sebab dan akibat - [Testimonies for the Church 5:443](#).

249. Penyakit tidak pernah datang tanpa sebab. Jalannya terlebih dahulu dipersiapkan, dan penyakit diundang dengan mengabaikan hukum kesehatan - [How to Live, 70](#).

250. Penyakit disebabkan karena melanggar hukum kesehatan - [Testimony for the Church 3:164](#).

251. Sebagian besar penyakit yang telah dan masih diderita oleh keluarga manusia, diciptakan oleh ketidaktahuan akan hukum organik mereka sendiri - [The Health Reformer, 1 Oktober 1866](#).

Keturunan

252. Melalui penyakit yang ditularkan kepada mereka dari orang tua mereka, dan pendidikan yang salah di masa muda, mereka telah menyerap kebiasaan yang salah, melukai konstitusi, mempengaruhi otak, menyebabkan organ-organ moral menjadi sakit, dan membuat mereka tidak mungkin untuk berpikir dan bertindak secara rasional dalam segala hal." - [The Review and Herald, 11 Maret 1880](#).

253. Banyak yang menderita sebagai akibat dari pelanggaran orang tua mereka; mereka tidak dapat dikecualikan karena dosa-dosa orang tua mereka, tetapi [61] bagaimanapun juga adalah tugas mereka untuk memastikan di mana orang tua mereka melanggar hukum keberadaan mereka; dan di mana kebiasaan orang tua mereka salah, mereka harus mengubah arah mereka, dan menempatkan diri mereka sendiri, dengan kebiasaan yang benar, dalam hubungan yang lebih baik dengan kesehatan." - [The Health Reformer, 1 Agustus 1866](#).

Udara Tidak Murni

254. Efek yang dihasilkan dari tinggal di ruangan yang sempit dan tidak berventilasi adalah sebagai berikut: Sistem tubuh menjadi lemah dan tidak sehat, sirkulasi tertekan, darah bergerak lamban melalui sistem karena tidak dimurnikan dan disegarkan oleh udara murni yang menyegarkan dari surga. Pikiran menjadi tertekan dan suram, sementara seluruh sistem menjadi bersemangat; dan demam serta penyakit akut lainnya dapat terjadi. Sistem ini sangat sensitif terhadap pengaruh dingin. Sedikit paparan dapat menyebabkan penyakit yang serius. - [Testimonies for the Church 1:702](#).

Pernapasan Tidak Sempurna

255. Perut, hati, paru-paru, dan otak menderita karena tidak mendapatkan inspirasi yang dalam dan penuh dari udara - [Testimonies for the Church 2:67](#).

Kehidupan Dalam Ruangan

256. Kungkungan yang ketat di dalam ruangan membuat wanita menjadi pucat dan lemah, dan mengakibatkan kematian dini - [The Health Reformer, 1 April 1871](#).

Pola Makan yang Tidak Tepat

257. Memanjakan diri dengan makan terlalu sering, dan dalam porsi yang terlalu banyak, akan membebani organ-organ pencernaan, dan menghasilkan kondisi tubuh yang demam. Darah menjadi tidak murni, dan kemudian timbul berbagai macam penyakit - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 133](#).

258. Waktu yang dicurahkan para wanita untuk mempelajari cara menyiapkan makanan dengan cara yang sesuai dengan selera sesat lebih buruk daripada hilang; ... karena mereka hanya mempelajari cara yang paling berhasil untuk meruntuhkan dan merendahkan

[62] fisik, mental, dan moral oleh kerakusan. Kemudian, sebagai akibatnya yang alami, muncullah penyakit - [The Health Reformer, 1 Oktober 1866](#).

259. Kebiasaan yang salah dari pemanjaan selera, dan kecerobohan dan ketidakpedulian yang sembrono terhadap perawatan tubuh yang tepat, yang menimpa orang-orang.

Kebiasaan-kebiasaan kebersihan, dan perhatian terhadap apa yang dimasukkan ke dalam mulut, haruslah diperhatikan - Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, 10 Juli 1896.

Makan berlebihan

260. Apa pengaruh makan berlebihan terhadap perut? Perut menjadi lemah, organ-organ pencernaan menjadi lemah, dan penyakit, dengan segala akibat buruknya, muncul sebagai akibatnya - [Testimonies for the Church 2:364](#).

261. Dan si penderita dispepsia-apa yang membuatnya menderita dispepsia-adalah yang mengambil jalan ini. Alih-alih mematuhi keteraturan, ia membiarkan nafsu makan mengendalikannya, dan makan di sela-sela waktu makan.- [Testimonies for the Church 2:374](#).

262. Mereka sangat memperhatikan buku-buku, dan memakan makanan yang sedikit dari para pekerja. Hati menjadi terbebani, dan tidak mampu untuk membuang kecemaran darah, dan penyakit adalah akibatnya - [Testimonies for the Church 3:490](#).

263. Makanan yang sedikit, miskin, dan tidak dimasak dengan baik akan terus menerus merusak darah, dengan melemahkan organ-organ pembuat darah - [Testimonies for the Church 1:682](#).

264. Penggunaan gula secara bebas dalam bentuk apa pun cenderung menyumbat sistem pencernaan, dan tidak jarang menjadi penyebab penyakit - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 57](#).

265. Susu dan gula dalam jumlah besar ... menyumbat sistem, mengiritasi organ-organ pencernaan, dan mempengaruhi otak - [Testimonies for the Church 2:370](#).

Makanan Daging

266. Kewajiban untuk menerima penyakit meningkat sepuluh kali lipat karena makan daging -[Kesaksian untuk Gereja 2:64](#).

267. Makan daging hewan telah membuat kualitas darah dan daging menjadi buruk. [63]

Sistem tubuh Anda berada dalam kondisi peradangan, siap untuk menghadapi penyakit. Kamu rentan terhadap serangan penyakit yang akut, dan kematian mendadak, karena kamu tidak memiliki kekuatan konstitusi untuk mengumpulkan dan melawan penyakit.-[Kesaksian untuk Gereja 2:61](#).

268. Ketika kita memakan daging, sari-sari makanan yang kita makan masuk ke dalam sirkulasi. Kondisi demam tercipta, karena hewan-hewan itu sakit, dan dengan memakan dagingnya, kita menanamkan bibit penyakit di dalam jaringan dan darah kita

sendiri. Kemudian, ketika terpapar pada perubahan atmosfer malaria, epidemi yang ada dan penyakit menular, ini lebih terasa, karena sistem

tidak dalam kondisi untuk melawan penyakit.-**Kesaksian** yang tidak dipublikasikan, **5 November 1896**.

269. Daging merupakan makanan utama di atas meja makan beberapa keluarga, sampai darah mereka dipenuhi dengan cairan kanker dan penyakit kudis. Tubuh mereka terdiri dari apa yang mereka makan. Tetapi ketika penderitaan dan penyakit menimpa mereka, hal itu dianggap sebagai penderitaan dari Tuhan - Testimonies [for the Church 3:563](#).

270. Campuran makanan yang kaya dan rumit dapat merusak kesehatan. Daging yang dibumbui dengan banyak bumbu dan kue-kue yang kaya rasa akan merusak organ-organ pencernaan anak-anak.-Kesaksian yang tidak dipublikasikan, **5 November 1896**.

271. Biji-bijian, buah-buahan, dan sayuran yang sederhana memiliki semua sifat nutrisi yang diperlukan untuk membuat darah yang baik. Hal ini tidak dapat dilakukan oleh diet daging.- Kesaksian yang tidak **diterbitkan**, **5 November 1896**.

Stimulan

272. Stimulan yang menyakitkan inilah yang pasti merusak [64] konstitusi dan mempersiapkan sistem untuk penyakit-penyakit akut, dengan merusak mesin-mesin halus alam, dan meruntuhkan benteng-bentengnya yang didirikan untuk melawan penyakit dan pembusukan dini.- Testimonies [for the Church 1:548](#).

273. Kecenderungan terhadap berbagai jenis penyakit, seperti penyakit gembur-gembur, keluhan hati, saraf gemetar, dan pengentalan darah ke kepala, diakibatkan oleh kebiasaan menggunakan sari asam. Dengan penggunaannya, banyak yang membawa penyakit permanen. Beberapa orang meninggal karena konsumsi, atau jatuh di bawah kekuatan ayan dari penyebab ini saja. Beberapa menderita dispepsia. Setiap fungsi vital menolak untuk bekerja, dan para dokter mengatakan kepada mereka bahwa mereka memiliki keluhan hati - [The Review and Herald, 25 Maret 1884](#).

Pakaian yang tidak pantas

274. Gaya berpakaian wanita yang modis adalah salah satu penyebab terbesar dari semua penyakit yang mengerikan ini - [The Health Reformer, 1 April 1872](#).

275. Lebih banyak orang meninggal karena mengikuti mode

daripada karena penyebab lainnya - [The Health Reformer](#), 1 November 1870.

276. Wanita khususnya adalah korban dari berbagai penyakit yang dapat dikurangi, jika tidak sepenuhnya dicegah, dengan kebiasaan hidup yang benar. Setengah dari penderitaan mereka dapat dikaitkan dengan cara berpakaian mereka, dan keinginan gila untuk menyesuaikan diri dengan mode dunia." - [The Health Reformer, 1 Februari 1877](#).

277. Demi mengikuti mode, para ibu mendandani anak-anak mereka dengan anggota tubuh yang hampir telanjang, sehingga darah menjadi dingin dari jalur alaminya dan mengalir ke organ-organ tubuh bagian dalam, sehingga merusak sirkulasi dan menimbulkan penyakit - Testimoni [untuk Gereja 2:531](#).

278. Alasan utama, jika bukan satu-satunya, mengapa banyak orang menjadi cacat [65] adalah karena darah tidak bersirkulasi dengan bebas, dan perubahan pada organ vital cairan, yang diperlukan untuk kehidupan dan kesehatan, tidak terjadi - Testimonies [for the Church 2:525](#).

Terpapar Suhu Dingin

279. Ketika kita memaksakan kekuatan kita, dan menjadi lelah, kita dapat terserang flu, dan pada saat-saat seperti itu ada bahaya penyakit yang mengambil bentuk yang berbahaya - [Testimonies for the Church 3:13](#).

Kamar yang lembab

280. Ruangan yang tidak terkena cahaya dan udara menjadi lembap.... Berbagai penyakit telah ditimbulkan akibat tidur di apartemen yang merusak kesehatan ini - [How to Live, 62](#).

281. Pilihannya, kamar-kamar tertutup, tanpa sinar matahari yang menyehatkan, tampak seperti ruang bawah tanah yang lembab. Udara di kamar yang tidak dihuni mungkin dingin; tetapi ini bukan bukti bahwa itu murni - [The Health Reformer, 1 April 1871](#).

Obat-obatan

282. Obat-obatan harus selamanya ditinggalkan, karena meskipun tidak menyembuhkan penyakit, obat itu melemahkan sistem tubuh, membuatnya lebih rentan terhadap penyakit - [Testimonies for the Church 5:311](#).

Kondisi Pikiran

283. Ada kelas lain yang tujuan tertinggi dalam hidupnya adalah kerja fisik. Golongan ini tidak menggunakan pikiran. Otot-otot mereka digunakan untuk bekerja.

cised, sementara otak mereka dirampas kekuatan intelektualnya. Ini kelas jatuh lebih cepat jika diserang penyakit, karena sistemnya tidak digerakkan oleh kekuatan listrik otak untuk melawan penyakit - [Testimonies for the Church 3:157](#).

284. Apa yang membawa penyakit pada tubuh dan pikiran hampir semua orang, adalah perasaan tidak puas dan rasa tidak puas - [Testimonies for the Church 1:566](#).

[66] 285. Tidak ada yang lebih besar pengaruhnya terhadap penyakit daripada depresi, kemurungan, dan kesedihan - [Testimonies for the Church 1:702](#).

Wakil Rahasia

286. Keburukan ini merusak konstitusi banyak orang, dan mempersiapkan mereka untuk terkena penyakit dalam berbagai bentuk." - [A Solemn Appeal, 53](#).

287. Sebagian dari mesin-mesin alam yang baik itu menyerah, meninggalkan tugas yang lebih berat bagi yang lain untuk melaksanakannya, yang mengacaukan pengaturan alam yang baik, dan sering kali terjadi kehancuran konstitusi secara tiba-tiba; dan kematian adalah akibatnya - [A Solemn Appeal, 64](#).

Penyebab yang Menarik

Lingkungan yang Tidak Higienis

288. Kotoran adalah pengembangbiakan penyakit - [The Review and Herald, 4 Februari 1896](#).

289. Mengabaikan kebersihan akan menimbulkan penyakit. Keras kepala

Demam dan penyakit-penyakit yang ganas telah merajalela di lingkungan dan kota-kota yang sebelumnya dianggap sehat, dan beberapa orang telah meninggal, sementara yang lainnya dibiarkan dengan tubuh yang rusak dan lumpuh karena penyakit seumur hidup. Dalam banyak kasus, pekarangan rumah mereka sendiri mengandung agen penghancur, yang menyebarkan racun mematikan ke atmosfer, untuk dihirup oleh keluarga dan tetangga.

290. Banyak yang menderita karena sayuran yang membusuk tetap berada di sekitar tempat mereka. Mereka tidak sadar akan pengaruh hal-hal ini. Terus-menerus muncul dari zat-zat yang membusuk ini effluvium yang meracuni udara. Dengan

menghirup udara yang tidak murni, darah diracuni, paru-paru menjadi terpengaruh, dan seluruh sistem

sakit. Penyakit dari hampir setiap deskripsi akan disebabkan oleh [67] menghirup atmosfer yang dipengaruhi oleh zat-zat yang membusuk ini. *Ibid.*

291. Jika sebuah rumah dibangun di mana air mengendap di sekelilingnya, bertahan selama beberapa waktu dan kemudian mengering, maka akan timbul racun yang beracun, dan demam, sakit tenggorokan, sakit paru-paru, dan demam akan menjadi akibatnya.-Bagaimana Cara *Hidup*, 64.

Diet Daging

292. Kematian yang disebabkan oleh makan daging tidak terlihat. An-engan mengambil bagian dari daging mereka, kita menanam benih-benih penyakit di dalam jaringan dan darah kita sendiri.-Kesaksian yang tidak *diterbitkan*, 5 November 1896.

293. Prevalensi kanker dan tumor sebagian besar disebabkan oleh hidup kotor di atas daging yang sudah mati.-Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896.

294. Kebiasaan makan sebagian besar daging menyebabkan berbagai macam penyakit, kanker, tumor, penyakit kelenjar, TBC, dan sejumlah penyakit lain yang serupa." -Kesaksian yang tidak *diterbitkan*, 11 Januari 1897.

295. Dagingnya disajikan berbau lemak, karena sesuai dengan selera yang sesat. Darah dan lemak hewan dikonsumsi sebagai suatu kemewahan. Tetapi Tuhan telah memberikan petunjuk khusus bahwa keduanya tidak boleh dimakan. Mengapa? Karena penggunaannya akan membuat aliran darah yang tidak sehat dalam sistem manusia. Pengabaian terhadap petunjuk khusus Tuhan telah membawa berbagai kesulitan dan penyakit kepada manusia. Jika mereka memasukkan ke dalam sistem mereka apa yang tidak dapat menghasilkan daging dan darah yang baik, mereka harus menanggung akibat dari pengabaian firman Allah.-Kesaksian yang tidak *diterbitkan*, Maret, 1896.

296. Makan daging babi telah membangkitkan dan memperkuat humor yang paling mematikan yang ada di dalam sistem - Testimonies [for the Church 2:94](#).

Bab 15-Ketahanan Terhadap Penyakit

Pernyataan Umum

297. Tujuan dari reformasi kesehatan dan Institut Kesehatan bukanlah... untuk menenangkan rasa sakit hari ini. Tidak, tentu saja tidak! Tujuan utamanya adalah untuk mengajarkan kepada orang-orang bagaimana cara hidup yang benar sehingga memberikan kesempatan kepada alam untuk menyingkirkan dan melawan penyakit - Testimonies [for the Church 1:643](#).

298. Kekuatan sistem manusia untuk melawan penyalahgunaan yang dilakukan padanya, sungguh luar biasa." - [The Review and Herald, 25 Januari 1881](#).

299. Kesesuaian yang cermat terhadap hukum yang telah ditanamkan Tuhan dalam diri kita akan menjamin kesehatan, dan tidak akan terjadi pelanggaran terhadap konstitusi." - [The Health Reformer, 1 Agustus 1866](#).

300. Banyak penderitaan yang dapat diselamatkan jika semua orang mau bekerja keras untuk mencegah penyakit, dengan menaati hukum-hukum kesehatan secara ketat - [How to Live, 60](#).

Kekuatan Kehendak

301. Kuasa kehendak adalah penenang saraf yang kuat, dan dapat melawan banyak penyakit, hanya dengan tidak menyerah pada penyakit dan menenangkan diri dalam keadaan tidak aktif - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 145](#).

Kesederhanaan

302. Untuk menjaga kesehatan, diperlukan kesederhanaan dalam segala hal, kesederhanaan dalam bekerja, kesederhanaan dalam makan dan minum - [How to Live, 57](#).

Makanan

303. Tubuh harus memiliki makanan yang cukup. Tuhan

[69] yang memberikan tidur kepada orang yang dikasihinya, telah memberikan makanan yang cocok untuk mempertahankan sistem fisik dalam kondisi yang sehat - [Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 50.

Tidur

304. Alam akan memulihkan semangat dan kekuatan mereka pada jam-jam tidur mereka, jika hukum-hukumnya tidak dilanggar - [A Solemn Appeal, 62.](#)

Latihan

305. Setiap fakultas pikiran dan setiap otot memiliki tugas yang berbeda, dan semuanya perlu dilatih agar dapat berkembang dengan baik dan mempertahankan kekuatan yang sehat. Setiap organ dan otot memiliki tugas yang harus dilakukan dalam organisme hidup. Setiap roda dalam mesin haruslah roda yang hidup, aktif, dan bekerja. Karya-karya alam yang indah dan mengagumkan perlu dijaga agar tetap bergerak aktif untuk mencapai tujuan yang telah dirancang. Setiap kemampuan memiliki hubungan dengan kemampuan lainnya, dan semuanya perlu dilatih secara berurutan, agar dapat berkembang dengan baik - [Testimonies for the Church 3:77.](#)

Mandi

306. Mandi membebaskan kulit dari penumpukan kotoran yang terus-menerus terkumpul, dan menjaga kulit tetap lembab dan lentur, sehingga meningkatkan dan menyeimbangkan sirkulasi. Orang yang sehat tidak boleh mengabaikan mandi. Mereka harus mandi sesering mungkin dua kali seminggu - [Testimonies for the Church 3:70.](#)

Pakaian

307. Untuk menjaga sirkulasi yang merata, harus ada distribusi pakaian yang merata, yang akan memberikan kehangatan yang sama ke seluruh bagian tubuh - [The Health Reformer, 1 Mei 1872.](#)

Pekerjaan yang Tidak Mementingkan Diri Sendiri

308. Ada pekerjaan yang jauh lebih besar yang sedang dikerjakan atas diri kita daripada yang kita bayangkan, jika kita mau memastikan kesehatan dengan menempatkan diri kita dalam hubungan yang benar dengan kehidupan. Orang-orang khusus

yang sedang disucikan Allah
kepada dirinya sendiri, untuk dipindahkan ke surga tanpa melihat
kematian,

k boleh

tertinggal dari orang lain dalam perbuatan baik. Dalam usaha mereka
untuk membersihkan diri dari segala kecemaran daging dan roh,
menyempurnakan kekudusan

tida
[70]

dalam takut akan Allah, mereka harus jauh lebih unggul daripada golongan manusia lainnya di bumi, karena profesi mereka lebih mulia daripada profesi orang lain - [Testimonies for the Church 1:487](#).

309. 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 manusia dengan membantu mereka menanggung beban mereka, 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 memperoleh kemenangan atas kelemahan Anda. Kesenangan berbuat baik menjiwai pikiran dan menggetarkan seluruh tubuh - [Testimonies for the Church 2:534](#).

Bab 16 - Ventilasi

[71]

Pernyataan Umum

310. Udara adalah berkat gratis dari surga, yang diperhitungkan untuk menggetarkan seluruh sistem - Testimonies for the Church 1:701.

311. Udara harus selalu bersirkulasi agar tetap murni - Testimonies for the Church 1:702.

Ventilasi Ruang Tidur

312. Kamar tidur khususnya harus memiliki ventilasi yang baik, dan atmosfer yang sehat oleh cahaya dan udara. Tirai-tirai harus dibiarkan terbuka beberapa jam setiap hari, tirai-tirai disingkirkan, dan ruangan diangin-anginkan secara menyeluruh - How to Live, 62.

313. Kamar tidur haruslah besar, dan diatur sedemikian rupa sehingga memiliki sirkulasi udara yang baik siang dan malam. Mereka yang telah mengeluarkan udara dari ruang tidur mereka harus segera mengubah arah mereka. Mereka harus membiarkan udara masuk beberapa derajat, dan meningkatkan sirkulasinya hingga mereka dapat menanggungnya di musim dingin dan musim panas, tanpa bahaya kedinginan. Paru-paru, agar sehat, harus mendapatkan udara yang murni.-Bagaimana Cara Hidup, 63.

Ventilasi di Kamar Sakit

314. Kamar sakit, jika memungkinkan, harus memiliki aliran udara yang melaluinya siang dan malam, Aliran udara tidak boleh langsung mengenai orang yang sakit. Ketika demam yang membakar sedang berkecamuk, hanya ada sedikit bahaya masuk angin Orang sakit harus mendapatkan udara yang murni dan menyegarkan. Jika tidak ada cara lain yang bisa dilakukan, orang sakit, jika memungkinkan, harus dipindahkan ke kamar lain, dan tempat tidur lain, sementara kamar sakit, tempat tidur, dan [72] tempat tidur sedang disucikan dengan ventilasi - Bagaimana Cara Hidup, 60.

315. Setiap hembusan udara yang vital di kamar sakit sangat berharga, meskipun banyak orang sakit yang sangat tidak peduli dengan hal ini. Mereka merasa sangat tertekan, dan tidak tahu apa masalahnya. Sebuah rancangan

udara murni melalui kamar mereka akan memberikan pengaruh yang membahagiakan dan menyegarkan bagi mereka. -*Bagaimana Cara Hidup*, 59.

Manfaat Udara Murni

316. Udara, udara, anugerah berharga dari surga, yang mungkin dimiliki oleh semua orang, akan memberkati Anda dengan pengaruhnya yang menyegarkan jika Anda tidak menolak untuk memasukinya. Sambutlah, tumbuhkan kecintaan terhadapnya, dan itu akan menjadi penenang saraf yang berharga.... Pengaruh udara yang murni dan segar menyebabkan darah beredar dengan sehat ke seluruh tubuh. Udara segar menyegarkan tubuh, dan cenderung membuatnya kuat dan sehat, sementara pada saat yang sama pengaruhnya sangat terasa pada pikiran, memberikan ketenangan dan ketentraman. Ia membangkitkan selera makan, dan membuat pencernaan makanan menjadi lebih sempurna, dan menyebabkan tidur yang nyenyak dan nyenyak - [Testimonies for the Church 1:702](#).

Efek Berbahaya dari Udara yang Tidak Bersih

317. Berikut ini adalah efek berbahaya dari tinggal di ruangan yang sempit dan tidak berventilasi: Sistem tubuh menjadi lemah dan tidak sehat; sirkulasi tertekan; darah bergerak lamban melalui sistem, karena tidak dimurnikan dan dihidupkan oleh udara murni yang menyegarkan dari surga; pikiran menjadi tertekan dan suram, sementara seluruh sistem tubuh menjadi bersemangat, dan demam serta penyakit-penyakit akut lainnya mungkin akan muncul - [Testimonies for the Church 1:702](#).

[73]

318. Banyak anak kecil menghabiskan waktu lima jam setiap hari di dalam ruangan sekolah yang tidak memiliki ventilasi yang baik, dan juga tidak cukup besar untuk menampung para pelajar yang sehat. Udara di ruangan-ruangan seperti itu segera menjadi racun bagi paru-paru yang menghirupnya - [Testimonies for the Church 3:135](#).

319. Banyak keluarga yang menderita sakit tenggorokan, penyakit paru-paru, dan keluhan hati, yang disebabkan oleh tindakan mereka sendiri. Ruang tidur mereka kecil, tidak layak untuk tidur semalam, tetapi mereka menempati apartemen kecil itu selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan bertahun-tahun.

Mereka menghirup udara yang sama berulang-ulang, sampai udara tersebut tercemar oleh kotoran beracun dan limbah yang dibuang dari tubuh mereka melalui paru-paru dan pori-pori kulit

....

Mereka yang menyalahgunakan kesehatan mereka harus menderita penyakit - How *to Live*, 63.

Bab 17-Nafsu Makan

320. Banyak orang dibuat sakit oleh pemanjaan selera mereka. Mereka makan apa yang sesuai dengan selera mereka yang menyimpang, sehingga melemahkan organ-organ pencernaan, dan melukai kekuatan mereka untuk mengasimilasi makanan yang menopang kehidupan Demikianlah mesin yang halus ini menjadi aus oleh praktik bunuh diri dari mereka yang seharusnya tahu lebih baik. Dosa memang terletak di depan pintu. Pintu itu adalah mulut -Kesaksian yang tidak diterbitkan, 25 Agustus 1897.

321. Kemerosotan dalam kebajikan dan kemerosotan umat manusia terutama disebabkan oleh pemanjaan selera yang sesat - [Testimonies for the Church 3:486](#).

322. Jika selera dibiarkan berkuasa, pikiran akan berada di bawah kendalinya.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

323. Salah satu godaan terkuat yang harus dihadapi manusia adalah mengenai selera makan - [Testimonies for the Church 3:485](#).

324. Sebagaimana orang tua pertama kita kehilangan Eden karena pemanjaan selera, satu-satunya harapan kita untuk mendapatkan kembali Eden adalah melalui penyangkalan yang teguh terhadap selera dan nafsu Kekuatan pengendali selera akan membuktikan kehancuran ribuan orang, ketika, jika mereka telah menaklukkan hal ini, maka mereka akan memiliki kekuatan moral untuk mendapatkan kemenangan atas setiap godaan Setan lainnya. Tetapi mereka yang menjadi budak

[75] selera akan gagal dalam menyempurnakan karakter Kristen ... Ketika kita mendekati akhir zaman, godaan Setan untuk memanjakan selera akan semakin kuat dan semakin sulit untuk diatasi - [Testimonies for the Church 3:491](#).

325. Setan melihat bahwa ia tidak dapat memiliki kuasa untuk mengendalikan kita seperti yang dapat ia lakukan jika selera dimanjakan - [Testimonies for the Church 3:569](#).

326. Kebiasaan makan dan minum kita menunjukkan apakah

kita berasal dari dunia atau termasuk di antara orang-orang yang telah dipisahkan Tuhan dengan golok kebenaran-Nya yang perkasa dari dunia.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, **25 Agustus 1897.**

327. Kristus memulai pekerjaan penebusan ini dengan mereformasi kebiasaan-kebiasaan fisik manusia - [Testimonies for the Church 3:486](#).

328. Agar kita dapat menikmati selera yang wajar, yang akan menjaga kesehatan dan memperpanjang usia, Tuhan membatasi selera. Dia berkata, Waspadalah, tahanlah, tolaklah selera yang tidak wajar - [Testimonies for the Church 3:63](#).

329. Dalam keadaan alami, rasa mungkin mengindikasikan, dalam tingkat yang sangat tinggi, makanan yang paling sesuai dengan keinginan sistem. Ini (rasa) mungkin benar jika selera makan tidak pernah diselewengkan. Ada selera yang alami, dan ada selera yang bejat - [The Health Reformer, 1 Desember 1870](#).

Bab 18-Diet

Pernyataan Umum

330. Pertanyaan tentang diet perlu dipelajari dengan seksama - [The Youth's Instructor, 31 Mei 1894](#).

331. Reformasi dalam hal makan akan menjadi penghematan biaya dan tenaga - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 132](#).

332. Pola makan mempengaruhi kesehatan fisik dan moral - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 79](#).

333. Pelajarilah sendiri apa yang harus Anda makan, jenis makanan apa yang paling baik untuk menyehatkan tubuh, dan kemudian ikuti perintah akal sehat dan hati nurani. Ini bukanlah masalah yang sepele." -[Gospel Workers, 174](#).

334. Mereka yang tidak mau makan dan minum dengan prinsip, tidak akan diatur oleh prinsip dalam hal-hal lain." - [The Health Reformer, 1 Agustus 1866](#).

Memasak

335. Banyak hidangan yang biasanya disiapkan untuk hidangan penutup harus ditiadakan.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [30 Agustus 1896](#).

336. Memasak dalam jumlah besar yang biasanya dilakukan sama sekali tidak diperlukan. Makanan juga tidak boleh buruk, baik secara kualitas maupun kuantitas.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [5 November 1896](#).

337. Memasak makanan dengan benar adalah persyaratan yang paling penting, terutama jika daging tidak menjadi menu makanan. Sesuatu harus disiapkan untuk menggantikan daging, dan makanan ini harus
[77] dipersiapkan dengan baik, sehingga daging tidak akan diinginkan.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [20 Desember 1896](#).

338. Kita membutuhkan orang-orang yang akan mendidik diri mereka sendiri untuk memasak secara sehat. Banyak yang

tahu cara memasak daging dan sayuran dalam berbagai bentuk, namun tidak memahami cara menyiapkan hidangan yang sederhana dan menggugah selera.

339. Ada agama dalam memasak yang baik, dan saya mempertanyakan agama dari kelas yang terlalu bodoh dan terlalu ceroboh untuk belajar memasak - [Testimonies for the Church 2:537](#).

340. Adalah tugas positif para dokter untuk mendidik, mengedukasi, mendidik, dengan pena dan suara, semua orang yang memiliki tanggung jawab menyiapkan makanan di atas meja." - [Kesaksian](#) yang tidak dipublikasikan, 30 Agustus 1896.

341. 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 merasakan manfaat yang besar, baik dalam praktik mereka sendiri maupun dalam mengajar orang lain Salah satu alasan mengapa banyak orang menjadi kecil hati dalam mempraktikkan reformasi kesehatan adalah karena mereka tidak belajar memasak sehingga makanan yang benar, yang disiapkan secara sederhana, dapat menggantikan makanan yang selama ini biasa mereka makan - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 119](#).

342. Ini [memasak] dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, sehat, dan mudah, tanpa menggunakan lemak babi, mentega, atau daging. Keterampilan harus disatukan dengan kesederhanaan. Untuk melakukan hal ini, para wanita harus membaca, dan kemudian dengan sabar menurunkan apa yang telah mereka baca untuk dipraktikkan.

Banyak yang

penderitaan karena mereka tidak mau bersusah payah melakukan hal ini.... Ini adalah

[78]

kewajiban agama bagi mereka yang memasak untuk belajar bagaimana menyiapkan makanan yang sehat

makanan dengan cara yang berbeda, sehingga dapat dimakan dengan nikmat Cabang pendidikan apakah dari pendidikan seorang remaja putri yang dapat menjadi begitu penting seperti ini?" - [Testimonies for the Church 1:681, 682](#).

Makanan yang Tepat

343. Apakah pola makan saya seperti itu akan membawa saya ke posisi di mana saya dapat mencapai kebaikan yang paling besar?" - [The Review and Herald, 17 Juni 1880](#).

344. Tidak semua orang bisa makan makanan yang sama. Beberapa jenis makanan yang sehat dan enak bagi satu orang mungkin menyakitkan bagi orang lain. Jadi, tidak mungkin untuk membuat aturan yang tidak berubah-ubah untuk mengatur kebiasaan makan setiap orang.-Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 157.

345. Tuhan bermaksud untuk membawa umat-Nya kembali untuk hidup dari buah-buahan, sayur-sayuran, dan biji-bijian yang sederhana. Tuhan menyediakan buah dalam keadaan alamiahnya.

negara untuk orang tua kita yang pertama.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 November 1896.

346. Semua elemen nutrisi terkandung dalam buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian - [The Review and Herald, 8 Mei 1883](#).

347. Biji-bijian dan buah-buahan yang diolah tanpa minyak, dan dalam kondisi sealamiah mungkin, hendaknya menjadi makanan bagi meja semua orang yang mengaku sedang mempersiapkan diri untuk masuk ke surga - [Testimonies for the Church 2:352](#).

348. Buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran, yang diolah dengan cara yang sederhana, bebas dari segala jenis bumbu dan minyak, bersama dengan susu dan krim, merupakan makanan yang paling menyehatkan. Makanan ini memberikan makanan bagi tubuh, dan memberikan kekuatan daya tahan tubuh dan kekuatan intelek yang tidak dihasilkan oleh makanan yang merangsang - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#).

[79] 349. Makan daging adalah pekerjaannya, karena daging itu sakit. Kita mungkin tidak akan lama lagi dapat menggunakan susu.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

350. Buah yang baik, matang, dan tidak busuk adalah hal yang patut kita syukuri, karena bermanfaat bagi kesehatan.-Testi yang tidak diterbitkan, 5 November 1896.

351. Makanan kering yang membutuhkan pengunyahan jauh lebih baik daripada bubur. Persiapan makanan kesehatan adalah berkat dalam kesaksian yang tidak dipublikasikan ini.

352. Saudari-saudariku, janganlah meletakkan di atas meja kalian makanan yang mengasyikkan dan menjengkelkan, tetapi makanan yang sederhana, sehat, dan bergizi." - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#).

353. Roti cokelat dan roti gulung yang baik, disiapkan dengan cara yang sederhana, namun dengan usaha yang sungguh-sungguh, sangat menyehatkan." -[Testimonies, 11 Januari 1897](#).

Persiapan Makanan

354. Dalam mempersiapkan makanan, sinar keemasan harus tetap bersinar, mengajar mereka yang duduk di meja makan bagaimana cara hidup - [Kesaksian yang tidak diterbitkan, 12 Agustus 1896](#).

355. Makanan harus dimasak dengan sempurna, disiapkan

dengan baik, dan menggugah selera.-Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896.

Kelezatan

356. Makanan seharusnya disiapkan dalam bentuk yang sederhana, dan bebas dari minyak; tetapi harus diusahakan agar makanan itu bergizi, menyehatkan, dan mengundang selera - Testimonies [for the Church 2:485](#).

357. Makanan harus dipersiapkan dengan kesederhanaan, namun dengan keindahan yang akan mengundang selera makan - Testimonies [for the Church 2:63](#).

358. Perhatian yang besar harus diberikan ketika perubahan dilakukan dari [80] daging menjadi makanan vegetarian, untuk menyediakan makanan yang dimasak dengan baik dan disiapkan dengan baik di atas meja."-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

359. Penting bahwa makanan harus dipersiapkan dengan hati-hati, agar selera, ketika tidak diselewengkan, dapat menikmatinya - Testimonies [for the Church 2:367](#).

360. Kecuali jika makanan disiapkan dengan cara yang sehat dan enak, makanan tidak dapat diubah menjadi darah yang baik, untuk membangun jaringan-jaringan yang terbuang - Testimonies [for the Church 2:538](#).

361. Banyak orang tidak merasa bahwa ini adalah masalah kewajiban, dan karenanya mereka tidak berusaha menyiapkan makanan dengan benar. Hal ini dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, sehat, dan mudah, tanpa menggunakan lemak babi, mentega, atau daging - Testimonies [for the Church 1:681](#).

362. Dalam setiap lini memasak, pertanyaan yang harus dipertimbangkan adalah, Bagaimana makanan dapat disiapkan dengan cara yang paling alami dan murah? Dan harus ada penelitian yang cermat agar potongan-potongan makanan yang tersisa dari meja tidak terbuang sia-sia - Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

Roti

363. Roti yang dibakar dalam keadaan panas akan sulit dicerna - [The Review and Herald, 8 Mei 1883](#).

364. Roti tidak boleh memiliki sedikit pun rasa asam. Roti harus dimasak hingga benar-benar matang. Dengan demikian, semua kelembutan dan kelengketan akan dihindari. Susu tidak boleh digunakan sebagai pengganti

ir dalam pembuatan roti. Semuaini merupakan biaya tambahan, dan tidak sehat. Jika roti yang dibuat

didiamkan dalam cuaca hangat, dan kemudian dibuka, sering kali akan terlihat panjang [81].

benang-benang seperti sarang laba-laba. Roti seperti itu akan segera menyebabkan fermentasi di dalam perut. Setiap pengurus rumah tangga harus merasa memiliki kewajiban untuk mendidik dirinya sendiri untuk membuat roti manis yang baik dengan cara yang paling murah, dan keluarga harus menolak untuk memiliki roti yang berat dan asam di atas meja, karena itu merugikan.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

365. Biskuit panas yang diberi soda atau bubuk pengembang tidak boleh ada di meja kita. Senyawa seperti itu tidak layak untuk masuk ke dalam perut - The Review and Herald, 8 Mei 1883.

366. Saleratus dalam bentuk apa pun tidak boleh dimasukkan ke dalam perut; karena efeknya menakutkan. Ia memakan lapisan perut, menyebabkan peradangan, dan sering meracuni seluruh sistem. Beberapa orang mengaku, "Saya tidak dapat membuat roti dan permata yang baik kecuali jika saya menggunakan soda atau saleratus." Anda pasti bisa jika Anda mau belajar. Bukankah kesehatan keluarga Anda cukup berharga untuk mengilhami Anda dengan ambisi untuk belajar cara memasak dan cara makan?

367. Dalam satu kali makan tidak boleh ada banyak jenis makanan, tetapi semua makanan tidak boleh terdiri dari jenis makanan yang sama tanpa variasi - Testimonies for the Church 2:63.

368. Ketika buah dan roti, bersama dengan berbagai makanan lain yang tidak cocok, dijejalkan ke dalam perut dalam satu kali makan, apa yang dapat kita harapkan selain kekacauan yang akan tercipta?" -Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Juni 1897.

369. Jika pekerjaan Anda tidak banyak bergerak, berolahragalah setiap hari, dan setiap kali makan, makanlah hanya dua atau tiga jenis makanan sederhana, tidak lebih dari yang dapat memuaskan rasa lapar." -Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

[82] 370. Lebih baik makan hanya dua atau tiga jenis makanan yang berbeda setiap kali makan daripada memenuhi perut dengan banyak jenis makanan - Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

371. Jangan terlalu banyak variasi dalam satu kali makan; tiga atau empat hidangan sudah cukup. Pada waktu makan berikutnya, Anda bisa berganti-ganti. Juru masak harus mengerahkan daya kreasinya untuk memvariasikan hidangan yang ia siapkan di atas meja, dan perut tidak boleh dipaksa untuk mengonsumsi makanan yang sama dari waktu ke waktu.

372. Beberapa orang berpikir bahwa mereka harus makan hanya dengan jumlah dan kualitas seperti itu, dan membatasi diri mereka pada dua atau tiga jenis

makanan. Tetapi dengan makan dalam jumlah yang terlalu sedikit, dan yang tidak berkualitas baik, mereka tidak mendapatkan makanan yang cukup."-Kristen [Temperance and Bible Hygiene](#), 57.

Kombinasi Makanan

373. Hidangan yang bercampur dan rumit berbahaya bagi kesehatan manusia.-Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896.

374. Tidaklah baik untuk mengonsumsi berbagai macam makanan dalam satu kali makan. Ketika berbagai macam makanan yang tidak cocok dimasukkan ke dalam perut dalam satu kali makan, apa yang dapat kita harapkan selain kekacauan yang akan tercipta?" -Kesaksian yang tidak [diterbitkan](#), 11 Januari 1897.

375. Saya menasihati orang-orang untuk meninggalkan puding manis atau puding yang dibuat dari telur, susu dan gula, dan makanlah roti buatan sendiri yang terbaik, baik yang berwarna putih maupun yang berwarna putih, dengan buah-buahan kering atau hijau, dan biarlah itu menjadi satu-satunya menu untuk satu kali makan; kemudian biarlah makanan berikutnya adalah sayuran yang disiapkan dengan baik." -Kesaksian yang tidak [diterbitkan](#), 29 Oktober 1894.

376. Jika kita ingin menjaga kesehatan yang terbaik, kita harus menghindari [83] makan sayur dan buah pada waktu makan yang sama. Jika perut sedang lemah, akan terjadi kesusahan, dan otak akan bingung, dan tidak dapat melakukan upaya mental. Makanlah buah pada satu waktu makan dan sayuran pada waktu makan berikutnya -[Pengajar Pemuda](#), 31 Mei 1894.

377. Kami menyarankan Anda untuk mengubah kebiasaan hidup Anda; tetapi saat Anda melakukan hal ini, kami memperingatkan Anda untuk bergerak dengan penuh pengertian. Saya mengenal beberapa keluarga yang telah berubah dari pola makan daging menjadi pola makan yang miskin. Makanan mereka dipersiapkan dengan sangat buruk sehingga perut mereka membencinya. Inilah salah satu alasan mengapa beberapa orang tidak berhasil dalam upaya mereka untuk menyederhanakan makanan mereka.-Kisah-kisah [tentang Gereja 2:63](#).

378. Susu dan gula dalam jumlah besar yang dimakan bersamaan dapat mencederai tubuh." - Testimonies [for the Church 2:369](#).

379. Beberapa orang menggunakan susu dan gula dalam jumlah besar pada bubur, berpikir bahwa mereka sedang melakukan reformasi kesehatan. Namun, gula dan susu yang digabungkan dapat menyebabkan fermentasi di dalam perut, dan dengan demikian berbahaya. Penggunaan gula secara bebas dalam bentuk apa pun cenderung menyumbat sistem pencernaan, dan tidak jarang menjadi penyebab penyakit - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 57](#).

380. Campuran makanan yang kaya dan rumit adalah perusak kesehatan.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [5 November 1896](#).

Jumlah Makanan

381. Lambung harus mendapat perhatian yang seksama.... Setelah lambung menyelesaikan tugasnya untuk satu kali makan, jangan paksakan pekerjaan lain sebelum lambung mendapat kesempatan untuk beristirahat, dan sebelum pasokan asam lambung yang cukup tersedia. Setidaknya lima jam harus diberikan di antara setiap waktu makan, dan selalu ingat bahwa jika Anda ingin mencobanya, Anda

[84] akan merasa dua kali makan lebih baik daripada tiga kali makan." - Kesaksian yang tidak [diterbitkan, 30 Agustus 1896](#).

382. Makanan kedua tidak boleh dimakan sebelum perut memiliki waktu untuk beristirahat dari kerja keras mencerna makanan sebelumnya - [How to Live, 55](#).

383. Sudah menjadi kebiasaan umum bagi masyarakat dunia untuk makan tiga kali sehari, selain makan dengan interval yang tidak teratur di antara waktu makan; dan makanan terakhir biasanya adalah yang paling mengenyangkan, dan sering kali dikonsumsi sebelum beristirahat. Hal ini membalikkan tatanan alamiah; makanan yang mengenyangkan tidak boleh dimakan terlalu larut di malam hari. Seandainya orang-orang ini mengubah kebiasaan mereka, dan hanya makan dua kali sehari, dan tidak makan apa-apa di antara waktu makan, bahkan tidak makan apel, kacang, atau buah apa pun, hasilnya akan terlihat pada nafsu makan yang baik dan kesehatan yang meningkat pesat." - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#).

384. Kebanyakan orang menikmati kesehatan yang lebih baik ketika makan dua kali sehari daripada tiga kali; yang lain, dalam keadaan mereka yang sekarang, mungkin memerlukan sesuatu untuk dimakan pada waktu makan malam; tetapi makanan ini haruslah sangat ringan. Janganlah seorang pun menganggap dirinya sebagai kriteria bagi semua orang, bahwa setiap orang harus melakukan apa yang dia lakukan." - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 58](#).

385. Jika makanan ketiga dimakan, maka haruslah yang ringan, dan beberapa jam sebelum tidur.-[Bagaimana Cara Hidup, 55](#).

386. Perut, ketika kita berbaring untuk beristirahat, harus

menyelesaikan semua pekerjaannya, sehingga ia dapat menikmati istirahat, begitu juga dengan bagian tubuh lainnya.

[85] tubuh. Pekerjaan pencernaan tidak boleh diteruskan selama periode waktu tidur.-*Bagaimana Cara Hidup, 56.*

387. Jika Anda merasa harus makan di malam hari, minumlah air dingin, dan di pagi hari Anda akan merasa jauh lebih baik karena tidak makan - [Testimonies for the Church 4:502](#).

388. Perut dapat dididik untuk menginginkan makanan delapan kali sehari, dan merasa lemas jika tidak diberi makan. Tapi ini bukan argumen yang mendukung makan terlalu sering - [The Review and Herald, 8 Mei 1883](#).

Kesalahan dalam Diet

Kondisi Pikiran Saat Makan

389. Pada waktu makan, buanglah segala kekhawatiran dan pikiran yang membebani. Janganlah tergesa-gesa, tetapi makanlah dengan perlahan-lahan dan dengan sukacita, dengan hati yang penuh dengan rasa syukur kepada Allah atas segala berkat-Nya - [Gospel Workers, 174](#).

390. Jika Anda selalu takut bahwa makanan Anda akan menyakiti Anda, itu pasti akan terjadi - [Testimonies for the Church 2:530](#).

391. Beberapa pembaharu kesehatan selalu khawatir karena takut makanan mereka, betapapun sederhana dan sehatnya, akan menyakiti mereka. Kepada mereka saya katakan, janganlah kamu berpikir bahwa makananmu akan menyakitimu; tetapi apabila kamu telah makan sesuai dengan pertimbanganmu yang terbaik, dan telah meminta Tuhan memberkati makanan itu, percayalah bahwa Dia telah mendengar doamu, dan jadilah tenang - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 59](#).

Makan di antara Waktu Makan

392. Jangan pernah membiarkan makanan melewati bibir Anda di antara waktu makan yang teratur. Makanlah apa yang seharusnya kamu makan, tetapi makanlah pada satu waktu makan, dan kemudian tunggulah sampai waktu makan berikutnya - [Testimonies for the Church 2:373](#).

393. Tiga kali makan sehari dan tidak makan apapun di antara waktu makan - bahkan sebuah apel - seharusnya menjadi batas maksimal untuk memanjakan diri. Mereka yang lebih jauh melanggar hukum alam dan akan menerima hukumannya.-[The Review and Herald, 8 Mei 1883](#).

394. Saat bepergian, beberapa orang hampir selalu menggigit, jika ada sesuatu yang bisa dijangkau. Ini adalah kebiasaan yang paling merusak. Binatang yang tidak memiliki akal, dan yang tidak tahu apa-apa tentang pajak mental, dapat melakukan hal ini tanpa cedera, tetapi mereka bukanlah kriteria untuk makhluk rasional, yang memiliki kekuatan mental yang harus digunakan untuk Tuhan dan kemanusiaan - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#).

395. Makanan yang dimasukkan ke dalam perut pada waktu yang tidak tepat akan memberikan pengaruh pada setiap serat dari sistem tubuh." - [The Health Reformer, 1 Juni 1878.](#)

Makan Tergesa-gesa

396. Untuk mendapatkan pencernaan yang sehat, makanan harus dimakan secara perlahan. Mereka yang ingin menghindari dispepsia, dan mereka yang menyadari kewajiban untuk menjaga semua kekuatan mereka dalam kondisi yang akan memungkinkan mereka untuk memberikan pelayanan terbaik kepada Tuhan, akan lebih baik untuk mengikuti hal ini. Jika waktu makan Anda terbatas, janganlah makan dengan cepat, tetapi makanlah lebih sedikit, dan makanlah dengan perlahan-lahan - [The Review and Herald, 29 Juli 1884.](#)

397. Janganlah tergesa-gesa, tetapi makanlah dengan perlahan-lahan dan dengan sukacita, dengan hati yang penuh dengan rasa syukur kepada Allah atas segala berkat-Nya -[Gospel Workers, 174.](#)

398. Makanlah secara perlahan, dan biarkan air liur bercampur dengan makanan. Semakin banyak cairan yang masuk ke dalam perut bersama makanan, semakin sulit makanan tersebut dicerna. Manfaat yang Anda peroleh [87] dari makanan Anda tidak bergantung pada jumlah yang dimakan, melainkan pada pencernaannya yang menyeluruh, dan juga tidak ada kepuasan rasa yang bergantung pada jumlah makanan yang ditelan, melainkan pada lamanya makanan tersebut berada di dalam mulut." - [The Review and Herald, 29 Juli 1884.](#)

Makan berlebihan

399. Jika lebih banyak makanan yang dimakan daripada yang dapat dicerna dan digunakan, maka akan terjadi penumpukan zat-zat yang membusuk di dalam perut, yang menyebabkan nafas berbau busuk, dan rasa yang tidak enak di dalam mulut. Kekuatan vital akan terkuras dalam usaha untuk membuang kelebihan tersebut, dan otak akan kehilangan kekuatan saraf.-[Kesaksian Khusus Tentang Pendidikan, 32.](#)

400. Hampir semua anggota keluarga manusia makan lebih banyak daripada yang dibutuhkan oleh sistem. Bahkan apa yang disebut sebagai reformasi kesehatan pun perlu direformasi tentang hal ini. Jika lebih banyak makanan, bahkan dengan kualitas yang

sederhana, ditempatkan di

Ketika perut menerima lebih banyak makanan daripada yang dibutuhkan oleh mesin hidup, kelebihan ini menjadi beban, sistem bekerja keras untuk membuangnya, dan kerja ekstra ini menyebabkan perasaan lemah. Beberapa orang yang terus menerus makan berlebihan menyebutnya sebagai rasa lapar yang berlebihan, tetapi hal ini disebabkan oleh kondisi organ-organ pencernaan yang terlalu banyak bekerja." -Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

401. Beberapa dari Anda merasa seolah-olah Anda ingin memiliki tubuh yang memberi tahu Anda berapa banyak yang harus dimakan. Ini bukan cara yang seharusnya. Kita harus bertindak dari sudut pandang moral dan agama. Kita harus bertarak dalam segala hal, karena sebuah mahkota yang tidak dapat binasa, sebuah harta surgawi, ada di hadapan kita. Dan sekarang saya ingin berkata kepada saudara dan saudari saya, saya akan memiliki keberanian moral untuk mengambil posisi saya dan mengatur diri saya sendiri. Anda makan terlalu banyak, dan kemudian Anda menyesal, sehingga Anda terus memikirkan apa yang Anda makan dan minum. Makanlah apa yang ada untuk yang terbaik, dan pergilah dengan segera, dengan perasaan bersih di sisi Surga, dan tidak ada penyesalan dalam hati nurani.-[Testimonies for the Church 2:374](#).

402. Ada kejahatan dalam makan berlebihan bahkan untuk makanan yang menyehatkan sekalipun. Jika kita makan berlebihan, kekuatan otak dibebani untuk mengurus sejumlah besar makanan yang tidak diminta oleh sistem, pikiran menjadi kabur, dan persepsi menjadi lemah.-Kesaksian yang tidak dipublikasikan, [6 April 1896](#).

403. Ketika otak terus menerus dibebani, dan kurangnya latihan fisik, mereka harus makan dengan hemat, bahkan makanan yang sederhana sekalipun - [Testimonies for the Church 4:515](#).

404. Mereka dengan cermat menerapkan pikiran mereka pada buku-buku, dan memakan makanan yang sedikit dari seorang pekerja. Di bawah kebiasaan seperti itu, beberapa orang menjadi gemuk, karena sistemnya tersumbat. Yang lain menjadi kurus, lemah, dan lemah, karena kekuatan vital mereka terkuras untuk membuang kelebihan makanan; hati menjadi terbebani, dan tidak mampu membuang kotoran dalam darah, dan penyakit adalah akibatnya.-[Testimonies for the Church 3:490](#).

405. Makan berlebihan, bahkan untuk makanan yang paling sederhana sekalipun, akan mematikan saraf-saraf sensorik otak, dan melemahkan vitalitasnya. Makan berlebihan memiliki efek yang lebih buruk pada sistem daripada bekerja berlebihan; energi jiwa lebih efektif diserap oleh makan yang tidak bertarak daripada dengan bekerja dalam keadaan sedang. Organ-organ pencernaan tidak boleh dibebani dengan kuantitas atau kualitas makanan yang akan membebani sistem untuk mencernanya. Semua yang

dimasukkan ke dalam perut, di atas apa yang dapat digunakan oleh sistem untuk mengubahnya menjadi darah yang baik, akan menyumbat mesin; karena tidak dapat dibuat menjadi daging atau darah, dan keberadaannya membebani hati, [89] dan menghasilkan kondisi yang tidak sehat pada sistem.

[Gereja 2:412.](#)

406. Makan berlebihan adalah ketidakbertarakan sama halnya dengan minum minuman keras.-[Kesaksian](#) yang tidak diterbitkan, [30 Agustus 1896.](#)

407. Dan apa pengaruh makan berlebihan terhadap sakit perut? -Perut menjadi lemah, organ-organ pencernaan menjadi lemah, dan penyakit, dengan segala akibat buruknya, muncul sebagai akibatnya. Jika seseorang sudah sakit sebelumnya, maka mereka akan menambah kesulitan-kesulitan yang ada pada mereka, dan mengurangi vitalitas mereka setiap harinya. Mereka menggunakan kekuatan vital mereka untuk melakukan tindakan yang tidak perlu untuk menjaga makanan yang mereka masukkan ke dalam perut mereka. Betapa mengerikannya kondisi ini!" - Testimonies [for the Church 2:364](#).

408. Makan hanya untuk memuaskan selera adalah pelanggaran terhadap hukum alam; sering kali ketidakbertarakan ini dirasakan sekaligus dalam bentuk gangguan pencernaan, sakit kepala, dan sakit perut. Sebuah beban telah diletakkan di atas perut yang tidak dapat diurusnya, dan perasaan tertekan pun muncul. Kepala bingung, perut memberontak. Tetapi hasil ini tidak selalu mengikuti makan berlebihan. Dalam beberapa kasus, perut lumpuh. Tidak ada sensasi rasa sakit yang dirasakan, tetapi organ pencernaan kehilangan kekuatannya. Fondasi mesin manusia secara bertahap dirusak, dan kehidupan menjadi sangat tidak menyenangkan - [Kesaksian](#) yang tidak diterbitkan, [30 Agustus 1896](#).

Minum saat Makan

409. Diminum bersamaan dengan makan, air akan mengurangi aliran kelenjar ludah; dan semakin dingin air, semakin besar pula luka pada lambung.

Air es atau es limun yang diminum saat makan akan menghambat pencernaan

[90] sampai sistem telah memberikan kehangatan yang cukup pada perut untuk memungkinkannya melakukan pekerjaannya kembali." - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#).

410. Makanan tidak boleh dicuci; tidak perlu minum saat makan. Makanlah dengan perlahan, dan biarkan air liur bercampur dengan makanan. Semakin banyak cairan yang masuk ke dalam perut saat makan, semakin sulit makanan tersebut dicerna; karena cairan harus diserap terlebih dahulu.... Minuman panas melemahkan; dan selain itu, mereka yang memanjakan diri dengan minuman tersebut menjadi budak kebiasaan. Jangan makan dalam porsi besar

garam; hentikan penggunaan acar dalam botol; jauhkan makanan berbumbu pedas dari perut Anda; makanlah buah dengan makanan Anda, dan iritasi yang menyebabkan banyak minum akan hilang. Tetapi jika ada sesuatu yang diperlukan untuk memuaskan dahaga, air murni, diminum beberapa saat sebelum atau sesudah

makanan, adalah semua yang dibutuhkan oleh alam. Air adalah cairan yang terbaik untuk membersihkan jaringan - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#).

Makanan Cair

411. Saya menasihati orang-orang ke mana pun saya pergi untuk meninggalkan makanan cair sebanyak mungkin.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [29 Oktober 1894](#).

412. Jika dikonsumsi dalam keadaan cair, makanan Anda tidak akan memberikan kekuatan atau nada yang sehat pada sistem. Tetapi ketika Anda mengubah kebiasaan ini, dan makan lebih banyak makanan padat dan lebih sedikit cairan, perut Anda akan merasa terganggu. Meskipun demikian, Anda tidak boleh menyerah pada hal ini, Anda harus mendidik perut Anda untuk menanggung makanan yang lebih padat -[Testimoni untuk Gereja 3:74](#).

413. Makanan kering yang membutuhkan pengunyahan jauh lebih disukai daripada makanan yang sudah dipanggang. Persiapan makanan kesehatan adalah berkah dalam hal ini....

Bagi mereka yang dapat menggunakannya, sayuran yang baik, yang disiapkan dengan cara yang menyehatkan

cara

[91]

, lebih baik daripada bubur dan bubur yang lembut. Buah-buahan, digunakan dengan roti yang dimasak dengan matang dua atau tiga hari, yang lebih menyehatkan.

penuh daripada roti segar, yang dikunyah secara perlahan dan menyeluruh, akan memberikan semua yang dibutuhkan oleh sistem ini.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [11 Januari 1897](#).

Makanan yang Sangat Panas

414. Makanan yang sangat panas tidak boleh dimasukkan ke dalam perut. Sup, puding, dan makanan lain yang sejenis, sering kali dimakan terlalu panas, dan akibatnya perut menjadi lemah. Biarkanlah makanan itu menjadi dingin sebagian sebelum dimakan - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#).

Makanan Dingin

415. Saya tidak setuju dengan banyak makan makanan

dingin, karena alasan bahwa tenaga harus diambil dari sistem untuk menghangatkan makanan hingga suhunya sama dengan suhu perut sebelum pekerjaan pencernaan dapat dilakukan." - [Testimonies for the Church 2:603](#).

Pola makan yang kaya

416. Campuran makanan yang kaya dan rumit dapat merusak kesehatan. Daging yang dibumbui dengan banyak bumbu dan kue-kue yang kaya rasa akan merusak organ-organ pencernaan anak-anak.-Kesaksian yang tidak dipublikasikan, [5 November 1896](#).

417. Di terlalu banyak meja, ketika perut telah menerima semua yang dibutuhkan untuk melanjutkan pekerjaan menyehatkan sistem, hidangan lain, yang terdiri dari pai, puding, dan saus beraroma tinggi, ditempatkan di atas meja.... Banyak orang, meskipun mereka sudah cukup makan, akan melampaui batas, dan makan makanan penutup yang menggoda, yang, bagaimanapun, membuktikan apa pun kecuali baik bagi mereka. Jika tambahannya yang disediakan untuk hidangan penutup ditiadakan sama sekali, itu akan menjadi berkat.-Kesaksian yang tidak [diterbitkan, 30 Agustus 1896](#).

[92] 418. Banyak yang mengerti cara membuat berbagai jenis kue, tetapi kue bukanlah makanan terbaik untuk diletakkan di atas meja. Kue-kue manis, puding manis, dan puding akan mengacaukan organ-organ pencernaan; dan mengapa kita harus menggoda mereka yang mengelilingi meja dengan meletakkan benda-benda seperti itu di hadapan mereka?" - [The Youth's Instructor, 31 Mei 1894](#).

419. Masalah daging dengan rempah-rempah, dan makanlah dengan kue dan pai yang kaya rasa, dan Anda akan memiliki kualitas darah yang buruk. Sistem ini terlalu berat dalam membuang makanan semacam ini. Pai cincang dan acar, yang seharusnya tidak pernah mendapat tempat di perut manusia mana pun, akan memberikan kualitas darah yang menyedihkan Daging dan makanan yang kaya dan pola makan yang buruk akan memberikan hasil yang sama - [Testimonies for the Church 2:368](#).

Bumbu

420. Bumbu dan rempah-rempah, yang digunakan dalam persiapan makanan di atas meja, membantu pencernaan dengan cara yang sama seperti teh, kopi, dan minuman keras yang seharusnya membantu orang yang bekerja untuk melakukan tugasnya. Setelah efek langsungnya hilang, mereka yang menggunakannya akan jatuh jauh di bawah standar seperti halnya mereka terangkat di atas standar oleh zat-zat perangsang ini. Sistem menjadi lemah, darah terkontaminasi, dan peradangan adalah hasil yang pasti. Semakin

jarang bumbu-bumbu dan makanan penutup diletakkan di atas meja kita, maka akan semakin baik bagi semua orang yang mengambil bagian dalam makanan tersebut - Kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 November 1896.

421. Meja kami hanya boleh berisi makanan yang paling sehat, bebas dari setiap zat yang mengganggu. Nafsu makan untuk minuman keras didorong oleh persiapan makanan dengan bumbu dan rempah-rempah. Hal ini menyebabkan keadaan demam pada sistem, dan minum diminta untuk meredakan [93] iritasi. Dalam perjalanan saya yang sering melintasi benua, saya tidak merendahkan restoran, mobil makan, atau hotel, karena alasan sederhana saya tidak bisa makan makanan yang disediakan di sana. Hidangannya sangat dibumbui dengan garam dan merica, menciptakan rasa haus yang hampir tak tertahankan... Makanan tersebut mengiritasi dan mengobarkan lapisan lambung yang halus. Seperti itu adalah makanan yang biasa disajikan di atas meja yang modis, dan diberikan kepada anak-anak. Efeknya adalah menyebabkan kegelisahan, dan menciptakan rasa haus yang tidak terpuaskan oleh air. Makanan harus dipersiapkan dalam sesederhana mungkin, bebas dari bumbu dan rempah-rempah, dan bahkan dari garam yang tidak semestinya - [The Review and Herald, 6 November 1883](#).

Rempah-rempah

422. Rempah-rempah pada awalnya mengiritasi lapisan perut yang lembut, tetapi akhirnya menghancurkan kepekaan alamiah dari selaput yang halus ini. Darah menjadi panas, kecenderungan-kecenderungan hewani dibangkitkan, sementara kekuatan moral dan intelektual melemah, dan menjadi hamba dari hawa nafsu yang lebih rendah - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#).

423. Orang-orang yang telah memanjakan selera mereka untuk makan daging dengan bebas, kuah berbumbu tinggi, dan berbagai jenis kue dan pengawet yang kaya rasa, tidak dapat langsung menikmati makanan yang sederhana, sehat, dan bergizi. Selera mereka sangat menyimpang sehingga mereka tidak memiliki selera untuk makan makanan yang utuh - seperti buah-buahan, roti tawar, dan sayuran. Mereka tidak perlu berharap untuk menikmati makanan yang sangat berbeda dari makanan yang selama ini mereka sukai. Jika mereka tidak dapat menikmati makanan biasa pada awalnya, mereka harus berpuasa sampai mereka bisa. Puasa itu akan membuktikan kepada mereka manfaat yang lebih besar daripada

obat, karena perut yang disalahgunakan akan menemukan sisa yang dimilikinya

lama dibutuhkan, dan rasa lapar yang sesungguhnya dapat dipuaskan dengan diet sederhana. Butuh waktu^[94] untuk

me

mulihkan rasa dari penyalahgunaan yang diterimanya, dan untuk mendapatkan nada alami. Tetapi ketekunan dalam menyangkal diri untuk makan dan minum akan segera membuat makanan yang sederhana dan sehat menjadi lezat,

dan akan dimakan dengan kepuasan yang lebih besar daripada yang dinikmati oleh orang yang menikmati makanannya yang berlimpah."-Karunia-karunia Rohani [Jilid 4a, 130](#).

Keju

424. Efek dari keju sangat merusak - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#).

425. Keju tidak boleh dimasukkan ke dalam perut - [Testimonies for the Church 2:68](#).

Minyak, lemak, dll.

426. Daging disajikan dengan lemak, karena sesuai dengan selera. Darah dan lemak hewan dikonsumsi sebagai suatu kemewahan. Tetapi Tuhan telah memberikan petunjuk khusus bahwa keduanya tidak boleh dimakan. Mengapa? Karena penggunaannya akan membuat penyakit pada sistem darah manusia. Pengabaian terhadap petunjuk-petunjuk khusus Tuhan telah membawa banyak penyakit kepada manusia.-[Unpublished Testimonies, Maret 1896](#).

427. Yesus, ketika berbicara tentang tiang awan, memberikan arahan khusus kepada umat Israel, dengan berkata: "Haruslah itu menjadi ketetapan turun-temurun bagimu, di seluruh tempat kediamanmu, bahwa kamu tidak boleh makan lemak dan darah." "Berfirmanlah TUHAN kepada Musa: "Berbicaralah kepada orang Israel: "Janganlah kamu makan lemak, baik dari lembu, domba atau kambing." "Sebab barangsiapa memakan lemak binatang yang dipersembahkan manusia sebagai korban api-apian bagi TUHAN, maka jiwanya

[95] yang memakannya akan dilenyapkan dari antara bangsanya."-[Kesaksian yang tidak diterbitkan, Maret, 1896](#).

428. Engkau harus menjauhkan minyak dari makananmu. Minyak menajiskan makanan apa pun yang kamu olah.-[Testimoni untuk Gereja 2:63](#).

429. Minyak yang dimasak dalam makanan akan menyulitkan pencernaan - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#).

430. Beberapa orang jatuh ke dalam kesalahan bahwa karena mereka membuang daging, mereka tidak perlu menyediakan buah-buahan dan sayuran terbaik, yang disiapkan dalam keadaan yang paling alami, bebas dari minyak dan rempah-rempah - [Testimonies](#)

[for the Church 2:486.](#)

431. Mentega dan daging merangsang. Mereka telah melukai perut dan merusak rasa -Testimonies [for the Church 2:486.](#)

432. Engkau meletakkan di atas mejamu mentega, telur, dan daging, dan anak-anakmu mengambil bagian di dalamnya. Mereka diberi makan dengan hal-hal yang akan membangkitkan nafsu hewani mereka, dan kemudian Anda datang ke pertemuan dan meminta Allah untuk memberkati dan menyelamatkan anak-anak Anda - [Testimonies for the Church 2:362](#).

Saleratus dan Soda

433. Saleratus dalam bentuk apa pun tidak boleh dimasukkan ke dalam perut, karena efeknya sangat mengerikan. Ia memakan lapisan perut, menyebabkan peradangan, dan sering kali meracuni seluruh sistem tubuh - [Testimonies for the Church 2:537](#).

434. Biskuit soda panas sering kali diolesi dengan mentega, dan dimakan sebagai makanan pilihan; tetapi organ-organ pencernaan yang lemah tidak bisa tidak merasakan penyalahgunaan yang dilakukan terhadap mereka.-Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896.

Bab 19-Makanan Daging

Pernyataan Umum

435. Daging tidak penting untuk kesehatan atau kekuatan, jika tidak, Tuhan melakukan kesalahan ketika Dia menyediakan makanan untuk Adam dan Hawa sebelum kejatuhan mereka. Semua unsur nutrisi terkandung dalam buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian - [The Review and Herald, 8 Mei 1883](#).

Pola Makan yang Ideal

436. Tuhan bermaksud untuk membawa umat-Nya kembali untuk hidup dengan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian yang sederhana. Dia memimpin umat Israel ke padang gurun di mana mereka tidak dapat memperoleh makanan yang berasal dari daging, dan Dia memberi mereka roti dari surga. "Manusia memang makan makanan malaikat." Tetapi mereka mendambakan makanan daging di Mesir, dan mereka meratap dan menangis untuk mendapatkan makanan daging, meskipun ada janji TUHAN bahwa jika mereka mau tunduk pada kehendak-Nya, Ia akan membawa mereka masuk ke tanah Kanaan, dan meneguhkan mereka di sana, suatu bangsa yang murni, kudus dan bahagia, dan tidak ada seorang pun yang lemah di antara suku-suku mereka, karena Ia akan menjauhkan semua penyakit dari tengah-tengah mereka. TUHAN akan memberikan kepada mereka

Daging memang penting bagi kesehatan mereka, tetapi Dia yang telah menciptakan dan menebus mereka memimpin mereka melalui perjalanan panjang di padang gurun untuk mendidik, mendisiplinkan, dan melatih mereka dalam kebiasaan-kebiasaan yang benar. Tuhan mengerti apa pengaruh makan daging terhadap sistem tubuh manusia. Dia akan memiliki umat yang akan memiliki penampilan fisik yang berbeda,

[97] menyandang mandat ilahi, terlepas dari perjalanan panjang mereka - [Kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 November 1896](#).

437. Jangan sampai ada daging di restoran atau tenda makan kita, tetapi biarlah tempatnya diisi dengan buah-buahan, biji-

bijian, dan sayuran. Kita harus mempraktikkan apa yang kita khotbahkan. Ketika duduk di meja di mana daging disediakan, kita tidak boleh melakukan penggerebekan terhadap mereka yang menggunakannya, tetapi harus membiarkannya sendiri; dan ketika ditanya alasan untuk melakukan hal ini, kita harus dengan ramah menjelaskan mengapa kita tidak menggunakannya." - Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, Maret, 1896

438. Makanan hewan adalah sayuran dan biji-bijian. Haruskah sayuran menjadi hewan, haruskah mereka dimasukkan ke dalam sistem hewan, sebelum kita mendapatkannya? Haruskah kita mendapatkan makanan nabati dengan memakan daging makhluk yang sudah mati? Allah menyediakan makanan dalam keadaan alamiah bagi orang tua kita yang pertama. Dia memberi Adam tanggung jawab atas taman itu, untuk mengusahakannya dan merawatnya, dengan berfirman, "Ini akan menjadi makananmu." Seekor binatang tidak boleh membinasakan binatang lain untuk dimakan." - *Testimonies yang tidak diterbitkan, 5 November 1896.*

439. Mereka yang telah hidup dengan pola makan daging sepanjang hidup mereka tidak melihat kejahatan dari melanjutkan praktik tersebut, dan mereka harus diperlakukan dengan lembut - *Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Juni 1895.*

Pengganti Daging

440. Sesuatu harus dipersiapkan untuk menggantikan daging, dan makanan ini harus dipersiapkan dengan baik, sehingga daging tidak akan diinginkan.-*Kesaksian yang tidak diterbitkan, 20 Desember 1896.*

441. Saya tahu bahwa dengan kecermatan dan keterampilan, hidangan bisa disiapkan untuk menggantikan daging. Tetapi jika ketergantungan utama juru masak adalah daging, dia akan mendorong untuk makan daging, dan selera makan yang bejat akan [98] membingkai setiap alasan untuk pola makan seperti ini.-*Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 14 Februari 1884.*

442. Daging adalah makanan termahal yang bisa didapatkan - *Unpub- lished Testimonies, 17 Februari 1884.*

Efek Makan Daging

Efek Fisik

443. Kami tidak ragu-ragu untuk mengatakan bahwa daging tidak diperlukan untuk kesehatan atau kekuatan - *Testimonies for the Church 2:63.*

444. Salah satu kesalahan besar yang banyak orang bersikeras adalah bahwa kekuatan otot bergantung pada makanan hewani. Tetapi biji-bijian sederhana, buah-buahan dari pohon-pohon, dan

sayur-sayuran memiliki semua sifat gizi yang diperlukan untuk membuat darah yang baik. Hal ini tidak dapat dilakukan oleh diet daging.-Testimoni yang tidak diterbitkan, 5 November 1896.

445. Berbicara untuk mendukung diet ini, mereka mengatakan bahwa tanpa diet ini kekuatan fisik mereka lemah. Tetapi perkataan Guru kami kepada kami adalah, "Seperti yang dipikirkan orang, demikianlah dia." Daging binatang yang sudah mati

bukanlah makanan asli bagi manusia. Manusia baru diperbolehkan memakannya setelah air bah, karena semua tumbuh-tumbuhan telah dimusnahkan Sejak air bah, umat manusia telah memperpendek masa keberadaannya. Kemerosotan fisik, mental, dan moral meningkat dengan cepat pada hari-hari terakhir ini - **Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.**

446. Kelemahan yang dialami saat tidak makan daging adalah salah satu argumen terkuat yang bisa saya sampaikan sebagai alasan mengapa Anda harus menghentikan penggunaannya. Mereka yang makan daging merasa terstimulasi setelah makan makanan ini, dan mereka mengira bahwa mereka menjadi lebih kuat. Setelah mereka menghentikan penggunaan daging, mereka mungkin untuk sementara waktu merasa lemah, tetapi ketika

[99] sistem dibersihkan dari efek diet ini, mereka tidak lagi merasakan kelemahan, dan tidak lagi mengharapkan apa yang telah mereka mohonkan sebagai sesuatu yang penting untuk kekuatan - **Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 30 Agustus 1896.**

447. Anda mungkin berpikir bahwa Anda tidak dapat bekerja tanpa daging; saya pernah berpikir demikian, tetapi saya tahu bahwa dalam rencana awalnya, Allah tidak menyediakan daging binatang mati sebagai makanan bagi manusia. Adalah suatu hal yang menjijikkan dan sesat jika manusia menerima makanan seperti itu. Membayangkan daging yang mati membusuk di dalam perut adalah sesuatu yang menjijikkan.-**Kesaksian yang tidak diterbitkan, 17 Februari 1884.**

448. Makan daging telah membuat kualitas darah dan daging menjadi buruk. Sistem tubuhmu berada dalam keadaan peradangan, siap untuk menghadapi penyakit. Anda rentan terhadap serangan penyakit akut, dan kematian mendadak, karena Anda tidak memiliki kekuatan konstitusi untuk menghimpun dan melawan penyakit - Testimonies **for the Church 2:61.**

449. Kekuatan fisik disusutkan oleh kebiasaan makan daging. Makan daging merusak sistem -**Kesaksian untuk Gereja 2:64.**

450. Penggunaan daging binatang cenderung menyebabkan kekotoran pada tubuh.-**Testimoni untuk Gereja 2:63.**

451. Makanan daging yang seharusnya menjadi kebutuhan pokok, ternyata tidak diperlukan, dan karena mereka terdiri dari apa yang mereka makan, otak, tulang, dan otot berada dalam kondisi yang tidak sehat karena mereka hidup dari daging binatang yang sudah mati. Darah mereka telah tercemar oleh pola makan yang

tidak benar ini. Daging yang mereka makan adalah daging yang sakit, dan seluruh tubuh mereka menjadi kotor dan rusak.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

[100] 452. Ketika kita memakan daging, cairan dari apa yang kita makan akan keluar

ke dalam sirkulasi. Kondisi demam tercipta, karena hewan-hewan itu sakit, dan dengan memakan dagingnya, kita menanamkan bibit penyakit di dalam jaringan dan darah kita sendiri. Kemudian, ketika terpapar pada perubahan atmosfer malaria, pada epidemi dan penyakit menular yang ada, hal ini akan lebih terasa, karena sistem tubuh tidak dalam kondisi untuk melawan penyakit.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 November 1896.

453. Karena mereka yang mengkonsumsi makanan hewani tidak langsung merasakan dampaknya, bukanlah bukti bahwa makanan tersebut tidak melukai mereka. Hal itu mungkin saja bekerja dengan pasti pada sistem, namun orang-orang pada saat itu tidak menyadarinya.-*Bagaimana Cara Hidup*, 59.

454. Kewajiban untuk menerima penyakit meningkat sepuluh kali lipat karena makan daging -Kesaksian untuk Gereja 2:64.

455. Kebiasaan makan sebagian besar daging menyebabkan berbagai macam penyakit, kanker, tumor, penyakit kelenjar, TBC, dan penyakit-penyakit lain yang serupa." -Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

456. Kematian yang disebabkan oleh makan daging tidak terlihat. Jika ya, kita seharusnya tidak mendengar argumen dan alasan yang mendukung pemanjaan selera terhadap daging yang mati.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 November 1896.

457. Tubuhnya penuh dengan penyakit yang disebabkan oleh makan daging babi. Penggunaan daging babi dalam keluargamu telah memberikan kualitas darah yang buruk.-*Tesalonika* 2:62.

458. Kanker, tumor, dan berbagai penyakit inflamasi lainnya sebagian besar disebabkan oleh makan daging. Dari cahaya yang telah Tuhan berikan kepada saya [101] berikan kepada saya, prevalensi kanker dan tumor sebagian besar disebabkan oleh kotor yang hidup di atas daging yang sudah mati.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 November 1896.

459. Kanker, tumor, penyakit paru-paru, hati, dan ginjal, semuanya ada pada hewan yang digunakan untuk makanan.-*Kesaksian yang tidak dipublikasikan*, Maret, 1896

460. Ketika anggota tubuh patah, dokter menyarankan pasiennya untuk tidak makan daging, karena akan menimbulkan bahaya peradangan." -*Kesaksian* yang tidak diterbitkan, 5

November 1896.

Efek Mental dan Moral

461. Jika kita sebagian besar hidup dari daging binatang-binatang yang mati, kita akan mengambil bagian dalam sifat mereka - [Testimonies for the Church 2:61](#).

462. Pola makan daging mengubah watak, dan memperkuat ani- malisme. Mendidik anak-anak Anda untuk bertahan hidup dengan pola makan daging akan berbahaya bagi mereka. -[Kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 November 1896](#).

463. Penggunaannya menggairahkan kecenderungan hewan untuk meningkatkan aktivitas, dan memperkuat nafsu hewan. Ketika kecenderungan hewani meningkat, kekuatan intelektual dan moral menurun. Penggunaan daging hewan mematikan kepekaan halus dari

pikiran. -[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:63](#).

464. Tidak mungkin bagi mereka yang menggunakan daging secara bebas untuk memiliki otak yang tidak kotor dan akal budi yang aktif - [Testimonies for the Church 2:62](#).

465. Makan banyak daging akan mengurangi aktivitas intelektual. Para pelajar akan mencapai lebih banyak hal dalam pelajaran mereka jika mereka tidak pernah mencicipi daging. Ketika bagian hewani dari sifat manusia diperkuat dengan makan daging, kekuatan intelektual berkurang secara proporsional." - [Kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 November 1896](#).

[102] 466. Makan daging merusak sistem, mengacaukan akal budi, dan menumpulkan kepekaan moral - [Testimonies for the Church 2:64](#).

467. Pola makan seperti itu mencemari darah dan merangsang nafsu yang lebih rendah. Hal itu mencegah kekuatan pikiran dan melemahkan persepsi, sehingga Allah dan kebenaran tidak dapat dipahami. -[Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897](#).

Efek Spiritual

468. O, jika setiap orang dapat melihat perkara-perkara ini seperti yang telah ditunjukkan kepadaku, maka mereka yang begitu lalai, begitu acuh tak acuh dalam hal pembentukan karakter mereka, mereka yang memohon untuk memanjakan diri dengan makanan daging-dagingan, tidak akan pernah membuka mulut mereka untuk membenarkan selera makan daging binatang mati. -[Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897](#).

469. Kehidupan religius akan lebih berhasil dicapai dan dipertahankan jika daging dibuang, karena makanan ini merangsang

kecenderungan nafsu dan melemahkan sifat moral dan rohani." -
Kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 November 1896.

Daging yang sakit

470. Pola makan daging adalah pertanyaan yang serius. Haruskah manusia hidup dari daging hewan yang sudah mati? Jawabannya, dari terang yang telah Tuhan berikan, adalah, Tidak, jelas tidak. Institusi kesehatan kita harus mendidik tentang pertanyaan ini Mereka harus menunjukkan peningkatan penyakit di dunia hewan. Kesaksian dari para pemeriksa adalah bahwa hanya sedikit sekali hewan yang bebas dari penyakit - **Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.**

471. Penyakit dari segala jenis menimpa keluarga manusia, dan sebagian besar merupakan akibat dari hidup dari daging binatang yang sakit - **Kesaksian yang tidak diterbitkan, Maret, 1896**

472. Mereka yang sebagian besar hidup dari daging tidak dapat menghindari makan [103] daging hewan yang sedikit banyak berpenyakit.

Proses penyiapan hewan untuk dipasarkan menghasilkan ketidaknyamanan di dalamnya; dan meskipun hewan-hewan tersebut telah dipasang alat pengangkut yang sehat, namun mereka menjadi panas dan sakit selama perjalanan sebelum sampai di pasar. Cairan dan daging hewan yang sakit ini diterima langsung ke dalam darah, dan masuk ke dalam sirkulasi tubuh manusia, menjadi cairan dan daging yang sama. Dengan demikian najis masuk ke dalam sistem. Dan jika seseorang sudah memiliki darah yang najis, maka hal itu akan diperparah dengan memakan daging binatang-binatang tersebut - **Testimonies for the Church 2:64.**

473. Binatang-binatang yang dagingnya kamu makan sering kali sangat sakit sehingga, jika dibiarkan, mereka akan mati dengan sendirinya; tetapi ketika nafas kehidupan masih ada di dalamnya, mereka dibunuh dan dibawa ke pasar. Kamu memasukkan secara langsung ke dalam tubuhmu racun-racun yang paling buruk, tetapi kamu tidak menyadarinya - **Testimonies for the Church 2:405.**

474. Hanya ada sedikit hewan yang bebas dari penyakit. Banyak yang dibuat sangat menderita karena kekurangan cahaya, udara bersih, dan makanan yang sehat. Ketika mereka digemukkan, mereka sering dikurung dalam kandang yang sempit, dan tidak diizinkan untuk berolahraga, dan menikmati sirkulasi udara yang bebas. Banyak hewan yang malang dibiarkan menghirup racun dari kotoran yang tertinggal di dalam kandang dan kandang. Paru-paru mereka tidak akan lama tetap sehat saat menghirup kotoran tersebut.

Penyakit akan dibawa ke hati, dan seluruh sistem hewan menjadi sakit. Mereka dibunuh, dan dipersiapkan untuk pasar, dan orang-orang makan dengan bebas makanan hewan beracun ini [104]. Banyak penyakit yang disebabkan oleh cara ini. Tapi

orang-orang tidak dapat dibuat percaya bahwa daging yang mereka makanlah yang telah meracuni darah mereka, dan menyebabkan penderitaan mereka. Banyak yang mati karena penyakit yang disebabkan sepenuhnya oleh makan daging, namun dunia tampaknya tidak menjadi lebih bijaksana.

sistem, namun orang tersebut untuk sementara waktu tidak menyadari hal tersebut.-Bagaimana Cara **Hidup, 59.**

475. Hewan yang sering dibunuh adalah hewan yang telah dibawa cukup jauh ke tempat penyembelihan. Darah mereka menjadi panas. Mereka memiliki daging yang penuh, dan telah kehilangan olahraga yang sehat, dan ketika mereka harus melakukan perjalanan jauh, mereka menjadi kelelahan, dan dalam kondisi seperti itu mereka disembelih untuk dipasarkan. Darah mereka sangat meradang, dan mereka yang memakan dagingnya, memakan racun. Beberapa tidak langsung terkena dampaknya, sementara yang lain diserang dengan rasa sakit yang parah, dan mati karena demam, kolera, atau penyakit yang tidak diketahui. Beberapa hewan yang

dibawa ke tempat penyembelihan tampaknya menyadari apa yang akan terjadi, dan mereka menjadi sangat marah, dan benar-benar gila. Mereka dibunuh dalam keadaan seperti itu, dan daging mereka disiapkan untuk dipasarkan. Daging mereka adalah racun, dan telah menyebabkan, pada mereka yang memakannya, kram, kejang-kejang, ayun, dan kematian mendadak.-Bagaimana Cara **Hidup, 59, 60.**

476. Babi-babi telah dipersiapkan untuk dipasarkan bahkan ketika wabah sedang melanda mereka, dan dagingnya yang beracun telah menyebarkan penyakit menular, dan kematian yang besar pun terjadi.-Bagaimana Cara **Hidup, 60.**

[105] 477. Makan daging adalah pekerjaannya, karena daging itu berpenyakit - **Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.**

478. Daging yang mereka makan menjadi sakit, dan seluruh sistem tubuh mereka menjadi kotor dan rusak.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, **30 Agustus 1897.**

479. Kematian disebabkan oleh banyaknya makan daging yang pada akhirnya tercemar.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, **5 November 1896.**

480. Penyakit paru-paru, kanker, dan tumor merupakan hal yang sangat umum terjadi pada hewan. Memang benar bahwa para

pengawas menolak banyak sapi yang sakit, tetapi banyak pula yang diloloskan ke pasar yang seharusnya ditolak. Dengan demikian, daging yang tidak sehat telah beredar pasar untuk konsumsi manusia. Di banyak tempat, bahkan ikan tidak sehat, dan tidak boleh dikonsumsi. Hal ini terutama terjadi di mana ikan bersentuhan dengan saluran pembuangan di kota-kota besar. Ikan bahwa bagian dari saluran pembuangan air kotor dari saluran air dapat masuk ke perairan yang jauh dari saluran pembuangan air, dan terperangkap di daerah-daerah di mana

air yang murni dan segar, tetapi karena drainase yang tidak sehat yang mereka gunakan untuk memberi makan, mereka tidak aman untuk dimakan.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Januari 1895.

481. Fakta bahwa daging sebagian besar berpenyakit seharusnya membuat kita melakukan upaya keras untuk menghentikan penggunaannya sepenuhnya.

beberapa orang untuk melakukan hal ini, sama sulitnya dengan seorang peminum rum untuk meninggalkan dramnya; tetapi mereka akan lebih baik untuk perubahan itu."-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 9 November 1896.

Bab 20-Stimulan

Pernyataan Umum

482. Penggunaan stimulan yang tidak alamiah merusak kesehatan, dan memiliki pengaruh yang melumpuhkan otak, sehingga mustahil untuk menghargai hal-hal yang kekal - Testimonies [for the Church 1:549](#).

483. Jangan pernah dikhianati dengan memanjakan diri dalam penggunaan obat perangsang; karena ini tidak hanya akan mengakibatkan reaksi dan hilangnya kekuatan fisik, tetapi juga akal budi yang lumpuh - Testimonies [for the Church 4:214](#).

484. Stimulan yang menyakitkan inilah yang pasti merusak konstitusi dan mempersiapkan sistem untuk penyakit akut, dengan merusak mesin-mesin halus alam, dan meruntuhkan benteng-bentengnya yang dibangun untuk melawan penyakit dan pembusukan dini - Testimonies [for the Church 1:549](#).

485. Karena stimulan ini menghasilkan hasil yang menyenangkan untuk saat ini, banyak yang menyimpulkan bahwa mereka benar-benar membutuhkannya, dan melanjutkan penggunaannya. Tetapi selalu ada reaksi. Sistem saraf, karena terlalu bersemangat, meminjam kekuatan untuk penggunaan saat ini dari sumber daya kekuatannya di masa depan. Semua penyegaran sementara dari sistem ini diikuti oleh depresi. Sebanding dengan stimulan yang menyegarkan sistem untuk sementara waktu, akan terjadi penurunan kekuatan organ-organ yang tereksitasi setelah stimulus kehilangan kekuatannya.-Testimonies [for the Church 3:487](#).

[107] 486. Kegembiraan akan diikuti oleh depresi - The [Review and Herald, 8 Mei 1883](#).

Teh dan Kopi

487. Teh memiliki pengaruh [untuk](#) merangsang saraf, dan kopi membuat otak mati rasa; keduanya sangat berbahaya.

488. Teh, kopi, dan daging menghasilkan efek langsung. Di bawah pengaruh racun-racun ini, sistem saraf menjadi bersemangat,

dan dalam beberapa kasus, untuk sementara waktu, intelek tampaknya

disegarkan, dan imajinasi menjadi lebih hidup.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:487](#).

489. Sampai batas tertentu, teh menghasilkan keracunan. Ia masuk ke dalam sirkulasi, dan secara bertahap merusak energi tubuh dan pikiran. Ini merangsang, menggairahkan, dan mempercepat gerakan mesin yang hidup, memaksanya untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan dengan demikian memberikan kesan kepada peminum teh bahwa teh tersebut memberikan pelayanan yang baik baginya, memberikannya kekuatan. Ini adalah sebuah kesalahan. Teh memanfaatkan kekuatan saraf, dan membuatnya sangat lemah. Ketika pengaruhnya hilang dan peningkatan aksi yang disebabkan oleh penggunaannya berkurang, lalu apa hasilnya? Kelesuan dan kelemahan yang sesuai dengan semangat buatan yang diberikan oleh teh. Ketika sistem sudah terlalu lelah dan membutuhkan istirahat, penggunaan teh memacu alam dengan stimulasi untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan dan tidak alami, dan dengan demikian mengurangi kekuatannya untuk bekerja, dan kemampuannya untuk bertahan; dan kekuatannya akan habis jauh sebelum Surga merencangkannya. Teh adalah racun bagi sistem. Orang Kristen harus membiarkannya. Efek kedua dari teh minum adalah sakit kepala, terjaga, jantung berdebar-debar, indigesti dan gemetar, dan banyak lagi kejahatan lainnya.-[Kisah-kisah untuk Gereja 2:64, 65](#). [108]

490. Pengaruh kopi pada tingkat yang sama dengan teh, tetapi efeknya pada sistem masih lebih buruk. Pengaruhnya menarik, dan hanya pada tingkat yang meningkat di atas normal, itu akan menguras tenaga dan membuat sujud di bawah normal. Para peminum teh dan kopi membawa bekasnya di wajah mereka. Kulit menjadi pucat, dan terlihat tidak bernyawa. Cahaya kesehatan tidak terlihat di wajah.

Teh dan kopi tidak menyehatkan sistem. Kelegaian yang didapat dari keduanya terjadi secara tiba-tiba, sebelum perut sempat mencernanya. Hal ini menunjukkan bahwa apa yang disebut oleh para pengguna stimulan sebagai kekuatan hanya diterima dengan menggairahkan saraf-saraf perut, yang menyalurkan iritasi ke otak, dan pada gilirannya terangsang untuk memberikan tindakan yang lebih besar pada jantung, dan energi yang berumur pendek ke seluruh sistem. Semua ini adalah kekuatan palsu, yang lebih buruk untuk kita miliki. Semua itu tidak memberikan sedikitpun

kekuatan alamiah - Testimonies [for the Church 2:65](#).

491. Pola makan dan minuman yang merangsang pada hari ini tidak kondusif untuk kondisi kesehatan terbaik. Teh, kopi, dan tembakau semuanya merangsang dan mengandung racun. Mereka tidak hanya tidak diperlukan, tetapi juga berbahaya, dan

harus dibuang jika kita ingin menambah pengetahuan tentang kesederhanaan." - [The Review and Herald, 21 Februari 1888](#).

[109] 492. Diperlukan pemahaman yang lebih baik tentang prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Kesederhanaan dalam makan, minum, dan berpakaian sangatlah penting. Para pendukung kesederhanaan harus menempatkan standar mereka pada platform yang lebih luas. Mereka kemudian akan menjadi pekerja bersama dengan Allah. Dengan setiap pengaruh mereka, mereka harus mendorong penyebaran prinsip-prinsip reformasi. Biarkanlah selera memerintah alih-alih prinsip, dan seluruh mesin akan terlibat. Pelanggaran terhadap hukum fisiologis adalah pelanggaran terhadap hukum Allah. Mereka yang makan terlalu banyak, dan yang makanannya tidak sehat, akan dengan mudah digiring ke dalam kebinasaan.-Kesaksian yang tidak **diterbitkan**, **25 Agustus 1897**.

493. Ia memanggil mereka untuk mengorbankan berhala-berhala mereka. Mereka harus mengesampingkan perangsang seperti tembakau, teh, dan kopi - [Testimonies for the Church 1:224](#).

494. Daging yang dibumbui dengan sangat baik serta teh dan kopi, yang didorong oleh beberapa ibu untuk dikonsumsi oleh anak-anak mereka, mempersiapkan jalan bagi mereka untuk menginginkan stimulan yang lebih kuat, seperti tembakau - [Testimonies for the Church 3:488](#).

Tembakau

495. Penggunaan tembakau mendorong nafsu untuk minum minuman keras; dan penggunaan tembakau dan minuman keras selalu mengurangi kekuatan saraf - [Testimonies for the Church 3:488](#).

496. Dengan menggunakan minuman beralkohol dan narkotika serta daging binatang yang sakit, manusia telah merusak dan melumpuhkan pengaturan ilahi Tuhan. Alam melakukan yang terbaik untuk mengusir racun tembakau, tetapi sering kali ia kewalahan, menyerah dalam perjuangannya, dan nyawa dikorbankan dalam konflik tersebut.-Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, **11 Januari 1897**.

497. Tembakau, dalam bentuk apa pun yang digunakan, menunjukkan konstitusi. Ini adalah racun yang perlahan. Ini mempengaruhi otak dan mematikan kepekaan sehingga pikiran

tidak dapat melihat hal-hal rohani, terutama kebenaran-kebenaran yang akan memiliki kecenderungan untuk memperbaiki kekotoran ini.

[110] memanjakan diri. Mereka yang menggunakan tembakau dalam bentuk apa pun tidak bersih di hadapan Tuhan. Dalam praktik kotor seperti itu, mustahil bagi mereka untuk memuliakan Allah dalam tubuh dan roh mereka, yang adalah milik-Nya. Dan sementara mereka

menggunakan racun secara perlahan dan pasti, yang merusak kesehatan mereka dan melemahkan kemampuan pikiran mereka, Allah tidak dapat merestui mereka. Dia mungkin berbelas kasihan kepada mereka ketika mereka memanjakan diri dalam kebiasaan yang merusak ini dalam ketidaktahuan akan bahaya yang ditimbulkannya; tetapi ketika masalah ini diletakkan di hadapan mereka dalam terang yang sebenarnya, maka mereka bersalah di hadapan Allah jika mereka terus menuruti selera yang kotor ini." - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 126.](#)

498. Tembakau adalah racun yang paling licik dan ganas, memiliki pengaruh yang menggairahkan, kemudian melumpuhkan, pada saraf-saraf tubuh. Hal ini menjadi lebih berbahaya karena pengaruhnya terhadap sistem tubuh sangat lambat, dan pada awalnya hampir tidak dapat dirasakan - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 128.](#)

499. Tembakau adalah racun yang perlahan-lahan dan berbahaya, dan efeknya lebih sulit untuk dibersihkan dari tubuh dibandingkan dengan minuman keras - [Testimonies for the Church 3:569.](#)

500. Penggunaan tembakau adalah kebiasaan yang sering kali mempengaruhi sistem saraf dengan cara yang lebih kuat daripada penggunaan alkohol. Tembakau mengikat korbannya dalam ikatan perbudakan yang lebih kuat dibandingkan dengan cangkir yang memabukkan; kebiasaan ini lebih sulit untuk diatasi. Tubuh dan pikiran, dalam banyak kasus, lebih mabuk secara menyeluruh dengan penggunaan tembakau daripada dengan minuman keras, karena tembakau adalah racun yang lebih halus - [Testimonies for the Church 3:562.](#)

501. Tidaklah menyenangkan, jika tidak berbahaya, untuk tetap berada di dalam rel kereta api mobil atau di ruangan yang penuh sesak yang tidak memiliki ventilasi yang baik, di mana [111] atmosfernya diresapi dengan sifat-sifat minuman keras dan tembakau. Para penghuni memberikan bukti melalui nafas dan pancaran dari tubuh yang sistemnya dipenuhi dengan racun minuman keras dan tembakau.-[Testimonies for the Church 3:562.](#)

502. Banyak bayi keracunan yang tidak dapat disembuhkan karena tidur di tempat tidur dengan ayah mereka yang menggunakan tembakau. Dengan menghirup efluvium tembakau yang beracun, yang dikeluarkan dari paru-paru dan pori-pori kulit, sistem bayi

dipenuhi dengan racun. Sementara itu, racun ini bekerja pada beberapa bayi sebagai racun yang lambat, dan mempengaruhi otak, jantung, hati, dan paru-paru, dan racun ini akan hilang dan memudar secara bertahap; pada bayi yang lain, racun ini memiliki pengaruh yang lebih langsung, menyebabkan kejang, kelumpuhan, dan kematian mendadak. Orang tua yang berduka berduka karena kehilangan orang yang mereka cintai, dan bertanya-tanya tentang pemeliharaan misterius Tuhan, yang telah begitu kejam menimpa mereka, ketika Penyelenggaraan tidak merancang kematian bayi-bayi ini. Mereka

mati sebagai martir bagi nafsu kotor akan tembakau. Setiap hembusan napas dari paru-paru budak tembakau meracuni udara di sekitarnya - [The Health Reformer, 1 Januari 1872](#).

503. Tembakau dan minuman keras membuat penggunanya pingsan dan menajiskan. Tetapi kejahatannya tidak berhenti sampai di sini. Ia menularkan emosi yang mudah marah, darah yang tercemar, kecerdasan yang lemah, dan moral yang lemah kepada anak-anaknya, dan membuat dirinya sendiri bertanggung jawab atas semua akibat buruk yang ditimbulkan oleh jalan hidupnya yang salah dan menyimpang kepada keluarga dan masyarakat - [Testimoni-Testimoni untuk Gereja 4:30](#).

Alkohol

504. Meja orang-orang Amerika kami umumnya disiapkan [112] dengan cara membuat mabuk. Dengan menggunakan teh dan kopi, sebuah Nafsu makan terbentuk untuk tembakau, dan ini mendorong nafsu makan untuk minuman keras. Pemuda pada umumnya diatur oleh dorongan hati dan menjadi budak kepada selera. Di dalam diri si pelahap, si pemuja tembakau, si peminum anggur, dan si pemabuk, kita melihat akibat-akibat jahat dari pendidikan yang rusak - [Testimonies for the Church 3:563](#).

505. Satu-satunya jalan yang aman adalah tidak menyentuh, tidak mencicipi, tidak memegang, teh, kopi, anggur, tembakau, candu, dan minuman beralkohol - [Testimonies for the Church 3:488](#).

506. Jika manusia menjadi moderat dalam segala hal, jika mereka tidak menyentuh, tidak mencicipi, tidak memegang, minuman keras dan narkotika, maka akal budi akan memegang tampuk pemerintahan di tangannya, dan mengendalikan selera dan nafsu hewani." - [Testimonies for the Church, 3:561](#).

507. Orang dapat menjadi sangat mabuk dengan anggur dan sari buah apel seperti halnya dengan minuman yang lebih kuat, dan jenis kemabukan yang paling buruk dihasilkan oleh apa yang disebut sebagai minuman yang lebih ringan ini. Nafsu menjadi lebih jahat; perubahan karakter menjadi lebih besar, lebih keras kepala dan keras kepala. Beberapa liter sari buah apel atau anggur manis dapat membangkitkan selera akan minuman keras, dan banyak orang yang telah menjadi pemabuk berat telah

meletakkan dasar dari kebiasaan minum minuman keras. Minum dalam jumlah sedang adalah sekolah tempat para pria menerima pendidikan untuk karier pemabuk. Selera akan stimulan dipupuk; sistem saraf menjadi kacau; Setan membuat pikiran dalam demam keresahan; dan korban yang malang, membayangkan dirinya sendiri dengan sempurna

aman, terus dan terus, hingga setiap penghalang dihancurkan, setiap prinsip dikorbankan - [The Review and Herald, 25 Maret 1884](#).

508. Alkitab tidak pernah mengajarkan penggunaan anggur yang memabukkan, [113] baik sebagai minuman maupun sebagai lambang darah Kristus. Kami menghimbau

dengan alasan alamiah apakah darah Kristus lebih baik diwakili oleh sari buah anggur yang murni dalam keadaan alamiahnya, atau setelah diubah menjadi anggur yang difermentasi dan memabukkan.

Kami mendesak agar

yang terakhir tidak boleh ditempatkan di atas meja Tuhan. Kami protes. bahwa Kristus tidak pernah membuat anggur yang memabukkan; tindakan seperti itu akan bertentangan dengan semua ajaran dan teladan hidupnya. Ia tidak pernah minum anggur yang memabukkan.

Anggur yang dibuat Kristus dari air melalui mukjizat kuasa-Nya adalah sari buah anggur yang murni - [The Health Reformer, 1 Juli 1878](#).

Efek Penggunaan Minuman Beralkohol

509. Penggunaan tembakau dan minuman keras selalu mengurangi kekuatan saraf - [Testimonies for the Church 3:489](#).

510. Kecenderungan penyakit dari berbagai jenis, seperti penyakit gembur-gembur, keluhan hati, saraf gemetar, dan penentuan darah ke kepala, diakibatkan oleh kebiasaan menggunakan sari asam. Dengan penggunaannya, banyak orang yang menderita penyakit permanen. Beberapa orang meninggal karena konsumsi atau jatuh di bawah kekuatan ayan karena penyebab ini saja. Beberapa menderita dispepsia. Setiap fungsi vital menolak untuk bertindak, dan dokter mengatakan kepada mereka bahwa mereka memiliki keluhan hati, padahal jika mereka mau mematahkan tong sari di kepala, dan tidak pernah menyerah pada godaan untuk menggantinya, kekuatan hidup mereka yang disalahgunakan akan pulih kembali.

511. Segelas anggur dapat membuka pintu godaan yang akan membawa kepada kebiasaan mabuk-mabukan - [Testimonies for the Church 4:578](#).

512. Ketika selera untuk minuman keras dimanjakan, pria itu [114] secara sukarela menempatkan ke bibirnya draft yang merendahkan di bawah

tingkat kebuasan manusia yang diciptakan menurut gambar Allah. Akal budi lumpuh, intelek lumpuh, nafsu hewani bergairah, dan kemudian mengikuti kejahatan dengan karakter yang paling merendahkan - [Testimonies for the Church 3:561](#).

513. Undang-undang tersebut mengizinkan penjualan minuman keras, dan kemudian harus membangun penjara untuk para korban; karena sembilan persepuluh dari mereka yang dibawa ke penjara adalah mereka yang telah belajar untuk minum minuman keras.-[The Review and Herald, 8 Mei 1894.](#)

514. Betapa banyak kecelakaan mengerikan yang terjadi karena pengaruh minuman keras.... Berapa bagian dari minuman keras yang mengerikan ini yang dapat diminum oleh setiap orang, dan selamatlah nyawanya? Ia dapat selamat hanya dengan menjauhkan diri dari minuman keras. Tidak ada minuman keras yang boleh melewati bibirnya; maka jika bencana datang, orang-orang yang berada dalam posisi yang bertanggung jawab dapat melakukan yang terbaik, dan memenuhi catatan mereka dengan kepuasan, apa pun masalahnya.-[The Review and Herald, 29 Mei 1894.](#)

515. Orang-orang peminum minuman keras dapat dilihat di mana-mana. Kecerdasan mereka dilemahkan, kekuatan moral mereka dilemahkan, kepekaan mereka dilumpuhkan, dan klaim-klaim Allah dan surga tidak direalisasikan, hal-hal yang kekal tidak dihargai. Alkitab menyatakan bahwa tidak ada pemabuk yang akan mewarisi kerajaan Allah. Ketidakbertarakan dalam bentuk apa pun adalah

yang paling buruk, yaitu sikap mementingkan diri sendiri.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 4:30, 31.](#)

Menyembuhkan Kebiasaan Minum Minuman Keras

516. Obat apa yang akan Anda sarankan untuk orang yang memanjakan diri

[115] kebiasaan yang ditegur bahkan oleh binatang-binatang di padang?

Firman Tuhan telah mengecamnya: tidak ada pemabuk yang akan masuk ke dalam Kerajaan Allah. Apa yang akan Anda rekomendasikan untuk menyembuhkan selera seperti itu? Anda tidak akan mengatakan, "Anda boleh minum minuman keras secukupnya. Lanjutkan dalam batas-batas yang wajar, tetapi jangan sampai berlebihan." Anda lebih suka mengatakan, "Tidak ada yang bisa menolongmu kecuali kamu bekerja sama sepenuhnya dengan usahaku, dan menandatangani ikrar untuk berpantang total. Kamu telah menjadikan kebiasaanmu sebagai kebiasaan kedua, dan hal itu tidak dapat dikendalikan kecuali kekuatan moral harus dibangkitkan, dan kamu memandang

kepada Yesus, percaya pada kasih karunia yang akan diberikan-Nya untuk mengatasi keinginan yang tidak wajar ini." Anda akan berkata, "Anda telah kehilangan kendali diri. Pemanjaan diri Anda bukan hanya merupakan dosa moral, tetapi juga telah menjadi penyakit fisik. Anda bukan milik Anda sendiri; Anda adalah milik Allah. Dia telah menebusmu dengan harga yang tak terhingga, dan setiap kemampuanmu harus digunakan untuk melayani-Nya. Jagalah tubuh Anda dalam kondisi yang sehat untuk melakukan kehendak-Nya; jagalah agar akal budi Anda tetap jernih dan aktif untuk berpikir jernih dan kritis,

dan untuk mengendalikan semua kekuatanmu."-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 12 Oktober 1896.

Alkohol dalam Penyakit

517. Rasa yang tercipta dari racun yang menjijikkan dan kotor, yaitu tembakau, akan menimbulkan keinginan untuk mendapatkan perangsang yang lebih kuat, seperti minuman keras, yang diminum karena satu dan lain hal, untuk suatu kelemahan yang dibayangkan, atau untuk mencegah suatu penyakit yang mungkin terjadi.- Kesaksian untuk Gereja 4:30.

518. Dengan menyarankan teman dan tetangga untuk mengonsumsi brendi demi kesehatan mereka, mereka berada dalam bahaya menjadi agen penghancuran teman-teman mereka. Dokter bertanggung jawab untuk membuat banyak pemabuk. Mengetahui apa yang akan terjadi pada para pencintanya, mereka [116] telah mengambil tanggung jawab untuk meresepkannya untuk pasien mereka. Jika mereka berpikir dari sebab ke akibat, mereka akan tahu bahwa stimulan akan memiliki efek yang sama pada setiap organ tubuh seperti halnya pada manusia secara keseluruhan. Alasan apa yang dapat diberikan oleh para dokter untuk pengaruh yang mereka berikan dalam membuat para ayah dan ibu menjadi pemabuk?" - The Review and Herald, 29 Mei 1894.

519. Pergilah bersamaku ke kamar sakit di sana. Di sana terbaring seorang suami dan ayah, seorang pria yang menjadi berkat bagi masyarakat dan bagi pekerjaan Tuhan. Dia tiba-tiba terserang penyakit. Api demam tampaknya telah membakarnya. Dia merindukan air murni untuk membasahi bibirnya yang kering, untuk memuaskan dahaga yang membara, dan mendinginkan dahinya yang demam. Tapi tidak, dokter telah melarang air. Rangsangan minuman keras diberikan, yang menambah bahan bakar ke dalam api. Untuk sementara waktu alam bergulat untuk hak-haknya, tetapi pada akhirnya, karena kalah, ia menyerah, dan kematian membebaskan penderitanya - Testimonies for the Church 5:195.

520. Mereka yang tidak mengendalikan nafsu makan mereka dalam hal makan adalah orang yang tidak bertarak. Bagi banyak orang, kesalahan pertama mereka adalah membuat dewa nafsu makan mereka, sebagian besar hidup dari makanan

hewani yang dibumbui, yang menghasilkan kondisi demam pada sistem, terutama jika daging babi digunakan secara bebas. Darah menjadi tidak murni. Sirkulasi tidak seimbang. Menggigil dan demam mengikuti. Nafsu makan gagal. Mereka berpikir sesuatu harus dilakukan, dan mungkin mengirim bir, yang merangsang untuk sementara waktu, tetapi begitu pengaruh bir hilang, mereka tenggelam jauh lebih rendah, dan penggunaan bir secara terus menerus membuat mereka terstimulasi dan terlalu bersemangat. Mereka berpikir bahwa bir itu begitu [117]

banyak manfaat bagi mereka sehingga mereka harus terus menggunakannya. Setelah beberapa saat, minuman itu kehilangan pengaruhnya; kemudian mereka menggunakan minuman yang lebih kuat, sampai mereka menyerahkan diri mereka pada setiap kelebihan, dan manusia yang diciptakan menurut gambar Penciptanya merendahkan dirinya sendiri lebih rendah daripada binatang. Butuh waktu untuk melumpuhkan kepekaan pikiran. Hal itu dilakukan secara bertahap, tetapi pasti - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 126](#).

Bab 21-Pakaian

[118]

Pernyataan Umum

521. Perkataan kita, tindakan kita, dan pakaian kita adalah pengkhotbah yang hidup setiap hari, berkumpul dengan Kristus atau tersebar ke luar negeri. Ini bukanlah masalah yang sepele.- [Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:641](#).

522. Beralinglah dari piring-piring mode, dan pelajarilah organisme manusia - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 91](#).

523. Orang-orang Kristen tidak boleh bersusah payah untuk membuat diri mereka menjadi pusat perhatian dengan berpakaian berbeda dari dunia. Tetapi jika, ketika mengikuti keyakinan mereka akan kewajiban mereka dalam hal berpakaian yang sopan dan sehat, mereka mendapati diri mereka ketinggalan zaman, mereka tidak boleh mengubah cara berpakaian mereka untuk menjadi seperti dunia; tetapi mereka harus menunjukkan kemandirian yang luhur dan keberanian moral untuk menjadi benar, meskipun seluruh dunia berbeda dengan mereka. Jika dunia memperkenalkan cara berpakaian yang sederhana, nyaman, dan sehat, yang sesuai dengan Alkitab, hal itu tidak akan mengubah hubungan kita dengan Allah atau dengan dunia untuk mengadopsi gaya berpakaian seperti itu. Orang Kristen harus mengikuti Kristus dan membuat pakaian mereka sesuai dengan firman Tuhan. Mereka harus menjauhi pakaian yang tidak pantas.

524. Dalam berpakaian, kita harus mencari yang sederhana, nyaman, mudah, dan pantas." - [The Review and Herald, 15 Juni 1886](#).

525. Kesaksian yang jelas dan langsung sekarang diperlukan, seperti yang diberikan dalam [119]
firman Allah, dalam hal berpakaian yang sederhana. Hal ini seharusnya menjadi beban kita. Tetapi sekarang sudah terlambat untuk menjadi antusias dalam membuat ujian atas hal ini. Ada beberapa hal yang membuat pakaian reformasi, yang pernah dianjurkan, menjadi berkah yang nyata. Dengan itu, lingkaran konyol, yang saat itu menjadi mode, tidak

dapat dipakai. Rok gaun panjang yang menjuntai di tanah dan menyapu kotoran di jalanan tidak dapat dilindungi. Tetapi gaya berpakaian yang lebih masuk akal telah diadopsi, yang tidak merangkul fitur-fitur yang tidak menyenangkan ini. Bagian yang modis dapat dibuang, dan harus dengan

semua orang yang membaca firman Allah. Pakaian umat kita haruslah dibuat sesederhana mungkin. Rok dan karung yang telah saya sebutkan dapat digunakan, bukan berarti hanya pola itu saja dan tidak ada yang lain yang harus ditetapkan, tetapi gaya yang sederhana seperti yang diwakili dalam pakaian itu. Beberapa orang beranggapan bahwa pola yang diberikan adalah pola yang harus diadopsi oleh semua orang; ini tidak benar, tetapi sesuatu yang sederhana seperti ini adalah yang terbaik yang dapat kita adopsi dalam situasi ini. Pakaian sederhana seharusnya menjadi kata yang tepat; cobalah bakatmu, saudari-saudariku, dalam reformasi yang penting ini.... Hendaklah saudari-saudari kita berpakaian sederhana, seperti yang dilakukan banyak orang, yaitu dengan mengenakan pakaian dari bahan yang baik, tahan lama, sederhana, sesuai dengan zamannya, dan janganlah masalah pakaian memenuhi pikiran." - *Testimonies yang tidak diterbitkan*, 4 Juli 1897.

Pengaruh Mental dan Moral dari Pakaian

526. Jumlah dan substansi dari agama yang benar adalah memiliki dan

[120] terus-menerus mengakui dengan kata-kata, dengan pakaian, dengan tingkah laku, hubungan kita dengan Allah - *Testimonies for the Church* 4:582.

527. Mungkin tidak ada pertanyaan yang pernah muncul di antara kita yang telah menyebabkan perkembangan karakter seperti halnya reformasi pakaian - *Testimonies for the Church* 4:636.

528. Kesederhanaan dalam berpakaian akan membuat seorang wanita yang bijaksana akan tampil dengan keuntungan terbaik. Kita menilai karakter seseorang dari gaya berpakaian yang dikenakan. Pakaian yang mencolok menunjukkan kesombongan dan kelemahan. Seorang wanita yang sopan dan saleh akan berpakaian sederhana. Selera yang halus, pikiran yang berkembang, akan terungkap dalam pilihan pakaian yang sederhana dan pantas - *Testimonies for the Church* 4:643.

529. Kami sama sekali tidak menganjurkan kecerobohan dalam berpakaian. Hendaklah pakaian itu pantas dan pantas. Meskipun hanya kain belacu seharga sepuluh sen, hendaknya itu dijaga agar tetap rapi dan bersih - *Testimonies for the Church* 4:642.

530. Cita rasa harus dimanifestasikan pada warna. Keseragaman dalam hal ini diinginkan sejauh yang nyaman. Warna kulit, bagaimanapun juga, dapat dipertimbangkan. Warna-warna sederhana harus dicari. Ketika bahan berpola digunakan, gambar yang besar dan berapi-api, menunjukkan kesombongan dan kebanggaan yang dangkal pada mereka yang memilihnya, harus dihindari. Dan selera yang fantastis dalam memakai warna-warna yang berbeda adalah buruk - [The Health Reformer](#), 1 September 1868.

531. Biarkanlah pemakaian hiasan dan perhiasan yang tidak berguna dibuang. Kemewahan tidak boleh dimanjakan untuk memuaskan kesombongan. Pakaian kita mungkin berkualitas baik, dibuat dengan polos dan sederhana, untuk daya tahan dan bukan untuk dipamerkan - [The Review and Herald, 21 November 1878](#).

532. Tidak perlu menjadikan pertanyaan tentang pakaian sebagai poin utama [121] agama Anda. Ada sesuatu yang lebih kaya untuk dibicarakan. Bicara tentang Kristus; dan ketika hati bertobat, segala sesuatu yang tidak selaras dengan firman Tuhan akan rontok - [The Signs of the Times, 1 Juli 1889](#).

533. Tidak ada gunanya memberitahukan kepadamu bahwa kamu tidak boleh memakai ini atau itu, karena jika kecintaan akan hal-hal yang sia-sia ini ada di dalam hatimu, maka menanggalkan perhiasan-perhiasanmu hanya akan menjadi seperti menanggalkan dedaunan dari pohon." - [The Review and Herald, 10 Mei 1892](#).

534. "Janganlah kamu mengikuti orang banyak untuk berbuat jahat".... Janganlah dikeraskan oleh tipu daya dosa. Mode merusak akal budi dan menggerogoti kerohanian umat kita - [Testimonies for the Church 4:647](#).

535. Segera setelah seseorang memiliki keinginan untuk meniru mode dunia yang tidak segera mereka taklukkan, segera itu pula Allah tidak lagi mengakui mereka sebagai anak-anak-Nya - [Testimonies for the Church 1:137](#).

536. Mereka yang telah memiliki terang mengenai masalah makan dan berpakaian dengan kesederhanaan, dalam ketaatan pada hukum fisik dan moral, dan yang berpaling dari terang yang menunjukkan kewajiban mereka, akan menghindari kewajiban dalam hal-hal lain. Jika mereka menumpulkan hati nurani mereka untuk menghindari salib yang harus mereka pikul agar selaras dengan hukum alam, mereka akan, demi menghindari celaan, melanggar sepuluh perintah.

Pengaruh Pakaian terhadap Tubuh

537. Keindahan fisik terdiri dari simetri-proporsi yang harmonis dari bagian-bagiannya - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 94](#).

538. Reformasi pakaian ... mencakup setiap artikel pakaian pada [122] orang. Ini mengangkat beban dari pinggul dengan menggantungkan rok dari bahu. Ini menghilangkan korset ketat, yang menekan paru-paru, perut, dan organ internal lainnya, dan menyebabkan kelengkungan

tulang belakang dan serangkaian penyakit yang hampir tak terhitung jumlahnya. Reformasi pakaian yang benar memberikan perlindungan dan perkembangan setiap bagian tubuh - [Testimonies for the Church 4:635](#).

539. Pakaian wanita harus diatur sedemikian longgar pada orang tersebut, sekitar pinggang, sehingga dia dapat bernapas tanpa hambatan sedikit pun. Lengannya harus dibiarkan bebas, sehingga dia dapat mengangkatnya ke atas kepala dengan mudah. Kompresi pinggang oleh

tali yang ketat mencegah materi limbah dibuang melalui saluran alaminya. Yang paling penting adalah paru-paru. Jika

Paru-paru menjadi sempit, tidak dapat berkembang; tetapi kapasitasnya akan berkurang, sehingga tidak mungkin untuk mengambil inspirasi udara yang cukup Kompresi pada pinggang melemahkan otot-otot

organ pernapasan. Ini menghambat proses pencernaan. Jantung, hati, paru-paru, limpa, dan perut berdesakan dalam sebuah kompas kecil, sehingga tidak ada ruang untuk kerja yang sehat bagi organ-organ tersebut - [The Heath Reformer, 1 November 1871](#); lihat juga, [Nasihat untuk Orangtua, Guru, dan Murid, 88](#).

540. Pakaian itu haruslah pas dan tidak menghalangi peredaran darah, maupun pernapasan yang bebas dan penuh dan alami - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 89](#).

541. Sang Pencipta kita tidak membuat kesalahan dalam membentuk tubuh manusia. Dia memberikan ruang yang sesuai untuk tindakan bebas dari setiap organ,

[123] dan membentuk kita sedemikian rupa sehingga setiap otot dapat berperan tanpa melanggar fungsi otot lainnya." - [The Youth's Instructor, 14 September 1893](#).

542. Hantaman menyebabkan perpindahan, dan bentuk penyakit ini meningkat pada setiap generasi berikutnya - [The Health Reformer, 1 November 1871](#).

543. Banyak yang menjadi cacat seumur hidup karena memenuhi tuntutan mode. **Cacat** tubuh, kanker, dan penyakit-penyakit mengerikan lainnya, adalah beberapa di antara kejahatan yang diakibatkan oleh pakaian yang modis - [Testimonies for the Church 4:635](#).

544. Setengah dari penyakit wanita disebabkan oleh pakaian yang tidak sehat - [The Health Reformer, 1 Februari 1877 par. 2](#).

Rok Berat

545. Pinggul tidak dibentuk untuk menanggung beban berat. Rok-rok tebal yang dikenakan oleh para wanita, yang beratnya menyeret pinggul, telah menjadi penyebab berbagai penyakit yang tidak mudah disembuhkan, karena para penderitanya tampaknya tidak mengetahui penyebabnya, dan mereka terus melanggar hukum-hukum keberadaan mereka dengan mengikat pinggang dan mengenakan rok-rok yang berat, hingga mereka menjadi cacat seumur hidup.-Bagaimana Cara **Hidup**, 64.

546. 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 kusam dan penyakit, serta kecantikan dan kesehatan menjadi hilang.... Setiap wanita yang menghargai kesehatan harus menghindari menggantung beban apapun pada pinggul - **Christian Temperance and Bible Hygiene**, 89.

Pakaian Anggota Tubuh Bagian Luar

[124]

547. Sebagian besar dari kita mengenakan pakaian yang cukup, tetapi banyak yang gagal untuk memberikan setiap bagian tubuh sesuai proporsinya. Jika ada bagian tubuh yang harus diutamakan dengan penutup ekstra, haruslah tungkai dan kaki, yang berada pada jarak yang jauh dari roda kehidupan yang besar, yang mengirimkan darah melalui sistem. Anggota badan harus selalu dibalut dengan penutup yang hangat untuk melindunginya dari arus udara dingin. Jika kaki dibalut dengan sepatu bot atau sepatu hangat yang berukuran baik, bersol tebal, dan hangat, untuk kenyamanan dan bukan untuk mode, darah akan terdorong untuk bersirkulasi dengan bebas di tungkai dan kaki, serta bagian tubuh lainnya.... Jika kita memberikan ruang yang cukup bagi paru-paru dan kaki untuk melakukan pekerjaan yang dirancang Tuhan, kita akan mendapatkan kesehatan yang lebih baik dan hati nurani yang lebih jernih.

548. Hanya ada satu dari seribu wanita yang mengenakan pakaian sebagaimana mestinya. Wanita harus mengenakan pakaian mereka selengkap mungkin.

lakukan pria.-Bagaimana **Cara Hidup**, 64.

549. Bagian tubuh yang dekat dengan sumber kehidupan, membutuhkan lebih sedikit penutup daripada anggota tubuh yang jauh dari organ vital. Jika tungkai dan kaki dapat memiliki penutup ekstra yang biasanya dikenakan

bahu, paru-paru, dan jantung, dan sirkulasi yang sehat diinduksi ke ekstremitas, organ-organ vital akan melakukan bagian mereka secara sehat, dengan hanya mengenakan pakaian mereka - [How to Live, 73](#).

[125] 550. Ekstremitas menjadi dingin, dan jantung telah melakukan kerja dua kali lipat, untuk memaksa darah masuk ke dalam ekstremitas yang dingin ini; dan ketika darah telah melakukan sirkuitnya ke seluruh tubuh, dan kembali ke jantung, itu bukan arus yang kuat dan hangat yang sama yang meninggalkannya. Itu telah menjadi dingin dalam perjalanannya melalui anggota tubuh. Jantung, yang dilemahkan oleh kerja yang terlalu berat dan sirkulasi darah yang buruk, kemudian dipaksa untuk melakukan pengerahan tenaga yang lebih besar lagi, untuk mengalirkan darah ke anggota tubuh yang tidak pernah sehangat bagian tubuh lainnya. Jantung gagal dalam usahanya, dan anggota tubuh menjadi dingin; dan darah, yang didinginkan dari anggota tubuh, dilemparkan kembali ke paru-paru dan otak, dan radang serta kemacetan paru-paru atau otak adalah hasilnya.-Bagaimana Cara [Hidup, 72](#).

551. Tidak mungkin bagi wanita untuk memiliki, kebiasaan, tungkai yang dingin dan kaki yang dingin, tanpa beberapa organ dalam yang tersumbat Banyaknya penutup ekstra di dada dan punggung serta bagian bawah tubuh, menyebabkan darah mengalir ke bagian-bagian ini, dan panas hewan, sehingga tertahan, melemahkan dan melemahkan organ-organ yang halus, dan akibatnya terjadi penyumbatan dan peradangan - [The Health Reformer, 1 Mei 1872](#).

552. Ketika anggota tubuh yang jauh dari organ vital tidak dibalut dengan baik, darah akan mengalir ke kepala, menyebabkan sakit kepala atau mimisan; atau ada rasa penuh pada dada yang menyebabkan batuk atau jantung berdebar-debar, karena terlalu banyak darah di tempat itu; atau perut memiliki terlalu banyak darah, menyebabkan gangguan pencernaan -[Testimonies for the Church 2:531](#).

Panjang Gaun

553. Panjang gaun modis tidak dapat diterima karena beberapa alasan:-

[126] 1. Sangatlah berlebihan dan tidak perlu memiliki gaun

dengan panjang yang menyapu trotoar dan jalan.

2. Gaun yang terlalu lama mengumpulkan embun dari rumput dan lumpur dari jalanan, dan karena itu tidak bersih.

3. Dalam kondisi yang kurang tidur, kamera ini bersentuhan dengan pergelangan kaki yang sensitif, yang tidak terlindungi secara memadai, sehingga cepat terasa dingin

mereka, dan dengan demikian membahayakan kesehatan dan kehidupan. Ini adalah salah satu penyebab terbesar radang selaput lendir hidung dan pembengkakan.

4. Panjang yang tidak perlu merupakan beban tambahan pada pinggul dan perut.

5. Hal itu menghalangi jalan, dan juga sering menghalangi jalan orang lain.-[Testimonies for the Church 1:459](#).

Jika para wanita mau mengenakan pakaian mereka sedemikian rupa sehingga dapat membersihkan kotoran di jalan satu atau dua inci, maka pakaian mereka akan menjadi sederhana, dan dapat dijaga kebersihannya dengan lebih mudah, dan akan dipakai lebih lama - [Testimonies for the Church 1:458](#).

Terlalu Banyak Pakaian

554. Anda telah mengenakan pakaian yang terlalu banyak, dan telah melemahkan kulit karena hal itu. Anda tidak memberikan kesempatan bagi tubuh Anda untuk bernapas. Pori-pori kulit, atau mulut kecil tempat tubuh bernapas, telah tertutup, dan sistemnya telah dipenuhi dengan kotoran - [Testimonies for the Church 3:74](#).

555. Saya menasihati saudara-saudari yang tidak sah yang telah membiasakan diri mereka dengan jumlah pakaian yang terlalu banyak, untuk menanggalkannya secara bertahap - [Testimonies for the Church 2:533](#).

556. Segala jenis penyakit dibawa ke dalam tubuh melalui gaya berpakaian yang tidak sehat dan tidak modis; dan fakta ini harus ditegaskan bahwa sebuah reformasi harus dilakukan sebelum pengobatan dapat memberikan kesembuhan - [Testimonies for the Church, 4:582](#).

Bab 22-Latihan

Pernyataan Umum

557. Tubuh manusia bisa diibaratkan sebagai mesin yang sudah disetel dengan baik, yang memerlukan perawatan untuk menjaganya agar tetap berfungsi dengan baik. Satu bagian tidak boleh mengalami keausan dan tekanan yang terus-menerus, sementara bagian lainnya berkarat karena tidak digunakan. Sementara pikiran dibebani, otot-otot juga harus mendapatkan porsi latihan yang sesuai. Setiap orang muda harus belajar berapa jam yang dapat dihabiskan untuk belajar, dan berapa banyak waktu yang harus diberikan untuk latihan fisik." - [The Signs of the Times, 26 Agustus 1886](#).

558. Ada perbedaan yang cukup besar antara keletihan dan kelelahan - [A Solemn Appeal, 64](#).

559. Kompresi pada pinggang tidak akan memungkinkan otot-otot bergerak bebas - [The Health Reformer, 1 November 1871](#).

560. Berkat berharga lainnya adalah olahraga yang benar - [Testimonies for the Church 2:528](#).

561 Mereka harus keluar dan berolahraga setiap hari, ... jadikanlah itu tujuan mereka untuk melakukan kebaikan, bekerja sampai pada tujuan yang bermanfaat bagi orang lain - [Testimonies for the Church 2:531](#).

Variasi Latihan

Senam

562. Latihan satu otot, sementara yang lain dibiarkan tidak melakukan apa-apa, tidak akan memperkuat otot yang tidak aktif, lebih dari latihan terus-menerus dari salah satu organ pikiran akan berkembang

[128] dan memperkuat organ-organ yang tidak digunakan. Setiap fakultas pikiran dan setiap otot memiliki tugas yang berbeda, dan semuanya perlu dilatih agar dapat berkembang dengan baik dan mempertahankan kekuatan yang sehat. Setiap organ dan otot memiliki pekerjaan yang harus dilakukan dalam organisme

hidup. Setiap roda dalam mesin haruslah roda yang hidup, aktif, dan bekerja. Karya-karya alam yang indah dan mengagumkan perlu dijaga agar tetap bergerak aktif untuk mencapai tujuan yang

mereka dirancang. Setiap kemampuan memiliki hubungan dengan kemampuan lainnya, dan semuanya perlu dilatih agar dapat berkembang dengan baik. Jika satu otot tubuh dilatih lebih banyak dari yang lain, otot yang digunakan akan menjadi lebih besar, dan akan merusak keharmonisan dan keindahan perkembangan sistem. Berbagai macam latihan akan memanggil semua otot tubuh untuk digunakan - Testimonies [for the Church 3:77, 78](#).

563. Bukanlah kebijakan yang baik untuk berhenti menggunakan otot tertentu karena rasa sakit yang dirasakan ketika otot tersebut digunakan. Rasa sakit sering kali disebabkan oleh upaya alam untuk memberikan kehidupan dan kekuatan pada bagian-bagian yang telah menjadi tidak bernyawa karena tidak bergerak. Gerakan otot-otot yang telah lama tidak digunakan ini akan menyebabkan rasa sakit, karena alam sedang membangkitkannya kembali untuk hidup.-Kesaksian [untuk Gereja 3:78](#).

564. Latihan, agar bermanfaat bagimu, haruslah disistematisasikan, dan diberikan kepada organ-organ tubuh yang lemah sehingga mereka dapat dikuatkan dengan menggunakannya - Testimonies [for the Church 3:76](#).

Tenaga Kerja yang Berguna

565. Ketika kerja yang bermanfaat digabungkan dengan belajar, tidak perlu latihan senam; dan lebih banyak lagi manfaat yang diperoleh dari pekerjaan dilakukan di udara terbuka dibandingkan dengan latihan di dalam ruangan. Petani dan [129] montir masing-masing melakukan latihan fisik; namun petani jauh lebih yang lebih sehat dari keduanya, karena tidak ada yang lebih baik dari udara yang menyegarkan dan sinar matahari yang akan sepenuhnya memenuhi keinginan sistem. Yang pertama menemukan dalam pekerjaannya semua gerakan yang pernah dipraktikkan di gimnasium. Dan ruang geraknya adalah ladang terbuka; kanopi langit adalah atapnya, bumi yang kokoh adalah lantainya.-[Tanda-Tanda Zaman, 26 Agustus 1886](#).

566. Saudara-saudara, ketika Anda meluangkan waktu untuk mengolah kebun Anda, dengan demikian mendapatkan latihan yang diperlukan untuk menjaga sistem agar tetap berfungsi dengan baik, Anda sama saja dengan melakukan pekerjaan Allah seperti halnya mengadakan pertemuan-pertemuan - Gospel [Workers](#),

174.

567. Jika pekerjaan dilakukan tanpa adanya hati di dalamnya, maka pekerjaan itu hanya akan menjadi pekerjaan yang membosankan, dan manfaat yang seharusnya diperoleh dari latihan itu tidak akan diperoleh - [The Health Reformer](#), 1 Mei 1873.

Latihan Pasif

568. Obat gerakan adalah keuntungan besar bagi kelas pasien yang terlalu lemah untuk berolahraga. Tetapi bagi semua orang yang sakit untuk mengandalkannya, menjadikannya sebagai ketergantungan mereka, sementara mereka lalai melatih otot-otot mereka sendiri, adalah suatu kesalahan besar - [Testimonies for the Church 3:76](#).

569. Banyak orang yang bergantung pada penyembuhan gerakan dapat mencapai lebih banyak hal untuk diri mereka sendiri dengan latihan otot daripada yang dapat dilakukan oleh gerakan-gerakan itu untuk mereka - [Testimonies for the Church 3:78](#).

Berjalan

570. Tidak ada olahraga yang dapat menggantikan jalan kaki. Dengan berjalan kaki, sirkulasi darah menjadi lebih baik. kasus-kasus yang memungkinkan, adalah obat terbaik untuk tubuh yang sakit,

[130] karena dalam latihan ini semua organ tubuh digunakan.-
[Testimonies for the Church 3:78](#).

571. Ketika cuaca memungkinkan, semua orang yang dapat melakukannya harus berjalan di udara terbuka setiap hari, baik di musim panas maupun musim dingin.

berjalan kaki, bahkan di musim dingin, akan lebih bermanfaat bagi kesehatan daripada semua obat yang diresepkan dokter. Bagi mereka yang dapat berjalan kaki, berjalan kaki lebih baik daripada bersepeda. Otot-otot dan pembuluh darah dapat bekerja dengan lebih baik. Akan ada peningkatan vitalitas, yang sangat diperlukan untuk kesehatan. Paru-paru akan bekerja lebih baik, karena tidak mungkin keluar di udara yang segar di pagi hari musim dingin tanpa mengembangkannya paru-paru - [Testimonies for the Church, 2:529](#).

572. Tidak ada olahraga yang terbukti bermanfaat bagi setiap bagian tubuh seperti berjalan kaki. Berjalan kaki secara aktif di udara terbuka akan lebih bermanfaat bagi wanita, untuk menjaga kesehatan mereka jika mereka sehat, dibandingkan dengan cara lainnya. Berjalan kaki juga merupakan salah satu solusi yang paling efisien untuk pemulihan kesehatan bagi orang cacat. Tangan dan lengan dilatih serta anggota tubuh lainnya - [The Health Reformer, 1 April 1872](#).

Kapan harus berolahraga

573. Olahraga akan membantu kerja pencernaan. Berjalan keluar setelah makan, tegakkan kepala, tegakkan bahu, dan berolahraga secukupnya, akan sangat bermanfaat. Pikiran akan teralihkan dari

diri pada keindahan alam. Semakin sedikit perhatian tertuju pada perut setelah makan, maka semakin baik.-[Testimonies for the Church 2:530](#).

574. Olahraga pagi, dengan berjalan kaki di udara surga yang bebas dan menyegarkan, atau menanam bunga, buah-buahan kecil, dan sayuran, adalah yang diperlukan untuk sirkulasi darah yang sehat. Ini adalah

ndungan yang paling pasti

terhadap pilek, batuk, penyumbatan pada otak dan paru-paru, radang hati, ginjal, dan paru-paru, dan seratus

penyakit lainnya.-[The Health Reformer, 1 Mei 1872](#).

575. Sebagian besar wanita puas melayang-layang di atas kompor, menghirup udara yang tidak bersih selama setengah atau tiga perempat waktu, sampai otak menjadi panas dan setengah mati rasa. Mereka harus keluar dan berolahraga setiap hari, meskipun beberapa hal di dalam rumah harus diabaikan. Mereka membutuhkan udara sejuk untuk menenangkan otak yang terganggu.-[Testimonies for the Church 2:531](#).

576. Baik belajar maupun berolahraga dengan kekerasan tidak boleh dilakukan segera setelah makan kenyang; hal ini akan melanggar hukum sistem. Segera setelah makan, ada tekanan yang kuat pada energi saraf. Kekuatan otak dipanggil untuk berolahraga secara aktif untuk membantu perut; oleh karena itu, ketika pikiran atau tubuh dibebani dengan berat setelah makan, proses pencernaan akan terhambat. Vitalitas sistem, yang diperlukan untuk melanjutkan pekerjaan dalam satu arah, dipanggil dan diatur untuk bekerja dalam arah yang lain - [Testimonies for the Church 2:413](#).

Manfaat yang Diperoleh dari Olahraga

577. Tuhan merancang agar mesin hidup harus berada dalam aktivitas sehari-hari; karena dalam aktivitas atau gerak inilah kekuatannya yang melestarikannya." - [The Health Reformer, 1 Mei 1873](#).

578. Dengan berolahraga secara aktif di udara terbuka setiap hari, hati, ginjal, dan paru-paru juga akan dikuatkan untuk melakukan pekerjaan mereka - [Testimonies for the Church 2:533](#).

579. Jika para penyandang cacat yang dapat melakukan pekerjaan ringan dan berguna di udara terbuka sebagian dari setiap hari, mereka akan menemukan latihan fisik sebagai salah satu agen yang ditunjuk Tuhan untuk kepentingan manusia." - [The Health](#)

perli
[131]

Reformer, 1 Juni 1871.

580. Jika mereka bekerja dengan cerdas, memberikan pikiran dan tubuh [132]

karena olahraga, para pendeta tidak akan mudah menyerah pada penyakit.-Gospel [Workers](#), 173.

581. Olahraga yang sehat dan aktif adalah yang Anda butuhkan. [Hal](#) ini akan membuat pikiran menjadi lebih tajam.

582. Akan ada peningkatan vitalitas, yang sangat penting bagi kesehatan - Testimonies [for the Church 2:529](#).

583. Tidak hanya organ-organ tubuh yang akan diperkuat dengan berolahraga, tetapi pikiran juga akan memperoleh kekuatan dan pengetahuan melalui kerja organ-organ tubuh tersebut - Testimonies [for the Church 3:77](#).

584. Semakin banyak kita berolahraga, semakin baik sirkulasi darah - Testimonies [for the Church 2:525](#).

585. Jika latihan fisik digabungkan dengan pengerahan tenaga mental, darah akan dipercepat peredarannya, tindakan jantung akan lebih sempurna, hal-hal yang tidak murni akan dibuang, dan kehidupan dan kekuatan baru akan dialami di setiap bagian tubuh - Testimonies [for the Church 3:490](#).

586. Penggunaan yang tepat dari kekuatan fisik dan juga kekuatan mental mereka, akan menyeimbangkan peredaran darah, dan menjaga agar setiap organ dari mesin kehidupan tetap berjalan dengan baik.-Kesaksian [Khusus Tentang Pendidikan](#), 97, 98.

587. Olahraga yang bijaksana akan mendorong darah ke permukaan, dan dengan demikian melegakan organ-organ internal. Olahraga yang cepat, namun tidak keras, di udara terbuka, dengan keceriaan roh, akan meningkatkan sirkulasi, memberikan cahaya yang menyehatkan pada kulit, dan mengirimkan darah, yang disegarkan oleh udara murni, ke anggota tubuh." - Testimonies [for the Church, 2:530](#).

[133] 588. Dengan latihan yang bijaksana, mereka dapat melebarkan dada dan menguatkan otot-otot Dengan mengindahkan pengajaran yang tepat, dengan mengikuti prinsip-prinsip kesehatan sehubungan dengan perluasan paru-paru dan budaya suara, para pemuda dan pemudi kita dapat menjadi pembicara yang dapat didengar, dan latihan yang diperlukan untuk pencapaian ini akan memperpanjang hidup.-[Pendidikan Kristen](#), 131, 132.

589. Seorang petani yang beriklim sedang dalam semua kebiasaannya biasanya menikmati kesehatan yang baik. Pekerjaannya menyenangkan; dan latihannya yang kuat

menyebabkan inspirasi dan pernafasan yang penuh, dalam, dan kuat, yang memperluas paru-paru dan memurnikan darah, mengirimkan arus kehidupan yang hangat

yang mengikat melalui arteri dan vena. Siswa duduk hari demi hari di ruangan tertutup, membungkuk di atas meja atau mejanya, dadanya berkontraksi, paru-parunya sesak. Otaknya bekerja sangat keras, sementara tubuhnya tidak aktif. Dia tidak dapat mengambil inspirasi yang penuh dan mendalam; darahnya bergerak lambat; kakinya dingin, kepalanya panas. Biarlah mereka mengambil waktu istirahat yang teratur.

latihan yang akan membuat mereka bernapas dalam-dalam dan penuh, dan mereka akan segera merasa bahwa mereka memiliki pegangan baru dalam hidup - [The Signs of the Times, 26 Agustus 1886](#).

590. Perut yang sakit akan menemukan kelegaan dengan berolahraga. - [Testi- uang untuk Gereja 2:530](#).

591. Olahraga penting untuk pencernaan, dan untuk kondisi tubuh dan pikiran yang sehat - [Testimonies for the Church 2:413](#).

592. Pencernaan akan meningkat dengan latihan fisik - [Testi- uang untuk Gereja 2:569](#).

593. Pekerjaan yang bermanfaat akan melatih otot-otot yang lemah^[134], menghidupkan darah yang stagnan dalam sistem, dan membangkitkan hati yang lambat untuk melakukan tugasnya. Sirkulasi darah akan disamakan, dan seluruh sistem disegarkan untuk mengatasi kondisi yang buruk - [The Health Reformer, 1 Januari 1871](#).

Akibat Kurang Olahraga

594. Saya sering berpaling dari sisi tempat tidur pasien-pasien yang sakit, dan berkata pada diri saya sendiri, "Sekarat beberapa inci, sekarat karena kemalasan, penyakit yang tidak dapat disembuhkan oleh siapa pun kecuali oleh diri mereka sendiri." - [The Health Re- former, 1 Januari 1871](#).

595. Mengabaikan untuk melatih seluruh tubuh, atau sebagian saja, akan menyebabkan kondisi yang tidak sehat - [Testimoni untuk Gereja 3:76](#).

596. Mekarnya kesehatan memudar dari pipi mereka, dan penyakit membelenggu mereka, karena mereka dirampok dari latihan fisik, dan kebiasaan mereka secara umum menyimpang. - [Testimoni untuk Gereja 3:158](#).

597. Ketidakaktifan yang terus menerus adalah salah satu penyebab terbesar dari kelemahan tubuh dan kelemahan pikiran - [Testimonies for the Church 2:524](#).

598. Kelambanan salah satu organ tubuh akan diikuti dengan berkurangnya ukuran dan kekuatan otot-otot, dan akan menyebabkan darah mengalir dengan lamban melalui pembuluh-pembuluh darah.-[Testimonies for the Church 3:76](#).

599. Berbeda dengan kebiasaan petani yang aktif adalah kebiasaan siswa yang mengabaikan latihan fisik, darahnya bergerak lamban; kakinya dingin; kepalanya panas. Bagaimana mungkin orang seperti itu memiliki kesehatan?" - [The Signs of the Times, 26 Agustus 1886](#).

600. Kebiasaan yang dipelajari untuk menghindari udara dan menghindari olahraga, menutup pori-pori, -mulut kecil tempat tubuh

[135] bernafas, sehingga tidak mungkin membuang kotoran melalui saluran itu. Beban kerja dilemparkan kepada hati, paru-paru, ginjal, dan lain-lain, dan organ-organ internal ini dipaksa untuk melakukan pekerjaan kulit -[Testimonies for the Church 2:524](#).

601. Darah tidak dimampukan untuk mengeluarkan kotoran seperti yang terjadi jika sirkulasi aktif diinduksi oleh olahraga - [Testimonies for the Church 2:529](#).

602. Dalam beberapa kasus, kurangnya olahraga menyebabkan otot-otot perut menjadi lemah dan menyusut, dan organ-organ tubuh yang telah menjadi lemah karena tidak digunakan akan diperkuat dengan olahraga - [Testimonies for the Church 3:78](#).

603. Olahraga ringan setiap hari akan memberikan kekuatan pada otot-otot, yang tanpa olahraga akan menjadi lembek dan lemah - [Testimonies for the Church 2:533](#).

604. Jika orang cacat ingin memulihkan kesehatannya, mereka tidak boleh menghentikan latihan fisik, karena hal itu akan meningkatkan kelemahan otot dan kelemahan umum. Ikatlah lengan, dan biarkan lengan tersebut tidak digunakan, bahkan untuk beberapa minggu, kemudian bebaskanlah lengan tersebut dari ikatannya, dan anda akan menemukan bahwa lengan tersebut lebih lemah daripada lengan yang anda gunakan secara moderat dalam waktu yang sama. Ketidakaktifan menghasilkan efek yang sama pada seluruh sistem otot.-[Testimonies for the Church 2:529](#).

605. Jika semua pekerja kita berada dalam posisi yang memungkinkan mereka untuk meluangkan waktu beberapa jam setiap hari untuk bekerja di luar rumah, dan merasa bebas untuk melakukan hal ini, maka hal ini akan menjadi berkat bagi mereka; mereka akan dapat melaksanakan tugas-tugas panggilan mereka dengan lebih baik." -[Gospel Workers](#), 173.

606. Pekerjaan manual bagi kaum muda sangat penting. Pekerjaan yang tepat

Latihan pikiran dan tubuh akan mengembangkan dan memperkuat semua kekuatan. Baik pikiran maupun tubuh akan terpelihara, dan akan mampu melakukan berbagai pekerjaan. Para pemangku jawatan dan guru perlu belajar mengenai hal-hal ini, dan mereka juga perlu mempraktikkannya. -[Instruksi Khusus tentang Pekerjaan Pendidikan 14](#).

607. Orang-orang di negara ini memiliki apresiasi yang sangat rendah terhadap pentingnya kebiasaan rajin sehingga anak-anak tidak dididik untuk melakukan pekerjaan yang nyata dan sungguh-sungguh. Hal ini harus menjadi bagian dari pendidikan yang diberikan kepada kaum muda. Kita membutuhkan sekolah-sekolah untuk mendidik anak-anak dan pemuda bahwa

mereka dapat menjadi *tuan* atas tenaga kerja, dan bukan *budak* atas tenaga kerja. Ketidaktahuan dan kemalasan tidak akan mengangkat derajat seorang anggota keluarga manusia. Ketidaktahuan tidak akan meringankan nasib pekerja keras. Hendaklah pekerja melihat keuntungan apa yang dapat diperolehnya dari pekerjaan yang paling rendah, dengan menggunakan

kemampuan yang telah diberikan Tuhan kepadanya sebagai anugerah. Dengan demikian ia dapat menjadi seorang pendidik [137], mengajar orang lain seni melakukan pekerjaan dengan cerdas

Tuhan menginginkan kekuatan fisik; dan Anda dapat mengungkapkan kasih Anda kepada-Nya dengan menggunakan kekuatan fisik Anda dengan benar, melakukan pekerjaan yang harus dilakukan Ada ilmu pengetahuan dalam pekerjaan yang paling sederhana, dan jika semua orang mau memperhatikannya, mereka akan melihat kemuliaan dalam pekerjaan Biarlah

kemampuan yang terpelajar digunakan untuk merancang perbaikan metode kerja. Inilah yang diinginkan Tuhan. Ada kehormatan dalam setiap kelas pekerjaan yang penting untuk dilakukan. Biarlah hukum Allah dijadikan standar tindakan, dan hukum itu memuliakan dan menguduskan semua pekerjaan Kita tidak boleh menjadi kerdil dalam segala jenis pelayanan bagi Allah. Apa pun yang telah Dia pinjamkan kepada kita harus digunakan dengan cerdas bagi-Nya. Orang yang melatih kemampuannya pasti akan memperkuatnya; tetapi ia harus berusaha melakukan yang terbaik. Ada kebutuhan akan kecerdasan dan kemampuan yang terdidik

untuk merancang metode-metode terbaik dalam pertanian, pembangunan, dan di setiap departemen lain, agar pekerja tidak bekerja dengan sia-sia.-**Instruksi Khusus tentang Pekerjaan Pendidikan 5.**

608. Sarana Anda tidak dapat digunakan untuk keuntungan yang lebih baik daripada menyediakan bengkel yang dilengkapi dengan peralatan untuk anak laki-laki Anda, dan fasilitas yang sama untuk anak perempuan Anda. Mereka dapat diajari untuk mencintai pekerjaan." - **The Health Reformer, 1 Januari 1873.**

609. Pertanian akan membuka sumber daya untuk mandiri, dan berbagai perdagangan lainnya juga dapat dipelajari. Pekerjaan yang nyata dan sungguh-sungguh ini membutuhkan kekuatan kecerdasan dan juga otot. Metode dan kebijaksanaan diperlukan bahkan untuk menghasilkan buah dan sayuran dengan sukses. Dan

[138] Kebiasaan-kebiasaan industri akan ditemukan sebagai bantuan yang penting bagi kaum muda dalam melawan godaan. Di sini dibuka sebuah lapangan untuk melampiaskan energi mereka yang terpendam, yang jika tidak digunakan dalam pekerjaan yang berguna, akan menjadi sumber percobaan yang terus-menerus bagi diri mereka sendiri dan bagi para guru mereka. Berbagai jenis pekerjaan yang disesuaikan dengan orang-orang yang berbeda dapat dirancang. Tetapi mengerjakan tanah akan menjadi berkat khusus bagi pekerja Pengetahuan ini tidak akan menjadi penghalang bagi pendidikan yang penting untuk bisnis atau untuk kegunaan dalam bidang apa pun. Untuk mengembangkan kapasitas tanah diperlukan pemikiran dan kecerdasan - **Instruksi Khusus tentang Pekerjaan Pendidikan 15.**

610. Pertanian harus dimajukan dengan pengetahuan ilmiah - **The Signs of the Times, 13 Agustus 1896.**

611. Murid-murid yang dikirim ke sekolah untuk mempersiapkan diri menjadi penginjil, pendeta, dan misionaris ke luar negeri, telah menerima gagasan bahwa hiburan sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik mereka, padahal Tuhan telah menunjukkan kepada mereka bahwa cara yang lebih baik adalah dengan menerima pekerjaan kasar sebagai pengganti hiburan. Pendidikan yang dapat diperoleh dari menebang pohon, mengolah tanah, dan juga dari literatur, adalah pendidikan yang harus diperoleh oleh kaum muda kita. Lebih jauh lagi, percetakan-percetakan harus dihubungkan dengan sekolah-

sekolah kita. Pembuatan tenda juga harus dilakukan. Bangunan harus didirikan, dan ilmu batu harus dipelajari.

Ada juga banyak hal yang dapat dilakukan oleh para siswa wanita. Ada kegiatan memasak, menjahit, dan berkebun. Stroberi harus ditanam, dan tanaman serta bunga dibudidayakan.

[139] Penjilidan buku juga dan berbagai macam perdagangan harus dilakukan. Dengan demikian, siswa akan melatih tulang, otak, dan otot-ototnya.

cle, dan juga akan mendapatkan pengetahuan. Kutukan terbesar dari sekolah-sekolah kita adalah kemalasan. Hal ini mengarah pada hiburan semata-mata untuk menyenangkan dan memuaskan diri sendiri. Para siswa memiliki cara yang sangat melimpah dalam menghabiskan waktu mereka. Mereka tidak dipersiapkan untuk keluar dari sekolah dengan pendidikan yang menyeluruh.

Memasak makanan yang tepat adalah persyaratan yang paling penting. Sesuatu harus dipersiapkan untuk menggantikan daging, dan dipersiapkan dengan sangat baik sehingga daging tidak akan diinginkan. Budaya pada semua aspek kehidupan akan membuat para pemuda berguna setelah mereka meninggalkan sekolah untuk pergi ke luar negeri. Mereka tidak akan bergantung pada orang-orang yang mereka tuju untuk memasak dan menjahit untuk mereka, atau untuk membangun tempat tinggal mereka; dan mereka akan memiliki pengaruh yang lebih besar jika mereka menunjukkan bahwa mereka tahu bagaimana melakukan pekerjaan dengan metode yang terbaik dan menghasilkan hasil yang terbaik. Hal ini akan dihargai di mana sarana-sarana sulit diperoleh. Dengan demikian, para misionaris dapat mengajar orang lain tentang cara bekerja. Dana yang jauh lebih kecil akan diperlukan untuk menopang para misionaris seperti itu, dan ke mana pun mereka pergi, semua yang telah mereka peroleh di jalur ini akan memberi mereka kedudukan.

Penting juga untuk memahami filosofi dari pekerjaan medis. Ke mana pun para siswa pergi, mereka membutuhkan pendidikan dalam ilmu pengetahuan tentang cara merawat orang sakit. Hal ini akan membuat mereka diterima di mana saja, karena ada berbagai macam penderitaan di setiap bagian dunia. Pendidikan, pendidikan yang benar, sangat berarti." -Kesaksian yang tidak diterbitkan, 20 Desember 1896.

Bab 24-Kebersihan

Kebersihan Rumah dan Lokasi

612. Tempat tinggal, jika memungkinkan, harus dibangun di atas tanah yang tinggi dan kering. Jika sebuah rumah dibangun di mana air mengendap di sekitarnya, bertahan selama beberapa waktu dan kemudian mengering, maka akan timbul racun yang beracun, dan demam, sakit tenggorokan, sakit paru-paru, dan demam akan menjadi akibatnya.-Bagaimana Cara **Hidup**, 64.

613. Jika setiap keluarga menyadari hasil yang bermanfaat dari kebersihan yang menyeluruh, mereka akan melakukan upaya khusus untuk menghilangkan setiap kotoran dari diri mereka dan dari rumah mereka, dan akan memperluas upaya mereka ke tempat mereka. Banyak yang menderita karena sayuran yang membusuk tetap berada di sekitar tempat tinggal mereka. Mereka tidak sadar akan pengaruh dari hal-hal ini. Terus-menerus muncul dari zat-zat yang membusuk itu suatu effluvium yang meracuni udara. Dengan menghirup udara yang tidak murni, darah diracuni, paru-paru menjadi terpengaruh, dan seluruh sistem tubuh menjadi sakit.-Bagaimana Cara **Hidup**, 60.

614. Demam yang membandel dan penyakit yang ganas telah merebak di lingkungan dan kota yang sebelumnya dianggap sehat, dan beberapa orang meninggal, sementara yang lain ditinggalkan dengan kondisi tubuh yang rusak.

[141] mereka menjadi lumpuh dengan penyakit seumur hidup. Dalam banyak kasus, pekarangan rumah mereka sendiri mengandung agen perusak, yang menyebarkan racun mematikan ke atmosfer untuk dihirup oleh keluarga dan lingkungan sekitar. Kelalaian dan kecerobohan yang terkadang dilakukan dengan ceroboh adalah hal yang mengerikan, dan ketidaktahuan akan akibat dari hal-hal seperti itu terhadap kesehatan sangatlah mengherankan. Tempat-tempat seperti itu harus disucikan, terutama di musim panas, dengan kapur atau abu, atau dengan menguburnya setiap hari dengan tanah.-Bagaimana Cara **Hidup**, 61.

615. Pohon-pohon peneduh dan semak belukar yang terlalu rapat dan lebat di sekitar rumah tidak sehat; karena menghalangi

sirkulasi udara yang bebas, dan menghalangi sinar matahari untuk menyinari rumah dengan cukup. Sebagai akibatnya, kelembapan berkumpul di dalam rumah. Terutama pada musim hujan, ruang tidur menjadi lembab, dan mereka yang

tidur di tempat tidur bermasalah dengan rematik, neuralgia, dan keluhan paru-paru, yang umumnya berakhir dengan konsumsi. Banyak pohon peneduh yang menggugurkan banyak daun, yang jika tidak segera dibuang akan membusuk dan meracuni atmosfer. Halaman yang indah dengan pepohonan yang berserakan, dan beberapa semak belukar pada jarak yang tepat dari rumah, memiliki pengaruh yang menyenangkan dan ceria bagi keluarga, dan jika dirawat dengan baik, tidak akan menimbulkan gangguan pada kesehatan.-Bagaimana Cara **Hidup**, 64.

616. Ruang yang tidak terkena cahaya dan udara menjadi lembap. Tempat tidur dan selimut mengumpulkan kelembapan, dan atmosfer di kamar-kamar ini beracun, karena belum dimurnikan oleh cahaya dan udara. Berbagai penyakit telah ditimbulkan oleh tidur di apartemen yang dapat merusak kesehatan ini. Ruang tidur khususnya

harus berventilasi baik, dan atmosfernya dibuat sehat oleh [142] cahaya dan udara. Tirai-tirai harus dibiarkan terbuka beberapa jam setiap hari, tirai-tirai disingkirkan, dan ruangan diangin-anginkan secara menyeluruh; tidak boleh ada sesuatu yang tersisa, bahkan untuk waktu yang singkat, yang akan merusak kemurnian atmosfer.-Bagaimana Cara **Hidup**, 62.

617. Apartemen tidur harus besar dan diatur sedemikian rupa sehingga ada sirkulasi udara yang melaluinya siang dan malam.-**Bagaimana Cara Hidup**, 63.

618. Kamar yang tidak memiliki ventilasi bebas setiap hari, dan tempat tidur yang tidak dikeringkan dan diangin-anginkan secara menyeluruh, tidak layak untuk digunakan. Kami merasa yakin bahwa penyakit dan penderitaan yang besar disebabkan oleh tidur di kamar dengan jendela tertutup dan bertirai, tidak menerima udara murni dan sinar matahari. Kamar tersebut mungkin tidak memiliki udara selama berbulan-bulan, atau keuntungan dari api selama berminggu-minggu, jika ada. Berbahaya bagi kesehatan dan kehidupan untuk tidur di kamar-kamar ini sampai udara luar bersirkulasi melaluinya selama beberapa jam dan tempat tidur telah dikeringkan oleh api. Jika tindakan pencegahan ini tidak dilakukan, kamar dan tempat tidur akan menjadi lembab. Setiap ruangan di dalam rumah harus memiliki ventilasi yang baik setiap hari, dan pada cuaca lembab harus dihangatkan dengan api. Setiap ruangan di tempat tinggal Anda harus dibuka setiap hari untuk mendapatkan sinar matahari yang

menyehatkan, dan udara yang menyucikan harus diundang masuk. Ini akan menjadi pencegah penyakit Jika semua orang menghargai sinar matahari, dan menjemur setiap pakaian di bawah sinar matahari yang menyehatkan, maka jamur dan lumut akan dapat dicegah. Udara yang terbatas dari ruangan yang tidak berventilasi bertemu kita dengan bau memuakkan dari jamur dan lumut, dan kotoran [143]

yang dihembuskan oleh para narapidana, yang berasal dari ruangan yang lembab dan berjamur dan pakaian adalah racun bagi sistem." - [The Health Reformer](#), 1 Februari 1874.

Kebersihan Orangnya

619. Kebiasaan kebersihan yang ketat harus diperhatikan. Banyak orang, meskipun sehat, tidak mau bersusah payah untuk menjaga kesehatannya. Mereka mengabaikan kebersihan pribadi, dan tidak berhati-hati untuk menjaga kebersihan pakaian mereka. Kotoran secara konstan dan tanpa disadari keluar dari tubuh, melalui pori-pori, dan jika permukaan kulit tidak dijaga dalam kondisi yang sehat, sistem akan terbebani dengan materi yang tidak murni. Jika pakaian yang dikenakan tidak sering dicuci dan sering diangin-anginkan, maka pakaian tersebut akan menjadi kotor oleh kotoran yang keluar dari tubuh melalui keringat yang dapat dirasakan dan tidak dapat dirasakan. Dan jika pakaian yang dikenakan tidak sering dibersihkan dari kotoran-kotoran ini, pori-pori kulit akan menyerap kembali kotoran yang dibuang. Kotoran-kotoran tubuh, jika tidak dibiarkan keluar, akan masuk kembali ke dalam darah, dan dipaksakan ke organ-organ tubuh bagian dalam.-[Bagaimana Cara Hidup](#), 60.

620. Dalam hal kebersihan, Allah menuntut umat-Nya sekarang ini tidak kurang dari yang Dia tuntutan pada umat Israel kuno. Pengabaian terhadap kebersihan akan menimbulkan penyakit.-[Bagaimana Cara Hidup](#), 61.

621. Sepuluh perintah yang diucapkan Yehuwa dari Sinai tidak dapat hidup di dalam hati orang-orang yang memiliki kebiasaan yang tidak teratur dan cemar. Jika Israel kuno tidak bisa mendengarkan pernyataan itu

[144] hukum yang kudus, kecuali jika mereka telah menaati perintah Yahweh, dan telah menyucikan pakaian mereka, bagaimana mungkin hukum yang kudus itu dituliskan di dalam hati orang-orang yang tidak bersih secara pribadi, pakaian, atau rumah mereka? Itu mustahil. Pengakuan mereka mungkin setinggi langit, tetapi tidak sebanding dengan sedotan.

untuk beribadah kepada Allah haruslah, jika mungkin, mengenakan pakaian yang rapi, pas, dan bagus untuk dipakai di rumah ibadah. Adalah suatu penghinaan terhadap hari Sabat, dan terhadap Allah

dan rumah-Nya, bagi mereka yang mengaku bahwa hari Sabat adalah hari yang kudus bagi Tuhan, dan hari yang terhormat, untuk mengenakan pakaian yang sama pada hari Sabat seperti yang mereka kenakan selama seminggu ketika bekerja di ladang mereka, ketika mereka dapat memperoleh pakaian lain." (*How to Live*, 59).

Kebersihan untuk Anak-anak

Pernyataan Umum

622. Beberapa kasus telah saya perhatikan di mana anak-anak dibunuh beberapa inci oleh kebaikan orang tua yang keliru." - [The Health Reformer, 1 September 1866](#).

623. Sikap tenang dan menguasai diri yang dilakukan oleh ibu dalam merawat anaknya sangat berpengaruh dalam membentuk pikiran bayi. Jika ia gugup dan mudah gelisah, sikap ibu yang hati-hati dan tidak tergesa-gesa akan memberikan pengaruh yang menenangkan dan memperbaiki, dan kesehatan bayi bisa sangat meningkat. - [Bagaimana Cara Hidup, 39](#).

Diet

624. Bagi saya, hal ini merupakan hal yang dingin dan tidak berperasaan bagi para ibu yang dapat menyusui anak-anak mereka untuk mengalihkannya dari payudara ibu ke botol. Tetapi jika hal itu diperlukan, perhatian terbesar harus diberikan untuk mendapatkan susu dari sapi yang sehat, dan memiliki botolnya, dan juga susunya, sangat manis. Hal ini sering diabaikan, dan akibatnya, bayi dibuat menderita tanpa alasan. Gangguan pada perut dan usus dapat terjadi, dan bayi yang sangat disayangi itu menjadi sakit, meskipun ia sehat ketika dilahirkan - [The Health Reformer, 1 September 1871](#).

Perawat yang Dipekerjakan

625. Para ibu terkadang bergantung pada orang upahan. Orang asing melakukan tugas-tugas ibu, dan memberikan dari payudaranya makanan untuk menopang kehidupan. Bukan hanya itu saja. Ia juga menanamkan sifat dan temperamennya kepada anak yang sedang menyusui. Kehidupan anak itu terkait dengan kehidupannya. Jika wanita yang menyusui adalah tipe wanita yang kasar, bergairah dan tidak masuk akal; jika dia tidak berhati-hati dalam moralnya, anak yang disusui kemungkinan besar akan memiliki tipe yang sama atau serupa. Kualitas darah yang sama yang mengalir dalam pembuluh darah perawat upahan sama dengan yang mengalir dalam pembuluh darah anak itu - [The Health Reformer, 1 September 1871](#).

Sering memberi makan

626. Anak-anak juga diberi makan terlalu sering, yang menyebabkan demam dan penderitaan dalam berbagai cara. Perut tidak boleh terus menerus bekerja, tetapi harus memiliki waktu istirahat. Tanpa itu, anak-anak akan mudah marah dan mudah tersinggung serta sering sakit." - [The Health Reformer, 1 September 1866](#).

627. Pendidikan pertama yang harus diterima anak-anak dari ibu pada masa bayi adalah mengenai kesehatan fisik mereka. Mereka hanya boleh diberi makanan yang sederhana, dengan kualitas yang dapat menjaga kondisi kesehatan mereka, dan hanya boleh dimakan pada waktu-waktu tertentu, tidak lebih dari tiga kali sehari, dan dua kali makan lebih baik daripada tiga kali makan. Jika anak-anak disiplin

[146] engan demikian, mereka akan segera mengetahui bahwa mereka tidak akan mendapatkan apa-apa dengan menangis dan resah. Seorang ibu yang bijaksana akan bertindak dalam melatih anak-anaknya, bukan hanya untuk kenyamanannya saat ini, tetapi juga untuk kebaikan mereka di masa depan. Dan untuk tujuan ini, ia akan mengajarkan kepada anak-anaknya pelajaran penting untuk mengendalikan nafsu makan, dan penyangkalan diri, bahwa mereka harus makan, minum, dan berpakaian dengan memperhatikan kesehatan - [How to Live, 47](#).

628. Jauh lebih mudah untuk menciptakan nafsu makan yang tidak wajar daripada memperbaiki dan memperbaikinya setelah nafsu makan tersebut menjadi kebiasaan. Daging yang diberikan kepada anak-anak bukanlah hal terbaik untuk memastikan kesuksesan. Untuk mendidik anak Anda anak-anak untuk bertahan hidup dengan diet daging akan berbahaya bagi mereka.... Daging yang dibumbui dengan sangat banyak, diikuti dengan kue-kue yang kaya rasa, akan merusak organ-organ vital pencernaan anak-anak. Seandainya mereka terbiasa dengan makanan yang sederhana dan sehat, selera mereka tidak akan mendambakan kemewahan yang tidak alami dan olahan yang tidak alami. Udara Segar.

629. Salah satu kesalahan besar seorang ibu dalam memperlakukan bayinya adalah, dia tidak memberikannya udara segar, yang seharusnya membuatnya kuat. Banyak ibu yang menutup kepala bayinya saat tidur, dan ini juga dilakukan di ruangan yang hangat, yang jarang memiliki ventilasi sebagaimana

mestinya. Hal ini saja sudah cukup untuk melemahkan kerja jantung dan paru-paru, sehingga mempengaruhi seluruh sistem. Sementara perawatan mungkin diperlukan untuk melindungi bayi dari udara yang tidak lancar atau dari perubahan yang tiba-tiba dan terlalu besar, perhatian utama harus diberikan agar anak menghirup udara yang murni dan menyegarkan.

[147] suasana. Tidak ada bau yang tidak sedap yang tertinggal di kamar bayi atau

Hal-hal seperti itu lebih berbahaya bagi bayi yang lemah daripada orang dewasa.-Bagaimana Cara **Hidup, 66.**

630. Tetapi ada kejahatan yang lebih besar daripada yang telah disebutkan. Bayi terpapar pada udara yang tercemar yang disebabkan oleh banyak hembusan nafas, beberapa di antaranya sangat menyinggung dan melukai paru-paru yang kuat pada orang yang lebih tua. Paru-paru bayi menderita dan menjadi sakit karena menghirup atmosfer ruangan yang diracuni oleh nafas tercemar dari pengguna tembakau. Banyak bayi yang keracunan yang tidak dapat disembuhkan karena tidur sekamar dengan ayahnya yang pengguna tembakau. Dengan menghirup efluvium tembakau yang beracun, yang dikeluarkan dari paru-paru dan pori-pori kulit, sistem bayi dipenuhi dengan racun. Sementara itu, racun ini bekerja pada beberapa orang sebagai racun yang lambat, dan mempengaruhi otak, jantung, hati, dan paru-paru, dan racun ini akan hilang dan memudar secara bertahap, namun pada orang lain, racun ini memiliki pengaruh yang lebih langsung, menyebabkan kejang-kejang, kejang-kejang, kelumpuhan, kelumpuhan, dan kematian mendadak.-Bagaimana Cara **Hidup, 68.**

Pakaian Bayi

631. Pakaian dibuat sangat panjang, dan untuk menjaga agar tetap melekat pada bayi, tubuhnya diikat dengan ikat pinggang yang ketat, yang menghalangi gerak bebas jantung dan paru-paru. Bayi dipaksa untuk menanggung beban yang tidak perlu karena panjangnya pakaian mereka, dan dengan pakaian seperti itu, mereka tidak dapat menggunakan otot-otot dan anggota tubuh mereka secara bebas. Para ibu merasa perlu untuk mengompres tubuh anak-anak mereka yang masih bayi agar tetap bugar, seakan-akan takut jika tidak dibalut dengan perban yang ketat, mereka akan jatuh berkeping-keping atau cacat.

Apakah binatang ciptaan menjadi cacat karena alam dibiarkan melakukan pekerjaannya sendiri? Apakah anak-anak domba menjadi cacat karena

mereka tidak diikat dengan tali untuk memberikan bentuk? Mereka dibentuk dengan halus dan indah. Bayi manusia adalah yang paling sempurna, namun paling tidak berdaya, dari semua hasil karya Sang Pencipta, dan oleh karena itu ibu mereka harus diajari tentang hukum-hukum fisik, agar mampu membesarkan

mereka dengan kesehatan fisik, mental, dan moral. Ibu, alam telah memberikan bentuk kepada bayi kita yang tidak membutuhkan baju atau tali untuk menyempurnakannya. Allah telah membekali mereka dengan tulang dan otot yang cukup untuk menopang tubuh mereka, dan untuk menjaga mesin-mesin alam yang baik di dalam diri mereka, sebelum menyerahkannya ke dalam asuhan Anda. Pakaian bayi harus diatur sedemikian rupa sehingga tubuhnya akan

tidak boleh dikompres sedikit pun setelah makan kenyang. Lain penyebab utama kematian di kalangan bayi dan remaja, adalah kebiasaan membiarkan lengan dan bahu mereka telanjang. Cara berpakaian seperti ini tidak bisa dikecam terlalu keras. Hal ini telah menelan korban ribuan jiwa. Udara yang membasahi lengan dan tungkai dan beredar di sekitar ketiak, mendinginkan bagian tubuh yang sensitif ini begitu dekat dengan organ-organ vital, menghalangi sirkulasi darah yang sehat, dan menimbulkan penyakit, terutama paru-paru dan otak - [How to Live, 67-69](#).

632. Para ibu yang mendandani anak-anak mereka sesuai dengan mode, membahayakan kesehatan dan kehidupan mereka. Busana membuat anggota tubuh anak-anak tidak tertutup, kecuali dengan satu penutup, atau, paling banyak, dua penutup. Jika mereka terpapar pada cuaca musim gugur, musim semi, atau musim dingin yang dingin, anggota tubuh mereka

[149] bermandikan arus udara dingin. Di atas jantung, di mana terdapat jumlah vitalitas yang paling besar, terdapat empat hingga delapan penutup. Tungkai dan kaki yang tidak berpakaian ini biasanya menjadi dingin. Saat bepergian, adalah hal yang biasa untuk melihat gadis-gadis kecil berpakaian modis, tetapi tidak sepenuhnya sehat. Bagian atas tubuh mereka dibalut dengan jubah hangat, dan di atasnya terdapat bulu-bulu, sementara anggota tubuh mereka hampir tidak ditutupi. Ibu Kristen, mengapa tidak mendandani anak perempuan Anda dengan pakaian yang dengan baik dan benar seperti yang Anda lakukan pada anak Anda? ... Anggota badannya dilindungi oleh tiga sampai lima ketebalan; miliknya hanya satu. Apakah dia lebih lemah? Maka dia membutuhkan perawatan yang lebih besar. Apakah ia lebih banyak berada di dalam ruangan, dan karena itu kurang terlindungi dari dingin dan badai? Maka dia membutuhkan perawatan ganda. -[The Health Reformer, 1 Januari 1873](#).

633. Masyarakat dibentuk di kota-kota kita untuk mencegah kekejaman terhadap binatang bisu. Akan lebih baik untuk melangkah lebih jauh lagi, dan, karena kecerdasan yang dapat dipertanggungjawabkan, yang mampu memperoleh kehidupan yang kekal, lebih berharga daripada binatang yang bisu, ada kebutuhan yang lebih besar dari masyarakat untuk mencegah kekejaman para ibu dalam mendandani gadis-gadis kecil kesayangan mereka dengan cara mengorbankan mereka di kuil

mode yang kejam." - The [Health Reformer](#), 1 Januari 1873.

Obat-obatan

634. Ada kecenderungan pada banyak orang tua untuk memberi anak-anak mereka obat secara terus-menerus. Mereka selalu memiliki persediaan di tangan, dan ketika ada sedikit ketidaknyamanan yang muncul, yang disebabkan oleh makan berlebihan atau kelelahan, obat dituangkan ke dalam tenggorokan mereka, dan jika

yang tidak memuaskan mereka, mereka mengirim dokter Anak itu adalah dibijs sampai mati, dan orang tua menghibur diri mereka sendiri bahwa mereka telah [150] telah melakukan semua yang mereka bisa untuk anak-anak mereka, dan bertanya-tanya mengapa mereka harus mati ketika mereka melakukan banyak hal untuk menyelamatkan mereka, diatas batu nisan anak-anak tersebut harus ditulis, "Meninggal karena Obat."-[The Health Reformer, 1 September 1866.](#)

Sekolah

635. Banyak ibu yang merasa bahwa mereka tidak memiliki waktu untuk mendidik anak-anak mereka, dan untuk menjauhkan mereka dari keributan dan masalah, mereka menyekolahkan mereka ke sekolah. Ruang sekolah adalah tempat yang sulit bagi anak-anak yang mewarisi kondisi tubuh yang lemah. Ruang sekolah pada umumnya tidak dibangun dengan mengacu pada kesehatan, tetapi lebih kepada murahnya biaya. Ruangan-ruangan tersebut belum diatur sedemikian rupa sehingga dapat berventilasi sebagaimana mestinya tanpa membuat anak-anak kedinginan. Kursi-kursi jarang dibuat agar anak-anak dapat duduk dengan nyaman, dan menjaga tubuh mereka yang masih kecil dan sedang tumbuh dalam postur yang tepat untuk memastikan kerja paru-paru dan jantung yang sehat. Anak-anak kecil dapat tumbuh menjadi hampir semua bentuk, dan dapat, dengan kebiasaan berolahraga dan posisi tubuh yang tepat, mendapatkan bentuk tubuh yang sehat. Adalah merusak kesehatan dan kehidupan anak-anak kecil untuk duduk di ruang sekolah, di atas bangku yang keras dan tidak berbentuk, dari tiga sampai lima jam sehari, menghirup udara yang tidak murni oleh banyak tarikan napas. Paru-paru yang lemah menjadi terpengaruh, otak, yang darinya energi saraf dari seluruh sistem berasal, menjadi lemah karena dipaksa berolahraga secara aktif sebelum kekuatan organ-organ mental cukup matang untuk menahan kelelahan.

Di ruang sekolah, fondasi yang sudah terlalu pasti diletakkan untuk berbagai jenis penyakit. Namun, yang lebih khusus lagi, organ yang paling halus [151] dari semua organ, otak, sering kali terluka secara permanen oleh olahraga yang bagus. Hal ini sering menyebabkan peradangan, kemudian kepala terasa berat, dan kejang-kejang dengan akibat

yang ditakutkan. Dari mereka

Anak-anak yang tampaknya memiliki kekuatan konstitusi yang cukup untuk bertahan hidup dari perlakuan ini, ada sangat banyak yang membawa efeknya sepanjang hidup. Energi saraf otak menjadi sangat lemah sehingga setelah mereka dewasa, tidak mungkin bagi mereka untuk

menanggung banyak latihan mental. Kekuatan sebagian organ otak yang halus, tampaknya dikeluarkan

Selama enam atau tujuh tahun pertama kehidupan seorang anak, perhatian khusus harus diberikan pada pelatihan fisiknya, bukan pada kecerdasannya. Setelah periode ini, jika kondisi fisiknya baik, pendidikan keduanya harus mendapat perhatian Orang tua, terutama ibu, harus menjadi satu-satunya guru bagi pikiran bayi tersebut. Mereka tidak boleh mendidik dari buku-buku. Anak-anak pada umumnya akan memiliki rasa ingin tahu yang besar untuk mempelajari hal-hal yang ada di alam. Mereka akan mengajukan pertanyaan-pertanyaan sehubungan dengan hal-hal yang mereka lihat dan dengar, dan orang tua harus memberikan kesempatan untuk mengajar dan dengan sabar menjawab pertanyaan-pertanyaan kecil ini.

Kebersihan Ibu

636. Adalah suatu kesalahan yang umumnya dilakukan untuk tidak membuat perbedaan dalam kehidupan seorang wanita sebelum kelahiran anak-anaknya.-Testi- [moni untuk Gereja 2:381](#).

[152] 637. Pada generasi-generasi sebelumnya, jika para ibu telah memberi tahu diri mereka sendiri mengenai hukum-hukum keberadaan mereka, mereka akan memahami bahwa kekuatan konstitusional mereka, serta corak moral mereka, dan kemampuan mental mereka, akan terwakili dalam ukuran yang sangat besar dalam keturunan mereka. Ketidaktahuan mereka tentang hal ini, di mana begitu banyak hal yang terlibat, adalah tindakan kriminal. Banyak wanita yang seharusnya tidak pernah menjadi ibu. Darah mereka dipenuhi dengan penyakit kudis, yang ditularkan kepada mereka dari orang tua mereka, dan bertambah dengan cara hidup mereka yang kotor. Akal budi telah direndahkan dan diperbudak untuk melayani nafsu binatang, dan anak-anak yang lahir dari orang tua seperti itu adalah penderita yang malang, dan tidak banyak berguna bagi masyarakat.

Para istri dan ibu yang seharusnya memiliki pengaruh yang bermanfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan standar moral, telah hilang dari masyarakat karena banyaknya perawatan di rumah, karena cara memasak yang modis dan merusak kesehatan, dan juga karena terlalu sering melahirkan anak. Mereka telah dipaksa untuk

menderita yang tidak perlu, konstitusi telah gagal, dan intelek telah menjadi lemah karena pengurusan yang begitu besar terhadap sumber daya yang vital Jika sang ibu, sebelum melahirkan keturunannya, selalu memiliki kontrol diri, menyadari bahwa ia memberikan cap karakter

untuk generasi mendatang, kondisi masyarakat saat ini tidak akan mengalami penyusutan karakter seperti saat ini.

Setiap wanita yang akan menjadi seorang ibu, apa pun lingkungannya, harus terus mendorong watak yang bahagia, ceria, dan tegar, karena mengetahui bahwa untuk semua upayanya ke arah ini

Ia akan dibalas sepuluh kali lipat dalam bentuk fisik dan moral keturunannya.-Bagaimana Cara **Hidup, 37, 38.**

638. Perhatian yang besar harus dilakukan untuk membuat lingkungan sekitar ibu menyenangkan dan bahagia, tidak hanya setengah-setengah.

perempuan ketika mereka melahirkan anak yang diambil dari binatang di kandang.-Testimonies **for the Church 2:383.**

Toiling Mothers

639. Sang ibu, dalam banyak kasus sebelum kelahiran anak-anaknya, diizinkan untuk bekerja keras lebih awal dan lebih lambat, memanaskan darahnya. Dia

kekuatan seharusnya disayangi dengan lembut... Beban dan perhatiannya jarang berkurang, dan periode itu, yang seharusnya baginya dari semua yang lain adalah waktu istirahat, adalah salah satu kelelahan, kesedihan, dan kesuraman. Dengan pengerahan tenaga yang terlalu besar, ia merampas nutrisi yang telah disediakan oleh alam bagi keturunannya, dan dengan memanaskan darahnya sendiri, ia memberikan kepada anak itu kualitas darah yang buruk. Keturunannya dirampas vitalitasnya, dirampas kekuatan fisik dan mentalnya.-**Bagaimana Cara Hidup, 33.**

Pengaruh Kerja Ibu yang Terlalu Banyak pada Bayi

640. Banyak ibu, saat menyusui bayinya, telah melakukan pekerjaan yang berlebihan, dan memanaskan darah mereka saat memasak, dan perawatannya telah terpengaruh secara serius, tidak hanya dengan makanan yang panas dari payudara ibu, tetapi darahnya telah diracuni oleh pola makan ibu yang tidak sehat.

oleh kondisi pikiran ibu. Jika dia tidak bahagia, mudah marah, mudah tersinggung, melampiaskan luapan emosi, makanan yang diterima bayi dari ibunya akan terpengaruh, dan sering kali menghasilkan

kolik, kejang, dan, dalam beberapa kasus menyebabkan kejang-kejang.-

Bagaimana [154] Hidup, 39.

Diet

641. Pada periode penting ini, persalinan ibu harus dipermudah. Perubahan besar sedang terjadi di dalam tubuhnya. Ia membutuhkan jumlah darah yang lebih banyak, dan oleh karena itu peningkatan makanan dengan kualitas yang paling bergizi untuk diubah menjadi darah. Kecuali jika dia memiliki persediaan makanan bergizi yang melimpah, dia tidak dapat mempertahankan kekuatan fisiknya, dan keturunannya dirampas vitalitasnya.

ketidakmampuan pada keturunannya untuk mendapatkan makanan yang tepat yang dapat diubah menjadi darah yang baik untuk menyehatkan sistem.... Kebutuhan ekstra terhadap vitalitas ibu harus dipertimbangkan dan disediakan - [Testimonies for the Church 2:381, 382](#).

Nafsu Makan Variabel

642. Namun, di sisi lain, anggapan bahwa wanita, karena kondisinya yang khusus, boleh membiarkan selera makannya menjadi kacau, adalah sebuah kekeliruan yang didasarkan pada kebiasaan, bukan pada akal yang sehat. Selera makan wanita dalam kondisi seperti ini bisa berubah-ubah, tidak menentu, dan sulit untuk dipuaskan, dan adat kebiasaan memperbolehkannya untuk makan apa saja yang disukainya, tanpa mempertimbangkan apakah makanan tersebut bisa memenuhi gizi bagi tubuhnya dan pertumbuhan anaknya. Makanan harus bergizi, tetapi tidak harus memiliki kualitas yang menarik. Kebiasaan mengatakan bahwa jika dia menginginkan daging, acar, makanan berbumbu, atau pai cincang, biarkan dia mendapatkannya; selera saja yang harus dikonsultasikan. Ini adalah kesalahan besar, dan sangat merugikan. Kerugiannya tidak dapat diperkirakan. Jika ada kebutuhan akan kesederhanaan pola makan dan perhatian khusus terhadap kualitas makanan yang dimakan, maka hal itu adalah hal yang sangat penting.

[155] periode. Wanita yang memiliki prinsip, dan yang mendapat petunjuk dengan baik, tidak akan meninggalkan kesederhanaan pola makan pada masa ini dari yang lainnya. Mereka akan mempertimbangkan bahwa kehidupan lain bergantung pada mereka, dan akan berhati-hati dalam semua kebiasaan mereka, terutama dalam pola makan.- [Testimonies for the Church 2:382](#).

643. Dari makanan yang dipaksakan untuk diterima oleh sang ibu, ia tidak dapat memberikan kualitas darah yang baik,

dan karena itu melahirkan anak-anak yang penuh dengan rasa sakit.-Testimonies [for the Church 2:379](#).

Pakaian

644. Pakaiannya juga menuntut perhatian. Perhatian harus diberikan untuk melindungi tubuh dari rasa dingin. Dia tidak boleh memanggil

vitalitas yang tidak perlu muncul ke permukaan untuk memasok kebutuhan sandang yang cukup. Kesejahteraan ibu dan anak sangat bergantung pada

pakaian yang baik dan hangat, dan persediaan makanan yang bergizi.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:382](#).

645. Banyak sekali anak-anak yang lahir dengan darah yang tercemar penyakit kudis, karena kebiasaan ibu yang salah dalam makan dan berpakaian. Banyak sekali keguguran yang terjadi sekarang ini pada umumnya dapat ditelusuri pada cara berpakaian yang tidak modis - [The Health Reformer, 1 November 1871](#).

Kebersihan Kamar Sakit

646. Ketika kita melakukan semua yang kita bisa untuk mendapatkan kesehatan, maka semoga kita mengharapkan hasil yang diberkati akan mengikuti, dan kita dapat meminta Tuhan dengan iman untuk memberkati upaya kita untuk memelihara kesehatan - [How to Live, 64](#).

647. Ribuan orang telah meninggal karena kekurangan air bersih dan udara bersih, yang mungkin saja masih hidup Berkat-berkat ini mereka butuhkan untuk menjadi sehat. Jika mereka mau menjadi tercerahkan, dan membiarkan obat sendiri, dan membiasakan diri untuk berolahraga di luar ruangan, dan menghirup udara [156] rumah mereka, musim panas dan musim dingin, dan menggunakan air yang lembut untuk minum dan mandi, mereka akan relatif lebih baik dan bahagia daripada berlarut-larut dalam kehidupan yang menyedihkan.-[Bagaimana Cara Hidup, 56](#).

648. Jika mereka yang sehat membutuhkan berkat cahaya dan udara, dan perlu menjalankan kebiasaan-kebiasaan kebersihan agar tetap sehat, maka mereka yang sakit bahkan lebih membutuhkannya secara proporsional sesuai dengan kondisi mereka yang lemah - [How to Live, 60](#).

Ventilasi

649. Juga sangat penting bahwa kamar sakit, sejak awal, harus memiliki ventilasi yang baik. Hal ini akan bermanfaat bagi orang yang sakit, dan sangat penting untuk menjaga kesehatan mereka yang terpaksa harus tinggal dalam waktu yang lama di kamar sakit.-[Bagaimana Cara Hidup, 54](#).

650. Ada sebuah katalog yang menyedihkan tentang kejahatan yang berasal dari ruang sakit, yang darinya udara murni surga dihembuskan. Semua orang yang menghirup atmosfer beracun ini melanggar hukum keberadaan mereka, dan harus menanggung hukumannya - *How to Live*, 58.

651. Setiap hembusan udara yang vital di kamar sakit adalah nilai yang paling besar, meskipun banyak orang sakit yang sangat tidak peduli dengan hal ini. Mereka merasa sangat tertekan, dan tidak tahu apa masalahnya. Aliran udara yang bersih melalui kamar mereka akan memberikan pengaruh yang membahagiakan dan menyegarkan bagi mereka Kamar sakit, jika memungkinkan, harus memiliki aliran udara yang melaluinya siang dan malam. Aliran udara

[157] tidak boleh langsung menimpa orang yang tidak sah.-Bagaimana *Cara Hidup*, 59.

652. Dalam cuaca yang menyenangkan, orang sakit tidak boleh kekurangan pasokan udara segar Udara segar akan terbukti lebih bermanfaat

bagi orang sakit daripada obat-obatan, dan jauh lebih penting bagi mereka daripada makanan. Mereka akan lebih baik dan lebih cepat sembuh jika kekurangan makanan daripada udara segar Kamar mereka mungkin tidak selalu dibangun dengan baik untuk membiarkan jendela atau pintu terbuka di kamar mereka tanpa angin masuk langsung ke kamar mereka, dan membuat mereka kedinginan. Dalam kasus seperti itu, jendela dan pintu harus dibuka di kamar yang bersebelahan, dan dengan demikian memungkinkan udara segar masuk ke kamar yang ditempati oleh orang sakit.-*Cara Hidup*, 55.

653. Jika tidak ada cara lain yang dapat dilakukan, orang sakit, jika memungkinkan, harus dipindahkan ke kamar lain dan tempat tidur lain, sementara kamar sakit, tempat tidur dan tempat tidur, disucikan melalui ventilasi - *Bagaimana Hidup*, 60.

Suhu

654. Sangatlah penting bagi orang sakit untuk memiliki suhu yang merata di dalam ruangan. Hal ini tidak selalu dapat ditentukan dengan benar, jika diserahkan kepada penilaian petugas, karena mereka mungkin bukan penilai terbaik dari suhu yang tepat. Beberapa orang membutuhkan lebih banyak panas daripada yang lain, dan hanya akan merasa nyaman di ruangan yang bagi orang lain t i d a k nyaman. Jika masing-masing bebas mengatur api agar sesuai dengan gagasannya tentang panas yang tepat, suasana di kamar sakit akan menjadi tidak teratur,

[158] yang karena kecemasan dan menonton kurang tidur, dan yang tiba-tiba terbangun di malam hari dari tidur untuk hadir di kamar

sakit, kemungkinan besar akan kedinginan. Itu bukanlah termometer yang tepat untuk mengukur suhu yang sehat di kamar sakit. Hal-hal ini mungkin tampak kecil, tetapi sangat berkaitan dengan pemulihan

orang sakit. Dalam banyak kasus, kehidupan telah terancam oleh perubahan suhu yang ekstrim dari ruang perawatan orang sakit.-
Bagaimana Cara **Hidup**, 54, 55. 655. Ketika demam yang membakar sedang berkobar, hanya ada sedikit bahaya masuk angin. Tetapi perhatian khusus diperlukan ketika krisis datang, dan demam mulai mereda. Maka pengawasan yang terus menerus mungkin diperlukan untuk menjaga vitalitas dalam **sistem-Bagaimana Cara Hidup**, 60.

656. Suasana yang panas dan tertekan, kehilangan vitalitas, mematikan otak yang peka - **Testimonies for the Church 1:702**.

Kebersihan

657. Jika demam menyerang sebuah keluarga, sering kali lebih dari satu orang mengalami demam yang sama. Hal ini tidak perlu terjadi jika kebiasaan keluarga itu benar. Jika pola makan mereka sesuai dengan yang seharusnya, dan mereka memperhatikan kebiasaan kebersihan dan menyadari perlunya ventilasi, demam tidak perlu meluas ke anggota keluarga yang lain. Alasan mengapa demam merajalela di dalam keluarga dan menulari para pelayan, adalah karena kamar sakit tidak dijaga agar tetap bebas dari infeksi beracun, dengan kebersihan dan ventilasi yang baik.-**Bagaimana Cara Hidup**, 57.

658. Banyak yang menderita karena sayuran yang membusuk tetap berada di sekitar tempat mereka. Mereka tidak sadar akan pengaruh hal-hal ini. Terus-menerus muncul dari zat-zat yang membusuk ini, sebuah effluvium yaitu meracuni udara; dengan menghirup udara yang tidak murni, darah akan menjadi poi- [159], paru-paru menjadi terpengaruh, dan seluruh sistem menjadi sakit.

Penyakit dari hampir semua deskripsi akan disebabkan oleh menghirup atmosfer yang terkena zat-zat yang membusuk ini.-**Bagaimana Cara Hidup**, 61.

Tenang.

659. Semua kebisingan dan kegembiraan yang tidak perlu harus dihindari di kamar sakit, dan seluruh rumah harus dijaga setenang mungkin. Ketidaktahuan, kelupaan, dan kecerobohan telah menyebabkan kematian banyak orang yang seharusnya masih hidup jika mereka menerima perawatan yang tepat dari para

perawat yang bijaksana dan penuh perhatian. Pintu-pintu harus dibuka dan ditutup dengan sangat hati-hati, dan para pelayan harus tidak tergesa-gesa, tenang, dan menguasai diri.-Bagaimana Cara Hidup, 59.

660. Banyak kerugian yang dialami oleh orang sakit akibat kebiasaan universal untuk memiliki penjaga di malam hari. Dalam kasus-kasus kritis, hal ini dapat berupa

diperlukan; tetapi sering kali lebih banyak kerugian daripada kebaikan yang ditimbulkan pada orang sakit dengan praktik ini.... Bahkan satu orang pengamat pun akan membuat sedikit banyak kegaduhan, yang mengganggu si sakit. Tetapi jika ada dua orang, mereka sering kali berbicara bersama, kadang-kadang dengan suara keras, tetapi lebih sering dengan nada berbisik, yang jauh lebih mengganggu dan menggairahkan saraf orang sakit daripada berbicara dengan suara keras. Para penunggu orang sakit harus, jika

Jika memungkinkan, biarkan mereka tenang dan beristirahat sepanjang malam, sementara mereka menempati kamar yang bersebelahan Orang sakit pada umumnya dibebani dengan terlalu banyak pengunjung dan penelepon, yang mengobrol dengan mereka, dan melelahkan mereka dengan memperkenalkan berbagai topik pembicaraan, ketika mereka membutuhkan

[160] istirahat yang tenang dan tidak terganggu.... Ini adalah kebaikan yang keliru yang membuat begitu banyak orang, karena alasan kesopanan, mengunjungi orang sakit. Seringkali mereka menghabiskan malam tanpa tidur dan menderita setelah menerima pengunjung. Mereka menjadi sedikit banyak bersemangat, dan reaksinya terlalu besar untuk tenaga mereka yang sudah lemah, dan sebagai akibat dari panggilan-panggilan yang modis ini, mereka dibawa ke dalam kondisi yang sangat berbahaya, dan nyawa telah dikorbankan karena tidak adanya kehati-hatian yang bijaksana. Dalam

Banyak sekali contoh panggilan-panggilan modis ini telah mengubah timbangan ketika orang yang tidak valid sedang dalam masa pemulihan, dan timbangan itu telah menjatuhkan mereka ke dalam kematian. Mereka yang tidak dapat membuat diri mereka berguna harus berhati-hati dalam hal mengunjungi orang sakit. -*Bagaimana Cara Hidup*, 58.

Bab 25-Organ-organ Pencernaan

[161]

Fisiologi Sistem Pencernaan

661. Perut memiliki kekuatan untuk mengendalikan kesehatan seluruh tubuh - [The Health Reformer, 1 Oktober 1871](#).

662. Apa pun yang dimasukkan ke dalam perut dan diubah menjadi darah menjadi bagian dari makhluk tersebut - [Testimonies for the Church 4:141](#).

663. Manfaat yang Anda dapatkan dari makanan Anda tidak terlalu bergantung pada jumlah yang dimakan melainkan pada pencernaannya yang menyeluruh, dan juga tidak terlalu bergantung pada jumlah makanan yang ditelan melainkan pada lamanya makanan tersebut berada di dalam mulut. Makanlah secara perlahan, dan biarkan

air liur untuk bercampur dengan makanan. Mereka yang bersemangat, cemas,

atau terburu-buru, tidak dapat memasok cairan lambung yang diperlukan. - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#).

664. Pengunyahan yang menyeluruh bermanfaat bagi gigi dan perut - [The Review and Herald, 8 Mei 1883](#).

665. Anda adalah seorang penderita dispepsia yang gugup. Otak berhubungan erat dengan perut, dan kekuatannya telah begitu sering dipanggil untuk membantu organ-organ pencernaan yang lemah sehingga pada gilirannya organ-organ tersebut menjadi lemah, tertekan, dan tersumbat. - [Testimoni untuk Gereja 2:318](#).

666. Penting bagi kita untuk menikmati makanan yang kita makan. Jika kita tidak dapat melakukan hal ini, tetapi makan secara mekanis, kita gagal untuk dipelihara dan dibangun sebagai kita akan menjadi seperti apa jika kita dapat menikmati makanan yang kita masukkan ke dalam perut kita - [Testimonies for the Church 1:682](#).

667. Segera setelah makan, ada tekanan yang kuat pada energi saraf. Kekuatan otak dipanggil untuk bekerja secara aktif untuk membantu perut; oleh karena itu, ketika pikiran atau tubuh dibebani dengan berat setelah makan, proses pencernaan akan terhambat. Vitalitas sistem, yang dibutuhkan untuk melanjutkan

pekerjaan dalam satu arah, dipanggil dan diatur untuk bekerja dalam arah yang lain - [Testimonies for the Church 2:413](#).

668. Perut, ketika kita berbaring untuk beristirahat, harus menyelesaikan semua pekerjaannya, agar dapat menikmati istirahat, seperti halnya bagian tubuh lainnya. Pekerjaan pencernaan tidak boleh diteruskan selama periode waktu tidur. Setelah perut, yang telah bekerja terlalu keras, melakukan tugasnya, ia menjadi lelah, yang menyebabkan pingsan.... Perut menjadi lelah karena terus menerus bekerja. Karena tidak ada waktu untuk beristirahat, organ pencernaan menjadi lemah, sehingga timbul rasa "lapar," dan keinginan untuk sering makan.... Perut harus memiliki waktu-waktu yang teratur untuk bekerja dan beristirahat.-*Bagaimana Cara Hidup*, 56.

Penyebab Gangguan Pencernaan

669. Perut memiliki kekuatan mengendalikan kesehatan seluruh tubuh Saraf otak sangat bersimpati dengan perut.-*The Health Reformer*, 1 Oktober 1871.

[163] 670. Banyak orang yang dengan sengaja mengabaikan struktur mereka sendiri. Mereka membawa anak-anak mereka ke jalan pemujaan egois yang sama seperti yang telah mereka ikuti, menyebabkan mereka menderita hukuman atas pelanggaran hukum alam. Mereka pergi ke negara-negara yang jauh untuk mencari iklim yang lebih baik, tetapi perut mereka akan menciptakan suasana malaria di mana pun mereka berada. Mereka membawa penderitaan kepada diri mereka sendiri yang tidak dapat ditinggalkan oleh siapa pun.-*Kesaksian yang tidak diterbitkan*, 25 Agustus 1897.

Makan Tergesa-gesa

671. Untuk mendapatkan pencernaan yang sehat, 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 dengan cepat, tetapi makanlah lebih sedikit, dan makanlah dengan perlahan-lahan.

yang sangat terburu-buru sebaiknya tidak makan sampai mereka menemukan istirahat atau kelegaan; karena kekuatan vital, yang sudah sangat terbebani, tidak dapat memasok cairan lambung yang

diperlukan. Makanlah dengan perlahan, dan biarkan air liur bercampur dengan makanan.-[The Review and Herald, 29 Juli 1884.](#)

Minum saat Makan

672. Makanan tidak boleh dicuci; tidak perlu minum saat makan. Semakin banyak cairan yang masuk ke dalam perut saat makan, semakin sulit bagi makanan untuk dicerna; karena cairan harus diserap terlebih dahulu. Banyak yang membuat kesalahan dengan minum air dingin dengan makanan mereka. Air yang diminum bersamaan dengan makanan akan mengurangi aliran kelenjar ludah; dan semakin dingin airnya, semakin besar pula luka pada lambung. Air es atau limun es, yang diminum saat makan, akan menahan pencernaan sampai sistem memberikan kehangatan yang cukup pada perut untuk memungkinkannya melakukan pekerjaannya kembali. -Ibid.

673. Minuman panas melemahkan; dan selain itu, mereka yang memanjakan diri dengan minuman tersebut menjadi budak kebiasaan. Tetapi jika ada sesuatu yang dibutuhkan Untuk memuaskan dahaga, air murni yang diminum beberapa saat sebelum atau sesudah makan adalah yang dibutuhkan oleh alam. Jangan pernah minum teh, kopi, bir, anggur, atau minuman keras apa pun. Air adalah cairan terbaik untuk membersihkan jaringan. -Ibid.

Makanan Cair

674. Sup, puding, dan makanan lain yang sejenisnya sering kali dimakan terlalu panas, dan akibatnya perut menjadi lemah. Biarkanlah makanan tersebut menjadi dingin sebelum dimakan. -Ibid.

675. Makan bubur dalam jumlah besar tidak akan menjamin kesehatan organ-organ pencernaan, karena terlalu banyak mengandung cairan." - The Youth's In-structor, 31 Mei 1894.

676. Bagi mereka yang dapat menggunakannya, sayuran yang baik, yang disiapkan dengan cara yang sehat, lebih baik daripada bubur yang lembut atau bubur." - Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Januari 1897.

Terlalu Sering Makan

677. Makanan kedua tidak boleh dimakan sebelum perut memiliki waktu untuk beristirahat dari kerja keras mencerna

makanan sebelumnya - *How to Live*, 55.

678. Setelah perut melakukan tugasnya untuk satu kali makan, jangan paksakan untuk makan lagi sebelum perut mendapat kesempatan untuk beristirahat, dan untuk menyediakan pasokan asam lambung yang cukup untuk makan berikutnya. Setidaknya lima jam harus diberikan di antara setiap waktu makan, dan selalu ingat bahwa jika Anda mencobanya, Anda akan menemukan bahwa dua kali makan

akan lebih baik daripada tiga.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

[165] 679. Jika makanan ketiga dimakan sama sekali, itu harus ringan, dan beberapa jam sebelum tidur. Tetapi pada banyak orang, perut yang lelah mungkin akan mengeluh lelah dengan sia-sia. Lebih banyak makanan yang dipaksakan, yang membuat organ-organ pencernaan bergerak, sekali lagi untuk melakukan putaran kerja yang sama selama jam-jam tidur. Tidur umumnya terganggu dengan mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan, dan di pagi hari mereka terbangun dalam keadaan tidak segar. Ada rasa lesu dan kehilangan nafsu makan. Kekurangan energi dirasakan di seluruh sistem. Dalam waktu singkat organ-organ pencernaan menjadi lelah, karena tidak ada waktu untuk beristirahat. Orang-orang seperti itu menjadi penderita dispepsia yang menyedihkan, dan bertanya-tanya apa yang membuat mereka begitu. Penyebabnya telah membawa hasil yang pasti. Jika kebiasaan ini dilakukan dalam jangka waktu yang lama, kesehatan akan menjadi sangat terganggu. Darah menjadi tidak murni, kulit menjadi pucat, dan letusan-letusan akan sering muncul. Anda akan sering mendengar keluhan sering sakit dan nyeri di daerah perut; dan saat melakukan persalinan, perut menjadi sangat lelah sehingga mereka harus berhenti bekerja dan beristirahat. Mereka tampaknya bingung untuk menjelaskan keadaan ini; karena, dengan mengesampingkan hal ini, mereka tampaknya sehat setelah perut, yang telah kelelahan, telah melakukan tugasnya, ia kelelahan, yang menyebabkan pingsan. Di sini banyak yang tertipu, dan berpikir bahwa keinginan akan makananlah yang menghasilkan perasaan seperti itu, dan tanpa memberikan waktu bagi perut untuk beristirahat, mereka mengambil lebih banyak makanan, yang untuk sementara waktu menghilangkan rasa pingsan.

[166] Perut menjadi lelah karena terus menerus bekerja untuk membuang makanan yang tidak menyehatkan. Karena tidak ada waktu untuk beristirahat, organ-organ pencernaan menjadi lemah, sehingga timbul rasa "lapar" dan keinginan untuk sering makan.-Bagaimana Cara [Hidup](#), 55.

680. Pesta yang rakus, dan makanan yang dimasukkan ke dalam perut pada waktu yang tidak tepat, meninggalkan pengaruh pada setiap serat dari sistem - [The Health Reformer](#), 1 Juni 1878.

Kombinasi Makanan yang Tidak Tepat

681. Semakin sedikit bumbu dan makanan penutup yang diletakkan di atas meja kita, semakin baik bagi semua orang yang menikmati makanan tersebut. Semua makanan yang tercampur dan rumit berbahaya bagi kesehatan manusia.

Hewan yang bodoh tidak akan pernah makan campuran seperti yang sering ditempatkan di perut manusia. Campuran makanan yang kaya dan rumit adalah

merusak kesehatan.-Kesaksian yang tidak dipublikasikan, [5 November 1896](#). 682. Karena sudah menjadi mode, selaras dengan selera makan yang tidak sehat, kue, pai, dan puding yang kaya rasa, dan segala sesuatu yang menyakitkan dimasukkan ke dalam perut. Meja harus dipenuhi dengan berbagai macam makanan atau selera yang bejat tidak dapat dipuaskan. Di pagi hari, para budak nafsu makan ini sering kali memiliki nafas yang tidak bersih dan lidah yang berbulu. Mereka tidak menikmati kesehatan, dan bertanya-tanya mengapa mereka menderita sakit, sakit kepala, dan berbagai penyakit. Penyebabnya telah membawa akibat yang pasti, yaitu

[Live, 57](#).

683. Jika kita ingin menjaga kesehatan yang terbaik, kita harus menghindari makan sayur dan buah pada waktu makan yang sama. Jika perut lemah, akan terjadi gangguan, otak akan bingung, dan tidak dapat menempatkan upaya mental. Makanlah buah pada satu waktu makan dan sayuran pada waktu makan berikutnya.-[Instruktur Pemuda, 31 Mei 1894](#).

684. Saya sering duduk di meja saudara-saudari dan melihat bahwa mereka menggunakan susu dan gula dalam jumlah besar. Hal ini menyumbat sistem, mengiritasi organ pencernaan, dan mempengaruhi otak. Apa pun yang menghalangi gerakan aktif dari mesin hidup, mempengaruhi otak secara langsung. Dan dari cahaya yang diberikan kepada saya, gula, ketika digunakan secara besar-besaran, lebih berbahaya daripada daging.-[Testimonies for the Church 2:370](#).

Makan berlebihan

685. Hampir semua anggota keluarga manusia makan lebih banyak daripada yang dibutuhkan oleh sistem. Kelebihan ini akan membusuk, dan menjadi massa busuk Jika lebih banyak makanan, bahkan dengan kualitas yang sederhana, dimasukkan ke dalam perut daripada yang dibutuhkan oleh mesin yang hidup, kelebihan ini akan menjadi beban. Sistem berusaha keras untuk membuangnya, dan kerja ekstra ini menyebabkan rasa lelah. Beberapa orang yang terus menerus makan menyebutnya sebagai rasa lapar yang "habis", tetapi hal ini disebabkan oleh

kondisi organ-organ pencernaan yang terlalu banyak bekerja." -
Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

686. Mereka (para pendeta, mahasiswa, dll.) dengan cermat menerapkan pikiran mereka pada buku-buku, dan memakan uang saku seorang pekerja. Di bawah kebiasaan seperti itu, beberapa orang menjadi gemuk, karena sistemnya tersumbat. Yang lainnya menjadi

kurus, lemah, dan lemah, karena kekuatan vital mereka terkuras untuk membuang kelebihan makanan; hati menjadi terbebani, dan tidak mampu membuang kotoran dalam darah, dan penyakit adalah hasilnya.-Testimonies [for the Church 3:490](#).

[168] 687. Seringkali ketidakteguhan ini dirasakan sekaligus dalam bentuk sakit kepala dan gangguan pencernaan dan kolik. Sebuah beban telah ditempatkan pada perut yang tidak dapat dipelihara, dan perasaan tertekan pun muncul. Kepala bingung, perut memberontak. Tetapi hasil ini tidak selalu mengikuti makan berlebihan. Dalam beberapa kasus, perut lumpuh. Tidak ada sensasi rasa sakit yang dirasakan, tetapi organ pencernaan kehilangan kekuatan vitalnya. Fondasi mesin manusia secara bertahap dirusak, dan kehidupan menjadi sangat tidak menyenangkan - **Kesaksian** yang tidak diterbitkan, **30 Agustus 1896**.

688. Kekuatan otak berkurang karena terlalu banyak menariknya untuk membantu perut menanggung beban yang berat - Testi- [uang untuk Gereja 2:363](#).

689. Energi saraf otak mati rasa dan hampir lumpuh karena makan berlebihan-Testimonies [for the Church 2:414](#).

Pakaian yang tidak pantas

690. Kompresi pada pinggang menghalangi proses pencernaan. Jantung, hati, paru-paru, limpa, dan perut berdesakan dalam sebuah kompas kecil, sehingga tidak memberi ruang bagi organ-organ tersebut untuk bekerja secara sehat - [The Health Reformer, 1 November 1871](#).

691. Ketika ekstremitas tidak dibalut dengan benar, darah akan kembali dingin dari jalur alamiahnya, dan mengalir ke organ-organ internal, merusak sirkulasi dan menghasilkan penyakit. Perut memiliki terlalu banyak darah, menyebabkan gangguan pencernaan.-Testimonies [for the Church 2:531](#).

Ketidaksopanan

692. Ketidaktepatan dalam makan, bahkan makanan dengan kualitas yang tepat, akan memberikan pengaruh yang buruk pada sistem.... Pengaturan yang ketat dalam makan dan minum sangat penting untuk menjaga kesehatan dan menjalankan semua fungsi tubuh dengan baik....

Ketidaksopanan dimulai di meja kami, dalam penggunaan makanan yang

tidak sehat
[169] makanan. Setelah beberapa waktu, dengan terus memanjakan diri,
pencernaan

Organ-organ tubuh menjadi lemah, dan makanan yang dikonsumsi tidak memuaskan selera. Kondisi yang tidak sehat terbentuk, dan ada keinginan untuk makanan yang lebih merangsang.-Testimonies for the Church 3:487.

Saran yang Bermanfaat untuk Perawatan

Kebiasaan Rutin

693. Perut harus memiliki periode reguler untuk bekerja dan beristirahat. Dengan kebiasaan yang teratur dan makanan yang tepat, lambung akan berangsur-angsur embali pulih sepenuhnya.... Upaya-upaya harus dilakukan untuk menjaga dengan hati-hati kekuatan yang tersisa dari kekuatan-kekuatan vital, dengan mengangkat setiap beban yang terlalu berat. Perut mungkin tidak akan pernah pulih sepenuhnya, tetapi pola makan yang benar akan menyelamatkan kelemahan lebih lanjut, dan banyak yang akan pulih sedikit banyak, kecuali jika mereka sudah terlalu jauh membunuh diri sendiri dengan rakus - *How to Live*, 57.

694. Makanan kedua tidak boleh dimakan sebelum perut memiliki waktu untuk beristirahat dari kerja keras mencerna makanan sebelumnya - *How to Live*, 55.

695. Perut menjadi lelah karena terus menerus bekerja; obat yang dibutuhkan adalah makan lebih jarang dan tidak terlalu banyak, dan kenyang dengan makanan yang sederhana dan sederhana, makan dua kali, atau paling banyak, tiga kali sehari.- *Bagaimana Cara Hidup*, 56.

Istirahat

696. Perut harus mendapat perhatian yang cermat. Ia tidak boleh terus menerus beroperasi. Berikanlah organ yang sering disalahgunakan dan banyak disalahgunakan ini istirahat yang tenang dan damai -Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

Latihan

697. Olahraga akan membantu kerja pencernaan. Untuk berjalan keluar setelah makan, tegakkan kepala, tegakkan bahu, dan berolahraga[170]secukupnya, akan memberikan manfaat yang besar.Perut yang sakit akan menemukan

kelegaan melalui latihan.-Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:530.

Udara

698. Ia tidak memiliki udara yang menghidupkan dari surga untuk membantu pekerjaan pencernaan - [Testimonies for the Church 2:374](#).

699. Udara yang bersih dan segar ... menggairahkan selera makan, membuat pencernaan makanan menjadi lebih sempurna, dan mendorong tidur yang nyenyak dan nyenyak - [Testimonies for the Church 1:702](#).

Mandi

700. Mandi membantu usus, perut, dan hati, memberikan energi dan kehidupan baru untuk masing-masing. Mandi juga membantu pencernaan, dan bukannya melemahkan sistem tersebut, tetapi justru memperkuatnya - [Testimonies for the Church 3:70, 71](#).

Pengaruh Mental

701. Semakin sedikit perhatian yang diberikan pada perut setelah makan, semakin baik. Jika Anda selalu merasa takut bahwa makanan Anda akan menyakiti Anda, maka makanan itu pasti akan menyakiti Anda. Lupakanlah diri sendiri, dan pikirkanlah sesuatu yang menggembirakan - [Testimonies for the Church 2:530](#).

702. Pada waktu makan, buanglah semua kekhawatiran dan pikiran yang membebani. Janganlah tergesa-gesa, tetapi makanlah dengan perlahan-lahan dan dengan sukacita, dengan hati yang penuh dengan rasa syukur kepada Allah atas segala berkat-Nya.-[Gospel Workers, 174](#). 703. Engkau makan terlalu banyak, lalu engkau menyesal, sehingga engkau terus memikirkan apa yang engkau makan dan minum. Makanlah apa yang terbaik, dan pergilah dengan segera, dengan perasaan bersih di hadapan Surga dan tidak ada penyesalan dalam hati nurani.-[Testimonies for the Church, 3:374](#).

Bab 26-Paru-Paru dan Pernapasan

[171]

Fisiologi Respirasi

704. Kesehatan seluruh sistem bergantung pada kerja organ pernapasan yang sehat - [How to Live, 57](#).

705. Untuk mendapatkan darah yang baik, kita harus bernapas dengan baik - [The Health Reformer, 1 November 1871](#).

706. Paru-paru, agar sehat, harus memiliki udara yang murni - [How to Live, 63](#).

707. Paru-paru Anda, yang kekurangan udara, akan menjadi seperti orang lapar yang kekurangan makanan. Sesungguhnya, kita dapat hidup lebih lama tanpa makanan daripada tanpa udara, yang merupakan makanan yang telah Allah sediakan bagi paru-paru - [Testimonies for the Church 2:533](#).

708. Kekuatan sistem ini sangat bergantung pada jumlah udara segar yang dihirup. Jika paru-paru dibatasi, jumlah oksigen yang diterima ke dalamnya juga terbatas, darah menjadi rusak, dan penyakit pun menyusul - [The Health Reformer, 1 Februari 1877](#).

709. Mustahil untuk keluar di udara yang segar di pagi hari musim dingin tanpa membuat paru-paru membengkak - [Testimonies for the Church 2:529](#).

710. Kompresi pada pinggang dengan tali pengikat yang ketat mencegah kotoran dibuang melalui saluran alaminya.

Yang paling penting adalah paru-paru. Agar paru-paru dapat melakukan pekerjaan yang dirancang, mereka harus dibiarkan bebas, tanpa kompresi sedikit pun. Jika paru-paru sesak, mereka tidak dapat berkembang; tetapi

kapasitasnya akan berkurang, sehingga tidak memungkinkan untuk mengambil inspirasi udara yang cukup. Otot perut dirancang untuk membantu paru-paru dalam beraksi. Apabila tidak ada kompresi pada paru-paru, gerakan dalam pernapasan penuh akan terlihat sebagian besar dari perut. Apabila tali pengikat yang ketat dilakukan, bagian bawah

dada tidak memiliki ruang yang cukup untuk beraksi. Oleh karena itu, pernapasan terbatas pada bagian atas paru-paru, di mana tidak ada

ruang yang cukup untuk melakukan pekerjaan. Tetapi bagian bawah paru-paru harus memiliki kebebasan sebesar mungkin. Kompresi pinggang tidak akan memungkinkan otot-otot organ pernapasan bekerja dengan bebas - [The Health Reformer, 1 November 1871](#).

Penyebab Penyakit pada Organ Pernapasan

Lingkungan yang Tidak Higienis

711. Banyak yang menderita karena bahan sayuran yang membusuk tetap berada di sekitar tempat tinggal mereka.... Dari zat-zat yang membusuk ini terus menerus timbul efluvium yang meracuni udara. Dengan menghirup udara yang tidak murni, darah diracuni, paru-paru menjadi terpengaruh, dan seluruh sistem menjadi sakit.-[Bagaimana Cara Hidup, 61](#).

712. Jika sebuah rumah dibangun di mana air mengendap di sekelilingnya, bertahan selama beberapa waktu dan kemudian mengering, maka akan timbul racun yang beracun, dan demam, sakit tenggorokan, sakit paru-paru, dan demam akan menjadi akibatnya.-[Bagaimana Cara Hidup, 64](#).

[173] 713. Terutama di musim hujan, ruang tidur menjadi lembab, dan mereka yang tidur di tempat tidur bermasalah dengan rematik, neuralgia, dan keluhan paru-paru, yang umumnya berakhir dengan konsumsi - [Bagaimana Hidup, 64](#).

Ventilasi yang buruk

714. Banyak keluarga menderita sakit tenggorokan, penyakit paru-paru, dan keluhan hati, yang disebabkan oleh tindakan mereka sendiri.... Mereka menutup jendela dan pintu rumah mereka, karena khawatir akan kedinginan jika ada celah yang memungkinkan udara masuk. Mereka menghirup udara yang sama berulang-ulang, sampai udara itu menjadi penuh dengan kotoran beracun dan kotoran yang dibuang dari tubuh mereka, melalui paru-paru dan pori-pori kulit.-[Bagaimana Cara Hidup, 63](#).

715. Bagi orang cacat yang memiliki paru-paru yang lemah, tidak ada yang lebih buruk daripada suasana yang terlalu panas.-

Testimoni [untuk Gereja 2:527](#). 716. Suasana yang panas dan tertekan, yang kehilangan vitalitas, mematikan otak yang peka. Paru-paru mengerut, hati tidak berfungsi dengan baik. tif.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 1:702](#).

Pernapasan yang Tidak Benar

717. Perut, hati, paru-paru, dan otak menderita karena kekurangan udara yang dalam dan penuh, yang akan menggetarkan darah dan memberikan warna yang cerah dan hidup, dan yang hanya dapat menjaganya tetap murni, dan memberikan nada dan kekuatan kepada setiap bagian dari mesin yang hidup itu - [Testimonies for the Church 2:67](#).

Penggunaan Suara yang Tidak Tepat

718. Berbicara dari tenggorokan, membiarkan kata-kata keluar dari ujung atas organ-organ vokal, sepanjang waktu membuat resah dan mengiritasi organ-organ tersebut, bukanlah cara terbaik untuk menjaga kesehatan atau meningkatkan efisiensi organ-organ ini - Testimoni [untuk Gereja 2:616](#).

719. Perhatian dan latihan yang cermat harus diberikan pada organ-organ vokal [174]. Mereka diperkuat dengan penggunaan yang benar, tetapi menjadi lemah

jika digunakan secara tidak tepat. Penggunaannya yang berlebihan, jika sering diulang-ulang, tidak hanya akan melukai organ-organ bicara, tetapi juga akan menimbulkan ketegangan yang tidak semestinya pada seluruh sistem saraf. Kecapi yang halus dengan seribu senar menjadi aus, tidak dapat diperbaiki, dan menghasilkan perselisihan, bukannya melodi. Tidak perlu berbicara dengan suara yang keras atau dengan nada tinggi;

hal ini sangat merugikan pembicara. Suara manusia sangat berharga karunia Tuhan; itu adalah kekuatan untuk kebaikan, dan Tuhan ingin hamba-hamba-Nya memelihara kesedihan dan melodinya. Suara harus diusahakan untuk meningkatkan kualitas musiknya, sehingga dapat terdengar indah di telinga dan berkesan di hati. Tetapi organ-organ suara secara aneh disalahgunakan, sehingga melukai si pembicara dan membuat para pendengarnya tidak nyaman.-[Kesaksian Khusus untuk Para Pelayan dan Pekerja 7:9](#).

720. Mereka melukai tenggorokan dan organ vokal ketika tidak dipanggil untuk.... Hal ini merupakan konsekuensi dari posisi tubuh yang tidak wajar, dan cara memegang kepala.-[Testimonies for the Church 2:617](#).

721. Ketidaksukaan Anda terhadap pajak fisik, saat berbicara dan mengeluarkan suara dari tenggorokan, membuat Anda rentan terhadap penyakit tenggorokan dan paru-paru. Anda tidak boleh

membiarkan persalinan datang pada bagian atas organ-organ suara, karena hal ini akan terus menerus membuat mereka lelah dan iritasi, dan akan menjadi dasar penyakit. Tindakan itu harus dilakukan pada otot-otot perut; paru-paru dan tenggorokan harus menjadi salurannya, tetapi tidak boleh melakukan semua pekerjaan - [Testimonies for the Church 3:311](#).

[175] 722. Banyak orang berbicara dengan cara yang cepat, dan dengan nada yang tinggi dan tidak wajar; tetapi jika mereka meneruskan kebiasaan seperti itu, mereka akan melukai tenggorokan dan paru-paru, dan sebagai akibat dari penyalahgunaan yang terus-menerus, organ-organ yang lemah dan meradang akan menjadi sakit dengan cara yang serius, dan mereka akan jatuh ke dalam konsumsi." -Cristian [Education, 125](#).

723. Di antara para pendeta kita, perhatian yang seksama harus diberikan kepada budaya suara, atau banyak orang akan terbaring di dalam kubur sebelum waktunya.-Cristian [Education, 133](#).

Penggunaan Suara yang Tepat

724. Penggunaan organ-organ vokal yang tepat akan membawa manfaat bagi kesehatan fisik, dan meningkatkan kegunaan dan pengaruh Anda - [Pendidikan Kristen, 132](#).

Pakaian yang tidak tepat

725. Ekstremitas terasa dingin Jantung gagal dalam usahanya, dan anggota badan menjadi terbiasa dingin; dan darah, yang didinginkan dari ekstremitas, dilemparkan kembali ke paru-paru dan otak, dan peradangan serta penyumbatan paru-paru atau otak adalah hasilnya. Jika tungkai dan kaki dapat memiliki penutup ekstra biasanya diletakkan di atas bahu, paru-paru, dan jantung, dan sirkulasi yang sehat diinduksi ke ekstremitas, organ-organ vital akan melakukan bagiannya secara sehat, dengan hanya mengenakan pakaian.

Saya memohon kepada Anda para ibu, apakah Anda tidak merasa khawatir dan sakit hati melihat anak-anak Anda pucat dan kerdil, menderita radang selaput lendir hidung, influenza, croup, pembengkakan yang muncul di wajah dan leher, radang dan penyumbatan pada paru-paru dan otak? Sudahkah Anda mempelajari dari sebab ke akibat? Membiarkan lengan dan kaki mereka tidak berfungsi.

[176] urangnya perlindungan yang memadai telah menjadi penyebab sejumlah besar penyakit dan kematian dini.-[Bagaimana Cara Hidup, 72](#).

726. Sangat penting bagi kesehatan bahwa dada harus memiliki ruang untuk mengembang sepenuhnya, sehingga paru-

paru dapat diaktifkan untuk mengambil udara secara penuh. Banyak orang yang telah meninggal karena konsumsi mungkin telah menjalani masa hidup yang telah ditentukan seandainya mereka berpakaian sesuai dengan hukum-hukum keberadaannya. Kekuatan sistem ini, sangat bergantung pada jumlah udara segar yang dihirup. Jika paru-paru dibatasi, jumlah oksigen yang diterima ke dalamnya adalah

juga terbatas, darah menjadi rusak, dan penyakit pun mengikutinya - [The Health Reformer, 1 Februari 1877](#).

727 Lengan yang telanjang membuat bayi terpapar pada suhu dingin yang konstan, dan penyumbatan pada paru-paru atau otak. Paparan ini mempersiapkan jalan bagi bayi untuk menjadi sakit-sakitan dan kerdil.-Bagaimana Cara [Hidup, 71](#).

Makan Tidak Seimbang

728. Kesulitan katarak, penyakit ginjal, sakit kepala, dan gangguan jantung adalah akibat dari makan yang tidak wajar.- [Testi yang tidak dipublikasikan, 30 Agustus 1896](#).

Minuman keras

729. Dengan kebiasaan mengkonsumsi sari buah asam, banyak orang yang menderita penyakit permanen. Beberapa orang meninggal karena konsumsi atau jatuh di bawah kekuatan ayan hanya karena penyebab ini - [The Review and Herald, 25 Maret 1884](#).

Obat-obatan

730. Setiap sediaan beracun dalam kerajaan nabati dan mineral, yang masuk ke dalam tubuh, akan meninggalkan pengaruh buruknya, yang mempengaruhi hati dan paru-paru - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 140](#).

Perawatan Organ Pernapasan

Latihan

731. Olahraga pagi, berjalan-jalan di udara surga yang bebas dan menyegarkan, atau menanam bunga, buah-buahan kecil, dan sayuran, sangat penting untuk sirkulasi darah yang sehat. Ini adalah perlindungan yang paling pasti melawan pilek, batuk, hidung tersumbat, radang otak, radang hati, ginjal, dan paru-paru, dan seratus penyakit lainnya - [The Health Reformer, 1 September 1868](#).

732. Jalan-jalan, bahkan di musim dingin, akan lebih bermanfaat bagi kesehatan daripada semua obat yang diresepkan dokter. Akan ada

akan meningkatkan vitalitas, yang sangat diperlukan untuk kesehatan. Paru-paru akan bekerja dengan baik, karena tidak mungkin untuk keluar di udara yang segar di pagi hari musim dingin tanpa mengembangnya paru-paru.-[Testimonies for the Church, 2:529](#).

Udara Segar

733. Kekuatan sistem ini sangat bergantung pada jumlah udara murni yang dihirup - [The Health Reformer, 1 Februari 1877](#).

734. Pada malam hari yang sejuk, mungkin perlu untuk menjaga diri dari rasa dingin dengan pakaian tambahan, tetapi mereka harus memberikan udara segar bagi paru-paru mereka - [Testimonies for the Church 2:527](#).

735. Banyak yang bekerja di bawah pemikiran yang keliru bahwa jika mereka kedinginan, mereka harus dengan hati-hati menyingkirkan udara luar, dan meningkatkan suhu ruangan mereka hingga terlalu panas. Sistemnya mungkin terganggu, pori-pori tertutup oleh zat-zat buangan, dan organ-organ dalam menderita sedikit banyak peradangan, karena darah telah didinginkan kembali dari permukaan dan dibuang ke atasnya. Pada saat seperti ini, paru-paru tidak boleh kekurangan udara yang bersih dan segar. Jika udara murni diperlukan, maka itu adalah ketika salah satu bagian dari sistem, seperti paru-paru atau perut, sedang sakit.-[Testimonies for the Church, 2:530](#). 736. Udara adalah berkat gratis dari Surga, yang diperhitungkan untuk menggetarkan seluruh sistem.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 1:701](#).

Bab 27-Jantung dan Darah

[178]

Fisiologi Sistem Peredaran Darah

737. Kesehatan yang sempurna bergantung pada sirkulasi yang sempurna -Testi-Testimoni [untuk Gereja 2:531](#).

738. Semakin aktif sirkulasi, semakin bebas darah dari hambatan dan kotoran. Darah menyehatkan tubuh. Kesehatan tubuh bergantung pada sirkulasi darah yang sehat - The [Health Reformer](#), 1 Mei 1873.

739. Pada setiap denyut jantung, darah harus dialirkan ke anggota tubuh dengan cepat dan mudah untuk mendapatkan kesehatan Arus kehidupan manusia sedang berjuang untuk melakukan putaran yang biasa dilakukannya, dan tidak boleh dihalangi dalam perjalanannya melalui tubuh dengan cara yang tidak sempurna di mana wanita mengenakan pakaian pada anggota tubuh mereka - The [Health Reformer](#), 1 Mei 1872.

740. Anggota tubuh tidak dibentuk oleh Pencipta kita untuk menahan eksposur, seperti halnya wajah. Tuhan menyediakan wajah dengan sirkulasi yang sangat besar, karena wajah harus terekspos. Dia juga menyediakan urat-urat nadi dan saraf-saraf yang besar untuk tungkai dan kaki, untuk mengalirkan sejumlah besar arus kehidupan manusia, agar anggota-anggota tubuh itu dapat secara seragam menjadi hangat seperti tubuh - [Testimonies for the Church 2:531](#).

741. Tungkai dan kaki memiliki arteri yang besar, untuk menerima sejumlah besar darah, sehingga kehangatan, nutrisi, elastisitas, dan kekuatan

[179]

dapat diberikan kepada mereka. Tetapi ketika darah didinginkan dari ekstremitas ini, pembuluh darah mereka berkontraksi, yang membuat sirkulasi

jumlah darah yang diperlukan di dalamnya masih lebih sulit." - [The Health Reformer](#), 1 April 1872.

742. Ekstremitas menjadi dingin, dan jantung telah bekerja dua kali lipat, untuk memaksa darah masuk ke dalam ekstremitas yang dingin ini; dan ketika darah telah melakukan sirkuitnya melalui tubuh, dan kembali ke jantung, darah tidak lagi memiliki

arus hangat yang sama seperti saat meninggalkannya. Darah menjadi dingin dalam perjalanannya melalui anggota tubuh. Jantung, yang dilemahkan oleh kerja yang terlalu berat dan sirkulasi darah yang buruk, adalah

kemudian dipaksa untuk melakukan pengerahan tenaga yang lebih besar lagi, untuk membuang darah ke ekstremitas yang tidak pernah sehangat bagian tubuh lainnya. Jantung gagal dalam usahanya, dan anggota tubuh menjadi dingin; dan darah, yang didinginkan dari anggota tubuh, dilemparkan kembali ke paru-paru dan otak, dan radang serta kemacetan paru-paru atau otak adalah hasilnya.-
Bagaimana Cara Hidup, 72.

Kontrol Saraf pada Sistem Peredaran Darah

743. Saraf mengontrol sirkulasi darah; ... misalnya, Anda terkesan bahwa jika Anda mandi, Anda akan menjadi kedinginan. Otak mengirimkan kecerdasan ini kepada saraf-saraf tubuh, dan pembuluh-pembuluh darah, yang dipegang dalam ketaatan pada kehendak Anda, tidak dapat melakukan tugasnya dan menyebabkan reaksi setelah mandi.-Testimoni [untuk Gereja 3:70](#).

[180] 744. Anda memiliki kehendak yang kuat, yang menyebabkan pikiran bereaksi pada tubuh, tidak menyeimbangkan sirkulasi, dan menghasilkan kemacetan pada organ-organ tertentu; dan Anda mengorbankan kesehatan untuk perasaan Anda.-Testimonies [for the Church 5:310](#).

745. Penggunaan otak dalam belajar tanpa diimbangi dengan latihan fisik yang sesuai memiliki kecenderungan untuk menarik darah ke otak, dan sirkulasi darah melalui sistem menjadi tidak seimbang. Otak memiliki terlalu banyak darah dan anggota tubuh terlalu sedikit - Testimonies [for the Church 3:138](#).

Penyebab Penyakit Darah dan Sirkulasi

746. Mereka yang tidak sehat memiliki kecemaran darah - Testimonies [for the Church 3:70](#).

747. Sirkulasi yang buruk membuat darah menjadi tidak murni, menyebabkan penyumbatan pada otak dan paru-paru, dan menyebabkan penyakit jantung, hati, dan paru-paru - [The Health Reformer, 1 April 1872](#).

748. Dengan mengganggu sirkulasi darah, seluruh sistem menjadi kacau - [The Health Reformer, 1 November 1870](#).

749. Alasan utama, jika bukan satu-satunya, mengapa banyak orang menjadi cacat adalah karena darah tidak bersirkulasi dengan bebas, dan perubahan dalam cairan vital yang diperlukan untuk kehidupan dan kesehatan tidak terjadi. Mereka tidak memberikan

tubuh mereka latihan atau makanan bagi paru-paru mereka, yang

adalah udara yang murni dan segar, oleh karena itu tidak mungkin darah menjadi vital, dan darah berjalan dengan lamban melalui sistem - Testimonies [for the Church 2:525](#).

750. Darah yang kotor pasti akan mengotori kekuatan moral dan intelektual, dan membangkitkan serta memperkuat nafsu-nafsu dasar dari nafsumu - Testimonies [for the Church 2:404](#).

Gizi buruk

751. Daging, mentega, keju, pastri yang kaya rasa, makanan berbumbu, dan bumbu-bumbu dapat dinikmati dengan bebas oleh tua dan muda.... Organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal seperti itu menjadi darah yang baik. [181]

organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal seperti itu menjadi darah yang baik - [Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#).

752. Untuk menghasilkan kualitas darah yang baik, kita harus memiliki jenis makanan yang tepat, yang dipersiapkan dengan cara yang tepat - Testimonies [for the Church 1:682](#).

753. Kualitas makanan yang buruk, dimasak dengan cara yang tidak benar, dan jumlahnya tidak mencukupi, tidak dapat menghasilkan darah yang baik. Daging-daging dan makanan yang kaya dan pola makan yang tidak sehat akan memberikan hasil yang sama - [Testimonies for the Church 2:368](#).

Kesalahan dalam Diet

754. Apa pun yang dimasukkan ke dalam perut dan diubah menjadi darah, akan menjadi bagian dari makhluk. Anak-anak tidak boleh dibiarkan makan makanan yang kotor, seperti daging babi, sosis, rempah-rempah, kue-kue yang kaya rasa, dan kue kering, karena dengan melakukan hal itu, darah mereka menjadi panas, sistem syaraf mereka menjadi tidak tenang, dan moral mereka berada dalam bahaya."-Testimonies [for the Church, 4:141](#).

755. Memanjakan diri dengan makan terlalu sering, dan dengan porsi yang terlalu banyak, akan membebani organ-organ pencernaan, dan menghasilkan kondisi tubuh yang demam. Darah menjadi tidak murni, dan kemudian berbagai macam penyakit akan muncul - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 133](#).

756. Kesulitan katarak, penyakit ginjal, sakit kepala, dan gangguan jantung adalah akibat dari makan yang tidak wajar.-

Testi yang tidak dipublikasikan, 30 Agustus 1896.

757. Kesehatan Anda sangat terganggu karena makan berlebihan dan makan pada waktu yang tidak tepat. Hal ini menyebabkan darah tidak dapat mengalir dengan lancar ke otak.... Anda berada dalam bahaya pitam; dan jika Anda terus

[182] tidak mematuhi hukum kesehatan, hidupmu akan dipotong dengan tiba-tiba - Testimonies [for the Church 4:501, 502](#).

758. Hati menjadi terbebani, dan tidak dapat membuang kotoran dalam darah, dan penyakit adalah akibatnya.-Testimonies [for the Church 3:490](#).

759. Ketika demam sedang berkobar, makanan dapat mengiritasi dan merangsang darah; tetapi segera setelah kekuatan demam itu hilang, makanan harus diberikan dengan cara yang hati-hati dan bijaksana - Testimonies [for the Church 2:384](#).

Daging Daging

760. Daging yang mengandung banyak lemak akan menurunkan kualitas darah. Masalah daging dengan rempah-rempah, dan makanlah dengan kue dan pai yang kaya rasa, maka Anda akan mendapatkan kualitas darah yang buruk. Sistem ini terlalu berat dalam membuang makanan semacam ini -Testimoni [untuk Gereja 2:368](#).

761. Makan daging telah membuat kualitas darah dan daging menjadi buruk. Sistem tubuhmu berada dalam keadaan peradangan, siap untuk menghadapi penyakit. Anda rentan terhadap serangan penyakit akut, dan kematian mendadak, karena Anda tidak memiliki kekuatan konstitusi untuk menghimpun dan melawan penyakit - Testimonies [for the Church 2:61](#).

762. Ketika kita memakan daging, sari-sari makanan yang kita makan akan masuk ke dalam sirkulasi. Dengan demikian kondisi demam tercipta, karena hewan sakit, dan kita menanam benih penyakit di tubuh kita sendiri jaringan dan darah.-[Kesaksian](#) yang tidak dipublikasikan, [5 November 1896](#).

Daging babi

763. Kebanyakan makan makanan hewani yang dibumbui dengan sangat banyak menghasilkan kondisi tubuh yang demam, terutama jika daging babi digunakan secara bebas. Darah menjadi tidak murni, peredarannya tidak seimbang - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 126](#).

[183] 764. Daging babi, meskipun merupakan salah satu makanan yang paling umum, 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 baik bagi manusia. Daging babi akan membuat tubuh manusia terkena penyakit kudis, dan terutama dalam iklim yang hangat, akan menimbulkan kusta dan berbagai macam penyakit lainnya. Daging babi, di atas semua daging lainnya, menghasilkan keadaan darah yang buruk. Tidaklah mungkin bagi daging

mahluk hidup menjadi sehat ketika kotoran adalah unsur alaminya, dan ketika ia memakan segala sesuatu yang menjijikkan. Daging babi terdiri dari apa yang mereka makan. Jika manusia memakan dagingnya, darah dan dagingnya akan tercemar oleh kenajisan yang dibawa oleh babi-babi itu." (*How to Live*, 58).

765. Kanker, tumor, dan penyakit inflamasi sebagian besar disebabkan oleh makan daging.... Diet daging tidak dapat membuat darah menjadi baik - *Kesaksian yang tidak dipublikasikan*, 5 November 1896.

Udara Tidak Murni

766. Jika paru-paru dibatasi, jumlah oksigen yang diterima ke dalamnya juga terbatas, darah menjadi rusak, dan penyakit pun menyusul - *The Health Reformer*, 1 Februari 1877.

767. Karena takut kedinginan, mereka bertahan dari tahun ke tahun dalam ... hidup dalam suasana yang hampir tidak memiliki vitalitas. Mustahil bagi golongan ini untuk memiliki sirkulasi yang sehat - *Testimonies for the Church* 2:526.

768. Mereka dapat menguji masalah ini, dan diyakinkan tentang udara yang tidak sehat di kamar dekat mereka, dengan memasukinya setelah mereka beristirahat sejenak di udara terbuka. Dengan demikian mereka dapat mengetahui kotoran yang telah mereka bawa ke dalam darah melalui inhalasi paru-paru.-*Bagaimana Cara Hidup*, 63.

769. Dengan menghirup udara yang tidak murni, darah akan teracuni, paru-paru [184] menjadi terpengaruh, dan seluruh sistem menjadi sakit.-*Bagaimana Cara Hidup*, 61.

Kurang Olahraga

770. Kelambanan salah satu organ tubuh akan diikuti oleh penurunan ukuran dan kekuatan otot, dan akan menyebabkan darah mengalir dengan lamban melalui pembuluh-pembuluh darah.-*Testimonies for the Church* 3:76.

771. Darah tidak dimampukan untuk mengeluarkan kotoran seperti yang terjadi jika sirkulasi aktif diinduksi oleh olahraga - *Testimonies for the Church* 2:529.

772. Latihan otak dalam belajar, tanpa latihan fisik yang

sesuai, memiliki kecenderungan untuk menarik darah ke

otak, dan sirkulasi darah melalui sistem menjadi tidak seimbang.-
 Testimonies [for the Church 3:138](#).

Pakaian yang tidak pantas

773. Orang tua yang mendandani anak-anak mereka dengan anggota tubuh telanjang, atau hampir telanjang, mengorbankan kehidupan dan kesehatan anak mereka demi mode. Jika bagian-bagian ini tidak begitu hangat seperti tubuh, sirkulasi tidak seimbang. Darah dialirkan ke kepala, menyebabkan sakit kepala atau mimisan; atau ada rasa sesak di dada; menimbulkan batuk atau jantung berdebar, karena terlalu banyak darah di tempat itu; atau perut memiliki terlalu banyak darah, menyebabkan gangguan pencernaan. Darah menjadi dingin kembali dari jalur alamiahnya, dan dilemparkan ke organ-organ dalam, sehingga merusak sirkulasi dan menimbulkan penyakit.-Testimonies [for the Church 2:531](#).

774. Lihatlah pinggang yang ketat pada gaun anak-anak ini. Tidak mungkin paru-paru mereka dapat bekerja secara penuh. Jantung dan hati tidak dapat melakukan tugasnya, sehingga tertekan. Lihatlah

[185] anggota badan, tanpa busana kecuali dengan sedikit penutup stoking katun.
 The

udara mendinginkan anggota tubuh, arus kehidupan didorong kembali dari jalur alaminya, dan anggota tubuh dirampok dari proporsi darahnya. Darah, yang seharusnya diinduksi ke ekstremitas dengan dibungkus dengan benar, dilemparkan kembali ke organ dalam. Terlalu banyak darah di kepala. Paru-paru menjadi sesak atau hati menjadi terbebani; dengan mengganggu sirkulasi darah, seluruh sistem menjadi kacau - [The Health Reformer, 1 November 1870](#).

775. Rambut dan bantalan buatan yang menutupi dasar otak akan memanaskan dan merangsang saraf tulang belakang yang berpusat di otak. Kepala harus selalu dalam keadaan dingin. Panas yang disebabkan oleh penutup buatan ini menginduksi darah ke otak. Tindakan darah pada organ-organ otak bagian bawah atau hewan, menyebabkan aktivitas yang tidak wajar, cenderung pada kecerobohan dalam moral, dan pikiran serta hati berada dalam bahaya kerusakan - [The Health Reformer, 1 Oktober 1871](#).

Kurangnya Kebersihan

776. Kotoran-kotoran tubuh, jika tidak dibiarkan keluar, akan dibawa kembali ke dalam darah, dan dipaksakan ke organ-organ internal - *How to Live*, 60.

Keturunan

777. Dari makanan yang dipaksakan untuk diterima oleh sang ibu, ia tidak dapat memberikan kualitas darah yang baik, dan karena itu melahirkan anak-anak yang penuh dengan rasa sakit.-Testimonies [for the Church 2:379](#).

Obat-obatan

778. Penyakit yang diberikan obat untuk disembuhkan dapat hilang, tetapi hanya muncul kembali dalam bentuk baru, seperti penyakit kulit, bisul, nyeri, sendi yang sakit, dan kadang-kadang dalam bentuk yang lebih berbahaya dan mematikan. Hati, jantung, dan otak sering terpengaruh oleh obat-obatan, dan sering kali semua organ ini dibebani dengan penyakit.....[186]
Organ-organ ini, yang seharusnya berada dalam kondisi sehat, menjadi lemah, dan darah menjadi tidak murni.-Bagaimana Cara [Hidup, 61](#).

Bagaimana Peningkatan

Latihan

779. Semakin sering kita berolahraga, semakin baik pula sirkulasi darah. Mereka yang membiasakan diri berolahraga secara teratur di udara terbuka. pada umumnya akan memiliki sirkulasi yang baik dan kuat - [Testimonies for the Church 2:525](#).

780. Olahraga yang cepat, namun tidak keras, di udara terbuka, dengan semangat yang menggebu-gebu, akan meningkatkan sirkulasi, memberikan cahaya yang sehat pada kulit, dan mengirimkan darah, yang disemangati oleh udara yang murni, ke anggota tubuh." - [Testimonies for the Church 2:530](#).

781. Tidak ada olahraga yang dapat menggantikan jalan kaki. Dengan berjalan kaki, sirkulasi darah menjadi lebih baik - [Testimonies for the Church 3:78](#).

782. Kerja fisik, pengalihan dari kerja mental, akan menarik darah dari otak. Sirkulasi darah akan menjadi lebih baik disamakan.-Kesaksian [untuk Gereja 2:569](#).

Udara Segar

783. Untuk mendapatkan darah yang baik, kita harus bernapas dengan baik - [The Health Reformer](#), 1 November 1871.

784. Pengaruh udara yang bersih dan segar adalah menyebabkan darah mengalir dengan sehat melalui sistem - [Testimonies for the Church 1:702](#).

[187] 785. Alasan utama jika bukan satu-satunya alasan mengapa banyak orang menjadi cacat, adalah karena darah tidak bersirkulasi dengan bebas, dan perubahan pada organ vital cairan yang diperlukan untuk kehidupan dan kesehatan tidak terjadi. Mereka tidak memberi tubuh mereka latihan dan paru-paru mereka makanan, yaitu udara yang murni dan segar; oleh karena itu tidak mungkin bagi darah untuk dihidupkan, dan darah berjalan dengan lamban melalui sistem." - [Testimonies for the Church, 2:525](#).

Minum Air

786. Air murni untuk diminum dan udara segar untuk dihirup akan menyegarkan organ-organ vital, memurnikan darah, dan membantu alam dalam tugasnya mengatasi kondisi-kondisi buruk dari sistem - [How to Live, 55](#).

787. Air adalah cairan terbaik untuk membersihkan jaringan - [The Review and Herald, 29 Juli 1884](#).

Pakaian

788. Untuk menjamin sirkulasi yang baik dari arus kehidupan manusia, semua bagian tubuh harus dibalut dengan baik - [The Health Reformer, 1 April 1872](#).

Mandi

789. Mandi membebaskan kulit dari penumpukan kotoran yang terus menerus terkumpul, dan menjaga kulit tetap lembab dan lentur, sehingga meningkatkan dan menyeimbangkan sirkulasi - [Testimonies for the Church 3:70](#).

790. Mandi, yang dilakukan dengan benar, membentengi diri dari dingin, karena sirkulasi ditingkatkan, ... karena darah dibawa ke permukaan, dan aliran darah yang lebih mudah dan teratur melalui semua pembuluh darah diperoleh - [Testimonies for the Church 3:71](#).

Bab 28-Kulit dan Fungsinya

[188]

Fisiologi Kulit

Eliminasi

791. Kotoran secara konstan dan tanpa disadari keluar dari tubuh, melalui pori-pori, dan jika permukaan kulit tidak dijaga dalam kondisi yang sehat, sistem akan terbebani dengan materi yang tidak murni - *How to Live*, 60.

792. Beban kerja dibebankan kepada hati, paru-paru, ginjal, dan lain-lain, dan organ-organ internal ini dipaksa untuk melakukan pekerjaan kulit - *Testimonies for the Church* 2:524.

793. Kulit harus dibersihkan dengan hati-hati dan menyeluruh, agar pori-pori dapat melakukan tugasnya dalam membebaskan tubuh dari kotoran - *Testimonies for the Church* 3:70.

794. Anda tidak memberikan kesempatan kepada tubuh Anda untuk bernapas. Pori-pori kulit, atau mulut-mulut kecil tempat tubuh bernapas, telah tertutup, dan sistemnya telah dipenuhi dengan kotoran -*Kesaksian untuk Gereja* 3:74.

795. Jutaan mulut kecilnya tertutup, karena tersumbat oleh kotoran sistem, dan karena kekurangan udara - *Testimonies for the Church* 1:701.

796. Mereka menghirup udara yang sama berulang-ulang, sampai udara tersebut dipenuhi dengan kotoran beracun dan materi limbah yang dibuang dari tubuh mereka melalui paru-paru dan pori-pori kulit- [189] *How to Live*, 63.

Penyerapan

797. Jika pakaian yang dikenakan tidak sering dibersihkan dari kotoran-kotoran ini, pori-pori kulit akan menyerap kembali kotoran yang dibuang. Kotoran-kotoran tubuh, jika tidak dibiarkan keluar, akan dibawa kembali ke dalam darah, dan dipaksakan ke organ-organ internal - *How to Live*, 60.

798. Banyak orang yang secara tidak sadar mencederai kesehatan mereka dan membahayakan nyawa mereka dengan menggunakan kosmetik... Ketika mereka menjadi panas, ... racun diserap oleh pori-pori kulit, dan dibuang ke dalam darah. Banyak nyawa telah dikorbankan hanya dengan cara ini." - [The Health Reformer, 1 Oktober 1871](#).

Gangguan Kerja Kulit

Udara Tidak Murni

799. Permukaan kulitnya hampir mati karena tidak ada udara untuk bernapas. Jutaan mulut kecilnya tertutup, karena tersumbat oleh kotoran dari sistem, atau karena tidak ada udara - [Testimonies for the Church 1:701](#).

800. Efek yang dihasilkan dari tinggal di ruangan yang sempit dan berventilasi buruk adalah sebagai berikut: Tubuh menjadi rileks; kulit menjadi pucat; pencernaan terhambat; dan sistem sangat sensitif terhadap pengaruh dingin. Paparan sedikit saja dapat menimbulkan penyakit serius. Berhati-hatilah untuk tidak duduk di tempat yang berangin atau di ruangan yang dingin ketika lelah atau ketika sedang berkeringat - [Testimonies for the Church 1:702](#).

801. Karena takut masuk angin, mereka bertahan dari tahun ke tahun di

[190] ... hidup dalam suasana yang hampir tidak memiliki vitalitas Kulit menjadi lemah, dan lebih peka terhadap perubahan apa pun di lingkungan sekitar." - [Testimonies for the Church 2:526](#).

Pakaian yang tidak pantas

802. Pakaian tambahan dikenakan, 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-ubah sampai mereka hanya memiliki sedikit tenaga untuk menahan dingin. Jika Anda menambahkan pakaian, biarlah sedikit saja, dan berolahragalah, jika mungkin, untuk mendapatkan kembali panas yang Anda butuhkan.- [Testimonies for the Church 2:526](#).

803. Kamu telah mengenakan pakaian yang terlalu banyak, dan dengan itu kamu telah melemahkan kulitmu.-Testimoni untuk

Gereja 3:74. 804. Panas yang tidak wajar yang disebabkan oleh rambut dan pembalut buatan tentang kepala, menginduksi darah ke otak, menghasilkan kemacetan, dan

menyebabkan rambut alami rontok - [The Health Reformer](#), 1 Oktober 1871.

Pola Makan yang Tidak Tepat

805. Bagi banyak orang miskin, perut yang lelah mungkin mengeluh lelah dengan sia-sia. Lebih banyak makanan yang dipaksakan padanya, yang membuat organ-organ pencernaan bergerak, sekali lagi untuk melakukan putaran kerja yang sama. menjadi penderita dispepsia yang menyedihkan. Jika praktik ini dimanjakan untuk waktu yang lama, kesehatan menjadi sangat terganggu. Darah menjadi tidak murni, kulit menjadi pucat, dan letusan-letusan sering muncul.-[Bagaimana Cara Hidup](#), 55.

Obat-obatan

806. Ini adalah efek calomel, yang sering muncul dengan sendirinya pada tumor, bisul, dan kanker, bertahun-tahun setelah dimasukkan ke dalam sistem - [How to Live](#), 59.

807. Penyakit yang diberikan obat untuk disembuhkan dapat hilang, tetapi muncul kembali dalam bentuk baru, seperti penyakit kulit, [191] bisul, nyeri, sendi yang sakit, dan terkadang dalam bentuk yang lebih berbahaya. dan bentuk yang mematikan.-[Bagaimana Cara Hidup](#), 61.

808. Para wanita dapat menggunakan kosmetik untuk mengembalikan warna kulit, tetapi mereka tidak dapat mengembalikan cahaya perasaan yang sehat ke dalam hati. Apa yang menggelapkan dan membuat kulit menjadi suram juga mengaburkan semangat dan menghancurkan keceriaan dan ketenangan pikiran - [The Health Reformer](#), 1 Februari 1877.

Tindakan Kompensasi dari Organ Internal

809. Mereka yang tidak sehat memiliki kotoran di dalam darah, dan kulitnya tidak dalam keadaan sehat.-[Testimoni untuk Gereja 3:70](#).

810. Kebiasaan yang dipelajari untuk menjauhi udara dan menghindari olahraga menutup pori-pori, -mulut-mulut kecil tempat tubuh bernapas, -membuatnya tidak mungkin untuk membuang kotoran melalui saluran itu. Beban kerja dilemparkan kepada hati, paru-paru, ginjal, dan lain-lain, dan organ-organ

internal ini dipaksa untuk melakukan pekerjaan kulit - [Testimonies for the Church 2:524](#).

811. Pori-pori ini telah tersumbat dan tidak dapat melakukan tugas yang diberikan kepadanya, sehingga organ-organ internal memiliki tugas ganda yang dibebankan kepadanya, dan seluruh sistem menjadi kacau - [The Health Reformer, 1 September 1866](#).

Perawatan

Pakaian yang Tepat

812. Jika Anda menambahkan pakaian, biarlah sedikit saja, dan berolahragalah, jika memungkinkan, untuk mendapatkan kembali panas yang Anda butuhkan. Jika Anda benar-benar tidak dapat berolahraga secara aktif, hangatkanlah diri Anda di dekat api; tetapi segera

[192] karena engkau hangat, tanggalkanlah pakaianmu yang lain, dan jauhkanlah dirimu dari api.-Kitab Suci [untuk Gereja 2:526](#).

Latihan

813. Jika mereka yang mampu, mau melakukan beberapa pekerjaan aktif untuk mengalihkan pikiran dari diri mereka sendiri, mereka pada umumnya akan lupa bahwa mereka sedang kedinginan, dan tidak akan menerima bahaya - [Testimonies for the Church 2:526](#).

Mandi

814. Mandi membebaskan kulit dari penumpukan kotoran, yang terus-menerus terkumpul, dan menjaga kulit tetap lembab dan lentur -[Testimonies for the Church 3:70](#).

815. Dua kali seminggu dia harus mandi secara umum, sedingin yang menyenangkan, sedikit lebih dingin setiap kali, sampai kulitnya menjadi kencang - [Testimonies for the Church 1:702](#).

816. Setelah bangun di pagi hari, kebanyakan orang akan merasa lebih baik dengan mandi menggunakan spons, atau, jika lebih menyenangkan, mandi dengan tangan, dengan hanya menggunakan semangkuk air; hal ini akan menghilangkan kotoran dari kulit - [How to Live, 63](#).

817. 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 membuat darah

naik ke permukaan, sehingga melegakan otak.-Kesederhanaan Kristen [dan Kebersihan Alkitab, 141](#).

818. Sering-seringlah mandi dengan air bersih yang lembut, diikuti dengan menggosoknya dengan lembut.-Bagaimana Cara Hidup, 54.

[193] **Bab 29-Otak dan Sistem Saraf**

Fisiologi Sistem Saraf

819. Setiap fakultas pikiran dan setiap otot memiliki tugasnya masing-masing, dan semuanya perlu dilatih agar dapat berkembang dengan baik dan mempertahankan kekuatan yang sehat - Testimonies [for the Church 3:77](#).

820. Setiap organ tubuh diciptakan untuk menjadi pelayan pikiran - Testimonies [for the Church 3:136](#).

821. Otak adalah ibu kota tubuh, pusat dari semua kekuatan saraf dan tindakan mental. Saraf-saraf yang berasal dari otak mengendalikan tubuh. Melalui saraf otak, kesan mental disampaikan ke semua saraf tubuh seperti melalui kabel telegraf; dan saraf-saraf tersebut mengendalikan tindakan vital dari setiap bagian sistem. Semua organ gerak diatur oleh komunikasi yang mereka terima dari otak.-Kitab Suci, [3:69](#).

822. Indera ... adalah jalan menuju jiwa - [Testimonies for the Church 3:507](#).

823. Saraf otak yang berkomunikasi dengan seluruh sistem adalah satu-satunya media yang melaluinya Surga dapat berkomunikasi dengan manusia, dan mempengaruhi kehidupan terdalamnya. Apapun yang mengganggu sirkulasi arus listrik dalam sistem saraf, mengurangi kekuatan

[194] kekuatan-kekuatan vital, dan hasilnya adalah mematikan kepekaan pikiran.-Testimonies [for the Church 2:347](#).

824. Setiap bagian tubuh yang tidak diperlakukan dengan pertimbangan akan mengirimkan cederanya ke otak.-[Pendidikan Kristen, 125](#).

825. Sistem saraf, karena terlalu bersemangat, meminjam kekuatan untuk digunakan saat ini dari sumber kekuatannya di masa depan -Testimoni [untuk Gereja 3:487](#).

826. Apa pun yang menghalangi gerakan aktif dari mesin yang hidup, akan mempengaruhi otak secara langsung.-Testimoni [untuk Gereja 2:370](#).

827. Otak yang tenang dan jernih serta saraf yang mantap bergantung pada sirkulasi darah yang seimbang - [The Health Reformer, 1 November 1871](#).

Contoh Kontrol Saraf

828. Ketika pikiran para pendeta, guru-guru sekolah, dan murid-murid terus menerus disibukkan dengan belajar, dan tubuh dibiarkan tidak aktif, maka saraf-saraf emosi akan dibebani, sementara saraf-saraf gerak tidak aktif - [Testimonies for the Church 3:490](#).

829. Segera setelah makan, ada tekanan yang kuat pada energi saraf. Oleh karena itu, ketika pikiran atau tubuh dibebani dengan berat

setelah makan, proses pencernaan menjadi terhambat. Vitalitas sistem, yang dibutuhkan untuk melanjutkan pekerjaan dalam satu arah, dipanggil dan diatur untuk bekerja dalam arah yang lain - [Testimonies for the Church 2:413](#).

830. Makanan yang mereka tempatkan di hadapan anak-anak mereka seperti mengiritasi lapisan perut yang lembut. Kegembiraan ini dikomunikasikan, melalui saraf, ke otak, dan hasilnya adalah bahwa nafsu hewani dibangkitkan, dan mengendalikan kekuatan moral.

[195]

Akal budi dengan demikian dijadikan hamba dari kualitas-kualitas pikiran yang lebih rendah - [Testimonies for the Church 4:140](#).

Opium

831. Racun obat ini, opium, memberikan bantuan sementara dari rasa sakit, tetapi tidak menghilangkan penyebab rasa sakit. Obat ini hanya membius otak, membuatnya tidak mampu menerima impresi dari saraf. Sementara otak tidak sadar, pendengaran, pengecap, dan penglihatan akan terpengaruh. Ketika pengaruh opium hilang, dan pikiran bangkit dari keadaan lumpuh, saraf-saraf, yang telah terputus dari komunikasi dengan otak, berteriak lebih keras dari sebelumnya karena kemarahan tambahan yang dialami sistem dalam

menerima racun ini.-[Bagaimana Cara Hidup, 56](#).

Gangguan Saraf Simpatik

832. Tuhan sendiri telah membentuk kita dengan organ dan kemampuan yang berbeda. Semua ini dirancang-Nya untuk bekerja sama secara harmonis. Jika kita melukai salah satunya, semuanya akan terpengaruh.-[The Health Reformer, 1 Januari 1873.](#)

833. Setiap kebiasaan yang salah yang melukai kesehatan tubuh, akan bereaksi terhadap pikiran.-[The Health Reformer, 1 Februari, 1877.](#)

834. Otak adalah benteng bagi seluruh manusia, dan kebiasaan yang salah dalam hal makan, berpakaian, atau tidur akan mempengaruhi otak, dan menghalangi tercapainya apa yang diinginkan oleh murid, yaitu suatu garis pikiran yang baik. Setiap bagian dari tubuh yang tidak diperlakukan dengan pertimbangan akan mengirimkan cederanya ke otak.-[Pendidikan Kristen, 125.](#)

835. Otak tidak mungkin melakukan pekerjaan terbaiknya ketika kekuatan pencernaan disalahgunakan. Banyak yang makan dengan tergesa-gesa dari berbagai jenis

[196] makanan, yang memicu perang di dalam perut, dan dengan demikian membingungkan otak Pada waktu makan, buanglah segala kekhawatiran dan pikiran yang membebani. Jangan tergesa-gesa, tetapi makanlah dengan perlahan dan dengan riang gembira, hati Anda dipenuhi dengan rasa syukur kepada Tuhan atas segala berkat-Nya; dan jangan langsung bekerja keras setelah makan. Berolahragalah secukupnya, dan berikan sedikit waktu bagi perut untuk memulai pekerjaannya.-[Gospel Workers, 174.](#) 836.

Ketika pikiran atau tubuh dibebani dengan beban berat setelah makan, proses pencernaan akan terhambat. Vitalitas sistem, yang dibutuhkan untuk melanjutkan pekerjaan dalam satu arah, akan teralihkan dan diatur untuk bekerja di tempat lain.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:413.](#)

837. Apa yang disebut oleh para pengguna obat perangsang ini sebagai kekuatan, hanya diterima dengan cara merangsang saraf-saraf perut, yang menyampaikan iritasi ke otak, dan pada gilirannya ini akan terangsang untuk memberikan tindakan yang lebih besar kepada jantung -[Testimonies for the Church 2:65.](#)

838. Mereka yang berubah dari tiga kali makan sehari menjadi dua kali makan, pada awalnya akan sedikit banyak terganggu dengan rasa lemas, terutama pada saat mereka terbiasa makan makanan ketiga. Tetapi jika mereka bertahan dalam waktu yang singkat, rasa lemas ini akan hilang.-[Bagaimana Cara Hidup, 56.](#)

Penyebab Penyakit Saraf

839. [Apa](#) pun yang menghalangi gerakan aktif dari mesin yang hidup [akan](#) mempengaruhi otak secara langsung.

Lingkungan yang Tidak Sehat

840. Duduk di bangku sekolah yang keras dan tidak sesuai dengan bentuk tubuh anak adalah hal yang merusak kesehatan dan kehidupan anak-anak.

sampai lima jam sehari, menghirup udara yang tidak murni yang disebabkan oleh banyak tarikan napas. [197]

Paru-paru yang lemah menjadi terpengaruh, otak, yang darinya energi saraf dari seluruh sistem berasal, menjadi lemah karena dipaksa untuk berolahraga secara aktif sebelum kekuatan organ-organ mental cukup matang untuk menanggung kelelahan.-
Bagaimana Cara [Hidup](#), 43.

841. Di ruang sekolah, fondasi yang terlalu kuat telah diletakkan untuk berbagai jenis penyakit. Namun, terutama organ yang paling sensitif dari semua organ tubuh, yaitu otak, sering kali terluka secara permanen akibat olahraga yang terlalu berat. Hal ini sering menyebabkan peradangan, kemudian kepala menjadi lemah, dan kejang-kejang dengan akibat-akibatnya yang mengerikan. Dalam hal ini anak-anak yang selamat, energi saraf otak menjadi sangat lemah sehingga setelah mereka dewasa, tidak mungkin bagi mereka untuk menanggung banyak latihan mental. Kekuatan dari beberapa organ otak yang halus tampaknya akan habis - [How to Live](#), 43.

Penyalahgunaan Pikiran

842. Pikiran yang dibiarkan terserap dalam pembacaan cerita menjadi rusak. Praktik ini menghasilkan bangunan istana udara dan sentimentalisme yang sakit-sakitan. Imajinasi menjadi sakit, dan ada keresahan yang samar-samar, selera yang aneh untuk makanan mental yang tidak sehat. Ribuan orang saat ini berada di rumah sakit jiwa yang pikirannya menjadi tidak seimbang karena membaca novel." - [The Signs of the Times](#), 4 Januari 1905.

843. Ingatan sangat terluka oleh bacaan yang tidak tepat, yang memiliki kecenderungan untuk tidak menyeimbangkan kekuatan penalaran, dan menciptakan kegelisahan, keletihan pada otak, dan sujud pada seluruh sistem -Testimoni [untuk Gereja 4:497](#).

844. Latihan otak dalam belajar, tanpa sesuai [198]

latihan fisik, memiliki kecenderungan untuk menarik darah ke otak, dan sirkulasi darah melalui sistem menjadi tidak seimbang. Otak memiliki terlalu banyak darah, dan ekstremitas terlalu sedikit.-[Pendidikan Kristen, 9](#).

845. Pikiran sering disalahgunakan, dan digiring pada kegilaan dengan mengejar satu garis pemikiran; penggunaan kekuatan otak yang berlebihan dan pengabaian fisik menciptakan kondisi sistem yang sakit.-[Instruksi Khusus tentang Pekerjaan Pendidikan 14](#).

846. Keraguan, kebingungan, dan kesedihan yang berlebihan sering kali melemahkan kekuatan mental, dan menyebabkan penyakit saraf yang paling melemahkan dan menyedihkan." - [The Review and Herald, 16 Oktober 1883](#).

Kebiasaan Tidak Teratur

847. Pikiran tidak terlalu sering menjadi lelah atau rusak karena rajin bekerja dan belajar dengan giat, melainkan karena makan makanan yang tidak tepat pada waktu yang tidak tepat, dan karena kurangnya perhatian terhadap hukum-hukum kesehatan. Belajar dengan tekun bukanlah penyebab utama dari rusaknya kekuatan mental. Penyebab utamanya adalah pola makan yang tidak tepat, makan tidak teratur, dan kurangnya latihan fisik. Jam makan dan tidur yang tidak teratur melemahkan kekuatan otak." - [The Youth's Instructor, 31 Mei 1894](#).

Udara Tidak Cukup

848. Perut, hati, paru-paru, dan otak menderita karena tidak adanya inspirasi yang dalam dan penuh dari udara - [Testimonies for the Church 2:67](#).

Pakaian yang tidak tepat

849. Rambut dan bantalan buatan yang menutupi dasar otak, memanaskan dan merangsang saraf yang berpusat di otak, panas yang disebabkan oleh

penutup buatan ini menginduksi darah ke otak, menghasilkan

[199] kemacetan. Sebagai akibat dari otak yang tersumbat, saraf-sarafnya kehilangan tindakan yang sehat.-[The Health Reformer, 1 Oktober 1871](#). 850. Tungkai-tungkai mereka, dan juga lengan-lengan mereka, dibiarkan nyaris telanjang.... Jantung, yang dilemahkan oleh kerja yang terlalu berat, gagal dalam usahanya, dan anggota

tubuh menjadi dingin; dan darah, yang didinginkan dari anggota tubuh, dilemparkan kembali ke paru-paru dan otak,

dan peradangan serta penyumbatan pada paru-paru atau otak adalah akibatnya.-Bagaimana Cara **Hidup**, 71, 72.

Kesalahan dalam Diet

851. Otak berhubungan erat dengan perut, dan kekuatannya telah begitu sering dipanggil untuk membantu organ-organ pencernaan yang lemah sehingga pada gilirannya menjadi lemah, tertekan, dan tersumbat - Testimonies [for the Church 2:318](#).

852. Energi saraf otak mati rasa dan hampir lumpuh karena makan berlebihan - Testimonies [for the Church 2:414](#).

853. Kesehatan Anda sangat terganggu karena makan berlebihan dan makan pada waktu yang tidak tepat. Hal ini menyebabkan penentuan darah ke otak. Pikiran menjadi bingung, dan Anda tidak memiliki kendali yang tepat atas diri Anda sendiri. Anda tampak seperti orang yang pikirannya tidak seimbang. Engkau melakukan gerakan-gerakan yang kuat, mudah tersinggung, dan memandang segala sesuatu dengan cara yang berlebihan dan menyimpang.- [Testimonies for the Church 4:501](#). 854. Jika perut dibebani dengan terlalu banyak makanan, bahkan yang sederhana sekalipun, kekuatan otak dipanggil untuk membantu organ-organ pencernaan. Ada sensasi mati rasa pada otak. Hampir tidak mungkin untuk menjaga mata tetap terbuka.

.....Otak hampir lumpuh sebagai konsekuensi dari jumlah makanan yang dimakan.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:603](#).

855. Alam menanggung pelecehan selama dia bisa tanpa melawan, kemudian [200] dia bangkit dan berusaha keras untuk membebaskan dirinya dari gangguan dan perlakuan jahat yang telah dideritanya. Kemudian datanglah sakit kepala, menggigil, demam, gugup, lumpuh, dan penyakit-penyakit lain yang terlalu banyak untuk disebutkan.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:69](#).

856. Anak-anak tidak boleh dibiarkan makan makanan yang kotor, seperti daging babi, sosis, rempah-rempah, kue-kue yang kaya rasa, dan kue kering, karena dengan melakukan hal itu darah mereka menjadi panas, sistem saraf menjadi terlalu bersemangat, dan moral mereka berada dalam bahaya yang dapat mempengaruhi mereka - [Testimonies for the Church, 4:141](#).

857. Beberapa hewan yang dibawa ke tempat penyembelihan tampaknya menyadari apa yang akan terjadi, dan

mereka menjadi sangat marah, dan benar-benar gila. Mereka dibunuh dalam keadaan seperti ini, dan dagingnya dipersiapkan untuk dipasarkan. Daging mereka adalah racun, dan telah menghasilkan pada mereka yang memiliki

memakannya, kram, kejang-kejang, ayam, dan kematian mendadak.-
Bagaimana [Cara Hidup](#), 60.

Stimulan

858. Nafsu makan untuk minuman keras didorong oleh persiapan makanan dengan bumbu dan rempah-rempah. Hal ini menyebabkan kondisi sistem menjadi demam. Efek dari makanan tersebut adalah menyebabkan kegugupan.

[Review and Herald](#), 6 November 1883.

859. Sampai batas tertentu, teh dapat menyebabkan keracunan. Teh menarik

pada kekuatan saraf, dan membuat mereka sangat lemah.... Ketika sistem sudah terlalu lelah dan membutuhkan istirahat, penggunaan teh memacu alam dengan rangsangan untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan dan tidak alami, dan dengan demikian mengurangi kekuatannya untuk melakukan dan kemampuannya untuk bertahan; dan kekuatannya akan habis jauh sebelum Surga merencangnya.

[201] Teh adalah racun bagi sistem Efek kedua dari minum teh adalah sakit kepala, terjaga, jantung berdebar-debar, gangguan pencernaan, gemetar pada saraf, dan banyak kejahatan lainnya - [Testimonies for the Church 2:64](#).

860. Pengaruh kopi pada tingkat yang sama dengan teh, tetapi pengaruhnya terhadap sistem masih lebih buruk. Pengaruhnya menggairahkan, dan hanya pada tingkat yang meningkat di atas normal, itu akan menguras tenaga dan membuat sujud di bawah normal Kelegaannya yang diperoleh dari keduanya [teh dan kopi].

biaya] secara tiba-tiba, sebelum perut sempat mencernanya. Hal ini menunjukkan bahwa apa yang disebut oleh para pengguna obat perangsang sebagai kekuatan hanya diterima dengan cara merangsang saraf-saraf perut, yang menyampaikan iritasi ke otak, dan pada gilirannya ini akan membangkitkan aksi yang lebih besar ke jantung, dan energi yang singkat ke seluruh sistem. Semua ini adalah kekuatan yang palsu, dan kita lebih buruk karena memilikinya - [Testimonies for the Church 2:65](#).

861. Tembakau adalah racun yang paling licik dan ganas, memiliki pengaruh yang menggairahkan, kemudian melumpuhkan, pada saraf, - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a](#), 128

862. Penggunaan tembakau adalah kebiasaan yang sering kali

mempengaruhi sistem saraf dengan cara yang lebih kuat daripada penggunaan alkohol.

863. Sementara itu, tembakau bekerja pada beberapa orang [bayi yang menghirup asapnya] sebagai racun yang lambat, dan mempengaruhi otak,

jantung, hati, dan paru-paru, dan mereka akan hilang dan memudar secara bertahap, pada orang lain itu memiliki pengaruh yang lebih langsung, menyebabkan kejang, kelumpuhan, dan kematian mendadak.-Bagaimana Cara **Hidup**, 68.

864. Kecenderungan terhadap berbagai jenis penyakit, seperti penyakit gembur-gembur, keluhan hati [202], saraf gemetar, dan penentuan darah ke kepala, akibat dari kebiasaan mengonsumsi sari buah asam.... Beberapa orang meninggal karena konsumsi atau jatuh di bawah kekuatan ayun hanya karena penyebab ini - **The Review and Herald**, 25 Maret 1884.

Obat-obatan

865. Obat-obatan yang diberikan untuk membius, apa pun jenisnya, akan merusak sistem saraf.-Bagaimana Cara **Hidup**, 57.

866. Hati, jantung, dan otak sering kali terpengaruh oleh narkoba, dan seringkali semua organ ini dibebani dengan penyakit, dan subjek yang tidak disadarkan, jika mereka hidup, akan menjadi cacat seumur hidup, dengan susah payah menjalani kehidupan yang menyedihkan.-Bagaimana Cara **Hidup**, 61.

867. Saksikan pengaruh nux vomica yang paling ringan pada sistem manusia. Sebagai perkenalannya, energi saraf sangat bersemangat untuk melakukan tindakan yang luar biasa untuk bertemu dengan racun obat ini. Kegembiraan ekstra ini diikuti dengan sujud, dan hasil akhirnya adalah kelumpuhan saraf - **How to Live**, 58.

868. Obat-obatan beracun, atau sesuatu yang disebut obat penenang, ... dituangkan ke dalam tenggorokan bayi yang disiksa Jika ia pulih, ia harus menanggung sedikit banyak efek dari obat beracun tersebut dalam tubuhnya, dan ia dapat mengalami kejang, penyakit jantung, penyakit gembur-gembur pada otak, atau konsumsi. Beberapa bayi tidak cukup kuat untuk menanggung sedikit saja racun obat; dan ketika alam bersatu untuk menghadapi penyusup, kekuatan vital bayi yang masih lemah itu dibebani terlalu berat, dan kematian mengakhiri kejadian itu.-Bagaimana Cara **Hidup**, 70.

Wakil

[203]

869. Pikiran yang tidak murni menyebabkan tindakan yang tidak

murni.... Beberapa di antaranya ada di
bahaya kelumpuhan otak. Kekuatan moral dan intelektual telah
dilemahkan dan dilumpuhkan.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja
2:408, 409.](#)

870. Banyak yang tenggelam dalam kubur lebih awal,
sementara yang lain memiliki kekuatan konstitusi yang cukup untuk
melewati cobaan ini. Alam akan membuat mereka

membayar hukuman atas pelanggaran hukum-hukumnya ... dengan berbagai rasa sakit di dalam tubuh, ... neuralgia, ... sakit pada tulang belakang - [A Solemn Appeal](#), 63, 64.

Perawatan untuk Gangguan Saraf

Meningkatkan Kesehatan Umum

871. Pikiran dan tubuh saling berhubungan erat. Jika yang pertama ingin kokoh dan seimbang, maka yang kedua harus berada dalam kondisi terbaik. Hati nurani dan prinsip-prinsip hidup yang benar harus ditopang oleh saraf yang kuat dan tenang, sirkulasi yang sehat, dan aktivitas serta kekuatan kesehatan secara umum - [The Health Reformer](#), 1 November 1877.

Udara Segar

872. Udara, udara, anugerah berharga dari surga, yang mungkin dimiliki oleh semua orang, akan memberkati Anda dengan pengaruhnya yang menyegarkan jika Anda tidak menolak untuk memasukinya. Sambutlah, tumbuhkan kecintaan padanya, dan itu akan menjadi penenang saraf yang berharga.... Ia menyegarkan tubuh, ... sementara pada saat yang sama pengaruhnya sangat terasa pada pikiran, memberikan tingkat ketenangan dan ketentraman. Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 1:702](#).

Diet

873. Kamu berada dalam bahaya terserang kelumpuhan, separuh dari kamu akan mati. Penolakan terhadap nafsu makan adalah keselamatan bagimu - [Testimonies for the Church 1:546](#).

[204] 874. Semua saudara-saudara ini harus lebih ketat dan tekun mengikuti pola makan yang sehat dan tidak berlebihan, karena mereka semua berada dalam bahaya otak yang tersumbat, dan kelumpuhan dapat menimpa salah satu atau beberapa atau semua dari mereka, jika mereka terus hidup dengan ceroboh atau sembrono.-[Testimonies for the Church](#), 1:588.

875. Hendaklah kamu menggunakan makanan yang paling sederhana, yang disiapkan dengan cara yang paling sederhana, agar saraf-saraf halus otak tidak menjadi lemah, lumpuh, atau lumpuh.-[Kitab Perjanjian Lama](#), 2:46.

Latihan

876. Olahraga yang sehat dan aktif adalah yang Anda butuhkan.

Hal ini akan membuat pikiran menjadi lebih segar. Baik belajar maupun olahraga yang keras tidak boleh dilakukan segera setelah makan kenyang.-[Kitab Testimonies for the Church 2:413](#). 877.

Kerja fisik, pengalihan dari mental, akan mengalirkan darah dari otak.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:569](#).

878. Olahraga pagi, dengan berjalan kaki di udara surga yang bebas dan menyegarkan, adalah perlindungan paling baik terhadap pilek, batuk, dan hidung tersumbat otak dan paru-paru, dan seratus penyakit lainnya.-[The Health Pembaharu, 1 Mei 1872](#).

879. Latihan yang tepat untuk pikiran dan tubuh akan mengembangkan dan memperkuat semua kekuatan. Pikiran dan tubuh akan terpelihara, dan akan mampu melakukan berbagai pekerjaan. Penggunaan yang tepat dari kekuatan fisik dan juga kekuatan mental akan menyeimbangkan sirkulasi darah, dan menjaga setiap organ mesin kehidupan agar tetap berjalan dengan baik. Setiap kemampuan pikiran dapat dilatih dengan keamanan komparatif jika kekuatan fisik sama-sama dikenakan pajak, dan subjek pemikirannya bervariasi. Kita membutuhkan perubahan pekerjaan, dan alam adalah guru yang hidup dan menyetatkan.-[Instruksi Khusus tentang Pekerjaan Pendidikan 14](#). [205]

The Bath

880. Mandi adalah penenang bagi saraf.-[Kisah-kisah untuk Gereja 3:70](#).

Pengaruh Mental

881. Beberapa orang memiliki kehendak yang kuat, yang jika dilakukan dengan cara yang benar arah, akan menjadi sarana yang ampuh untuk mengendalikan imajinasi dan dengan demikian melawan penyakit - [Testimonies for the Church 2:524](#).

882. Anda mampu mengendalikan imajinasi Anda dan mengatasi serangan-serangan gugup ini. Anda memiliki kekuatan kehendak, dan Anda harus menggunakannya untuk menolong Anda

- Testimonies [for the Church 5:310](#).

883. Bawalah kekuatan kehendak, yang akan menahan dingin dan akan memberikan energi pada sistem saraf - [Testimonies for the Church 2:533](#).

884. Kesadaran akan perbuatan yang benar adalah obat yang paling baik bagi tubuh dan pikiran yang sakit - [Testimonies for the Church 1:502](#).

Alkitab

885. Alkitab adalah penenang saraf, dan memberikan keteguhan pikiran serta prinsip-prinsip yang teguh - [The Review and Herald](#), 28 November 1878.

Bab 30-Keracunan Otomatis, atau Keracunan Diri Sendiri

[206]

886. Semakin aktif sirkulasi, semakin bebas darah dari penghalang dan kotoran - [The Health Reformer, 1 Mei 1873.](#)

Racun yang Dihasilkan

887. Kotoran secara konstan dan tanpa disadari keluar dari tubuh melalui pori-pori, dan jika kulit tidak dijaga dalam kondisi sehat, sistem ini akan terbebani oleh kotoran. Jika pakaian yang dikenakan tidak sering dibersihkan dari kotoran-kotoran ini, pori-pori kulit akan menyerap kembali kotoran yang dibuang. Kotoran-kotoran tubuh, jika tidak dibiarkan keluar, akan dibawa kembali ke dalam darah, dan dipaksakan ke organ-organ internal. Alam, untuk membebaskan dirinya dari kotoran beracun, berusaha untuk membebaskan sistem, yang mana usaha ini menghasilkan demam dan apa yang disebut sebagai penyakit - [How to Live, 60.](#)

888. Banyak keluarga yang menderita sakit tenggorokan, penyakit paru-paru, dan keluhan hati, yang disebabkan oleh tindakan mereka sendiri. Mereka menutup jendela dan pintu, karena takut mereka akan merasa kedinginan jika ada celah yang terbuka untuk memasukkan udara. Mereka menghirup udara yang sama berulang-ulang sampai udara tersebut dipenuhi dengan kotoran beracun dan materi limbah yang dibuang dari tubuh mereka melalui paru-paru dan pori-pori kulit. Kotoran ini [207] dibawa ke darah melalui penghirupan paru-paru. [untuk Hidup, 63.](#)

889. Banyak orang yang dibuat sakit oleh pemanjaan nafsu makan. Jadi banyak varietas yang dimasukkan ke dalam perut sehingga terjadi fermentasi. Kondisi ini menyebabkan penyakit akut, dan kematian sering terjadi.-Kesaksian yang tidak [dipublikasikan, 25 Agustus 1897.](#)

890. Jika latihan fisik digabungkan dengan pengerahan

tenaga mental, maka darah akan dipercepat peredarannya, kerja jantung akan lebih sempurna, kotoran-kotoran akan dibuang, dan

kehidupan dan semangat baru akan dialami di setiap bagian tubuh.... Mereka mencurahkan pikiran mereka pada buku-buku, dan makan dengan tunjangan seorang pekerja. Di bawah kebiasaan seperti itu beberapa orang menjadi gemuk, karena sistemnya tersumbat. Yang lain menjadi kurus, lemah, dan lemah, karena kekuatan vital mereka terkuras untuk membuang kelebihan makanan; hati menjadi terbebani dan tidak mampu membuang kotoran dalam darah, dan penyakit adalah hasilnya - [Testimonies for the Church 3:490](#).

Eliminasi Cacat

891. Kebiasaan yang dipelajari untuk menjauhi udara dan menghindari olahraga menutup pori-pori, ... sehingga mustahil untuk membuang kotoran melalui saluran itu. Beban kerja dilemparkan kepada hati, paru-paru, ginjal, dan lain-lain, dan organ-organ internal ini dipaksa untuk melakukan pekerjaan kulit. Demikianlah manusia mendatangkan penyakit pada dirinya sendiri dengan kebiasaan-kebiasaannya yang salah.-[Testimonies for the Church 2:524](#).

Penyebab Pilek

892. Banyak orang yang bekerja di bawah gagasan yang keliru bahwa jika mereka kedinginan, mereka harus dengan hati-hati menyingkirkan udara luar, dan meningkatkan suhu ruangan mereka hingga terlalu panas. Sistemnya mungkin terganggu, pori-pori tertutup oleh zat-zat buangan, dan organ-organ dalam sedikit banyak mengalami peradangan, karena darah telah didinginkan kembali dari permukaan dan dibuang ke atasnya.-[Testimoni, 2:530](#).

893. Efek yang dihasilkan dari tinggal di ruangan yang sempit dan berventilasi buruk adalah sebagai berikut: ... Tubuh menjadi rileks; kulit menjadi pucat; pencernaan terhambat, dan sistem sangat sensitif terhadap pengaruh dingin. Paparan yang sedikit saja dapat menimbulkan penyakit yang serius. Berhati-hatilah untuk tidak duduk di dalam ruangan yang berangin atau di dalam ruangan yang dingin ketika lelah, atau ketika sedang berkeringat." - [Testimonies for the Church, 1:702](#).

894. Jika anak terserang flu, umumnya disebabkan oleh penanganan yang salah dari ibunya. Jika kepalanya ditutupi dan juga tubuhnya saat tidur, dalam waktu singkat ia akan berkeringat, yang disebabkan oleh pernapasan yang sulit, karena kurangnya udara yang murni dan vital. Ketika diambil dari bawah selimut, hampir pasti akan kedinginan.

Lengan yang telanjang membuat bayi terpapar dingin secara terus menerus, dan paru-paru atau otak tersumbat. Paparan-paparan ini mempersiapkan jalan

bagi bayi untuk menjadi sakit-sakitan dan kerdil.-[Bagaimana Cara Hidup, 71](#).

895. Ketika kita memaksakan kekuatan kita, dan menjadi lelah, kita dapat terserang flu, dan pada saat-saat seperti itu ada bahaya penyakit yang mengambil bentuk yang berbahaya - [Testimonies for the Church 3:13](#).

896. Ketika ekstremitas, yang jauh dari organ vital, tidak dibalut dengan benar, darah didorong ke kepala, menyebabkan sakit kepala atau mimisan; atau ada rasa penuh di dada,

menyebabkan batuk atau jantung berdebar-debar, karena terlalu banyak darah di tempat itu.-Testimonies for the Church 2:531.

897. Banyaknya pakaian di sekitar dada, di mana terdapat roda kehidupan yang besar, mendorong darah ke paru-paru dan otak, dan menghasilkan kemacetan." - [The Health Reformer, 1 April 1872](#).

898. Gaun yang begitu lama mengumpulkan embun dari rumput, ... dan dalam kondisinya yang lusuh, ia akan bersentuhan dengan pergelangan kaki yang sensitif, yang tidak terlindungi dengan baik, sehingga dengan cepat membuat mereka kedinginan, dan menjadi salah satu penyebab terbesar penyakit radang selaput lendir dan pembengkakan, dan membahayakan kesehatan dan kehidupan." -[Bagaimana Cara Hidup, 62](#).

899. Pemakai narkoba tidak pernah sehat. Mereka selalu mengalami flu, yang menyebabkan penderitaan yang luar biasa, karena racun yang ada di dalam tubuh mereka - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 137](#)

Petunjuk Bermanfaat Mengenai Pilek

900. Pada saat ini, dari semua yang lain, paru-paru tidak boleh kekurangan udara murni dan segar. Jika udara murni diperlukan, itu adalah ketika bagian mana pun dari

[210] sistem, seperti paru-paru atau perut, sedang sakit. Olahraga yang bijaksana akan mendorong darah ke permukaan, dan dengan demikian meringankan organ-organ internal. Olahraga yang cepat, namun tidak keras, di udara terbuka, dengan semangat yang menggembirakan, akan meningkatkan sirkulasi, memberikan cahaya yang sehat pada kulit, dan mengirimkan darah, yang disegarkan oleh udara murni, ke anggota tubuh." - [Testimonies for the Church, 2:530](#).

901. Bawalah kekuatan kehendak, yang akan menahan dingin, dan akan memberikan energi pada sistem saraf.-[Testimonies for the Church 2:533](#).

902. Alih-alih meningkatkan kewajiban untuk kedinginan, mandi, jika dilakukan dengan benar, akan membentengi diri dari kedinginan, karena sirkulasi meningkat, ... karena darah dibawa ke permukaan, dan aliran darah yang lebih mudah dan teratur melalui semua pembuluh darah diperoleh - [Testimonies for the Church 3:71](#).

903. Olahraga pagi, dengan berjalan kaki di udara surga yang menyegarkan, ... adalah perlindungan paling aman terhadap pilek, batuk, penyumbatan otak dan paru-paru, ... dan seratus penyakit lainnya." - [The Health Reformer](#), 1 Mei 1872.

904. Dua kali seminggu dia harus mandi secara umum, sedingin yang menyenangkan, sedikit lebih dingin setiap kali, sampai kulitnya menjadi kencang - Testimonies [for the Church](#) 1:702.

Bab 32-Demam dan Penyakit Akut

Penyebab Penyakit Akut

905. Alam terbebani dan berusaha untuk melawan upaya Anda untuk melumpuhkannya. Menggigil dan demam adalah hasil dari upaya-upaya untuk melepaskan diri dari beban yang Anda berikan kepadanya - [Testimonies for the Church 2:68](#).

906. Alam, untuk membebaskan dirinya dari kotoran beracun, berusaha untuk membebaskan sistem, yang mana usaha ini menghasilkan demam dan apa yang disebut penyakit.- Bagaimana Cara [Hidup, 60](#).

907. Alam menanggung pelecehan selama ia mampu tanpa melawan, kemudian ia bangkit, dan berusaha keras untuk membebaskan diri dari gangguan dan perlakuan jahat yang dideritanya. Kemudian datanglah sakit kepala, menggigil, demam, gugup, lumpuh, dan kejahatan-kejahatan lain yang terlalu banyak untuk disebutkan - [Testimonies for the Church 2:69](#).

Diet

908. Ketika kita memakan daging, sari-sari makanan yang kita makan masuk ke dalam sirkulasi. Kondisi demam tercipta, karena hewan-hewan itu sakit; dan dengan memakan daging mereka, kita menanam benih penyakit dalam jaringan dan darah kita sendiri. Kemudian, ketika terpapar pada perubahan atmosfer malaria, epidemi dan penyakit menular, sistem merasakan efeknya; ia tidak dalam kondisi untuk melawan penyakit.- Kesaksian yang tidak [diterbitkan, 5 November 1896](#).

909. Makanan hewani yang dibumbui dengan sangat banyak menghasilkan keadaan demam pada sistem tubuh; terutama jika daging babi digunakan secara bebas, darah menjadi tidak murni, sirkulasi tidak seimbang, dan menggigil dan demam mengikutinya - Karunia-karunia [Rohani Jilid 4a, 126](#).

910. Banyak kali anak-anak Anda menderita demam dan sakit yang disebabkan oleh makanan yang tidak benar, padahal orang tua mereka bertanggung jawab atas penyakit mereka - [Testimonies for the Church 4:502](#).

911. Anak-anak tidak boleh dibiarkan makan makanan yang kotor, seperti daging babi, sosis, rempah-rempah, kue-kue yang kaya rasa, dan kue kering, karena dengan melakukan hal itu darah mereka akan menjadi panas - [Testimonies for the Church 4:141](#).

912. Ribuan orang telah memanjakan selera mereka yang sesat, makan makanan yang enak, seperti yang mereka sebut, dan sebagai akibatnya mereka terserang demam atau penyakit akut lainnya, dan akhirnya meninggal dunia - [Testimonies for the Church 2:69](#).

Ventilasi

913. Berikut ini adalah efek yang dihasilkan dari tinggal di ruangan yang sempit dan tidak berventilasi: Sistem tubuh menjadi lemah dan tidak sehat, sirkulasi tertekan, darah bergerak lambat melalui sistem karena tidak dimurnikan dan diventilasi oleh udara surga yang murni dan menyegarkan. Pikiran menjadi tertekan dan suram, sementara seluruh sistem menjadi kacau, dan demam serta penyakit-penyakit akut lainnya dapat terjadi - [Testimonies for the Church 1:702, 703](#).

Infeksi

914. Jika demam menyerang sebuah keluarga, sering kali lebih dari satu orang mengalami demam yang sama. Hal ini tidak perlu terjadi jika kebiasaan keluarga itu benar. Jika pola makan mereka sesuai dengan yang seharusnya, dan mereka memperhatikan kebiasaan kebersihan, dan menyadari perlunya ventilasi, demam tidak perlu meluas.

ke anggota keluarga lainnya. Alasan mengapa demam sering terjadi

[213]

dalam keluarga, yang mengekspos petugas, adalah karena kamar sakit tidak dijaga agar bebas dari infeksi beracun dengan kebersihan dan ventilasi yang baik - [How to Live, 57](#).

915. Keluarga-keluarga telah terserang demam, beberapa meninggal, dan bagian yang tersisa dari lingkaran keluarga hampir bersungut-sungut kepada Pencipta mereka karena kesedihan mereka yang menyedihkan, padahal penyebab tunggal dari semua penyakit dan kematian mereka adalah akibat dari kecerobohan mereka sendiri. Kecemaran di sekitar tempat tinggal mereka sendiri telah membawa penyakit-penyakit yang menular kepada mereka. Penyakit yang hampir

setiap gambaran akan disebabkan oleh menghirup atmosfer yang dipengaruhi oleh zat-zat yang membusuk ini. Terus-menerus muncul dari mereka suatu efluvium yang meracuni udara - [Karunia-karunia Rohani Jilid 4a, 141](#).

916. Jika sebuah rumah dibangun di mana air mengendap di sekelilingnya, bertahan selama beberapa waktu dan kemudian mengering, maka akan timbul racun yang beracun, dan demam, sakit tenggorokan, sakit paru-paru, dan demam akan menjadi akibatnya.-Bagaimana Cara **Hidup**, 64.

Saran yang Bermanfaat

917. Dalam sembilan dari sepuluh kasus, ketidaksehatan anak-anak dapat ditelusuri pada beberapa pemanjaan selera yang menyimpang. Mungkin karena kedinginan, kurang udara segar, makan yang tidak teratur, atau pakaian yang tidak pantas; dan yang perlu dilakukan oleh orang tua adalah menyingkirkan penyebabnya, dan memberikan waktu yang tenang dan istirahat bagi anak-anak mereka atau berpantang makan untuk sementara waktu. Mandi yang menyenangkan, dengan suhu yang tepat,

[214] akan menghilangkan kotoran dari kulit, dan gejala-gejala yang tidak menyenangkan akan segera hilang." - [The Health Reformer](#), 1 Oktober 1866.

918. Kurangi kondisi sistem yang terlalu panas dengan penggunaan air yang cermat dan cerdas. Upaya ini akan membantu alam dalam perjuangannya untuk membebaskan sistem dari kotoran Penggunaan air hanya dapat mencapai sedikit hal jika pasien tidak merasa perlu untuk memperhatikan pola makannya secara ketat - [How to Live](#), 60.

919. Jika, dalam keadaan demam, air diberikan kepada mereka untuk diminum secara bebas, dan aplikasi juga dilakukan secara eksternal, penderitaan sehari-hari dan bermalam-malam akan terselamatkan, dan banyak nyawa yang berharga akan terselamatkan. Tetapi ribuan orang telah meninggal dengan demam yang mengamuk memakan mereka, sampai bahan bakar yang memberi makan demam itu habis, organ-organ vital habis, dan meninggal dalam penderitaan yang luar biasa, tanpa diijinkan minum air untuk menghilangkan rasa haus yang membara. Air, yang diijinkan bagi bangunan yang tidak masuk akal untuk memadamkan elemen-elemen yang mengamuk, tidak diijinkan bagi manusia untuk memadamkan api yang membakar organ-organ vital." -Bagaimana Cara **Hidup**, 62.

920. Air yang diberkati, air yang dikirim dari surga, yang digunakan dengan terampil, akan memadamkan api yang melahap,

tetapi air itu disisihkan untuk obat yang beracun - Testimonies [for the Church 5:195](#).

921. Pada kasus demam yang parah, tidak makan dalam waktu singkat akan mengurangi demam, dan membuat penggunaan air lebih efektif. Namun, dokter yang menangani perlu memahami kondisi pasien yang sebenarnya, dan tidak membiarkan pasien dibatasi dalam pola makan untuk waktu yang lama hingga sistem tubuhnya menjadi lemah. Sementara demam

mengamuk, makanan dapat mengiritasi dan merangsang darah; tetapi segera setelah [215] kekuatan demamnya sudah reda, makanan harus diberikan dengan cara yang hati-hati dan bijaksana. Jika makanan ditahan terlalu lama, keinginan perut akan makanan akan menimbulkan demam, yang akan diredakan dengan pemberian makanan yang tepat dengan kualitas yang tepat. Ini memberikan sesuatu kepada alam untuk dikerjakan. Jika ada keinginan yang besar untuk makan, bahkan selama demam, memuaskan keinginan itu dengan makanan sederhana dalam jumlah yang cukup tidak akan terlalu berbahaya daripada jika keinginan itu ditolak oleh pasien. Ketika dia dapat mengarahkan pikirannya pada hal lain, alam tidak akan dibebani dengan makanan sederhana dalam porsi yang sedikit.-[Testimonies for the Church, 2:384, 385](#).

922. Kamar sakit, jika memungkinkan, harus memiliki aliran udara yang melaluinya siang dan malam. Aliran udara tidak boleh langsung mengenai orang yang sakit. Ketika demam yang membakar sedang berkecamuk, hanya ada sedikit bahaya masuk angin. Tetapi perhatian khusus diperlukan ketika krisis datang, dan demam mereda. Maka pengawasan yang terus-menerus mungkin diperlukan untuk menjaga vitalitas dalam sistem - [Bagaimana Hidup, 59, 60](#).

Bab 33-Penyakit-penyakit Moral

Pernyataan Umum

923. Kemaksiatan merajalela di mana-mana. Kemesuman adalah dosa khusus zaman ini. Tidak pernah kejahatan mengangkat kepalanya yang cacat dengan begitu berani seperti sekarang ini - [Testimonies for the Church 2:346](#).

924. Kelesuan sensualisme yang tidak disadari, melalui pemanjaan selera yang menyimpang, penyerahan jiwa dan tubuh serta roh secara terus-menerus kepada kekotoran moral, sedang melanda orang-orang. Dan orang-orang yang penuh nafsu ini Nafsu makan, dengan kuasa membinasakannya, telah ditularkan dari orang tua kepada anak-anaknya, dan begitu kuatnya sehingga nama-nama mereka yang memilikinya dicatat dalam kitab-kitab surga sebagai para pelanggar hukum Allah.- Kesaksian-kesaksian yang tidak [diterbitkan, 2 Januari 1897](#).

925. Polusi moral telah melakukan lebih banyak hal daripada kejahatan lainnya yang menyebabkan umat manusia merosot. Hal ini dipraktekkan sampai pada tingkat yang mengkhawatirkan, dan membawa penyakit hampir dalam setiap deskripsi. Bahkan anak-anak yang sangat kecil, bayi-bayi, yang dilahirkan dengan iritabilitas alamiah pada organ-organ seksual, menemukan kelegaan sesaat dalam menanganinya, yang hanya meningkatkan iritabilitas tersebut, dan mengarah pada pengulangan tindakan tersebut, hingga terbentuk kebiasaan yang meningkat seiring dengan pertumbuhan mereka. Anak-anak ini, umumnya lemah dan kerdil, diresepkan oleh dokter, dan dibius;

[217] tetapi kejahatannya tidak disingkirkan. Penyebabnya masih ada.- Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 2:391](#).

926. Banyak orang yang mungkin dapat diselamatkan jika mereka telah diberi petunjuk dengan seksama mengenai pengaruh praktik ini terhadap kesehatan mereka. Mereka tidak menyadari bahwa mereka membawa banyak penderitaan kepada diri mereka sendiri - A [Solemn Appeal, 55](#).

Penyebab yang Menyebabkan Terjadinya Kemaksiatan

Diet

927. Jika ada waktu di mana pola makan haruslah yang paling sederhana, itu adalah sekarang. Daging tidak boleh diberikan kepada anak-anak kita. Pengaruhnya adalah untuk menggairahkan dan memperkuat nafsu yang lebih rendah, dan memiliki

kecenderungan untuk mematikan kekuatan moral. Semakin sedikit diet yang dilakukan,

semakin mudah hawa nafsu dapat dikendalikan - [Testimonies for the Church 2:352](#).

928. Engkau meletakkan di atas mejamu mentega, telur, dan daging, dan anak-anakmu mengambil bagian di dalamnya. Mereka diberi makan dengan hal-hal yang akan membangkitkan nafsu hewani mereka, dan kemudian Anda datang ke pertemuan dan meminta Allah untuk memberkati dan menyelamatkan anak-anak Anda - [Testimonies for the Church 2:362](#).

929. Makanan yang mereka tempatkan di hadapan anak-anak mereka adalah makanan yang dapat mengiritasi lapisan perut yang lembut. Kegembiraan ini dikomunikasikan, melalui saraf-saraf, ke otak, dan hasilnya adalah bahwa nafsu hewani dibangkitkan, dan mengendalikan kuasa moral - [Testimonies for the Church 4:140](#).

930. Dengan memanjakan diri dengan cara makan dan minum yang salah, ribuan orang merusak kesehatan mereka, dan tidak hanya

kesehatan mereka hancur, tetapi moral mereka rusak, karena darah yang sakit mengalir melalui pembuluh darah mereka. -[Kesaksian yang tidak diterbitkan, Agustus 30, 1896](#).

Kemalasan

931. Membebaskan anak-anak dari proses persalinan yang sehat adalah jalan terburuk yang dapat ditempuh oleh orang tua. Hidup mereka kemudian tanpa tujuan, pikiran dan tangan kosong, imajinasi aktif, dan dibiarkan bebas untuk memanjakan diri dalam pikiran yang tidak murni dan sehat. Dalam kondisi ini mereka cenderung untuk lebih bebas memanjakan diri dalam keburukan yang menjadi dasar dari semua keluhan mereka. Beberapa ibu dengan anak mereka sendiri tangan membuka pintu dan secara virtual mengundang iblis masuk, dengan mengizinkan anak-anak mereka untuk tetap berada dalam kemalasan - [A Solemn Appeal, 58](#).

Rekan Kerja yang Jahat

932. Anak-anak yang berpengalaman dalam keburukan ini

tampaknya disihir oleh iblis hingga mereka dapat memberikan pengetahuan mereka yang keji kepada orang lain - A [Solemn Appeal](#), 54.

933. Tetangga mungkin mengizinkan anak-anak mereka untuk datang ke rumah Anda, untuk menghabiskan sore dan malam bersama anak-anak Anda. Ini adalah cobaan, dan pilihan bagi Anda, untuk mengambil risiko menyinggung perasaan tetangga Anda dengan mengirim anak-anak mereka ke rumah mereka sendiri, atau memuaskan mereka, dan membiarkan

mereka kepada anak-anakmu, dan dengan demikian biarkanlah mereka diajar dengan ilmu yang akan menjadi kutukan seumur hidup bagi mereka.-Sebuah [Seruan Khidmat, 56](#).

934. Jika anda berada dalam situasi yang tidak memungkinkan untuk selalu menghindari hubungan mereka dengan teman yang masih muda sebagaimana yang anda inginkan, maka biarkanlah mereka mengunjungi anak-anak anda di hadapan anda, dan jangan biarkan mereka menginap di ranjang yang sama, atau bahkan di kamar yang sama. Akan jauh lebih mudah untuk mencegah suatu kejahatan daripada mengobatinya setelah itu.-[Seruan Khidmat, 58](#).

[219]

Lembaga Perbaikan

Membentengi Pikiran dari Kejahatan

935. Para ibu, adalah suatu kejahatan bagi Anda untuk membiarkan diri Anda tetap dalam ketidaktahuan mengenai kebiasaan anak-anak Anda. Jika mereka masih suci, jagalah mereka tetap suci. Bentengi pikiran mereka yang masih muda, dan persiapkan mereka untuk membenci keburukan yang merusak kesehatan dan jiwa ini. Lindungilah mereka agar tidak terkontaminasi dengan bergaul dengan setiap teman yang masih muda - [Seruan yang sungguh-sungguh, 58](#).

Mengatur Pola Makan

936. Semakin tidak terlalu banyak makan, semakin mudah hawa nafsu dikendalikan - Testimonies [for the Church 2:352](#).

Tenaga Kerja yang Berguna

937. Berikan anak-anak Anda pekerjaan fisik, yang akan melatih saraf dan otot-otot. Kelelahan yang menyertai pekerjaan tersebut akan mengurangi kecenderungan mereka untuk memanjakan diri dalam kebiasaan buruk. Kemalasan adalah s e b u a h kutukan. Ia menghasilkan kebiasaan-kebiasaan yang tidak bermoral.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 2:349](#).

938. Pekerjaan yang aktif hanya akan memberikan sedikit waktu untuk mengundang godaan Setan. Mereka mungkin sering merasa lelah, tetapi hal ini tidak akan melukai mereka. Alam akan memulihkan semangat dan kekuatan mereka pada jam-jam tidur mereka, jika hukum-hukumnya tidak dilanggar. Dan orang yang

benar-benar lelah memiliki kecenderungan yang lebih kecil untuk memanjakan diri secara diam-diam - A [Solemn Appeal](#), 62.

Akibat dari Kebiasaan yang Tidak Murni

939. Polusi moral telah melakukan lebih banyak hal daripada kejahatan lainnya yang menyebabkan umat manusia merosot. Hal ini membawa penyakit pada hampir setiap keterangan.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 2:391](#).

940. Industri tidak melelahkan dan menghabiskan seperlima bagian lebih banyak daripada kebiasaan buruk menyiksa diri sendiri." -Testimonies [for the Church 2:349](#).

941. Pemanjaan diri secara diam-diam, dalam banyak kasus, merupakan satu-satunya penyebab nyata dari banyaknya keluhan kaum muda. Sifat buruk ini membuang-buang kekuatan vital dan melemahkan sistem; dan sampai kebiasaan yang menghasilkan hasil tersebut dihentikan, tidak ada penyembuhan permanen - [A Solemn Appeal, 58](#).

Efek Fisik

942. Saraf-saraf otak yang sensitif telah kehilangan nada sehatnya oleh rangsangan yang tidak wajar untuk memuaskan hasrat yang tidak alamiah akan pemanjaan sensual - [Testimonies for the Church 2:347](#).

943. Mari kita lihat akibat dari sifat buruk ini pada kekuatan fisik. Tidakkah anda melihat kurangnya kecantikan yang sehat, kekuatan dan daya tahan tubuh pada anak-anak anda yang tersayang? Tidakkah anda merasa sedih ketika menyaksikan perkembangan penyakit pada mereka, yang telah membingungkan keahlian anda dan para dokter? Anda mendengarkan banyak keluhan sakit kepala, radang selaput otak, pusing, gugup, nyeri di bahu dan samping, kehilangan nafsu makan, nyeri di punggung dan anggota badan, terbangun di malam hari dan demam, perasaan lelah di pagi hari, dan kelelahan yang luar biasa setelah berolahraga. Karena Anda telah melihat keindahan kesehatan menghilang, dan telah menandai wajah yang pucat atau wajah yang memerah secara tidak alami, apakah Anda telah cukup terangsang untuk melihat ke bawah permukaan, untuk menyelidiki penyebab kerusakan fisik ini? Sudahkah Anda mengamati kematian yang mengherankan di antara kaum muda?" - [A Solemn Appeal, 49](#).

944. Pada mereka yang memanjakan diri dalam keburukan yang merusak ini sebelum mencapai pertumbuhan mereka, efek jahatnya lebih jelas terlihat, dan pemulihan dari efeknya hampir tidak

mungkin terjadi. Rangkanya lemah dan kerdil, otot-ototnya lembek; mata menjadi kecil, dan tampak bengkak [221] kali; ingatannya berbahaya, dan menjadi seperti saringan;

dan ketidakmampuan untuk memusatkan pikiran pada pelajaran meningkat - Testimonies [for the Church 2:402](#).

945. Kaum muda memanjakan diri mereka dalam keburukan ini sampai batas tertentu sebelum usia pubertas, tanpa mengalami pada saat itu, pada tingkat yang sangat besar, akibat-akibat buruk terhadap konstitusi. Tetapi pada masa kritis ini, ketika bergabung menjadi pria dan wanita, alam membuat mereka merasakan pelanggaran hukum-hukumnya yang terdahulu - A [Solemn Appeal, 57](#).

946. Banyak yang tenggelam dalam kuburan dini, sementara yang lain memiliki kekuatan konstitusi yang cukup untuk melewati cobaan ini. Jika praktik ini dilanjutkan sejak usia lima belas tahun ke atas, alam akan memprotes pelecehan yang telah dideritanya dan terus dideritanya, dan akan membuat mereka membayar hukuman atas pelanggaran hukum-hukumnya, terutama dari usia tiga puluh hingga empat puluh lima tahun, dengan berbagai rasa sakit dalam sistem, dan berbagai penyakit, seperti penyakit hati dan paru-paru, neuralgia, rematik, penyakit tulang belakang, ginjal yang sakit, dan kanker. Sering terjadi kerusakan konstitusi secara tiba-tiba; dan kematian adalah akibatnya. -[Sebuah Seruan Khidmat, 63, 64](#).

Efek Mental

947. Apakah Anda tidak memperhatikan bahwa ada kekurangan dalam kesehatan mental anak-anak Anda? bahwa jalan hidup mereka tampaknya ditandai dengan ekstrem? bahwa mereka linglung? bahwa mereka mulai gugup ketika diajak bicara, dan mudah tersinggung? Apakah Anda tidak memperhatikan bahwa, ketika disibukkan dengan suatu pekerjaan, mereka

[222] akan terlihat melamun, seolah-olah pikirannya berada di tempat lain? Dan ketika mereka sadar, mereka tidak mau mengakui bahwa pekerjaan itu berasal dari tangan mereka, pekerjaan itu penuh dengan kesalahan, dan menunjukkan tanda-tanda kurangnya perhatian. Tidakkah Anda merasa heran dengan kelupaan mereka yang luar biasa? Petunjuk yang paling sederhana dan sering diulang-ulang sering kali dilupakan. Mereka mungkin cepat belajar, tetapi itu tidak akan memberikan manfaat khusus bagi mereka; pikiran mereka tidak akan menyimpannya. Apa yang mungkin mereka pelajari melalui belajar keras, ketika mereka akan menggunakan pengetahuan mereka, hilang, hilang

melalui saringan mereka - seperti ingatan. Apakah Anda tidak memperhatikan keengganan mereka untuk terlibat dalam kerja keras, dan keengganan mereka untuk dengan tekun menyelesaikan

yang telah mereka lakukan, yang membebani mental dan juga kekuatan fisik?" - [A Solemn Appeal, 50](#).

948. Tidakkah engkau menyaksikan kesedihan yang suram di wajah mereka, dan seringnya mereka menunjukkan sifat pemurung pada orang-orang yang dulunya ceria, baik hati, dan penuh kasih sayang? Mereka mudah sekali tersulut cemburu, cenderung melihat sisi gelap, dan ketika engkau bekerja keras untuk kebaikan mereka, bayangkanlah bahwa engkau adalah musuh mereka, sehingga engkau tidak perlu menegur dan mengekang mereka - [A Solemn Appeal, 50](#).

Efek Moral

949. Dan pernahkah Anda bertanya, Di manakah semua ini akan berakhir? ketika Anda memandang anak-anak Anda dari sudut pandang moral? Tidakkah engkau memperhatikan peningkatan ketidaktaatan pada anak-anakmu, dan manifestasi mereka yang tidak tahu berterima kasih dan tidak sabar di bawah pengekangan? Tidakkah engkau khawatir dengan pengabaian mereka terhadap otoritas orang tua, yang telah menundukkan hati orang tua mereka dengan kesedihan, dan sebelum waktunya menaburi kepala mereka dengan uban? Tidakkah engkau menyadari kurangnya kejujuran yang mulia pada anak-anakmu yang mereka yang pernah Anda miliki, dan yang Anda kagumi dalam diri mereka? Beberapa anak bahkan menunjukkan wajah mereka yang menunjukkan kebobrokan yang mengeras. Tidakkah anda merasa tertekan dan cemas ketika melihat keinginan yang kuat dalam diri anak-anak anda untuk bersama dengan jenis kelamin lain, dan watak mereka yang sangat kuat untuk membentuk keterikatan sejak kecil? Para ibu,

Penyebab utama dari kejahatan fisik, mental, dan moral ini adalah keburukan yang tersembunyi, yang mengobarkan hawa nafsu, mengobarkan imajinasi, dan menuntun pada percabulan dan perzinahan. Keburukan ini merusakkan konstitusi banyak orang, dan mempersiapkan mereka untuk berbagai macam penyakit - [A Solemn Appeal, 53](#).

950. Di wajah mereka terpatri dosa Sodom. Kelanjutan dari dosa-dosa ini akan membawa hasil yang pasti dan mengerikan. Mereka akan dibinasakan secara tiba-tiba, dan itu tanpa pemulihan. Mereka akan menerima hukuman, "Barangsiapa yang curang, biarlah ia tetap curang, dan barangsiapa yang cemar, biarlah ia tetap

cemar."-Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, 11 Januari 1897.

Bab 34-Pengobatan Rasional untuk Penyakit

Upaya Alam untuk Melawan Penyakit

951. Alam saja yang memiliki kekuatan pemulihan. Dia sendiri yang dapat membangun energinya yang terkuras, dan memperbaiki luka-luka yang telah diterimanya karena tidak memperhatikan hukum-hukumnya yang tetap.-*Bagaimana Cara Hidup, 57.*

952. Alamlah yang menjadi pemulih yang efektif - *How to Live, 60.*

953. Alam, untuk membebaskan dirinya dari kotoran beracun, berusaha untuk membebaskan sistem, yang mana usaha ini menghasilkan demam, dan apa yang disebut sebagai penyakit.-*Bagaimana Cara Hidup, 60.*

954. Alam menanggung pelecehan selama ia mampu tanpa melawan, kemudian ia bangkit, dan berusaha keras untuk membebaskan diri dari gangguan dan perlakuan jahat yang telah dideritanya. Kemudian datanglah sakit kepala, menggigil, demam, gugup, lumpuh, dan kejahatan-kejahatan lain yang terlalu banyak untuk disebutkan - *Testimonies for the Church 2:69.*

955. Alam enggan melepaskan cengkeramannya pada kehidupan. Dia tidak mau menghentikan perjuangannya - *How to Live, 63.*

956. Berikanlah alam kesempatan, dan dia akan bangkit dan kembali melakukan perannya dengan mulia dan baik - *Testimonies for the Church 1:549.*

957. Alam melakukan yang terbaik untuk membersihkan sistem dari akumulasi kotoran, dan dapatkah dia dibiarkan sendiri, dibantu oleh

[225] berkat-berkat umum dari Surga, seperti udara murni dan air murni, penyembuhan yang cepat dan aman akan terjadi.-*Bagaimana Cara Hidup, 60.* 958. Semua pujian harus diberikan kepada alam yang

memulihkan kekuasaan.-*Bagaimana Cara Hidup, 50.*

Bantuan yang Dapat Kami Berikan pada Alam

959. Hanya berusaha untuk membantu alam dalam usahanya, dengan menyingkirkan setiap penghalang, dan kemudian membiarkannya memulihkan energi yang terkuras dari sistem - *How to Live*, 54.

960. Ada banyak cara untuk mempraktekkan seni penyembuhan; tetapi hanya ada satu cara yang disetujui oleh Surga. Penyembuhan Tuhan adalah agen-agen alam yang sederhana, yang tidak akan membebani atau melemahkan sistem

melalui sifat-sifatnya yang kuat. Udara dan air yang murni, kebersihan, diet yang tepat, kemurnian hidup, dan kepercayaan yang teguh kepada Allah adalah obat untuk kekurangan yang membuat ribuan orang sekarat; namun obat-obat ini sudah ketinggalan zaman karena penggunaannya yang terampil membutuhkan pekerjaan yang tidak dihargai oleh orang-orang. Udara segar, olahraga, air murni, dan tempat yang bersih dan manis berada dalam jangkauan semua orang dengan biaya yang tidak terlalu mahal." - Testimonies for the Church, 5:443.

961. Jaga agar pasien bebas dari kegembiraan, dan setiap pengaruh yang diperhitungkan dapat membuat depresi. Para pembantunya harus ceria dan penuh harapan. Dia harus memiliki diet yang sederhana, dan harus diberi banyak air murni dan lembut untuk diminum. Mandi sesering mungkin dengan air bersih dan lembut, diikuti dengan gosokan lembut. Biarkan cahaya dan udara masuk dengan bebas ke dalam ruangan. Dia harus beristirahat dengan tenang dan tidak terganggu.-Bagaimana Cara Hidup, 54, 55.

Minum Air

[226]

962. Air adalah cairan terbaik untuk membersihkan jaringan Minumlah beberapa saat sebelum atau sesudah makan.-The Review and Herald, 29 Juli 1884.

963. Berpuasalah untuk satu atau dua kali makan, dan hanya minum air putih yang murni dan lembut. Hilangnya satu atau dua kali makan akan memungkinkan sistem yang terbebani untuk mengatasi sedikit ketidakmampuan; dan bahkan kesulitan yang lebih berat kadang-kadang dapat diatasi dengan proses sederhana ini - The Health Reformer, 1 Februari 1871.

964. Kulitnya yang pucat menandakan bahwa mereka memiliki banyak bakteri. Amati kebiasaan rutin bangun pagi.... Makanlah secukupnya, sehingga meringankan beban tubuh yang tidak perlu, dan mendorong keceriaan; berolahragalah dengan benar di udara terbuka, sering-seringlah mandi, dan minumlah air yang bersih dan lembut - The Health Reformer, 1 Januari 1871.

965. Jika mereka mau tercerahkan, dan membiasakan diri mereka- Jika mereka berolahraga di luar ruangan, dan beraktivitas di dalam rumah, baik di musim panas maupun musim dingin, serta menggunakan air bersih untuk minum dan mandi, maka mereka

akan menjadi lebih sehat dan bahagia, daripada berlarut-larut dalam kehidupan yang menyedihkan.-Bagaimana Cara Hidup, 56.

Mandi

966. Banyak orang yang tidak pernah mengalami efek menguntungkan dari air, dan takut untuk menggunakan salah satu berkat terbesar dari surga ini - [How to Live, 62](#).

967. Penggunaan air hanya dapat mencapai sedikit hal jika pasien tidak merasa perlu untuk memperhatikan pola makannya secara ketat.-[Bagaimana Cara Hidup, 60](#).

[227]

Frekuensi Mandi

968. Orang yang sehat harus ... mandi sesering mungkin dua kali seminggu. Mereka yang tidak sehat memiliki kotoran darah.... Kulit perlu dibersihkan dengan hati-hati dan menyeluruh, agar pori-pori dapat melakukan tugasnya dalam membebaskan tubuh dari kotoran; oleh karena itu orang-orang yang lemah yang sedang sakit pasti membutuhkan manfaat dan berkat dari mandi sesering dua kali seminggu, dan sering kali bahkan lebih sering daripada itu secara positif diperlukan - [Testimonies for the Church 3:70](#).

969. Sering mandi sangat bermanfaat, terutama pada malam hari sebelum tidur, atau saat bangun di pagi hari.-[Kristen Temperamen dan Kebersihan Alkitab, 141](#).

Cara Memandikan Bayi

970. Mandi, yang dilakukan dengan benar, membentengi diri dari hawa dingin, karena sirkulasi ditingkatkan; ... karena darah dibawa ke permukaan, dan aliran darah yang lebih mudah dan teratur melalui semua pembuluh darah diperoleh." -[Testimonies for the Church 3:71](#).

971. Kurangi kondisi demam pada sistem dengan aplikasi air yang cermat dan cerdas - [How to Live, 60](#).

972. Jika, dalam keadaan demam, air diberikan kepada mereka untuk diminum secara bebas, dan aplikasi juga dilakukan secara eksternal, penderitaan sehari-hari dan bermalam-malam akan terselamatkan, dan banyak nyawa yang berharga akan terselamatkan.-[Bagaimana Cara Hidup, 62](#).

973. Api demam sepertinya membakarnya. Dia merindukan air murni untuk membasahi bibirnya yang kering, untuk memuaskan dahaga yang membara, dan untuk mendinginkan keinginnya yang

panas Air yang diberkati, air yang dikirim dari surga, dengan terampil

diterapkan, akan memadamkan api yang melahapnya.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 5:195](#).

974. Dua kali seminggu dia harus mandi secara umum, sedingin [228] akan menyenangkan, sedikit lebih dingin setiap kali, sampai kulitnya kencang.-Testimonies [for the Church 1:702](#).

975. Hanya perlu beberapa saat saja untuk memandikan anak-anak dan menggosok mereka hingga tubuh mereka bersinar - Christian [Temperance and Bible Hygiene, 141](#).

Efek dari Mandi

976. Apakah seseorang sedang sakit atau sehat, pernapasan akan lebih leluasa dan mudah jika mandi dilakukan. Dengan itu otot-otot menjadi lebih lentur, tubuh dan pikiran menjadi lebih segar, kecerdasan menjadi lebih cerah, dan setiap kemampuan menjadi lebih hidup. Mandi adalah penenang saraf. Hal ini mendorong keluarnya keringat, memperlancar peredaran darah, mengatasi penyumbatan pada sistem, dan bekerja dengan baik pada ginjal dan organ-organ kemih. Mandi membantu usus, perut, dan hati, memberikan energi dan kehidupan baru bagi masing-masing organ tersebut. Hal ini juga meningkatkan pencernaan, dan bukannya melemahkan sistem, tetapi justru memperkuatnya. Alih-alih menambah kerentanan terhadap dingin, mandi yang dilakukan dengan benar akan membentengi diri dari dingin, karena peredaran darah menjadi lebih baik, dan organ-organ rahim, yang sedikit banyak tersumbat, menjadi lega; karena darah dibawa ke permukaan, dan aliran darah yang lebih lancar dan teratur melalui semua pembuluh darah akan diperoleh - Testimonies [for the Church, 3:70](#).

977. Alam, untuk membebaskan dirinya dari kotoran beracun, berusaha untuk membebaskan sistem, yang mana usaha ini menghasilkan demam dan apa yang disebut penyakit. Namun, jika mereka yang menderita mau membantu alam dalam upayanya dengan menggunakan air yang murni dan lembut, banyak penderitaan yang dapat dicegah.-Bagaimana Cara [Hidup, 60](#).

Sinar matahari

[229]

978. Ini adalah salah satu dari agen penyembuh yang paling alami - Testimonies [for the Church 2:527](#).

979. Jika Anda ingin rumah Anda manis dan mengundang,

buatlah rumah Anda cerah dengan udara dan sinar matahari,
lepaskan tirai tebal Anda, buka

jendela, buanglah tirai-tirai, dan nikmatilah cahaya matahari yang kaya, bahkan jika itu harus mengorbankan warna-warna karpet Anda - [Testimonies for the Church 2:527](#).

980. Jika jendela-jendela dibebaskan dari tirai dan gordena yang tebal, dan udara serta matahari dibiarkan masuk dengan bebas ke dalam kamar-kamar yang gelap, maka akan terlihat perubahan yang lebih baik dalam kesehatan mental dan fisik anak-anak. Udara yang bersih akan memberikan pengaruh yang menyegarkan bagi mereka, dan matahari yang membawa kesembuhan dalam sinarnya akan menenangkan dan menghibur, serta membuat mereka bahagia, gembira, dan sehat.

981. Udara yang terbatas di ruangan yang tidak berventilasi bertemu dengan bau jamur dan lumut yang memuakkan, serta kotoran yang dihembuskan oleh para narapidana. Pancaran dari ruangan yang lembap dan berjamur dan pakaian beracun bagi sistem. Jika semua orang akan menghargai sinar matahari, dan mengekspos setiap pakaian pada pengeringan, sinar pemurnian, jamur dan jamur akan dicegah. Ini adalah satu-satunya cara

kamar dapat dijaga dari kotoran. Setiap kamar di tempat tinggal kami harus dibuka setiap hari untuk mendapatkan sinar matahari yang menyehatkan, dan udara yang menyucikan harus diundang masuk. Ini akan menjadi pencegah penyakit - [The Health Reformer, 1 Februari 1874](#).

[230] 982. Berolahraga, dan memanfaatkan udara dan sinar matahari secara bebas dan berlimpah,

... akan memberikan kehidupan dan kekuatan kepada orang yang kurus kering." - [Testimonies for the Church 2:531](#).

983. Yang lemah harus mendorong keluar ke dalam sinar matahari dengan sungguh-sungguh dan alami seperti halnya tanaman yang teduh dan tanaman merambat. Bulir padi yang pucat dan sakit-sakitan yang telah berjuang keluar dari dinginnya awal musim semi, memancarkan warna hijau tua yang alami dan sehat setelah menikmati sinar matahari yang menyehatkan dan memberi kehidupan selama beberapa hari. Keluarlah ke dalam cahaya dan kehangatan matahari yang mulia, wahai kalian yang pucat dan sakit-sakitan, dan berbagilah dengan tumbuh-tumbuhan yang memberi kehidupan dan kesehatan - [The Health Reformer, 1 Mei 1871](#).

Hubungan Pikiran dengan Tubuh

984. Tetapi hanya sedikit yang menyadari kuasa yang dimiliki pikiran atas tubuh - Testimonies [for the Church 3:184](#).

985. Simpati yang ada di antara pikiran dan tubuh sangat besar; ketika yang satu terpengaruh, yang lain merespons - [Testimonies for the Church 4:60](#).

986. Beban dosa, dengan keresahan dan keinginan yang tidak terpuaskan, merupakan dasar dari sebagian besar penyakit yang diderita oleh orang berdosa - [Testimonies for the Church 4:579](#).

987. Penyakit pikiran ada di mana-mana. Sembilan persepuluh dari penyakit yang diderita manusia berawal dari sini. Mungkin beberapa masalah rumah tangga, seperti sariawan, menggerogoti jiwa dan melemahkan kekuatan hidup. Penyesalan akan dosa kadang-kadang merusak konstitusi dan membuat pikiran tidak seimbang - [Testimonies for the Church 5:443](#).

Pertolongan bagi Tubuh melalui Pikiran

[231]

988. Kebijakan yang luar biasa dibutuhkan untuk menyembuhkan tubuh melalui pikiran. Namun hanya sedikit yang menyadari kekuatan yang dimiliki pikiran atas tubuh. Banyak sekali penyakit yang menimpa umat manusia berasal dari pikiran, dan hanya dapat disembuhkan dengan memulihkan kesehatan pikiran. Ada lebih banyak orang yang sakit secara mental daripada yang kita bayangkan. Menangani pria dan wanita yang pikirannya dan juga tubuhnya sakit, adalah pekerjaan yang baik - [Testimonies for the Church 3:184](#).

Pengaruh Wasiat

989. Ribuan orang sakit dan sekarat di sekitar kita yang mungkin bisa sembuh dan hidup jika mereka mau; tetapi imajinasi mereka menahan mereka. Mereka takut bahwa kondisi mereka akan memburuk jika mereka memaksakan diri untuk berolahraga, padahal ini adalah perubahan yang mereka butuhkan untuk membuat mereka sembuh. Tanpa ini, mereka tidak akan pernah bisa membaik. Mereka harus menggunakan kekuatan kehendak, bangkit di atas rasa sakit dan kelemahan mereka, dan melakukan pekerjaan yang berguna, dan melupakan bahwa mereka memiliki punggung, pinggang, paru-paru, dan kepala yang sakit - [Testimonies for the Church 3:76](#).

990. Saya telah bertemu dengan banyak orang yang benar-

benar menjadi penderita melalui imajinasi mereka. Mereka tidak memiliki kemauan untuk bangkit dan memerangi penyakit tubuh dan pikiran; dan oleh karena itu mereka berada dalam belenggu penderitaan." - The [Health Reformer](#), 1 Januari 1871.

991. Anda memiliki kehendak yang kuat, yang menyebabkan pikiran bereaksi terhadap tubuh, tidak menyeimbangkan sirkulasi, dan menghasilkan kemacetan pada organ-organ tertentu; dan Anda mengorbankan kesehatan untuk perasaan Anda Namun engkau mampu mengendalikan imajinasimu, dan mengatasi serangan-serangan saraf ini.-Testimonies [For The Church 5:310.3](#).

[232] 992. Saraf... mengendalikan tindakan vital dari setiap bagian sistem. Jika pikiran Anda terkesan dan menetapkan bahwa mandi akan melukai Anda, kesan mental dikomunikasikan ke semua saraf tubuh. Saraf-saraf mengendalikan sirkulasi darah; oleh karena itu darah, melalui kesan pikiran, terbatas pada pembuluh darah, dan efek baik dari mandi menjadi hilang. Semua ini karena darah dicegah oleh pikiran dan kehendak untuk mengalir dengan mudah, dan tidak muncul ke permukaan untuk merangsang, membangkitkan, dan meningkatkan sirkulasi. Misalnya, Anda terkesan bahwa jika Anda mandi, Anda akan menjadi kedinginan. Otak mengirimkan kecerdasan ini ke saraf-saraf tubuh, dan pembuluh-pembuluh darah, yang dipaksa untuk tunduk pada kehendak Anda, tidak dapat menjalankan tugasnya dan menimbulkan reaksi setelah mandi - Testimonies [for the Church 3:70](#).

993. Biarlah pikiran menjadi cerdas, dan kehendak ditempatkan di pihak Tuhan, dan akan ada peningkatan yang luar biasa dalam kesehatan fisik. Tetapi hal ini tidak akan pernah dapat dicapai dengan kekuatan manusia belaka - The [Medical Missionary](#), 216.

994. Jagalah agar kekuatan kehendak tetap terjaga, karena kehendak, yang dibangkitkan dan diarahkan dengan benar, adalah penenang yang ampuh bagi saraf - Testimonies [for the Church 1:557](#).

995. Bawalah kekuatan kehendak, yang akan menahan dingin, dan akan memberikan energi pada sistem saraf.-Testimonies [for the Church 2:533](#).

Keceriaan Produktif untuk Kesehatan

996. Pikiran yang puas, roh yang ceria, adalah kesehatan bagi tubuh dan kekuatan bagi jiwa. Tidak ada yang lebih besar pengaruhnya terhadap penyakit daripada depresi, kemurungan, dan kesedihan - Testimonies [for the Church 1:702](#).

[233]

997. Hal yang membawa penyakit tubuh dan pikiran bagi hampir semua

adalah perasaan tidak puas dan tidak puas.-[Testimonies for the Church 1:566](#).

998. Penyakit jantung membuat banyak orang mengalami gangguan pencernaan, karena gangguan mental memiliki pengaruh yang melumpuhkan terhadap organ-organ pencernaan.-[Testimonies for the Church 3:184](#).

999. Semakin sedikit perhatian diberikan pada perut setelah makan, semakin baik. Jika Anda selalu merasa takut bahwa makanan Anda akan menyakiti Anda, maka makanan itu pasti akan menyakiti Anda - [Testimonies for the Church 2:530](#).

1000. Kita harus mendorong kerangka berpikir yang ceria, penuh harapan, dan damai sejahtera, karena kesehatan kita bergantung pada hal itu -[Tesalonika 3:13](#).

1001. Keceriaan dan hati nurani yang bersih lebih baik daripada obat-obatan, dan akan menjadi agen yang efektif dalam pemulihan kesehatan Anda - [The Health Reformer, 1 Juni 1871](#).

Berbuat Baik adalah Obat untuk Penyakit

1002. Hai kamu yang menderita sakit, ada obatnya. Jika engkau memberi pakaian kepada orang yang telanjang, dan membawa orang miskin yang terbuang ke rumahmu, dan membagikan rotimu kepada orang yang lapar, "maka terangmu akan bercahaya seperti fajar menyingsing, dan kesehatanmu akan segera pulih." Berbuat baik adalah obat yang mujarab bagi penyakit - [Testimonies for the Church 2:29](#).

1003. Kesadaran akan perbuatan benar adalah obat terbaik untuk tubuh dan pikiran yang sakit. Orang yang berdamai dengan Tuhan telah mendapatkan syarat yang paling penting untuk kesehatan. Berkat Tuhan adalah kehidupan bagi penerimanya - [The Signs of the Times, 15 Juni 1882](#).

1004. Kondisi pikiran sangat berkaitan dengan kesehatan sistem fisik. Jika pikiran bebas dan bahagia, di bawah kesadaran akan perbuatan yang benar dan rasa kepuasan dalam menyebabkan

kebahagiaan kepada orang lain, itu akan menciptakan keceriaan yang akan bereaksi pada [234] seluruh sistem, menyebabkan sirkulasi darah yang lebih bebas dan

menguatkan seluruh tubuh.-[Kesaksian untuk Gereja 4:60](#).

1005. 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. Kepuasan yang akan Anda rasakan dalam berbuat baik akan sangat membantu Anda dalam pemulihan nada imajinasi yang sehat.

Kesenangan berbuat baik menjiwai pikiran dan menggetarkan seluruh tubuh - Testimonies [for the Church 2:534](#).

1006. Berkah Allah adalah penyembuh; dan mereka yang berlimpah-limpah dalam memberi manfaat kepada orang lain, akan menyadari berkat yang luar biasa itu di dalam hati dan kehidupan mereka - Testimonies [for the Church 4:60](#).

Kuasa Pemulihan dari Roh Allah

1007. Pengaruh Roh Allah adalah obat yang paling baik untuk penyakit. Surga adalah segala kesehatan; semakin dalam pengaruh surgawi disadari, semakin pasti kesembuhan bagi orang yang tidak percaya." - Christian [Temperance and Bible Hygiene, 13](#).

1008. Penyakit pikiran ada di mana-mana. Sembilan persepuluh dari penyakit yang diderita manusia berawal dari sini Agama Kristus, jauh dari menjadi penyebab kegilaan, adalah salah satu obat yang paling manjur, karena merupakan penenang yang manjur bagi saraf-saraf - Testimonies [for the Church, 5:443](#).

1009. Dalam sembilan dari sepuluh kasus, pengetahuan akan Juruselamat yang mengampuni dosa akan membuat mereka menjadi lebih baik baik secara jasmani maupun rohani.-Kesaksian [5:448](#).

[235] 1010. Banyak orang membawa hati nurani yang terluka, dan hanya dapat dijangkau oleh prinsip-prinsip agama Alkitab - [Testimonies for the Church 3:168](#).

1011. Hati yang sakit dan sakit, pikiran yang patah semangat, membutuhkan pengobatan yang ringan; dan melalui simpati yang lembutlah golongan pikiran seperti ini dapat disembuhkan. Tabib pertama-tama harus mendapatkan kepercayaan diri mereka, dan kemudian mengarahkan mereka kepada Tabib yang Maha Penyembuh. Jika pikiran mereka dapat diarahkan kepada Pemikul Beban, dan mereka dapat memiliki keyakinan bahwa Dia akan menaruh perhatian pada mereka, kesembuhan bagi tubuh dan pikiran mereka yang sakit akan menjadi pasti - [Testimonies for the Church, 3:184](#).

1012. Seseorang yang pikirannya tenang dan puas di dalam Tuhan berada di jalan menuju kesehatan - [The Review and Herald, 11 Maret 1880, No. II](#).

1013. Jaminan akan persetujuan Allah akan meningkatkan kesehatan fisik. Hal itu akan membentengi jiwa dari keraguan,

kebingungan, dan kesedihan yang berlebihan, yang sering kali melemahkan kekuatan-kekuatan vital dan menimbulkan penyakit-penyakit syaraf yang bersifat melemahkan dan menyedihkan - The [Review and Herald](#), 16 Oktober 1883.

1014. Pengaruh Roh Allah yang meninggikan adalah pemulihan yang terbaik bagi orang sakit - [Testimonies for the Church 1:556](#).

Bab 35-Doa untuk Orang Sakit

1015. Adalah pekerjaan yang sia-sia untuk mengajar orang untuk datang kepada Allah sebagai penyembuh bagi kelemahan-kelemahan mereka, kecuali jika mereka juga dididik untuk mengesampingkan setiap praktik yang salah.-Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, 25 Agustus 1897.

Perhatian

1016. Banyak orang berharap bahwa Allah akan menjauhkan mereka dari penyakit hanya karena mereka memohon kepada-Nya. Tetapi Allah tidak menghiraukan doa-doa mereka, karena iman mereka tidak disempurnakan oleh perbuatan. Tuhan tidak akan melakukan mukjizat untuk menjauhkan mereka dari penyakit jika mereka tidak merawat diri mereka sendiri, dan terus menerus melanggar hukum kesehatan, dan tidak berusaha untuk mencegah penyakit. Ketika kita melakukan semua yang kita bisa untuk mendapatkan kesehatan, maka kita dapat berharap bahwa hasil yang diberkati akan mengikuti, dan kita dapat meminta kepada Tuhan dengan iman untuk memberkati usaha kita untuk memelihara kesehatan. 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 mengambil jalan yang pasti untuk membuat diri mereka sakit, karena ketidakpedulian mereka yang ceroboh terhadap hukum-hukum kesehatan - *How to Live*, 64.

1017. Dalam kasus-kasus penderitaan di mana Setan menguasai pikiran, sebelum melakukan doa, harus ada pemeriksaan diri untuk menemukan apakah tidak ada dosa yang perlu dipertobatkan, diakui, dan ditinggalkan. Kerendahan hati yang mendalam di hadapan Allah adalah penting, dan keteguhan hati yang teguh dan rendah hati hanya kepada darah Kristus saja. Puasa dan doa tidak akan menghasilkan apa-apa jika hati terasing dari Allah karena tindakan yang salah - *Testimonies for the Church*

2:146.

1018. Jika kita menyimpan kejahatan di dalam hati kita, Tuhan tidak akan mendengarkan kita. Ketika kita datang kepada-Nya, kita harus berdoa agar kita dapat masuk ke dalam dan mencapai tujuan-Nya, dan agar keinginan dan kepentingan kita hilang di dalam Dia - Testimonies [for the Church 2:148](#).

1019. Firman apakah yang Allah katakan kepada mereka yang mengabaikan terang yang bersinar di luar, dan kemudian meminta untuk didoakan agar mereka dapat disucikan dan disembuhkan? - Firman yang sama seperti yang Dia katakan kepada Kain: "Jika engkau berbuat baik, tidakkah engkau akan diterima? Dan jika engkau tidak berbuat baik, maka dosa ada di ambang pintu."-Kesaksian yang tidak **diterbitkan, 25 Agustus 1897.**

Instruksi

1020. Beberapa **orang**, jika mereka bisa mendapatkan kembali kesehatan mereka, akan memanjakan diri mereka dengan melakukan pelanggaran hukum alam yang tidak mengindahkan hukum alam.- Testi yang tidak dipublikasikan.

1021. Pertama-tama kita harus mencari tahu apakah orang yang sakit itu pernah menahan persepuluh atau membuat masalah di gereja - **Kesaksian** yang tidak **diterbitkan.**

1022. Ada lebih banyak orang yang sakit secara mental daripada yang kita bayangkan Hati yang sakit dan sakit, pikiran yang patah semangat, membutuhkan pengobatan ringan, dan melalui simpati yang lembutlah golongan pikiran seperti ini dapat diarahkan kepada Sang Pemikul Beban, dan jika mereka dapat memiliki keyakinan bahwa

Dia akan menaruh perhatian **kepada** mereka, dan akan menyembuhkan tubuh dan pikiran mereka yang sakit." (QS. Al-Baqarah [2]: 184).

1023. Setelah para dokter [dari Lembaga Kesehatan] telah melakukan apa yang mereka bisa lakukan untuk kepentingan orang sakit, mereka meminta Allah untuk bekerja dengan upaya mereka, dan memulihkan orang cacat yang menderita kepada kesehatan. Hal ini telah dilakukannya dalam beberapa kasus sebagai jawaban atas doa iman. Dan ini akan terus dilakukannya, jika mereka setia, dan menaruh kepercayaan kepada-Nya.- Kesaksian-kesaksian **untuk Gereja 2:184.**

1024. Allah tidak melakukan mukjizat di mana Dia telah menyediakan sarana yang dapat digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan itu - **The Review and Herald, 17 Juli 1888.**

1025. Iman tanpa perbuatan-perbuatan yang cerdas adalah mati, sendirian. Iman kepada kuasa penyembuhan Allah tidak akan menyelamatkan kecuali jika digabungkan dengan perbuatan-

perbuatan baik.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [25 Agustus 1897](#).

1026. Tuhan tidak akan melakukan keajaiban untuk mengubah sebab-sebab alamiah yang dapat Anda kendalikan.-[Tanda-Tanda Zaman, 8 Mei 1884](#).

1027. Banyak orang tidak dapat bertahan dalam masa percobaan, dan karena itu mereka akan disingkirkan.-Kesaksian yang tidak diterbitkan.

1028. Ketika jalan sudah jelas untuk menaikkan doa bagi orang sakit, kasus ini harus diserahkan kepada Tuhan dengan iman yang tenang, bukan dengan badai kegembiraan. Hanya Dia yang mengetahui kehidupan masa lalu seseorang, dan mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan. Semua Yang perlu kita lakukan adalah meminta Tuhan untuk membangkitkan orang sakit jika sesuai dengan kehendak-Nya, percaya bahwa Dia mendengar alasan yang kita sampaikan, dan doa yang sungguh-sungguh dipanjatkan. Jika Tuhan melihat bahwa hal itu akan memuliakan Dia, Dia akan menjawab doadoda kita. Tetapi untuk mendorong

[239] pemulihan tanpa tunduk pada kehendak-Nya, tidaklah benar. Semua yang dapat

Yang harus dilakukan dalam mendoakan orang sakit adalah dengan sungguh-sungguh memohon kepada Allah atas nama mereka, dan dengan penuh keyakinan menyerahkan perkara itu ke dalam tangan-Nya Jika kehidupan orang sakit dapat memuliakan Dia, kita berdoa agar mereka dapat hidup, tetapi bukan seperti yang kita kehendaki, melainkan seperti yang Dia kehendaki. Iman kita dapat menjadi sama kuatnya, dan lebih dapat diandalkan, dengan menyerahkan keinginan kita kepada Allah yang maha bijaksana, dan tanpa kecemasan yang berlebihan, dengan penuh keyakinan, mempercayakan semuanya kepada-Nya. Permohonan kita tidak boleh berbentuk perintah, tetapi berupa syafaat baginya untuk melakukan apa yang kita kehendaki dari-Nya - Testimonies [for the Church 2:147-149](#).

1029. Keinginan yang kuat untuk sembuh menuntun pada doa yang sungguh-sungguh; dan ini benar. Allah adalah tempat perlindungan kita di waktu sakit dan di waktu sehat - [Testimonies for the Church 5:315](#).

1030. Doa akan memberi orang sakit kepercayaan diri yang teguh - Tesalonika [5:443](#).

1031. Yesus dapat membatasi kuasa Iblis. Dia adalah tabib yang dapat dipercaya oleh jiwa yang sakit karena dosa untuk menyembuhkan penyakit-penyakit tubuh dan juga jiwa - Testimonies [for the Church 5:448](#).

1032. Saya akan datang ke hadapan Tuhan dengan permohonan ini: "Tuhan, kami tidak dapat membaca hati orang yang sakit ini, tetapi Engkau tahu apakah ini demi kebaikan jiwanya dan demi kemuliaan nama-Mu untuk membangkitkannya kembali. Dalam

kebaikan-Mu yang besar, berbelas kasih inilah kasus ini, dan biarkanlah tindakan yang sehat terjadi dalam sistem. Pekerjaan ini harus sepenuhnya milik-Mu sendiri. Kami telah melakukan semua yang dapat dilakukan oleh keterampilan manusia; sekarang, Tuhan, kami meletakkan kasus ini di kaki-Mu, bekerja sebagaimana hanya Tuhan yang dapat bekerja, dan jika itu untuk kebaikan-Mu dan untuk kemuliaan-Mu, hentikan perkembangan penyakit dan

[240] sembuhkanlah orang yang menderita ini." Tetapi setelah saya berdoa dengan sungguh-sungguh untuk orang sakit itu,

Lalu bagaimana? Apakah saya berhenti melakukan semua yang saya bisa untuk kesembuhan mereka? Tidak, saya bekerja lebih sungguh-sungguh lagi, dengan banyak doa agar Tuhan memberkati sarana yang telah disediakan oleh tangan-Nya sendiri; agar Ia memberikan

hikmat yang dikuduskan untuk bekerja sama dengannya dalam pemulihan orang sakit.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Maret 1892.

1033. Dalam mendoakan orang sakit, sangat penting untuk memiliki iman; karena hal ini sesuai dengan firman Tuhan. Kadang-kadang jawaban untuk doa kita langsung dikabulkan, terkadang kita harus menunggu dengan sabar dan terus bersungguh-sungguh untuk memohon hal-hal yang kita butuhkan. Iman kita diilustrasikan oleh kasus peminta-minta roti yang malang. Jika doa-doa kita permohonan yang diucapkan oleh Tuhan, maka permohonan itu akan dikabulkan.-Ibid.

1034. Kita semua menginginkan jawaban yang segera atas doa-doa kita, dan kita tergoda untuk berkecil hati jika jawaban itu tidak kunjung datang. Sekarang pengalaman saya telah mengajarkan saya bahwa ini adalah kesalahan besar. Penundaan adalah untuk keuntungan khusus kita. Iman menguat melalui latihan yang terus menerus.

Penantian ini tidak berarti bahwa karena kita meminta Tuhan untuk menyembuhkan, maka tidak ada lagi yang dapat kita lakukan. Kita harus menggunakan dengan sebaik-baiknya sarana yang telah Tuhan sediakan dalam kebaikan-Nya yang penuh anugerah untuk memenuhi kebutuhan kita. Saya telah memandang kepada Tuhan dengan iman, dan telah

menggunakan semua manfaat yang diberikan oleh metode higienis, yang dapat kami manfaatkan. Ini adalah tugas saya Dalam perawatan kami telah menggunakan air dengan berbagai cara, selalu meminta Tuhan untuk memberikan hikmat dalam semua upaya kami, dan untuk memberikan berkat-Nya pada setiap hal yang terpuji.

sarana yang digunakan untuk pemulihan kesehatan.... Sebagai makhluk yang berakal budi,[241] melalui kasih karunia Allah, saya akan memanfaatkan berkat-berkat

Tuhan yang telah Dia tempatkan dalam jangkauan saya.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 11 Maret 1892.

1035. Saya telah melihat begitu banyak orang yang membawa masalah-masalah secara ekstrem, bahkan dalam mendoakan orang sakit, sehingga saya merasa bahwa bagian dari pengalaman kita ini memerlukan pemikiran yang sungguh-sungguh

dan dikuduskan, kalau tidak, kita akan melakukan gerakan-gerakan yang kita sebut iman, padahal itu tidak lain hanyalah praduga. Orang-orang yang dilelahkan oleh penderitaan perlu dinasihati dengan bijaksana agar mereka dapat bergerak dengan bijaksana; dan sementara mereka menempatkan diri mereka di hadapan Allah untuk didoakan agar disembuhkan, mereka tidak boleh mengabaikan cara-cara pemulihan kesehatan yang sesuai dengan hukum alam. Jika, dalam berdoa untuk kesembuhan, mereka menolak untuk menggunakan pengobatan sederhana yang disediakan oleh Allah untuk mengurangi rasa sakit dan untuk membantu alam dalam pekerjaannya, jangan sampai hal itu merupakan penyangkalan iman, mereka sedang berbicara tentang sebuah posisi yang tidak bijaksana. Ini bukan penyangkalan iman, ini sangat selaras dengan rencana Allah. Satu kata dari Tuhan, satu sentuhan dari jari ilahi, akan menyembuhkan Hizkia seketika, tetapi khusus

diberikan petunjuk untuk mengambil buah ara dan meletakkannya di bagian yang sakit, dan Hizkia pun hidup kembali. Dalam segala hal, kita perlu bergerak di sepanjang garis pemeliharaan Allah. Pelaku manusia harus memiliki iman, dan harus bekerja sama dengan kuasa ilahi, menggunakan setiap fasilitas, memanfaatkan segala sesuatu yang bermanfaat bagi kecerdasannya, dan bekerja selaras dengan hukum-hukum alam; dengan melakukan hal ini, ia tidak menyangkal atau menghalangi iman. -Ibid.

[242] 1036. Seandainya Tuhan melakukan mukjizat untuk memulihkan mesin yang penuh keajaiban yang telah dirusak oleh manusia melalui kecerobohan dan ketidakpedulian mereka sendiri serta pemanjaan selera dan hawa nafsu mereka, dengan melakukan hal-hal yang Tuhan telah katakan kepada mereka untuk tidak melakukannya, maka mereka akan melayani dosa, yang merupakan pelanggaran terhadap hukum-Nya sendiri." - Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Mei 1897.

1037. Hubungan antara Allah dan setiap jiwa begitu berbeda dan penuh, seolah-olah tidak ada jiwa lain yang telah Ia berikan kepada Anak-Nya yang terkasih. Simpanlah keinginanmu, sukacitamu, dukacitamu, kesedihanmu, dan kepedulian, dan ketakutanmu di hadapan Allah.... Tuhan itu sangat penyayang dan penuh belas kasihan. Hati-Nya yang penuh kasih tersentuh oleh penderitaan kita, dan bahkan oleh ucapan kita tentang penderitaan itu. Tidak ada yang dengan cara apa pun yang menyangkut damai sejahtera kita terlalu kecil untuk Dia perhatikan. Tidak ada bab dalam pengalaman kita yang terlalu gelap untuk dibaca-Nya; tidak ada kebingungan yang terlalu sulit untuk diungkap-Nya. Tidak ada bencana yang dapat menimpa anak-anakNya yang paling kecil, tidak ada kegelisahan yang mengganggu jiwa, tidak ada sukacita yang menggembirakan, tidak ada doa yang tulus yang luput dari bibir, yang tidak diperhatikan oleh Bapa Surgawi, atau yang tidak langsung Ia perhatikan. "Ia menyembuhkan orang-orang yang patah hati dan membalut luka-luka mereka." - Langkah-langkah Menuju Kristus, 117.

Bab 36-Narkoba

[243]

1038. Banyak orang, alih-alih berusaha menghilangkan racun dari sistem, malah memasukkan racun yang lebih mematikan ke dalam sistem untuk menghilangkan racun yang sudah ada di sana.-*Bagaimana Cara Hidup*, 64.

1039. Banyak orang tua yang mengganti obat-obatan dengan perawatan yang bijaksana - *The Health Reformer*, 1 September 1866, par. 2.

Mode Tindakan

1040. Obat-obatan tidak pernah menyembuhkan penyakit; mereka hanya mengubah bentuk dan lokasinya. Ketika obat dimasukkan ke dalam sistem, untuk sementara waktu mereka tampaknya memiliki efek yang menguntungkan. Perubahan mungkin terjadi, tetapi penyakitnya tidak sembuh. Penyakit itu akan muncul dalam bentuk lain. Penyakit yang diberikan obat untuk disembuhkan mungkin akan hilang, tetapi hanya untuk muncul kembali dalam bentuk baru, seperti penyakit kulit, bisul, nyeri, sendi yang sakit, dan kadang-kadang dalam bentuk yang lebih berbahaya dan mematikan. Alam terus berjuang, dan pasien menderita dengan penyakit yang berbeda, sampai tiba-tiba ada kehancuran dalam usahanya, dan kematian mengikutinya.-*Bagaimana Cara Hidup*, 60.

1041. Setiap obat tambahan yang diberikan kepada pasien... akan memperparah kasus, dan membuat kesembuhan pasien semakin tidak ada harapan....

Kejahatan, yang pada awalnya sederhana, yang alam membangkitkan dirinya sendiri untuk mengatasinya, dan yang akan dilakukannya jika dibiarkan sendiri, dibantu oleh

[244]

berkat-berkat umum Surga, telah dibuat sepuluh kali lipat lebih buruk dengan memasukkan racun narkoba ke dalam sistem, yang menyebabkan dirinya sendiri

penyakit yang merusak, memaksa kekuatan hidup yang tersisa untuk berperang melawan dan mengatasi penyusup narkoba.-

Bagaimana Cara **Hidup**, 57.

1042. Orang sakit yang menggunakan narkoba memang terlihat sembuh. Pada beberapa orang, ada kekuatan hidup yang cukup bagi alam untuk mengeluarkan racun dari sistem sehingga orang yang sakit, setelah beristirahat, akan sembuh. Tetapi tidak ada pujian yang dapat diberikan kepada obat-obatan yang diminum, karena

mereka hanya menghalangi alam dalam upayanya. Semua pujian harus diberikan kepada kekuatan restoratif alam - [How to Live, 50](#).

1043. Racun-racun yang kuat sering kali diberikan, yang membelenggu alam dalam segala upaya ramahnya untuk pulih dari penyalahgunaan yang telah diderita oleh sistem.-[Bagaimana Cara Hidup, 49](#).

Hasil Pengobatan Obat

1044. Obat-obatan harus selamanya ditinggalkan, karena meskipun tidak menyembuhkan penyakit, namun melemahkan sistem tubuh, sehingga lebih mudah terserang penyakit - Testimonies [For the Church 5:311](#).

1045. Ada lebih banyak orang yang meninggal karena penggunaan obat-obatan terlarang daripada mereka yang akan meninggal karena penyakit seandainya alam dibiarkan melakukan pekerjaannya sendiri.-[Bagaimana Cara Hidup, 61](#).

1046. Obat-obatan tidak memiliki kekuatan untuk menyembuhkan, tetapi pada umumnya akan menghalangi alam dalam upayanya.-[Bagaimana Cara Hidup, 62](#).

1047. Obat-obatan merusak mesin alam yang halus, dan merusak konstitusi. Obat-obatan membunuh, tetapi tidak pernah menyembuhkan.-[Bagaimana Cara Hidup, 57](#).

[245] 1048. Variasi obat-obatan yang tak ada habisnya di pasaran, banyaknya iklan obat dan campuran baru, yang semuanya mengklaim dapat menyembuhkan penyakit dengan baik, membunuh ratusan orang di tempat yang menguntungkan. Namun, sebagian besar orang terus diberi dosis, dan terus bertambah lemah hingga mereka mati. Beberapa orang akan minum obat di semua acara. Maka biarkanlah mereka meminum campuran yang menyakitkan ini dan berbagai racun yang mematikan atas kemampuan mereka sendiri. Hamba-hamba Tuhan tidak boleh memberikan obat-obatan yang mereka tahu akan meninggalkan efek yang merugikan pada sistem tubuh, bahkan jika itu meringankan penderitaan saat ini. Setiap obat yang beracun dari dunia nabati dan mineral, yang masuk ke dalam tubuh, akan meninggalkan pengaruh yang buruk, mempengaruhi hati dan paru-paru, dan merusak sistem tubuh secara umum.-[Karunia-Karunia Rohani](#)

Jilid 4a, 140.

1049. Orang sakit terburu-buru untuk sembuh, dan teman-teman orang sakit tidak sabar. Mereka akan mendapatkan obat, dan jika mereka tidak merasakan pengaruh yang kuat pada sistem tubuh mereka yang menurut pandangan mereka yang keliru seharusnya mereka rasakan, mereka dengan tidak sabar berganti ke dokter yang lain. Pergantian itu sering kali meningkatkan kejahatan. Mereka menjalani pengobatan yang sama berbahayanya dengan yang pertama, dan lebih fatal, karena kedua pengobatan itu tidak cocok, dan sistemnya diracuni tanpa bisa disembuhkan.-Bagaimana Cara Hidup, 62.

1050. Meskipun pasien dapat pulih, namun upaya yang kuat diperlukan untuk mengatasi racun, melukai konstitusi, dan memperpendek usia pasien. Ada banyak yang tidak mati di bawah pengaruh narkoba, tetapi ada sangat

bany

ak yang menjadi bangkai kapal yang tidak berguna, tanpa harapan, penderita yang suram dan menyedihkan, menjadi beban bagi diri mereka sendiri dan masyarakat.

1051. Kemanapun Anda pergi, Anda akan melihat kelainan bentuk, penyakit, dan ketidakmampuan, yang dalam banyak kasus dapat ditelusuri secara langsung ke racun narkoba.-Bagaimana Cara Hidup, 51.

1052. Obat-obatan yang diberikan untuk membuat pingsan, apa pun jenisnya, akan merusak sistem saraf.-Bagaimana Cara Hidup, 57.

Penggunaan Obat-obatan di Institusi kami

1053. Institusi kami didirikan agar orang sakit dapat dirawat dengan metode yang higienis, dengan membuang hampir seluruh penggunaan obat-obatan. Ada pertanggungjawaban yang mengerikan yang akan diberikan kepada Tuhan oleh orang-orang yang memiliki sedikit sekali penghargaan terhadap kehidupan manusia sehingga memperlakukan tubuh dengan kejam, dalam memberikan obat-obatan. Kita tidak dapat dimaafkan jika, karena ketidaktahuan, kita menghancurkan bangunan Allah dengan memasukkan ke dalam perut obat-obat beracun dengan berbagai nama yang tidak kita pahami. Adalah tugas kita untuk menolak semua resep semacam itu. Kami menginginkan sanatorium di mana penyakit-penyakit dapat disembuhkan oleh ketentuan-ketentuan alam sendiri, dan di mana orang-orang dapat diajar untuk mengobati diri mereka sendiri apabila sakit; di mana mereka akan belajar untuk makan makanan yang sehat secara wajar, dan dididik untuk membuang semua narkotika, teh, kopi, anggur yang difermentasikan, dan semua jenis obat perangsang, serta daging hewan-hewan yang sudah mati." (*Testimonies yang tidak diterbitkan, 4 Desember 1896*).

1054. Obat-obatan terlarang, seperti yang umumnya dipraktikkan, adalah sebuah kutukan. Jauhi narkoba, kurangi

penggunaannya, dan lebih banyak bergantung pada lembaga-lembaga yang higienis. Alam akan merespon terhadap pengobatan dari Tuhan, -

udara yang murni, air yang murni, olahraga yang tepat, dan hati nurani yang bersih.-Un- [247] diterbitkan Kesaksian, 1888.

1055. Menggunakan narkoba sambil melanjutkan kebiasaan jahat tentu saja tidak konsisten, dan sangat tidak menghormati Allah dengan tidak menghormati tubuh yang telah Ia ciptakan. Namun untuk semua ini, obat perangsang dan obat-obatan terus diresepkan dan digunakan secara bebas; sementara pemanjaan yang menyakitkan yang menghasilkan penyakit tidak dibuang. Penggunaan teh, kopi,

tembakau, opium, anggur, bir, dan stimulan lainnya memberikan dukungan palsu kepada alam. Para dokter harus memahami bagaimana cara mengobati orang sakit dengan menggunakan pengobatan dari alam. Udara murni, air murni, dan olahraga yang menyehatkan harus digunakan dalam pengobatan orang sakit - **Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 1892.**

1056. Banyak dokter yang tidak teliti dan cerdas seperti yang seharusnya dalam menjalankan profesinya. Mereka menggunakan obat-obatan, ketika keterampilan dan pengetahuan yang lebih besar akan mengajarkan mereka cara yang lebih baik. Banyak nyawa melayang yang mungkin dapat diselamatkan jika obat-obatan tidak digunakan. Biasanya, semakin jarang mereka digunakan, semakin baik pasien akan sejahtera.-**Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 1888.**

1057. Manfaatkan pengobatan yang telah disediakan Tuhan.

Udara bersih, sinar matahari, dan penggunaan air yang cerdas adalah agen yang bermanfaat dalam pemulihan kesehatan. Tetapi penggunaan air dianggap terlalu melelahkan. Lebih mudah menggunakan obat-obatan daripada menggunakan pengobatan alami. Dalam merawat orang sakit, dokter akan mencari hikmat dari Tuhan; kemudian, alih-alih menempatkan ketergantungannya pada obat-obatan dan berharap bahwa obat akan membawa kesehatan bagi pasiennya, ia akan menggunakan alam.

[248] restoratif, dan menggunakan cara-cara alami di mana orang sakit dapat dibantu untuk sembuh. Tuhan akan mendengar dan menjawab doa-doa dokter Kristen.-**Kesaksian yang tidak diterbitkan, 1888.**

1058. 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 tentang sifat dan penyebab penyakit mereka, dan untuk mengajar mereka bagaimana cara menghindari penyakit, mungkin memiliki pekerjaan yang berat; tetapi jika dia adalah seorang pembaharu yang sadar, dia akan berbicara dengan jelas tentang dampak 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. Ia tidak akan menambah kejahatan dengan memberikan obat-obatan sampai alam yang lelah itu menyerah dalam perjuangannya, tetapi ia akan mengajarkan kepada para pasiennya bagaimana membentuk kebiasaan-kebiasaan yang benar, dan membantu alam dalam pekerjaan pemulihannya dengan menggunakan pengobatan-pengobatannya yang sederhana secara bijaksana." - [Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 121.

1059. Pertanyaan tentang reformasi kesehatan tidak perlu diperdebatkan lagi karena memang harus dan akan terjadi. Pola makan yang sederhana dan tidak adanya obat-obatan, membiarkan alam bebas untuk memulihkan energi tubuh yang terbuang, akan

membuat sanatorium kita jauh lebih efektif dalam memulihkan orang sakit menjadi sehat. -Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896.

Bab 37-Perawat Misionaris

Kebutuhan Perawat

1060. Hampir di setiap gereja terdapat pemuda dan pemudi yang mungkin menerima pendidikan sebagai dokter atau perawat. Mereka tidak akan pernah memiliki kesempatan yang lebih baik daripada sekarang. Saya mendorong agar hal ini dipertimbangkan dengan penuh doa, agar usaha khusus dilakukan untuk memilih para pemuda yang menjanjikan kegunaan dan kekuatan moral. Biarlah mereka menerima pendidikan di Sanitarium kita di Battle Creek, untuk pergi sebagai misionaris ke mana pun Tuhan memanggil mereka untuk bekerja.-[The Medical Missionary, 216](#).

Kualifikasi Perawat

1061. Saya berharap ada seratus perawat yang mengikuti pelatihan di tempat yang ada. Seharusnya demikian. Baik pria maupun wanita dapat menjadi jauh lebih berguna sebagai misionaris medis daripada misionaris yang tidak memiliki pendidikan medis - [The Medical Missionary, 215](#).

1062. Petugas harus ceria dan penuh harapan.-[Cara Hidup, 54](#).

1063. Petugas harus tidak tergesa-gesa, tenang, dan menempatkan diri sessed.-[Bagaimana Cara Hidup, 59](#).

1064. Seorang ibu dapat menjadi seorang perawat dan dokter yang cerdas bagi anak-anaknya yang tersayang. Adalah haknya untuk memiliki pemahaman tentang tubuhnya sendiri dan tubuh anak-anaknya, sehingga ia dapat mengetahui bagaimana memperlakukan anak-anaknya ketika sakit." - [The Health Reformer, 1 Juni 1873](#).

Tugas Perawat untuk Dirinya Sendiri

1065. Adalah tugas petugas dan perawat di kamar sakit untuk memiliki perhatian khusus terhadap kesehatan mereka sendiri, terutama dalam kasus demam dan konsumsi yang kritis. Satu

orang tidak boleh dikurung di dalam kamar sakit. Lebih aman jika ada dua atau tiga orang yang dapat diandalkan, yang merupakan perawat yang cermat dan memahami, yang bergantian

dan berbagi perawatan dan pengurungan di kamar sakit. Masing-masing harus berolahraga di udara terbuka sesering mungkin. Hal ini penting bagi para perawat yang merawat orang sakit, terutama jika teman-teman orang sakit termasuk dalam golongan yang menganggap udara, jika masuk ke dalam kamar sakit, sebagai musuh, dan tidak mengizinkan jendela dinaikkan atau pintu dibuka. Orang sakit dan para pelayan dalam hal ini terpaksa menghirup udara dari hari ke hari, karena ketidaktahuan yang tidak dapat dimaafkan dari teman-teman orang sakit.-Bagaimana Cara **Hidup**, 56.

1066. Jika para perawat sadar akan masalah kesehatan, dan menyadari perlunya ventilasi untuk kepentingan mereka sendiri, serta kepentingan pasien, dan keluarga, serta orang yang sakit, menentang masuknya udara dan cahaya ke dalam kamar sakit, maka para perawat tidak boleh merasa ragu untuk meninggalkan kamar sakit. Mereka harus merasa terbebas dari kewajiban mereka terhadap orang sakit. Bukanlah kewajiban satu orang atau lebih untuk mengambil resiko terkena penyakit dan membahayakan nyawa mereka dengan menghirup udara beracun. Jika orang sakit akan menjadi korban dari pemikiran mereka yang keliru, dan akan menutup keluar dari ruangan yang paling penting dari berkat-berkat surga, biarlah mereka melakukan hal itu, tetapi janganlah membahayakan orang-orang yang seharusnya hidup.-Bagaimana Cara **Hidup**, 57.

Saran untuk Perawat

1067. Sangatlah penting bagi orang sakit untuk memiliki suhu ruangan yang merata. Hal ini tidak selalu dapat ditentukan dengan benar, jika diserahkan kepada penilaian petugas, karena mereka mungkin bukan penilai terbaik untuk suhu yang tepat - **How to Live**, 54.

1068. Hanya sedikit yang menyadari efek dari sikap yang lembut dan tegas, bahkan dalam merawat bayi. Ibu atau perawat yang gelisah dan tidak sabar akan menimbulkan demam pada anak yang digendongnya, sedangkan sikap yang lembut cenderung menenangkan saraf si kecil - **The Health Reformer**, 1 November 1878.

1069. Jika ada dua orang yang menjaga, mereka sering kali berbicara dengannya, kadang-kadang dengan suara keras, tetapi

lebih sering dengan nada berbisik, yang jauh lebih sulit dan menggairahkan bagi saraf orang sakit daripada berbicara dengan suara keras. Para penunggu orang sakit harus, jika memungkinkan, meninggalkan mereka untuk tenang dan beristirahat sepanjang malam, sementara mereka menempati kamar yang bersebelahan. Semua kebisingan dan kegembiraan yang tidak perlu harus dihindari di kamar sakit, dan seluruh rumah harus dijaga setenang mungkin.

mungkin. Ketidaktahuan, kelalaian, dan kecerobohan telah menyebabkan kematian banyak orang yang seharusnya masih hidup seandainya mereka menerima perawatan yang tepat dari para pelayan yang bijaksana dan penuh perhatian.-Bagaimana Cara **Hidup, 59.**

Bab 38-Mahasiswa Kedokteran

[252]

Kebutuhan Mahasiswa Kedokteran

1070. Saya sangat tertarik pada pendidikan mahasiswa kedokteran sebagai misionaris. Ini akan menjadi sarana untuk memperkenalkan kebenaran di mana jika tidak, kebenaran tidak akan menemukan jalan masuk - *Kesaksian yang tidak* diterbitkan, 2 Oktober 1895.

1071. Saya dapat melihat bahwa dalam pemeliharaan Tuhan, pekerjaan missiologi medis harus menjadi batu ujian yang besar, di mana jiwa yang sakit dapat dijangkau.-*Ibid.*

1072. Betapa luasnya ladang kegunaan yang terbuka di hadapan misionaris medis! Yesus Kristus dalam segala hal adalah seorang misionaris dari jenis yang tertinggi, yang menggabungkan pekerjaan misionaris-Nya dengan pekerjaan misionaris Tabib agung, yang menyembuhkan segala macam penyakit. Setiap dokter

haruslah seorang Kristen, dan jika ia seorang Kristen, ia membawa obat bagi jiwa dan juga tubuh. Ia melakukan pekerjaan seorang rasul dan juga seorang tabib. Betapa pentingnya bahwa misionaris harus

memahami penyakit-penyakit yang menimpa tubuh manusia, sehingga ia dapat menggabungkan dokter, yang terlatih untuk merawat tubuh yang sakit, dengan gembala kawanan domba yang setia dan teliti, yang memberikan kekudusan dan efisiensi ganda pada pelayanannya! Tuhan, dalam kebaikan-Nya yang besar dan kasih-Nya yang tiada tara, telah mendorong hal itu kepada alat manusia

bahwa pendidikan para misionaris tidak benar-benar lengkap kecuali mereka

[253]

memiliki pengetahuan tentang bagaimana merawat orang sakit dan menderita. Jika pentingnya cabang pendidikan misionaris ini telah dirasakan,

banyak orang yang telah kehilangan nyawa mereka mungkin masih hidup. Seandainya mereka memiliki pengetahuan yang cerdas tentang tubuh manusia dan bagaimana mengobati penyakitnya, mereka dapat menjangkau banyak pikiran gelap

yang belum terjangkau.-Ibid.

1073. Orang-orang yang saleh, baik pria maupun wanita, sekarang ini sangat dibutuhkan untuk menjadi misionaris medis. Hendaklah mereka mengembangkan kekuatan fisik dan mental serta kesalehan mereka secara maksimal. Setiap usaha harus dilakukan untuk mengirimkan pekerja-pekerja yang cerdas. Anugerah yang sama seperti yang telah diberikan kepada

dari Yesus Kristus kepada Paulus dan Apolos, yang membuat mereka dibedakan karena keunggulan rohani mereka, dapat diterima sekarang, dan akan menghasilkan banyak misionaris yang berbakti." - *Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Februari 1893.*

1074. Saya menganggap bahwa tidak ada yang dapat memberikan karakter pada pekerjaan ini selain melakukan pekerjaan perawatan higienis bagi orang sakit -*Kesaksian yang tidak diterbitkan, 10 Februari 1897.*

1075. Ketika agresi agama merongrong kebebasan bangsa kita, mereka yang akan membela kebebasan hati nurani akan ditempatkan pada posisi yang tidak menguntungkan. Demi kepentingan mereka sendiri, selagi ada kesempatan, mereka harus menjadi cerdas dalam hal penyakit, penyebabnya, pencegahannya, dan penyembuhannya. Mereka yang melakukan hal ini akan menemukan ladang pekerjaan di mana saja. Akan ada orang-orang yang menderita, banyak di antaranya, yang akan [254] membutuhkan pertolongan, tidak hanya di antara mereka yang memiliki iman yang sama, tetapi terutama di antara mereka yang tidak mengenal kebenaran - *The Signs of the Times, 16 September 1892.*

1076. Saya akan menasihati para pemuda dan pemudi untuk memperhatikan hal ini. Masa-masa sulit ada di hadapan kita. Seluruh dunia akan terlibat dalam kebingungan dan kesusahan. Berbagai macam penyakit akan menimpa keluarga manusia, dan ketidaktahuan seperti yang terjadi sekarang ini mengenai hukum-hukum kesehatan akan mengakibatkan penderitaan yang besar dan hilangnya banyak nyawa yang dapat diselamatkan. -*Tanda-Tanda Zaman, 16 September 1893.*

1077. Tidak ada ladang misionaris yang lebih penting daripada ladang yang ditempati oleh tabib yang setia dan takut akan Allah. Tidak ada ladang di mana seseorang dapat mencapai kebaikan yang lebih besar, atau memenangkan lebih banyak permata untuk bersinar di mahkota sukacitanya - *Testimonies for the Church 5:448.*

1078. Lebih banyak lagi orang-orang yang tepat dibutuhkan untuk mengabdikan diri mereka pada profesi ini - *Testimonies for the Church 5:446.*

1079. Seorang dokter dapat melakukan pekerjaan yang jauh lebih baik jika ia memiliki kekuatan fisik. Jika ia lemah, ia tidak dapat menanggung beban kerja yang berat sesuai dengan panggilannya. Seorang yang memiliki tubuh yang lemah, yang menderita penyakit lambung, atau yang tidak memiliki pengendalian diri yang sempurna, tidak dapat memenuhi syarat untuk menangani semua jenis penyakit. Perhatian yang besar harus diberikan untuk tidak

untuk mendorong orang-orang yang mungkin berguna dalam posisi yang kurang bertanggung jawab, untuk belajar kedokteran dengan mengorbankan banyak waktu dan sarana, ketika tidak ada harapan yang masuk akal bahwa mereka akan berhasil - [Testimonies For the Church 5:447](#).

1080. Upaya yang sungguh-sungguh harus dilakukan untuk membujuk para pria yang cocok untuk memenuhi syarat untuk pekerjaan ini. Mereka haruslah orang-orang yang karakter didasarkan pada prinsip-prinsip luas firman Tuhan, [255] manusia yang memiliki energi, kekuatan, dan ketekunan alami yang akan memungkinkan mereka untuk mencapai standar keunggulan yang tinggi. Tidak semua orang dapat menjadi dokter yang sukses. Banyak orang yang memasuki tugas profesi ini tanpa persiapan sama sekali. Mereka tidak memiliki pengetahuan yang diperlukan; mereka juga tidak memiliki keterampilan dan kebijaksanaan, kecermatan dan kecerdasan, yang diperlukan untuk memastikan keberhasilan - [Testimonies for the Church 5:446](#).

1081. Mereka yang mengambil nyawa orang lain di tangan mereka haruslah orang-orang yang telah ditandai sebagai orang yang membuat hidup menjadi sukses. Mereka haruslah orang-orang yang memiliki penilaian dan kebijaksanaan, orang-orang yang dapat bersimpati, dan merasakan sampai ke kedalaman, orang-orang yang seluruh keberadaannya tergerak ketika mereka menyaksikan penderitaan - [Testimonies for the Church 2:385](#).

1082. Ada orang-orang yang telah memasuki profesi medis yang seharusnya memilih panggilan lain. Mereka tidak simpatik. Mereka tampaknya berpikir bahwa cara yang tepat adalah dengan menahan semua kata-kata simpati, dan menyatukan belas kasihan mereka sehingga tidak ada satu partikel pun yang keluar. Mereka dingin dan tidak komunikatif, dan tidak meninggalkan pengaruh yang hangat dan menghibur. Mereka menganggap bahwa kata-kata kelembutan dan belas kasihan adalah bukti kelemahan.-[Nasihat untuk para Dokter dan Mahasiswa Kedokteran, 28](#).

1083. Allah pasti akan memajukan misionaris medis yang rendah hati, setia, berdoa, dan berjiwa besar, seperti Dia memajukan Daniel dan rekan-rekannya.-[Tanda-Tanda Zaman, 2 Oktober 1893](#).

1084. Tugas dan kualifikasi seorang dokter tidaklah ringan. Para siswa perlu setiap hari untuk mengangkat tanggung jawab, agar

mereka dapat menjadi

pemikul beban.... Hanya ada satu kekuatan yang dapat membuat para siswa ini menjadi seperti yang seharusnya, dan membuat mereka tetap teguh. Kekuatan itu adalah

kasih karunia Allah dan kuasa kebenaran yang memberikan pengaruh yang menyelamatkan atas kehidupan dan karakter. Para mahasiswa ini, yang berniat untuk berurusan dengan penderitaan umat manusia, tidak akan menemukan tempat kelulusan di sisi surga ini. Setiap pengetahuan yang disebut sebagai ilmu pengetahuan haruslah

diperoleh, sementara pencari Tuhan setiap hari mengakui bahwa takut akan Tuhan adalah awal dari kebijaksanaan. Setiap pengalaman dan segala sesuatu yang dapat memperkuat pikiran, harus dikembangkan sampai batas kemampuannya, sementara pada saat yang sama mereka harus mencari Tuhan untuk kebijaksanaan-Nya, hati nurani mereka diterangi, cepat, dan murni; karena jika mereka tidak dibimbing oleh kebijaksanaan dari atas, mereka akan menjadi mangsa empuk dari kekuatan Setan yang menipu. Mereka menjadi tinggi hati, besar di mata mereka sendiri, sombong, dan merasa cukup. Prinsip kebijakan duniawi pasti akan membawa mereka ke dalam kesulitan. Kebenaran, kebenaran Tuhan, harus dihargai di dalam hati, dan dipegang dengan kekuatan Tuhan, atau kuasa Iblis akan merenggutnya darimu. Engkau harus menjadi mandiri namun tetap dapat diajar, sehingga engkau dapat memiliki kekuatan untuk setia pada tugas. Mempercayai sumber daya Anda sendiri, hikmat atau kekuatan Anda sendiri, adalah kebodohan. Anda akan dibawa ke dalam kebingungan jika Anda melakukan hal ini. Engkau dapat berjalan dengan aman hanya jika engkau mengikuti nasihat Allah - Nasihat [untuk Dokter dan Mahasiswa Kedokteran, 17](#).

[257] 1085. Pengetahuan dan ilmu pengetahuan harus dihidupkan oleh Roh Allah untuk melayani tujuan-tujuan yang paling mulia. Hanya orang Kristen yang dapat menggunakan ilmu pengetahuan dengan benar. Ilmu pengetahuan, agar dapat dihargai sepenuhnya, harus dilihat dari sudut pandang religius.-[Pendidikan Kristen, 32](#).

Saran untuk Mahasiswa Kedokteran

1086. Saya berharap dapat menunjukkan kepada mahasiswa kedokteran tanggung jawab sejati yang ada di pundaknya dan pekerjaannya. Tidak ada satu pun dari seratus orang yang memiliki pengertian yang benar tentang posisinya, pekerjaannya, pertanggungjawabannya kepada Allah, dan seberapa besar yang akan Allah lakukan baginya jika dia mau mempercayainya. Pelajaran pertama yang harus ia pelajari adalah tentang ketergantungan kepada Tuhan. Jadikanlah Allah sebagai penasihat Anda dalam setiap langkah Anda. Orang duniawi dan orang Kristen nominal mungkin menyindir bahwa untuk menjadi

sukses Anda harus berpolitik, Anda kadang-kadang harus menyimpang dari ketaatan yang paling ketat; tetapi janganlah tertipu. Godaan-godaan ini mendapat sambutan yang siap di dalam hati manusia; tetapi saya mengatakan apa yang saya ketahui. Janganlah memanjakan diri sendiri. Janganlah membuka pintu bagi musuh untuk menguasai benteng jiwa. Ada bahaya dalam penyimpangan pertama dan sekecil apa pun dari kejujuran yang paling ketat. Dalam pekerjaan Anda, jadilah jujur pada diri Anda sendiri. Peliharalah martabat Anda yang diberikan Allah di dalam takut akan Allah.

Dalam kasus Anda, ada kebutuhan untuk memegang dan mempertahankan tangan yang memiliki kekuatan tak terbatas - [Nasihat untuk Dokter dan Mahasiswa Kedokteran, 23](#).

1087. Dengan mempelajari firman Allah dengan tekun, para mahasiswa kedokteran akan jauh lebih siap untuk semua pelajaran lainnya; karena pencerahan akan datang dengan mempelajari firman Allah dengan sungguh-sungguh. Hendaknya dipahami oleh para misionaris medis bahwa semakin mereka mengenal Allah dan Yesus Kristus yang telah diutus-Nya, maka semakin baik

mereka mengenal sejarah Alkitab, semakin baik kualifikasi mereka untuk melakukan pekerjaan mereka. Harus ada guru-guru yang paling setia yang berusaha untuk membuat para siswa memahami pelajaran mereka, bukan dengan menjelaskan semuanya sendiri, tetapi dengan membiarkan para siswa menjelaskan secara menyeluruh setiap bagian yang mereka baca. Hendaklah pikiran murid-murid yang ingin tahu dihargai.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [1 Desember 1895](#).

1088. Pelajari semua yang mereka bisa tentang prinsip-prinsip kebenaran, dan buanglah kesalahan." [-Pendidikan Kristen, 38](#).

1089. Di zaman ini ada bahaya bagi setiap orang yang akan masuk ke dalam studi kedokteran. Sering kali para pengajarnya adalah orang-orang duniawi, dan rekan-rekan mahasiswanya adalah orang-orang kafir, yang tidak memikirkan Allah, dan ia berada dalam bahaya terpengaruh oleh pergaulan-pergaulan yang tidak beragama ini. Namun demikian, beberapa orang telah menjalani kursus medis, dan tetap memegang teguh prinsipnya. Mereka tidak akan melanjutkan pelajaran mereka pada hari Sabat; dan mereka telah membuktikan bahwa orang-orang dapat memenuhi syarat untuk tugas-tugas seorang dokter, dan tidak mengecewakan harapan orang-orang yang menyediakan sarana bagi mereka untuk memperoleh pendidikan - [Testimonies for the Church 5:447](#).

1090. Para siswa mungkin menerima ijazah, namun pendidikan mereka baru saja dimulai. Orang yang paling mengenal dirinya sendiri yang bekerja dengan segala kerendahan hati. Dia merasa tidak ingin menyombongkan diri; dia memikul beban tanggung jawab karena dia melihat kesengsaraan umat manusia yang menderita,

dan dia tidak akan mengambil nyawa manusia ke dalam tangannya untuk menangani bahkan tubuh manusia tanpa berhubungan dengan Tabib yang berpengalaman, mengenai dia sebagai ayah dan dirinya sebagai anak untuk diinstruksikan [259] dan dikoreksi, jika salah Siswa harus mengerjakan pengalaman dimulai dari putaran bawah tangga, dan dengan pengerahan tenaga yang hati-hati, sungguh-sungguh, dan penuh pertimbangan, mendaki putaran demi putaran, agama, agama Alkitab, menjadi sumber utama tindakan. Mereka tidak dapat berharap untuk mendapatkan peringkat dengan

sisi mereka yang berpengalaman yang telah mengabdikan waktu, tenaga, dan jiwa mereka untuk pekerjaan selama bertahun-tahun, kecuali jika mereka harus memberikan bukti kemampuan pikiran dan kecerdasan dalam praktik. Mereka

harus puas untuk naik jabatan secara bertahap, dan membuktikan kemampuan mereka dengan menunjukkan dalam hal-hal yang lebih rendah bahwa mereka merasakan tanggung jawab yang dibebankan kepada mereka. Banyak yang tidak menyukai bagian yang berat dan menanggung beban. Mereka akan menangani orang sakit, tetapi tidak pernah mengangkat beban. Mereka menerima segala sesuatu dengan sangat mudah. Orang sakit mungkin mendekati krisis terakhir yang meremas hati dokter yang lebih tua dengan rasa sakit yang hebat karena nyawa akan keluar dan dia tidak dapat menemukan cara untuk menyelamatkannya, dan dokter lain yang terhubung dengannya tidak akan merasakan bahaya atau mencurahkan waktu untuk berpikir keras dan upaya mental yang berat. Dia bekerja sebagai sebuah mesin. Dia setenang malam musim panas, ketika dia harus ditekan seperti gerobak di bawah berkas gandum. Seandainya ia memiliki lebih banyak intensitas perasaan, ia tidak akan melepaskan beban sesaat pun, tetapi dengan pemikiran yang mendalam, dengan doa yang sungguh-sungguh, ia akan belajar untuk menemukan cara dan sarana yang belum pernah dicoba, dan mungkin akan dapat menyelamatkan bukan hanya nyawanya, tetapi, melalui Kristus, juga jiwa si pasien." - [Nasihat untuk Dokter dan Mahasiswa Kedokteran, 11-13](#).

[260] 1091. Siswa harus bersedia bekerja di bawah bimbingan mantan pengalaman, untuk mengindahkan saran-saran mereka, untuk mengikuti nasihat mereka, dan untuk melangkah sejauh mungkin dalam pemikiran, pelatihan, dan usaha yang cerdas, tetapi tidak pernah melanggar peraturan, tidak pernah mengabaikan satu prinsip pun yang telah terjalin dalam pembangunan institusi. Meruntuhkannya cukup mudah; mengabaikan peraturan adalah hal yang wajar bagi hati yang cenderung mementingkan kemudahan dan kepuasan diri sendiri. Jauh lebih mudah untuk meruntuhkan daripada membangun. Satu orang dengan ide yang ceroboh dapat melakukan lebih banyak hal dalam pekerjaan menurunkan standar daripada yang dapat dilakukan oleh sepuluh orang dengan segala upaya mereka untuk menangkal dan mempertahankan pengaruh yang merusak semangat

Ada banyak orang yang begitu tergesa-gesa untuk naik ke jenjang yang lebih tinggi sehingga mereka melewatkan beberapa putaran tangga, dan dengan demikian, mereka kehilangan pengalaman yang penting, yang seharusnya mereka miliki untuk menjadi pekerja yang cerdas. Dalam semangat mereka, pengetahuan tentang banyak hal terlihat tidak penting bagi mereka. Mereka hanya membaca sekilas di permukaan, dan tidak mendalami dan menyeluruh, menaiki putaran demi putaran tangga kemajuan dengan proses yang lambat dan menyakitkan, sehingga mendapatkan pengalaman yang akan memungkinkan mereka untuk membantu orang lain naik. Kami ingin para pria dan

wanita yang lebih teliti, dan yang merasa memiliki kewajiban untuk meningkatkan setiap talenta yang dipinjamkan kepada mereka, sehingga mereka akhirnya dapat melipatgandakan modal yang dipercayakan kepada mereka.-Nasihat [untuk Dokter dan Mahasiswa Kedokteran, 15](#).

1092. Tanggung jawab untuk menyebarkan pengetahuan tentang prinsip-prinsip higienis ada di pundak semua orang yang telah menikmati manfaat dari reformasi kesehatan Harus ada kebangunan rohani dalam hal ini, karena Allah bermaksud untuk mencapai banyak hal melalui badan ini - Kesaksian Khusus untuk Para Pendeta dan Pekerja

Bab 39-Dokter Misionaris

1093. Tugas dokter sangatlah berat. Hanya sedikit yang menyadari tekanan mental dan fisik yang dialaminya. Setiap energi dan kemampuan harus dikerahkan dengan kecemasan yang paling hebat dalam pertempuran melawan penyakit dan kematian. Sering kali ia tahu bahwa satu gerakan tangan yang tidak terampil, bahkan sehelai rambut pun, ke arah yang salah dapat mengirim jiwa yang tidak siap ke dalam kekekalan - [Testimonies for the Church 5:446](#).

1094. Dokter yang berusaha untuk memberikan pencerahan kepada pasiennya tentang sifat dan penyebab penyakit mereka, dan untuk mengajar mereka cara menghindari penyakit, mungkin memiliki pekerjaan yang berat.-Kristen [Temperance and Bible Hygiene, 121](#).

1095. Mengapa seorang tabib Kristen, yang percaya, merenungkan, melihat, menantikan, dan merindukan kedatangan dan kerajaan Kristus, ketika penyakit dan kematian tidak lagi berkuasa atas orang-orang kudus, mengharapkan upah yang lebih besar untuk jasanya dibandingkan dengan seorang redaktur Kristen atau seorang pendeta Kristen? Ia mungkin mengatakan bahwa pekerjaannya lebih berat. Hal itu belum terbukti. Biarlah ia bekerja semampunya, dan tidak melanggar hukum-hukum kehidupan yang ia ajarkan kepada para pasiennya. Tidak ada alasan yang baik mengapa ia harus bekerja terlalu keras dan menerima bayaran yang besar untuk itu, lebih besar daripada pendeta atau editor. Biarlah semua orang yang mengambil bagian dalam

[262] lembaga dan menerima bayaran untuk pelayanan mereka, bertindak berdasarkan prinsip liberal yang sama.-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 1:640](#).

1096. Para dokter harus tetap sehat. Mereka tidak boleh sakit karena terlalu banyak bekerja, atau karena ketidakhati-hatian di pihak mereka Hak istimewa untuk menjauh dari Institut Kesehatan harus sesekali disampaikan kepada semua dokter, terutama kepada mereka yang memikul beban tanggung jawab. Jika ada kelangkaan bantuan sehingga hal ini tidak

dapat dilakukan, lebih banyak bantuan harus diperoleh. Membuat para dokter terlalu banyak bekerja, dan dengan demikian tidak memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas-tugas profesi mereka, adalah hal yang harus ditakuti - Testimonies [for the Church 3:182](#).

Dokter Kristen

1097. Setan adalah pencetus penyakit, dan tabib berperang melawan pekerjaan dan kuasanya.-[Testimonies for the Church 5:443](#).

1098. Setiap energi dan kemampuan harus dikerahkan dengan kecemasan yang paling besar dalam pertempuran melawan penyakit dan kematian.-[Ibid, 202](#).

1099. Ia akan teguh seperti batu karang dalam hal prinsip, namun baik hati dan sopan kepada semua orang. Ia akan merasakan tanggung jawab atas posisinya, dan praktiknya akan menunjukkan bahwa ia digerakkan oleh motif-motif yang murni dan tidak mementingkan diri sendiri, serta keinginan untuk menghiasi doktrin Kristus dalam segala hal.-[Ibid, 195](#).

1100. Seorang dokter harus tahu bagaimana cara berdoa -
[Ibid, 199](#). 1101. Baik kesehatan tubuh maupun keselamatan jiwa

dalam tingkat tertentu tergantung pada jalannya para dokter. Sangatlah penting bahwa mereka benar, bahwa mereka tidak hanya pengetahuan ilmiah, tetapi pengetahuan tentang kehendak dan cara-cara Allah. [263]

cara-cara-Nya.-[Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:566](#).

1102. Dokter muda itu memiliki akses kepada Allah Daniel. Melalui kasih karunia dan kuasa ilahi, ia dapat menjadi seefisien mungkin dalam panggilannya seperti Daniel dalam posisinya yang mulia. Tetapi adalah suatu kesalahan untuk menjadikan persiapan ilmiah sebagai hal yang paling penting, sementara prinsip-prinsip religius yang menjadi dasar dari praktik yang sukses diabaikan. Banyak orang yang dipuji sebagai orang-orang yang terampil dalam profesi mereka, yang mencemooh pemikiran bahwa mereka perlu mengandalkan Yesus untuk hikmat dalam pekerjaan mereka. Tetapi jika orang-orang yang mengandalkan pengetahuan mereka tentang ilmu pengetahuan diterangi oleh cahaya surga, betapa jauh lebih besar keunggulan yang dapat mereka capai! Betapa lebih kuatnya kekuatan mereka, dengan keyakinan yang lebih besar mereka dapat menangani kasus-kasus yang sulit! Orang yang berhubungan erat dengan Tabib agung bagi jiwa dan raga, memiliki sumber-sumber daya langit dan bumi di bawah perintahnya, dan ia dapat bekerja dengan hikmat, ketepatan yang tak tergoyahkan, yang tidak dapat dimiliki oleh orang yang tidak bertuhan - [Testimonies for the Church, 5:448](#).

1103. Seorang dokter membutuhkan lebih dari sekadar hikmat dan kekuatan manusiawi agar ia dapat mengetahui bagaimana melayani banyak kasus penyakit pikiran dan hati yang membingungkan yang harus ditanganinya. Jika ia tidak mengetahui kuasa kasih karunia ilahi, ia tidak dapat menolong orang yang menderita

Tetapi jika ia berpegang teguh pada Tuhan, ia akan dapat menolong pikiran yang sakit dan terganggu.-Ibid, 200.

- [264] 1104. Jika ia meminta nasihat dari Allah, ia akan memiliki Penyembuh yang agung untuk bekerja dengan usahanya, dan ia akan bergerak dengan penuh kehati-hatian, agar jangan sampai karena salah urus, ia melukai salah satu ciptaan Allah.-Ibid, 195.

Pencapaian Ilmiah Dokter

1105. Banyak orang telah memasuki tugas-tugas profesi ini tanpa persiapan. Mereka tidak memiliki pengetahuan yang diperlukan; mereka juga tidak memiliki keterampilan dan kebijaksanaan, kecermatan dan kecerdasan, yang diperlukan untuk memastikan keberhasilan - [Testimonies for the Church 5:446](#).

1106. Banyak dokter tidak teliti dan cerdas seperti yang seharusnya mereka lakukan dalam menjalankan profesinya. Mereka menggunakan obat-obatan, ketika keterampilan dan pengetahuan yang lebih baik akan mengajarkan mereka cara yang lebih baik - [Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 1888](#).

1107. Ketika dokter memahami fisiologi dalam arti yang sebenarnya, penggunaan obat-obatan akan sangat berkurang, dan akhirnya mereka akan berhenti menggunakannya sama sekali. Dokter yang bergantung pada obat-obatan dalam praktiknya menunjukkan bahwa ia tidak memahami mesin yang rumit dari organisme manusia.-[Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 12 Oktober 1896](#).

1108. Seorang dokter yang terampil harus memahami sifat berbagai penyakit, dan harus memiliki pengetahuan yang menyeluruh tentang struktur tubuh manusia. Dia harus cepat dalam menangani pasien. Dia tahu bahwa penundaan itu berbahaya. Ketika tangannya yang berpengalaman diletakkan di atas denyut nadi si penderita, dan ia dengan hati-hati mencatat tanda-tanda khusus dari penyakit itu, pengetahuannya yang telah dimiliki sebelumnya memampukannya untuk menentukan sifat penyakit itu dan pengobatan yang diperlukan untuk menghentikan perkembangannya - [Testimonies for the Church, 4:267](#).

- [265] 1109. Jika ia seorang dokter yang cerdas, ia akan dapat melacak penyakit hingga ke penyebabnya -[Testimoni untuk Gereja 5:439](#).

1110. Jika ia mau mengamati dan jujur, ia tidak dapat tidak

mengetahui bahwa dosa dan penyakit memiliki hubungan sebab dan akibat. Seorang dokter harus cepat melihat hal ini, dan bertindak sesuai dengan itu.- [Ibid, 200](#).

1111. Ada godaan yang terus menerus bagi para dokter untuk meninggikan ilmu pengetahuan di atas Allah yang adalah penguasa alam semesta. Ada bahaya bahwa para dokter, sedikit demi sedikit, akan meninggalkan kesederhanaan iman Alkitab akan kuasa Allah -Kesaksian yang tidak **diterbitkan, 15 April 1892.**

1112. Semua orang yang terlibat dalam perolehan pengetahuan harus bertujuan untuk mencapai putaran kemajuan tertinggi. Hendaklah mereka maju secepat dan sejauh yang mereka bisa; biarlah bidang studi mereka seluas yang dapat dijangkau oleh kekuatan mereka, dengan menjadikan Tuhan sebagai kebijaksanaan mereka; berpegang teguh pada Dia yang tidak terbatas dalam pengetahuan, yang dapat mengungkapkan rahasia-rahasia yang tersembunyi selama berabad-abad, yang dapat memecahkan masalah-masalah tersulit bagi pikiran-pikiran yang percaya kepada Dia yang hanya memiliki keabadian, yang berdiam di dalam cahaya yang tidak dapat didekati oleh siapapun. Prinsip-prinsip yang sama juga berlaku di seluruh dunia rohani dan dunia alamiah.-Kesaksian **Khusus Tentang Pendidikan, 216.**

Hubungan Dokter dengan Hukum Kesehatan

1113. Adalah dosa yang disengaja dalam diri mereka untuk tidak mengetahui hukum-hukum kesehatan atau tidak mempedulikannya, karena mereka dianggap lebih bijaksana daripada orang-orang lain.-Testimonies **for the Church 5:441.**

1114. Jika mereka tidak memanfaatkan secara praktis pengetahuan yang mereka miliki tentang hukum yang mengatur keberadaan mereka sendiri, jika mereka lebih memilih untuk hadir

kepuasan terhadap kesehatan pikiran dan tubuh, mereka tidak layak untuk dipercayakan dengan kehidupan orang lain.-Ibid, **198.**

1115. Dia [dokter] diharapkan untuk tidak memanjakan diri dalam kebiasaan yang akan melemahkan kekuatan hidup.-Ibid, **197.**

1116. Para dokter di lembaga-lembaga kita harus dijiwai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang hidup. Manusia tidak akan pernah benar-benar bertarak sampai kasih karunia Kristus menjadi prinsip yang menetap di dalam hati mereka.-Kesaksian-kesaksian yang tidak **diterbitkan, 12 Oktober 1896.**

1117. Orang-orang yang dibutuhkan di Lembaga ini adalah orang-orang yang memiliki rasa takut akan Allah di hadapan mereka, yang dapat melayani jiwa-jiwa yang sakit, dan terus mempromosikan reformasi kesehatan dari sudut pandang agama - Testimonies [for the Church 3:168](#).

1118. Jika seseorang yang memikul tanggung jawab yang begitu besar seperti seorang dokter, berdosa terhadap dirinya sendiri karena tidak mematuhi hukum alam, ia akan menuai akibat dari perbuatannya sendiri, dan mematuhi

keputusannya yang benar, yang darinya tidak dapat diajukan banding. Nya

kemampuannya untuk berbuat baik akan berkurang. Ia akan memimpin orang lain ke jalan yang dilalui oleh kakinya sendiri. Ratusan orang akan mengikuti teladan seorang dokter yang tidak bertarak, karena merasa bahwa mereka aman dalam melakukan apa yang dilakukan oleh dokter itu. Dan pada hari Allah ia akan menemui catatan perjalanannya sendiri, dan dipanggil untuk memberikan pertanggungjawaban atas semua kebaikan yang mungkin telah dilakukannya, tetapi tidak dilakukannya, karena dengan tindakan sukarela sendiri ia melemahkan kekuatan fisik dan mentalnya oleh pemanjaan diri sendiri." - [Testimonies for the Church, 5:442](#).

Hubungan Dokter dengan Pasiennya

1119. Dia tidak akan memandang pasiennya sebagai bagian dari mekanisme manusia, tetapi sebagai jiwa yang harus diselamatkan atau dihilangkan - [Testimonies for the Church 5:445](#).

[267] 1120. Kecuali jika para dokter dapat memperoleh kepercayaan dari pasien mereka, mereka tidak akan pernah dapat menolong mereka - [Testimonies for the Church 3:79](#).

1121. Jangan sekali-kali seorang dokter mengabaikan pasiennya - [Kesaksian yang tidak dipublikasikan](#).

1122. Pekerjaan dokter Kristen tidak berakhir dengan menyembuhkan penyakit-penyakit tubuh; usahanya harus meluas kepada penyakit-penyakit pikiran, kepada penyelamatan jiwa. Mungkin bukan tugasnya, kecuali jika diminta, untuk menyampaikan pokok-pokok kebenaran yang bersifat teoritis, tetapi ia boleh mengarahkan pasiennya kepada Kristus. Pelajaran-pelajaran dari Guru ilahi selalu tepat. Dia harus menarik perhatian orang yang sedang beristirahat kepada tanda-tanda yang selalu segar dari kasih dan perhatian Allah, kepada kebijaksanaan dan kebaikan-Nya seperti yang dimanifestasikan dalam karya-karya ciptaan-Nya. Pikiran kemudian dapat dituntun melalui alam sampai kepada Allah alam, dan berpusat pada surga yang telah Ia sediakan bagi mereka yang mengasihi-Nya - [Testimonies for the Church 5:443](#).

1123. Para dokter yang akan berhasil dalam pengobatan penyakit harus tahu bagaimana melayani pikiran yang sakit - [Testi-Testimoni untuk Gereja 3:169](#).

1124. Seharusnya menjadi tugas seorang dokter yang takut akan Tuhan untuk membimbing pikiran pasien kepada prinsip-prinsip yang benar. Jika pasien dibiarkan menuruti kecenderungan alamiahnya, mereka akan menuruti nafsu makan, karena itu adalah kebiasaan, dengan mengorbankan kesehatan dan kehidupan. Benar, nafsu makan mereka sangat membutuhkan

makanan yang tidak sehat, dan tidak digunakannya hal-hal ini akan sangat terasa. Tetapi satu-satunya jalan yang tepat untuk ditempuh dalam kasus-kasus ini adalah mendidik hati nurani, untuk menjelaskan kepada pasien tentang efeknya dari hal-hal ini pada kekuatan fisik dan mental untuk melemahkan [268] konstitusi dan menimbulkan penyakit.-Kesaksian yang tidak **diterbitkan**, 1 Februari 1888.

1125. Biarkan pengaruh Anda bersifat persuasif, mengikat orang-orang ke dalam hati Anda karena Anda mengasihi Yesus, dan karena jiwa-jiwa yang berharga ini adalah milik-Nya yang telah dibeli. Ini adalah pekerjaan yang besar. Jika, dengan kata-kata dan tindakan Anda yang seperti Kristus, Anda membuat kesan yang akan menyalakan di dalam hati mereka rasa lapar dan haus akan kebenaran dan keadilan, Anda adalah rekan sekerja Kristus. Mencerahkan pikiran mereka dengan cara ceramah dan kuliah, mengenai efek dari teh, kopi, dan daging, dan dengan demikian membawa mereka pada koreksi sukarela atas kebiasaan mereka.-Ibid.

1126. Ketika ia telah mendapatkan kepercayaan dari orang-orang yang menderita dengan meringankan penderitaan mereka dan membawa mereka kembali dari ambang kubur, ia dapat mengajarkan mereka bahwa penyakit adalah akibat dari dosa; dan bahwa itu adalah musuh yang telah jatuh yang berusaha untuk memikat mereka kepada praktek-praktek yang menghancurkan kesehatan dan jiwa. Ia dapat menanamkan dalam pikiran mereka tentang pentingnya menyangkal diri, dan menaati hukum-hukum kehidupan dan kesehatan. Di dalam pikiran kaum muda khususnya, ia dapat menanamkan prinsip-prinsip yang benar - [Testimonies for the Church 5:444](#).

1127. Jarang sekali ada gunanya berbicara dengan cara yang mencela kepada pasien yang sakit dalam tubuh dan pikiran. Tetapi hanya sedikit orang yang telah hidup di tengah-tengah masyarakat dunia, dan yang memandang segala sesuatu dari sudut pandang orang dunia, yang siap untuk menerima pernyataan fakta-fakta yang berhubungan dengan diri mereka sendiri yang disampaikan kepada mereka. Kebenaran bahkan tidak harus diucapkan setiap saat. Ada waktu dan kesempatan yang tepat untuk berbicara, ketika kata-kata tidak akan menyinggung perasaan.-[Testimonies for the Church 3:182](#).

1128. Dokter haruslah seorang pria yang benar-benar beriklim

sedang.... Dia

tahu bahwa banyak penderitaan yang ingin ia redakan adalah akibat dari ketidakbertarakan dan bentuk-bentuk pemanjaan diri yang egois. Ia dipanggil untuk

menghadiri para pemuda, dan orang-orang yang berada dalam masa-masa puncak kehidupan dan dalam usia dewasa, yang telah membawa penyakit pada diri mereka sendiri dengan menggunakan tembakau. Jika dia adalah seorang dokter yang cerdas, dia akan dapat melacak penyakit hingga ke penyebabnya; tetapi kecuali dia sendiri bebas dari penggunaan tembakau, dia akan ragu-ragu untuk meletakkan jarinya di tempat wabah, dan dengan setia membuka

kepada pasiennya *penyebab* penyakit mereka. Dia akan gagal untuk mendorong kaum muda akan pentingnya mengatasi kebiasaan tersebut sebelum menjadi permanen.... Jika dia sendiri menggunakan [ganja](#), bagaimana dia dapat menunjukkan kepada kaum muda yang belum berpengalaman dampaknya yang berbahaya, tidak hanya pada diri mereka sendiri, tetapi juga pada orang-orang di sekitar mereka?

1129. Bagaimana mungkin ia menempatkan kaki orang lain di tangga kemajuan, sementara ia sendiri menapaki jalan ke bawah?

1130. Dokter yang berpraktik akan mengajar mereka yang tidak mengerti bagaimana menjaga kekuatan dan kesehatan yang telah mereka miliki, dan bagaimana mencegah penyakit dengan menggunakan obat-obat surgawi dengan bijaksana, yaitu air murni, udara, dan makanan - Testimonies [for the Church 1:490](#).

Hubungan Dokter dengan Masyarakat

1131. Jika dia melakukan pekerjaan yang diperintahkan kepadanya oleh Penguasa alam semesta, dia akan memprotes kejahatan dalam setiap bentuk dan dalam setiap tingkatan; dia akan menggunakan otoritas dan pengaruhnya pada sisi penyangkalan diri dan ketaatan yang ketat dan tidak menyimpang pada tuntutan-tuntutan Allah yang adil - Testimonies [for the Church 5:441](#).

[270] 1132. Dokter seperti itu akan memiliki martabat yang lahir dari surga, dan akan menjadi agen yang kuat untuk kebaikan di dunia. Meskipun dia mungkin tidak dihargai oleh mereka yang tidak memiliki hubungan dengan Tuhan, namun dia akan dihormati di Surga. Dalam pandangan Allah, ia akan lebih berharga daripada emas, bahkan emas di Ofir. - *Ibid*.

1133. Jika Anda adalah seorang Kristen dan seorang dokter yang kompeten, Anda memenuhi syarat untuk melakukan sepuluh kali lipat lebih banyak kebaikan sebagai seorang misionaris bagi Tuhan daripada jika Anda pergi hanya sebagai pengkhotbah firman - [The Medical Missionary, 216](#).

1134. Ketika kamu berhubungan dengan dunia, kamu harus berjaga-jaga agar kamu tidak terlalu bersemangat mencari tepuk tangan manusia, dan hidup untuk pendapat mereka - Testimonies [for the Church 4:568](#).

Bab 40-Pekerjaan Misionaris Medis

[271]

Kebutuhan Saat Ini

1135. Kemakmuran pekerjaan misionaris medis ada dalam perintah Allah. Pekerjaan ini harus dilakukan; kebenaran harus dibawa ke jalan-jalan yang tinggi dan pagar-pegar - [Kesaksian Khusus untuk Para Pendeta dan Pekerja, No. 10, 30.](#)

1136. Mengapa tidak dipahami dari firman Tuhan bahwa pekerjaan yang dilakukan dalam jalur misionaris medis adalah penggenapan dari kitab suci? "Pergilah dengan segera ke jalan-jalan dan lorong-lorong kota, dan bawalah orang-orang miskin, orang-orang cacat, orang-orang pincang dan orang-orang buta. Pergilah ke jalan-jalan raya dan jalan-jalan setapak dan paksa mereka untuk masuklah, supaya rumahku dapat dipenuhi."-[The Review and Herald, 25 Mei 1897.](#)

1137. Pekerjaan pendidikan di bidang misionaris medis merupakan langkah maju yang besar untuk menyadarkan manusia akan tanggung jawab moralnya - [Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 11 Januari 1897.](#)

1138. Ketika agresi agama merongrong kebebasan bangsa kita, mereka yang akan membela kebebasan hati nurani akan ditempatkan pada posisi yang tidak menguntungkan. Demi kepentingan mereka sendiri, selagi ada kesempatan, mereka harus menjadi cerdas dalam hal penyakit, penyebab, pencegahan, dan penyembuhannya. Mereka yang melakukan hal ini akan menemukan lapangan kerja di mana saja. Akan ada orang-orang yang menderita, banyak dari mereka, yang akan membutuhkan bantuan, tidak hanya di antara mereka yang memiliki keyakinan kita sendiri, tetapi sebagian besar di antara mereka yang tidak mengetahui kebenaran.-Misionaris [Medis, 216.](#)

Bertujuan untuk Mendidik

1139. Mereka membutuhkan pendidikan dalam ilmu pengetahuan tentang bagaimana merawat orang sakit, karena hal ini

akan membuat mereka diterima di mana saja.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [20 Desember 1896](#).

1140. Jika kita ingin meningkatkan standar moral di negara manapun di mana kita dipanggil untuk pergi, kita harus mulai dengan memperbaiki kebiasaan-kebiasaan fisik masyarakatnya - [The Medical Missionary, 216](#).

1141. Tuhan telah memberikan terang khusus mengenai prinsip-prinsip higienis kita, yang harus diberikan kepada orang lain Mereka yang berada dalam ketidaktahuan harus diajar bagaimana hidup sesuai dengan prinsip-prinsip yang murni; untuk mempraktekkan hal-hal yang akan memelihara tubuh dalam kondisi yang sehat.-Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 Juli 1892.

1142. Misionaris medis dapat melakukan banyak kebaikan dengan mendidik orang-orang tentang bagaimana cara hidup yang benar - [The Review and Herald, 18 Juni 1895](#).

1143. Kumpulkanlah para pekerja yang memiliki semangat misionaris yang sejati, dan biarkanlah mereka pergi untuk menyebarkan terang dan pengetahuan baik ke tempat yang jauh maupun yang dekat. Biarlah mereka membawa prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang hidup ke dalam masyarakat yang se b a g i a n besar tidak mengetahui bagaimana mereka seharusnya hidup - [Kesaksian yang tidak diterbitkan, Juli, 1895](#).

Lapangan Terbuka

1144. Selatan adalah ladang di mana pekerjaan misionaris medis dapat menjadi salah satu berkat terbesar - [Kesaksian Khusus untuk Para Pelayan dan Pekerja 6:49](#).

1145. Mereka yang mengasihi Kristus akan melakukan pekerjaan Kristus. Mereka akan pergi mencari dan menyelamatkan yang hilang. Mereka tidak akan menjauhi mereka yang terhina, dan berpaling dari ras kulit berwarna.

[Mereka akan mengajar mereka cara membaca dan melakukan pekerjaan kasar, mendidik mereka untuk mengolah tanah dan mengikuti berbagai jenis perdagangan Pekerjaan yang ditunjukkan adalah usaha misionaris yang sangat dibutuhkan - [The Review and Herald, 14 Januari 1896](#).

1146. Ladang untuk pekerjaan misionaris medis terbuka di hadapan kita. Kita sekarang mulai memahami terang yang telah diberikan beberapa tahun yang lalu, bahwa prinsip-prinsip reformasi kesehatan akan menjadi pintu masuk untuk memperkenalkan prinsip-prinsip agama. Untuk menyuarakan kata-kata Yohanes, "Lihatlah Anak Domba Allah yang menghapus dosa-dosa dunia." Kiranya semua pekerja kami dapat tercerahkan, sehingga mereka dapat bekerja dengan cerdas sebagai

misionaris medis, karena pengetahuan seperti itu akan berfungsi sebagai kredensial bagi mereka untuk menemukan akses ke rumah-rumah dan keluarga-keluarga di mana mereka dapat menabur benih-benih kebenaran. Kami ingin merasakan apa yang Kristus rasakan, bahwa kami tidak dapat meninggalkan orang-orang yang tidak berdaya dan menderita dalam kejahatan panti asuhan, kebodohan, kekurangan, dosa, dan kejahatan." - *Testimonies yang tidak diterbitkan, 13 Juni 1895.*

Bab 41-Pekerjaan Pertolongan Kristen

[274]

Duta Besar Kristus

1147. Inilah pekerjaan khusus yang sekarang ada di hadapan kita.-Kesaksian [untuk Gereja 2:34](#).

1148. Kasih sayang dan simpati manusiawi kita tidak akan berkurang dan punah, tetapi melalui hubungan yang hidup dengan Allah, kasih kita akan semakin dalam, minat kita akan semakin besar, usaha kita akan semakin berhasil dalam meningkatkan kebahagiaan orang-orang di sekitar kita. Jiwa-jiwa di sekitar kita binasa karena simpati yang tidak pernah diungkapkan - [The Signs of the Times, 3 Juli 1893](#).

1149. Tuhan telah menetapkan di hadapanmu pekerjaan yang lain, yaitu pekerjaan memperluas kebenaran dengan mendirikan pusat-pusat perhatian di kota-kota, dan mengutus para pekerja ke jalan-jalan raya dan pagar-pagar - [Tesalonika Khusus untuk Para Pendeta dan Pekerja 10:6](#).

1150. Banyak orang mungkin bekerja keras di kota-kota besar dan kecil, berkunjung dari rumah ke rumah, berkenalan dengan keluarga-keluarga, masuk ke dalam kehidupan sosial mereka, makan bersama di meja makan mereka, bercakap-cakap di dekat perapian mereka, dan menjatuhkan benih-benih kebenaran yang sangat berharga di sepanjang perjalanannya. Sementara mereka menggunakan talenta mereka, Kristus akan memberikan hikmat kepada mereka, dan banyak orang percaya akan didapati bersukacita dalam pengetahuan akan kebenaran sebagai hasil dari kerja keras mereka." - [The Review and Herald, 9 Juli 1895](#).

1151. Standar kebenaran dapat dinaikkan oleh pria dan wanita yang rendah hati, dan para pemuda, dan bahkan anak-anak, dapat menjadi berkat bagi

[275]

orang lain, dengan mengungkapkan apa yang telah dilakukan kebenaran bagi mereka. Allah akan menggunakan instrumen yang paling lemah jika mereka sepenuhnya diserahkan kepadanya. Ia dapat bekerja melalui mereka untuk menjangkau jiwa-jiwa yang tidak dapat dijangkau oleh pendeta. Ada jalan

raya dan jalan kecil yang harus dicari. Dengan Alkitab di tangan Anda, dengan hati yang hangat dan bercahaya oleh kasih Allah, Anda dapat keluar dan menceritakan pengalaman Anda kepada orang lain; Anda dapat memberitahukan kepada mereka kebenaran yang telah mengesankan hati Anda, berdoa dengan iman bahwa Allah akan membuat

upaya yang berhasil dalam keselamatan mereka. Komunikasikanlah terang, maka Anda akan memiliki lebih banyak terang untuk dikomunikasikan. Dengan demikian kamu dapat menjadi pekerja-pekerja bersama dengan Allah - [The Review and Herald, 12 Januari 1897](#).

1152. Tidak ada deskripsi verbal yang dapat menyatakan Allah kepada dunia. Juruselamat kita menggunakan kemampuan manusia, karena hanya dengan menggunakan kemampuan-kemampuan itu, Dia dapat dipahami oleh manusia. Hanya manusia yang dapat menjangkau manusia. Ia menghidupi karakter Allah melalui tubuh manusia yang telah dipersiapkan Allah bagi-Nya. Jika orang-orang kita mau mengelola jiwa-jiwa lain yang membutuhkan pertolongan mereka, mereka sendiri akan dilayani oleh Gembala Kepala, dan ribuan orang akan bersukacita di dalam kawanan yang sekarang mengembara di padang gurun. Biarlah setiap jiwa pergi bekerja untuk mencari dan menyelamatkan yang terhilang, mengunjungi tempat-tempat gelap di padang gurun.

bumi di mana tidak ada gereja - [The Review and Herald, 25 Juni 1895](#).

1153. Di jalan yang harus dilalui oleh orang miskin, yang terabaikan, yang menderita, dan yang bersedih hati, Kristus berjalan di atas jalan yang harus dilalui oleh orang miskin, yang [276] kepadanya segala kesengsaraan yang harus ditanggung oleh orang-orang yang menderita. Tempat tinggalnya berada di antara orang-orang miskin. Keluarganya tidak memiliki perbedaan dalam hal ilmu, kekayaan, atau kedudukan. Selama bertahun-tahun ia bekerja sebagai tukang kayu - [Instruksi Khusus yang Berkaitan dengan Kantor Penelaah dan Pemberita, dan Pekerjaan di Battle Creek, 13](#).

1154. Persatuan dengan Kristus berarti penyaluran berkat-berkat-Nya - [Tanda-tanda Zaman, 19 September 1895](#).

1155. Para malaikat melihat kesusahan keluarga Allah di bumi, dan mereka siap untuk bekerja sama dengan agen manusia dalam meringankan penindasan dan penderitaan. Mereka akan bekerja sama dengan mereka yang "mematahkan setiap kuk," yang "membawa orang-orang miskin yang terbangun ke rumah-Mu." - [The Review and Herald, 23 Juli 1895](#).

1156. Tidak ada kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi oleh seseorang yang tidak bertanggung jawab.-Tanda-Tanda [Zaman](#), 19 September 1895.

1157. Selama masih ada yang lapar di dunia ini yang harus diberi makan, yang telanjang yang harus diberi pakaian, jiwa-jiwa yang binasa karena roti dan air keselamatan, setiap pemanjaan yang tidak perlu, setiap kelebihan modal, memohon kepada yang miskin dan yang membutuhkan.

1158. Orang-orang miskin dan yang membutuhkan adalah objek perhatian khusus [Kristus]. Dia berusaha untuk mengilhami dengan harapan orang-orang yang paling kasar dan tidak menjanjikan, menempatkan di hadapan mereka gagasan bahwa mereka dapat menjadi tidak bercela dan tidak berbahaya, mencapai karakter seperti itu yang akan membuat mereka menjadi anak-anak Allah di antara generasi yang bengkok dan sesat, di mana mereka akan bersinar sebagai terang di dunia - [The Signs of the Times, 6 Agustus 1896](#).

1159. Pengorbanan apa yang siap kita lakukan agar kita dapat menemukan mutiara yang hilang, dan meletakkannya di tangan Juruselamat kita? Kota-kota [277] penuh dengan kejahatan; Setan menunjukkan bahwa tidak mungkin melakukan kebaikan apa pun di dalam perbatasan mereka, dan dengan sedihnya mereka terabaikan. Tetapi ada mutiara yang hilang di sana, yang nilainya tidak dapat Anda sadari sampai Anda dengan sungguh-sungguh berusaha untuk menemukannya. Mungkin ada seratus pekerja di mana hanya ada satu orang yang mencari dengan tekun, penuh doa, dan dengan minat yang besar untuk menemukan mutiara-mutiara yang terkubur di dalam sampah kota-kota ini - [The Review and Herald, 21 April 1896](#).

1160. Ketika kecerdasan surgawi melihat mereka yang mengaku sebagai putra dan putri Allah mengerahkan upaya-upaya seperti Kristus untuk menolong mereka yang bersalah, menunjukkan roh yang lembut dan simpatik bagi mereka yang bertobat dan yang jatuh, para malaikat mendekat kepada mereka, dan mengingatkan mereka dengan perkataan yang akan menenangkan dan mengangkat jiwa mereka. Yesus telah memberikan hidup-Nya yang berharga, perhatian-Nya yang khusus, kepada yang terkecil di antara anak-anak Allah, dan malaikat-malaikat yang lebih besar kekuatannya mengelilingi mereka yang takut akan Allah. Maka marilah kita berjaga-jaga, dan jangan pernah mengizinkan satu pun pikiran yang menghina memenuhi pikiran kita mengenai salah satu dari anak-anak Allah yang kecil. Kita harus menjaga mereka yang bersalah dengan kesendirian, dan mengucapkan kata-kata yang membesarkan hati kepada mereka yang jatuh, dan takut jangan sampai dengan tindakan yang tidak bijaksana kita memalingkan mereka dari Juruselamat yang penuh belas kasihan. Ada banyak sekali domba yang tersesat dan hilang yang binasa di

padang gurun dosa, hanya karena tidak ada seorang pun yang mencari mereka dan membawa mereka kembali ke kandang. Yesus menggunakan ilustrasi domba yang hilang untuk menunjukkan perlunya mencari mereka yang telah tersesat dari-Nya; karena domba yang pernah hilang akan tidak akan pernah menemukan jalan kembali ke kandang tanpa bantuan. Ia harus dicari [278] karena, ia harus dibawa kembali ke kandang - [The Review and Herald](#), 30 Juni 1896.

Kewajiban Kita Terhadap Orang Sakit

1161. Kita akan menemukan jejak kaki Yesus di dekat ranjang orang sakit, di sisi umat manusia yang menderita, di gubuk-gubuk mereka yang dilanda kemiskinan dan kesusahan. Kita dapat berjalan mengikuti jejak-jejak ini, menghibur mereka yang menderita, mengucapkan kata-kata pengharapan dan penghiburan kepada mereka yang putus asa. Melakukan apa yang Yesus lakukan ketika Ia berada di bumi, kita akan berjalan di dalam jejak-jejak-Nya yang penuh berkat - [The Review and Herald, 9 Juni 1896](#).

1162. Ketika orang sakit dan malang memohon pertolongan Juruselamat, pertama-tama Ia melegakan tubuh yang miskin dan menderita sebelum Ia berusaha untuk mengatur pikiran yang gelap. Ketika penderitaan si pemohon disingkirkan, pikirannya dapat diarahkan dengan lebih baik ke dalam saluran terang dan kebenaran - [Roh Nubuat 2:226](#).

1163. Ketika Ia mengutus murid-murid-Nya, Ia memerintahkan mereka untuk menyembuhkan orang sakit dan juga memberitakan Injil. Ketika Ia mengutus ketujuh puluh murid-Nya, Ia memerintahkan mereka untuk menyembuhkan orang-orang sakit, dan selanjutnya memberitakan bahwa Kerajaan Allah sudah dekat kepada mereka. Kesehatan fisik mereka harus diperhatikan terlebih dahulu, agar jalan dapat dipersiapkan bagi pikiran mereka untuk menerima kebenaran-kebenaran yang harus diberitakan oleh para rasul. Juruselamat dunia mencurahkan lebih banyak waktu dan tenaga untuk menyembuhkan orang-orang yang menderita karena penyakit mereka daripada berkhotbah. Perintah terakhir-Nya kepada para rasul-Nya, para wakil-Nya di bumi, adalah untuk menumpangkan tangan ke atas orang-orang sakit supaya mereka sembuh. Ketika Sang Guru akan

[279] datang, ia akan memuji mereka yang telah mengunjungi orang sakit dan meringankan kebutuhan orang yang menderita - [Testimonies for the Church 4:225](#).

Kewajiban Kita terhadap Anak Yatim Piatu dan Lansia

1164. Ada banyak anak-anak miskin yang membutuhkan perawatan dan perlindungan. Ada banyak orang lanjut usia yang bergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Tuhan tidak merancang agar para penderita ini

diabaikan - [The Review and Herald, 17 Maret 1896.](#)

1165. Biarlah keadaan anak-anak kecil yang tidak berdaya menarik hati setiap ibu, sehingga ia dapat mempraktikkan kasih seorang ibu kepada anak-anak yatim piatu yang tidak memiliki tempat tinggal. Ketidakberdayaan mereka menarik bagi setiap sifat yang diberikan Allah dalam sifat manusia - [The Medical Missionary, 321.](#)

1166. Apakah kita berharap bahwa mereka yang terhilang akan sempurna? Jika Anda ingin melakukan sesuatu yang diperkenan Surga, ambillah seorang anak yang membutuhkan pertolongan, yang membutuhkan kesabaran, dan kasih karunia Kristus. Kita memilih teman bergaul karena kita pikir mereka akan menguntungkan kita; tetapi Kristus mencari teman bergaul dengan orang-orang yang dapat memberi manfaat bagi-Nya - [The Signs of the Times, 1 April 1889.](#)

Berkat bagi para Pembantu Pelatih Kristen

1167. Kebahagiaan kita akan sebanding dengan pekerjaan kita yang tidak mementingkan diri sendiri, yang didorong oleh kasih ilahi; karena di dalam rencana keselamatan, Allah telah menunjukkan hukum aksi dan reaksi, sehingga pekerjaan yang bermanfaat di dalam semua cabangnya diberkati dua kali lipat.- [Tanda-Tanda Zaman, 25 November 1886.](#)

1168. Tidak seorang pun dapat memberikan tempat di dalam hati dan kehidupannya sendiri bagi aliran berkat Allah untuk mengalir kepada orang lain, tanpa menerima pahala yang berlimpah - [Pikiran-pikiran dari Gunung Berkat, 112.](#)

Bab 42-Pelajaran dari Pengalaman Bani Israil

Gereja Modern Mengulangi Sejarah Israel Kuno

1169. Pencobaan-pencobaan yang dialami oleh bani Israel, dan sikap mereka sebelum kedatangan Kristus yang pertama, menggambarkan posisi umat Allah dalam pengalaman mereka sebelum kedatangan Kristus yang kedua - [The Review and Herald](#), 18 Februari 1890.

1170. Jerat-jerat Setan telah dipasang bagi kita, sebagaimana jerat-jerat itu dipasang bagi bani Israel sebelum mereka memasuki tanah Kanaan. Kita sedang mengulangi sejarah bangsa itu - [Testimonies for the Church 5:160](#).

1171. Sejarah mereka seharusnya menjadi peringatan yang serius bagi kita. Kita tidak perlu berharap bahwa ketika Tuhan memiliki terang bagi umat-Nya, Setan akan berdiam diri dan tidak berusaha untuk mencegah mereka menerimanya. Marilah kita berhati-hati agar kita tidak menolak terang yang Tuhan kirimkan, karena terang itu tidak datang dengan cara yang menyenangkan hati kita. Jika ada yang tidak

melihat dan menerima terang itu sendiri, janganlah mereka menghalangi orang lain." - [Testimonies for the Church 5:728](#).

1172. "Aku memanggil langit dan bumi untuk mencatat hari ini terhadap kamu, bahwa Aku telah menetapkan di hadapanmu kehidupan dan kematian, berkat dan kutuk; oleh karena itu memilih hidup, supaya engkau dan keturunanmu hidup, supaya engkau mengasihi TUHAN, Allahmu, dan supaya engkau mendengarkan suara-Nya dan berpaut kepada-Nya, sebab Dialah hidupmu dan panjang umurmu, dan supaya engkau diam di negeri yang dijanjikan TUHAN dengan sumpah kepada nenek moyangmu, yaitu kepada Abraham, Ishak dan Yakub untuk memberikannya kepada mereka."

Lagu ini tidak bersifat historis tetapi bersifat nubuat. Sementara lagu ini menceritakan hubungan Allah yang luar biasa dengan umat-Nya di masa lalu, lagu ini juga menubuatkan peristiwa-peristiwa besar di masa depan, yaitu kemenangan

terakhir dari umat beriman ketika Kristus datang untuk kedua kalinya di dalam kuasa dan kemuliaan -Patriarchs and Prophets, 467.

1173. Rasul Paulus dengan jelas menyatakan bahwa pengalaman bangsa Israel dalam perjalanan mereka telah dicatat untuk kepentingan mereka

yang hidup pada zaman dunia ini, yaitu mereka yang akan datang pada akhir zaman. Kita tidak menganggap bahwa bahaya kita lebih kecil daripada bahaya orang-orang Ibrani, tetapi lebih besar - [Testimonies for the Church 3:358](#).

Allah Berurusan dengan Israel

1174. Allah dalam belas kasihan-Nya telah memanggil mereka keluar dari Mesir, supaya mereka dapat beribadah kepada-Nya tanpa halangan dan kekangan. Dia membuat jalan bagi mereka dengan mukjizat-mukjizat, Dia membuktikan dan menguji mereka dengan membawa mereka ke tempat-tempat yang sulit. Setelah hubungan yang luar biasa dari Tuhan dengan mereka, dan pembebasan mereka berkali-kali, mereka bersungut-sungut ketika diuji atau dibuktikan oleh-Nya. Bahasa mereka adalah, "Seandainya saja kami mati oleh tangan Tuhan di tanah Mesir." Mereka bernafsu memakan daun bawang dan bawang merah di sana. Berkatalah malaikat itu, "Kamu telah berbuat lebih buruk daripada mereka."-Kesaksian-kesaksian [untuk Gereja 1:128](#).

Pengaruh Makanan Daging terhadap Pikiran dan Tubuh

[282]

1175. Betapa seringnya Israel kuno memberontak, dan betapa seringnya mereka didatangi dengan penghakiman, dan ribuan orang dibunuh, karena mereka tidak mau mengindahkan perintah Allah yang telah memilih mereka! Israel umat Allah pada hari-hari terakhir ini berada dalam bahaya yang terus menerus berbaur dengan dunia, dan kehilangan semua tanda sebagai umat pilihan Allah Haruskah kita menghasut Dia seperti yang dilakukan Israel kuno? Haruskah kita mendatangkan murka-Nya ke atas kita dengan meninggalkan Dia, dan berbaur dengan dunia dan mengikuti kekejian bangsa-bangsa di sekitar kita? ... Perintah yang sama yang ada pada Israel kuno juga ada pada umat Allah sekarang, untuk memisahkan diri dari dunia. Kepala gereja yang agung tidak berubah. Pengalaman orang Kristen pada masa kini sama seperti perjalanan bangsa Israel kuno. Bacalah [1 Korintus 10](#), khususnya dari [ayat ke-6 sampai ke-15](#): "Semuanya itu telah menjadi teladan bagi kita, supaya kita juga jangan menginginkan

yang jahat, sama seperti mereka juga menginginkannya. Janganlah kamu menjadi penyembah-penyembah berhala, sama seperti beberapa orang di antara mereka, seperti ada tertulis: "Mereka duduk makan dan minum, lalu bangkit dan bermain-main." Janganlah kamu mencoba Kristus, sama seperti beberapa orang di antara mereka telah mencoba Dia, dan dibinasakan oleh ular-ular. Janganlah kamu bersungut-sungut, seperti yang dilakukan oleh beberapa orang di antara mereka

juga bersungut-sungut, dan dibinasakan oleh si pembinasas."- [Testimonies for the Church 1:283](#).

1176. Tuhan bermaksud untuk membawa umat-Nya kembali untuk hidup dengan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian yang sederhana. Ia memimpin umat Israel ke padang gurun, di mana mereka tidak dapat memperoleh makanan dari daging, dan Ia memberi mereka roti dari surga. "Manusia makan makanan malaikat." Tetapi

[283] mereka menginginkan periuk daging Mesir, dan meratap serta menangis karena daging, meskipun ada janji TUHAN, bahwa jika mereka tunduk kepada kehendak-Nya, Ia akan membawa mereka ke tanah Kanaan, dan menegakkan mereka di sana, suatu umat yang suci murni dan berbahagia, dan di antara segala suku mereka tidak akan ada yang lemah, sebab Ia akan menjauhkan segala penyakit dari tengah-tengah mereka. Tetapi meskipun mereka memiliki "Demikianlah firman Tuhan," mereka berkabung dan menangis, bersungut-sungut dan mengeluh, sampai Tuhan murka terhadap mereka. Karena mereka begitu bertekad untuk memakan daging binatang mati, maka Ia memberikan kepada mereka makanan yang telah Ia larang bagi mereka. Tuhan akan memberikan mereka daging sejak awal seandainya daging itu penting bagi kesehatan mereka; tetapi Dia telah menciptakan dan menebus mereka, dan memimpin mereka dalam perjalanan panjang di padang gurun, untuk mendidik, mendisiplinkan, dan melatih mereka dalam kebiasaan-kebiasaan yang benar. Tuhan mengerti apa pengaruh makan daging terhadap sistem tubuh manusia. Dia akan memiliki suatu umat yang akan, dalam penampilan fisik mereka, menyanggah kepercayaan ilahi, terlepas dari perjalanan panjang mereka.- [Kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 November 1896](#).

Peringatan dari Pengalaman Israel

1177. Agama banyak orang di antara kita akan menjadi agama Israel yang murtad, karena mereka mencintai jalan mereka sendiri, dan meninggalkan jalan Tuhan - [Tanda-tanda Zaman, 3 November 1890](#).

1178. Karena ketidaktaatan dan penyimpangan Israel dari Allah, mereka diizinkan untuk dibawa ke tempat-tempat yang tertutup, dan menderita kesengsaraan; musuh-musuh mereka diizinkan

untuk berperang melawan mereka, untuk merendahkan mereka dan menuntun mereka untuk mencari Allah dalam kesusahan dan kesusahan mereka - Testimonies [for the Church 2:106](#).

[284] 1179. "Lagi pula, saudara-saudara, aku tidak mau, bahwa kamu tidak mengetahui, bahwa semua nenek moyang kita berada di bawah awan, dan semua melintasi laut, dan semua dibaptis oleh Musa di dalam awan dan di dalam laut, dan semua makan makanan rohani yang sama, dan semua minum

mereka minum dari Batu Karang rohani yang mengikuti mereka, dan Batu Karang itu adalah Kristus. Tetapi banyak di antara mereka yang tidak berkenan kepada Allah, karena mereka telah ditinggalkan di padang gurun." Pengalaman Israel, yang dirujuk oleh sang rasul dalam kata-kata di atas, dan yang dicatat dalam mazmur ke-105 dan ke-106, mengandung pelajaran-pelajaran peringatan yang perlu dipelajari oleh umat Allah pada hari-hari terakhir ini. Saya menganjurkan agar pasal-pasal ini dibaca paling sedikit sekali dalam seminggu.-[Kesaksian Khusus untuk Gereja Battle Creek, 43.](#)

1180. Dengan sejarah bani Israel di hadapan kita, marilah kita berhati-hati, dan janganlah kita didapati melakukan dosa-dosa yang sama, mengikuti cara yang sama yaitu ketidakpercayaan dan pemberontakan - [The Review and Herald, 18 April 1893.](#)

Bab 43-Allah di dalam Alam

Sumber Kekuatan

1181. Alam adalah sebuah kekuatan, tetapi Allah alam tidak terbatas dalam kekuatan. Karya-karya-Nya menafsirkan karakter-Nya. Mereka yang menilai Dia dari karya-Nya, dan bukan dari anggapan orang-orang besar, akan melihat kehadiran-Nya dalam segala hal. Mereka melihat senyum-Nya di bawah sinar matahari yang cerah, dan kasih serta perhatian-Nya kepada manusia di ladang yang subur di musim gugur. Bahkan perhiasan-perhiasan bumi, seperti yang terlihat pada rerumputan yang hijau, bunga-bunga yang indah dari setiap warna, dan pohon-pohon yang tinggi dan beraneka ragam di hutan, memberikan kesaksian akan kasih sayang dan perhatian kebabakan Allah kita, dan akan keinginan-Nya untuk membahagiakan anak-anak-Nya." - [The Signs of the Times, 13 Maret 1884.](#)

Objek Pendidikan

1182. Dasar dari semua pendidikan yang benar adalah pengenalan akan Allah Pelajaran pertama dan terpenting yang harus ditanamkan pada pikiran anak muda adalah tugas untuk mengatur kehidupan dengan prinsip-prinsip firman Allah. Tujuan sejati dari pendidikan adalah untuk membuat kita sesuai dengan hal ini

pelayanan dengan mengembangkan dan menjalankan secara aktif setiap kemampuan yang kita miliki - [The Signs of the Times, 20 Maret 1884.](#)

1183. Satu-satunya keselamatan bagi masyarakat sekarang adalah merasakan pentingnya menggabungkan budaya agama dengan pendidikan umum, sehingga kita dapat melepaskan diri dari kutukan pengetahuan yang tidak disucikan. Setiap upaya harus

harus dibuat dalam pendidikan kaum muda untuk mengesankan pikiran mereka dengan keindahan dan kuasa kebenaran seperti yang ada di dalam Yesus. Apabila tabir yang memisahkan antara waktu dan kekekalan telah disingkirkan, maka akan muncul dalam pikiran

banyak orang suatu pandangan yang jelas mengenai kekeliruan hikmat manusia dibandingkan dengan firman nubuatan yang pasti. Semua ilmu pengetahuan yang benar menuntun kepada keselarasan dengan dan ketaatan kepada Allah.-Kesaksian yang tidak diterbitkan.

Hubungan Ilmu Pengetahuan dan Wahyu

1184. Tuhan adalah dasar dari segalanya. Semua ilmu pengetahuan yang benar selaras dengan karya-karyanya, semua pendidikan yang benar mengarah pada ketaatan kepada pemerintahnya. Ilmu pengetahuan membuka keajaiban-keajaiban baru dalam pandangan kita; ia membumbung tinggi dan menjelajahi kedalaman-kedalaman baru; tetapi ia tidak membawa apa pun dari penelitiannya yang bertentangan dengan wahyu ilahi. Ketidaktahuan mungkin berusaha untuk mendukung pandangan-pandangan yang salah tentang Allah dengan menggunakan ilmu pengetahuan; tetapi kitab alam dan firman yang tertulis tidak berselisih; masing-masing memberikan penjelasan satu sama lain. Jika dipahami dengan benar, keduanya membuat kita mengenal Allah dan karakter-Nya dengan mengajarkan kepada kita tentang hukum-hukum-Nya yang bijaksana dan penuh kebaikan yang melaluinya Ia bekerja. Dengan demikian, kita dituntun untuk mengagungkan nama-Nya yang kudus, dan memiliki kepercayaan yang cerdas terhadap firman-Nya. -[Tanda-Tanda Zaman, 20 Maret 1884](#).

Alkitab adalah sebuah ujian

1185. Banyak orang, ketika mereka mendapati diri mereka tidak mampu mengukur Sang Pencipta dan karya-karya-Nya dengan pengetahuan sains mereka yang tidak sempurna, meragukan keberadaan Allah dan mengaitkan kekuatan yang tak terbatas pada alam. Orang-orang ini telah kehilangan kesederhanaan iman, dan telah jauh dari Tuhan dalam pikiran dan roh. Harus ada iman yang teguh dalam keilahian firman Allah yang kudus. Alkitab tidak boleh diuji oleh gagasan-gagasan ilmu pengetahuan manusia, tetapi ilmu pengetahuan harus dibawa kepada menguji standar yang tidak dapat ditawar ini. Ketika Alkitab membuat pernyataan tentang fakta-fakta di alam, ilmu pengetahuan dapat dibandingkan dengan firman yang tertulis, dan pemahaman yang benar tentang keduanya akan selalu membuktikan bahwa keduanya selaras. Yang satu tidak bertentangan dengan yang lain. Semua kebenaran, baik yang ada di alam maupun yang diwahyukan, adalah sama. Penelitian ilmiah akan membuka pikiran orang-orang yang benar-benar bijaksana, bidang pemikiran dan informasi yang luas. Mereka akan melihat

Allah dalam karya-karya-Nya, dan akan memuji-Nya. Dia akan menjadi yang pertama dan terbaik bagi mereka, dan pikiran akan berpusat pada-Nya.-Tanda-Tanda Zaman, 13 Maret 1884.

1186. Alam bukanlah Tuhan, dan tidak pernah menjadi Tuhan. Allah ada di dalam alam, suara alam bersaksi tentang Allah, tetapi alam bukanlah Allah. Alam hanya memberikan kesaksian tentang kuasa Allah sebagai karya ciptaan-Nya. Ada Allah yang pribadi, yaitu Bapa; ada Kristus yang pribadi, yaitu Putra.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 3 Juli 1898.

1187. Allah telah mengizinkan banjir cahaya untuk dicurahkan ke atas dunia dalam bentuk penemuan-penemuan di bidang ilmu pengetahuan dan seni; tetapi ketika orang-orang yang mengaku sebagai ilmuwan memberi kuliah dan menulis tentang subjek-subjek ini dari sudut pandang manusia, mereka pasti akan sampai pada kesimpulan-kesimpulan yang salah. Para pemikir besar, jika tidak dibimbing oleh firman Allah dalam penelitian mereka, akan menjadi bingung dalam usaha mereka untuk menyelidiki hubungan antara ilmu pengetahuan dan wahyu. Sang Pencipta dan karya-karya-Nya berada di luar pemahaman mereka; dan karena mereka tidak dapat menjelaskannya dengan hukum-hukum alam, maka sejarah Alkitab dianggap tidak dapat diandalkan. Mereka yang meragukan keandalan catatan Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru akan dituntun untuk melangkah lebih jauh lagi, dan meragukan keberadaan Allah; dan kemudian, setelah melepaskan sauh mereka, mereka akan terombang-ambing di atas batu-batu ketidakpercayaan. Musa menulis di bawah bimbingan Roh Allah,

[288] dan teori geologi yang benar tidak akan pernah mengklaim penemuan-penemuan yang tidak dapat didamaikan dengan pernyataan-pernyataannya. Gagasan yang banyak orang tersandung, bahwa Allah tidak menciptakan materi ketika Ia menciptakan dunia, membatasi kuasa Yang Mahakudus dari [Israel-The Signs of the Times, 13 Maret 1884](#).

1188. Sebelum kejatuhan Adam, tidak ada awan yang menyelimuti pikiran orang tua kita yang pertama yang mengaburkan persepsi mereka yang jernih tentang karakter ilahi Allah. Mereka secara sempurna selaras dengan kehendak Allah. Cahaya yang indah, yaitu cahaya Allah, menyelimuti mereka. Alam adalah buku pelajaran mereka. Tuhan mengajar mereka tentang alam, dan kemudian meninggalkan buku yang terbuka ini, agar mereka dapat melihat keindahan dalam setiap objek yang menjadi tempat mata mereka bersandar. Tuhan mengunjunginya pasangan yang kudus itu, dan mengajar mereka melalui karya tangan-Nya.

Keindahan alam adalah ungkapan kasih Allah kepada akal budi manusia, dan di taman Eden, keberadaan Allah ditunjukkan melalui benda-benda alam yang mengelilingi orang tua kita yang pertama. Setiap pohon yang ditanam di taman itu berbicara kepada mereka, mengatakan bahwa hal-hal yang tidak kelihatan dari Allah dapat dilihat dengan jelas, dapat dipahami melalui apa yang telah

diciptakan, bahkan kuasa dan ke-Allahan-Nya yang kekal. Tetapi meskipun dengan demikian Allah dapat dilihat di dalam alam, hal ini tidak memberikan argumen yang kuat untuk mendukung bahwa pengetahuan yang sempurna tentang Allah telah dinyatakan di dalam alam kepada Adam dan keturunannya setelah kejatuhan. Alam dapat menyampaikan pelajaran-pelajarannya kepada manusia dalam keadaan tidak berdosa; tetapi dosa dan pelanggaran membawa kerusakan pada alam, dan mengintervensi alam dan

Tuhan alam. Seandainya manusia tidak pernah tidak menaati Penciptanya, seandainya ia tetap

Dalam keadaan yang sempurna, ia dapat memahami dan mengenal

Allah,

tetapi

ketika manusia tidak menaati Allah, ia memberikan bukti bahwa ia lebih mempercayai perkataan orang yang murtad daripada perkataan Allah. Dia diperintahkan oleh musuh untuk memakan buah dari pohon pengetahuan. Allah telah berfirman, "Janganlah kamu memakannya, ... supaya kamu tidak mati." Tetapi Iblis menyatakan bahwa dengan memakannya, manusia akan ditinggikan menjadi setara dengan Allah.

Adam dan Hawa mendengarkan suara si penggoda, dan berdosa terhadap Allah. Terang, pakaian kepolosan surgawi, berpisah dari jiwa-jiwa yang telah dicobai dan ditipu ini, dan dalam perpisahan dengan pakaian kepolosan itu, mereka mengenakan jubah gelap ketidaktahuan akan Allah. Cahaya kepolosan yang jernih dan sempurna yang sampai saat itu mengelilingi mereka, telah menerangi segala sesuatu yang mereka dekati, tetapi karena kehilangan cahaya surgawi tersebut, anak cucu Adam tidak dapat lagi menelusuri karakter Allah dalam karya-karya ciptaan-Nya. Oleh karena itu, setelah kejatuhan, alam bukanlah satu-satunya guru bagi manusia. Agar dunia tidak tetap berada di dalam kegelapan, di dalam malam rohani yang kekal, Allah alam harus menemui manusia melalui Yesus Kristus. Anak Allah datang ke dunia sebagai wahyu dari Bapa. Ia adalah "terang yang benar, yang menerangi setiap orang yang datang ke dalam dunia."

Pelajaran yang paling sulit dan memalukan yang harus dipelajari manusia, jika ia dipelihara oleh kuasa Allah, adalah ketidakefisienan dirinya sendiri dalam bergantung pada hikmat manusia, dan kegagalan yang pasti dari usahanya sendiri untuk membaca alam dengan benar. Dosa telah mengaburkan penglihatannya, dan ia tidak dapat menafsirkan alam tanpa menempatkannya di atas Allah.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 3 Juli 1898.

1189. Banyak yang mengajarkan bahwa materi memiliki kekuatan vital. Mereka berpendapat [290] bahwa sifat-sifat tertentu diberikan kepada materi, dan kemudian diserahkan kepada bertindak melalui kekuatannya sendiri yang inheren; dan bahwa operasi alam berjalan selaras dengan hukum-hukum yang tetap,

yang tidak dapat dicampuri oleh Allah sendiri. Ini adalah ilmu pengetahuan yang salah, dan tidak didukung oleh apa pun dalam firman Allah. Alam tidak bertindak sendiri; ia adalah hamba Penciptanya. Allah tidak membatalkan hukum-hukum-Nya dan tidak bekerja berlawanan dengan hukum-hukum itu; tetapi Ia terus menerus menggunakannya sebagai alat-Nya. Alam memberikan kesaksian tentang sebuah kecerdasan, kehadiran, agen aktif, yang bekerja di dalam, melalui, dan di atas hukum-hukumnya. Di dalam alam terdapat suatu kesinambungan yang terus menerus

pekerjaan Bapa dan Anak. Kata Kristus, "Bapa-Ku yang bekerja sampai sekarang, dan Aku pun bekerja."

Tuhan telah menyelesaikan pekerjaan penciptaan-Nya, tetapi energi-Nya masih dikerahkan untuk menopang objek-objek ciptaan-Nya. Bukan karena mekanisme yang telah digerakkan terus bekerja dengan energinya sendiri sehingga denyut nadi berdenyut, dan nafas mengikuti nafas; tetapi setiap nafas, setiap detak jantung, adalah bukti pemeliharaan yang meliputi segala sesuatu dari Dia yang di dalam-Nya kita hidup dan ada. Bukan karena kekuatan yang melekat pada dirinya sendiri, sehingga tahun demi tahun bumi menghasilkan karunia-karunia-Nya, dan terus bergerak mengelilingi matahari. Tangan Tuhan menuntun planet-planet, dan menjaga mereka tetap pada posisinya dalam perjalanannya yang teratur di langit. Melalui kuasa-Nya tumbuh-tumbuhan tumbuh subur, daun-daun muncul dan bunga-bunga bermekaran. Firman-Nya mengendalikan elemen-elemen, dan oleh-Nya lembah-lembah menjadi subur. Dia

[291] menutupi langit dengan awan, dan menyiapkan hujan untuk bumi; Dia "membuat rumput tumbuh di atas gunung-gunung." "Dia menurunkan salju seperti bulu domba, dan menghamburkan embun beku seperti abu." "Apabila Ia berfirman, maka ada banyak air di langit, dan Ia membuat uap naik dari ujung-ujung bumi; Ia membuat kilat dengan hujan, dan mengeluarkan angin dari perbendaharaannya."-Tanda-Tanda [Zaman, 20 Maret 1884](#).

Satu-satunya Keamanan Kami

1190. Semua sistem filsafat yang dirancang oleh manusia telah menyebabkan kebingungan dan rasa malu ketika Tuhan tidak diakui dan dihormati. Kehilangan iman kepada Allah adalah hal yang mengerikan. Kemakmuran tidak dapat menjadi berkat yang besar bagi bangsa-bangsa atau individu-individu, jika iman kepada firman-Nya hilang. Tidak ada yang benar-benar besar kecuali apa yang kekal dalam kecenderungannya. Kebenaran, keadilan, belas kasihan, kemurnian, dan kasih Allah tidak dapat binasa. Ketika manusia memiliki kualitas-kualitas ini, mereka dibawa ke dalam hubungan yang dekat dengan Tuhan, dan merupakan kandidat untuk peninggian tertinggi yang dapat dicapai oleh umat manusia. Mereka akan mengabaikan pujian manusia, dan akan lebih unggul daripada kekecewaan, keletihan,

perselisihan lidah, dan pertengkaran untuk mendapatkan supremasi.

Orang yang jiwanya dipenuhi dengan Roh Allah akan belajar pelajaran tentang kepercayaan yang penuh. Dengan menjadikan firman yang tertulis sebagai penasihat dan penuntunnya, ia akan menemukan di dalam ilmu pengetahuan suatu bantuan untuk memahami Allah, tetapi ia

tidak akan menjadi mulia sampai, dalam kesombongan dirinya yang buta, ia menjadi bodoh dalam gagasannya tentang Tuhan - [The Signs of the Times, 13 Maret 1884](#).

1191. Allah tidak akan tinggal bersama mereka yang menolak kebenaran-Nya, karena semua orang yang mengabaikan kebenaran tidak menghormati Penciptanya. Dari setiap rumah yang tidak memiliki

Yesus sebagai tamu yang tinggal, Ia berkata ketika Ia menarik diri dari hadapan-Nya,

[292]

"Rumah-Mu akan ditinggalkan sebagai tempat yang s u n y i . " Bagaimana mungkin mereka yang t i d a k m e m i l i k i pencerahan ilahi dapat memiliki gagasan yang benar tentang rencana-rencana Allah dan caranya? Mereka menyangkalnya sama sekali, dan mengabaikan keberadaannya, atau mereka membatasi kuasa-Nya dengan pandangan dan pendapat mereka sendiri yang terbatas dan bersifat duniawi. Mereka yang terhubung dengan Tuhan yang tak terbatas adalah satu-satunya yang dapat menggunakan pengetahuan mereka dengan benar atau talenta yang dipercayakan kepada mereka oleh Pencipta yang mahatahu. Tidak ada seorang pun yang dapat benar-benar unggul dalam pengetahuan dan pengaruh kecuali dia terhubung dengan Allah yang memiliki hikmat dan kuasa.- Kesaksian yang tidak dipublikasikan.

1192. Bukti nyata dari Allah yang hidup bukanlah sekadar teori; melainkan keyakinan bahwa Allah telah menulis di dalam hati kita, diterangi dan dijelaskan oleh firman-Nya. Itu adalah kuasa yang hidup dalam karya-karya ciptaan-Nya, yang dapat dilihat oleh mata yang dikuduskan. Iman yang berharga yang diilhami oleh Allah memberikan kekuatan dan kemuliaan karakter. Kuasa alamiah diperbesar karena ketaatan yang kudus. Kehidupan yang kita jalani dengan iman kepada Putra Allah adalah serangkaian kemenangan, yang tidak selalu dilihat dan dipahami oleh pihak-pihak yang berkepentingan, tetapi dengan hasil-hasil yang menjangkau jauh ke masa depan, di mana kita akan melihat dan mengetahui sebagaimana kita diketahui - Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan.

Ilmu Pengetahuan yang Disebut Secara Keliru

1193. Banyak orang yang begitu berniat untuk mengecualikan Allah dari pelaksanaan kehendak dan kekuasaan-Nya yang

berdaulat dalam tatanan alam semesta yang sudah mapan, sehingga mereka merendahkan manusia, ciptaan-Nya yang paling mulia. Teori-teori dan spekulasi filsafat akan membuat kita percaya bahwa manusia telah berkembang secara perlahan-lahan, tidak hanya dari keadaan biadab, tetapi dari

bentuk yang paling rendah dari ciptaan yang kasar. Mereka menghancurkan martabat manusia [293] karena mereka tidak mau mengakui kuasa Allah yang ajaib.

Tuhan telah menerangi akal budi manusia, dan mencurahkan banjir cahaya ke dunia dalam penemuan-penemuan seni dan ilmu pengetahuan. Namun, mereka yang melihat semua ini dari sudut pandang manusiawi semata pasti akan sampai pada kesimpulan yang salah. Duri-duri kesalahan, skeptisisme, dan ketidaksetiaan disamarkan dengan ditutupi oleh pakaian-pakaian fi-

losofi dan ilmu pengetahuan. Setan telah merancang cara yang cerdas ini untuk memenangkan jiwa yang menjauh dari Allah yang hidup, menjauh dari kebenaran dan agama. Dia meninggikan alam di atas Pencipta alam - **Kesaksian** yang tidak **diterbitkan**.

1194. Beberapa orang mungkin mengira bahwa hal-hal besar di dunia ini adalah Tuhan, tetapi mereka bukanlah Tuhan; mereka hanya menunjukkan kemuliaan-Nya. Para filsuf kuno membanggakan diri mereka sendiri atas pengetahuan mereka yang superior. Tetapi marilah kita membaca pemahaman rasul yang diilhami tentang masalah ini: "Karena mereka menganggap diri mereka bijaksana, mereka menjadi bodoh dan mengubah kemuliaan Allah yang tidak fana menjadi serupa dengan manusia yang fana, dengan burung-burung dan binatang-binatang melata dan dengan binatang-binatang melata dan dengan binatang-binatang melata yang tidak berkaki empat. Mereka telah mengubah kebenaran Allah menjadi dusta, dan menyembah serta melayani makhluk itu lebih daripada Sang Pencipta, yang terpuji sampai selama-lamanya."

Dalam hikmat manusianya, dunia tidak mengenal Allah. Orang-orang bijak mengumpulkan pengetahuan yang tidak sempurna tentang Allah melalui karya-karya ciptaan-Nya, dan kemudian dalam kebodohan mereka meninggikan alam dan hukum-hukum alam di atas Allah. Alam adalah sebuah buku yang terbuka yang menyatakan Allah. Semua orang yang

[294] tertarik pada alam dapat melihat di dalamnya Allah yang menciptakan mereka. Tetapi mereka yang tidak memiliki pengetahuan tentang Allah, dalam penerimaan mereka akan wahyu yang telah Allah buat tentang diri-Nya di dalam Kristus, hanya akan memperoleh pengetahuan yang tidak sempurna tentang Allah di dalam alam. Pengetahuan ini, yang jauh dari memberikan konsepsi yang lebih tinggi tentang Allah, jauh dari meninggikan pikiran, jiwa, hati, dan membawa seluruh makhluk ke dalam keselarasan dengan kehendak Allah, akan membuat manusia menjadi penyembah berhala. Mengaku sebagai orang bijak, mereka menjadi seperti orang bodoh.-
Kesaksian yang tidak diterbitkan, **3 Juli 1898**.

Tuhan yang Tak Terbatas

1195. Manusia dengan kecerdasan tertinggi pun tidak dapat memahami rahasia-rahasia Yehuwa seperti yang dinyatakan di alam.

Ilham ilahi mengajukan banyak pertanyaan yang tidak dapat dijawab oleh para ahli yang paling dalam sekalipun. Pertanyaan-pertanyaan ini tidak diajukan dengan anggapan bahwa kita dapat menjawabnya, tetapi untuk menarik perhatian kita pada misteri Allah yang dalam, dan untuk membuat manusia tahu bahwa hikmat mereka terbatas, bahwa dalam hal-hal yang umum dalam kehidupan sehari-hari terdapat misteri-misteri yang tidak dapat dipahami oleh akal budi yang terbatas, bahwa penghakiman dan tujuan Allah tidak dapat diketahui, hikmat-Nya tidak dapat diselidiki. Jika Ia menyatakan diri-Nya kepada manusia, itu adalah dengan menyelubungi

diri-Nya di dalam awan misteri yang tebal. Tujuan Allah adalah untuk menyembunyikan lebih banyak tentang diri-Nya daripada yang Ia nyatakan kepada manusia. Seandainya manusia dapat sepenuhnya memahami cara dan karya Allah, mereka tidak akan percaya bahwa Dia adalah Allah yang tidak terbatas. Dia tidak dapat dipahami oleh manusia dalam hikmat, alasan, dan tujuan-Nya. "Jalan-jalan-Nya tidak dapat dipahami." Kasih-Nya tidak akan pernah dapat dijelaskan dengan prinsip-prinsip alamiah.

Jika hal ini dapat dilakukan, kami tidak akan merasa bahwa kami dapat mempercayainya

dengan kepentingan jiwa kita. Orang-orang yang skeptis menolak untuk percaya karena [295] dengan pikiran mereka yang terbatas, mereka tidak dapat memahami kuasa yang tak terbatas

yang dengannya Allah menyatakan diri-Nya kepada manusia. Bahkan mekanisme tubuh manusia tidak dapat sepenuhnya dipahami; mekanisme tubuh manusia menyajikan misteri yang membingungkan orang yang paling cerdas sekalipun. Namun karena ilmu pengetahuan manusia tidak dapat menjelaskan cara-cara dan karya-karya Sang Pencipta dalam penelitiannya, manusia akan meragukan keberadaan Allah, dan menganggap alam memiliki kuasa yang tak terbatas. Keberadaan Tuhan, karakter-Nya, hukum-Nya, adalah fakta-fakta yang tidak dapat dibantah oleh akal budi manusia yang paling tinggi. Mereka menyangkal klaim-klaim Tuhan dan mengabaikan kepentingan jiwa mereka, karena mereka tidak dapat memahami jalan dan karya-Nya. Namun, Allah selalu berusaha untuk mengajar manusia yang terbatas, agar mereka dapat menjalankan iman kepada-Nya, dan mempercayakan diri mereka sepenuhnya di dalam tangan-Nya. Setiap tetes air hujan atau serpihan salju, setiap helai rumput, setiap helai daun, bunga dan semak, bersaksi tentang Allah. Hal-hal kecil ini, yang begitu umum di sekitar kita, mengajarkan pelajaran bahwa tidak ada yang luput dari perhatian Allah yang tidak terbatas, tidak ada yang terlalu kecil untuk diperhatikan-Nya - **Kesaksian yang tidak** diterbitkan.

1196. "Perhatikanlah bunga bakung di padang, bagaimana mereka tumbuh." Bentuk yang anggun dan warna yang lembut dari tanaman dan bunga dapat ditiru oleh keterampilan manusia; tetapi sentuhan apa yang dapat memberikan kehidupan pada satu bunga atau helai rumput? Setiap bunga yang mekar di pinggir jalan berutang pada kekuatan yang sama yang membuat dunia berbintang berada di tempat tinggi. Melalui semua yang diciptakan,

berdenyutlah satu denyut kehidupan dari hati Allah yang agung
Dia yang telah memberikan hidup kepada Anda, mengetahui
kebutuhan Anda akan makanan untuk mempertahankannya. Dia
yang menciptakan tubuh Anda tidak lalai akan kebutuhan Anda
akan pakaian. Akan

Bukankah Dia yang telah menganugerahkan karunia yang lebih besar,
menganugerahkan juga apa yang dibutuhkan untuk menyempurnakannya?

Misteri Tuhan

1197. Allah lebih dikenal dari apa yang tidak Ia nyatakan tentang diri-Nya sendiri daripada dari apa yang terbuka bagi pemahaman kita yang terbatas. Jika manusia dapat memahami hikmat Allah yang tak terselami, dan dapat menjelaskan apa yang telah dan dapat dilakukan-Nya, mereka tidak akan lagi menghormati-Nya atau takut akan kuasa-Nya. Di dalam wahyu ilahi, Allah telah memberikan kepada manusia misteri-misteri yang tidak dapat dipahami, untuk memerintahkan iman mereka. Memang seharusnya demikian. Jika jalan dan karya Allah dapat dijelaskan oleh pikiran yang terbatas, Dia tidak akan berdiri sebagai yang tertinggi. Manusia mungkin selalu mencari, selalu bertanya, selalu belajar, namun ada sesuatu yang tak terbatas di luar sana. Terang itu bersinar, terus bersinar dengan kecerahan yang semakin meningkat di atas jalan kita, jika kita berjalan di dalam sinar ilahi. Tetapi tidak ada kegelapan yang begitu pekat, begitu tak tertembus, seperti kegelapan yang menyebabkan penolakan terhadap cahaya Surga, dari sumber mana pun cahaya itu datang.

Dapatkah manusia memahami Allah? Tidak. Mereka dapat berspekulasi tentang jalan dan pekerjaan-Nya, tetapi hanya sebagai makhluk yang terbatas.

1198. Mereka yang berpikir bahwa mereka dapat memperoleh pengetahuan tentang Allah selain dari Wakil-Nya, yang menurut firman adalah "gambar nyata dari pribadi-Nya," harus menjadi orang bodoh dalam penilaian mereka sendiri sebelum mereka dapat menjadi bijaksana. Kristus datang sebagai Juruselamat pribadi ke dalam dunia. Ia mewakili Allah yang pribadi. Ia naik ke tempat tinggi sebagai Juruselamat yang pribadi, dan akan datang kembali saat Ia naik ke surga, sebagai Juruselamat yang pribadi. Tidaklah mungkin untuk mendapatkan suatu kesempurnaan

[297] pengetahuan tentang Allah dari alam, karena alam itu sendiri tidak sempurna. Sebuah kutukan, sebuah hawar, ada di atasnya. Namun, hal-hal yang ada di alam, yang telah dirusak oleh hama dosa, menanamkan kebenaran tentang Sang Seniman Agung yang mahir. Satu Kuasa yang mahakuasa, yang besar dalam kebaikan, belas kasihan, dan kasih, telah menciptakan bumi, dan bahkan dalam keadaannya yang rusak, masih ada banyak hal yang indah yang tersisa. Suara alam berbicara, mengatakan bahwa ada Tuhan di balik alam, tetapi alam tidak, dalam ketidaksempurnaannya,

merepresentasikan Tuhan. Alam tidak dapat mengungkapkan karakter Allah dalam kesempurnaan moralnya - Kesaksian yang tidak diterbitkan, 3 Juli 1898

Lampu Suar

1199. Alkitab adalah sejarah yang paling komprehensif dan paling instruktif yang dimiliki manusia. Alkitab berasal dari mata air kebenaran yang kekal, dan tangan ilahi telah menjaga kemurniannya selama berabad-abad. Sinarnya yang terang menyinari masa lalu yang jauh, di mana penelitian manusia berusaha dengan sia-sia untuk menembusnya. Hanya di dalam firman Allah kita menemukan kisah yang otentik tentang penciptaan. Di sini kita melihat kuasa yang meletakkan dasar bumi, dan yang membentangkan langit. Dalam firman ini hanya kita dapat menemukan sejarah ras kita yang tidak dinodai oleh prasangka manusia atau kesombongan manusia

Dalam pemandangan alam yang bervariasi juga terdapat pelajaran kebijaksanaan ilahi bagi semua orang yang telah belajar untuk berkomunikasi dengan Tuhan. Halaman-halaman yang terbuka dalam kecerahan yang tak diredupkan bagi tatapan pasangan pertama di Eden, kini menjadi bayangan. Sebuah hawar telah menimpa ciptaan yang indah ini. Namun, ke mana pun kita berpaling, ada jejak-jejak keindahan primitif. Ke mana pun kita berpaling, kita mendengar suara Tuhan, dan melihat karya-Nya.

Dari

u n g a n guntur bernada dalam dan lautan tua
tak henti-hentinya bergemuruh, hingga nyanyian riang yang membuat hutan
bersuara dengan melodi, sepuluh ribu suara alam menyuarakan pujiannya.

Di bumi dan

udara dan langit, dengan corak dan warnanya yang mengagumkan, bervariasi dalam kontras yang indah atau berpadu dengan lembut dalam harmoni, kita melihat kemuliaan-Nya. Bukit-bukit yang kekal memberitahukan kepada kita tentang kuasa-Nya. Pepohonan melambaikan panji-panji hijau di bawah sinar matahari, dan mengarahkan kita ke atas kepada penciptanya. Bunga-bunga yang menghiasi bumi dengan keindahannya, membisikkan kepada kita tentang Eden, dan memenuhi kita dengan kerinduan akan keindahannya yang tak pernah pudar. Hijau yang hidup yang menghiasi bumi yang berwarna coklat, menceritakan kepada kita tentang perhatian Tuhan kepada makhluk-Nya yang paling rendah hati. Gua-gua di laut dan kedalaman bumi menyingkapkan harta karun-Nya. Dia yang meletakkan mutiara di lautan, dan batu kecubung serta krisolit di antara batu-batu, adalah pencinta yang

gul
yang

indah. Matahari yang terbit di langit adalah perwakilan dari Dia yang adalah kehidupan dan terang dari semua yang telah Dia ciptakan. Semua kecerahan dan keindahan yang menghiasi bumi dan menerangi langit, berbicara tentang Tuhan.

Bidang yang Belum Dijelajahi

Haruskah kita, dalam menikmati karunia-karunia itu, melupakan Sang Pemberi? Biarlah semua itu menuntun kita untuk merenungkan kebaikan dan kasih-Nya. Biarlah semua

yang indah di rumah duniawi kita mengingatkan kita akan sungai kristal dan ladang hijau, pohon-pohon yang melambai-lambai dan air mancur yang hidup, kota yang bersinar dan para penyanyi berjubah putih, rumah surgawi kita, dunia keindahan yang tidak dapat digambarkan oleh seniman mana pun, yang tidak dapat digambarkan oleh lidah manusia.

- [299] "Apa yang tidak pernah dilihat oleh mata, dan tidak pernah didengar oleh telinga, dan yang tidak pernah timbul di dalam hati manusia: semua yang disediakan Allah untuk mereka yang mengasihi Dia." Untuk tinggal selamanya di rumah yang paling diberkati ini, untuk menanggung di dalam jiwa, tubuh dan roh, bukan bekas-bekas dosa dan kutukan, tetapi keserupaan yang sempurna dengan Sang Pencipta, dan melalui usia yang tak berkesudahan untuk maju dalam hikmat, dalam pengetahuan dan kekudusan, terus menjelajahi bidang-bidang pemikiran baru, terus menemukan keajaiban-keajaiban dan kemuliaan-kemuliaan baru, terus meningkat dalam kapasitas untuk mengetahui dan menikmati dan mengasihi, dan mengetahui bahwa di luar sana masih ada sukacita, cinta kasih, dan kebijaksanaan yang tidak terbatas, itulah objek yang menjadi tujuan pengharapan orang Kristen, yang untuk itu pendidikan Kristen mempersiapkannya. Untuk mendapatkan pendidikan ini, dan untuk membantu orang lain untuk mendapatkannya, haruslah menjadi tujuan hidup orang Kristen.-[Tinjauan dan Herald, 11 Juli 1882 par. 21.](#)

Jabatan Roh Kudus

1200. Tugas Roh Kudus adalah untuk mengambil kebenaran dari halaman yang kudus, di mana Allah telah menempatkannya untuk kepentingan setiap jiwa yang telah Dia ciptakan, dan memberi cap kebenaran itu ke dalam pikiran - Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, 5 Februari 1896.

1201. Roh Allah memiliki jangkauan yang tidak terbatas di alam semesta surgawi; dan bukanlah wilayah pikiran manusia yang terbatas untuk membatasi kekuatannya atau mengatur operasinya - The Review and Herald, 25 Agustus 1896.

1202. Sari-sari dari pokok anggur, naik dari akar, disalurkan ke ranting-ranting, menopang pertumbuhan dan menghasilkan bunga-bunga dan buah-buah. Demikianlah kuasa Roh Kudus yang memberi hidup, yang keluar dari Kristus, dan yang diberikan kepada setiap murid, meresap ke dalam jiwa, memberitahukan kembali motif-motif dan kasih sayang, bahkan pikiran-pikiran yang paling rahasia, dan menghasilkan buah-buah yang berharga dari perbuatan-perbuatan kudus - Sketsa Kehidupan Paulus, 131.

1203. Kristus adalah pembela kita, yang memohon atas nama kita. Roh memohon di dalam diri kita. Maka marilah kita menunjukkan kepercayaan yang sempurna kepada Pemimpin kita, dan tidak bertanya kepada pemandu-pemandu yang salah.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Oktober 1894.

1204. Kasih karunia Allah menerima manusia apa adanya, dan bekerja sebagai pendidik, dengan menggunakan setiap prinsip yang menjadi dasar dari pendidikan yang menyeluruh. Pengaruh yang mantap dari kasih karunia Allah melatih jiwa menurut cara-cara Kristus, dan setiap hasrat yang ganas, setiap sifat yang cacat [301] dari karakter, dikerjakan oleh pengaruh Roh Kudus Kristus, sampai orang itu memiliki kekuatan motif yang baru, dan dipenuhi dengan Roh Kudus Allah, menurut keserupaan dengan keserupaan ilahi.-Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, 16 Maret 1896.

1205. Roh Kudus adalah sumber dari segala kuasa, dan bekerja sebagai agen yang hidup dan aktif dalam kehidupan baru yang diciptakan di dalam jiwa. Yang Kudus

Roh harus berada di dalam diri kita sebagai penghuni ilahi - [The Review and Herald, 29 Juni 1897](#).

1206. Yesus menyampaikan vitalitas yang beredar dari kasih yang murni dan kudus seperti Kristus melalui setiap bagian dari sifat manusiawi kita. Ketika kasih ini dinyatakan dalam karakter, kasih ini mengungkapkan kepada semua orang yang bergaul dengan kita bahwa adalah mungkin bagi Allah untuk dibentuk di dalam diri kita, pengharapan akan kemuliaan.-Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, [21 Juni 1897](#).

1207. Kristus harus hidup di dalam agen-agen manusia-Nya, dan bekerja melalui kemampuan mereka, dan bertindak melalui kemampuan mereka. Kehendak mereka harus tunduk pada kehendak-Nya, mereka harus bertindak dengan Roh-Nya, sehingga bukan lagi mereka yang hidup, tetapi Kristus yang hidup di dalam mereka.-[Tanda-tanda zaman, 3 Oktober 1892](#).

1208. Ke mana pun kita pergi, kita menanggung kehadiran Dia yang begitu kita kasihi; karena kita tinggal di dalam Kristus dengan iman yang hidup. Dia tinggal di dalam hati kita melalui iman kita masing-masing yang sesuai. Kita memiliki persahabatan dengan Yesus yang ilahi, dan ketika kita menyadari kehadiran-Nya, pikiran kita dibawa ke dalam penawanan-Nya. Pengalaman kita di dalam hal-hal ilahi akan sebanding dengan kejelasan perasaan kita akan penyertaan-Nya - [The Signs of the Times, 3 September 1896](#).

[302] 1209. Bukan Anda yang mengerjakan Roh Kudus, tetapi Roh Kudus yang harus mengerjakan Anda. Ada kuasa yang memenangkan dan menarik di dalam Injil Yesus Kristus. Roh Kuduslah yang membuat kebenaran menjadi mengesankan - [Kesaksian Khusus untuk Para Pelayan dan Pekerja, No. 03, 14](#).

1210. Bagi mereka yang sungguh-sungguh mengasihi Allah, Roh Kudus akan mengungkapkan kebenaran yang telah pudar dari pikiran, dan juga akan mengungkapkan kebenaran yang sama sekali baru - [The Review and Herald, 17 Agustus 1897](#).

1211. Setiap orang harus berjuang melawan dirinya sendiri. Perhatikanlah ajaran-ajaran Roh Kudus. Jika hal ini dilakukan, maka hal itu akan diulangi lagi dan lagi, sampai kesan-kesan itu seakan-akan "memimpin di atas batu karang untuk selama-lamanya."-[Kesaksian-Kesaksian Khusus untuk Para Pelayan dan Pekerja 7:39](#).

1212. Ketika kita memberikan diri kita sepenuhnya kepada Kristus, wajah kita akan mencerminkan gambar-Nya. Wajah kita akan

dimurnikan, dikuduskan, dan dimuliakan oleh kasih karunia-Nya.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, 27 Juni 1897.

1213. Tidak ada batasan bagi mereka yang mengesampingkan diri, memberikan ruang bagi pekerjaan Roh Kudus di dalam hati mereka, dan menjalani hidup yang sepenuhnya disucikan untuk melayani Tuhan, dengan menanggung disiplin yang diperlukan yang diberlakukan oleh Tuhan

tanpa mengeluh atau pingsan di tengah jalan.-Kesaksian [Khusus Tentang Pendidikan](#), 120.

Ciri-ciri Kehidupan yang Berserah Diri

1214. Seluruh pribadi memiliki hak istimewa untuk memberikan kesaksian yang pasti dalam setiap baris, dalam sifat, temperamen, kata-kata, dan karakter, bahwa pelayanan kepada Allah itu baik - [Kesaksian yang tidak diterbitkan](#), 6 November 1897.

1215. Ketika Anda berserah kepada kebenaran, Anda akan mereproduksi kebenaran, sebuah surat yang hidup, yang diketahui dan dibaca oleh semua orang.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [27 Oktober 1897](#).

1216. Ketika Allah bekerja di dalam hati, dan manusia menyerahkan kehendaknya [303] kepada Allah, dan bekerja sama dengan Allah, ia mengerjakan dalam kehidupan apa yang Tuhan bekerja di dalam oleh Roh Kudus, dan ada keselarasan antara tujuan hati dan praktik kehidupan.-Tanda-Tanda [Zaman](#), 20 Maret 1893.

1217. Ketika Kristus masuk ke dalam jiwa, Ia membawa ketenangan dari surga -Kesaksian yang tidak diterbitkan, [27 Oktober 1897](#).

1218. Roh Kudus adalah wakilnya, dan bekerja untuk melakukan perubahan yang begitu menakjubkan sehingga para malaikat memandangnya dengan takjub dan sukacita - [The Signs of the Times](#), 20 Mei 1896.

1219. Ketika diri kita bersatu di dalam Kristus, akan ada permainan kuasa-Nya yang akan meluluhkan dan menundukkan hati.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [27 April 1898](#).

1220. Roh Allahlah yang menghidupkan kemampuan jiwa yang tidak bernyawa untuk menghargai hal-hal surgawi, dan menarik kasih sayang kepada Allah dan kebenaran. Tanpa kehadiran Yesus di dalam hati, ibadah keagamaan hanyalah formalisme yang mati dan dingin. Kerinduan akan persekutuan dengan Allah akan segera lenyap ketika Roh Allah menjauh dari kita; tetapi ketika Kristus ada di dalam diri kita sebagai pengharapan akan kemuliaan, kita akan terus menerus diarahkan untuk berpikir dan bertindak sesuai dengan kemuliaan Allah. Pertanyaan yang akan muncul adalah, "Apakah hal ini akan memuliakan Yesus? Apakah ini akan disetujui oleh-Nya?"-[The Review and Herald](#), 17 April 1888.

1221. Alkitab penuh dengan pengetahuan, dan semua orang yang datang untuk mempelajarinya dengan hati yang ingin memahami akan menemukan pikirannya diperbesar dan kemampuannya dikuatkan untuk memahami hal-hal yang berharga dan jauh jangkauannya ini.

kebenaran. Roh Kudus akan membekas di dalam pikiran dan jiwa." - Testimoni-Testimoni [Khusus Tentang Pendidikan, 153](#).

[304] 1222. Ketika karya-karya Allah dipelajari, Roh Kudus memancarkan keyakinan ke dalam pikiran. Ini bukanlah keyakinan yang dihasilkan oleh penalaran logis; tetapi jika pikiran telah menjadi terlalu gelap untuk mengenal Allah, mata terlalu redup untuk melihat-Nya, telinga terlalu tumpul untuk mendengar suara-Nya, maka makna yang lebih dalam dapat ditangkap, dan kebenaran-kebenaran rohani yang agung dari firman yang tertulis akan terkesan di dalam hati." -Khotbah-Khotbah [Khusus Tentang Pendidikan, 59](#).

1223. Jika kita setuju, Dia dapat dan akan mengidentifikasi diriNya dengan pikiran dan tujuan kita, sehingga menyatukan hati dan pikiran kita dengan kehendakNya, sehingga ketika menaatiNya, kita hanya akan melaksanakan dorongan-dorongan kita sendiri. Kehendak yang telah dimurnikan dan disucikan, akan menemukan kesukaannya yang tertinggi dalam melakukan pelayanan-Nya - [The Signs of the Times, 19 November 1896](#).

Kondisi yang Mendukung Pertumbuhan

1224. Kesalehan sejati dimulai ketika semua kompromi dengan dosa telah berakhir - Pikiran-pikiran [dari Gunung Berkat, 125](#).

1225. Barangsiapa yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada pengaruh Roh Kudus adalah yang paling memenuhi syarat untuk melakukan pelayanan yang dapat diterima oleh Tuannya - [The Review and Herald, 9 Juli 1895](#).

1226. Energi Anda diperlukan untuk bekerja sama dengan Tuhan. Tanpa hal ini, seandainya dimungkinkan untuk memaksakan kepada Anda dengan intensitas yang seratus kali lipat lebih besar pengaruh Roh Allah, hal itu tidak akan membuat Anda menjadi seorang Kristen, subjek yang cocok untuk surga. Benteng pertahanan Iblis tidak akan bisa dihancurkan. Harus ada kemauan dan perbuatan dari pihak penerima. Harus ada tindakan, yang digambarkan sebagai keluar dari dunia dan terpisah. Harus ada perbuatan dari perkataan Kristus. Jiwa harus dikosongkan dari diri sendiri,

[305] agar Kristus dapat mencurahkan Roh-Nya ke dalam ruang hampa. Kristus harus dipilih sebagai tamu surgawi. Kehendak

harus ditempatkan di sisi kehendak Allah. Maka akan ada hati yang baru, dan tekad yang baru dan kudus. Yesus yang bertakhta di dalam jiwa itulah yang membuat setiap tindakan menjadi mudah dalam pelayanan-Nya.-Tanda-Tanda Zaman, 28 Desember 1891.

1227. Orang Kristen harus mempraktikkan pertarikan dalam segala hal. Kita tidak berhak mengabaikan tubuh, kekuatan, jiwa, dan pikiran, yang

diberikan kepada Tuhan dalam pelayanan yang dikuduskan. Kita terdiri dari tubuh dan indera, serta hati nurani dan kasih sayang. Dorongan dan hasrat kita memiliki tempat di dalam tubuh; oleh karena itu tidak boleh ada penyalahgunaan terhadap salah satu organ tubuh kita.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [27 September 1896](#).

1228. Allah menghendaki agar kita memiliki perhatian, penghargaan, dan apresiasi terhadap tubuh kita, yaitu bait Roh Kudus. Ia menghendaki agar tubuh kita dipelihara dalam keadaan sesihat mungkin, dan di bawah pengaruh rohani yang paling kuat, sehingga talenta-talenta yang telah diberikan-Nya kepada kita dapat digunakan untuk memberikan pelayanan yang sempurna kepada-Nya - Kesaksian yang [Tidak Diterbitkan, 27 September 1896](#).

1229. Ia akan bercahaya di dalam pikiran mereka sebagai terang dunia. "Dan semua orang yang menerima-Nya diberi-Nya kuasa untuk menjadi anak-anak Allah, yaitu semua orang yang percaya dalam nama-Nya." Tetapi agar hal ini dapat terjadi, Allah menuntut agar setiap kemampuan intelektual dan fisik dipersembahkan sebagai persembahan yang dikuduskan kepada-Nya.-Kesaksian yang tidak diterbitkan, [6 Juli 1896](#).

1230. Kita harus terus maju ke arah surgawi, mengembangkan karakter religius yang kokoh. Ukuran Roh Kudus yang kita terima akan sebanding dengan ukuran keinginan dan iman kita yang dilakukan untuk mendapatkannya, dan penggunaan yang akan kita lakukan atas terang dan pengetahuan yang akan

diber

ikan kepada kita. Kita akan dipercayakan dengan Roh Kudus sesuai dengan kapasitas kita untuk menerimanya dan kemampuan kita untuk menyampaikannya kepada orang lain - [The Review and Herald, 5 Mei 1896](#).

1231. Semakin rajin akal budi dikembangkan, semakin efektif akal budi itu dapat digunakan dalam pelayanan kepada Allah, jika akal budi itu ditempatkan di bawah kendali Roh Kudus.-Kesaksian-Kesaksian [Khusus Tentang Pendidikan, 57](#).

1232. Jika manusia mau menerima pelayanan Roh Kudus, karunia terkaya yang dapat diberikan Allah, mereka akan memberikan berkat kepada semua orang yang berhubungan dengan mereka.-Kesaksian yang tidak [diterbitkan, 6 Juli 1896](#).

Hambatan untuk Pertumbuhan Spiritual

1233. Perbuatan dosa yang disengaja akan membungkam suara Roh yang cerdas, dan memisahkan jiwa dari Allah. Yesus tidak dapat tinggal di dalam hati yang mengabaikan hukum ilahi. Allah hanya akan menghormati mereka yang menghormati Dia - Tanda-tanda Zaman, 19 Juni 1884.

1234. Tidak seorang pun perlu memandang dosa terhadap Roh Kudus sebagai sesuatu yang misterius dan tidak dapat dijelaskan Dosa terhadap Roh Kudus adalah dosa penolakan yang terus-menerus untuk menanggapi undangan untuk bertobat - [The Review and Herald, 29 Juni 1897](#).

1235. Biarlah semua orang memeriksa hati mereka sendiri, untuk melihat apakah mereka tidak menghargai apa yang menjadi luka positif bagi mereka, dan sebagai ganti membuka pintu hati untuk membiarkan Yesus, Matahari Kebenaran, masuk, mereka mengeluh tentang kelangkaan Roh Allah. Biarlah mereka mencari berhala-berhala mereka, dan mengusirnya. Biarlah mereka berhenti dari setiap kesenangan yang tidak sehat dalam hal makan dan minum. Biarlah mereka membawa

[307] praktik sehari-hari mereka agar selaras dengan hukum-hukum alam. Dengan melakukan, dan juga percaya, akan tercipta suatu suasana dalam jiwa yang akan menjadi kenikmatan hidup bagi kehidupan.- Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, [25 Agustus 1897](#).

1236. Allah tidak dapat membiarkan Roh Kudus-Nya beristirahat pada mereka yang melemahkan diri mereka sendiri dengan kerakusan - [The Review and Herald, 8 Mei 1883](#).

1237. Saraf otak yang berkomunikasi dengan seluruh sistem adalah satu-satunya media yang melaluinya Surga dapat berkomunikasi dengan manusia, dan mempengaruhi kehidupan terdalamnya. Apapun yang mengganggu sirkulasi arus listrik dalam sistem saraf, akan mengurangi kekuatan kekuatan vital, dan hasilnya adalah mematikan kepekaan pikiran - [Testimonies for the Church 2:347](#).

1238. Mengapa kita tidak menunjukkan bagian yang menarik dari iman kita? Mengapa kita harus pergi seperti rombongan pelayat yang lumpuh, mengeluh sepanjang perjalanan menuju rumah Bapa?" -Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, [12 Januari 1898](#).