

Ellen G. White Estate

TESTIMONY
STUDIES ON
DIET AND FOODS

ELLEN G. WHITE

**Studi Kesaksian
tentang Diet dan
Makanan**

Ellen G. White

1926

**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, ia menyinggikan Yesus dan menunjuk pada Kitab Suci 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

Buku ini telah dipersiapkan untuk digunakan sebagai buku pelajaran untuk mempelajari pola makan yang sehat dan instruksi yang berkaitan dengan makanan seperti yang tercantum dalam tulisan-tulisan Roh Nubuat.

Rangkaian pelajaran ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan buku cetak atau kompilasi kesaksian. Dalam menyusun pelajaran-pelajaran ini, telah diupayakan untuk mengamankan dan memasukkan sebanyak mungkin semua yang telah ditulis secara khusus mengenai pokok bahasan yang dibahas. Pokok bahasan telah diatur untuk suatu studi topikal yang menjelaskan pengulangan yang ditemukan dalam buku ini, karena satu paragraf dalam kesaksian-kesaksian sering mengacu pada beberapa topik, dan rencananya adalah untuk memasukkan cukup banyak dalam setiap kutipan untuk memberikan kepada para pembaca latar belakang yang tepat untuk setiap referensi.

Akan terlihat bahwa banyak pilihan yang diambil dari jilid-jilid Roh Nubuat yang lebih tua yang sekarang tidak tersedia secara umum, dan ada banyak instruksi di dalamnya yang akan sangat dihargai oleh para siswa dietetika. Dalam kompilasi ini, pilihan-pilihan dari berbagai manuskrip dan surat-surat yang memiliki nilai dan ketertarikan yang luar biasa juga disajikan. Setiap bahan yang diambil dari manuskrip atau surat-surat dapat diverifikasi dengan mengirimkan referensi yang diberikan kepada Penatua W.C. White, di Kantor Elmshaven, St.

Gerakan reformasi kesehatan dimulai pada awal sejarah denominasi ini, dan manfaat yang besar datang kepada mereka yang menerima instruksi tersebut dan dengan setia hidup sesuai dengannya. Sangat disesalkan bahwa beberapa orang tidak menganggapnya sebagai sesuatu yang penting dan bahwa banyak orang saat ini tidak hidup selaras dengan asas-asas yang diberikan secara ilahi ini. Penelitian ilmiah dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa aturan-aturan untuk hidup sehat ini adalah benar, dan betapa bersyukur umat ini atas cahaya yang begitu indah jauh di depan dari apa yang dapat ditawarkan dunia

dan yang telah terbukti sangat membantu dalam kehidupan baik secara fisik maupun spiritual. Semua orang harus terinspirasi dengan keyakinan penuh pada aturan-aturan untuk hidup sehat ini.

Ada beberapa orang yang memiliki pandangan radikal dan ekstrem dari pembacaan mereka terhadap instruksi yang diberikan, tetapi mereka gagal mempelajari secara menyeluruh, dengan pikiran terbuka, semua instruksi, dan oleh karena itu tidak dapat melihat masalah ini, apa adanya, sebagai satu kesatuan yang luas dan seimbang. "Ada akal sehat yang nyata dalam reformasi kesehatan."

Adalah harapan kami yang tulus bahwa buku ini akan menyumbangkan sesuatu kepada pengetahuan yang lebih komprehensif tentang fase pesan kesehatan ini, dan bahwa semua orang yang mempelajari tulisan-tulisan ini akan dijiwai oleh kasih kepada mereka dan akan hidup selaras dengan mereka dan mengajar mereka sampai Yesus menyatakan diri-Nya untuk menerima semua orang yang telah membuat perjanjian dengan-Nya.

Kami sangat berhutang budi kepada Penatua W.C. White dan Dr. Mary McReynolds atas bantuan mereka dalam mendapatkan materi dan saran-saran berharga mereka dalam menyusun koleksi ini.

Sekolah Tinggi Penginjil Medis.

Disusun oleh Harold M. Walton.

5 Januari 1926.

Isi

Informasi tentang Buku ini	i
Kata Pengantar	ii
Pendahuluan.....	vi
Pertanyaan Nomor Satu	vi
Jawaban	vi
Bab 1-Roti.....	8
Bab 2-Mentega.....	14
Bab 3-Keju.....	20
Bab 4-Sari Buah.....	22
Bab 5-Kombinasi	27
Bab 6-Sekolah Memasak	32
Bab 7-Diet di Berbagai Negara.....	43
Bab 8-Pola Makan dan Moral	50
Bab 9-Diet Selama Kehamilan dan Menyusui	61
Bab 10-Diet dan Spiritualitas	67
Bab 11-Makan di Antara Waktu Makan	83
Bab 12-Telur	90
Bab 13-Pola Makan yang Ekstrem.....	94
Hal-hal Ekstrem dalam Diet.....	107
Bab 14-Puasa	113
Bab 15-Memberi Makan Anak	118
Bab 16-Makanan Daging	141
Bab 17-Makanan sebagai Obat	187
Bab 18-Buah-buahan.....	190
Bab 19-Pengobatan dari Allah	193
Bab 20-Biji-bijian	202
Bab 21-Reformasi Kesehatan dan Pesan Malaikat Ketiga	205
Bab 22-Memasak yang Sehat.....	213
Bab 23-Makanan Sehat	232
Pekerjaan yang Jahat	237
Bab 24-Bagaimana Menyajikan Prinsip-prinsip Reformasi Kesehatan 243	
Bab 25-Restoran yang Higienis	252
Perawatan para Pembantu Pelatih	259
Menutup Restoran Kami pada Hari Sabtu.....	262

Bab 26-Instruksi yang Harus Diberikan pada Topik Kesehatan ...	265
Bab 27-Pengunyahan	284
Bab 28-Susu dan Krim.....	286
Bab 29-Susu dan Gula	290
Bab 30-Jumlah Makanan	292
Bab 31-Kacang-kacangan dan Makanan Kacang-kacangan	298
Bab 32-Zaitun dan Minyak Zaitun	300
Bab 33-Pola Makan Asli	301
Bab 34-Fisiologi Pencernaan	304
Bab 35-Asinan	309
Bab 36-Pai, Kue, Pastri, dan Puding.....	310
Bab 37-Pola Makan yang Tepat	316
Bab 38a-Garam, Rempah-rempah dan Bumbu	322
Bab 38b-Diet Sanatarium.....	330
Bab 39-Pola Makan Sederhana	338
Bab 40-Soda dan Bubuk Pengembang	347
Bab 41-Gula.....	349
Bab 42-Teh dan Kopi.....	352
Bab 43-Minum Air.....	367
Bab 44-Makan Berlebihan dan Pengendalian Nafsu Makan.....	370
Bab 45-Makanan yang Tidak Tepat Penyebab Penyakit.....	416
Bab 46-Alasan-alasan untuk Reformasi.....	435
Diet	467

Pendahuluan

Saudara Smith,

Saya telah menerima dari tangan Komite Konferensi Wisconsin dan Illinois pertanyaan-pertanyaan berikut ini. Saya melampirkan jawaban untuk masing-masing pertanyaan, agar pertanyaan dan jawaban dapat dimuat dalam nomor yang sama dalam Peninjauan kembali untuk kepentingan saudara-saudari di konferensi Wisconsin dan Illinois dan semua orang lain yang ingin mengetahui fakta-fakta dalam kasus ini.

Pertanyaan Nomor Satu

Apakah Anda menerima pandangan Anda tentang reformasi kesehatan sebelum mengunjungi Institut Kesehatan di Dansville, N.Y., atau sebelum Anda membaca karya-karya tentang masalah ini?

Jawaban

Di rumah Brother A. Hilliard, di Otsego, Michigan, pada tanggal 6 Juni 1863, pokok bahasan besar Reformasi Kesehatan terbuka di hadapan saya dalam penglihatan. Saya tidak mengunjungi Dansville sampai bulan Agustus 1864, empat belas bulan setelah saya mendapat penglihatan itu. Saya tidak membaca karya-karya tentang kesehatan sampai saya menulis Karunia-karunia Rohani, Jilid. 3 dan 4, Appeal to Mothers, dan telah membuat sketsa sebagian besar dari enam artikel saya dalam enam nomor "How to Live". Saya tidak tahu bahwa ada karya tulis seperti Laws of Life, yang diterbitkan di Dansville, N.Y. Saya belum pernah mendengar tentang beberapa karya tentang kesehatan, yang ditulis oleh Dr. Saya tidak mengetahui bahwa karya-karya tersebut ada sampai bulan September 1863, ketika di Boston, Mass. suami saya melihat karya-karya itu diiklankan dalam sebuah majalah yang disebut Suara Para Nabi, yang diterbitkan oleh Penatua J. V. Himes. Suami saya memesan karya-karya itu dari Dansville dan menerimanya di Topsham, Maine. Kesibukannya

tidak memberinya waktu untuk membacanya dengan saksama, dan karena saya bertekad untuk tidak membacanya sebelum saya menuliskan pandangan-pandangan saya, buku-buku itu tetap berada di dalam bungkusnya. Ketika saya memperkenalkan subjek tentang

kesehatan kepada teman-teman di tempat saya bekerja di Michigan, New England, dan di negara bagian New York, dan berbicara menentang obat-obatan dan daging-dagingan, dan mendukung air, udara murni, dan diet yang tepat, jawabannya sering kali adalah, "Anda berbicara hampir sama dengan pendapat yang diajarkan dalam *Laws of Life*, dan terbitan-terbitan lainnya, oleh Drs. Trall, Jackson, dan lain-lain. Apakah Anda sudah membaca makalah dan karya-karya itu?" Jawaban saya adalah bahwa saya belum, dan saya tidak akan membacanya sampai saya telah sepenuhnya menuliskan pandangan-pandangan saya, agar tidak dikatakan bahwa saya menerima terang tentang masalah kesehatan dari para dokter, dan bukan dari Tuhan. Dan setelah saya menulis enam artikel saya untuk "How to Live," saya kemudian mencari berbagai karya tentang Kebersihan dan terkejut menemukan mereka hampir selaras dengan apa yang telah Tuhan nyatakan kepada saya. Dan untuk menunjukkan keselarasan ini, dan untuk menempatkan di hadapan saudara-saudariku subjek ini seperti yang disampaikan oleh para penulis yang cakap, aku memutuskan untuk menerbitkan "How to Live," yang sebagian besar saya kutip dari karya-karya yang dirujuk.

Ellen G. White

Dari [The Review and Herald](#), 8 Oktober 1867.

Bab 1-Roti

Pertarikan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 49

Beberapa orang tidak merasa bahwa menyiapkan makanan dengan baik adalah kewajiban agama; oleh karena itu mereka tidak mencoba untuk belajar bagaimana caranya. Mereka membiarkan roti menjadi asam sebelum dipanggang dan saleratus yang ditambahkan untuk memperbaiki kekurangan juru masak membuatnya sama sekali tidak layak untuk perut manusia. Untuk membuat roti yang baik, dibutuhkan pemikiran dan perhatian. Tetapi ada lebih banyak agama dalam sepotong roti yang baik daripada yang dipikirkan banyak orang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:681-684

Merupakan kewajiban agama bagi setiap gadis dan wanita Kristen untuk belajar membuat roti yang baik, manis, dan ringan dari tepung gandum yang tidak beragi. Para ibu harus mengajak anak perempuan mereka ke dapur ketika mereka masih kecil, dan mengajari mereka seni memasak.

Kita sering menemukan roti graham yang berat, asam, dan hanya dipanggang sebagian. Ini karena kurangnya minat untuk belajar, dan kepedulian untuk melakukan tugas penting sebagai juru masak. Kadang-kadang kami menemukan kue permata, atau biskuit lembut, dikeringkan, tidak dipanggang, dan hal-hal lain setelah pesanan yang sama. Dan kemudian para juru masak akan mengatakan kepada Anda bahwa mereka dapat melakukannya dengan sangat baik dengan gaya memasak yang lama, tetapi sejujurnya, keluarga mereka tidak menyukai roti graham; bahwa mereka akan kelaparan jika hidup dengan cara seperti itu.

Saya berkata pada diri saya sendiri, saya tidak heran akan hal itu. Cara Anda menyiapkan makananlah yang membuatnya tidak enak. Menyantap makanan seperti itu pasti akan membuat seseorang mengalami dispepsia. Para juru masak yang malang ini, dan mereka yang harus memakan makanan mereka, dengan berat hati akan mengatakan kepada Anda bahwa reformasi kesehatan tidak sesuai dengan mereka.

Perut tidak memiliki kekuatan untuk mengubah roti yang buruk, berat, dan asam menjadi baik; tetapi roti yang buruk ini akan mengubah perut yang sehat menjadi sakit. Mereka yang makan makanan seperti itu tahu bahwa mereka kehilangan kekuatan. Apakah tidak ada penyebabnya? Beberapa orang menyebut diri mereka sebagai pembaharu kesehatan, tetapi sebenarnya tidak. Mereka tidak tahu cara memasak. Mereka menyiapkan kue, kentang, dan roti gandum, tetapi bentuknya sama saja, hampir tidak ada variasi, dan sistemnya tidak

diperkuat. Mereka tampaknya berpikir bahwa waktu yang terbuang sia-sia yang dikhususkan untuk mendapatkan pengalaman menyeluruh dalam menyiapkan makanan yang sehat dan enak

Di banyak keluarga kita menemukan penderita dispepsia, dan sering kali penyebabnya adalah roti yang tidak enak. Nyonya rumah memutuskan bahwa roti itu tidak boleh dibuang, dan mereka memakannya. Apakah ini cara membuang roti yang tidak enak? Apakah Anda akan memasukkannya ke dalam perut untuk diubah menjadi darah? Apakah perut memiliki kekuatan untuk membuat roti yang asam menjadi manis? roti yang berat menjadi ringan? roti yang berjamur menjadi segar? ...

Banyak istri dan ibu yang tidak memiliki pendidikan yang tepat dan kurang terampil dalam hal memasak, setiap hari menyajikan makanan yang tidak disiapkan dengan baik kepada keluarganya yang secara terus menerus dan pasti akan merusak organ-organ pencernaan, membuat kualitas darah yang buruk, dan sering kali menyebabkan serangan penyakit radang yang akut dan menyebabkan kematian sebelum waktunya. Banyak orang yang meninggal karena makan roti yang berat dan asam. Sebuah contoh terkait dengan saya tentang seorang gadis yang dipekerjakan yang membuat roti asam dan berat. Untuk membuangnya dan menyembunyikan masalah ini, dia melemparkannya ke beberapa babi yang sangat besar. Keesokan paginya, pemilik rumah menemukan babi-babinya mati, dan setelah memeriksa palungnya, ia menemukan potongan-potongan roti yang berat ini. Dia pun bertanya, dan gadis itu mengakui apa yang telah dilakukannya. Dia tidak memikirkan dampak dari roti tersebut terhadap babi-babi itu. Jika roti yang berat dan asam dapat membunuh babi, yang dapat memangsa ular berbisa, dan hampir semua binatang yang menjijikkan, apa pengaruhnya terhadap organ tubuh yang lembut, yaitu perut manusia?

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:537-538

Kami melihat kulit pucat dan rintihan penderita dispepsia ke mana pun kami pergi. Ketika kami duduk di meja makan, dan menyantap makanan yang dimasak dengan cara yang sama seperti yang telah dilakukan selama berbulan-bulan, dan mungkin bertahun-tahun, saya bertanya-tanya apakah mereka masih hidup. Roti dan biskuit berwarna kuning dengan saleratus. Penggunaan saleratus ini adalah untuk menghemat sedikit perawatan; sebagai akibat dari

kelupaan, roti sering dibiarkan menjadi asam sebelum dipanggang, dan untuk mengatasi kejahatan tersebut, sebagian besar saleratus ditambahkan, yang hanya membuatnya sama sekali tidak layak untuk perut manusia. Saleratus dalam bentuk apapun tidak boleh dimasukkan ke dalam perut; karena efeknya sangat mengerikan. Ia memakan lapisan perut, menyebabkan peradangan

dan sering kali meracuni seluruh sistem. Beberapa orang memohon, "Saya tidak dapat membuat roti atau permata yang baik kecuali jika saya menggunakan soda atau saleratus." Anda pasti bisa jika Anda mau menjadi seorang sarjana dan mau belajar. Bukankah kesehatan keluarga Anda cukup berharga untuk mengilhami Anda dengan ambisi untuk belajar memasak, dan cara makan?

Apa yang kita makan tidak dapat diubah menjadi darah yang baik kecuali jika makanan tersebut berkualitas baik, sederhana dan bergizi. Perut tidak akan pernah bisa mengubah roti yang asam menjadi manis. Makanan yang tidak dipersiapkan dengan baik tidak bergizi, dan tidak dapat menghasilkan darah yang baik. Hal-hal ini yang membuat resah dan kacau

[10] perut akan memiliki pengaruh yang melumpuhkan pada perasaan hati yang lebih halus. Banyak orang yang mengadopsi reformasi kesehatan mengeluh bahwa hal itu tidak sesuai dengan mereka; tetapi, setelah duduk di meja mereka, saya mengambil keputusan bahwa bukan reformasi kesehatan yang salah, tetapi makanan yang tidak disiapkan dengan baik. Para pembaharu kesehatan, di atas segalanya, harus berhati-hati untuk menghindari hal-hal yang ekstrem. Tubuh harus mendapatkan makanan yang cukup. Kita tidak dapat hidup hanya dengan udara; kita juga tidak dapat mempertahankan kesehatan kecuali kita memiliki makanan yang bergizi. Makanan harus dipersiapkan dengan baik, sehingga enak dimakan. Para ibu harus menjadi ahli fisiologi yang praktis, sehingga mereka dapat mengajar anak-anak mereka untuk mengenal diri mereka sendiri, dan memiliki keberanian moral untuk melaksanakan prinsip-prinsip yang benar dalam menentang mode-mode yang merusak kesehatan dan kehidupan. Melanggar hukum-hukum tubuh kita secara tidak perlu, merupakan pelanggaran terhadap hukum Allah.

Masakan yang buruk secara perlahan mengikis energi kehidupan dari pasir. Berbahaya bagi kesehatan dan kehidupan untuk makan di beberapa meja dengan roti yang berat dan asam, dan makanan lain yang disiapkan untuk itu.

Review and Herald, 8 Mei 1883

Biskuit panas yang diberi soda atau baking powder tidak boleh ada di atas meja kita. Senyawa semacam itu tidak layak untuk masuk ke dalam perut. Roti yang diangkat panas dalam bentuk apa pun sulit dicerna. Graham gems, yang sehat dan enak, dapat dibuat

dari tepung yang tidak dibakar, dicampur dengan air dingin murni dan susu. Tetapi sulit untuk mengajarkan kesederhanaan kepada masyarakat kita. Ketika kami merekomendasikan permata graham, teman-teman kami berkata, "Oh, ya, kami tahu cara membuatnya." Kami sangat kecewa ketika mereka tampak dibesarkan dengan baking powder atau dengan susu asam dan soda. Ini tidak memberikan bukti reformasi. Tepung yang tidak dibaut, dicampur dengan air lembut murni dan susu, membuat yang terbaik

terbaik yang pernah kami cicipi. Jika airnya sadah, gunakan lebih banyak susu manis, atau tambahkan telur ke dalam adonan. Permata harus dipanggang secara menyeluruh dalam oven yang dipanaskan dengan baik, dengan api yang stabil.

Untuk membuat roti gulung, gunakan air lembut dan susu, atau sedikit krim; buat adonan yang kaku dan uleni seperti untuk kerupuk. Panggang di atas perapian oven. Rasanya manis dan lezat. Mereka membutuhkan pengunyahan yang menyeluruh, yang bermanfaat bagi gigi dan perut. Mereka membuat darah yang baik, dan memberikan kekuatan. Dengan roti seperti itu, dan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian yang berlimpah di negara kita, tidak ada kemewahan yang lebih besar yang harus diinginkan.

*Traktat Mengenai Penggunaan Makanan Berbahan Dasar Daging
(Traktat delapan halaman)*

Biskuit panas dan daging-dagingan sama sekali tidak selaras dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan.

*Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896 (Hidup
Sehat,
95.7)*

Biskuit soda panas sering kali diolesi mentega, dan dimakan sebagai makanan pilihan; tetapi organ pencernaan yang lemah tidak bisa tidak merasakan penyiksaan yang diberikan padanya.

Surat 3, 1884

Kita telah kembali ke Mesir dan bukannya ke Kanaan. Bukankah kita harus membalikkan urutan segala sesuatu? Tidakkah kita harus menyediakan makanan yang sederhana dan sehat di atas meja kita? Tidakkah kita harus membuang biskuit panas, yang hanya menyebabkan dispepsia?

Kementerian Penyembuhan, 300-302

Untuk digunakan dalam pembuatan roti, tepung putih yang sangat halus bukanlah yang terbaik. Penggunaannya tidak menyehatkan dan juga tidak ekonomis. Roti tepung halus tidak memiliki elemen nutrisi yang dapat ditemukan pada roti yang terbuat dari gandum utuh. Hal ini sering menyebabkan sembelit

dan kondisi tidak sehat lainnya.

Penggunaan soda atau baking powder dalam pembuatan roti berbahaya dan tidak perlu. Soda menyebabkan radang lambung dan sering kali meracuni seluruh sistem. Banyak ibu rumah tangga berpikir bahwa mereka

tidak dapat membuat roti yang baik tanpa soda, tetapi ini adalah sebuah kesalahan. Jika mereka mau bersusah payah mempelajari metode yang lebih baik, roti mereka akan menjadi lebih sehat, dan, dengan rasa yang alami, akan lebih enak.

Dalam pembuatan roti beragi atau ragi, susu tidak boleh digunakan sebagai pengganti air. Penggunaan susu merupakan biaya tambahan, dan membuat roti menjadi kurang sehat. Roti susu tidak tahan lama setelah dipanggang seperti halnya roti yang dibuat dengan air, dan lebih mudah berfermentasi di dalam perut.

Roti harus ringan dan manis. Tidak boleh ada sedikit pun rasa asam yang ditoleransi. Roti harus berukuran kecil, dan dipanggang dengan sempurna sehingga, sejauh mungkin, kuman ragi harus dimusnahkan. Roti yang masih panas, atau baru, akan sulit dicerna. Seharusnya tidak pernah muncul di atas meja. Namun, aturan ini tidak berlaku untuk roti tidak beragi. Roti tawar yang terbuat dari gandum, tanpa ragi atau ragi, dan dipanggang dalam oven yang dipanaskan dengan baik, merupakan roti yang sehat dan enak

Zwieback, atau roti yang dipanggang dua kali, adalah salah satu makanan yang paling mudah dicerna dan paling enak. Biarkan roti tawar biasa dipotong-potong dan dikeringkan dalam oven hangat sampai sisa-sisa kelembapannya hilang. Kemudian biarkan sedikit kecoklatan sampai habis. Di tempat yang kering, roti ini dapat disimpan lebih lama daripada roti biasa, dan jika dipanaskan kembali sebelum digunakan, roti ini akan tetap segar seperti saat masih baru.

Naskah 3, 1897

Perhatian yang besar harus diberikan ketika perubahan dilakukan dari pola makan daging ke vegetarian untuk memasok meja dengan makanan yang dimasak dengan bijak dan dimasak dengan baik. Terlalu banyak makan bubur adalah sebuah kesalahan. Makanan kering yang membutuhkan pengunyahan jauh lebih baik. Persiapan makanan kesehatan adalah berkah dalam hal ini. Roti cokelat yang enak

- [11] dan roti gulung, yang disiapkan dengan cara yang sederhana, namun dengan usaha yang sungguh-sungguh, akan menyehatkan. Roti tidak boleh memiliki sedikit pun rasa asam. Roti harus dimasak hingga benar-benar matang. Dengan demikian, semua kelembutan dan kelengketan akan dihindari.

Bagi mereka yang dapat menggunakannya, sayuran yang baik, yang disiapkan dengan cara yang sehat, lebih baik daripada bubur atau bubur yang lembut. Buah-buahan yang digunakan dengan roti yang dimasak dengan matang berumur dua atau tiga hari adalah

lebih menyehatkan daripada roti segar. Dengan pengunyahan yang lambat dan menyeluruh, akan memberikan semua yang dibutuhkan oleh sistem.

Pencampuran sebagian besar roti tepung putih atau coklat dengan susu sebagai pengganti air bukanlah persiapan yang sehat. Jika roti yang telah dimasak didiamkan dan kemudian dipecahkan, sering kali akan terlihat benang-benang panjang seperti sarang laba-laba, dan hal ini, dalam cuaca yang hangat, akan segera menyebabkan fermentasi di dalam perut. Susu tidak boleh digunakan sebagai pengganti air dalam pembuatan roti. Semua ini adalah biaya tambahan, dan tidak sehat. Selera dapat dididik agar lebih menyukai roti yang dibuat dengan cara ini; namun semakin sederhana pembuatannya, semakin baik roti tersebut memuaskan rasa lapar, dan semakin alamiah selera untuk menikmati makanan yang paling sederhana.

Kami memiliki keluarga besar yang harus dimasak, dan sepuluh liter susu yang dihasilkan sapi kami setiap hari tidak cukup untuk keperluan keluarga kami. Kadang-kadang tiga liter tambahan harus dibeli untuk memberi kami cukup untuk mencampur roti dengan susu. Ini adalah bisnis yang sangat boros, dan sepenuhnya tidak perlu. Saya mengubah urutan ini, dan kesaksian dari semua orang adalah bahwa roti itu lebih menggugah selera daripada ketika dicampur dengan susu.

Setiap pengurus rumah tangga harus merasa berkewajiban untuk mendidik dirinya sendiri untuk membuat roti manis yang baik, dan dengan cara yang paling murah, dan keluarga harus menolak untuk menyediakan roti yang berat dan masam, karena hal itu membahayakan. Ada sejumlah besar keluarga miskin yang membeli roti dari tukang roti yang sering kali masam dan tidak sehat untuk perut.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:68

Roti tepung halus tidak dapat memberikan nutrisi yang akan Anda temukan pada roti gandum yang tidak dibaut. Penggunaan roti gandum yang dibaut secara umum tidak dapat menjaga sistem dalam kondisi sehat. Anda berdua memiliki hati yang tidak aktif. Penggunaan tepung halus memperparah kesulitan yang anda alami.

Bab 2-Mentega

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:21

Di atas segalanya, kita tidak boleh dengan pena kita menganjurkan posisi yang tidak kita uji secara praktis dalam keluarga kita sendiri, di atas meja kita sendiri. Ini adalah disimulasi, sebuah spesies kemunafikan. Di Michigan kita bisa hidup lebih baik tanpa garam, gula, dan susu, dibandingkan dengan banyak orang yang tinggal di ujung Barat atau di ujung Timur, di mana terdapat kelangkaan buah-buahan. Namun hanya ada sedikit keluarga di Battle Creek yang tidak menggunakan barang-barang tersebut di atas meja mereka. Kami tahu bahwa penggunaan benda-benda ini secara bebas dapat membahayakan kesehatan, dan, dalam banyak kasus, kami berpikir bahwa jika benda-benda ini tidak digunakan sama sekali, kondisi kesehatan yang lebih baik akan dapat dinikmati. Namun saat ini beban kita bukan pada hal-hal tersebut. Orang-orang sudah sangat jauh tertinggal sehingga kami melihat bahwa hanya mereka yang dapat menanggung beban untuk membuat kami menarik garis batas pada indulgensi mereka yang berbahaya dan narkotika yang merangsang. Kita memberikan kesaksian yang positif terhadap tembakau, minuman keras, tembakau, teh, kopi, daging-dagingan, mentega, rempah-rempah, kue-kue yang kaya rasa, kue-kue cincang, garam yang banyak, dan semua zat-zat yang merangsang yang digunakan sebagai bahan makanan.

Surat 37, 1901

Orang miskin berkata, ketika reformasi kesehatan disajikan kepada mereka, "Apa yang akan kami makan? Kami tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan." Ketika saya memberitakan Injil kepada orang miskin, saya diperintahkan untuk mengatakan kepada mereka untuk makan makanan yang paling bergizi. Saya tidak bisa mengatakan kepada mereka, "Kalian tidak boleh makan telur, susu, atau krim. Kalian tidak boleh menggunakan mentega dalam menyiapkan makanan." Injil harus diberitakan kepada orang-orang miskin, dan belum tiba

waktunya untuk mengatur diet yang ketat.

Tetapi saya ingin mengatakan bahwa ketika saatnya tiba bahwa tidak lagi aman untuk menggunakan susu, krim, mentega, dan telur, Tuhan akan mengungkapkan hal ini. Tidak ada hal yang ekstrem dalam reformasi kesehatan yang harus dianjurkan. Pertanyaan tentang penggunaan

[12] susu, mentega, dan telur akan menyelesaikan masalahnya sendiri. Saat ini kami tidak memiliki beban dalam hal ini. Biarlah kesederhanaan Anda diketahui oleh semua orang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:362

Anda harus mengajar anak-anak Anda. Anda seharusnya menginstruksikan mereka untuk menjauhi keburukan dan kerusakan zaman ini. Alih-alih demikian, banyak orang yang belajar bagaimana mendapatkan sesuatu yang baik untuk dimakan. Anda meletakkan di atas meja Anda mentega, telur dan daging, dan anak-anak Anda mengambil bagian dari mereka. Mereka diberi makan dengan hal-hal yang akan membangkitkan nafsu hewani mereka dan kemudian Anda datang ke pertemuan dan meminta Tuhan untuk memberkati dan menyelamatkan anak-anak Anda. Seberapa tinggi doa-doa Anda? Anda memiliki pekerjaan yang harus dilakukan terlebih dahulu. Ketika Anda telah melakukan semua yang telah Allah tinggalkan untuk Anda lakukan bagi anak-anak Anda, maka Anda dapat dengan percaya diri menuntut pertolongan khusus yang telah Allah janjikan untuk diberikan kepada Anda.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:136

Anak-anak diperbolehkan makan daging-dagingan, rempah-rempah, mentega, keju, daging babi, kue-kue yang kaya rasa, dan bumbu-bumbu secara umum. Mereka juga diperbolehkan makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan makanan yang tidak sehat. Hal-hal ini membuat perut menjadi kacau, merangsang saraf untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan melemahkan kecerdasan. Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menabur benih yang akan menghasilkan penyakit dan kematian.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:162

Meskipun peringatan telah diberikan mengenai bahaya penyakit melalui mentega, dan bahaya penggunaan telur secara bebas oleh anak kecil, namun kita tidak boleh menganggapnya sebagai pelanggaran prinsip untuk menggunakan telur dari ayam yang dirawat dengan baik dan diberi makan yang sesuai. Telur mengandung sifat-sifat yang merupakan agen perbaikan dalam menangkal racun tertentu.

Beberapa orang, dengan tidak mengonsumsi susu, telur, dan mentega, telah gagal memasok sistem dengan makanan yang tepat, dan akibatnya menjadi lemah dan tidak dapat bekerja. Dengan demikian reformasi kesehatan menjadi rusak. Pekerjaan yang telah kita coba bangun dengan kokoh dikacaukan dengan

hal-hal aneh yang tidak dikehendaki Tuhan, dan energi gereja menjadi lumpuh. Tetapi Tuhan akan campur tangan untuk mencegah hasil dari ide-ide yang terlalu berat ini. Injil adalah untuk menyelaraskan umat manusia yang berdosa. Injil adalah untuk menyatukan yang kaya dan yang miskin di kaki Yesus.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 46-47

Banyak ibu yang mengatur meja makan yang menjadi jerat bagi keluarganya. Daging-dagingan, mentega, keju, kue-kue yang kaya rasa, makanan berbumbu, dan bumbu-bumbu yang bebas dinikmati oleh tua dan muda. Hal-hal ini bekerja untuk merusak perut, menggairahkan saraf, dan melemahkan kecerdasan. Organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal seperti itu menjadi darah yang baik.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:485-486

Satu keluarga khususnya membutuhkan semua manfaat yang bisa mereka dapatkan dari reformasi pola makan; namun keluarga ini telah benar-benar mundur. Daging dan mentega telah digunakan oleh mereka dengan cukup bebas dan rempah-rempah belum sepenuhnya dibuang. Keluarga ini seharusnya bisa mendapatkan manfaat besar dari pola makan yang bergizi dan diatur dengan baik

Saudara yang dimaksud merasa ada yang kurang dalam tubuhnya; ia tidak mendapat asupan gizi, dan ia berpikir bahwa daging akan memberinya kekuatan yang dibutuhkan. Seandainya dia dirawat dengan baik, meja makannya dihidangkan pada waktu yang tepat dengan makanan yang berkualitas bergizi, semua kebutuhannya akan tercukupi dengan baik. Mentega dan daging merangsang. Ini telah melukai perut dan merusak rasa. Saraf-saraf otak yang sensitif telah dilumpuhkan, dan nafsu hewani menguat dengan mengorbankan kemampuan moral dan intelektual.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:681

Banyak yang tidak merasa bahwa ini adalah kewajiban, sehingga mereka tidak mencoba menyiapkan makanan dengan benar. Hal ini dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, sehat dan mudah, tanpa menggunakan lemak babi, mentega atau daging-daging. Keterampilan harus disatukan dengan kesederhanaan. Untuk melakukan hal ini, para wanita harus membaca, dan kemudian dengan sabar mengurangi apa yang mereka baca untuk dipraktikkan.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896 (Hidup Sehat,

95.7)

Biskuit soda panas sering kali diolesi mentega, dan dimakan sebagai makanan pilihan; tetapi organ pencernaan yang lemah tidak bisa tidak merasakan penyiksaan yang diberikan padanya.

Surat 45, 1903

Saya hanya makan dua kali sehari, dan masih mengikuti cahaya yang diberikan kepada saya tiga puluh lima tahun yang lalu. Saya tidak menggunakan daging. Untuk diri saya sendiri, saya telah menyelesaikan masalah mentega. Saya tidak menggunakannya. Pertanyaan ini seharusnya dengan mudah diselesaikan di setiap tempat di mana barang yang paling murni tidak dapat diperoleh. Kami memiliki dua sapi perah yang bagus, seekor sapi Jersey dan seekor sapi Holstein. Kami menggunakan krim, dan semua puas dengan ini.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:371

Saya tidak mengubah arah saya sedikit pun sejak saya mengadopsi reformasi kesehatan. Saya tidak pernah mundur selangkah pun sejak cahaya dari surga mengenai hal ini pertama kali menyinari jalan saya. Saya melepaskan diri dari segala sesuatu sekaligus - dari daging dan mentega dan dari tiga kali makan - dan itu sambil melakukan kerja otak yang melelahkan, menulis dari pagi hari hingga matahari terbenam.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:487

Saya memiliki meja yang ditata dengan baik di semua kesempatan. Saya tidak membuat perubahan untuk pengunjung, baik yang beriman maupun yang tidak. Saya tidak ingin dikejutkan oleh ketidaksiapan untuk menjamu tamu di meja saya dari satu hingga setengah lusin tamu yang mungkin datang. Saya memiliki cukup makanan sederhana dan sehat yang siap untuk memuaskan rasa lapar dan menyehatkan sistem. Jika yang menginginkan lebih dari ini, mereka bebas untuk menemukannya di tempat lain. Tidak ada [13] mentega atau daging-daging dalam bentuk apa pun yang disajikan di meja saya. Kue jarang ditemukan di sana. Saya biasanya memiliki persediaan buah-buahan, roti dan sayuran yang cukup. Meja kami selalu dijaga dengan baik, dan semua yang menikmati makanan melakukannya dengan baik, dan memperbaikinya. Semua duduk tanpa nafsu makan, dan makan dengan menikmati karunia yang disediakan oleh Pencipta kita.

Surat 62, 1903

Makanan kami sederhana dan sehat. Di meja kami tidak ada mentega, tidak ada daging, tidak ada keju, tidak ada campuran makanan yang berminyak. Selama beberapa bulan, seorang pemuda yang tidak percaya, dan yang makan daging sepanjang hidupnya, tinggal bersama kami. Kami tidak mengubah pola makan kami untuknya; dan selama ia tinggal bersama kami, berat badannya bertambah sekitar dua puluh kilogram. Makanan yang kami sediakan untuknya jauh lebih baik baginya

daripada yang biasa dia dapatkan. Semua yang duduk di meja saya menyatakan bahwa mereka puas dengan makanan yang disediakan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:367

Adalah penting bahwa makanan harus disiapkan dengan hati-hati, agar selera makan, ketika tidak menyimpang, dapat menikmatinya. Karena pada prinsipnya kita membuang penggunaan daging, mentega, daging cincang, rempah-rempah, lemak babi, dan apa saja yang mengiritasi perut dan merusak kesehatan, maka jangan pernah berpikir bahwa apa yang kita makan itu tidak penting. **Kementerian Penyembuhan, 302**

Mentega tidak terlalu berbahaya jika dimakan di atas roti dingin daripada jika digunakan untuk memasak; tetapi, biasanya, lebih baik untuk tidak menggunakannya sama sekali. **Ajaran dan Perjanjian 7:135**

Susu, telur dan mentega tidak boleh digolongkan dengan daging-dagingan. Dalam beberapa kasus, penggunaan telur bermanfaat. Belum tiba waktunya untuk mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dibuang sama sekali. Ada keluarga-keluarga miskin yang makanannya sebagian besar terdiri dari roti dan susu. Mereka hanya makan sedikit buah, dan tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan. Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, seperti dalam semua pekerjaan Injil lainnya, kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Sebelum kita dapat mengajar mereka bagaimana menyiapkan makanan reformasi kesehatan yang enak, bergizi, dan tidak mahal, kita tidak dapat memberikan proposisi yang paling maju mengenai diet reformasi kesehatan.

Biarlah reformasi pola makan menjadi progresif. Biarlah orang-orang diajar bagaimana menyiapkan makanan tanpa menggunakan susu dan mentega. Beritahukanlah kepada mereka bahwa waktunya akan segera tiba ketika tidak akan ada lagi keamanan dalam menggunakan telur, susu, krim, atau mentega, karena penyakit pada hewan meningkat sebanding dengan meningkatnya kejahatan di antara manusia. Waktunya sudah dekat ketika, karena kejahatan umat manusia yang telah jatuh, seluruh ciptaan binatang akan mengerang di bawah penyakit yang mengutuk bumi kita.

Tuhan akan memberikan kemampuan dan kebijaksanaan kepada umat-Nya untuk menyiapkan makanan yang sehat tanpa hal-hal ini.

Biarlah umat kita membuang semua resep yang tidak sehat.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:134

Buah zaitun dapat dipersiapkan sedemikian rupa agar dapat dimakan dengan hasil yang baik di setiap waktu makan. Keuntungan yang dicari dengan penggunaan mentega mungkin adalah

diperoleh dengan memakan buah zaitun yang diolah dengan benar. Minyak dalam buah zaitun dapat meredakan sembelit, dan bagi para penderita sembelit, dan bagi mereka yang mengalami radang, iritasi perut, minyak ini lebih baik daripada obat apapun. Sebagai makanan, ia lebih baik daripada minyak yang berasal dari hewan.

Kementerian Penyembuhan, 298

Jika diolah dengan benar, zaitun, seperti halnya kacang-kacangan, dapat menggantikan mentega dan daging. Minyaknya, seperti yang dimakan dalam buah zaitun, jauh lebih baik daripada minyak atau lemak hewani. Ini berfungsi sebagai pencahar. Penggunaannya akan bermanfaat bagi para pemakainya, dan dapat menyembuhkan perut yang meradang dan teriritasi. **Surat 331, 1904**

Sekali lagi, kita harus ingat bahwa ada banyak sekali pikiran yang berbeda di dunia ini, dan kita tidak dapat mengharapkan setiap orang untuk melihat persis seperti yang kita lihat dalam hal semua pertanyaan tentang diet. Pikiran tidak berjalan di jalur yang sama persis. Saya tidak makan mentega, tapi ada anggota keluarga saya yang makan mentega. Mentega tidak diletakkan di atas meja saya; tetapi saya tidak mempermasalahkannya karena beberapa anggota keluarga saya memilih untuk memakannya sesekali. Banyak saudara-saudara kita yang memiliki hati nurani memiliki mentega di atas meja mereka, dan saya tidak merasa berkewajiban untuk memaksa mereka melakukan hal yang sebaliknya. Hal-hal ini tidak boleh dibiarkan menyebabkan gangguan di antara saudara-saudara. Saya tidak dapat melihat perlunya mentega, di mana ada banyak buah dan krim yang disterilkan.

Mereka yang mengasihi dan melayani Tuhan harus diizinkan untuk memiliki keyakinan mereka. Kita mungkin tidak merasa dibenarkan untuk melakukan apa yang mereka lakukan, tetapi kita tidak boleh membiarkan perbedaan pendapat menciptakan perpecahan.

Bab 3-Keju

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:68

Keju tidak boleh dimasukkan ke dalam perut.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:136

Anak-anak diperbolehkan makan daging-dagingan, rempah-rempah, mentega, keju, daging babi, kue dan bumbu-bumbu pada umumnya. Mereka juga diperbolehkan untuk makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan makanan yang tidak sehat. Hal-hal ini akan merusak perut, merangsang saraf untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan melemahkan kecerdasan. Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menabur benih yang akan menghasilkan penyakit dan kematian.

Kementerian Penyembuhan, 302

Mentega tidak terlalu berbahaya jika dimakan dengan roti dingin dibandingkan jika digunakan untuk memasak, tetapi, biasanya, lebih baik untuk tidak menggunakannya sama sekali. Keju masih lebih tidak menyenangkan; keju sama sekali tidak layak untuk makanan.

Traktat Mengenai Penggunaan Makanan Berbahan Dasar Daging (Traktat delapan halaman)

Saya memiliki keluarga besar yang biasanya berjumlah enam belas orang. Di dalamnya ada orang-orang yang bekerja di bajak dan menebang pohon. Orang-orang ini berolahraga dengan giat, tetapi tidak ada sepotong daging hewan pun yang diletakkan di atas meja kami. Daging belum pernah kami makan sejak perkemahan di Brighton. [1894.] Bukan tujuan saya untuk menyediakannya di meja saya setiap saat, tetapi permohonan yang mendesak dibuat bahwa orang seperti itu tidak dapat makan ini atau itu, dan perutnya dapat menangani daging lebih baik daripada yang lainnya; maka saya tertarik untuk meletakkannya di meja saya. Penggunaan keju juga mulai merambah, karena beberapa orang menyukai keju. Tetapi saya segera

mengendalikannya.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 46-47

Banyak ibu yang mengatur meja makan yang menjadi jerat bagi keluarganya. Daging-dagingan, mentega, keju, kue-kue yang kaya rasa, makanan berbumbu, dan bumbu-bumbu yang bebas dinikmati oleh tua dan muda. Hal-hal ini bekerja untuk merusak perut, menggairahkan saraf, dan melemahkan kecerdasan. Organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal seperti itu menjadi darah yang baik. Lemak yang dimasak dalam makanan membuat makanan itu sulit dicerna. Efek dari keju sangat merusak.

Surat 62, 1903

Makanan kami sederhana dan sehat. Di meja kami tidak ada mentega, daging, keju, atau campuran makanan berminyak.

Bab 4-Sari Buah Apel

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:354-361

Kita hidup di zaman yang tidak bertarak, dan melayani para pengkhayal yang tidak bertarak adalah pelanggaran terhadap Allah. Bersama orang lain, engkau telah melakukan pekerjaan ini karena engkau tidak mengikuti terang. Seandainya engkau berdiri di dalam terang, engkau tidak akan, tidak akan, melakukan hal ini. Setiap orang dari antaramu yang telah mengambil bagian dalam pekerjaan ini akan berada di bawah penghukuman Tuhan, kecuali jika engkau semua melakukan perubahan total dalam bisnismu. Engkau harus bersungguh-sungguh. Engkau harus segera memulai pekerjaan ini untuk membersihkan jiwamu dari penghukuman. Setelah engkau telah mengambil sikap yang tegas untuk menentang partisipasi aktif dalam pekerjaan perkumpulan-perkumpulan pertarikan, engkau mungkin masih dapat mempertahankan pengaruhmu terhadap orang lain untuk kebaikan, seandainya engkau bertindak dengan sungguh-sungguh sesuai dengan iman kudus yang engkau anut, tetapi dengan melibatkan diri dalam pembuatan sari buah anggur, engkau telah sangat merusak pengaruhmu; dan yang lebih buruk lagi, engkau telah mendatangkan celaan terhadap kebenaran, dan jiwamu sendiri telah terluka. Engkau telah membangun penghalang antara dirimu sendiri dengan tujuan pertarikan. Jalanmu membuat orang-orang yang tidak percaya mempertanyakan prinsip-prinsipmu. Engkau tidak membuat jalan yang lurus untuk kakimu; dan orang-orang yang lumpuh berhenti dan tersandung pada kebinasaan.

Saya tidak dapat melihat bagaimana, dalam terang hukum Allah, orang Kristen dapat dengan sadar terlibat dalam beternak hop atau memproduksi anggur atau sari buah anggur untuk pasar. Semua hal ini dapat digunakan dengan baik, dan menjadi berkat; atau dapat juga digunakan dengan cara yang salah, dan menjadi percobaan dan kutukan. Sari buah apel dan anggur dapat dikalengkan ketika masih segar, dan tetap manis untuk waktu yang lama; dan jika digunakan dalam keadaan tidak difermentasi, mereka tidak akan melengserkan akal sehat. Tetapi

mereka yang memproduksi apel menjadi sari buah untuk pasar tidak berhati-hati dengan kondisi buah yang digunakan, dan dalam banyak kasus, sari buah apel yang membusuk diekspresikan. Mereka yang tidak akan berpikir untuk menggunakan apel busuk yang beracun dengan cara lain, akan meminum sari buah apel yang dibuat darinya, dan menyebutnya sebagai sebuah kemewahan; tetapi mikroskop akan mengungkapkan fakta bahwa ini

minuman yang menyenangkan sering kali tidak cocok untuk perut manusia, bahkan ketika

segar dari mesin cetak. Jika direbus dan dilakukan dengan hati-hati untuk menghilangkan kotoran [15], maka tidak terlalu bermasalah.

Saya sering mendengar orang berkata, "Oh, ini hanya sari buah yang manis, sama sekali tidak berbahaya, bahkan menyehatkan." Beberapa liter, mungkin galon, dibawa pulang. Selama beberapa hari rasanya manis; kemudian fermentasi dimulai. Rasanya yang tajam membuatnya lebih dapat diterima oleh banyak lidah, dan pencinta anggur atau sari buah anggur manis tidak akan pernah mengakui bahwa minuman favoritnya pernah menjadi keras dan asam. Orang bisa menjadi sangat mabuk karena anggur dan sari buah apel seperti halnya minuman yang lebih kuat, dan jenis keracunan terburuk dihasilkan oleh minuman yang disebut 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 dapat membangkitkan selera untuk minuman yang lebih kuat, dan dalam banyak kasus, mereka yang telah menjadi pemabuk berat telah meletakkan dasar dari kebiasaan minum. Bagi beberapa orang, sama sekali tidak aman untuk memiliki anggur atau sari buah apel di dalam rumah. Mereka telah mewarisi selera untuk stimulan, yang terus menerus diminta oleh Setan untuk memanjakan mereka. Jika mereka menyerah pada godaannya, mereka tidak akan berhenti; nafsu makan berteriak-teriak meminta pemanjaan, dan dipuaskan hingga kehancuran mereka. Otak menjadi lumpuh dan kabur; akal budi tidak lagi memegang kendali, tetapi diletakkan di leher hawa nafsu. Kemaksiatan, perzinahan, dan kejahatan dari hampir semua jenis, dilakukan sebagai akibat dari pemanjaan nafsu akan anggur dan sari buah. Seorang profesor agama yang menyukai perangsang ini, dan membiasakan diri untuk menggunakannya, tidak akan pernah bertumbuh dalam kasih karunia. Dia menjadi kotor dan sensual; nafsu hewani mengendalikan kekuatan pikiran yang lebih tinggi, dan kebajikan tidak dihargai.

Minum dalam jumlah sedang adalah sekolah di mana manusia menerima pendidikan untuk karier pemabuk. Demikianlah setan secara bertahap menjauhkan diri dari benteng pertarakan, demikianlah anggur dan sari buah yang tidak berbahaya memberikan pengaruhnya terhadap selera, sehingga jalan raya menuju kemabukan dimasuki tanpa curiga. Selera akan stimulan

dipupuk; sistem saraf menjadi kacau; Setan membuat pikiran berada dalam demam keresahan dan korban yang malang, yang membayangkan dirinya sangat aman, terus dan terus, hingga setiap penghalang dihancurkan, setiap prinsip dikorbankan. Tekad yang paling kuat pun dirusak; dan kepentingan kekal tidak cukup kuat untuk menjaga agar selera yang rendah tetap berada di bawah kendali akal sehat.

Beberapa orang tidak pernah benar-benar mabuk, tetapi selalu berada di bawah pengaruh sari buah apel atau anggur yang difermentasi. Mereka menjadi demam, pikirannya tidak seimbang, tidak benar-benar mengigau, tetapi dalam kondisi yang sangat buruk; karena semua kekuatan pikiran yang mulia telah diselewengkan. Kecenderungan terhadap berbagai jenis penyakit, seperti penyakit gembur-gembur, keluhan hati, saraf yang gemetar, dan darah yang mengalir deras ke kepala, diakibatkan oleh kebiasaan mengkonsumsi sari buah anggur yang asam. Dengan penggunaannya, banyak orang yang menderita penyakit permanen. Beberapa orang meninggal karena konsumsi atau jatuh di bawah kekuatan ayan hanya karena penyebab ini. Beberapa menderita dispepsia. Setiap fungsi vital mati dan dokter mengatakan kepada mereka bahwa mereka memiliki keluhan hati, padahal jika mereka mau memecahkan tong sari, dan tidak pernah menggantinya, kekuatan hidup mereka yang disalahgunakan akan pulih kembali.

Minum sari buah apel menyebabkan penggunaan minuman yang lebih kuat. Perut kehilangan kekuatan alaminya, dan sesuatu yang lebih kuat diperlukan untuk membangkitkannya untuk bertindak. Kita melihat kekuatan yang dimiliki oleh nafsu untuk minum minuman keras atas manusia; Kita melihat betapa banyak orang dari semua profesi dan tanggung jawab yang berat, orang-orang yang memiliki kedudukan tinggi, bakat-bakat yang luar biasa, pencapaian-pencapaian besar, perasaan yang halus, saraf-saraf yang kuat, dan kekuatan-kekuatan penalaran yang baik, mengorbankan segalanya demi pemanjaan selera, hingga mereka turun ke tingkat yang paling rendah; dan dalam banyak hal, penurunan mereka dimulai dengan penggunaan anggur atau sari buah anggur.

Ketika para pria dan wanita cerdas yang mengaku sebagai umat Kristiani, menyatakan bahwa tidak ada salahnya membuat anggur atau sari buah anggur untuk dipasarkan, karena jika tidak difermentasi tidak akan memabukkan, saya merasa sedih. Saya tahu ada sisi lain dari masalah ini yang tidak mau mereka lihat; karena keegoisan telah menutup mata mereka terhadap kejahatan yang mengerikan yang mungkin timbul dari penggunaan obat-obat perangsang ini. Sebagai manusia, kita mengaku sebagai pembaharu, pembawa terang di dunia, penjaga yang setia bagi Allah, menjaga setiap jalan yang dapat dimasuki Setan dengan godaan-godaannya untuk menyesatkan selera. Teladan dan pengaruh kita haruslah menjadi kekuatan

yang berpihak pada reformasi. Kita harus menjauhkan diri dari praktik apa pun yang akan menumpulkan hati nurani atau mendorong godaan. Kita tidak boleh membuka pintu yang akan memberikan akses kepada Iblis untuk masuk ke dalam pikiran seorang manusia yang diciptakan menurut gambar Allah. Jika semua orang waspada dan setia dalam menjaga celah kecil yang dibuat oleh penggunaan moderat dari apa yang disebut sebagai anggur dan sari buah anggur yang tidak berbahaya, maka jalan raya menuju kemabukan akan ditutup. Yang dibutuhkan dalam setiap komunitas adalah tujuan yang teguh, dan kemauan untuk tidak menyentuh, mencicipi

tidak, jangan ditangani; maka reformasi pertarakan akan menjadi kuat, permanen, dan menyeluruh....

Penebus dunia, yang mengetahui dengan baik keadaan masyarakat di akhir zaman, menggambarkan makan dan minum sebagai dosa-dosa yang mengutuk zaman ini. Ia mengatakan bahwa sama seperti pada zaman Nuh, demikian pula halnya pada waktu Anak Manusia dinyatakan. "Mereka makan dan minum, kawin dan mengawinkan, sampai pada hari Nuh masuk ke dalam bahtera, dan mereka tidak tahu, bahwa air bah itu akan datang, lalu menghanyutkan mereka semua." Keadaan seperti itu akan terjadi di akhir zaman, dan mereka yang percaya akan peringatan ini akan sangat berhati-hati untuk tidak mengambil jalan yang akan membawa mereka ke dalam penghukuman.

Saudara-saudara, marilah kita melihat masalah ini dalam terang Kitab Suci, [16] dan memberikan pengaruh yang kuat untuk bertarak dalam segala hal.

Apel dan anggur adalah karunia Allah; keduanya dapat dimanfaatkan dengan sangat baik sebagai bahan makanan yang menyehatkan, atau dapat disalahgunakan dengan cara yang salah. Allah telah merusak pohon anggur dan tanaman apel karena perbuatan manusia yang berdosa. Kita berdiri di hadapan dunia sebagai pembaharu; janganlah kita memberikan kesempatan kepada orang-orang kafir atau tidak percaya untuk mencela iman kita. Kata Kristus, "Kamu adalah garam dunia." "Terang dunia." Marilah kita tunjukkan bahwa hati dan hati nurani kita berada di bawah pengaruh yang mengubah dari kasih karunia ilahi, dan bahwa hidup kita diatur oleh prinsip-prinsip murni hukum Allah, meskipun prinsip-prinsip ini mungkin membutuhkan pengorbanan kepentingan-kepentingan duniawi.

Kementerian Penyembuhan, 331-333

Orang-orang yang telah mewarisi selera terhadap stimulan yang tidak wajar tidak boleh memiliki anggur, bir, atau sari buah dalam pandangan mereka, atau dalam jangkauan mereka; karena hal ini akan membuat godaan terus-menerus ada di hadapan mereka. Menganggap sari buah manis tidak berbahaya, banyak yang tidak memiliki keraguan untuk mengonsumsinya secara bebas. Tetapi rasa manisnya hanya bertahan sebentar saja, kemudian fermentasi dimulai. Rasa tajam yang diperolehnya kemudian membuatnya lebih dapat diterima oleh banyak selera, dan

penggunanya enggan untuk mengakui bahwa ia telah menjadi keras, atau terfermentasi.

Ada bahaya bagi kesehatan dalam penggunaan sari buah yang manis sekalipun seperti yang biasanya diproduksi. Jika orang dapat melihat apa yang terungkap di bawah mikroskop terkait sari buah yang mereka beli, hanya sedikit orang yang mau meminumnya. Seringkali mereka yang memproduksi sari buah untuk pasar tidak berhati-hati

mengenai kondisi buah yang digunakan, dan sari buah apel yang cacang dan busuk. Mereka yang tidak akan berpikir untuk menggunakan apel beracun dan busuk dengan cara lain, akan meminum sari buah apel yang terbuat dari apel tersebut, dan menyebutnya sebagai kemewahan; tetapi mikroskop menunjukkan bahwa bahkan ketika masih baru, minuman yang menyenangkan ini sama sekali tidak layak untuk digunakan.

Intoksikasi sama seperti yang dihasilkan oleh anggur, bir, dan sari buah apel, seperti halnya minuman yang lebih kuat. Penggunaan minuman-minuman ini membangkitkan selera untuk minuman yang lebih kuat, dan dengan demikian kebiasaan minum-minuman keras terbentuk. Minum-minuman keras adalah sekolah di mana para pria dididik untuk menjadi pemabuk. Namun begitu berbahaya pekerjaan stimulan yang lebih ringan ini sehingga jalan raya menuju kemabukan telah dimasuki sebelum korban menyadari bahayanya.

Bab 5-Kombinasi

Surat 135, 1902

Biarlah mereka yang mendukung reformasi kesehatan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mewujudkannya seperti yang mereka klaim. Biarkan mereka membuang segala sesuatu yang merugikan kesehatan. Makanlah makanan yang sederhana dan sehat. Buah-buahan sangat baik, dan menghemat banyak masakan. Buanglah kue-kue yang kaya rasa, kue-kue, makanan penutup, dan hidangan lain yang disiapkan untuk menggoda selera. Makanlah lebih sedikit jenis makanan dalam satu kali makan, dan makanlah dengan penuh rasa syukur.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:133-134

Dalam menggunakan makanan, kita harus menggunakan akal sehat yang baik dan sehat. Ketika kita menemukan bahwa makanan tertentu tidak cocok dengan kita, kita tidak perlu menulis surat penyelidikan untuk mengetahui penyebab gangguan tersebut. Ubahlah pola makan; kurangi konsumsi makanan tertentu; cobalah olahan lain. Kita akan segera mengetahui efek dari kombinasi tertentu terhadap diri kita. Sebagai manusia yang cerdas, marilah kita mempelajari prinsip-prinsip tersebut secara individu, dan menggunakan pengalaman dan penilaian kita dalam memutuskan makanan apa yang terbaik untuk kita.

Review and Herald, 29 Juli 1884 (Hidup Sehat, 82.2)

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.

Naskah 93, 1901

Banyak yang makan terlalu cepat. Yang lainnya makan

makanan yang tidak cocok. Jika pria dan wanita hanya mengingat betapa besar penderitaan yang mereka alami ketika mereka menyiksa perut, dan betapa dalam Kristus dihina ketika perut disalahgunakan, mereka akan berani dan menyangkal diri, memberikan kesempatan bagi perut untuk pulih.

tindakannya yang sehat. Sambil duduk di meja makan, kita dapat melakukan pekerjaan misionaris medis dengan makan dan minum untuk kemuliaan Allah.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 29 Oktober 1894 (Hidup Sehat, 82.6)

Saya menyarankan kepada orang-orang untuk meninggalkan puding manis atau puding yang dibuat dengan 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 biarkanlah itu menjadi satu-satunya menu untuk satu kali makan; kemudian biarkanlah makanan berikutnya adalah sayuran yang disiapkan dengan baik.

[17] *The Youth's Instructor, 31 Mei 1894 (Hidup Sehat, 83.1)*

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, dan otak akan bingung, dan tidak dapat melakukan upaya mental. Makanlah buah pada satu waktu makan dan sayur pada waktu makan berikutnya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:63

Makanan yang disajikan tidak boleh terlalu banyak, namun tidak boleh terdiri dari makanan yang sama tanpa variasi. Makanan harus disiapkan dengan kesederhanaan, namun dengan keindahan yang akan mengundang selera makan.

Pekerja Injil, 174

Penyebab lain dari kesehatan yang buruk dan ketidakefisienan dalam persalinan, adalah induksi. Otak tidak mungkin melakukan pekerjaan terbaiknya ketika kekuatan pencernaan disalahgunakan. Banyak orang yang makan dengan tergesa-gesa dari berbagai jenis makanan, yang menyebabkan perang di dalam perut, dan dengan demikian membingungkan otak.

Naskah 3, 1897

Tidaklah baik untuk mengonsumsi berbagai macam makanan dalam satu waktu makan. Ketika buah dan roti, bersama dengan

berbagai makanan lain yang tidak cocok dimasukkan ke dalam perut dalam satu waktu makan, apa yang bisa kita harapkan selain gangguan yang akan tercipta?

Kementerian Penyembuhan, 299-300

Jangan terlalu banyak variasi dalam satu kali makan, karena hal ini akan mendorong makan berlebihan dan menyebabkan gangguan pencernaan.

Tidaklah baik untuk makan buah dan sayuran pada waktu makan yang sama. Jika pencernaan lemah, penggunaan keduanya akan sering menyebabkan ketidaknyamanan, dan ketidakmampuan untuk mengerahkan upaya mental. Lebih baik makan buah pada satu waktu makan dan sayur pada waktu makan yang lain.

Kementerian Penyembuhan, 302

Terlalu banyak gula yang biasanya digunakan dalam makanan. Kue, puding manis, kue kering, jeli, selai, adalah penyebab aktif gangguan pencernaan. Yang paling berbahaya adalah puding dan puding yang menggunakan susu, telur, dan gula sebagai bahan utamanya. Penggunaan susu dan gula secara bebas yang dikonsumsi bersamaan harus dihindari.

Kementerian Penyembuhan, 310

Berikut ini adalah saran untuk semua orang yang pekerjaannya tidak banyak bergerak atau terutama mental; biarlah mereka yang memiliki keberanian moral dan pengendalian diri yang cukup mencobanya. Pada setiap kali makan, makanlah hanya dua atau tiga jenis makanan sederhana, dan makanlah tidak lebih dari yang diperlukan untuk memuaskan rasa lapar.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 29 Oktober 1894 (Hidup Sehat, 82.6)

Saya menyarankan kepada orang-orang untuk meninggalkan puding manis atau puding yang dibuat dengan 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 biarkanlah itu menjadi satu-satunya menu untuk satu kali makan; kemudian biarkanlah makanan berikutnya adalah sayuran yang disiapkan dengan baik.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat, 81.5)

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-kesaksian untuk Gereja 7:257

Di meja makan yang berlimpah, pria sering makan lebih banyak daripada yang dapat dicerna dengan mudah. Perut yang terbebani tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik. Hasilnya adalah perasaan tumpul yang tidak menyenangkan di otak, dan pikiran tidak bertindak dengan cepat. Gangguan diciptakan oleh kombinasi makanan yang tidak tepat; fermentasi terjadi; darah terkontaminasi dan otak menjadi bingung.

Kebiasaan makan berlebihan, atau makan terlalu banyak jenis makanan dalam satu kali makan, sering kali menyebabkan dispepsia. Cedera serius pun terjadi pada organ-organ pencernaan yang sensitif. Dengan sia-sia perut memprotes, dan meminta otak untuk berpikir dari sebab ke akibat. Jumlah makanan yang berlebihan yang dimakan, atau kombinasi yang tidak tepat, melakukan pekerjaan yang merugikan. Sia-sia firasat yang tidak menyenangkan memberikan peringatan. Penderitaan adalah konsekuensinya. Penyakit menggantikan kesehatan.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 25 Agustus 1897 (Hidup Sehat, 207.1)

Banyak yang dibuat sakit oleh pemanjaan nafsu makan. Begitu banyak varietas yang dimasukkan ke dalam perut sehingga terjadi fermentasi. Kondisi ini menyebabkan penyakit akut, dan sering kali diikuti dengan kematian.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896 (Hidup Sehat, 166.2)

Semakin sedikit bumbu dan makanan penutup yang diletakkan di atas meja kita, maka akan semakin baik bagi semua orang yang menikmati makanan tersebut. Semua makanan yang tercampur dan rumit berbahaya bagi kesehatan manusia. Hewan-hewan bodoh tidak akan pernah memakan campuran seperti yang sering dimasukkan ke dalam perut manusia. Campuran makanan yang kaya dan rumit adalah merusak kesehatan.

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, sehingga berbahaya.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 ([Hidup Sehat, 82.1](#))

Akan lebih baik jika Anda hanya makan dua atau tiga jenis makanan yang berbeda setiap kali makan daripada mengisi perut dengan banyak variasi.

Bab 6-Sekolah Memasak

Nasihat untuk Orang Tua, Guru, dan Siswa, 127;

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

Nasihat untuk Orang Tua, Guru, dan Siswa, 288-289;

Seandainya ada perusahaan pertanian dan manufaktur yang terhubung dengan sekolah-sekolah kita, dan seandainya para guru yang kompeten dikerahkan untuk mendidik kaum muda dalam berbagai cabang studi dan pekerjaan, mencurahkan sebagian waktu setiap hari untuk perbaikan mental dan sebagian lagi untuk pekerjaan fisik, sekarang akan ada kelas pemuda yang lebih tinggi yang akan muncul ke panggung aksi, untuk memiliki pengaruh dalam membentuk masyarakat. Banyak pemuda yang lulus dari lembaga-lembaga semacam itu akan muncul dengan kemantapan karakter. Mereka akan memiliki ketekunan, ketabahan, dan keberanian untuk mengatasi rintangan, dan prinsip-prinsip yang sedemikian rupa sehingga mereka tidak akan terpengaruh oleh pengaruh yang salah, betapapun populernya.

Seharusnya ada guru-guru yang berpengalaman untuk memberikan pelajaran kepada para wanita muda di departemen memasak. Ada banyak sekali gadis-gadis yang telah menikah dan memiliki keluarga yang hanya memiliki sedikit pengetahuan praktis tentang tugas-tugas yang menjadi tanggung jawab seorang istri dan ibu. Mereka dapat membaca dan memainkan alat musik, tetapi mereka tidak dapat memasak. Mereka tidak bisa membuat roti yang baik, yang sangat penting bagi kesehatan keluarga.

Nasihat untuk Orang Tua, Guru, dan Siswa, 312-313;

Di semua sekolah kita harus ada orang yang cocok untuk

mengajar memasak. Kelas-kelas untuk pengajaran dalam mata pelajaran ini harus diadakan. Mereka yang menerima pelatihan untuk pelayanan akan mengalami kerugian besar ketika mereka

tidak mendapatkan pengetahuan tentang cara menyiapkan makanan agar sehat dan enak.

Ilmu memasak bukanlah hal yang mudah. Keahlian menyiapkan makanan adalah salah satu seni yang paling penting. Ini harus dianggap sebagai salah satu seni yang paling berharga dari semua seni, karena sangat erat kaitannya dengan kehidupan. Kekuatan fisik dan mental sangat bergantung pada makanan yang kita makan; oleh karena itu, orang yang menyiapkan makanan menempati posisi yang penting dan tinggi.

Baik para pemuda maupun pemudi harus diajar untuk memasak dengan hemat, dan membuang segala sesuatu yang berhubungan dengan makanan daging. Janganlah diberikan dorongan untuk menyiapkan hidangan yang terdiri dari makanan daging; karena hal ini menunjukkan kegelapan dan ketidaktahuan Mesir, dan bukannya kemurnian reformasi kesehatan.

Perempuan khususnya harus belajar memasak. Bagian mana dari pendidikan seorang anak perempuan yang begitu penting seperti ini? Apapun keadaannya dalam hidup, ini adalah pengetahuan yang dapat ia gunakan secara praktis. Ini adalah cabang pendidikan yang memiliki pengaruh paling langsung terhadap kesehatan dan kebahagiaan. Ada agama praktis dalam sepotong roti yang baik.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:182

Banyak anak muda yang datang ke sekolah yang menginginkan pelatihan di bidang industri. Pelajaran industri harus mencakup pembukuan, pertukangan, dan segala sesuatu yang dipahami dalam bidang pertanian. Persiapan juga harus dibuat untuk mengajar pandai besi, melukis, membuat sepatu, memasak, membuat kue, mencuci, memperbaiki, mengetik dan mencetak. Segala daya yang ada pada kita harus dikerahkan dalam pekerjaan pelatihan ini, agar para siswa dapat keluar dengan bekal untuk tugas-tugas kehidupan praktis.

Naskah 95, 1901

Sehubungan dengan sanatorium dan sekolah-sekolah kita, harus ada sekolah memasak, di mana instruksi diberikan tentang persiapan makanan yang tepat. Di semua sekolah kita harus ada

orang-orang yang cocok untuk mendidik para siswa, baik laki-laki maupun perempuan, dalam seni memasak. Wanita khususnya harus belajar memasak.

Naskah 105, 1902

[19] Setiap restoran yang higienis harus menjadi sekolah bagi para pekerja yang terkait dengannya. Di kota-kota, pekerjaan ini mungkin dilakukan dalam skala yang jauh lebih besar daripada di tempat-tempat yang lebih kecil. Tetapi di setiap tempat di mana ada gereja dan sekolah gereja, instruksi harus diberikan dalam berkenaan dengan persiapan makanan kesehatan sederhana untuk digunakan oleh mereka yang ingin hidup sesuai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dan di semua ladang misionaris kita, pekerjaan yang sama dapat dilakukan.

Pekerjaan menggabungkan buah, biji, biji-bijian dan akar menjadi makanan yang utuh adalah pekerjaan Tuhan. Di setiap tempat di mana sebuah gereja telah didirikan, biarlah para anggota gereja berjalan dengan rendah hati di hadapan Tuhan. Biarlah mereka berusaha untuk mencerahkan orang-orang dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:112-114

Setiap restoran yang higienis haruslah sebuah sekolah. Para pekerja yang berhubungan dengannya harus terus belajar dan bereksperimen, sehingga mereka dapat membuat perbaikan dalam menyiapkan makanan yang sehat. Di kota-kota, pekerjaan pengajaran ini dapat dilakukan dalam skala yang lebih besar daripada di tempat-tempat yang lebih kecil. Tetapi di setiap tempat di mana ada gereja, hendaknya diberikan pengajaran mengenai persiapan makanan yang sederhana dan sehat untuk digunakan oleh mereka yang ingin hidup sesuai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dan para anggota gereja harus menyampaikan kepada orang-orang di lingkungan mereka terang yang mereka terima mengenai hal ini.

Para siswa di sekolah-sekolah kita harus diajari cara memasak. Biarlah kebijaksanaan dan keterampilan dibawa ke dalam cabang pendidikan ini. Dengan segala tipu daya ketidakbenaran, Setan sedang bekerja untuk mengarahkan kaki para pemuda ke dalam jalan pencobaan yang mengarah kepada kehancuran. Kita harus menguatkan dan menolong mereka untuk menahan godaan yang harus dihadapi dari segala sisi mengenai pemanjaan selera. Mengajarkan mereka ilmu tentang hidup sehat berarti melakukan pekerjaan misionaris bagi Sang Guru.

Sekolah-sekolah memasak harus didirikan di banyak tempat. Pekerjaan ini mungkin dimulai dengan cara yang sederhana, tetapi ketika para juru masak yang cerdas melakukan yang terbaik untuk mencerahkan orang lain, Tuhan akan memberi mereka keterampilan dan pemahaman. Firman Tuhan adalah, "Janganlah melarang mereka, sebab Aku akan menyatakan diri-Ku kepada mereka sebagai Pengajar mereka." Dia akan bekerja dengan mereka yang melakukan

Rencananya, mengajarkan kepada rakyat bagaimana melakukan reformasi dalam pola makan mereka dengan menyiapkan makanan yang sehat dan murah. Dengan demikian, kaum miskin akan didorong untuk mengadopsi prinsip-prinsip reformasi kesehatan; mereka akan dibantu untuk menjadi rajin dan mandiri.

Kepada saya diperlihatkan bahwa pria dan wanita yang memiliki kemampuan diajar oleh Tuhan tentang cara menyiapkan makanan yang sehat dan enak dengan cara yang dapat diterima. Banyak di antara mereka yang masih muda, dan ada juga yang sudah berusia lanjut. Saya telah diinstruksikan untuk mendorong pelaksanaan sekolah memasak di semua tempat di mana pekerjaan misi medis dilakukan. Setiap bujukan untuk membawa orang-orang kepada reformasi harus diulurkan kepada mereka. Biarlah sebanyak mungkin cahaya menyinari mereka. Ajarlah mereka untuk melakukan setiap perbaikan yang dapat mereka lakukan dalam mempersiapkan makanan, dan doronglah mereka untuk menyampaikan kepada orang lain apa yang mereka pelajari.

Bukankah kita harus melakukan segala daya kita untuk memajukan pekerjaan di semua kota besar kita? Ribuan orang yang tinggal di sekitar kita membutuhkan pertolongan dengan berbagai cara. Hendaklah para pelayan Injil mengingat bahwa Tuhan Yesus Kristus berkata kepada para murid-Nya: "Kamu adalah terang dunia. Kota yang terletak di atas bukit tidak dapat disembunyikan." "Kamu adalah garam dunia, tetapi jika garam itu kehilangan keasinannya, dengan apakah ia akan diasinkan?" [Matius 5:14, 13.](#)

Tuhan Yesus akan melakukan mukjizat bagi umat-Nya. Dalam Injil Markus pasal enam belas kita membaca: "Sesudah Tuhan berkata-kata dengan mereka, terangkatlah Ia ke sorga, lalu duduk di sebelah kanan Allah. Lalu pergilah mereka memberitakan Injil ke segala penjuru dan Tuhan turut bekerja di antara mereka dan firman itu makin lama makin diteguhkan dengan tanda-tanda yang menyertainya." [Ayat 19, 20.](#) Di sini kita diyakinkan bahwa Tuhan memenuhi syarat hamba-hamba pilihan-Nya untuk melakukan pekerjaan misionaris medis setelah kenaikan-Nya.

Dari catatan mukjizat Tuhan dalam menyediakan anggur di pesta pernikahan dan memberi makan orang banyak, kita dapat belajar sebuah pelajaran yang sangat penting. Bisnis makanan kesehatan adalah salah satu alat Tuhan sendiri untuk memasok

kebutuhan. Penyedia segala makanan di surga tidak akan membiarkan umat-Nya dalam ketidaktahuan dalam hal persiapan makanan terbaik untuk segala waktu dan kesempatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:90

Jika fasilitas untuk pekerjaan kasar disediakan di sekolah kami, dan para siswa diharuskan mencurahkan sebagian waktu mereka untuk bekerja secara aktif, hal itu akan menjadi pengaman terhadap banyak pengaruh jahat yang ada di lembaga-lembaga pembelajaran. Pekerjaan yang jantan dan berguna, sebagai pengganti pengalihan yang sembrono dan merusak, akan memberikan ruang lingkup yang sah untuk kegembiraan kehidupan masa muda, dan akan meningkatkan ketenangan dan stabilitas karakter. Semua upaya yang mungkin harus dilakukan untuk mendorong keinginan untuk perbaikan moral dan fisik, serta mental. Jika anak perempuan diajari cara memasak, terutama cara membuat roti yang baik, pendidikan mereka akan jauh lebih berharga. Pengetahuan tentang pekerjaan yang berguna akan mencegah, untuk sebagian besar, sentimentalisme yang sakit-sakitan yang telah dan masih menghancurkan ribuan orang. Latihan otot-otot dan juga otak akan mendorong rasa untuk melakukan tugas-tugas sederhana dalam kehidupan praktis.

Kementerian Penyembuhan, 149

Setiap gereja harus menjadi sekolah pelatihan bagi para pekerja Kristen. Para anggotanya harus diajar bagaimana memberikan pembacaan Alkitab, bagaimana memimpin dan mengajar kelas-kelas sekolah Sabat, bagaimana cara terbaik untuk menolong orang miskin dan merawat orang sakit, bagaimana bekerja untuk orang-orang yang belum bertobat. Di sana

[20] Harus ada sekolah kesehatan, sekolah memasak, dan kelas-kelas dalam berbagai bidang pekerjaan pertolongan Kristen. Seharusnya tidak hanya ada pengajaran, tetapi juga pekerjaan nyata di bawah instruktur yang berpengalaman.

Kementerian Penyembuhan, 194

Dalam pelayanan kepada kaum miskin, ada bidang pelayanan yang luas bagi kaum perempuan dan juga kaum laki-laki. Juru masak yang efisien, pengurus rumah tangga, tukang jahit, perawat - bantuan mereka semua sangat dibutuhkan. Biarlah anggota-anggota rumah tangga miskin diajar bagaimana memasak, bagaimana membuat dan memperbaiki pakaian mereka sendiri, bagaimana merawat orang sakit, bagaimana merawat rumah dengan baik.

Kementerian Penyembuhan, 303

Setiap wanita yang menjadi kepala keluarga namun tidak memahami seni memasak yang sehat harus bertekad untuk mempelajari hal yang sangat penting bagi kesejahteraan rumah tangganya. Di banyak tempat, sekolah memasak yang higienis memberikan kesempatan untuk belajar

di baris ini. Dia yang tidak memiliki bantuan fasilitas seperti itu harus menempatkan dirinya di bawah instruksi seorang juru masak yang baik, dan bertekun dalam upayanya untuk meningkatkan kemampuannya sampai dia menjadi ahli dalam seni kuliner.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 119

Mereka yang dapat memanfaatkan keuntungan dari sekolah memasak higienis yang diselenggarakan dengan baik, akan merasakan manfaat yang besar, baik dalam praktiknya sendiri maupun dalam mengajar orang lain.

Nasihat untuk Orang Tua, Guru, dan Siswa, 292

Untuk memasak dengan baik, untuk menempatkan makanan sehat di atas meja dengan cara yang mengundang, membutuhkan kecerdasan dan pengalaman. Orang yang menyiapkan makanan yang akan dimasukkan ke dalam perut, yang akan diubah menjadi darah untuk menyehatkan sistem, menempati posisi yang paling penting dan tinggi. Posisi penyalin, penjahit, atau guru musik tidak dapat menyamai pentingnya posisi juru masak.

Pendidikan, 216

Banyak cabang studi yang menghabiskan waktu siswa tidak penting untuk kegunaan atau kebahagiaan; tetapi sangat penting bagi setiap pemuda untuk memiliki pengetahuan yang menyeluruh tentang tugas sehari-hari. Jika perlu, seorang remaja putri dapat mengabaikan pengetahuan bahasa Prancis dan aljabar, atau bahkan piano; tetapi sangat penting bagi dia untuk belajar membuat roti yang baik, membuat pakaian yang pas dan rapi, dan melakukan secara efisien berbagai tugas yang berkaitan dengan pembuatan rumah.

Untuk kesehatan dan kebahagiaan seluruh keluarga, tidak ada yang lebih penting daripada keterampilan dan kecerdasan juru masak. Dengan makanan yang tidak dipersiapkan dengan baik dan tidak sehat, ia dapat menghalangi dan bahkan merusak kegunaan orang dewasa dan perkembangan anak. Atau dengan menyediakan makanan yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, dan pada saat yang sama mengundang dan enak, ia dapat mencapai banyak hal yang benar seperti yang ia capai dengan cara yang salah.

Jadi, dalam banyak hal, kebahagiaan hidup terikat dengan kesetiaan dalam tugas-tugas bersama.

Karena laki-laki dan perempuan memiliki peran dalam mengurus rumah tangga, anak laki-laki dan perempuan harus mendapatkan pengetahuan tentang tugas-tugas rumah tangga. Merapikan tempat tidur dan menata kamar, mencuci piring, menyiapkan makanan, dan

mencuci dan memperbaiki pakaiannya sendiri adalah pelatihan yang tidak akan membuat anak laki-laki menjadi kurang jantan; ini akan membuatnya lebih bahagia dan berguna.

Pendidikan 7:134

Pelatihan manual layak mendapatkan perhatian yang jauh lebih besar daripada yang selama ini diterima. Sekolah-sekolah harus didirikan yang, selain budaya mental dan moral tertinggi, harus menyediakan fasilitas terbaik untuk pengembangan fisik dan pelatihan industri. Instruksi harus diberikan dalam bidang pertanian, manufaktur, -mencakup sebanyak mungkin perdagangan yang paling berguna, -juga dalam ekonomi rumah tangga, memasak yang sehat, menjahit, membuat pakaian yang higienis, perawatan orang sakit, dan bidang-bidang lain.

Naskah 27, 1906

Hampir empat puluh tahun yang lalu, Tuhan membukakan di hadapan kami prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Pada waktu itu saya sangat lemah secara fisik. Kadang-kadang saya pingsan dua atau tiga kali sehari, dan saya berpikir, seperti yang dipikirkan banyak orang saat ini, bahwa daging-dagingan adalah satu-satunya makanan yang dapat mempertahankan kekuatan saya. Tetapi dalam belas kasihan Tuhan menunjukkan kepada saya bahwa daging-daging tidak diperlukan untuk mempertahankan kekuatan, dan bahwa itu bukan makanan terbaik.

Sejak saat itu, reformasi kesehatan semakin disoroti. Di dalam biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran, dan kacang-kacangan, dapat ditemukan semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita mau datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajarkan kita bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bebas dari noda daging-daging

Kita harus melakukan upaya yang lebih besar untuk mengajarkan kepada masyarakat tentang kebenaran reformasi kesehatan. Pada setiap pertemuan perkemahan, harus ada usaha untuk mendemonstrasikan apa yang dapat dilakukan dalam menyediakan makanan yang menggugah selera, yang terdiri dari biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayur-sayuran. Di setiap tempat di mana perusahaan-perusahaan baru dibawa ke dalam kebenaran, instruksi harus diberikan dalam ilmu

menyiapkan makanan yang sehat. Para pekerja harus dipilih yang dapat bekerja dari rumah ke rumah dalam kampanye pendidikan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:44-45

Urusan-urusan bisnis harus ditangani oleh mereka yang secara khusus ditunjuk untuk pekerjaan ini. Dan sedapat mungkin hal-hal itu harus dibawa ke hadapan orang-orang pada waktu yang lain dari pada waktu perkemahan. Pengarahan dalam penginjilan, dalam pekerjaan sekolah Sabat dan dalam perincian pekerjaan traktat dan pekerjaan misionaris, harus diberikan di gereja-gereja rumah, atau dalam pertemuan-pertemuan yang secara khusus diadakan. Prinsip yang sama juga berlaku untuk sekolah memasak. Meskipun ini semua benar pada tempatnya, namun tidak boleh menyita waktu pertemuan-pertemuan perkemahan kami.

Surat 166, 1903

Ketika cahaya reformasi kesehatan pertama kali datang kepada kami, kami biasa, pada kesempatan liburan, membawa kompor masak ke tempat orang-orang berkumpul, dan di sana memanggang roti tidak beragi, - permata dan roti gulung. Dan saya pikir itu adalah hasil dari usaha kami, meskipun, tentu saja, kami tidak memiliki persiapan makanan sehat seperti yang kami miliki sekarang. Pada saat itu kami baru mulai belajar bagaimana hidup tanpa menggunakan daging-dagingan.

Kadang-kadang kami mengadakan hiburan, dan kami sangat berhati-hati agar semua yang kami siapkan untuk meja makan dapat dinikmati dan disajikan dengan baik. Pada musim buah, kami akan mendapatkan blueberry dan raspberry segar dari semak-semak, dan stroberi segar dari tanaman merambat. Kami menjadikan hidangan meja makan sebagai objek pelajaran yang menunjukkan kepada mereka yang hadir bahwa pola makan kami, meskipun sesuai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan, masih jauh dari kata sederhana.

Kadang-kadang ceramah kesederhanaan singkat diberikan sehubungan dengan hiburan ini, dan dengan demikian orang-orang menjadi lebih mengenal prinsip-prinsip hidup kami. Sejauh yang kami tahu, semua orang senang dan semua tercerahkan. Kami selalu memiliki sesuatu untuk dikatakan tentang perlunya menyediakan makanan yang sehat dan menyiapkannya secara sederhana, namun membuatnya begitu enak dan menggugah selera sehingga mereka yang memakannya akan merasa puas.

Dunia ini penuh dengan godaan untuk menuruti selera, dan kata-

kata peringatan, yang sungguh-sungguh dan langsung pada intinya, telah membuat perubahan yang luar biasa dalam keluarga dan individu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:161

Upaya yang lebih besar harus dilakukan untuk mendidik masyarakat tentang prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Sekolah-sekolah memasak harus didirikan, dan instruksi dari rumah ke rumah harus diberikan dalam seni memasak makanan sehat. Tua dan muda harus belajar cara memasak yang lebih sederhana. Di mana pun kebenaran disampaikan, orang-orang harus diajari cara menyiapkan makanan dengan cara yang sederhana, namun menggugah selera. Mereka harus ditunjukkan bahwa makanan yang bergizi dapat disediakan tanpa menggunakan makanan daging

Banyak kebijaksanaan dan kebijaksanaan harus digunakan dalam menyiapkan makanan bergizi untuk menggantikan makanan yang sebelumnya menjadi makanan mereka yang sedang belajar menjadi pembaharu kesehatan. Iman kepada Tuhan, kesungguhan tujuan, dan kesediaan untuk saling membantu, akan dibutuhkan. Pola makan yang kekurangan unsur-unsur nutrisi yang tepat, akan membawa celaan bagi reformasi kesehatan. Kita adalah makhluk fana, dan harus memenuhi kebutuhan kita dengan makanan yang akan memberikan nutrisi yang tepat bagi tubuh.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:115

Tuhan memiliki sebuah pesan untuk kota-kota kita, dan pesan ini harus kita beritakan dalam pertemuan-pertemuan perkemahan kita dan dengan usaha-usaha publik lainnya, dan juga melalui publikasi-publikasi kita. Sebagai tambahan, restoran-restoran yang higienis harus didirikan di kota-kota, dan melalui restoran-restoran itu pekabaran tentang kesederhanaan harus diberitakan. Pengaturan harus dibuat untuk mengadakan pertemuan-pertemuan sehubungan dengan restoran-restoran kita. Bilamana mungkin, sedapat mungkin disediakan sebuah ruangan di mana para pengunjung dapat diundang untuk mengikuti ceramah-ceramah tentang ilmu kesehatan dan pertarikan Kristen, di mana mereka dapat menerima pengajaran tentang persiapan makanan yang sehat dan tentang hal-hal lain yang penting. Dalam pertemuan-pertemuan ini harus ada doa dan nyanyian serta ceramah, tidak hanya tentang topik kesehatan dan pertarikan, tetapi juga tentang topik-topik Alkitab yang sesuai. Ketika orang-orang diajar bagaimana menjaga kesehatan fisik, banyak kesempatan akan ditemukan untuk menabur benih-benih Injil kerajaan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:132

Di mana pun kebenaran diberitakan, instruksi harus diberikan dalam menyiapkan makanan yang sehat. Allah menghendaki agar di setiap tempat

masyarakat harus diajari untuk menggunakan dengan bijak produk-produk yang dapat diperoleh dengan mudah. Para guru yang terampil harus menunjukkan kepada rakyat bagaimana memanfaatkan dengan sebaik-baiknya produk-produk yang dapat mereka kembangkan atau mereka dapatkan di daerah mereka. Dengan demikian orang miskin, dan juga mereka yang berada dalam kondisi yang lebih baik, dapat belajar untuk hidup sehat.

Sejak awal pekerjaan reformasi kesehatan, kami merasa perlu untuk mendidik, mendidik, mendidik. Tuhan menghendaki kita untuk melanjutkan pekerjaan mendidik umat ini. Kita tidak boleh mengabaikannya karena efek yang mungkin kita takutkan akan terjadi pada penjualan makanan kesehatan yang disiapkan di pabrik-pabrik kita. Itu bukanlah hal yang paling penting. Tugas kita adalah untuk menunjukkan kepada orang-orang bagaimana mereka dapat memperoleh dan menyiapkan makanan yang paling sehat, bagaimana mereka dapat bekerja sama dengan Allah dalam memulihkan citra moral-Nya di dalam diri mereka.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:112

Sekolah memasak akan diadakan. Orang-orang akan diajari cara menyiapkan makanan yang sehat. Mereka harus ditunjukkan perlunya membuang makanan yang tidak sehat. Tetapi kita tidak boleh menganjurkan diet kelaparan. Adalah mungkin untuk memiliki makanan yang sehat dan bergizi tanpa menggunakan teh, kopi, dan makanan daging. Pekerjaan mengajar orang-orang bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan sekaligus menggugah selera, adalah hal yang paling penting.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:55

Di mana pun pekerjaan misionaris medis dilakukan di kota, sekolah memasak harus diadakan; dan di mana pun

erjaan misionaris pendidikan

g kuat

ang berlangsung, sebuah restoran yang higienis dari beberapa harus ditetapkan, yang akan memberikan gambaran praktis tentang pemilihan yang tepat dan persiapan makanan yang sehat.

pek

yan

sed

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:126

Beberapa orang, setelah menerapkan pola makan vegetarian, kembali menggunakan daging. Hal ini memang bodoh, dan menunjukkan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana menyediakan makanan yang tepat sebagai pengganti daging.

Sekolah memasak, yang dilakukan oleh instruktur yang bijaksana, akan diadakan di Amerika dan di negeri-negeri lain. Segala sesuatu yang dapat kita lakukan harus dilakukan untuk menunjukkan kepada orang-orang nilai dari diet reformasi.

Kementerian Penyembuhan, 320-321

Reformasi pola makan harus progresif. Seiring dengan meningkatnya penyakit pada hewan, penggunaan susu dan telur akan semakin tidak aman. Harus ada upaya untuk menggantikannya dengan bahan makanan lain yang menyehatkan dan murah. Orang-orang di mana pun harus diajari cara memasak tanpa susu dan telur sejauh mungkin, namun makanan mereka tetap sehat dan enak.

Bab 7-Diet di Berbagai Negara

Naskah 78, 1902

Terang yang telah Allah berikan dan akan terus diberikan pada pertanyaan tentang makanan adalah untuk menjadi seperti manna bagi umat-Nya saat ini, seperti halnya manna bagi umat Israel. Manna jatuh dari langit, dan orang-orang diperintahkan untuk mengumpulkannya, dan menyiapkannya untuk dimakan. Jadi di berbagai negara di dunia, terang akan diberikan kepada umat Tuhan, dan makanan sehat yang sesuai dengan negara tersebut akan disiapkan.

Naskah 40, 1902

Kepada banyak orang di berbagai tempat, Tuhan akan memberikan kepandaian dalam hal makanan sehat. Ia dapat menghamparkan sebuah meja di padang gurun. Makanan sehat harus disiapkan oleh gereja-gereja kita yang sedang berusaha mempraktikkan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Tetapi, sama seperti mereka harus melakukan hal ini, beberapa orang akan mengatakan bahwa mereka melanggar hak-hak mereka. Tetapi siapakah yang memberi mereka hikmat untuk menyiapkan makanan ini? Tuhan yang sama akan memberikan hikmat kepada umat-Nya di berbagai negara untuk menggunakan hasil produksi negara-negara tersebut dalam menyiapkan makanan sehat. Dengan cara yang sederhana dan murah, umat-Nya akan bereksperimen dengan buah-buahan, biji-bijian, dan akar-akaran di negara-negara tempat mereka tinggal. Di berbagai negara, makanan-makanan sehat yang murah hendaknya diproduksi untuk kepentingan kaum miskin dan untuk kepentingan keluarga-keluarga umat kita sendiri.

Pesan yang Tuhan berikan kepada saya adalah agar umat-Nya di negeri-negeri asing tidak menggantungkan pasokan makanan kesehatan mereka pada impor makanan kesehatan dari Amerika. Pengangkutan dan bea masuk membuat harga makanan-makanan tersebut menjadi sangat mahal sehingga orang miskin, yang sama berharganya di mata Tuhan, seperti halnya orang kaya, tidak dapat menikmati makanan-makanan tersebut.

Makanan sehat adalah produksi Tuhan, dan Dia akan mengajar umat-Nya di ladang-ladang misionaris untuk menggabungkan produksi bumi sehingga makanan yang sederhana, murah, dan sehat akan tersedia. Jika mereka mau

mencari hikmat dari Tuhan, Dia akan mengajarkan mereka bagaimana merencanakan dan merancang untuk memanfaatkan produksi ini. Saya diperintahkan untuk mengatakan, Janganlah melarang mereka.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:124-126

Selama semalam banyak hal yang telah dibukakan kepada saya. Pembuatan dan penjualan makanan kesehatan akan membutuhkan pertimbangan yang cermat dan penuh doa.

Ada banyak orang berakal di banyak tempat yang kepadanya Tuhan pasti akan memberikan pengetahuan tentang bagaimana menyiapkan makanan yang menyehatkan dan enak, jika Dia melihat bahwa mereka akan menggunakan pengetahuan ini dengan benar. Hewan-hewan menjadi semakin banyak yang sakit, dan tidak lama lagi makanan hewani akan dibuang oleh banyak orang selain Masehi Advent Hari Ketujuh. Makanan yang menyehatkan dan menopang kehidupan harus dipersiapkan, sehingga pria dan wanita tidak perlu makan daging.

Tuhan akan mengajar banyak orang di seluruh belahan dunia untuk menggabungkan buah-buahan, biji-bijian dan sayuran menjadi makanan yang akan menopang kehidupan dan tidak membawa penyakit. Mereka yang belum pernah melihat resep-resep untuk membuat makanan sehat yang sekarang ada di pasaran, akan bekerja dengan cerdas, bereksperimen dengan hasil bumi, dan akan diberi terang mengenai penggunaan hasil bumi ini. Tuhan akan menunjukkan kepada mereka apa yang harus dilakukan. Dia yang memberikan keterampilan dan pemahaman kepada umat-Nya di satu bagian dunia akan memberikan keterampilan dan pemahaman kepada umat-Nya di bagian dunia yang lain. Adalah rancangan-Nya bahwa harta karun makanan di setiap negara akan dipersiapkan sedemikian rupa sehingga dapat digunakan di negara-negara yang cocok untuknya. Sebagaimana Allah memberikan manna dari

[23] Surga untuk menopang anak-anak Israel, maka Dia sekarang akan memberi umat-Nya di berbagai tempat keterampilan dan kebijaksanaan untuk menggunakan produksi negara-negara ini dalam menyiapkan makanan untuk menggantikan daging. Makanan-makanan ini harus dibuat di negara-negara yang berbeda; karena untuk mengangkutnya dari satu negara ke negara lain akan membuat makanan tersebut menjadi sangat mahal sehingga orang miskin tidak mampu membelinya. Tidak akan pernah ada gunanya

bergantung pada Amerika untuk memasok makanan kesehatan bagi negara-negara lain. Kesulitan besar akan ditemukan dalam menangani barang-barang impor tanpa kerugian finansial.

Semua yang menangani makanan kesehatan harus bekerja tanpa mementingkan diri sendiri demi kepentingan sesama. Kecuali jika manusia mengizinkan Tuhan untuk membimbing pikiran mereka, kesulitan yang tak terhitung jumlahnya akan muncul ketika orang-orang yang berbeda terlibat dalam pekerjaan ini. Ketika Tuhan memberikan satu keterampilan dan pemahaman, biarlah itu

harus ingat bahwa hikmat ini tidak diberikan hanya untuk kepentingannya sendiri, tetapi agar dengan hikmat itu ia dapat menolong orang lain.

Tidak seorang pun boleh berpikir bahwa dia adalah pemilik semua pengetahuan mengenai persiapan makanan kesehatan, atau bahwa dia memiliki hak tunggal untuk menggunakan harta karun Tuhan berupa bumi dan pohon dalam pekerjaan ini. Tidak seorang pun boleh merasa bebas untuk menggunakan pengetahuan yang telah diberikan Tuhan kepadanya dalam hal ini menurut kehendaknya sendiri. "Karena kamu telah menerima dengan cuma-cuma, maka berilah dengan cuma-cuma." Adalah hikmat bagi kita untuk menyiapkan makanan yang sederhana, murah, dan menyehatkan.

Banyak orang kita yang miskin, dan makanan yang sehat harus disediakan yang dapat disediakan dengan harga yang dapat dijangkau oleh orang miskin. Adalah rancangan Tuhan bahwa orang-orang yang paling miskin di setiap tempat harus disediakan makanan yang murah dan sehat. Di banyak tempat, industri-industri untuk memproduksi makanan-makanan ini harus didirikan. Apa yang menjadi berkat bagi pekerjaan di satu tempat akan menjadi berkat di tempat lain di mana uang jauh lebih sulit diperoleh.

Tuhan bekerja atas nama umat-Nya. Dia tidak menginginkan mereka tanpa sumber daya. Dia membawa mereka kembali kepada makanan yang semula diberikan kepada manusia. Makanan mereka akan terdiri dari makanan yang terbuat dari bahan-bahan yang telah Dia sediakan. Bahan-bahan yang terutama digunakan dalam makanan ini adalah buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan, tetapi berbagai macam umbi-umbian juga akan digunakan.

Keuntungan dari makanan ini terutama berasal dari dunia, bukan dari umat Tuhan. Umat Tuhan harus menopang pekerjaan-Nya; mereka harus memasuki ladang-ladang baru dan mendirikan gereja-gereja. Pada mereka bertumpu beban-beban dari banyak usaha misionaris. Tidak ada beban yang tidak perlu yang harus ditimpakan kepada mereka. Bagi umat-Nya, Allah adalah penolong yang hadir di setiap saat dibutuhkan.

Perhatian yang besar harus dilakukan oleh mereka yang menyiapkan resep untuk jurnal kesehatan kita. Beberapa makanan yang disiapkan secara khusus yang sekarang sedang dibuat dapat ditingkatkan dan rencana kami mengenai penggunaannya harus dimodifikasi. Beberapa orang telah menggunakan olahan kacang

terlalu bebas. Banyak yang menulis kepada saya, "Saya tidak bisa menggunakan makanan kacang; apa yang harus saya gunakan sebagai pengganti daging?" Suatu malam saya seperti berdiri di hadapan sekelompok orang, mengatakan kepada mereka bahwa kacang-kacangan digunakan terlalu bebas dalam persiapan makanan mereka; bahwa sistem tidak dapat merawatnya ketika digunakan seperti dalam beberapa resep yang diberikan; dan bahwa, jika digunakan dengan lebih hemat, hasilnya akan lebih memuaskan.

Tuhan ingin agar mereka yang tinggal di negara-negara di mana buah segar dapat diperoleh sepanjang tahun, sadar akan berkat yang mereka miliki dalam buah ini. Semakin kita bergantung pada buah segar yang baru dipetik dari pohonnya, semakin besar pula berkatnya.

Beberapa orang, setelah menerapkan pola makan vegetarian, kembali menggunakan daging-daging. Hal ini memang bodoh, dan menunjukkan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana menyediakan makanan yang tepat sebagai pengganti daging.

Sekolah memasak, yang dilakukan oleh instruktur yang bijaksana, akan diadakan di Amerika dan di negara-negara lain. Segala sesuatu yang dapat kita lakukan harus dilakukan untuk menunjukkan kepada orang-orang nilai dari diet reformasi.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:128-129

Tuhan telah menginstruksikan saya untuk mengatakan bahwa Dia tidak membatasi kepada beberapa orang saja semua terang yang dapat diterima sehubungan dengan persiapan makanan kesehatan yang terbaik. Dia akan memberikan kepada banyak orang di berbagai tempat kebijaksanaan dan keterampilan yang akan memungkinkan mereka untuk menyiapkan makanan sehat yang sesuai dengan negara tempat mereka tinggal.

Tuhan adalah pencipta segala hikmat, segala kecerdasan, segala talenta. Dia akan memuliakan nama-Nya dengan memberikan hikmat kepada banyak orang untuk membuat makanan sehat. Dan ketika Dia melakukan hal ini, pembuatan makanan baru ini tidak akan dipandang sebagai pelanggaran hak-hak mereka yang sudah membuat makanan sehat, meskipun dalam beberapa hal makanan yang dibuat oleh orang-orang yang berbeda mungkin serupa. Allah akan mengambil manusia biasa dan akan memberi mereka keterampilan dan pemahaman dalam menggunakan hasil bumi. Dia tidak memihak kepada para pekerja-Nya. Tidak ada seorang pun yang dilupakan oleh-Nya. Dia akan membuat para pengusaha yang adalah pemelihara hari Sabat terkesan untuk membangun industri yang akan menyediakan lapangan kerja bagi umat-Nya. Ia akan mengajar hamba-hamba-Nya untuk menyiapkan makanan sehat yang lebih murah, yang dapat dibeli oleh orang miskin.

Dalam semua rencana kita, kita harus ingat bahwa pekerjaan makanan kesehatan adalah milik Allah, dan tidak boleh dijadikan spekulasi keuangan untuk keuntungan pribadi. Ini adalah karunia

Allah kepada umat-Nya, dan keuntungannya harus digunakan untuk kebaikan umat manusia yang menderita di mana-mana. Khususnya di negara-negara bagian Selatan Amerika Utara, banyak hal akan dirancang dan banyak fasilitas yang disediakan, agar orang-orang miskin dan yang membutuhkan dapat menopang diri mereka sendiri melalui industri-industri makanan kesehatan. Di bawah para guru

yang bekerja keras

untuk keselamatan jiwa mereka, mereka akan

diajar[24] bagaimana mengolah dan menyiapkan makanan yang paling mudah tumbuh di daerah mereka.

unt

diaj

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:134

Makanan yang digunakan harus sesuai dengan pekerjaan yang kita jalani dan iklim tempat kita tinggal. Beberapa makanan yang cocok di satu negara tidak akan cocok di negara lain.

Surat 37, 1901

Agar dapat melakukan pekerjaan kita dalam garis yang lurus dan sederhana, kita harus mengenali kondisi-kondisi yang dialami keluarga manusia. Tuhan telah membuat ketentuan bagi mereka yang tinggal di berbagai negara di dunia. Mereka yang ingin menjadi rekan sekerja Allah harus mempertimbangkan dengan cermat bagaimana mereka mengajarkan reformasi kesehatan di kebun anggur Allah yang agung. Mereka harus bergerak dengan hati-hati dalam menentukan makanan apa yang boleh dan tidak boleh dimakan. Utusan manusia harus bersatu dengan Penolong Ilahi dalam menyampaikan pesan belas kasihan kepada banyak orang yang akan diselamatkan Allah.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:132-133

Di mana pun kebenaran diberitakan, instruksi harus diberikan dalam menyiapkan makanan yang sehat. Allah menghendaki agar di setiap tempat, orang-orang diajar untuk menggunakan dengan bijaksana produk-produk yang dapat diperoleh dengan mudah. Guru-guru yang terampil harus menunjukkan kepada orang-orang bagaimana menggunakan dengan sebaik-baiknya produk-produk yang dapat mereka kembangkan atau mereka dapatkan di daerah mereka. Dengan demikian orang miskin, dan juga mereka yang berada dalam keadaan yang lebih baik, dapat belajar untuk hidup secara sehat.

Adalah rancangan Tuhan bahwa di setiap tempat, pria dan wanita akan didorong untuk mengembangkan bakat mereka dengan menyiapkan makanan sehat dari hasil alam di daerah mereka

sendiri. Jika mereka memandang kepada Tuhan, menggunakan keterampilan dan kecerdikan mereka di bawah bimbingan Roh Kudus, mereka akan belajar bagaimana mengolah hasil-hasil alam menjadi makanan yang menyehatkan. Dengan demikian mereka akan dapat mengajar orang-orang miskin bagaimana menyediakan makanan yang dapat menggantikan daging-dagingan. Mereka yang telah ditolong dengan demikian pada gilirannya dapat mengajar orang lain. Pekerjaan seperti itu masih harus dilakukan dengan semangat dan energi yang dikuduskan. Seandainya hal itu telah dilakukan sebelumnya,

hari ini akan ada lebih banyak orang yang berada di dalam kebenaran, dan lebih banyak lagi yang dapat memberikan pengajaran. Marilah kita belajar apa tugas kita, dan kemudian melakukannya. Kita tidak boleh bergantung dan tak berdaya, menunggu orang lain untuk melakukan pekerjaan yang telah Allah percayakan kepada kita.

Surat 135, 1902

Marilah kita membuat kemajuan yang cerdas dalam menyederhanakan pola makan kita. Dalam pemeliharaan Allah, setiap negara menghasilkan bahan makanan yang mengandung nutrisi yang diperlukan untuk membangun sistem. Bahan-bahan ini dapat diolah menjadi makanan yang menyehatkan dan menggugah selera.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:163

Ketika berjuang melawan kerakusan dan ketidakbertarakan, kita harus mengenali kondisi yang dialami keluarga manusia. Allah telah menyediakan makanan bagi mereka yang tinggal di berbagai negara di dunia. Mereka yang ingin menjadi rekan sekerja Allah harus mempertimbangkan dengan hati-hati sebelum mereka menentukan makanan apa yang boleh dan tidak boleh dimakan. Kita harus dibawa ke dalam hubungan dengan orang banyak. Jika reformasi kesehatan dalam bentuknya yang paling ekstrem diajarkan kepada mereka yang keadaannya tidak memungkinkan untuk menerapkannya, maka lebih banyak kerugian daripada kebaikan yang akan terjadi. Ketika saya mengkhhotbahkan Injil kepada orang-orang miskin, saya diperintahkan untuk memberitahu mereka untuk makan makanan yang paling bergizi. Saya tidak bisa mengatakan kepada mereka: "Kalian tidak boleh makan telur, atau susu, atau krim. Kalian tidak boleh menggunakan mentega dalam menyiapkan makanan." Injil harus diberitakan kepada orang-orang miskin, tetapi waktunya belum tiba untuk menetapkan diet yang ketat.

Kementerian Penyembuhan, 299

Jika kita merencanakan dengan bijak, makanan yang paling kondusif untuk kesehatan dapat diperoleh di hampir setiap negeri. Berbagai olahan beras, gandum, jagung, dan gandum dikirim ke luar negeri di mana-mana, juga kacang-kacangan,

kacang polong, dan lentil. Semua ini, dengan buah-buahan asli atau impor, dan berbagai sayuran yang tumbuh di setiap daerah, memberikan kesempatan untuk memilih makanan yang lengkap tanpa menggunakan daging-dagingan. Dimanapun buah-buahan kering, seperti kismis, plum, apel, pir, persik, dan aprikot dapat diperoleh dengan harga yang moderat, akan ditemukan bahwa mereka dapat digunakan sebagai bahan makanan pokok dengan lebih leluasa daripada

kebiasaan dengan hasil terbaik untuk kesehatan dan kekuatan semua kelas pekerja.

Kementerian Penyembuhan, 320

Mereka yang tinggal di negara baru atau di daerah yang dilanda kemiskinan di mana buah-buahan dan kacang-kacangan langka, tidak perlu didesak untuk mengecualikan susu dan telur dari menu makanan mereka.

Bab 8-Pola Makan dan Moral

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:163-164

Yesus, yang sedang duduk di atas Bukit Zaitun, memberikan pengajaran kepada murid-murid-Nya mengenai tanda-tanda yang akan terjadi sebelum kedatangan-Nya. Ia berkata, "Tetapi sama seperti pada zaman Nuh, demikian pula halnya kelak pada kedatangan Anak Manusia. Sebab sama seperti pada zaman sebelum air bah mereka makan dan minum, kawin dan mengawinkan, sampai pada hari Nuh masuk ke dalam bahtera, tetapi mereka tidak mengetahuinya, sampai air bah itu datang dan melenyapkan mereka semua, demikian pula halnya kelak pada kedatangan Anak Manusia."

Dosa-dosa yang sama juga ada di zaman kita yang mendatangkan murka Allah ke atas dunia pada zaman Nuh. Pria dan wanita sekarang membawa makan dan minum mereka kepada kerakusan dan kemabukan. Dosa yang berlaku ini, pemanjaan selera yang menyimpang, mengobarkan nafsu manusia pada zaman Nuh, dan menyebabkan kerusakan umum, sampai kekerasan dan kejahatan mereka mencapai Surga, dan Allah membasuh bumi dari pencemaran moralnya dengan air bah.

Dosa kerakusan dan kemabukan yang sama telah melumpuhkan kepekaan moral penduduk Sodom, sehingga kejahatan tampaknya menjadi kesenangan para pria dan wanita di kota yang jahat itu. Kristus kemudian memperingatkan dunia: "Demikianlah juga halnya pada zaman Lot, mereka makan, mereka minum, mereka membeli, mereka menjual, mereka menanam, mereka membangun, tetapi pada hari yang sama ketika Lot meninggalkan Sodom, turunlah hujan api dan hujan belerang dari langit dan membinasakan mereka semua. Demikianlah halnya pada hari Anak Manusia dinyatakan."

Di sini Kristus telah meninggalkan sebuah pelajaran yang sangat penting bagi kita. Dia tidak mendorong kemalasan dalam pengajaran-Nya. Teladan-Nya adalah kebalikan dari hal ini. Kristus adalah seorang pekerja yang sungguh-sungguh. Hidup-Nya adalah hidup yang penuh dengan penyangkalan diri, ketekunan, ketekunan,

industri, dan ekonomi. Ia akan meletakkan di hadapan kita bahaya dari menjadikan makan dan minum sebagai hal yang terpenting. Dia mengungkapkan akibat dari menyerah pada pemanjaan selera. Kekuatan moral dilemahkan, sehingga dosa tidak tampak sebagai dosa. Kejahatan dibiarkan begitu saja, dan nafsu dasar menguasai pikiran, sampai kerusakan umum berakar.

prinsip dan dorongan hati yang baik, dan Allah dihujat. Semua ini adalah akibat dari makan dan minum secara berlebihan. Ini adalah kondisi yang Dia nyatakan akan terjadi pada kedatangan-Nya yang kedua kali.

Fakta-fakta Iman 2:121

Orang-orang yang hidup sebelum air bah makan makanan hewani, dan memuaskan hawa nafsu mereka hingga cawan kejahatan mereka penuh, dan Allah membersihkan bumi dari pencemaran moralnya dengan air bah

Dosa telah merajalela sejak kejatuhan. Sementara beberapa orang tetap setia kepada Allah, sebagian besar telah merusak jalan mereka di hadapan-Nya. Kehancuran Sodom dan Gomora disebabkan oleh kejahatan mereka yang besar. Mereka memberikan kendali yang longgar pada selera mereka yang tidak bertarak, kemudian pada nafsu mereka yang rusak, sampai mereka begitu hina, dan dosa-dosa mereka begitu keji, sehingga cawan kejahatan mereka penuh, dan mereka dihanguskan dengan api dari surga.

Fakta-fakta Iman 2:124

Banyak orang yang heran bahwa umat manusia telah mengalami kemerosotan, baik secara fisik, mental, dan moral. Mereka tidak mengerti bahwa pelanggaran terhadap konstitusi dan hukum Tuhan, dan pelanggaran terhadap hukum kesehatan, yang telah menghasilkan kemerosotan yang menyedihkan ini. Pelanggaran terhadap perintah-perintah Allah telah menyebabkan tangan-Nya yang memakmurkan disingkirkan.

Ketidaksopanan dalam makan dan minum, dan pemanjaan nafsu-nafsu dasar telah melumpuhkan kepekaan yang baik, sehingga hal-hal yang sakral telah ditempatkan pada tingkat yang sama dengan hal-hal yang umum.

Fakta-fakta Iman 2:131

Mereka yang membiarkan diri mereka menjadi budak dari selera yang rakus, sering kali melangkah lebih jauh lagi, dan merendahkan diri mereka sendiri dengan memanjakan nafsu-nafsu mereka yang rusak, yang telah menjadi bergairah karena ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum. Mereka

memberikan kendali yang longgar pada nafsu yang merendahkan mereka, sampai kesehatan dan kecerdasan mereka sangat menderita. Kemampuan berpikir mereka, dalam ukuran yang besar, dihancurkan oleh kebiasaan-kebiasaan jahat.

Pembaharu Kesehatan, 1 Oktober 1871-(Hidup Sehat, 41)

Ketidakteraturan dalam makan dan minum, dan berpakaian yang tidak pantas, akan merusak pikiran dan merusak hati, dan membawa sifat-sifat mulia jiwa dalam perbudakan nafsu hewani.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:486-487

Kerakusan adalah dosa yang paling banyak terjadi di zaman ini. Nafsu keinginan membuat budak-budak pria dan wanita, dan mengaburkan akal budi mereka dan membodohkan mereka.

[26] kepekaan moral mereka sedemikian rupa sehingga kebenaran-kebenaran firman Allah yang sakral dan tinggi tidak dihargai. Kecenderungan yang lebih rendah telah menguasai pria dan wanita.

Untuk dapat menyesuaikan diri dengan penerjemahan, umat Allah harus mengenal diri mereka sendiri. Mereka harus memahami kerangka fisik mereka sendiri, agar mereka dapat berseru seperti pemazmur, "Aku mau memuji Engkau, sebab aku diciptakan dengan penuh ketakutan dan keajaiban." Mereka harus selalu memiliki selera yang tunduk pada organ-organ moral dan intelektual. Tubuh harus menjadi pelayan bagi pikiran, dan bukan pikiran bagi tubuh.

Naskah 1, 1888

Perkembangan kejahatan di zaman dunia ini sebagian besar disebabkan oleh pemanjaan selera yang bejat. Nafsu hewani dirangsang dan diperkuat oleh apa yang dimasukkan ke dalam perut sebagai makanan. Kita dibangun dari apa yang kita makan. Para dokter harus belajar dari sebab ke akibat. Kecenderungan hewani tidak boleh dididik dan diperkuat untuk menguasai seluruh makhluk.

"Apa? Tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang ada di dalam kamu, yang kamu miliki dari Allah dan bukan milikmu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dengan suatu harga; karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu dan dengan rohmu yang adalah milik Allah." Ungkapan ini, "Telah dibeli dengan harga," berarti segalanya bagi kita. Mengingat harga yang telah dibayar untuk kita, tidakkah kita akan menyerahkan tubuh dan jiwa kita kepada Dia yang telah membeli kita dengan darah-Nya? Tidakkah seharusnya apa yang telah ditebus-Nya dijaga dalam

kondisi yang sehat, sempurna, dan sepuas mungkin? Apakah pekerjaan khusus yang dipanggil untuk kita lakukan di dalam lembaga-lembaga kesehatan kita? Alih-alih memberikan, dengan ajaran dan teladan, pendidikan dalam pemuasan selera yang sesat, didiklah untuk menjauhi

hal-hal ini. Tingkatkan standar reformasi di setiap lini. Rasul Paulus mengangkat suaranya, "Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati: itu adalah pelayananmu yang sejati. Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna."

Institusi kesehatan kami didirikan untuk menyajikan prinsip-prinsip hidup yang bersih, murni, dan sehat. Pengetahuan harus diberikan dalam hal penyangkalan diri, pengendalian diri. Yesus yang telah menciptakan manusia dan menebus manusia, harus ditinggikan di hadapan semua orang yang akan datang ke institusi kami. Pengetahuan tentang cara hidup, kedamaian, kesehatan, harus diberikan baris demi baris, ajaran demi ajaran, sehingga pria dan wanita dapat melihat perlunya reformasi. Mereka harus dituntun untuk meninggalkan adat istiadat dan praktik-praktik yang merendahkan yang ada di Sodom dan di dunia purba, yang telah dihancurkan oleh Allah karena kejahatan mereka. ([Matius 24:37-39](#)).

Semua orang yang akan mengunjungi institusi kesehatan kita harus dididik. Rencana penebusan harus disampaikan kepada semua orang, baik yang tinggi maupun yang rendah, kaya maupun miskin. Instruksi yang dipersiapkan dengan cermat harus diberikan, agar pemanjaan dalam ketidaksopanan yang modis dalam hal makan dan minum dapat dilihat sebagai penyebab penyakit dan penderitaan dan praktik-praktik jahat yang mengikutinya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:352

Jika ada waktu di mana pola makan haruslah yang paling sederhana, itu adalah sekarang. Daging tidak boleh ditempatkan di depan anak-anak kita. Pengaruhnya adalah untuk menggairahkan dan memperkuat nafsu yang lebih rendah, dan memiliki kecenderungan untuk mematikan kekuatan moral. Biji-bijian dan buah-buahan yang diolah tanpa minyak, dan dalam kondisi sealamiah mungkin, haruslah menjadi makanan di atas meja makan semua orang yang mengaku sedang mempersiapkan

diri untuk masuk ke Surga. Semakin tidak terlalu banyak makanan, semakin mudah nafsu dapat dikendalikan. Pemuasan selera tidak boleh dikonsultasikan terlepas dari kesehatan fisik, intelektual, atau moral.

Pemanjaan nafsu yang lebih rendah akan membuat banyak orang menutup mata mereka terhadap terang, karena mereka takut akan melihat dosa-dosa yang mereka lakukan.

tidak mau meninggalkannya. Semua orang dapat melihat apakah mereka mau. Jika mereka memilih kegelapan daripada terang, kriminalitas mereka tidak akan berkurang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:404-405

Makanan Anda bukanlah makanan yang sederhana dan berkualitas sehat yang akan menghasilkan jenis darah yang terbaik. Darah yang kotor pasti akan mengacaukan kekuatan moral dan intelektual, dan membangkitkan serta memperkuat nafsu dasar dari sifat Anda. Tak satu pun dari kalian mampu melakukan diet yang terburu-buru; karena itu mengorbankan kesehatan tubuh, dan kemakmuran jiwa kalian sendiri dan jiwa anak-anak kalian.

Anda meletakkan di atas meja Anda makanan yang membebani organ-organ pencernaan, menggairahkan nafsu hewani, dan melemahkan kemampuan moral dan intelektual. Makanan yang kaya dan daging-dagingan tidak ada manfaatnya bagimu....

Saya memohon kepadamu demi Kristus, untuk menertibkan rumah dan hatimu. Biarlah kebenaran yang berasal dari surga meninggikan dan menguduskan Anda, jiwa, tubuh dan roh. "Jauhkanlah dirimu dari hawa nafsu kedagingan yang berperang melawan jiwa." Saudara G., makanan Anda memiliki kecenderungan untuk memperkuat nafsu-nafsu yang lebih rendah. Anda tidak mengendalikan tubuh Anda seperti yang seharusnya Anda lakukan untuk menyempurnakan kekudusan dalam takut akan Allah. Kesederhanaan dalam hal makan harus dipraktekkan sebelum anda dapat menjadi seorang yang sabar.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:697

Saudara P. mungkin sekarang adalah seorang yang kuat, memiliki pengaruh di antara umat Allah di Maine, dan sangat dihargai karena pekerjaannya. Tetapi ia cenderung berpikir bahwa keterbelakangannya adalah suatu kebajikan yang istimewa, dan bukannya suatu dosa yang harus ia bertobat daripadanya. Ia sangat lambat dalam mempelajari pelajaran yang Tuhan ingin ajarkan kepadanya. Ia

[27] belum menjadi seorang sarjana yang tepat, dan belum memiliki pertumbuhan dan pengalaman dalam kebenaran masa kini, yang akan membuatnya memenuhi syarat untuk memikul beban tanggung jawab yang mungkin ia pikul sekarang, seandainya ia dengan tekun

meningkatkan semua terang yang diberikan. Aku ditunjukkan saat ketika Saudara P. mulai berusaha untuk menundukkan dirinya dan menahan nafsu makannya; kemudian dia bisa lebih mudah bersabar. Dia mudah bersemangat, bergairah, mudah tersinggung, dan semangatnya tertekan. Makan dan minumannya sangat berpengaruh dalam menjaga dirinya dalam kondisi ini. Hawa nafsu yang lebih rendah lebih berkuasa, mendominasi kekuatan pikiran yang lebih tinggi. Pertarakan akan sangat membantu Saudara P., dan lebih banyak latihan fisik dan kerja keras.

diperlukan untuk kesehatannya. Ketika ia berusaha mengendalikan dirinya, ia mulai bertumbuh, tetapi tidak menerima berkat dalam upayanya untuk memperbaiki diri yang seharusnya ia terima seandainya dilakukan pada periode sebelumnya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:35-36

Dunia seharusnya tidak menjadi kriteria bagi kita. Adalah suatu mode untuk memanjakan selera dalam makanan mewah dan rangsangan yang tidak wajar, sehingga memperkuat kecenderungan hewani, dan melumpuhkan pertumbuhan dan perkembangan kemampuan moral. Tidak ada dorongan yang diberikan kepada anak laki-laki atau perempuan Adam agar mereka dapat menjadi pemenang dalam peperangan Kristen, kecuali jika mereka memutuskan untuk mempraktekkan pertarakan dalam segala hal. Jika mereka melakukan hal ini, mereka tidak akan berperang seperti orang yang memukul udara.

Jika orang-orang Kristen mau menundukkan tubuh mereka, dan membawa semua selera dan nafsu mereka di bawah kendali hati nurani yang tercerahkan, merasa bahwa mereka memiliki kewajiban kepada Tuhan dan sesama untuk mematuhi hukum yang mengatur kesehatan dan kehidupan, maka mereka akan mendapatkan berkat berupa kekuatan jasmani dan rohani. Mereka akan memiliki kekuatan moral untuk terlibat dalam peperangan melawan Setan; dan dalam nama Dia yang telah menaklukkan hawa nafsu atas nama mereka, mereka dapat menjadi lebih dari sekadar pemenang atas nama mereka sendiri. Peperangan ini terbuka bagi semua orang yang mau terlibat di dalamnya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:485-486

Saudara yang dimaksud merasa ada yang kurang dalam tubuhnya; ia tidak mendapat asupan gizi, dan ia berpikir bahwa daging akan memberinya kekuatan yang dibutuhkan. Seandainya dia dirawat dengan baik, meja makannya dihidangkan pada waktu yang tepat dengan makanan yang berkualitas bergizi, semua kebutuhannya akan tercukupi dengan baik. Mentega dan daging merangsang. Ini telah melukai perut dan merusak rasa. Saraf-saraf otak yang sensitif telah dilumpuhkan, dan nafsu hewani menguat dengan mengorbankan kemampuan moral dan intelektual.

Kekuatan-kekuatan yang lebih tinggi ini, yang seharusnya mengendalikan, telah menjadi semakin lemah, sehingga hal-hal yang kekal tidak dapat dilihat. Kelumpuhan telah melumpuhkan rohani dan kebaktian. Setan telah menang dengan melihat betapa mudahnya ia dapat masuk melalui selera, dan mengendalikan manusia

dan wanita yang cerdas, diperhitungkan oleh Sang Pencipta untuk melakukan pekerjaan yang baik dan besar.

The Review and Herald, 25 Januari 1881

Janganlah ada orang yang mengaku saleh yang mengabaikan kesehatan tubuh, dan menyanjung diri mereka sendiri bahwa ketidaksalehan bukanlah dosa, dan tidak akan memengaruhi kerohanian mereka. Ada hubungan yang erat antara sifat jasmani dan sifat moral. Standar kebajikan ditinggikan atau direndahkan oleh kebiasaan-kebiasaan fisik. Makan makanan yang terbaik secara berlebihan akan menghasilkan kondisi yang tidak sehat pada perasaan moral. Dan jika makanan yang dikonsumsi bukan yang paling sehat, efeknya akan lebih berbahaya. Kebiasaan apa pun yang tidak mendorong tindakan yang sehat dalam sistem manusia akan merendahkan kemampuan-kemampuan yang lebih tinggi dan lebih mulia. Kebiasaan makan dan minum yang salah menyebabkan kesalahan dalam berpikir dan bertindak. Pemanjaan nafsu makan memperkuat kecenderungan-kecenderungan hewani, memberi mereka keunggulan atas kekuatan mental dan spiritual.

"Jauhkanlah dirimu dari keinginan-keinginan daging yang berperang melawan jiwa," adalah bahasa yang digunakan oleh rasul Petrus. Banyak orang menganggap peringatan ini hanya berlaku untuk orang yang tidak bermoral; tetapi ini memiliki makna yang lebih luas. Peringatan ini menjaga kita dari setiap pemuasan selera atau nafsu yang merugikan. Ini adalah peringatan yang paling keras terhadap penggunaan stimulan dan narkotika seperti teh, kopi, tembakau, alkohol, atau morfin. Pemanjaan-pemanjaan ini dapat digolongkan di antara hawa nafsu yang memberikan pengaruh buruk terhadap karakter moral. Semakin dini kebiasaan-kebiasaan yang menyakitkan ini terbentuk, semakin kuat mereka akan menahan korbannya dalam perbudakan nafsu, dan semakin pasti mereka akan menurunkan standar kerohanian.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:413-414

Anda perlu melatih kesederhanaan dalam segala hal. Kembangkanlah kekuatan pikiran yang lebih tinggi, dan kekuatan pertumbuhan hewan akan berkurang. Tidak mungkin kekuatan rohani Anda meningkat sementara selera dan hawa nafsu Anda tidak

terkendali dengan sempurna. Kata rasul yang diilhami, "Aku mengekang tubuhku, dan membawanya ke dalam subordinasi, agar jangan sampai, ketika aku telah berkhotbah kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbangun."

Saudaraku, bangkitkanlah dirimu, aku berdoa, dan biarkanlah pekerjaan Roh Allah menjangkau lebih dalam daripada yang lahiriah; biarkanlah itu menjangkau ke bawah

ke mata air yang dalam dari setiap tindakan. Prinsiplah yang dicari, prinsip yang teguh, dan semangat bertindak dalam hal-hal rohani maupun duniawi. Usaha Anda kurang bersungguh-sungguh. Oh, betapa banyak orang yang rendah dalam skala spiritualitas, karena mereka tidak mau menyangkal selera mereka! Energi saraf otak mati rasa dan hampir lumpuh karena makan berlebihan.

Ketika mereka pergi ke rumah Tuhan pada hari Sabat, mereka tidak dapat menahan mata mereka tetap terbuka. Himbauan yang paling sungguh-sungguh pun gagal untuk menggugah [28] mereka yang sudah tumpul dan tidak berakal budi. Kebenaran mungkin disajikan dengan perasaan yang mendalam; tetapi tidak membangkitkan kepekaan moral, atau mencerahkan pemahaman. Sudahkah Anda belajar untuk memuliakan Allah dalam segala hal?

Naskah 133, 1902

Janganlah ada pendeta kita yang memberikan contoh yang jahat dalam hal makan daging. Biarlah mereka dan keluarga mereka hidup dalam terang reformasi kesehatan. Janganlah hamba-hamba Tuhan kita membinasakan sifat mereka sendiri dan sifat anak-anak mereka. Anak-anak yang keinginannya tidak dikekang, tidak hanya tergoda untuk menuruti kebiasaan-kebiasaan yang tidak bertarak, tetapi juga untuk memberi kebebasan kepada nafsu-nafsu yang lebih rendah, dan mengabaikan kemurnian dan kebajikan. Mereka dipimpin oleh Setan bukan hanya untuk merusak tubuh mereka sendiri, tetapi juga untuk membisikkan komunikasi jahat mereka kepada orang lain. Jika orang tua dibutakan oleh dosa, mereka akan sering gagal untuk melihat hal-hal ini.

Traktat Mengenai Penggunaan Makanan Berbahan Dasar Daging (Traktat delapan halaman)

Biskuit panas dan daging-dagingan sama sekali tidak selaras dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Jika kita mengizinkan akal sehat untuk menggantikan dorongan nafsu dan kecintaan akan kesenangan indrawi, kita tidak boleh mencicipi daging hewan yang sudah mati ...

Ada kelesuan yang mengkhawatirkan yang ditunjukkan pada subjek sensualisme yang tidak beradab. Merupakan kebiasaan

untuk memakan daging hewan yang sudah mati. Hal ini merangsang nafsu yang lebih rendah dari organisme manusia. Dalam persiapan makanan, sinar keemasan cahaya harus tetap bersinar, mengajari mereka yang duduk di meja bagaimana cara hidup

Sanitasi kami tidak boleh dilakukan dengan mengikuti gaya hotel. Pola makan daging mengubah watak dan memperkuat sifat kebinatangan. Kita terdiri dari apa yang kita makan, dan makan banyak daging akan mengurangi aktivitas intelektual. Para siswa akan mencapai

lebih banyak dalam studi mereka jika mereka tidak pernah mencicipi daging. Ketika bagian hewani dari agen manusia diperkuat dengan makan daging, kekuatan intelektual berkurang secara proporsional. Kehidupan religius dapat lebih berhasil diperoleh dan dipertahankan jika daging dibuang, karena pola makan ini merangsang kecenderungan nafsu dan melemahkan sifat moral dan spiritual. "Daging berperang melawan roh dan roh melawan daging."

Kita sangat perlu mendorong dan mengembangkan pikiran yang murni dan suci, dan memperkuat kekuatan moral daripada kekuatan yang lebih rendah dan duniawi. Tuhan tolonglah kami untuk melepaskan diri dari selera yang memanjakan diri.

Buletin Konferensi Umum, 14 April 1901

Kami ingin kebenaran firman Tuhan yang meliputi semua orang sebelum konferensi ini berakhir. Kami ingin mereka memahami bahwa daging binatang bukanlah makanan yang tepat untuk mereka makan. Pola makan seperti itu akan menumbuhkan nafsu hewani di dalam diri mereka dan anak-anak mereka. Tuhan ingin kita mendidik anak-anak kita dalam kebiasaan yang benar dalam hal makan, berpakaian dan bekerja.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:60-62

Keluargamu sebagian besar makan daging-daging, dan kecenderungan hewani telah diperkuat, sementara intelektual telah dilemahkan. Kita terdiri dari apa yang kita makan, dan jika kita sebagian besar hidup dari daging binatang mati, kita akan mengambil bagian dari sifat mereka. Anda telah mendorong bagian yang lebih kasar dari organisasi Anda, sementara bagian yang lebih halus telah dilemahkan. Engkau telah berulang kali mengatakan untuk membela kesenanganmu memakan daging, "Betapapun menyakitkannya bagi orang lain, itu tidak menyakitiku, karena aku telah menggunakannya sepanjang hidupku." Tetapi Anda tidak tahu seberapa baik keadaan Anda jika Anda tidak makan daging. Sebagai sebuah keluarga, Anda masih jauh dari bebas dari penyakit. Anda telah menggunakan lemak binatang yang secara tegas dilarang oleh Allah dalam firman-Nya: "Ini harus menjadi ketetapan turun-temurun bagimu di seluruh tempat kediamanmu, bahwa kamu tidak boleh memakan lemak dan darah." "Selain itu, janganlah kamu

memakan darah, baik darah unggas maupun darah binatang buas, di tempat kediamanmu. Setiap orang yang memakan darah binatang apa pun, haruslah dilenyapkan dari antara bangsanya."

Anda memiliki daging, tetapi daging itu bukanlah bahan yang baik. Anda lebih buruk karena jumlah daging ini. Jika Anda masing-masing harus turun ke makanan yang lebih sedikit, yang akan mengambil dua puluh lima atau tiga puluh pon dari daging kotor Anda, Anda akan jauh lebih kecil kemungkinannya untuk terkena penyakit. Makan daging-daging telah membuat kualitas darah dan daging menjadi buruk. Sistem tubuh Anda berada dalam keadaan peradangan, siap untuk menghadapi penyakit. Anda rentan terhadap serangan penyakit akut, dan kematian mendadak, karena Anda tidak memiliki kekuatan konstitusi untuk menggalang dan melawan penyakit. Akan tiba saatnya ketika kekuatan dan kesehatan yang Anda sanjung-sanjung akan menjadi kelemahan. Bukanlah tujuan utama manusia untuk memuliakan perutnya. Anda memiliki keinginan hewani yang harus dipenuhi; tetapi karena kebutuhan ini akankah manusia menjadi hewani?

Anda telah menyediakan makanan yang tidak sehat untuk anak-anak Anda, yang dimasak dengan cara yang tidak sehat. Engkau telah menempatkan daging-daging di hadapan mereka, dan apa hasilnya? Apakah mereka menjadi orang yang beradab, berintelektual, taat, teliti dan taat beragama? Engkau tahu bahwa ini tidak terjadi, tetapi sepenuhnya bertolak belakang. Cara hidup Anda telah memperkuat sifat kebinatangan Anda, dan melemahkan sifat kerohanian Anda. Engkau telah mewariskan kepada anak-anakmu sebuah warisan yang menyedihkan; sebuah sifat bejat yang dibuat lebih bejat lagi oleh kebiasaanmu yang kotor dalam hal makan

dan minum. Meja Anda telah menyelesaikan pekerjaan untuk menjadikannya [29] apa adanya. Dosa terletak di depan pintu Anda. Kamu tahu bahwa mereka adalah

tidak taat beragama, sehingga mereka tidak mau tunduk pada pengekangan, tetapi cenderung pada ketidaktaatan, dan tidak menghormati otoritasmu. Putra sulungmu terutama adalah korup, mengambil bagian dalam tingkat yang besar dari binatang. Hampir tidak ada jejak ilahi yang terlihat dalam organisasinya. Engkau telah membesarkan anak-anakmu untuk memanjakan selera mereka sesuka hati dan sesuka hati. Teladan Anda telah mengajarkan mereka bahwa mereka hidup untuk makan; bahwa pemuasan selera adalah satu-satunya hal yang layak untuk dijalani. Ada pekerjaan yang harus engkau lakukan, Saudara H.

Engkau telah menjadi seperti orang yang tertidur atau lumpuh. Sudah saatnya engkau melakukan usaha yang kuat untuk menyelamatkan anggota keluarga yang lebih muda. Pengaruh putra sulungmu hanya akan membawa kejahatan bagi mereka. Perbaiki meja Anda. Pola makan yang bejat dan merangsang sedang memperkuat nafsu hewani anak-anak Anda. Dari semua keluarga yang saya kenal, keluarga anda yang paling perlu membuang daging-daging dan minyak, dan belajar memasak secara higienis.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:63-64

Sistem harus dipelihara. Namun kami tidak ragu-ragu untuk mengatakan bahwa daging-daging tidak diperlukan untuk kesehatan atau kekuatan. Jika digunakan, itu karena selera yang bejat sangat membutuhkannya. Penggunaannya menggairahkan kecenderungan hewani untuk meningkatkan aktivitas, dan memperkuat nafsu hewani. Ketika kecenderungan hewani meningkat, kekuatan intelektual dan moral menurun. Penggunaan daging hewan cenderung menyebabkan kekasaran tubuh, dan mematikan kepekaan pikiran yang halus Kekuatan intelektual, moral, dan fisik disusutkan oleh kebiasaan makan daging. Makan daging merusak sistem, mengaburkan kecerdasan, dan menumpulkan kepekaan moral. Kami berkata kepadamu, saudara-saudaraku yang terkasih, jalan yang paling aman adalah meninggalkan daging.

Bab 9-Diet Selama Kehamilan dan Menyusui

Bagaimana Cara Hidup, 2:33

Sang ibu, dalam banyak kasus sebelum kelahiran anak-anaknya, diizinkan untuk bekerja keras lebih awal dan lebih lambat, memanaskan darahnya. Kekuatannya seharusnya disayangi dengan lembut. Beban dan perhatiannya adalah jarang berkurang, dan periode itu, yang seharusnya menjadi waktu istirahat baginya, adalah waktu yang penuh kelelahan, kesedihan, dan kesuraman. Dengan pengerahan tenaga yang terlalu besar di pihaknya, dia merampas nutrisi yang telah disediakan alam untuknya, dan dengan memanaskan darahnya sendiri, dia memberikan kepada anak itu kualitas darah yang buruk. Keturunannya dirampas vitalitasnya, dirampas kekuatan fisik dan mentalnya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:378-379

Saya diperlihatkan perjalanan B dalam keluarganya sendiri. Ia sangat keras dan sombong. Dia mengadopsi reformasi kesehatan seperti yang dianjurkan oleh Bruder C dan, seperti dia, mengambil pandangan ekstrem tentang masalah ini; dan karena tidak memiliki pikiran yang seimbang, dia telah melakukan kesalahan besar, yang akibatnya tidak akan terhapuskan oleh waktu. Dibantu oleh barang-barang yang dikumpulkan dari buku-buku, ia mulai melaksanakan teori yang telah ia dengar dari Bruder C dan, seperti dia, berusaha untuk membawa semuanya sesuai dengan standar yang telah ia tetapkan. Dia membawa keluarganya sendiri pada aturan-aturannya yang kaku, tetapi gagal mengendalikan kecenderungan hewani dalam dirinya. Dia gagal membawa dirinya sendiri untuk mencapai standar, dan untuk menjaga tubuhnya. Jika dia memiliki pengetahuan yang benar tentang sistem reformasi kesehatan, dia akan tahu bahwa istrinya tidak dalam kondisi untuk melahirkan anak-anak yang sehat. Nafsunya yang tidak terkendali telah mempengaruhi tanpa berpikir dari sebab ke akibat.

Sebelum kelahiran anak-anaknya, ia tidak memperlakukan

istrinya sebagaimana seorang wanita dalam kondisinya seharusnya diperlakukan. Dia menjalankan aturan-aturannya yang kaku untuknya, sesuai dengan gagasan Bruder C, yang terbukti melukai istrinya. Dia tidak memberikan kualitas dan kuantitas makanan yang diperlukan untuk memberi makan dua kehidupan, bukan hanya satu. Kehidupan lain bergantung padanya, dan tubuhnya tidak menerima makanan yang bergizi,

makanan sehat yang diperlukan untuk mempertahankan kekuatannya. Ada kekurangan dalam hal kuantitas dan kualitas. Sistem tubuhnya membutuhkan perubahan, variasi dan kualitas makanan yang lebih bergizi. Anak-anaknya lahir dengan kekuatan pencernaan yang lemah dan kekurangan darah. Dari makanan yang terpaksa diterima oleh sang ibu, ia tidak dapat memberikan kualitas darah yang baik, dan karena itu melahirkan anak-anak yang penuh dengan humor.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:381-384

[30] Ini adalah kesalahan yang umumnya dilakukan untuk tidak membuat perbedaan dalam kehidupan seorang wanita sebelum kelahiran anak-anaknya. Pada periode penting ini, persalinan ibu harus diringankan. Perubahan besar sedang terjadi di dalam tubuhnya. Ini 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 akan kehilangan vitalitas. Pakaiannya juga menuntut perhatian. Perhatian harus diberikan untuk melindungi tubuh dari rasa dingin. Dia tidak boleh memanggil vitalitas yang tidak perlu ke permukaan untuk memasok kebutuhan pakaian yang cukup. Jika sang ibu kekurangan makanan yang sehat dan bergizi, ia akan kekurangan kuantitas dan kualitas darah. Sirkulasi darahnya akan buruk dan anaknya juga akan kekurangan hal yang sama. Akan ada ketidakmampuan pada keturunannya untuk mendapatkan makanan yang tepat yang dapat diubah menjadi darah yang baik untuk menyehatkan sistem. Kesejahteraan ibu dan anak sangat bergantung pada pakaian yang baik dan hangat, serta pasokan makanan yang bergizi. Rancangan ekstra pada vitalitas ibu harus dipertimbangkan dan disediakan.

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 sehat. Selera makan wanita dalam kondisi seperti ini bisa berubah-ubah, tidak menentu, dan sulit untuk dipuaskan, dan adat membolehkannya makan apa saja yang disukainya, tanpa mempertimbangkan apakah makanan tersebut bisa memenuhi gizi bagi tubuhnya dan pertumbuhan anaknya. Makanan tersebut harus

bergizi, tetapi tidak harus memiliki kualitas yang menarik. Kebiasaan mengatakan bahwa jika dia menginginkan daging-dagingan, acar, makanan berbumbu, atau kue cincang, biarkan dia memilikinya; selera saja

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 terjadi pada masa yang penting ini.

Wanita yang memiliki prinsip, dan yang mendapat petunjuk dengan baik, tidak akan meninggalkan kesederhanaan pola makan pada saat ini dari yang lainnya. Mereka akan mempertimbangkan bahwa kehidupan yang lain bergantung pada mereka, dan akan berhati-hati dalam semua kebiasaan mereka, dan terutama dalam pola makan. Mereka tidak boleh makan apa yang tidak bergizi dan menarik, hanya karena rasanya enak. Ada terlalu banyak konselor yang siap membujuk mereka untuk melakukan hal-hal yang menurut akal sehat seharusnya tidak mereka lakukan.

Anak-anak yang sakit lahir karena pemuasan nafsu makan oleh orang tuanya. Sistem ini tidak menuntut variasi makanan yang menjadi tempat tinggal pikiran. Karena sekali di dalam pikiran, maka harus di dalam perut adalah suatu kesalahan besar, yang harus ditolak oleh para wanita Kristen. Imajinasi tidak boleh dibiarkan mengendalikan keinginan sistem. Mereka yang membiarkan selera berkuasa, akan menderita hukuman karena melanggar hukum-hukum keberadaan mereka. Dan masalahnya tidak berhenti sampai di sini; keturunan mereka yang tidak bersalah juga akan menderita.

Organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah rempah-rempah, daging cincang, acar, dan daging-daging yang sakit menjadi darah yang baik. Dan jika begitu banyak makanan yang dimasukkan ke dalam perut sehingga organ-organ pencernaan dipaksa bekerja terlalu keras untuk membuangnya, dan untuk membebaskan sistem dari zat-zat yang mengiritasi, sang ibu melakukan ketidakadilan pada dirinya sendiri, dan meletakkan dasar penyakit pada keturunannya. Jika dia memilih untuk makan sesuka hatinya, dan apa yang dia sukai, terlepas dari konsekuensinya, dia akan menanggung hukumannya, tetapi tidak sendirian. Anaknya yang tak berdosa harus menderita karena kecerobohannya

B sangat kekurangan. Ketika dalam kondisi kesehatan terbaiknya, istrinya tidak diberi banyak makanan sehat dan pakaian yang layak. Kemudian, ketika dia membutuhkan pakaian tambahan dan makanan tambahan, dan yang sederhana namun

bergizi, hal itu tidak diizinkan. Tubuhnya sangat membutuhkan materi untuk diubah menjadi darah; tetapi dia tidak mau memberikannya. Susu dan gula dalam jumlah sedang, sedikit garam, roti putih yang diberi ragi sebagai gantinya, tepung graham yang dibuat dengan berbagai cara oleh tangan-tangan lain selain tangannya sendiri, kue tawar dengan kismis, puding beras dengan kismis, plum dan buah ara, sesekali, dan banyak makanan lain yang bisa saya sebutkan, sudah cukup untuk memenuhi kebutuhannya.

tuntutan selera. Jika ia tidak dapat memperoleh beberapa dari hal-hal ini, sedikit anggur domestik tidak akan menyakitinya; akan lebih baik baginya untuk memilikinya daripada tidak memilikinya. Dalam beberapa kasus, bahkan sedikit daging yang paling tidak menyakitkan pun tidak akan terlalu menyakitinya daripada menderita karena mengidamnya.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 37-38

Ketika Tuhan akan membangkitkan Simson sebagai pembebas umat-Nya, Dia memerintahkan kepada sang ibu untuk melakukan kebiasaan hidup yang benar sebelum kelahiran anaknya. Dan larangan yang sama juga harus diberlakukan sejak awal kepada anak itu, karena ia harus dikuduskan bagi Tuhan sebagai orang Nazaret sejak kelahirannya.

Malaikat Allah menampakkan diri kepada istri Manoah, dan memberitahukan kepadanya bahwa ia akan memiliki seorang anak laki-laki; dan dalam hal ini Dia memberinya petunjuk yang penting: "Oleh karena itu, berhati-hatilah, aku mohon kepadamu, janganlah engkau minum anggur dan minuman keras, dan janganlah engkau makan sesuatu yang haram."

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

Kementerian Penyembuhan, 372-373

[31] Pengaruh prenatal oleh banyak orang tua dianggap sebagai hal yang sepele; tetapi surga tidak menganggapnya demikian. Pesan yang disampaikan oleh malaikat Allah, dan dua kali disampaikan dengan cara yang paling khidmat, menunjukkan bahwa pesan ini layak untuk kita pikirkan dengan seksama.

Dalam kata-kata yang diucapkan kepada ibu Ibrani itu, Allah

berbicara kepada semua ibu di setiap zaman. "Hendaklah ia memperhatikan," kata malaikat itu, "segala sesuatu yang kuperintahkan kepadanya, hendaklah ia melakukannya." Kesejahteraan anak akan dipengaruhi oleh kebiasaan ibunya. Nafsu dan hasratnya harus dikendalikan oleh prinsip. Ada sesuatu yang harus dijauhinya, ada sesuatu yang harus diusahakannya, jika ia memenuhi tujuan Allah untuk

dia dalam memberinya seorang anak. Jika sebelum kelahiran anaknya ia memanjakan diri sendiri, jika ia egois, tidak sabar, dan banyak menuntut, sifat-sifat ini akan tercermin dalam watak anaknya. Dengan demikian, banyak anak yang menerima sebagai hak kesulungan yang hampir tidak dapat ditaklukkan untuk melakukan kejahatan.

Tetapi jika sang ibu berpegang teguh pada prinsip-prinsip yang benar, jika ia sabar dan menyangkal diri, jika ia baik hati, lembut, dan tidak mementingkan diri sendiri, ia dapat memberikan kepada anaknya sifat-sifat karakter yang sama yang berharga. Yang sangat eksplisit adalah perintah yang melarang penggunaan anggur oleh ibu. Setiap tetes minuman keras yang diminumnya untuk memuaskan selera akan membahayakan kesehatan fisik, mental dan moral anaknya, dan merupakan dosa langsung terhadap Penciptanya.

Banyak penasihat yang menyarankan agar setiap keinginan ibu harus dipenuhi; bahwa jika ia menginginkan makanan apa pun, betapapun berbahayanya, ia harus dengan bebas menuruti selernya. Nasihat seperti itu salah dan berbahaya. Kebutuhan fisik ibu tidak boleh diabaikan. Dua nyawa bergantung padanya, dan keinginannya harus diperhatikan dengan penuh kasih sayang, kebutuhannya harus dipenuhi dengan baik. Tetapi pada saat ini, di atas segalanya, ia harus menghindari, dalam hal makanan dan di setiap bidang lainnya, apa pun yang akan mengurangi kekuatan fisik atau mental. Atas perintah Allah sendiri, ia ditempatkan di bawah kewajiban yang paling serius untuk mengendalikan diri.

Bagaimana Cara Hidup, 2:39-40

Periode di mana bayi menerima makanan dari ibunya, sangat penting. Banyak ibu, ketika menyusui bayinya, telah diizinkan untuk melakukan persalinan yang berlebihan, dan memanaskan darah mereka dalam memasak, dan bayi yang disusui telah terpengaruh secara serius, tidak hanya dengan makanan yang panas dari payudara ibu, tetapi juga darahnya telah diracuni oleh pola makan ibu yang tidak sehat, yang membuat seluruh tubuhnya panas, sehingga mempengaruhi makanan bayi. Bayi juga akan terpengaruh oleh kondisi pikiran ibu. Jika dia tidak bahagia, mudah gelisah, mudah tersinggung, melampiaskan luapan gairah, makanan yang diterima bayi dari ibunya, akan meradang, sering kali menghasilkan kolik, kejang, dan, dalam

beberapa kasus, menyebabkan kejang-kejang dan kejang-kejang.

Karakter anak juga sedikit banyak dipengaruhi oleh sifat makanan yang diterima dari ibunya. Betapa pentingnya

maka ibu, ketika menyusui bayinya, harus mempertahankan kondisi pikiran yang bahagia, dengan memiliki kendali yang sempurna atas jiwanya sendiri. Dengan demikian, makanan anak tidak akan terluka, dan sikap tenang dan menguasai diri yang dilakukan oleh ibu dalam merawat anaknya akan sangat berpengaruh dalam membentuk jiwa bayi. Jika ia gugup dan mudah gelisah, sikap ibu yang tidak tergesa-gesa dan tidak tergesa-gesa akan memberikan pengaruh yang menenangkan dan memperbaiki, dan kesehatan bayi akan jauh lebih baik.

Bab 10-Diet dan Spiritualitas

[32]

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 151

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

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 153-154

Beberapa orang mencemooh reformasi kesehatan, dan mengatakan bahwa itu semua tidak perlu, bahwa itu adalah kehebohan yang cenderung mengalihkan pikiran dari kebenaran saat ini. Mereka mengatakan bahwa hal-hal tersebut dibawa ke arah yang ekstrem. Mereka tidak tahu apa yang mereka bicarakan. Sementara pria dan wanita yang mengaku saleh berpenyakit dari ubun-ubun hingga telapak kaki; sementara energi fisik, mental, dan moral mereka dilemahkan oleh pemuasan nafsu 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 Tuhan, atau bersukacita dalam mempelajari firman-Nya. Bagaimana mungkin orang yang gelisah akan selalu siap untuk memberikan jawaban kepada setiap orang yang bertanya kepadanya, alasan dari pengharapan yang ada di dalam dirinya, dengan lemah lembut dan penuh rasa takut? Betapa cepatnya orang seperti itu menjadi bingung dan gelisah, dan oleh imajinasinya yang sakit dituntun untuk melihat segala sesuatu dengan cara yang sama sekali salah, dan oleh kurangnya kelemahlembutan dan ketenangan yang menjadi ciri khas kehidupan Kristus, menyebabkan ia mempermalukan pengakuan-Nya ketika berhadapan dengan orang-orang yang tidak berakal budi?

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 25 Agustus 1897 (Hidup Sehat, 75.2)

Kebiasaan makan dan minum kita menunjukkan apakah kita termasuk dalam dunia ini atau termasuk di antara orang-orang yang telah dipisahkan oleh Tuhan dengan golok kebenaran-Nya yang besar dari dunia.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:618-619

Saya melihat bahwa Tuhan sedang memberikan kepada kita sebuah pengalaman yang akan sangat berharga bagi kita di masa depan sehubungan dengan pekerjaan-Nya. Kita hidup di masa yang serius, di tengah-tengah adegan-adegan penutup sejarah bumi ini, dan umat Tuhan tidak terjaga. Mereka harus bangkit dan membuat kemajuan yang lebih besar dalam mereformasi kebiasaan hidup mereka, dalam hal makan, berpakaian, bekerja dan beristirahat. Dalam semua ini mereka harus memuliakan Allah dan bersiap-siap untuk berperang melawan musuh besar kita, dan menikmati kemenangan-kemenangan berharga yang Allah sediakan bagi mereka yang menjalankan pertarakan dalam segala hal sambil berjuang untuk mendapatkan mahkota yang tidak dapat binasa.

Saya melihat bahwa Allah sedang mempersiapkan suami saya untuk terlibat dalam pekerjaan reformasi yang kudus dan kudus yang Dia rancang untuk berkembang di antara umat-Nya. Adalah penting bahwa instruksi-instruksi harus diberikan oleh para pendeta sehubungan dengan hidup sederhana. Mereka harus menunjukkan hubungan antara makan, bekerja, istirahat, dan berpakaian, dengan kesehatan. Semua orang yang percaya akan kebenaran pada hari-hari terakhir ini, memiliki sesuatu untuk dilakukan dalam hal ini. Ini menyangkut mereka, dan Tuhan menuntut mereka untuk membangkitkan dan menarik minat mereka dalam reformasi ini. Dia tidak akan senang dengan tindakan mereka jika mereka menganggap masalah ini dengan acuh tak acuh.

Penyalahgunaan perut oleh pemuasan nafsu makan, adalah sumber yang berbuah dari sebagian besar percobaan di dalam gereja. Mereka yang makan dan bekerja dengan tidak bertarak dan tidak rasional, berbicara dan bertindak dengan tidak rasional. Orang yang tidak bertarak tidak mungkin menjadi orang yang sabar. Tidak perlu minum minuman beralkohol untuk menjadi

tidak bertarak. Dosa makan yang tidak bertarak, makan terlalu sering, terlalu banyak, dan makanan yang kaya dan tidak sehat, menghancurkan kerja organ-organ pencernaan yang sehat, mempengaruhi otak, dan memutarbalikkan penilaian, menghalangi pemikiran dan tindakan yang rasional, tenang dan sehat. Dan ini adalah sumber pencobaan yang bermanfaat bagi gereja. Oleh karena itu, agar umat Allah berada dalam keadaan yang berkenan di hadapan-Nya, di mana mereka dapat memuliakan Dia di dalam tubuh dan roh mereka

yang adalah milik-Nya, mereka harus dengan penuh minat dan semangat menyangkal pemuasan selera mereka, dan menjalankan pertarakan dalam segala hal. Maka kiranya mereka dapat memahami kebenaran dalam keindahan dan kejelasannya, dan melaksanakannya dalam kehidupan mereka, dan dengan cara yang bijaksana, bijaksana, dan lugas, tidak memberikan kesempatan kepada musuh-musuh iman kita untuk mencela kebenaran. Allah menuntut semua orang yang percaya kepada kebenaran untuk melakukan usaha-usaha khusus dan tekun untuk menempatkan diri mereka dalam kondisi kesehatan tubuh yang terbaik, karena suatu pekerjaan yang serius dan penting ada di hadapan kita. Kesehatan tubuh dan pikiran diperlukan untuk pekerjaan ini; hal itu sama pentingnya dengan pengalaman keagamaan yang sehat, kemajuan dalam kehidupan Kristen, dan kemajuan dalam kekudusan, seperti halnya tangan atau kaki bagi tubuh manusia. Allah menuntut umat-Nya untuk menyucikan diri mereka dari segala kecemaran jasmani dan rohani, menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Tuhan. Semua orang yang acuh tak acuh dan memaafkan diri mereka sendiri dari pekerjaan ini, menunggu Tuhan untuk melakukan bagi mereka apa yang Dia menuntut dari mereka untuk diri mereka sendiri, akan didapati tidak berguna ketika orang-orang yang lemah lembut di bumi, yang telah melakukan penghakiman-Nya, disembunyikan pada hari kemurkaan Tuhan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:364

Bahkan jika Anda sangat ketat dalam hal kualitas makanan Anda, apakah Anda memuliakan Tuhan dalam tubuh dan roh Anda, yang adalah milik-Nya, dengan mengambil bagian dalam jumlah yang begitu banyak? Mereka yang menaruh begitu banyak makanan di perut, dan dengan demikian membebani alam, tidak dapat menghargai kebenaran jika mereka mendengarnya. Mereka tidak dapat membangkitkan kepekaan otak yang mati rasa untuk menyadari nilai penebusan, dan pengorbanan besar yang telah dilakukan untuk manusia yang jatuh. Mustahil bagi orang-orang seperti itu

untuk menghargai pahala yang agung, berharga, dan sangat kaya [33]
yang disediakan bagi para pemenang yang setia Bagian hewani dari sifat alamiah kita tidak boleh dibiarkan mengatur moral dan intelektual.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:374

Sekali lagi: Ketika kita makan dengan tidak wajar, kita berdosa terhadap tubuh kita sendiri. Pada hari Sabat, di dalam rumah Allah, orang-orang yang pelahap akan duduk dan tidur di bawah kebenaran firman Allah yang menyala-nyala. Mereka tidak dapat menjaga mata mereka tetap terbuka, atau memahami khotbah-khotbah khusyuk yang disampaikan. Lakukanlah

Anda berpikir bahwa orang-orang seperti itu memuliakan Allah di dalam tubuh dan roh mereka, yang adalah milik-Nya? Tidak, mereka tidak menghormati Dia.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:162-163

Saya telah diperlihatkan bahwa beberapa pertemuan perkemahan kami masih jauh dari apa yang Tuhan rancang. Orang-orang datang dengan persiapan untuk kunjungan Roh Kudus Allah. Umumnya para saudari mencurahkan banyak waktu sebelum pertemuan untuk mempersiapkan pakaian untuk perhiasan lahiriah, sementara mereka sama sekali melupakan perhiasan batiniah, yang dalam pandangan Tuhan sangat berharga. Ada juga banyak waktu yang dihabiskan untuk memasak yang tidak perlu, untuk menyiapkan kue-kue yang lezat dan kue-kue lainnya yang dapat melukai hati mereka yang memakannya. Seandainya saudari-saudari kita menyediakan roti yang baik dan beberapa jenis makanan sehat lainnya, mereka dan keluarga mereka akan lebih siap untuk menghargai firman kehidupan, dan jauh lebih rentan terhadap pengaruh Roh Kudus.

Seringkali perut dibebani dengan makanan yang jarang sekali sesederhana dan sesederhana yang dimakan di rumah, di mana jumlah olahraga yang dilakukan menjadi dua kali lipat atau tiga kali lipat. Hal ini menyebabkan kelesuan mental sehingga sulit untuk menghargai hal-hal yang kekal, dan pertemuan ditutup, dan mereka kecewa karena tidak dapat menikmati lebih banyak Roh Allah. Biarlah persiapan untuk makan dan berpakaian menjadi hal yang kedua, tetapi biarlah pencarian hati yang mendalam dimulai di rumah.

Kementerian Penyembuhan, 307

Kita tidak boleh menyediakan makanan yang lebih banyak atau lebih beragam pada hari Sabat dibandingkan hari-hari lainnya. Sebaliknya, makanan yang kita sediakan haruslah lebih sederhana, dan lebih sedikit yang dimakan, agar pikiran kita menjadi jernih dan kuat untuk memahami hal-hal rohani. Perut yang tersumbat berarti otak yang tersumbat. Kata-kata yang paling berharga mungkin akan didengar dan tidak dihargai, karena pikiran dikacaukan oleh pola makan yang tidak tepat. Dengan makan berlebihan pada hari Sabat, banyak orang melakukan lebih dari yang mereka pikirkan, membuat

diri mereka tidak layak untuk menerima manfaat dari kesempatan-kesempatan kudusnya.

Kesaksian untuk Gereja 2:46

Untuk memberikan pelayanan yang sempurna kepada Tuhan, engkau harus memiliki konsepsi yang jelas tentang persyaratannya. Engkau harus makan makanan yang paling sederhana, yang disiapkan dengan cara yang paling sederhana, agar saraf-saraf halus otak tidak menjadi lemah, atau mati rasa atau lumpuh, sehingga tidak mungkin bagimu untuk memahami hal-hal yang kudus, dan untuk menghargai penebusan, darah Kristus yang menyucikan, sebagai sesuatu yang sangat berharga. "Tidak tahukah kamu, bahwa mereka yang berlomba dalam suatu perlombaan, semuanya berlomba, tetapi hanya seorang saja yang mendapat hadiah? Karena itu berlombalah kamu supaya kamu memperolehnya. Dan setiap orang yang berlomba untuk mencapai tujuan, ia bertekun dalam segala hal. Mereka melakukannya untuk memperoleh mahkota yang fana, tetapi kita memperoleh yang tidak fana. Karena itu aku berlari, bukan dengan tidak pasti, dan aku bertempur, bukan seperti orang yang memukul udara. Tetapi aku menundukkan tubuhku dan menaklukkannya, supaya jangan sampai, setelah aku memberitakan Injil kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbangun."

Jika manusia, yang tidak memiliki tujuan yang lebih tinggi daripada karangan bunga atau mahkota yang dapat binasa sebagai hadiah dari ambisi mereka, menundukkan diri mereka pada pertarakan dalam segala hal, betapa lebih lagi mereka yang bersedia mempraktikkan penyangkalan diri yang mengaku mencari, bukan hanya mahkota kemuliaan yang kekal, tetapi juga kehidupan yang akan bertahan selama takhta Yehuwa, dan kekayaan yang kekal, penghargaan yang tidak dapat binasa, bobot kemuliaan yang kekal.

Tidakkah bujukan yang diberikan kepada mereka yang sedang berlomba dalam perlombaan Kristen, akan menuntun mereka untuk mempraktikkan penyangkalan diri dan penguasaan diri dalam segala hal, sehingga mereka dapat menundukkan kecenderungan hewani mereka, menguasai diri, dan mengendalikan selera dan hawa nafsu? Dengan demikian mereka dapat mengambil bagian dalam kodrat ilahi, karena mereka telah melepaskan diri dari kecemaran yang ada di dalam dunia ini oleh karena hawa nafsu.

Beberapa orang memanjakan selera hawa nafsu, yang berperang melawan jiwa, dan merupakan penghalang yang terus-menerus bagi kemajuan rohani mereka. Mereka terus-menerus menanggung hati nurani yang menuduh, dan jika kebenaran yang lurus dibicarakan, mereka siap untuk tersinggung. Mereka mengutuk diri sendiri, dan merasa bahwa subjek telah sengaja dipilih untuk menyentuh kasus mereka. Mereka merasa sedih dan terluka, dan menarik diri dari pertemuan orang-orang kudus. Mereka meninggalkan pertemuan mereka sendiri karena dengan demikian hati nurani mereka tidak begitu terganggu. Mereka

akan segera kehilangan minat mereka dalam pertemuan-pertemuan dan kasih mereka terhadap kebenaran, dan, kecuali mereka sepenuhnya berubah, akan kembali dan mengambil posisi mereka dengan pasukan pemberontak, yang berdiri di bawah panji-panji hitam Iblis. Jika mereka mau menyalibkan hawa nafsu kedagingan yang berperang melawan jiwa, mereka akan menyingkir, di mana anak panah kebenaran tidak akan melintasi mereka. Tetapi sementara mereka memanjakan selera hawa nafsu, dan dengan demikian menghargai berhala-berhala mereka, mereka membuat diri mereka sendiri menjadi sasaran panah-panah kebenaran, dan jika kebenaran diucapkan, mereka pasti terluka.

Penggunaan stimulan yang tidak alami dapat merusak kesehatan dan memiliki

- [34] pengaruh yang melumpuhkan otak, sehingga tidak mungkin untuk menghargai hal-hal yang kekal. Mereka yang menghargai berhala-berhala ini tidak dapat menghargai dengan benar keselamatan yang telah Kristus wujudkan bagi mereka melalui kehidupan penyangkalan diri, penderitaan dan celaan yang terus-menerus, dan dengan akhirnya menyerahkan hidup-Nya yang tak berdosa untuk menyelamatkan manusia yang akan binasa dari maut.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:70-71

Adalah sebuah kewajiban untuk mengetahui bagaimana menjaga tubuh dalam kondisi kesehatan yang terbaik, dan adalah sebuah kewajiban suci untuk hidup sesuai dengan terang yang telah Tuhan berikan dengan penuh kasih karunia. Jika kita menutup mata kita terhadap terang karena takut kita akan melihat kesalahan-kesalahan kita, yang tidak mau kita tinggalkan, dosa-dosa kita tidak berkurang, melainkan bertambah. Jika terang dipalingkan dari satu kasus, maka ia akan diabaikan dalam kasus yang lain. Melanggar hukum-hukum yang ada pada diri kita sama saja dengan melanggar salah satu dari sepuluh hukum, karena kita tidak dapat melakukan keduanya tanpa melanggar hukum Allah. Kita tidak dapat mengasihi Tuhan dengan segenap hati, pikiran, jiwa dan kekuatan kita, sementara kita mengasihi selera kita, selera kita, jauh lebih baik daripada mengasihi Tuhan. Setiap hari kita mengurangi kekuatan kita untuk memuliakan Tuhan, padahal Dia membutuhkan segenap kekuatan, segenap pikiran kita. Dengan kebiasaan-kebiasaan kita yang salah, kita

mengurangi pegangan kita pada kehidupan, namun mengaku sebagai pengikut Kristus, mempersiapkan diri untuk mendapatkan sentuhan akhir keabadian.

Saudara-saudaraku, kamu memiliki pekerjaan yang harus kamu lakukan, yang tidak seorang pun dapat melakukannya tanpa bantuanmu. Bangunlah dari kelesuanmu, dan Kristus akan memberimu hidup. Ubahlah cara hidupmu, cara makanmu, cara minummu, dan cara kerjamu. Sementara Anda mengejar jalan yang telah Anda ikuti selama bertahun-tahun, Anda tidak dapat dengan jelas melihat hal-hal yang kudus dan kekal. Kepekaanmu tumpul, dan kecerdasanmu menjadi kabur. Engkau belum bertumbuh dalam kasih karunia dan pengetahuan akan kebenaran seperti yang

hak istimewa. Anda tidak bertambah dalam kerohanian, tetapi justru semakin lama semakin gelap.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:485-486

Saudara yang dimaksud merasa ada yang kurang dalam tubuhnya; ia tidak mendapat asupan gizi, dan ia berpikir bahwa daging akan memberinya kekuatan yang dibutuhkan. Seandainya dia dirawat dengan baik, meja makannya dihidangkan pada waktu yang tepat dengan makanan yang berkualitas bergizi, semua kebutuhannya akan tercukupi dengan baik. Mentega dan daging merangsang. Ini telah melukai perut dan merusak rasa. Saraf-saraf sensitif otak telah dilumpuhkan, dan nafsu hewani menguat dengan mengorbankan kemampuan moral dan intelektual. Kekuatan-kekuatan yang lebih tinggi ini, yang seharusnya mengendalikan, telah menjadi semakin lemah, sehingga hal-hal yang kekal tidak dapat dilihat. Kelumpuhan telah melumpuhkan rohani dan kebaktian. Setan telah menang dengan melihat betapa mudahnya ia dapat masuk melalui selera dan mengendalikan pria dan wanita yang memiliki kecerdasan, yang diperhitungkan oleh Sang Pencipta untuk melakukan pekerjaan yang baik dan besar.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:488-489

Saya melihat bahwa Bapa surgawi kita telah menganugerahkan kepada kita berkat yang besar berupa terang atas reformasi kesehatan, sehingga kita dapat menaati tuntutan yang Dia miliki atas diri kita, dan memuliakan Dia di dalam tubuh dan roh kita yang adalah milik-Nya, dan pada akhirnya dapat berdiri tanpa cela di hadapan takhta Allah. Iman kita menuntut kita untuk meningkatkan standar dan mengambil langkah maju

Hanya sedikit orang yang cukup sadar untuk memahami betapa besar pengaruh kebiasaan pola makan mereka terhadap kesehatan, karakter, kegunaan mereka di dunia ini, dan takdir kekal mereka.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:693-694

Reformasi kesehatan sangat penting bagi Anda berdua. Saudari B telah mundur dalam pekerjaan yang baik ini, dan telah mengalami perlawanan yang muncul, padahal dia tidak tahu apa yang dia lawan. Ia telah menentang nasihat Allah terhadap jiwanya sendiri. Nafsu makan yang tidak bertarak telah

membawa kelemahan dan penyakit, melemahkan kekuatan moral, dan membuatnya tidak layak untuk menghargai kebenaran yang kudus, nilai penebusan,

yang sangat penting bagi keselamatan. Suster B mencintai dunia ini. Dia tidak memisahkan diri, dalam kasih sayangnya, dari dunia, dan memberikan dirinya tanpa syarat kepada Tuhan, seperti yang Dia inginkan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:161

Pria dan wanita tidak boleh melanggar hukum alam dengan memanjakan selera dan nafsu yang tidak terkendali, dan tidak boleh melanggar hukum Allah. Oleh karena itu, Dia telah mengizinkan cahaya reformasi kesehatan untuk menyinari kita, agar kita dapat melihat dosa kita dalam melanggar hukum yang telah Dia tetapkan dalam diri kita. Semua kenikmatan atau penderitaan kita dapat ditelusuri pada ketaatan atau pelanggaran hukum alam. Bapa surgawi kita yang murah hati melihat kondisi manusia yang menyedihkan, yang, beberapa di antaranya secara sadar tetapi banyak yang tidak peduli, hidup dalam pelanggaran terhadap hukum-hukum yang telah Dia tetapkan. Dan dalam kasih dan belas kasihan kepada umat manusia, Dia membuat terang menyinari reformasi kesehatan. Dia mempublikasikan hukum-Nya, dan hukuman yang akan mengikuti pelanggarannya, agar semua orang dapat belajar dan berhati-hati untuk hidup selaras dengan hukum alam. Dia menyatakan hukum-Nya dengan sangat jelas, dan membuatnya begitu menonjol, sehingga seperti sebuah kota yang terletak di atas bukit. Semua makhluk yang bertanggung jawab dapat memahaminya jika mereka mau. Orang-orang bodoh tidak akan bertanggung jawab. Untuk membuat hukum alam yang jelas, dan mendorong ketaatan terhadapnya, adalah pekerjaan yang menyertai pekabaran malaikat ketiga, untuk mempersiapkan umat bagi kedatangan Tuhan.

Kesaksian untuk Gereja 4:30

Pelanggaran terus-menerus terhadap hukum alam adalah pelanggaran terus-menerus terhadap hukum Allah. Beban penderitaan yang ada saat ini dan

[35] Penderitaan yang kita lihat di mana-mana, kecacatan, kemerosotan, penyakit, dan kebodohan yang sekarang membanjiri dunia, menjadikannya, jika dibandingkan dengan apa yang seharusnya dan apa yang Allah rancangkan, sebagai rumah

yang tidak layak; dan generasi sekarang lemah secara mental, moral, dan fisik. Semua kesengsaraan ini telah terakumulasi dari generasi ke generasi karena manusia yang jatuh ke dalam dosa telah melanggar hukum Allah. Dosa-dosa yang paling besar dilakukan melalui pemanjaan selera yang menyimpang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:417

Pemanjaan yang berlebihan dalam makan, minum, tidur, atau melihat, adalah dosa. Tindakan sehat yang harmonis dari semua kekuatan tubuh dan pikiran menghasilkan kebahagiaan; dan semakin tinggi dan halus kekuatan-kekuatan tersebut, semakin murni dan murni pula kebahagiaan itu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:162-163

Ketidaktahuan bukanlah alasan untuk melanggar hukum. Terang bersinar dengan jelas, dan tidak ada yang perlu menjadi bodoh, karena Tuhan yang agung sendiri adalah pengajar manusia. Semua orang terikat oleh kewajiban yang paling suci kepada Tuhan untuk memperhatikan filosofi yang sehat dan pengalaman sejati yang sekarang Dia berikan kepada mereka sehubungan dengan reformasi kesehatan. Dia merancang agar topik besar reformasi kesehatan ini digugah, dan pikiran publik digugah untuk menyelidikinya; karena tidak mungkin bagi pria dan wanita, dengan semua kebiasaan mereka yang berdosa, merusak kesehatan, dan mengacaukan otak, untuk memahami kebenaran yang suci, yang melaluinya mereka akan disucikan, dimurnikan, ditinggikan, dan dijadikan layak bagi masyarakat malaikat surgawi di kerajaan kemuliaan.

Penduduk dunia Nuh dihancurkan, karena mereka telah dirusak oleh pemanjaan selera yang menyimpang. Sodom dan Gomora dihancurkan melalui pemuasan selera yang tidak wajar, yang membuat akal budi mereka lumpuh sehingga mereka tidak dapat melihat perbedaan antara tuntutan-tuntutan kudus Allah dan keributan selera. Yang terakhir ini memperbudak mereka, dan mereka menjadi begitu ganas dan berani dalam kekejian mereka yang menjijikkan sehingga Allah tidak akan mentolerir mereka di bumi. Allah mengaitkan kejahatan Babel dengan kerakusan dan kemabukannya.

Rasul Paulus menasihati jemaat, "Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati: itu adalah ibadahmu yang sejati." Maka, manusia dapat membuat tubuh mereka menjadi tidak kudus karena dosa. Jika tidak kudus, mereka tidak layak menjadi penyembah rohani, dan tidak layak masuk surga. Jika manusia

mau menghargai terang yang diberikan Allah dalam belas kasihan-Nya melalui reformasi kesehatan, ia dapat disucikan melalui kebenaran, dan cocok untuk keabadian. Tetapi jika ia mengabaikan terang itu dan hidup melanggar hukum alam, ia harus membayar hukumannya.

Allah menciptakan manusia dengan sempurna dan kudus. Tetapi manusia jatuh dari tempat kesuciannya, karena ia melanggar hukum Allah. Sejak kejatuhan itu, penyakit, penderitaan, dan kematian meningkat dengan pesat. Namun, meskipun manusia telah menghina Penciptanya, kasih Allah masih tetap diberikan kepada umat manusia; dan Dia mengizinkan terang untuk bersinar sehingga manusia dapat melihat, bahwa untuk menjalani kehidupan yang sempurna, ia harus hidup selaras dengan hukum-hukum alam yang mengatur keberadaannya. Oleh karena itu, sangat penting bagi manusia untuk mengetahui bagaimana cara hidup yang benar agar kekuatan tubuh dan pikirannya dapat digunakan untuk kemuliaan Allah.

Mustahil bagi manusia untuk mempersembahkan tubuhnya sebagai persembahan yang hidup, kudus, dan berkenan kepada Allah, sementara, karena kebiasaan dunia, ia memanjakan diri dalam kebiasaan-kebiasaan yang mengurangi kekuatan fisik, mental, dan moral. Sang rasul menambahkan, "Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna."

The Review and Herald, 25 Januari 1881 No. 4, (Hidup Sehat, 42.3)

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 terpeliharanya kesehatan fisik, mental dan moral, sehingga kita dapat mempersembahkan tubuh kita kepada Tuhan, bukan sebagai persembahan yang dicemarkan oleh kebiasaan yang salah, tetapi sebagai "persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah."

Kementerian Penyembuhan, 280

Banyak jenis makanan yang dimakan secara bebas oleh orang kafir di sekitar mereka dilarang bagi orang Israel. Bukanlah pembedaan yang sembarangan yang dibuat. Hal-hal yang dilarang adalah hal-hal yang tidak sehat. Dan fakta bahwa

makanan tersebut dinyatakan najis memberikan pelajaran bahwa penggunaan makanan yang mencemari adalah menajiskan. Apa yang mencemari tubuh cenderung mencemari jiwa. Hal itu tidak layak bagi penggunanya untuk bersekutu dengan Allah, tidak layak bagi pelayanan yang tinggi dan kudus.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 12 Oktober 1896 (Hidup Sehat, 11.6)

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 Tuhan. Hidup kita dan semua kemampuan kita adalah milik-Nya. Dia merawat kita setiap saat; Dia menjaga mesin yang hidup ini tetap bekerja; jika kita membiarkannya berjalan sesaat saja, kita akan mati. Kita benar-benar bergantung pada Tuhan.

Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, 19 Mei 1897 (Hidup Sehat, 17.4)

Pelanggaran terhadap hukum fisik adalah pelanggaran terhadap hukum Allah. Pencipta kita adalah Yesus Kristus. Dia adalah pembuat hukum fisik karena Dialah yang menciptakan hukum moral. Dan manusia yang ceroboh dan sembrono terhadap kebiasaan dan praktik yang menyangkut kehidupan dan kesehatan fisiknya, berdosa terhadap Allah. Tuhan tidak dihormati, dihargai, atau diakui. Hal ini ditunjukkan dengan cedera yang terjadi pada tubuh yang melanggar hukum fisik. [36]

Pelajaran-pelajaran Objek Kristus, 316

Apa pun yang mengurangi kekuatan fisik akan melemahkan pikiran, dan membuatnya kurang mampu membedakan mana yang benar dan mana yang salah. Kita menjadi kurang mampu memilih yang baik, dan kurang memiliki kekuatan kehendak untuk melakukan apa yang kita tahu benar.

Penyalahgunaan kekuatan fisik kita memperpendek periode waktu di mana hidup kita dapat digunakan untuk kemuliaan Allah. Dan hal ini tidak memungkinkan kita untuk menyelesaikan pekerjaan yang telah Allah berikan kepada kita.

Kementerian Penyembuhan, 129

Dengan orang tua kita yang pertama, keinginan yang tidak bertarak mengakibatkan hilangnya Eden. Pertarakan dalam segala hal lebih berkaitan dengan pemulihan kita ke Eden daripada yang

disadari oleh manusia.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:491-492

Sebagaimana orang tua pertama kita kehilangan Eden melalui pemanjaan selera, satu-satunya harapan kita untuk mendapatkan kembali Eden adalah melalui penyangkalan yang teguh terhadap selera dan nafsu. Pantang makan, dan mengendalikan semua nafsu,

akan memelihara akal budi dan memberikan kekuatan mental dan moral, memungkinkan manusia untuk membawa semua kecenderungan mereka di bawah kendali kekuatan yang lebih tinggi, dan untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, yang sakral dan yang umum. Semua orang yang memiliki pengertian yang benar tentang pengorbanan yang dilakukan oleh Kristus dalam meninggalkan rumah-Nya di Surga untuk datang ke dunia ini agar Dia dapat menunjukkan kepada manusia bagaimana cara melawan godaan, akan dengan senang hati menyangkal diri dan memilih untuk mengambil bagian dalam penderitaan-Nya bersama dengan Kristus.

Takut akan Tuhan adalah permulaan hikmat. Mereka yang menang sebagaimana Kristus menang harus senantiasa menjaga diri mereka dari godaan Iblis. Nafsu dan hawa nafsu harus dibatasi dan berada di bawah kendali hati nurani yang tercerahkan, agar akal budi tidak terganggu, daya tangkap menjadi jernih, sehingga cara kerja Iblis dan jerat-jeratnya tidak ditafsirkan sebagai pemeliharaan Allah. Banyak orang menginginkan pahala dan kemenangan akhir yang akan diberikan kepada para pemenang, tetapi tidak mau menanggung kerja keras, kesengsaraan, dan penyangkalan diri, seperti yang dilakukan oleh Penebus mereka. Hanya melalui ketaatan dan usaha yang terus menerus, kita dapat menang sebagaimana Kristus telah menang.

Kekuatan pengendali selera akan membuktikan kehancuran mereka, ketika, jika mereka menang dalam hal ini, mereka akan memiliki kekuatan moral untuk mendapatkan kemenangan atas setiap godaan Setan lainnya. Tetapi mereka yang menjadi budak selera akan gagal dalam menyempurnakan karakter Kristen. Pelanggaran manusia yang terus menerus selama enam ribu tahun telah membawa penyakit, kesakitan dan kematian sebagai buahnya. Dan ketika kita mendekati akhir zaman, godaan Setan untuk memanjakan selera akan semakin kuat dan semakin sulit untuk diatasi. Hanya melalui ketaatan dan usaha yang terus menerus, kita akan menang seperti Kristus menang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:486-487

Penebus dunia mengetahui bahwa pemanjaan selera akan membawa kelemahan fisik, dan dengan demikian mematikan organ-organ persepsi sehingga hal-hal yang kudus dan kekal tidak akan

dapat dilihat. Kristus tahu bahwa dunia telah diserahkan kepada kerakusan, dan bahwa pemanjaan ini akan memutarbalikkan kekuatan moral. Jika pemanjaan selera begitu kuat menguasai umat manusia, sehingga untuk mematahkan kuasanya, Anak Allah yang ilahi, mewakili manusia, diharuskan berpuasa selama hampir enam minggu, apakah yang akan terjadi?

sebuah pekerjaan di hadapan orang Kristen agar ia dapat menang bahkan sebagaimana Kristus telah menang! Kekuatan godaan untuk menuruti selera yang menyimpang hanya dapat diukur dari penderitaan Kristus yang tak terkatakan dalam masa puasa yang panjang di padang gurun.

Kristus tahu bahwa untuk dapat meneruskan rencana keselamatan dengan sukses, Ia harus memulai pekerjaan penebusan manusia tepat di tempat kehancuran dimulai. Adam jatuh karena pemanjaan selera. Untuk menanamkan kepada manusia kewajiban-kewajibannya untuk menaati hukum Allah, Kristus memulai karya penebusan-Nya dengan mereformasi kebiasaan-kebiasaan fisik manusia. Kemerosotan dalam kebajikan dan kemerosotan umat manusia terutama disebabkan oleh pemanjaan selera yang menyimpang. Ada tanggung jawab yang besar bagi semua orang, terutama bagi para pendeta yang mengajarkan kebenaran, untuk mengatasi masalah selera.

Kegunaan mereka akan jauh lebih besar jika mereka dapat mengendalikan selera dan hawa nafsu mereka; dan kekuatan mental dan moral mereka akan lebih kuat jika mereka menggabungkan kerja fisik dengan pengerahan tenaga mental. Dengan kebiasaan-kebiasaan yang sangat ketat, dan dengan kerja mental dan fisik yang digabungkan, mereka dapat mencapai jumlah kerja yang jauh lebih besar, dan mempertahankan kejernihan pikiran. Jika mereka mau mengikuti jalan seperti itu, pikiran dan perkataan mereka akan mengalir lebih bebas, latihan-latihan keagamaan mereka akan lebih bersemangat, dan kesan-kesan yang ditimbulkan pada pendengar mereka akan lebih mudah diingat.

Ketidaksopanan dalam makan, bahkan makanan dengan kualitas yang tepat, akan memberikan pengaruh yang buruk pada sistem, dan akan menumpulkan emosi yang lebih tajam dan suci.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:487

Ketidakpedulian yang luar biasa telah dimanifestasikan pada subjek yang sangat penting ini, oleh mereka yang berada di jantung pekerjaan. Kurangnya stabilitas dalam hal prinsip-prinsip reformasi kesehatan adalah indeks sebenarnya dari karakter dan kekuatan spiritual mereka.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:202-203

Jika Juruselamat manusia, dengan kekuatan ilahi-Nya, merasa perlu

[37]

untuk berdoa, betapa lebih lagi manusia yang lemah dan berdosa harus merasakan perlunya doa - doa yang sungguh-sungguh dan terus menerus! Ketika Kristus adalah yang paling ganas dilanda pencobaan, Dia tidak makan apa pun. Dia melakukan

Dirinya kepada Allah, dan melalui doa yang sungguh-sungguh, dan penyerahan yang sempurna kepada kehendak Bapa-Nya, keluar sebagai pemenang. Mereka yang mengaku kebenaran pada hari-hari terakhir ini, di atas semua golongan orang Kristen yang mengaku Kristen, harus meniru Teladan yang agung ini dalam doa.

"Cukuplah bagi seorang murid menjadi seperti gurunya, dan seorang hamba menjadi seperti tuannya." Meja makan kita sering kali dihiasi dengan kemewahan yang tidak menyehatkan dan tidak diperlukan, karena kita mencintai hal-hal ini lebih daripada mencintai penyangkalan diri, kebebasan dari penyakit, dan pikiran yang sehat. Yesus dengan sungguh-sungguh mencari kekuatan dari Bapa-Nya. Hal ini dianggap Anak Allah yang ilahi lebih berharga, bahkan bagi diri-Nya sendiri, daripada duduk di meja makan yang paling mewah. Ia telah memberikan kepada kita bukti bahwa doa sangat penting untuk menerima kekuatan untuk melawan kuasa-kuasa kegelapan, dan untuk melakukan pekerjaan yang diberikan kepada kita. Kekuatan kita sendiri adalah kelemahan, tetapi kekuatan yang Allah berikan adalah kekuatan yang besar, dan akan membuat setiap orang yang mendapatkannya menjadi lebih dari pemenang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:66

Anda membutuhkan pikiran yang jernih dan penuh semangat, agar dapat menghargai karakter kebenaran yang telah diubah, menghargai penebusan, dan menempatkan penilaian yang tepat pada hal-hal yang kekal. Jika Anda mengejar jalan yang salah, dan memanjakan diri dalam kebiasaan makan yang salah, dan dengan demikian melemahkan kekuatan intelek, Anda tidak akan menempatkan penilaian yang tinggi pada keselamatan dan kehidupan kekal yang akan mengilhami Anda untuk menyesuaikan hidup Anda dengan kehidupan Kristus; Anda tidak akan melakukan upaya yang sungguh-sungguh dan pengorbanan diri untuk menyesuaikan diri dengan kehendak Allah, yang dituntut oleh firman-Nya dan yang diperlukan untuk memberikan Anda kesesuaian moral bagi sentuhan akhir keabadian.

Naskah 93, 1901

Sangat disayangkan bahwa sering kali, ketika penyangkalan

diri yang paling besar harus dilakukan, perut dipenuhi dengan makanan yang tidak sehat, yang berada di sana untuk membusuk. Penderitaan perut mempengaruhi otak. Pemakan yang tidak bijaksana tidak menyadari bahwa ia mendiskualifikasi dirinya sendiri untuk memberikan nasihat yang bijaksana, mendiskualifikasi dirinya sendiri untuk menyusun rencana demi kemajuan pekerjaan Allah yang terbaik. Tetapi memang demikianlah adanya. Ia tidak dapat membedakan hal-hal rohani, dan dalam pertemuan-pertemuan konsili, ketika ia seharusnya mengatakan Ya dan Amin, ia justru mengatakan Tidak. Dia membuat

proposisi yang melenceng jauh dari sasaran. Makanan yang ia makan telah melumpuhkan kekuatan otaknya.

Pemanjaan diri sendiri menghalangi agen manusia untuk bersaksi tentang kebenaran. Rasa syukur yang kita panjatkan kepada Allah atas berkat-berkat-Nya sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimasukkan ke dalam perut. Pemanjaan selera adalah penyebab pertikaian, perselisihan, persengketaan, dan banyak kejahatan lainnya. Kata-kata yang tidak sabar diucapkan dan perbuatan-perbuatan yang tidak baik dilakukan, praktek-praktek yang tidak jujur diikuti dan hawa nafsu dimanifestasikan, dan semua itu terjadi karena saraf-saraf otak menjadi sakit akibat penyalahgunaan yang ditimbun di dalam perut.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:156

Tuhan menuntut umat-Nya untuk terus maju. Kita perlu belajar bahwa selera yang dimanjakan adalah halangan terbesar bagi perbaikan mental dan pengudusan jiwa. Dengan segala usaha reformasi kesehatan yang kita lakukan, banyak di antara kita yang makan dengan cara yang tidak benar. Pemanjaan selera adalah penyebab terbesar dari kelemahan fisik dan mental, dan sebagian besar terletak pada dasar kelemahan dan kematian dini. Hendaklah setiap orang yang ingin memiliki kemurnian roh mengingat bahwa di dalam Kristus ada kuasa untuk mengendalikan selera.

The Review and Herald, 25 Januari 1881

Janganlah ada orang yang mengaku saleh yang mengabaikan kesehatan tubuh, dan menyanjung diri mereka sendiri bahwa ketidaksalehan bukanlah dosa, dan tidak akan memengaruhi kerohanian mereka. Ada hubungan yang erat antara alam jasmani dan alam rohani.

The Youth's Instructor, 31 Mei 1894 (Hidup Sehat, 40.6)

Makan, minum, dan berpakaian, semuanya memiliki kaitan langsung dengan kemajuan spiritual kita.

Traktat Mengenai Penggunaan Makanan Berbahan Dasar Daging (Traktat delapan halaman)

Ketika bagian hewani dari agen manusia diperkuat dengan

makan daging, kekuatan intelektual berkurang secara proporsional. Kehidupan religius dapat lebih berhasil diperoleh dan dipertahankan jika daging dibuang, karena pola makan ini merangsang untuk melakukan aktivitas yang intens

kecenderungan hawa nafsu, dan melemahkan sifat moral dan spiritual. "Daging berperang melawan roh, dan roh melawan daging."

File 48, 1902

Telah jelas disampaikan kepada saya bahwa umat Tuhan harus mengambil sikap tegas untuk tidak makan daging. Akankah Tuhan selama tiga puluh tahun memberikan pesan kepada umat-Nya bahwa jika mereka ingin memiliki darah yang murni dan pikiran yang jernih, mereka harus berhenti makan daging-daging, jika Dia tidak ingin mereka mengindahkan pesan ini? Dengan makan daging-daging, sifat kebinatangan diperkuat dan sifat kerohanian dilemahkan. Orang-orang seperti Anda, yang terlibat dalam pekerjaan yang paling serius dan penting yang pernah dipercayakan kepada manusia, perlu memberikan perhatian khusus pada apa yang mereka makan.

Kementerian Penyembuhan, 317

Bukankah sudah saatnya semua orang harus berusaha untuk meninggalkan makanan daging? Bagaimana mungkin mereka yang berusaha untuk menjadi murni, halus, dan kudus, sehingga mereka dapat memiliki persahabatan dengan para malaikat surgawi, terus menggunakan makanan apa pun yang memiliki efek yang begitu berbahaya bagi jiwa dan tubuh?

Bab 11-Makan di Antara Waktu Makan

[38]

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:373

Saya heran mengetahui bahwa, setelah semua cahaya yang telah diberikan di tempat ini, banyak dari Anda yang makan di sela-sela waktu makan! Jangan pernah membiarkan sepotong makanan pun melewati bibirmu di antara waktu makanmu. Makanlah apa yang seharusnya, tetapi makanlah pada satu waktu makan, lalu tunggu sampai waktu makan berikutnya. Saya makan cukup untuk memuaskan keinginan alamiah; tetapi ketika saya bangun dari meja makan, nafsu makan saya sama baiknya dengan ketika saya duduk. Dan ketika waktu makan berikutnya tiba, saya siap untuk mengambil bagian saya, dan tidak lebih.

Kementerian Penyembuhan, 303-304

Keteraturan dalam makan sangat penting. Harus ada waktu yang ditentukan untuk setiap kali makan. Pada waktu ini, biarkan setiap orang makan apa yang dibutuhkan oleh sistem pencernaan, dan kemudian tidak makan lagi sampai waktu makan berikutnya. Ada banyak orang yang makan ketika tubuh tidak membutuhkan makanan, pada interval yang tidak teratur, dan di antara waktu makan, karena mereka tidak memiliki kekuatan kehendak yang cukup untuk menahan keinginan. Saat bepergian, beberapa orang terus menerus menggigit jika ada sesuatu yang bisa dimakan dalam jangkauan mereka. Hal ini sangat merugikan. Jika para musafir makan secara teratur dengan makanan yang sederhana dan bergizi, mereka tidak akan merasakan kelelahan yang luar biasa, atau menderita penyakit.

Kebiasaan buruk lainnya adalah makan sebelum tidur. Makanan yang biasa dikonsumsi mungkin sudah dimakan; tetapi karena ada rasa kantuk, maka lebih banyak makanan yang dimakan. Dengan memanjakan diri, praktik yang salah ini menjadi kebiasaan, dan sering kali begitu melekat sehingga dianggap tidak mungkin tidur tanpa makanan. Sebagai akibat dari makan malam yang terlambat, proses pencernaan dilanjutkan selama jam-jam tidur. Tetapi meskipun perut bekerja

secara konstan, pekerjaannya tidak diselesaikan dengan baik. Tidur sering terganggu dengan mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan, dan di pagi hari orang tersebut terbangun dalam keadaan tidak segar, dan dengan sedikit kenikmatan untuk sarapan. Ketika kita berbaring untuk beristirahat, perut harus menyelesaikan pekerjaannya, sehingga perut, dan juga organ-organ tubuh lainnya, dapat menikmati istirahat. Bagi orang yang memiliki kebiasaan tidak banyak bergerak, makan malam yang terlambat adalah

sangat berbahaya. Gangguan yang ditimbulkannya sering kali merupakan awal dari penyakit yang berakhir dengan kematian.

Kementerian Penyembuhan, 384

Keteraturan makan harus diperhatikan dengan cermat. Tidak ada yang boleh dimakan di antara waktu makan, tidak ada kembang gula, kacang-kacangan, buah-buahan, atau makanan apa pun. Ketidakteraturan dalam makan akan merusak kesehatan organ-organ pencernaan, sehingga merugikan kesehatan dan keceriaan. Dan ketika anak-anak datang ke meja makan, mereka tidak menikmati makanan yang sehat; selera mereka menginginkan apa yang menyakitkan bagi mereka.

Fakta-fakta Iman 2:129-130

Perut menjadi lelah karena terus menerus bekerja, membuang makanan yang bukan makanan yang paling menyehatkan. Karena tidak ada waktu untuk beristirahat, organ-organ pencernaan menjadi lemah, sehingga timbul rasa "tidak enak", dan keinginan untuk sering makan. Obat yang diperlukan adalah makan lebih jarang dan tidak terlalu banyak, dan merasa puas dengan makanan yang sederhana dan sederhana, makan dua kali, atau paling banyak, tiga kali sehari. Perut harus memiliki waktu yang teratur untuk bekerja dan beristirahat, oleh karena itu makan secara tidak teratur di antara waktu makan adalah pelanggaran yang paling merusak hukum kesehatan. Dengan kebiasaan yang teratur, dan makanan yang tepat, perut akan berangsur-angsur pulih.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:416-417

Para pengkhotbah kita tidak cukup teliti dalam hal kebiasaan makan mereka. Mereka mengambil makanan dalam jumlah yang terlalu banyak, dan variasi yang terlalu banyak dalam satu kali makan. Beberapa orang adalah pembaharu hanya dalam nama saja. Mereka tidak memiliki aturan untuk mengatur pola makan mereka, tetapi memanjakan diri dengan makan buah atau kacang-kacangan di antara waktu makan mereka, dan dengan demikian membebani organ-organ pencernaan. Beberapa orang makan tiga kali sehari, padahal dua kali makan akan lebih baik bagi kesehatan jasmani dan rohani. Jika hukum yang dibuat Tuhan untuk mengatur sistem fisik dilanggar, maka hukumannya pasti akan mengikuti.

Karena ketidakhati-hatian dalam makan, indera beberapa orang tampaknya setengah lumpuh, dan mereka lesu dan mengantuk. Para pendeta berwajah pucat yang menderita akibat pemanjaan nafsu makan yang egois ini, bukanlah rekomendasi reformasi kesehatan. Ketika

menderita karena terlalu banyak bekerja, akan jauh lebih baik untuk tidak makan sesekali, dan dengan demikian memberikan kesempatan kepada alam untuk bersatu. Para pekerja kita dapat melakukan lebih banyak hal dengan teladan mereka untuk memajukan reformasi kesehatan daripada dengan mengkhobhkannya. Ketika persiapan yang rumit dibuat untuk mereka oleh teman-teman yang bermaksud baik, mereka sangat tergoda untuk mengabaikan prinsip; tetapi dengan menolak hidangan yang lezat, bumbu-bumbu yang kaya, [39] teh dan kopi, mereka dapat membuktikan diri mereka sebagai pembaharu kesehatan yang praktis. Beberapa orang sekarang menderita karena melanggar hukum kehidupan, sehingga menyebabkan stigma yang melekat pada reformasi kesehatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:602

Saudara-saudari tidak boleh sakit di perkemahan. Jika mereka mengenakan pakaian yang tepat di tengah dinginnya pagi dan malam, dan secara khusus mengganti pakaian mereka sesuai dengan perubahan cuaca, untuk menjaga sirkulasi yang tepat, dan secara ketat mengamati keteraturan dalam tidur dan makan makanan sederhana, tidak mengonsumsi apa pun di antara waktu makan, mereka tidak perlu sakit.

Pekerja-pekerja Injil, 174 (edisi lama)

Penyebab lain dari kesehatan yang buruk dan ketidakefisienan dalam persalinan adalah gangguan pencernaan. Otak tidak mungkin melakukan tugasnya ketika kekuatan pencernaan disalahgunakan. Banyak orang yang makan dengan tergesa-gesa dari berbagai jenis makanan, yang menimbulkan perang di dalam perut, dan dengan demikian membingungkan otak. Penggunaan makanan yang tidak sehat, dan makan berlebihan bahkan makanan yang sehat sekalipun, harus dihindari. Banyak orang makan setiap saat, tanpa mempedulikan hukum kesehatan. Kemudian kesuraman menyelimuti pikiran. Bagaimana mungkin manusia dapat dihormati dengan pencerahan ilahi, jika mereka begitu sembrono dalam kebiasaan mereka, begitu lalai terhadap terang yang telah Allah berikan sehubungan dengan hal-

hal ini? Saudara-saudara, bukankah sudah waktunya bagi Anda untuk bertobat dari pemanjaan diri yang mementingkan diri sendiri ini? "Tidak tahukah kamu, bahwa mereka yang berlomba dalam suatu perlombaan, semuanya berlomba, tetapi hanya seorang saja yang mendapat hadiah? Karena itu berlombalah, supaya kamu memperolehnya. Dan setiap orang yang berlomba untuk mencapai kemenangan, ia sabar dalam segala hal. Mereka melakukannya untuk memperoleh mahkota yang fana, tetapi kita memperoleh mahkota yang tidak fana. Karena itu aku berlari dengan tidak ragu-ragu, dan aku berjuang dengan tidak seperti orang yang memukul udara, tetapi aku menundukkan tubuhku dan menundukkannya, supaya jangan dengan cara apa pun juga, apabila aku telah

diberitakan kepada orang lain, aku sendiri harus menjadi orang yang terbuang." (1 Korintus 9:24-27.) Pelajarilah ini dengan sungguh-sungguh.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 50

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

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:374

Dan si penderita dispepsia, yang telah membuatnya menderita dispepsia, mengikuti kursus ini. Alih-alih mengamati keteraturan, ia membiarkan nafsu makan mengendalikannya, dan makan di sela-sela waktu makan.

The Review and Herald, 8 Mei 1883 - No. 19 (Hidup Sehat, 86.1)

Tiga kali makan sehari dan tidak makan apa-apa di antara waktu makan-bahkan tidak makan apel-seharusnya menjadi batas maksimal untuk memanjakan diri. Mereka yang melangkah lebih jauh melanggar hukum alam dan akan menerima hukumannya.

The Review and Herald, 29 Juli 1884 - No. 31 (Hidup Sehat, 86.2)

Saat bepergian, beberapa orang hampir selalu menggigit, jika ada sesuatu yang berada dalam jangkauannya. Ini adalah praktik yang paling merusak. Hewan yang tidak memiliki akal, dan yang tidak tahu apa-apa tentang pajak mental, dapat melakukan hal ini tanpa cedera, tetapi mereka tidak memenuhi kriteria untuk makhluk rasional, yang memiliki kekuatan mental yang harus digunakan untuk Tuhan dan kemanusiaan.

Pembaharu Kesehatan, 1 Juni 1878 (Hidup Sehat, 86)

Pesta yang rakus, dan makanan yang masuk ke dalam perut pada waktu yang tidak tepat, meninggalkan pengaruh pada setiap serat sistem.

The Review and Herald, 29 Juli 1884 No. 31 (Hidup Sehat, 84.2)

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 merupakan makanan yang paling mengenyangkan, dan sering kali dikonsumsi sesaat sebelum beristirahat. Hal ini membalikkan tatanan alamiah; makanan yang mengenyangkan seharusnya tidak boleh dimakan terlalu larut dalam sehari. Jika 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.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat, 169)

Perut harus mendapat perhatian yang cermat. Lambung tidak boleh terus menerus beroperasi. Berikan organ yang sering disalahgunakan dan banyak disalahgunakan ini istirahat yang tenang dan damai.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:502

Anak-anak Anda tidak boleh makan permen, buah-buahan, kacang-kacangan, atau apa pun yang ada di antara waktu makan mereka. Dua kali makan sehari lebih baik bagi mereka daripada tiga kali. Jika orang tua memberi contoh, dan bergerak dari prinsip, anak-anak akan segera mengikuti. Ketidakteraturan dalam makan merusak kesehatan organ-organ pencernaan, dan ketika anak-anak Anda datang ke meja makan, mereka tidak menikmati makanan yang sehat; selera mereka mendambakan makanan yang paling menyakitkan bagi mereka. Sering kali anak-anak anda menderita demam dan sakit yang disebabkan oleh makanan yang tidak sehat, padahal orang tua mereka bertanggung jawab atas penyakit mereka. Adalah tugas orang tua untuk memastikan bahwa anak-anak mereka membentuk kebiasaan yang kondusif bagi kesehatan, sehingga menghemat banyak kesusahan.

Fakta-fakta Iman 2:132

Kehidupan banyak anak dari usia lima hingga sepuluh dan lima belas tahun

usia tampaknya ditandai dengan kebobrokan. Mereka memiliki pengetahuan tentang hampir semua keburukan. Orang tua, dalam tingkat yang besar, bersalah dalam dan kepada mereka akan dibebankan dosa-dosa anak-anak mereka yang secara tidak langsung telah mereka lakukan. Mereka menggoda anak-anak mereka untuk menuruti selera mereka dengan menempatkan

meja daging-daging dan makanan lain yang diolah dengan rempah-rempah, yang cenderung membangkitkan nafsu hewani. Dengan teladan mereka, mereka mengajarkan anak-anak mereka untuk tidak bertarak dalam hal makan. Mereka telah dimanjakan untuk makan hampir setiap saat sepanjang hari, yang membuat organ-organ pencernaan terus dibebani. Para ibu hanya memiliki sedikit waktu untuk mengajar anak-anak mereka. Waktu mereka yang berharga dicurahkan untuk memasak berbagai jenis makanan yang tidak sehat untuk diletakkan di atas meja mereka.

The Health Reformer, 1 Mei 1877 (Hidup Sehat, 49)

Anak-anak diizinkan untuk memanjakan selera mereka dengan bebas, untuk makan setiap saat Organ-organ pencernaan, seperti sebuah pabrik yang terus menerus bekerja, menjadi lemah, kekuatan vital dipanggil dari otak untuk membantu perut dalam pekerjaannya yang berlebihan, dan dengan demikian kekuatan mental menjadi lemah. Rangsangan yang tidak wajar dan pemakaian tenaga vital membuat anak-anak menjadi gugup, tidak sabar menahan diri, mau menang sendiri, dan mudah tersinggung.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:564

Banyak orang tua, untuk menghindari tugas mendidik anak-anak mereka dengan sabar dalam kebiasaan menyangkal diri, dan mengajar mereka bagaimana menggunakan semua berkat Allah dengan benar, memanjakan mereka dengan makan dan minum sesuka hati. Nafsu makan dan pemaanjaan diri sendiri, kecuali jika dikekang secara positif, akan bertumbuh seiring dengan pertumbuhan dan menguat seiring dengan kekuatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:136

Untuk mengenal organisme manusia yang luar biasa, tulang, otot, perut, hati, usus, jantung, dan pori-pori kulit, dan untuk memahami ketergantungan satu organ dengan organ lainnya demi kesehatan semuanya, merupakan studi yang tidak diminati oleh sebagian besar ibu-ibu. Mereka tidak tahu apa-apa tentang pengaruh tubuh terhadap pikiran, dan pikiran terhadap tubuh. Pikiran, yang bersekutu dengan Yang Tak Terbatas, tampaknya tidak mereka pahami. Setiap organ tubuh diciptakan untuk

menjadi pelayan pikiran. Pikiran adalah modal dari tubuh. Anak-anak diperbolehkan makan daging-daging, rempah-rempah, mentega, keju, daging babi, kue-kue yang kaya rasa, dan bumbu-bumbu pada umumnya. Mereka juga diperbolehkan untuk makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan yang tidak sehat

makanan. Hal-hal ini bekerja dengan merusak perut, merangsang saraf untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan melemahkan kecerdasan. Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menabur benih yang akan menghasilkan penyakit dan kematian.

Bab 12-Telur

Surat 37, 1901

Jangan terlalu ekstrem dalam hal reformasi kesehatan. Sebagian masyarakat kita sangat ceroboh dalam hal reformasi kesehatan. Tetapi karena beberapa orang jauh tertinggal, Anda tidak boleh, untuk menjadi contoh bagi mereka, menjadi ekstremis. Anda tidak boleh menjauhkan diri Anda dari kelas makanan yang membuat darah menjadi baik. Pengabdian Anda pada prinsip-prinsip yang benar menuntun Anda untuk menundukkan diri Anda pada pola makan yang memberi Anda pengalaman yang tidak akan merekomendasikan reformasi kesehatan. Ini adalah bahaya Anda. Ketika Anda melihat bahwa Anda menjadi lemah secara fisik, penting bagi Anda untuk membuat perubahan, dan segera. Masukkan ke dalam diet Anda sesuatu yang telah Anda tinggalkan. Adalah tugas Anda untuk melakukan ini. Makanlah telur dari unggas yang sehat. Makanlah telur-telur ini baik dalam keadaan matang maupun mentah. Masukkan telur mentah ke dalam anggur tanpa fermentasi terbaik yang dapat Anda temukan. Ini akan memasok apa yang diperlukan untuk sistem Anda. Jangan sejenak berpikir bahwa hal ini tidak benar untuk dilakukan....

Waktunya akan tiba ketika susu tidak dapat digunakan sebebaskan sekarang; tetapi sekarang bukanlah waktunya untuk membuangnya. Dan telur mengandung sifat-sifat yang merupakan agen perbaikan dalam menangkal racun. Dan sementara peringatan telah diberikan terhadap penggunaan barang-barang makanan ini dalam keluarga-keluarga di mana anak-anaknya kecanduan, ya, tenggelam dalam kebiasaan menyiksa diri sendiri, namun kita tidak boleh menganggapnya sebagai pengingkaran terhadap prinsip-prinsip untuk menggunakan telur-telur ayam yang dirawat dengan baik dan diberi makan yang sesuai....

Tetapi saya ingin mengatakan bahwa ketika saatnya tiba bahwa tidak lagi aman untuk menggunakan susu, krim, mentega, dan telur, Tuhan akan mengungkapkan hal ini. Tidak ada hal ekstrem dalam

reformasi kesehatan yang harus dianjurkan. Masalah penggunaan susu, mentega, dan telur akan menyelesaikan masalahnya sendiri. Saat ini kita tidak memiliki beban dalam hal ini. Biarlah kesederhanaan Anda diketahui oleh semua orang.

Ada yang ingin saya sampaikan sehubungan dengan pandangan ekstrim tentang reformasi kesehatan. Reformasi kesehatan akan menjadi cacat kesehatan, merusak kesehatan, jika dilakukan secara ekstrem. Anda tidak akan berhasil dalam sanitasi-

ums, di mana orang sakit dirawat, jika Anda meresepkan untuk pasien diet yang sama dengan yang Anda tetapkan untuk diri Anda dan istri Anda. Saya jamin [41] bahwa gagasan Anda mengenai diet untuk orang sakit tidak dianjurkan.

Perubahannya terlalu besar. Meskipun saya akan membuang daging-daging yang dapat melukai, sesuatu yang tidak terlalu buruk dapat digunakan, dan ini ditemukan dalam telur. Jangan singkirkan susu dari meja atau melarangnya digunakan untuk memasak makanan. Susu yang digunakan harus diperoleh dari sapi yang sehat, dan harus disterilkan

Orang miskin berkata, ketika reformasi kesehatan disajikan kepada mereka, "Apa yang akan kami makan? Kami tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan." Ketika saya memberitakan Injil kepada orang miskin, saya diperintahkan untuk mengatakan kepada mereka untuk makan makanan yang paling bergizi. Saya tidak dapat mengatakan kepada mereka, "Kalian tidak boleh makan telur, susu, atau krim. Kalian tidak boleh menggunakan mentega dalam menyiapkan makanan." Injil harus diberitakan kepada orang miskin, dan belum tiba waktunya untuk menetapkan diet yang ketat.

Waktunya akan tiba ketika kita mungkin harus membuang beberapa makanan yang sekarang kita gunakan, seperti susu, krim, dan telur; tetapi pesan saya adalah janganlah Anda membawa diri Anda pada masa-masa sulit terlebih dahulu, dan dengan demikian membuat diri Anda sendiri mengalami kematian. Tunggulah sampai Tuhan mempersiapkan jalan di hadapanmu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:135

Susu, telur, dan mentega tidak boleh digolongkan dengan daging-dagingan. Dalam beberapa kasus, penggunaan telur bermanfaat. Belum tiba waktunya untuk mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dibuang sama sekali. Ada keluarga-keluarga miskin yang makanannya sebagian besar terdiri dari roti dan susu. Mereka hanya makan sedikit buah, dan tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan. Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, seperti dalam semua pekerjaan Injil lainnya, kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Sebelum kita dapat mengajar mereka bagaimana menyiapkan makanan reformasi kesehatan yang enak, bergizi, dan tidak mahal, kita tidak dapat memberikan proposisi yang

paling maju mengenai diet reformasi kesehatan.

Biarlah reformasi pola makan menjadi progresif. Biarlah orang-orang diajari bagaimana menyiapkan makanan tanpa menggunakan susu atau mentega. Beritahukanlah kepada mereka bahwa waktunya akan segera tiba ketika tidak akan ada lagi keamanan dalam menggunakan telur, susu, krim atau mentega, karena penyakit pada hewan meningkat sebanding dengan meningkatnya kejahatan di antara manusia. Waktu

sudah dekat ketika, karena kejahatan umat manusia yang jatuh, seluruh ciptaan binatang akan mengerang di bawah penyakit yang mengutuk bumi kita.

Tuhan akan memberikan kemampuan dan kebijaksanaan kepada umat-Nya untuk menyiapkan makanan yang sehat tanpa hal-hal ini. Biarlah umat kita membuang semua resep yang tidak sehat.

Surat 135, 1902

Belum tiba saatnya saya dapat mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dihentikan sepenuhnya. Susu dan telur tidak boleh digolongkan dengan daging. Pada beberapa penyakit, penggunaan telur sangat bermanfaat.

Surat 37, 1904

Ketika sebuah surat datang kepada saya dari Cooranbong, mengatakan bahwa Dr. ----

- sedang sekarat, saya malam itu menginstruksikan bahwa dia harus mengubah pola makannya. Sebutir telur mentah, diminum dua atau tiga kali sehari, akan memberikan nutrisi yang sangat dibutuhkannya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:362

Anda harus mengajar anak-anak Anda. Anda seharusnya menginstruksikan mereka untuk menjauhi keburukan dan kerusakan zaman ini. Alih-alih demikian, banyak orang yang belajar bagaimana mendapatkan sesuatu yang baik untuk dimakan. Anda meletakkan di atas meja Anda mentega, telur, dan daging, dan anak-anak Anda mengambil bagian dari mereka. Mereka diberi makan dengan hal-hal yang akan membangkitkan nafsu hewani mereka, dan kemudian Anda datang ke pertemuan dan meminta Tuhan untuk memberkati dan menyelamatkan anak-anak Anda. Seberapa tinggi doa-doa Anda? Anda memiliki pekerjaan yang harus dilakukan terlebih dahulu. Ketika Anda telah melakukan semua yang Allah tinggalkan untuk Anda lakukan bagi anak-anak Anda, maka Anda dapat dengan percaya diri mengklaim pertolongan khusus yang Allah telah janjikan untuk diberikan kepada Anda.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:162

Meskipun peringatan telah diberikan mengenai bahaya penyakit

melalui mentega, dan bahaya penggunaan telur secara bebas oleh anak kecil, namun kita tidak boleh menganggapnya sebagai pelanggaran prinsip untuk menggunakan telur dari ayam yang dirawat dengan baik dan diberi makan yang sesuai. Telur mengandung sifat-sifat yang merupakan agen perbaikan dalam menangkal racun tertentu.

Beberapa orang, dengan tidak mengonsumsi susu, telur, dan mentega, telah gagal memasok sistem dengan makanan yang tepat, dan akibatnya menjadi lemah dan tidak dapat bekerja. Dengan demikian reformasi kesehatan menjadi rusak. Pekerjaan yang telah kita coba bangun dengan kokoh dikacaukan dengan hal-hal aneh yang tidak dikehendaki Tuhan, dan energi gereja menjadi lumpuh. Tetapi Tuhan akan campur tangan untuk mencegah hasil dari ide-ide yang terlalu berat ini. Injil adalah untuk menyelaraskan umat manusia yang berdosa. Injil adalah untuk menyatukan yang kaya dan yang miskin di kaki Yesus.

Waktunya akan tiba ketika kita mungkin harus membuang beberapa jenis makanan yang sekarang kita gunakan, seperti susu, krim, dan telur; tetapi tidak perlu membuat diri kita sendiri kebingungan dengan pembatasan yang terlalu dini dan ekstrim. Tunggulah sampai keadaan menuntutnya, dan Tuhan mempersiapkan jalan untuk itu.

Kementerian Penyembuhan, 320-321

Mereka yang tinggal di negara-negara baru atau di daerah-daerah yang dilanda kemiskinan di mana buah-buahan dan kacang-kacangan langka, tidak perlu didesak untuk mengecualikan susu dan telur dari menu makanan mereka. Memang benar bahwa orang-orang yang memiliki nafsu hewani yang kuat harus menghindari makanan yang merangsang. Terutama pada keluarga yang memiliki anak-anak yang memiliki nafsu

kebiasaan, telur sebaiknya tidak digunakan. Tetapi dalam kasus orang yang [42] organ pembuat darahnya lemah, -terutama jika makanan lain untuk memasok

Jika unsur-unsur yang dibutuhkan tidak dapat diperoleh, susu dan telur tidak boleh dibuang seluruhnya. Akan tetapi, harus diperhatikan dengan seksama untuk mendapatkan susu dari sapi yang sehat dan telur dari unggas yang sehat, yang diberi makan dengan baik dan dirawat dengan baik; dan telur harus dimasak sedemikian rupa agar mudah dicerna.

Reformasi pola makan harus bersifat progresif. Seiring dengan meningkatnya penyakit pada hewan, penggunaan susu dan telur akan semakin tidak aman. Harus ada upaya untuk menggantikannya dengan bahan makanan lain yang menyehatkan dan murah. Orang-orang di mana pun harus diajari cara memasak tanpa susu dan telur, sejauh mungkin, namun

makanan mereka tetap sehat dan enak.

Bab 13-Pola Makan yang Ekstrem

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 55-57

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

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

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

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

jijik. Terlalu sering iman religius kita dibawa ke dalam keburukan, dan dalam banyak kasus, mereka yang menyaksikan pameran ketidakkonsistenan seperti itu tidak akan pernah bisa berpikir bahwa ada sesuatu yang baik di dalam reformasi tersebut. Para ekstremis ini melakukan lebih banyak kerusakan dalam beberapa bulan daripada yang dapat mereka batalkan seumur hidup. Mereka terlibat dalam sebuah pekerjaan yang Iblis senang melihatnya terus berlanjut.

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

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

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

Karena kami, pada prinsipnya, membuang penggunaan hal-hal yang [43] mengiritasi perut dan merusak kesehatan, gagasan itu tidak boleh diberikan

bahwa apa yang kita makan tidak terlalu berpengaruh. Saya tidak menyarankan pola makan yang miskin. Banyak orang yang membutuhkan manfaat dari hidup sehat, dan karena dorongan hati nurani mengadopsi apa yang mereka yakini sebagai hal itu, tertipu dengan mengandaikan bahwa tagihan makanan yang sedikit, yang disiapkan tanpa susah payah, dan sebagian besar terdiri dari bubur dan apa yang disebut sebagai permata, yang berat dan basah, adalah apa yang dimaksud dengan diet yang direformasi. Beberapa orang menggunakan susu dan sejumlah besar gula pada bubur, berpikir bahwa mereka melakukan reformasi kesehatan. Namun, kombinasi gula dan susu dapat menyebabkan fermentasi di dalam perut, dan

dengan demikian berbahaya. Penggunaan gula secara bebas dalam bentuk apa pun cenderung menyumbat sistem, dan tidak jarang menjadi penyebab penyakit. Beberapa orang berpikir bahwa mereka harus makan dalam jumlah tertentu dan kualitas tertentu, dan membatasi diri mereka pada dua atau tiga jenis makanan. Tetapi dengan makan dalam jumlah yang terlalu sedikit, dan kualitas yang tidak terbaik, mereka tidak menerima makanan yang cukup

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

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 59

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

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:538

Para pembaharu kesehatan, di atas segalanya, harus berhati-hati untuk menghindari hal-hal yang ekstrem. Tubuh harus memiliki makanan yang cukup. Kita tidak dapat hidup hanya dengan udara; kita juga tidak dapat mempertahankan kesehatan kecuali kita memiliki makanan yang bergizi. Makanan harus disiapkan dengan baik, sehingga enak dimakan.

Kementerian Penyembuhan, 318-320

Tidak semua orang yang mengaku percaya pada reformasi diet benar-benar melakukan reformasi. Bagi banyak orang, reformasi itu hanya terdiri dari membuang makanan tertentu yang tidak sehat. Mereka tidak memahami dengan jelas prinsip-prinsip kesehatan, dan meja makan mereka, yang masih sarat dengan makanan-makanan yang berbahaya, jauh dari contoh kesederhanaan dan kesederhanaan Kristen.

Golongan lain, dalam keinginan mereka untuk memberikan contoh yang benar, melakukan hal yang berlawanan. Beberapa orang tidak dapat memperoleh makanan yang paling diinginkan, dan alih-alih menggunakan makanan yang dapat memenuhi kebutuhan mereka, mereka justru menerapkan pola makan yang tidak sehat. Makanan mereka tidak menyediakan

unsur-unsur yang dibutuhkan untuk membuat darah yang baik. Kesehatan mereka menderita, kegunaannya terganggu, dan teladan mereka menentang daripada mendukung reformasi dalam pola makan.

Yang lain berpikir bahwa karena kesehatan membutuhkan diet yang sederhana, maka hanya perlu sedikit perhatian dalam pemilihan atau persiapan makanan. Beberapa membatasi diri pada diet yang sangat sedikit, tidak memiliki variasi yang cukup untuk memasok kebutuhan sistem, dan mereka menderita sebagai konsekuensinya.

Mereka yang hanya memiliki pemahaman parsial tentang prinsip-prinsip reformasi sering kali menjadi yang paling kaku, tidak hanya dalam menjalankan pandangan mereka sendiri, tetapi juga dalam mendesak mereka pada keluarga dan tetangga mereka. Dampak dari reformasi yang keliru, seperti yang terlihat pada kesehatan mereka yang buruk, dan upaya mereka untuk memaksakan pandangan mereka kepada orang lain, memberikan banyak orang gambaran yang salah tentang reformasi diet, dan membuat mereka menolaknya sama sekali.

Mereka yang memahami hukum kesehatan, dan yang diatur oleh prinsip akan menghindari hal-hal yang ekstrem, baik yang memanjakan diri maupun yang mengekang. Pola makan mereka dipilih, bukan untuk memuaskan selera, tetapi untuk membangun tubuh. Mereka berusaha untuk menjaga setiap kekuatan dalam kondisi terbaik untuk pelayanan tertinggi kepada Tuhan dan manusia. Selera makan berada di bawah kendali akal budi dan hati nurani, dan mereka dihargai dengan kesehatan tubuh dan pikiran. Meskipun mereka tidak memaksakan pandangan mereka secara ofensif kepada orang lain, teladan mereka adalah kesaksian yang mendukung prinsip-prinsip yang benar. Orang-orang ini memiliki pengaruh yang luas untuk kebaikan.

Ada akal sehat yang nyata dalam reformasi diet. Subjek ini harus dipelajari secara luas dan mendalam, dan tidak seorang pun boleh mengkritik orang lain karena praktik mereka tidak selaras dengan praktiknya sendiri. Tidak mungkin membuat aturan yang sama untuk mengatur kebiasaan setiap orang, dan tidak seorang pun boleh menganggap dirinya sebagai kriteria untuk semua orang. Tidak semua orang bisa makan makanan yang sama. Makanan yang enak dan sehat untuk satu orang mungkin tidak enak, dan bahkan berbahaya, bagi orang lain.

Beberapa orang tidak dapat mengonsumsi susu, sementara yang lain dapat tumbuh subur dengan susu. Beberapa orang tidak dapat mencerna kacang polong dan kacang-kacangan; sementara yang lain menganggapnya sehat. Bagi beberapa orang, olahan biji-bijian yang lebih kasar adalah makanan yang baik, sementara yang lain tidak dapat memakannya.

Kementerian Penyembuhan, 321-324

Beberapa orang selalu cemas kalau-kalau makanan mereka, betapapun sederhana dan sehatnya, dapat menyakiti mereka. Kepada mereka, izinkan saya mengatakan: Janganlah berpikir bahwa

[44] makananmu akan melukai dirimu; janganlah kamu memikirkannya sama sekali. Makanlah sesuai dengan pertimbanganmu yang terbaik; dan ketika kamu telah meminta Tuhan memberkati makanan itu untuk menguatkan tubuhmu, percayalah bahwa Dia mendengar doamu, dan jadilah tenang.

Karena prinsipnya mengharuskan kita untuk membuang hal-hal yang mengiritasi perut dan mengganggu kesehatan, kita harus ingat bahwa pola makan yang tidak baik menghasilkan kemiskinan darah. Kasus-kasus penyakit yang paling sulit disembuhkan diakibatkan oleh penyebab ini. Sistem pencernaan tidak mendapat nutrisi yang cukup, dan dispepsia serta kelemahan umum adalah akibatnya. Mereka yang menggunakan pola makan seperti itu tidak selalu dipaksa oleh kemiskinan untuk melakukannya, tetapi mereka memilihnya karena ketidaktahuan atau kelalaian, atau untuk melaksanakan ide-ide reformasi yang keliru.

Ide-ide sempit dari beberapa calon reformis kesehatan telah menjadi cedera besar bagi penyebab kebersihan. Para ahli higiene harus ingat bahwa reformasi diet akan dinilai, untuk sebagian besar, oleh ketentuan yang mereka buat untuk meja makan mereka; dan alih-alih mengambil jalan yang akan mendiskreditkan reformasi tersebut, mereka harus mencontohkan prinsip-prinsipnya untuk memujinya kepada pikiran yang jujur. Ada suatu golongan besar yang akan menentang setiap gerakan reformasi, betapapun masuk akalanya, jika gerakan itu membatasi selera. Mereka lebih mengutamakan selera daripada akal sehat atau hukum kesehatan. Oleh golongan ini, semua orang yang meninggalkan kebiasaan dan menganjurkan reformasi, akan dianggap radikal, tidak peduli seberapa konsistennya mereka. Agar orang-orang ini tidak memiliki alasan untuk dikritik, para ahli higienis tidak boleh mencoba untuk melihat betapa berbedanya mereka dengan orang lain, tetapi harus sedekat mungkin dengan mereka tanpa mengorbankan prinsip.

Ketika mereka yang menganjurkan reformasi higienis bertindak secara ekstrem, tidak mengherankan jika banyak orang yang menganggap orang-orang ini mewakili prinsip-prinsip kesehatan, menolak reformasi tersebut sama sekali. Cara-cara ekstrem ini

sering kali menimbulkan lebih banyak kerugian dalam waktu singkat daripada yang dapat diatasi dengan hidup konsisten seumur hidup.

Reformasi higienis didasarkan pada prinsip-prinsip yang luas dan luas, dan kita tidak boleh meremehkannya dengan pandangan dan praktik yang sempit. Namun, tidak seorang pun boleh membiarkan penentangan atau cemoohan, atau keinginan untuk menyenangkan

atau mempengaruhi orang lain, untuk membelokkannya dari prinsip-prinsip yang benar, atau membuatnya meremehkan prinsip-prinsip tersebut. Mereka yang diatur oleh prinsip akan teguh dan teguh dalam mempertahankan yang benar; namun dalam semua pergaulan mereka, mereka akan menunjukkan roh Kristus yang murah hati dan kesederhanaan yang sejati.

Instruktur Pemuda, 3 Mei 1894

Banyak orang yang salah mengartikan reformasi kesehatan, dan telah menerima gagasan yang keliru tentang apa yang dimaksud dengan hidup yang benar. Beberapa orang dengan jujur berpikir bahwa pola makan yang benar sebagian besar terdiri dari bubur. Makan sebagian besar bubur tidak akan menjamin kesehatan organ pencernaan, karena terlalu banyak mengandung cairan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:205-206

Aku melihat bahwa engkau semua memiliki gagasan yang keliru tentang menyiksa tubuhmu, tidak makan makanan yang bergizi. Hal-hal ini membuat sebagian jemaat berpikir bahwa Allah pasti bersamamu, atau kamu tidak akan menyangkal diri dan berkorban. Tetapi saya melihat bahwa tidak satu pun dari hal-hal ini yang akan membuatmu menjadi lebih kudus. Orang-orang kafir melakukan semua ini, tetapi tidak menerima upah untuk itu. Roh yang hancur dan menyesal di hadapan Allah sangat berharga di mata-Nya. Aku melihat bahwa pandanganmu tentang hal-hal ini keliru, dan bahwa engkau melihat gereja dan mengawasinya, memperhatikan hal-hal kecil, ketika perhatianmu seharusnya dialihkan kepada kepentingan jiwamu sendiri. Allah tidak menaruh beban kawanan domba-Nya ke atasmu. Engkau berpikir bahwa gereja berada di belakang, karena mereka tidak dapat melihat hal-hal seperti yang engkau lakukan, dan karena mereka tidak mengikuti jalan yang sama kaku yang engkau pikir harus engkau kejar. Aku melihat bahwa engkau semua tertipu dalam hal tugasmu sendiri dan tugas orang lain. Beberapa orang telah bertindak ekstrem dalam hal pola makan. Mereka telah mengambil jalan yang kaku, dan hidup dengan sangat sederhana sehingga kesehatan mereka terganggu, penyakit menguat dalam sistem tubuh mereka, dan bait Tuhan menjadi lemah.

Saya teringat kembali pada pengalaman kami di Rochester,

N.Y. Saya melihat bahwa ketika kami tinggal di sana, kami tidak makan makanan yang bergizi sebagaimana mestinya, dan penyakit hampir membawa kami ke liang lahat. Saya melihat bahwa ketika Tuhan memberikan tidur kepada orang yang dikasihi-Nya, Dia bersedia memberikan makanan yang sesuai untuk memelihara kekuatan. Motif yang kami miliki adalah murni. Itu adalah untuk menghemat biaya, agar koran ini dapat terus berlanjut. Kami adalah orang miskin. Saya melihat

bahwa kesalahan saat itu ada di dalam gereja. Mereka yang memiliki sarana adalah orang-orang yang tamak dan mementingkan diri sendiri. Jika mereka melakukan bagian mereka, beban kami akan diringankan; tetapi karena beberapa orang tidak melakukan bagian mereka, kami dibebani dan yang lain diringankan. Saya melihat bahwa Tuhan tidak mengharuskan siapa pun untuk mengambil jalan ekonomi yang kaku sehingga melemahkan atau melukai bait Allah. Ada tugas dan tuntutan dalam firman-Nya untuk merendahkan hati jemaat dan membuat mereka menderita dalam jiwa mereka, dan tidak perlu membuat salib dan membuat tugas-tugas yang menyulitkan tubuh untuk menimbulkan kerendahan hati. Semua ini berada di luar firman Tuhan.

Masa-masa kesusahan ada di hadapan kita; dan saat itu kebutuhan yang sangat mendesak akan mengharuskan umat Allah untuk menyangkal diri, dan hanya makan secukupnya untuk menopang kehidupan; tetapi Allah akan mempersiapkan kita untuk masa itu. Pada saat yang menakutkan itu, kebutuhan kita akan menjadi kesempatan bagi Allah untuk memberikan kekuatan-Nya yang menguatkan, dan untuk menopang umat-Nya

Mereka yang bekerja dengan tangan mereka harus memelihara kekuatan mereka untuk melakukan pekerjaan ini, dan mereka yang bekerja dengan perkataan dan doktrin harus memelihara kekuatan mereka; karena Iblis dan malaikat-malaikatnya yang jahat sedang berperang.

[45] melawan mereka untuk meruntuhkan kekuatan mereka. Mereka harus mencari istirahat bagi tubuh dan pikiran dari pekerjaan yang melelahkan jika mereka mampu, dan harus makan makanan yang bergizi dan menguatkan untuk membangun kekuatan mereka, karena mereka akan diwajibkan untuk mengerahkan semua kekuatan yang mereka miliki. Saya melihat bahwa tidak memuliakan Allah sedikit pun jika umat-Nya membuat masa-masa sulit bagi diri mereka sendiri. Ada masa-masa sulit yang akan dihadapi umat Tuhan, dan Dia akan mempersiapkan mereka untuk menghadapi konflik yang menakutkan itu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:63

Kami menyarankan Anda untuk mengubah kebiasaan hidup Anda; tetapi sementara Anda melakukan hal ini, kami memperingatkan Anda untuk bergerak dengan penuh pengertian.

Saya berkenalan dengan keluarga-keluarga yang telah berubah dari pola makan daging menjadi pola makan yang miskin. Makanan mereka disiapkan dengan sangat buruk sehingga perut mereka membencinya, dan mereka mengatakan kepada saya bahwa reformasi kesehatan tidak sesuai dengan mereka; bahwa mereka mengalami penurunan kekuatan fisik. Inilah salah satu alasan mengapa beberapa orang tidak berhasil dalam upaya mereka untuk menyederhanakan makanan mereka. Mereka memiliki pola makan yang dilanda kemiskinan. Makanan disiapkan tanpa susah payah, dan ada kesamaan yang terus-menerus. Seharusnya tidak ada banyak jenis pada satu waktu makan, tetapi semua makanan

tidak boleh terdiri dari jenis makanan yang sama tanpa variasi. Makanan harus disiapkan dengan kesederhanaan, namun dengan keindahan yang akan mengundang selera makan. Anda harus menjauhkan minyak dari makanan Anda. Minyak akan mengotori makanan yang Anda buat. Makanlah sebagian besar buah-buahan dan sayuran.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:254

Anda telah salah, dan mengira bahwa kesombonganlah yang membuat istri Anda menginginkan hal-hal yang lebih nyaman di sekelilingnya. Dia telah bekerja keras, dan diperlakukan dengan baik olehmu. Dia membutuhkan makanan yang lebih banyak, persediaan makanan yang lebih banyak di atas mejanya; dan di dalam rumahnya dia membutuhkan hal-hal yang senyaman dan semudah yang Anda bisa buat, hal-hal yang membuatnya bekerja semudah mungkin. Tetapi Anda telah memandang segala sesuatunya dari sudut pandang yang salah. Engkau telah berpikir bahwa hampir semua yang dapat dimakan sudah cukup baik jika engkau dapat hidup di atasnya dan mempertahankan kekuatan. Engkau telah memohon perlunya makanan cadangan kepada istrimu yang lemah. Tetapi dia tidak dapat menghasilkan darah atau daging yang baik dari makanan yang dapat membuatmu membatasi diri dan berkembang. Beberapa orang tidak dapat bertahan hidup dengan makanan yang sama dimana orang lain dapat melakukannya dengan baik, meskipun makanan itu disiapkan dengan cara yang sama.

Anda berada dalam bahaya menjadi seorang ekstremis. Sistem Anda dapat mengubah pola makan yang sangat kasar dan buruk menjadi darah yang baik. Organ-organ pembuat darah Anda dalam kondisi baik. Tetapi istri Anda membutuhkan diet yang lebih terpilih. Biarkan dia makan makanan yang sama yang dapat diubah oleh sistem anda menjadi darah yang baik, dan sistemnya tidak dapat menyesuaikannya. Dia kekurangan vitalitas, dan membutuhkan makanan yang banyak dan memperkuat. Dia harus memiliki persediaan buah yang baik, dan tidak terbatas pada makanan yang sama dari hari ke hari. Dia memiliki pegangan hidup yang tipis. Dia sakit, dan keinginan sistemnya jauh berbeda dari orang yang sehat.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:537-538

Tapi bagaimana dengan pola makan yang tidak sehat? Saya telah berbicara tentang pentingnya kuantitas dan kualitas makanan yang sesuai dengan hukum kesehatan. Tetapi kami tidak akan merekomendasikan diet yang tidak sehat. Saya telah menunjukkan bahwa banyak orang memiliki pandangan yang salah tentang reformasi kesehatan, dan menerapkan pola makan yang terlalu buruk. Mereka bertahan hidup dengan makanan yang murah dan berkualitas rendah, yang disiapkan tanpa memperhatikan atau mengacu pada

makanan dari sistem. Adalah penting bahwa makanan harus disiapkan dengan hati-hati, sehingga selera makan, ketika tidak menyimpang, dapat menikmatinya. Karena pada prinsipnya kita membuang penggunaan daging, mentega, daging cincang, rempah-rempah, lemak babi, dan apa pun yang mengiritasi perut dan merusak kesehatan, jangan pernah berpikir bahwa apa yang kita makan tidak terlalu penting.

Ada beberapa orang yang bertindak ekstrem. Mereka harus makan dengan jumlah dan kualitas tertentu, dan membatasi diri pada dua atau tiga jenis makanan. Mereka hanya mengizinkan beberapa jenis makanan saja yang boleh dimakan oleh mereka atau keluarga mereka. Dengan memakan sedikit makanan, dan yang bukan dari kualitas terbaik, mereka tidak memasukkan ke dalam perut apa yang akan menyehatkan sistem. Makanan yang buruk tidak dapat diubah menjadi darah yang baik. Makanan yang buruk akan memiskinkan darah. Saya akan menyebutkan kasus Suster A. Kasus tersebut disajikan kepada saya untuk menunjukkan suatu hal yang ekstrim. Ada dua kelas yang dipresentasikan di hadapan saya: Pertama, mereka yang tidak hidup sesuai dengan terang yang telah diberikan Allah kepada mereka. Mereka memulai reformasi karena orang lain melakukannya. Mereka tidak memahami sistem itu sendiri. Ada banyak di antara kalian yang mengaku kebenaran, yang telah menerimanya karena orang lain menerimanya, dan demi hidup kalian, kalian tidak dapat memberikan alasannya. Inilah sebabnya mengapa Anda lemah seperti air. Alih-alih menimbang motif Anda dalam terang kekekalan, alih-alih memiliki pengetahuan praktis tentang prinsip-prinsip yang mendasari semua tindakan Anda, alih-alih menggali sampai ke dasar, dan membangun di atas fondasi yang benar untuk diri Anda sendiri, Anda berjalan di dalam percikan api yang dinyalakan oleh orang lain. Dan Anda akan gagal dalam hal ini, seperti halnya Anda gagal dalam reformasi kesehatan. Sekarang, jika Anda bergerak dari prinsip, Anda tidak akan melakukan hal ini....

Golongan lain yang telah mengambil alih reformasi kesehatan sangat parah. Mereka mengambil posisi, dan berdiri dengan keras kepala di posisi itu, dan membawa hampir semua hal melewati batas. Saudari A adalah salah satunya. Dia tidak bersimpati, penuh kasih dan sayang, seperti suster kita

[46] Tuhan yang ilahi. Keadilan adalah satu-satunya yang bisa dia lihat.

Dia membawa masalah lebih jauh dari Dr. Trall. Pasien-pasiennya bahkan harus meninggalkannya, karena mereka tidak mendapatkan cukup makanan. Pola makannya yang buruk membuatnya kekurangan darah.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 49-50

Karena makan hanya untuk memuaskan selera yang menyimpang adalah salah, bukan berarti kita harus bersikap acuh tak acuh terhadap makanan kita. Ini adalah masalah yang sangat penting. Tidak seorang pun boleh menerapkan pola makan yang buruk. Banyak orang yang lemah karena penyakit, dan membutuhkan makanan yang bergizi dan dimasak dengan baik. Para pembaharu kesehatan, di atas segalanya, harus berhati-hati untuk menghindari hal-hal yang ekstrem. Tubuh harus mendapatkan makanan yang cukup. Allah yang memberikan tidur kepada orang-orang yang dikasihi-Nya telah menyediakan makanan yang sesuai untuk mempertahankan sistem fisik dalam kondisi sehat.

Naskah 59, 1912

Saudara yang terhormat ,

Di masa lalu, Anda telah mempraktikkan reformasi kesehatan dengan terlalu ketat demi kebaikan Anda sendiri. Suatu kali, ketika Anda sakit parah, Tuhan memberi saya pesan untuk menyelamatkan hidup Anda. Engkau telah terlalu keras membatasi dietmu pada makanan tertentu. Ketika saya berdoa untukmu, kata-kata diberikan kepadaku untuk mengarahkanmu ke jalan yang benar. Pesan yang dikirimkan adalah agar Anda mengizinkan diri Anda untuk makan makanan yang lebih banyak. Penggunaan daging-daging tidak disarankan. Petunjuk diberikan mengenai makanan yang harus dikonsumsi. Engkau mengikuti petunjuk yang diberikan, berkumpul, dan masih bersama kami.

Saya sering memikirkan instruksi yang diberikan kepada Anda. Saya telah diberi begitu banyak pesan berharga untuk disampaikan kepada mereka yang sakit dan menderita. Untuk ini saya bersyukur, dan saya memuji Tuhan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:377-379

Pada saat konferensi tahunan di Adams Center, N. Y., 25 Oktober 1868, saya diperlihatkan bahwa saudara-saudara di ----- berada dalam kebingungan dan kesusahan yang sangat besar karena arah yang ditempuh oleh B dan C. Mereka yang memiliki tujuan Allah di dalam hatinya, tidak dapat tidak merasa cemburu atas kemakmurannya. Saya diperlihatkan bahwa orang-orang ini

tidak dapat diandalkan. Mereka adalah para ekstremis, dan akan menjalankan reformasi kesehatan sampai ke akar-akarnya. Mereka tidak mengejar jalan yang akan cenderung memperbaiki atau mereformasi mereka yang tidak bertarak dalam pola makan mereka; tetapi pengaruh mereka akan membuat jijik orang-orang percaya dan orang-orang yang tidak percaya dan akan membuat mereka semakin jauh dari reformasi, alih-alih mendekatkannya.

Pandangan kami sangat berbeda dengan pandangan dunia pada umumnya. Mereka tidak populer. Massa akan menolak teori apa pun, betapapun masuk akal, jika teori itu membatasi selera. Selera lebih dikonsultasikan daripada alasan dan kesehatan. Semua orang yang meninggalkan jalur kebiasaan umum, dan menganjurkan reformasi, akan ditentang, dianggap gila, tidak waras, radikal, biarkan mereka mengikuti jalan yang konsisten. Tetapi ketika orang-orang yang menganjurkan reformasi membawa masalah ini secara ekstrem, dan tidak konsisten dalam tindakan mereka, orang-orang tidak dapat disalahkan jika mereka menjadi jijik dengan reformasi kesehatan. Para ekstremis ini melakukan lebih banyak kerusakan dalam beberapa bulan daripada yang dapat mereka batalkan sepanjang hidup mereka. Oleh mereka, seluruh teori iman kita dirusak, dan mereka tidak akan pernah bisa membuat orang-orang yang menyaksikan pameran yang disebut reformasi kesehatan ini berpikir bahwa ada sesuatu yang baik di dalamnya. Orang-orang ini sedang melakukan pekerjaan yang sangat disukai Setan.

Mereka yang menganjurkan kebenaran yang tidak populer haruslah sangat konsisten dalam hidup mereka, dan harus sangat berhati-hati untuk menghindari segala sesuatu yang ekstrem. Mereka tidak boleh berusaha keras untuk melihat seberapa jauh mereka dapat mengambil posisi mereka dari orang-orang lain; tetapi sebaliknya, untuk melihat seberapa dekat mereka dapat mendekati mereka yang ingin mereka perbaiki, sehingga mereka dapat membantu mereka untuk mencapai posisi yang sangat mereka hargai. Jika mereka merasa demikian, mereka akan menempuh jalan yang akan merekomendasikan kebenaran yang mereka dukung kepada penilaian yang baik dari para pria dan wanita yang jujur dan masuk akal. Mereka akan terdorong untuk mengakui bahwa ada konsistensi dalam masalah reformasi kesehatan.

Saya diperlihatkan perjalanan B dalam keluarganya sendiri. Dia sangat keras dan sombong. Dia mengadopsi reformasi kesehatan seperti yang dianjurkan oleh Sdr. C, dan, seperti dia, mengambil pandangan yang ekstrim tentang masalah ini; dan karena tidak memiliki pikiran yang seimbang, dia telah membuat kesalahan yang mengerikan, yang hasilnya tidak akan terhapuskan oleh waktu. Dibantu dengan barang-barang yang

dikumpulkan dari buku-buku, ia mulai menjalankan teori yang telah ia dengar dari Saudara C, dan seperti dia, berusaha untuk membawa semuanya sesuai dengan standar yang telah ia tetapkan. Dia membawa keluarganya sendiri ke dalam aturan-aturannya yang kaku, tetapi gagal mengendalikan kecenderungan hewani dalam dirinya. Dia gagal membawa dirinya sendiri untuk mencapai standar dan menjaga tubuhnya. Jika ia memiliki pengetahuan yang benar tentang sistem reformasi kesehatan, ia akan tahu bahwa istrinya tidak dalam kondisi untuk melahirkan

untuk anak-anak yang sehat. Nafsunya yang tak terkendali telah membawa pengaruh tanpa alasan dari sebab ke akibat.

Sebelum kelahiran anak-anaknya, dia tidak memperlakukan istrinya sebagaimana seharusnya seorang wanita dalam kondisinya. Dia menjalankan aturan-aturannya yang kaku untuknya, sesuai dengan ide Bro. C, yang terbukti melukai istrinya. Dia tidak memberikan kualitas dan kuantitas makanan yang diperlukan untuk memberi makan dua kehidupan, bukan hanya satu. Kehidupan lain bergantung padanya, dan tubuhnya tidak menerima makanan bergizi dan sehat yang diperlukan untuk mempertahankan kekuatannya. Ada kekurangan dalam hal kuantitas dan kualitas. Tubuhnya membutuhkan perubahan, variasi dan kualitas makanan yang lebih bergizi. Anak-anaknya lahir dengan kekuatan pencernaan yang lemah dan kekurangan darah.

Dari makanan yang dipaksakan untuk diterima oleh sang ibu, ia tidak dapat memberikan kualitas darah yang baik, dan karena itu melahirkan anak-anak

[47]

yang penuh dengan humor.

Jalan yang ditempuh oleh sang suami, ayah dari anak-anak ini, layak mendapat kecaman keras. Istrinya menderita karena tidak memiliki makanan yang cukup dan bergizi. Ia tidak memiliki makanan atau pakaian yang cukup untuk membuatnya nyaman. Dia telah menanggung beban yang sangat berat untuk dipikulnya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:374-375

Dan meskipun kami memperingatkan Anda untuk tidak makan berlebihan, bahkan untuk makanan dengan kualitas terbaik sekalipun, kami juga memperingatkan mereka yang ekstremis untuk tidak meningkatkan standar yang salah, dan kemudian berusaha untuk membuat semua orang mengikuti standar tersebut.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:384

Saya diperlihatkan bahwa B dan C telah mencemarkan nama baik Tuhan. Mereka telah membawa noda yang tidak akan pernah bisa dihapuskan. Saya diperlihatkan keluarga dari Sdr. D. Jika saudara ini menerima pertolongan yang tepat pada waktu yang tepat, setiap anggota keluarganya pasti masih hidup sampai sekarang.

Sungguh mengherankan bahwa hukum di negeri ini tidak ditegakkan dalam kasus penganiayaan ini. Keluarga itu mati karena makanan-makanan yang paling sederhana dan sederhana. Mereka kelaparan di tanah yang berlimpah. Seorang pemula sedang berlatih pada mereka. Pemuda itu tidak mati karena penyakit, tetapi karena kelaparan. Makanan akan memperkuat sistem, dan membuat mesin tetap bergerak.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:386-387

Sudah saatnya ada sesuatu yang dilakukan untuk mencegah para pemula terjun ke lapangan dan mengadvokasi reformasi kesehatan. Karya-karya dan kata-kata mereka dapat dihindarkan; karena mereka melakukan lebih banyak kerusakan daripada yang dapat diatasi oleh orang-orang yang paling bijaksana dan paling cerdas, dengan pengaruh terbaik yang dapat mereka berikan. Tidak mungkin bagi para pendukung reformasi kesehatan yang berkualifikasi terbaik untuk sepenuhnya membebaskan pikiran masyarakat dari prasangka yang diterima melalui jalan yang salah dari para ekstremis ini, dan untuk menempatkan topik besar reformasi kesehatan di atas dasar yang benar di masyarakat di mana orang-orang ini telah memikirkannya. Pintu juga ditutup dengan sangat rapat, sehingga orang-orang yang tidak percaya tidak dapat dijangkau oleh kebenaran yang ada pada hari Sabat dan kedatangan Juruselamat kita yang akan segera datang. Kebenaran yang paling berharga disisihkan oleh orang-orang yang tidak layak untuk didengar. Orang-orang ini disebut sebagai wakil-wakil pembaharu kesehatan dan pemelihara hari Sabat pada umumnya. Tanggung jawab yang besar ada di pundak mereka yang telah menjadi batu sandungan bagi orang-orang yang tidak percaya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:373-374

Saya tahu bahwa banyak saudara-saudara kita yang memiliki hati dan praktik yang mendukung reformasi kesehatan. Saya tidak menganjurkan hal-hal yang ekstrem. Tetapi ketika saya telah membaca naskah-naskah saya, saya telah melihat kesaksian-kesaksian yang telah diputuskan dan peringatan-peringatan akan bahaya yang datang kepada umat kita melalui peniruan kebiasaan dan praktik-praktik dunia dalam pemanjaan diri, pemuasan selera dan kebanggaan pakaian. Hati saya sakit dan sedih atas keadaan yang ada. Beberapa orang mengatakan bahwa beberapa saudara kita telah menekan pertanyaan-pertanyaan ini terlalu keras. Tetapi karena beberapa orang mungkin telah bertindak tidak bijaksana dalam menekan sentimen mereka mengenai reformasi kesehatan di semua kesempatan, apakah ada yang berani menahan kebenaran tentang hal ini? Orang-orang di dunia pada umumnya jauh berada di ekstrem yang berlawanan

dari pemanjaan dan ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum; dan sebagai akibatnya, praktek-praktek hawa nafsu merajalela.

Ada banyak orang yang sekarang berada di bawah bayang-bayang kematian yang telah mempersiapkan diri untuk melakukan suatu pekerjaan bagi Sang Guru, tetapi tidak merasakan bahwa ada kewajiban suci yang ada di pundak mereka untuk menaati hukum-hukum kesehatan. Hukum-hukum sistem fisik memang merupakan hukum Allah; tetapi fakta ini tampaknya telah dilupakan. Beberapa orang membatasi diri mereka pada pola makan yang tidak dapat menopang kesehatan mereka. Mereka tidak menyediakan makanan yang bergizi.

makanan untuk menggantikan barang-barang yang berbahaya; dan mereka tidak mempertimbangkan bahwa kebijaksanaan dan kecerdikan harus dilakukan dalam menyiapkan makanan dengan cara yang paling menyehatkan. Sistem harus dipelihara dengan baik agar dapat melakukan tugasnya. Adalah bertentangan dengan reformasi kesehatan, setelah memotong berbagai macam makanan yang tidak sehat, kemudian melakukan hal yang berlawanan, yaitu mengurangi kuantitas dan kualitas makanan hingga ke standar yang rendah. Alih-alih reformasi kesehatan, ini adalah perusakan kesehatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:161-163

Pola makan yang kurang dalam elemen nutrisi yang tepat, membawa celaan pada reformasi kesehatan. Kita adalah makhluk fana, dan harus memasok makanan yang akan memberikan nutrisi yang tepat bagi tubuh.

Ekstrem dalam Diet

Beberapa orang dari masyarakat kita, meskipun dengan sungguh-sungguh menjauhkan diri dari makanan yang tidak sehat, namun lalai dalam memenuhi unsur-unsur yang diperlukan bagi tubuh mereka. Mereka yang mengambil pandangan yang berlebihan terhadap reformasi kesehatan berada dalam bahaya menyiapkan hidangan yang hambar, membuatnya begitu hambar sehingga tidak memuaskan. Makanan harus dipersiapkan sedemikian rupa sehingga menggugah selera dan juga menyehatkan. Seharusnya tidak merampas apa yang dibutuhkan oleh sistem. Saya menggunakan sedikit garam, dan selalu begitu, karena garam, alih-alih merusak, sebenarnya penting untuk darah. Sayuran harus dibuat enak dengan sedikit susu atau krim, atau sesuatu yang setara. Meskipun peringatan telah diberikan mengenai bahaya penyakit melalui mentega, dan kejahatan penggunaan telur secara bebas oleh anak-anak kecil, namun kita tidak boleh menganggapnya sebagai pelanggaran prinsip untuk menggunakan telur dari ayam yang dirawat dengan baik dan diberi makan yang sesuai. Telur mengandung khasiat [48] yang merupakan agen perbaikan dalam menangkal racun tertentu.

Beberapa orang, dengan tidak mengonsumsi susu, telur, dan mentega, telah gagal memasok sistem dengan makanan yang

tepat, dan akibatnya menjadi lemah dan tidak dapat bekerja. Dengan demikian reformasi kesehatan menjadi rusak. Pekerjaan yang telah kita coba bangun dengan kokoh dikacaukan dengan hal-hal aneh yang tidak dikehendaki Tuhan, dan energi gereja menjadi lumpuh. Tetapi Allah akan campur tangan untuk mencegah hasil dari ide-ide yang terlalu berat ini. Injil adalah untuk

menyelaraskan umat manusia yang berdosa. Ini adalah untuk menyatukan orang kaya dan miskin di kaki Yesus.

Waktunya akan tiba ketika kita mungkin harus membuang beberapa jenis makanan yang sekarang kita gunakan, seperti susu, krim, dan telur; tetapi tidak perlu membuat diri kita sendiri kebingungan dengan pembatasan yang terlalu dini dan ekstrim. Tunggulah sampai keadaan menuntutnya, dan Tuhan mempersiapkan jalan untuk itu.

Mereka yang ingin berhasil dalam memproklamasikan prinsip-prinsip reformasi kesehatan harus menjadikan firman Allah sebagai penuntun dan penasihat mereka. Hanya ketika para pengajar prinsip-prinsip reformasi kesehatan melakukan hal ini, mereka dapat berdiri tegak. Janganlah kita menjadi saksi yang menentang reformasi kesehatan dengan tidak menggunakan makanan yang sehat dan enak untuk menggantikan makanan yang berbahaya yang telah kita buang. Janganlah dengan cara apa pun mendorong nafsu makan untuk stimulan. Makanlah makanan yang sederhana, sederhana, makanan yang sehat, dan bersyukurlah kepada Allah secara terus menerus atas prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dalam segala hal jadilah benar dan jujur, dan Anda akan memperoleh kemenangan yang berharga.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:112

Sekolah memasak akan diadakan. Orang-orang akan diajari cara menyiapkan makanan yang sehat. Mereka harus ditunjukkan perlunya membuang makanan yang tidak sehat. Tetapi kita tidak boleh menganjurkan diet kelaparan. Adalah mungkin untuk memiliki makanan yang sehat dan bergizi tanpa menggunakan teh, kopi, dan makanan daging. Pekerjaan mengajar orang-orang bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan sekaligus menggugah selera, adalah hal yang paling penting.

Surat 37, 1901

Ada yang ingin saya sampaikan sehubungan dengan pandangan ekstrim tentang reformasi kesehatan. Reformasi kesehatan akan menjadi cacat kesehatan, merusak kesehatan, jika dilakukan secara ekstrem. Anda tidak akan berhasil dalam sanitarian, di mana orang sakit dirawat, jika Anda meresepkan makanan yang sama dengan yang Anda resepkan untuk diri sendiri dan istri Anda. Saya jamin

bahwa gagasan Anda mengenai diet untuk orang sakit tidak dianjurkan. Perubahannya terlalu besar. Meskipun saya akan membuang daging-daging yang dapat melukai, sesuatu yang tidak terlalu buruk dapat digunakan, dan ini ditemukan dalam telur. Jangan membuang susu dari meja atau melarangnya digunakan dalam

memasak makanan. Susu yang digunakan harus diperoleh dari sapi yang sehat, dan harus disterilkan.

Mereka yang memiliki pandangan ekstrem terhadap reformasi kesehatan berada dalam bahaya menyiapkan hidangan yang hambar. Hal ini telah dilakukan berulang kali. Makanan telah menjadi begitu hambar sehingga ditolak oleh perut. Makanan yang diberikan kepada orang sakit harus bervariasi. Mereka tidak boleh diberi makanan yang sama berulang kali.

Saya telah mengatakan kepada Anda apa yang saya miliki karena saya telah menerima cahaya bahwa Anda melukai tubuh Anda dengan pola makan yang dilanda kemiskinan. Saya harus mengatakan kepadamu bahwa tidak baik bagimu untuk mengajar para murid seperti yang telah kamu lakukan dalam hal diet, karena gagasanmu dalam hal membuang hal-hal tertentu tidak akan membantu mereka yang membutuhkan bantuan.

Saudara dan Saudari, saya sangat percaya kepada Anda, dan saya sangat menghendaki supaya kamu memiliki kesehatan jasmani, supaya kamu memiliki kesehatan yang sempurna secara rohani. Kurangnya makanan yang sesuai yang menyebabkan Anda sangat menderita. Engkau tidak mengambil makanan yang penting untuk memelihara kekuatan fisikmu yang lemah. Engkau tidak boleh menyangkal makanan sehat yang baik.

Pada suatu waktu Dr mencoba mengajari keluarga kami untuk memasak sesuai untuk reformasi kesehatan, seperti yang dia lihat, tanpa garam atau apa pun untuk membumbui makanan. Yah, saya bertekad untuk mencobanya, tetapi kekuatan saya menjadi sangat berkurang sehingga saya harus melakukan perubahan; dan kebijakan yang berbeda dilakukan dengan sukses besar. Saya mengatakan hal ini kepada Anda karena saya tahu bahwa Anda berada dalam bahaya yang positif. Makanan harus dipersiapkan sedemikian rupa sehingga akan menyehatkan. Seharusnya tidak dirampok dari apa yang dibutuhkan oleh sistem.

Tuhan memanggil Saudara dan Saudari untuk melakukan reformasi, untuk mengambil periode istirahat. Tidaklah tepat bagi Anda untuk memikul beban seperti yang telah Anda lakukan di masa lalu. Jika Anda tidak waspada, Anda akan mengorbankan kehidupan yang begitu berharga di mata Tuhan. "Kamu bukanlah milikmu sendiri, karena kamu telah dibeli dengan suatu harga; karena itu muliakanlah Allah

di dalam tubuhmu dan di dalam rohmumu yang adalah milik Allah."

Jangan terlalu ekstrem dalam hal reformasi kesehatan. Sebagian masyarakat kita sangat ceroboh dalam hal reformasi kesehatan. Tetapi karena beberapa orang jauh tertinggal, Anda tidak boleh, untuk menjadi contoh bagi mereka, menjadi ekstremis. Anda tidak boleh menghilangkan diri Anda dari kelas makanan yang membuat darah menjadi baik. Pengabdian Anda pada prinsip-prinsip sejati

membuat Anda tunduk pada diet yang memberi Anda pengalaman yang tidak akan merekomendasikan reformasi kesehatan. Ini adalah bahaya bagi Anda. Ketika Anda melihat bahwa Anda menjadi lemah secara fisik, penting bagi Anda untuk membuat perubahan, dan segera. Masukkan ke dalam diet Anda sesuatu yang telah Anda tinggalkan. Adalah tugas Anda untuk melakukan ini. Makanlah telur dari unggas yang sehat. Makanlah telur-telur ini dalam keadaan matang atau mentah. Jatuhkan mereka mentah-mentah

[49] menjadi anggur tanpa fermentasi terbaik yang dapat Anda temukan. Ini akan memasok apa yang diperlukan untuk sistem Anda. Jangan pernah berpikir bahwa hal ini tidak tepat untuk dilakukan.

Kami menghargai pengalaman Anda sebagai seorang dokter, namun saya mengatakan bahwa susu dan telur harus dimasukkan dalam diet Anda. Hal-hal ini saat ini tidak dapat ditiadakan, dan doktrin untuk meniadakannya tidak boleh diajarkan.

Anda berada dalam bahaya mengambil pandangan yang terlalu radikal tentang reformasi kesehatan, dan meresepkan diet yang tidak akan menopang Anda.

Saya berharap Anda akan memperhatikan kata-kata yang telah saya ucapkan kepada Anda. Telah disampaikan kepada saya bahwa Anda tidak akan dapat menggunakan pengaruh yang paling sukses dalam reformasi kesehatan kecuali dalam beberapa hal Anda menjadi lebih liberal terhadap diri Anda sendiri dan orang lain. Waktunya akan tiba ketika susu tidak dapat digunakan sebebaskan sekarang; tetapi saat ini bukanlah waktu untuk membuangnya. Dan telur mengandung sifat-sifat yang merupakan agen perbaikan dalam menangkal racun. Dan sementara peringatan telah diberikan terhadap penggunaan barang-barang makanan ini dalam keluarga-keluarga di mana anak-anak kecanduan, ya, terjerumus, dalam kebiasaan menyiksa diri sendiri; namun kita tidak boleh menganggapnya sebagai pengingkaran terhadap prinsip-prinsip untuk menggunakan telur-telur ayam yang dirawat dengan baik dan diberi makan yang sesuai.

Allah memanggil mereka yang untuknya Kristus telah mati untuk menjaga diri mereka sendiri, dan memberikan teladan yang benar kepada orang lain. Saudaraku, janganlah engkau membuat ujian bagi umat Allah dalam hal pola makan, karena mereka akan kehilangan kepercayaan terhadap ajaran yang dipaksakan sampai ke

titik terjauh. Tuhan menghendaki umat-Nya untuk menjadi sehat dalam setiap hal dalam reformasi kesehatan, tetapi kita tidak boleh bertindak ekstrem.

Alasan kesehatan Dr yang buruk adalah karena ia terlalu banyak menggunakan persediaan bank kesehatan dan kemudian gagal mengganti jumlah yang diambil dengan makanan yang sehat, bergizi, dan enak. Saudaraku, serahkanlah seluruh hidupmu kepada Dia yang telah disalibkan bagimu, tetapi janganlah mengikatkan dirimu pada pola makan yang sedikit, karena dengan demikian kamu telah salah mengartikan reformasi kesehatan.

Sambil bekerja melawan kerakusan dan ketidakbertarakan, kita harus mengingat sarana dan perlengkapan kebenaran Injil, yang melengkapi diri mereka sendiri dengan penghakiman yang sehat. Untuk melakukan pekerjaan kita dalam garis yang lurus dan sederhana, kita harus mengenali kondisi-kondisi yang dihadapi keluarga manusia. Allah telah membuat ketentuan-ketentuan bagi mereka yang tinggal di berbagai negara di dunia. Mereka yang ingin menjadi rekan sekerja dengan Tuhan harus mempertimbangkan dengan hati-hati bagaimana mereka mengajarkan reformasi kesehatan di kebun anggur Tuhan yang agung. Mereka harus bergerak dengan hati-hati dalam menentukan makanan apa yang boleh dan tidak boleh dimakan. Utusan manusia harus bersatu dengan Penolong Ilahi dalam menyampaikan pesan belas kasihan kepada banyak orang yang akan diselamatkan Allah.

Kita harus terhubung dengan massa. Jika reformasi kesehatan diajarkan kepada mereka dalam bentuk yang paling ekstrem, kerusakan akan terjadi. Kami meminta mereka untuk berhenti makan daging dan minum teh dan kopi. Itu baik. Tetapi beberapa orang mengatakan bahwa susu juga harus dihentikan. Ini adalah masalah yang perlu ditangani dengan hati-hati. Ada keluarga miskin yang makanannya terdiri dari roti dan susu, dan, jika mereka bisa mendapatkannya, sedikit buah. Semua makanan yang berasal dari daging harus dibuang, tetapi sayuran harus dibuat enak dengan sedikit susu atau krim atau yang sejenisnya. Orang miskin berkata, ketika reformasi kesehatan disajikan kepada mereka. "Apa yang akan kami makan? Kami tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan." Ketika saya mengabarkan Injil kepada orang-orang miskin, saya diperintahkan untuk mengatakan kepada mereka untuk makan makanan yang paling bergizi. Saya tidak bisa mengatakan kepada mereka: Kalian tidak boleh makan telur, susu, atau krim; kalian tidak boleh menggunakan mentega dalam menyiapkan makanan. Injil harus diberitakan kepada orang-orang miskin, dan waktunya belum tiba untuk menetapkan diet yang ketat.

Waktunya akan tiba ketika kita mungkin harus membuang beberapa bahan makanan yang sekarang kita gunakan, seperti susu, krim, dan telur; tetapi pesan saya adalah janganlah Anda membawa diri Anda pada masa-masa sulit terlebih dahulu, dan dengan demikian membuat diri Anda sendiri mengalami kematian. Tunggulah sampai Tuhan mempersiapkan jalan di

hadapanmu.

Reformasi yang ditekan hingga mencapai ketegangan tertinggi mungkin dapat mengakomodasi kelas tertentu, yang dapat memperoleh semua yang mereka butuhkan untuk menggantikan hal-hal yang dibuang; tetapi kelas ini merupakan minoritas yang sangat kecil dari orang-orang yang baginya ujian-ujian ini tampaknya tidak perlu. Ada orang-orang yang mencoba menjauhkan diri dari apa yang dinyatakan berbahaya. Mereka gagal memasok sistem dengan makanan yang tepat, dan sebagai konsekuensinya menjadi lemah dan tidak mampu bekerja. Oleh karena itu, reformasi kesehatan dibawa ke

keburukan. Pekerjaan yang telah kita coba bangun dengan kokoh dikacaukan dengan hal-hal aneh yang tidak dikehendaki Tuhan. Energi gereja menjadi lumpuh.

Tetapi Allah akan ikut campur tangan untuk mencegah hasil dari ide-ide yang terlalu keras ini. Injil adalah untuk menyelaraskan umat manusia yang berdosa. Injil adalah untuk menyatukan yang kaya dan yang miskin di kaki Yesus.

Tetapi saya ingin mengatakan bahwa ketika saatnya tiba bahwa tidak lagi aman untuk menggunakan susu, krim, mentega, dan telur, Tuhan akan mengungkapkan hal ini. Tidak ada hal ekstrem dalam reformasi kesehatan yang harus dianjurkan. Masalah penggunaan susu, mentega, dan telur akan menyelesaikan masalahnya sendiri. Saat ini kita tidak memiliki beban dalam hal ini. Biarlah kesederhanaan Anda diketahui oleh semua orang.

Surat 37, 1904

Tadi malam saya dalam tidur saya berbicara dengan Dr. -----
Aku berkata kepadanya: Anda harus tetap berhati-hati dalam hal diet yang ekstrem. Anda tidak boleh melakukan hal yang ekstrem baik dalam kasus Anda sendiri maupun dalam hal makanan yang disediakan untuk para pembantu dan pasien di Sanatorium. Para pembantu dan pasien di Sanatorium.

[50] pasien membayar harga yang mahal untuk biaya makan mereka, dan mereka harus mendapatkan makanan yang bebas. Beberapa pasien mungkin datang ke Sanitarium dalam kondisi yang menuntut penolakan keras terhadap nafsu makan dan tarif yang paling sederhana, tetapi seiring dengan membaiknya kesehatan mereka, mereka harus diberikan makanan bergizi secara bebas.

Bab 14-Puasa

Keinginan Zaman, 117-118

Dengan Kristus, seperti halnya dengan pasangan suci di Eden, selera adalah dasar dari percobaan besar yang pertama. Di tempat di mana kehancuran dimulai, pekerjaan penebusan kita harus dimulai. Sebagaimana oleh pemanjaan selera Adam jatuh, demikian pula oleh penyangkalan selera Kristus harus menang. "Setelah Ia berpuasa empat puluh hari empat puluh malam, Ia merasa lapar. Dan ketika si pencoba datang kepada-Nya, ia berkata: "Jika Engkau Anak Allah, perintahkanlah supaya batu-batu ini menjadi roti. Tetapi Ia menjawab, kata-Nya: "Ada tertulis: Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah."

Sejak zaman Adam hingga zaman Kristus, pemanjaan diri sendiri telah meningkatkan kekuatan selera dan nafsu, hingga mereka memiliki kendali yang hampir tak terbatas. Dengan demikian, manusia telah menjadi rendah dan tidak berdaya, dan dari diri mereka sendiri tidak mungkin mereka bisa menang. Demi manusia, Kristus telah menang dengan menanggung ujian yang paling berat. Demi kita, Ia melakukan pengendalian diri yang lebih kuat daripada kelaparan atau kematian. Dan dalam kemenangan pertama ini, ada hal-hal lain yang masuk ke dalam semua konflik kita dengan kuasa kegelapan.

Ketika Yesus memasuki padang gurun, Dia tertutup oleh kemuliaan Allah. Terserap dalam persekutuan dengan Allah, Dia terangkat di atas kelemahan manusia. Tetapi kemuliaan itu berlalu, dan Dia ditinggalkan untuk bertempur melawan percobaan. Percobaan itu menekan-Nya setiap saat. Sifat kemanusiaan-Nya menyusut karena konflik yang menanti-Nya. Selama empat puluh hari Ia berpuasa dan berdoa. Lemah dan kurus karena kelaparan, letih dan kuyu karena penderitaan batin, "Wajah-Nya sangat rusak melebihi manusia mana pun, dan rupa-Nya melebihi anak-anak manusia." Inilah kesempatan Iblis. Sekarang dia mengira bahwa dia dapat mengalahkan Kristus.

Kristus memasuki ujian dalam hal selera makan, dan selama hampir enam minggu menahan godaan atas nama manusia. Puasa yang panjang di padang gurun itu menjadi pelajaran bagi manusia yang jatuh ke dalam dosa untuk selama-lamanya. Kristus

tidak dikalahkan oleh godaan musuh yang kuat, dan ini adalah dorongan bagi setiap jiwa yang sedang berjuang melawan pencobaan. Kristus telah memungkinkan setiap anggota keluarga manusia untuk melawan pencobaan. Semua orang yang mau hidup saleh dapat menang sebagaimana Kristus telah menang, oleh darah Anak Domba, dan oleh firman kesaksian mereka. Puasa panjang Juruselamat menguatkan Dia untuk bertahan. Ia memberikan bukti kepada manusia bahwa Ia akan memulai pekerjaan untuk mengalahkan tepat di mana kebinasaan dimulai, yaitu pada titik selera.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:202-203

Jika Juruselamat manusia, dengan kekuatan ilahi-Nya, merasakan perlunya doa, betapa lebih lagi manusia yang lemah dan berdosa merasakan perlunya doa, doa yang sungguh-sungguh dan terus menerus! Ketika Kristus sedang dilanda pencobaan yang paling dahsyat, Ia tidak makan apa-apa. Ia menyerahkan diri-Nya kepada Allah, dan melalui doa yang sungguh-sungguh, dan penyerahan yang sempurna kepada kehendak Bapa-Nya, Ia keluar sebagai pemenang. Mereka yang mengaku sebagai orang yang percaya pada kebenaran di akhir zaman ini, lebih dari semua orang yang mengaku Kristen, harus meniru Teladan yang agung ini dalam doa.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:486

Penebus dunia mengetahui bahwa pemanjaan selera akan membawa kelemahan fisik, dan dengan demikian mematikan organ-organ persepsi sehingga hal-hal yang kudus dan kekal tidak akan dapat dilihat. Kristus tahu bahwa dunia telah diserahkan kepada kerakusan, dan bahwa pemanjaan ini akan memutarbalikkan kekuatan moral. Jika pemanjaan selera begitu kuat menguasai dunia sehingga untuk mematahkan kuasanya, Anak Allah yang ilahi, mewakili manusia, diharuskan berpuasa selama hampir enam minggu, betapa beratnya tugas yang harus dilakukan oleh orang Kristen agar ia dapat mengalahkannya sebagaimana Kristus telah mengalahkannya! Kekuatan godaan untuk menuruti selera yang menyimpang hanya dapat diukur dengan penderitaan Kristus yang tak terkatakan dalam puasa yang panjang di padang gurun.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:650-651

Tidak perlu usaha keras bagi Saudara K. untuk mencari kebenaran, karena orang-orang pilihan Tuhan telah menyiapkan argumen-argumen di tangannya, yang jelas, gamblang, dan meyakinkan. Titik-titik yang sulit dari kebenaran masa kini telah dicapai oleh usaha-usaha yang sungguh-sungguh dari beberapa orang yang mengabdikan diri pada pekerjaan itu.

Puasa dan doa yang sungguh-sungguh kepada Tuhan telah menggerakkan Tuhan untuk membuka Perbendaharaan kebenaran-Nya bagi pemahaman mereka. Lawan-lawan yang cerdas dan [51] Goliath yang sombong harus dihadapi, terkadang secara langsung, tetapi lebih sering dengan pena. Setan telah mendorong manusia untuk melakukan perlawanan yang sengit, untuk membutakan mata dan menggelapkan pemahaman orang-orang. Beberapa orang yang memiliki kepentingan untuk tujuan dan kebenaran Allah di dalam hatinya, dibangkitkan untuk membelanya. Mereka tidak mencari kemudahan, tetapi bersedia mempertaruhkan nyawa mereka demi kebenaran.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:692

Ketika saatnya tiba, dalam pemeliharaan Allah, bagi dunia untuk diuji atas kebenaran pada waktu itu, pikiran akan dikerahkan oleh Roh-Nya untuk menyelidiki Kitab Suci, bahkan dengan berpuasa dan berdoa, sampai mata rantai demi mata rantai dicari, dan disatukan dalam rantai yang sempurna.

Fakta-fakta Iman 2:130-131

Orang-orang yang telah memanjakan selera mereka untuk makan daging dengan bebas, kuah berbumbu tinggi, dan berbagai jenis kue dan makanan yang kaya rasa, tidak dapat langsung menikmati makanan yang sederhana, sehat, dan bergizi. Selera mereka sangat menyimpang sehingga mereka tidak memiliki selera untuk makanan sehat seperti buah-buahan, roti tawar, dan sayuran. Mereka tidak perlu berharap untuk menikmati makanan yang sangat berbeda dengan makanan yang selama ini mereka nikmati. 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 istirahat yang sudah lama dibutuhkannya, dan rasa lapar yang sesungguhnya dapat dipuaskan dengan makanan biasa. Akan membutuhkan waktu untuk memulihkan rasa dari penyalahgunaan yang telah diterimanya, dan untuk mendapatkan nada alaminya. Tetapi ketekunan dalam menyangkal diri dari makan dan minum akan segera membuat makanan yang sederhana dan sehat menjadi lezat, dan akan segera

dimakan dengan kepuasan yang lebih besar daripada kenikmatan yang dinikmati oleh orang yang menikmati makanan mewah.

Fakta-fakta Iman 2:133-134

Memanjakan diri dengan makan terlalu sering, dan dalam jumlah yang terlalu banyak, akan membebani organ-organ pencernaan, dan menyebabkan kondisi tubuh menjadi demam. Darah menjadi tidak murni, dan kemudian berbagai penyakit

jenis terjadi. Seorang dokter diutus, yang meresepkan beberapa obat yang memberikan kelegaan saat ini, tetapi tidak menyembuhkan penyakit. Obat itu mungkin mengubah bentuk penyakit, tetapi kejahatan yang sebenarnya meningkat sepuluh kali lipat. Alam melakukan yang terbaik untuk membersihkan sistem dari akumulasi kotoran dan seandainya ia dibiarkan sendiri, dibantu oleh berkat-berkat umum dari Surga, seperti udara murni, dan air murni, penyembuhan yang cepat dan aman akan terjadi.

Penderita dalam kasus seperti itu dapat melakukan untuk diri mereka sendiri apa yang orang lain tidak dapat lakukan untuk mereka. Mereka harus mulai membebaskan alam dari beban yang mereka paksakan padanya. Mereka harus menghilangkan penyebabnya. Berpuasalah dalam waktu yang singkat, dan berikan kesempatan kepada perut untuk beristirahat. Kurangi keadaan demam pada sistem dengan aplikasi air yang hati-hati dan penuh pengertian. Upaya-upaya ini akan membantu alam dalam perjuangannya untuk membebaskan sistem dari kotoran.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:134

Ada beberapa orang yang akan lebih diuntungkan dengan berpantang makan selama satu atau dua hari setiap minggu daripada dengan pengobatan atau saran medis apa pun. Berpuasa satu hari dalam seminggu akan sangat bermanfaat bagi mereka.

Kementerian Penyembuhan, 235

Makan yang tidak teratur sering kali menjadi penyebab penyakit, dan yang paling dibutuhkan oleh alam adalah dibebaskan dari beban yang tidak semestinya yang telah dibebankan kepadanya. Dalam banyak kasus penyakit, obat yang paling baik adalah pasien berpuasa untuk satu atau dua kali makan, sehingga organ-organ pencernaan yang terlalu banyak bekerja dapat memiliki kesempatan untuk beristirahat. Diet buah selama beberapa hari sering kali memberikan kelegaan yang luar biasa bagi para pekerja otak. Sering kali, periode singkat pantang makan sama sekali, diikuti dengan makan dalam jumlah sedang, telah menyebabkan pemulihan melalui upaya penyembuhan alamiah. Diet berpantang selama satu atau dua bulan akan meyakinkan banyak penderita bahwa jalan penyangkalan diri

adalah jalan menuju kesehatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:384-385

Pada kasus demam yang parah, tidak makan untuk sementara waktu akan mengurangi demam, dan membuat penggunaan air lebih efektif.

Tetapi dokter yang menangani perlu memahami kondisi pasien yang sebenarnya, dan tidak membiarkannya dibatasi dalam makanan untuk waktu yang lama sampai sistemnya menjadi lemah. Ketika demam sedang berkobar, makanan dapat mengiritasi dan merangsang darah; tetapi segera setelah kekuatan demamnya melemah, makanan harus diberikan dengan cara yang hati-hati dan bijaksana. Jika makanan ditahan terlalu lama, keinginan perut untuk makan akan menimbulkan demam, yang akan diredakan dengan pemberian makanan yang tepat dengan kualitas yang tepat. Hal ini memberikan alam sesuatu untuk dikerjakan. Jika ada keinginan yang besar untuk makan, bahkan selama demam, memuaskan keinginan itu dengan makanan sederhana dalam jumlah sedang akan lebih tidak berbahaya daripada jika keinginan itu ditolak oleh pasien. Ketika ia tidak dapat memikirkan hal lain, alam tidak akan terbebani dengan makanan sederhana dalam porsi kecil.

Bab 15-Memberi Makan Anak

Kementerian Penyembuhan, 383

Makanan terbaik untuk bayi adalah makanan yang disediakan oleh alam. Hal ini tidak boleh dirampas begitu saja. Adalah hal yang tidak berperasaan bagi seorang ibu, demi kenyamanan atau kenikmatan sosial, untuk berusaha membebaskan dirinya dari tugas menyusui si kecil.

Ibu yang mengizinkan anaknya dirawat oleh orang lain harus mempertimbangkan dengan baik apa akibatnya. Sedikit banyak, perawat akan menularkan sifat dan temperamennya kepada anak yang disusui.

The Health Reformer, 1 September 1871 (Hidup Sehat, 144) Bagi

saya, hal ini tampak sebagai bisnis yang dingin dan tidak berperasaan bagi para ibu yang dapat menyusui anak-anak mereka untuk mengubah mereka dari ibu.

payudara ke botol. Namun jika diperlukan, perawatan yang paling baik adalah harus diusahakan untuk mendapatkan susu dari sapi yang sehat, dan memiliki botol, serta susu yang 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, jika ia sehat ketika dilahirkan.

Pembaharu Kesehatan, 1 September 1871 (Hidup Sehat, 144)

Para ibu terkadang bergantung pada orang asing. Orang asing yang menggantikan tugas-tugas ibu, dan memberikan dari payudaranya makanan untuk mempertahankan hidup. Bukan hanya itu saja. Ia juga menanamkan sifat dan temperamennya kepada anak yang menyusu. Kehidupan anak itu terkait dengan kehidupannya. Jika wanita yang menyusui adalah tipe wanita yang kasar, penuh nafsu dan tidak bisa berpikir; 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 di pembuluh darah perawat upahan juga ada pada anak itu.

Bagaimana Cara Hidup, 2:39-40

Periode di mana bayi menerima makanan dari ibunya, sangat penting. Banyak ibu, ketika menyusui bayinya, telah diizinkan untuk bekerja terlalu keras, dan memanaskan darah mereka dalam memasak, dan bayi yang disusui telah terpengaruh secara serius, tidak hanya dengan makanan yang panas dari payudara ibu, tetapi darahnya telah diracuni oleh pola makan ibu yang tidak sehat, yang membuat seluruh tubuhnya panas, sehingga mempengaruhi makanan bayi. Bayi juga akan terpengaruh oleh kondisi pikiran ibu, jika dia tidak bahagia, mudah gelisah, mudah tersinggung, melampiaskan luapan nafsu, makanan yang diterima bayi dari ibunya akan meradang, sering menimbulkan kolik, kejang, dan, dalam beberapa kasus, menyebabkan kejang-kejang dan kejang-kejang.

Karakter anak juga sedikit banyak dipengaruhi oleh sifat makanan yang diterima dari ibunya. Maka, betapa pentingnya bahwa sang ibu, ketika menyusui bayinya, harus mempertahankan kondisi pikiran yang bahagia, memiliki kendali yang sempurna atas jiwanya sendiri. Dengan demikian, makanan anak tidak akan rusak, dan ketenangan, penguasaan diri yang dilakukan oleh ibu dalam memperlakukan anaknya akan sangat berpengaruh dalam membentuk jiwa bayi. Jika ia gugup dan mudah gelisah, sikap ibu yang tenang dan tidak tergesa-gesa akan memberikan pengaruh yang menenangkan dan memperbaiki, dan kesehatan bayi akan jauh lebih baik.

Bayi-bayi telah banyak disalahgunakan oleh perlakuan yang tidak tepat. Jika ia rewel, biasanya ia diberi makan untuk membuatnya diam, padahal, dalam banyak kasus, alasan utama dari kerewelan itu adalah karena ia telah menerima terlalu banyak makanan, yang dibuat terluka oleh kebiasaan yang salah dari sang ibu. Lebih banyak makanan hanya akan memperburuk keadaan, karena perutnya sudah terlalu penuh.

Bagaimana Cara Hidup, 2:47

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 kesehatan mereka.

kondisi kesehatan yang terbaik, dan yang harus diambil [53] hanya

pada periode yang teratur, tidak lebih dari tiga kali sehari, dan dua kali makan akan lebih baik daripada tiga kali. Jika anak-anak disiplin

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 menyangkal diri, bahwa mereka harus makan, minum, dan berpakaian sesuai dengan kesehatan.

Kementerian Penyembuhan, 383-385

Pentingnya melatih anak-anak untuk memiliki kebiasaan makan yang benar tidak dapat ditaksir terlalu tinggi. Si kecil perlu belajar bahwa mereka makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan. Pelatihan ini harus dimulai dengan bayi dalam gendongan ibunya. Anak harus diberi makanan hanya secara berkala, dan semakin jarang seiring bertambahnya usia. Tidak boleh diberi makanan manis, atau makanan orang yang lebih tua, yang tidak dapat dicernanya. Perhatian dan keteraturan dalam pemberian makanan pada bayi tidak hanya akan meningkatkan kesehatan, dan dengan demikian cenderung membuat mereka menjadi pendiam dan pemaarah, tetapi juga akan meletakkan dasar kebiasaan yang akan menjadi berkat bagi mereka di kemudian hari.

Ketika anak-anak tumbuh dari masa bayi, perhatian besar masih harus diberikan dalam mendidik selera dan nafsu makan mereka. Seringkali mereka diizinkan untuk makan apa yang mereka pilih dan kapan pun mereka mau, tanpa memperhatikan kesehatan. Rasa sakit dan uang yang sering dihaburkan untuk makanan yang tidak sehat membuat anak muda berpikir bahwa tujuan tertinggi dalam hidup, dan yang menghasilkan kebahagiaan terbesar, adalah untuk dapat memuaskan selera. Hasil dari latihan ini adalah kerakusan, kemudian datanglah penyakit, yang biasanya diikuti dengan pemberian obat-obat beracun.

Orang tua harus melatih selera makan anak-anak mereka, dan tidak mengizinkan penggunaan makanan yang tidak sehat. Namun dalam upaya mengatur pola makan, kita harus berhati-hati agar tidak salah dalam mengharuskan anak-anak untuk makan makanan yang tidak enak, atau makan lebih banyak dari yang dibutuhkan. Anak-anak memiliki hak, mereka memiliki preferensi, dan ketika preferensi ini masuk akal, mereka harus

dihormati.

Keteraturan makan harus diperhatikan dengan cermat. Tidak ada yang boleh dimakan di antara waktu makan, tidak ada kembang gula, kacang-kacangan, buah-buahan, atau makanan apa pun. Ketidakteraturan dalam makan akan merusak kesehatan organ pencernaan, sehingga merugikan kesehatan dan keceriaan. Dan

ketika anak-anak datang ke meja makan, mereka tidak menikmati makanan yang sehat; selera mereka menginginkan apa yang menyakitkan bagi mereka.

Para ibu yang memuaskan keinginan anak-anak mereka dengan mengorbankan kesehatan dan emosi yang bahagia, sedang menabur benih-benih kejahatan yang akan tumbuh dan berbuah. Pemanjaan diri tumbuh seiring dengan pertumbuhan anak-anak, dan baik kekuatan mental maupun fisik dikorbankan. Para ibu yang melakukan pekerjaan ini menuai dengan kepahitan benih yang telah mereka tabur. Mereka melihat anak-anak mereka tumbuh dengan pikiran dan karakter yang tidak siap untuk menjadi bagian yang mulia dan berguna dalam masyarakat atau di rumah. Kekuatan rohani serta mental dan fisik menderita di bawah pengaruh makanan yang tidak sehat. Hati nurani menjadi pingsan, dan kerentanan terhadap kesan-kesan yang baik menjadi terganggu.

Sementara anak-anak harus diajari untuk mengendalikan nafsu makan, dan makan dengan memperhatikan kesehatan, jelaskanlah bahwa mereka menyangkal diri mereka sendiri hanya dari apa yang akan membahayakan mereka. Mereka meninggalkan hal-hal yang menyakitkan untuk sesuatu yang lebih baik. Hendaklah meja makan dibuat mengundang dan menarik, karena dilengkapi dengan hal-hal baik yang telah Allah berikan dengan begitu berlimpah. Biarlah waktu makan menjadi waktu yang ceria dan bahagia. Ketika kita menikmati karunia-karunia Allah, marilah kita menanggapinya dengan pujian yang penuh syukur kepada Sang Pemberi.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896 (Hidup Sehat, 146.2)

Jauh lebih mudah untuk menciptakan selera makan yang tidak wajar daripada memperbaiki dan memperbaikinya setelah menjadi kebiasaan Daging yang diberikan kepada anak-anak bukanlah hal terbaik untuk memastikan kesuksesan. Untuk mendidik anak Anda

anak-anak untuk bertahan hidup dengan pola makan daging akan berbahaya bagi mereka.... Daging yang dibumbui dengan sangat banyak, diikuti dengan kue yang kaya rasa, akan melelahkan 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 dicampur.

Fakta-fakta Iman 2:132-133

Anak-anak yang makan dengan tidak benar sering kali menjadi lemah, pucat, dan kerdil, serta gugup, bersemangat, dan mudah tersinggung. Segala sesuatu yang mulia dikhususkan untuk nafsu makan, dan nafsu hewani mendominasi. Kehidupan banyak anak dari usia lima sampai sepuluh dan lima belas tahun tampak

ditandai dengan kebobrokan. Mereka memiliki pengetahuan tentang hampir semua keburukan. Para orang tua, dalam kadar yang besar, bersalah dalam hal ini, dan kepada mereka akan diakreditasi dosa-dosa anak-anak mereka yang secara tidak langsung telah mereka lakukan. Mereka menggoda anak-anak mereka untuk memanjakan selera mereka dengan meletakkan di atas meja mereka daging-daging dan makanan lain yang diolah dengan rempah-rempah, yang memiliki kecenderungan untuk membangkitkan nafsu hewani. Dengan teladan mereka, mereka mengajarkan anak-anak mereka untuk tidak bertarak dalam hal makan. Mereka telah dimanjakan untuk makan hampir setiap saat sepanjang hari, yang membuat organ-organ pencernaan terus bekerja keras. Para ibu hanya memiliki sedikit waktu untuk mengajar anak-anak mereka. Waktu mereka yang berharga dicurahkan untuk memasak berbagai jenis makanan yang tidak sehat untuk disajikan di atas meja mereka.

Banyak orang tua yang membiarkan anak-anak mereka hancur saat mereka mencoba mengatur hidup mereka dengan mode. Jika pengunjung datang, mereka ingin agar mereka duduk di meja sebaik

[54] yang akan mereka temukan di antara lingkaran kenalan mereka. Banyak waktu dan biaya dicurahkan untuk hal ini. Demi penampilan, makanan yang mewah disiapkan untuk memenuhi selera, dan bahkan orang-orang yang mengaku Kristen pun membuat begitu banyak parade sehingga mereka menyebut sekelilingnya sebuah kelas yang tujuan utama kunjungan mereka adalah untuk mendapatkan makanan yang bisa mereka makan. Orang-orang Kristen harus melakukan reformasi dalam hal ini. Meskipun mereka harus menjamu tamu-tamu mereka dengan sopan, mereka tidak boleh menjadi budak mode dan selera.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 17

Ajarkan anak-anak Anda untuk membenci stimulan. Betapa banyak orang yang secara tidak sadar menumbuhkan selera mereka terhadap hal-hal ini! Di Eropa saya telah melihat perawat meletakkan segelas anggur atau bir ke bibir anak-anak kecil yang masih polos, dengan demikian menumbuhkan selera mereka akan stimulan. Ketika mereka tumbuh dewasa, mereka belajar untuk semakin bergantung pada hal-hal ini, sampai sedikit demi sedikit mereka dikuasai, melayang di luar jangkauan

pertolongan, dan akhirnya mengisi kuburan pemabuk.

Tetapi bukan hanya itu saja selera makan diselewengkan dan dijadikan jerat. Makanan sering kali dibuat sedemikian rupa untuk membangkitkan keinginan akan minuman yang merangsang. Hidangan mewah ditempatkan di hadapan anak-anak, makanan berbumbu, kuah yang banyak, kue-kue, dan kue-kue. Makanan yang sangat berbumbu ini mengiritasi perut, dan menyebabkan keinginan untuk mendapatkan rangsangan yang lebih kuat.

ulants. Tidak hanya selera makan yang tergoда dengan makanan yang tidak sesuai, di mana anak-anak diizinkan untuk makan secara bebas pada waktu makan mereka, tetapi mereka diizinkan untuk makan di antara waktu makan, dan pada saat mereka berusia dua belas atau empat belas tahun, mereka sering kali dipastikan menderita dispepsia.

Anda mungkin pernah melihat gambar perut orang yang kecanduan minuman keras. Kondisi yang sama dihasilkan di bawah pengaruh iritasi dari rempah-rempah yang berapi-api. Dengan kondisi perut seperti itu, ada keinginan untuk mendapatkan sesuatu yang lebih untuk memenuhi tuntutan selera, sesuatu yang lebih kuat, dan lebih kuat lagi. Selanjutnya Anda mendapati putra-putra Anda di jalan belajar merokok.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 23

Orang tua Daniel telah melatihnya di masa kecilnya dengan kebiasaan-kebiasaan pertarakan yang ketat. Mereka telah mengajarnya bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan hukum alam dalam semua kebiasaannya; bahwa makan dan minumannya memiliki pengaruh langsung pada sifat fisik, mental, dan moralnya, dan bahwa ia bertanggung jawab kepada Tuhan atas kemampuannya; karena ia menganggap semua itu sebagai anugerah dari Tuhan, dan tidak boleh, melalui tindakan apa pun, mengerdilkan atau melumpukannya. Sebagai hasil dari pengajaran ini, hukum Allah ditinggikan dalam pikirannya, dan dihormati di dalam hatinya.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 46-47

Orang tua harus menjadikan tujuan pertama mereka untuk menjadi cerdas dalam hal cara yang tepat dalam berurusan dengan anak-anak mereka, sehingga mereka dapat mengamankan pikiran yang sehat di dalam tubuh yang sehat. Prinsip-prinsip kesederhanaan harus dijalankan dalam semua detail kehidupan rumah tangga. Penyangkalan diri harus diajarkan kepada anak-anak, dan dipaksakan kepada mereka, sejauh konsisten, sejak mereka masih bayi. Ajarkanlah kepada anak-anak kecil bahwa mereka harus makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan; bahwa nafsu makan harus dikendalikan oleh kehendak; dan bahwa kehendak harus diatur oleh akal budi yang tenang dan cerdas.

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

melakukan kepercayaan suci untuk menjaga konstitusi fisik dan moral anak-anak mereka. Mereka yang menuruti selera seorang anak, dan tidak mengajarnya untuk mengendalikan hawa nafsunya, akan melihat, dalam diri seorang budak peminum minuman keras dan pencinta tembakau, yang indranya telah mati rasa, dan yang bibirnya mengucapkan kebohongan dan kata-kata kotor, kesalahan besar yang telah mereka lakukan.

Mustahil bagi mereka yang menyerahkan kendali kepada selera untuk mencapai kesempurnaan Kristen. Kepekaan moral anak-anak Anda tidak dapat dengan mudah dibangkitkan, kecuali jika Anda berhati-hati dalam memilih makanan mereka. Banyak ibu yang mengatur meja makan yang menjadi jerat bagi keluarganya. Daging-dagingan, mentega, keju, kue-kue yang kaya rasa, makanan berbumbu dan bumbu-bumbu dengan bebas dinikmati oleh orang tua dan anak. Hal-hal ini bekerja untuk merusak perut, menggairahkan saraf, dan melemahkan kecerdasan. Organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal seperti itu menjadi darah yang baik. Lemak yang dimasak dalam makanan membuat makanan itu sulit dicerna. Efek dari keju sangat merusak. Roti tepung halus tidak memberikan makanan yang dapat ditemukan dalam roti gandum yang tidak digiling. Penggunaannya yang umum tidak akan menjaga sistem dalam kondisi terbaik. Rempah-rempah pada awalnya mengiritasi lapisan lembut perut, tetapi akhirnya menghancurkan kepekaan alami dari selaput halus ini. Darah menjadi panas, kecenderungan hewani terangsang, sementara kekuatan moral dan intelektual melemah, dan menjadi hamba nafsu yang lebih rendah. Sang ibu harus belajar mengatur pola makan yang sederhana namun bergizi untuk keluarganya.

Pertarikan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 75-77

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

[55] makan berlebihan. Dalam beberapa keluarga, daging-dagingan merupakan makanan utama, dan sebagai akibatnya, darah dipenuhi dengan humor kanker dan penyakit kudis. Kemudian ketika

penderitaan dan penyakit datang, maka Ilahi dituduh sebagai akibat dari jalan hidup yang salah. Saya ulangi: ketidakbertarakan dimulai dari meja makan, dan, dengan mayoritas orang, selera dimanjakan hingga pemanjaan menjadi sifat kedua.

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

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

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

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:563

Banyak ibu yang menyesalkan ketidaktahuan yang ada di mana-

mana, tidak melihat cukup dalam untuk melihat penyebabnya. Mereka setiap hari menyiapkan berbagai macam hidangan dan makanan berbumbu tinggi, yang menggoda selera makan dan mendorong untuk makan berlebihan. Meja makan orang Amerika pada umumnya dipersiapkan sedemikian rupa untuk membuat pemabuk. Ap- mungil adalah prinsip yang berkuasa dengan kelas besar. Siapa pun yang akan memanjakan selera makan dengan makan terlalu sering, dan makanan yang tidak berkualitas sehat, adalah

melemahkan kekuatannya untuk menahan teriakan nafsu dan gairah dalam hal-hal lain secara proporsional sebagaimana ia telah memperkuat kecenderungan pada kebiasaan makan yang salah, para ibu harus terkesan dengan kewajiban mereka terhadap Allah dan dunia untuk melengkapi masyarakat dengan anak-anak yang memiliki karakter yang berkembang dengan baik. Pria dan wanita yang maju ke panggung aksi dengan prinsip-prinsip yang teguh akan diperlengkapi untuk berdiri tegak di tengah-tengah pencemaran moral zaman yang rusak ini. Meja-meja makan banyak wanita yang mengaku Kristen setiap hari dihiasi dengan berbagai macam makanan yang mengiritasi perut dan membuat sistem pencernaan menjadi panas. Daging-daging merupakan makanan utama di atas meja makan beberapa keluarga, sampai darah mereka dipenuhi dengan penyakit kanker dan penyakit kudis. Tubuh mereka terdiri dari apa yang mereka makan. Namun ketika penderitaan dan penyakit menimpa mereka, hal itu dianggap sebagai ujian dari Allah.

Kami ulangi, ketidaksopanan dimulai dari meja kami. Nafsu makan dimanjakan sampai kesenangannya menjadi sifat kedua. Dengan penggunaan teh dan kopi, selera untuk tembakau terbentuk, dan ini mendorong selera untuk minuman keras.

Kementerian Penyembuhan, 334

Biarlah para orang tua memulai perang salib melawan ketidakbertarakan di rumah mereka sendiri, dengan prinsip-prinsip yang mereka ajarkan kepada anak-anak mereka sejak bayi, dan mereka dapat berharap untuk berhasil.

Ada tugas bagi para ibu untuk membantu anak-anak mereka membentuk kebiasaan yang benar dan selera yang murni. Didiklah selera makan; ajarkan anak-anak untuk membenci stimulan.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 61-64

Keteraturan harus menjadi aturan dalam semua kebiasaan anak-anak. Orang tua membuat kesalahan besar dengan mengizinkan mereka makan di antara waktu makan. Perut menjadi kacau karena kebiasaan ini, dan fondasi untuk penderitaan di masa depan. Kegelisahan mereka mungkin disebabkan oleh makanan yang tidak sehat, yang masih belum tercerna; tetapi sang ibu merasa bahwa ia tidak dapat meluangkan waktu untuk memikirkan masalah ini, dan

memperbaiki manajemennya yang merugikan. Dia juga tidak bisa berhenti untuk menenangkan kekhawatiran mereka yang tidak sabar. Ia memberikan sepotong kue atau makanan kecil lainnya untuk menenangkan mereka, tetapi hal ini hanya akan meningkatkan kejahatan. Beberapa ibu,

dalam kecemasan mereka untuk melakukan sejumlah besar pekerjaan, menjadi tergesa-gesa dan gugup sehingga mereka lebih mudah tersinggung daripada anak-anak, dan dengan memarahi dan bahkan memukul mereka mencoba menakut-nakuti anak-anak kecil agar diam.

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

Kita hidup di zaman kerakusan, dan kebiasaan-kebiasaan yang dididikkan kepada kaum muda, bahkan oleh banyak orang Masehi Advent Hari Ketujuh, adalah bertentangan dengan hukum alam. Saya pernah duduk satu meja dengan beberapa anak di bawah usia dua belas tahun. Daging disajikan dengan berlimpah, dan kemudian seorang gadis yang lembut dan gugup meminta acar. Sebotol chow-chow, berapi-api dengan mustard dan pedas dengan rempah-rempah, diberikan kepadanya, dan ia pun dengan leluasa menyantapnya. Anak itu terkenal dengan kegugupan dan sifat mudah marahnya, dan bumbu-bumbu pedas ini telah diperhitungkan dengan baik untuk menghasilkan kondisi seperti itu. Anak tertua berpikir bahwa dia tidak bisa makan tanpa daging, dan menunjukkan ketidakpuasan yang besar, dan bahkan rasa tidak hormat, jika daging tidak disediakan untuknya. Sang ibu telah memanjakannya dalam hal yang ia sukai dan tidak sukai hingga ia menjadi tidak lebih baik dari seorang budak dari keinginan-keinginannya. Anak itu tidak diberi pekerjaan, dan dia menghabiskan sebagian besar waktunya untuk membaca apa yang tidak berguna atau lebih buruk dari yang tidak berguna. Dia mengeluh sakit kepala, dan tidak menyukai makanan yang sederhana.

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

Yesus, Anak Allah, dalam bekerja keras dengan tangan-Nya di tempat penjualan kastil, telah memberikan teladan kepada semua

orang muda. Biarlah mereka yang menghina tugas-tugas kehidupan yang umum, mengingat bahwa Yesus tunduk kepada orang tua-Nya, dan menyumbangkan bagian-Nya bagi kelangsungan hidup keluarga-Nya. Hanya sedikit kemewahan yang terlihat di meja makan Yusuf dan Maria, karena mereka termasuk orang-orang miskin dan hina.

Orang tua harus menjadi teladan bagi anak-anak mereka dalam membelanjakan uang. Ada orang-orang yang, begitu mereka mendapatkan uang, membelanjakannya untuk makanan yang enak-enak, atau untuk pakaian yang tidak perlu, dan ketika persediaan uang menjadi berkurang, mereka merasa membutuhkan apa yang telah mereka sia-siakan. Jika mereka memiliki penghasilan yang berlimpah, mereka menggunakan setiap dolarnya; jika kecil, itu tidak cukup untuk kebiasaan pemborosan yang telah mereka dapatkan, dan mereka meminjam untuk memenuhi permintaan. Mereka mengumpulkan dari sumber apa pun yang memungkinkan untuk memenuhi kebutuhan mereka yang tidak masuk akal. Mereka menjadi tidak jujur dan tidak dapat dipercaya, dan catatan yang menentang mereka di dalam kitab-kitab surga adalah catatan yang tidak akan mereka pedulikan pada hari Penghakiman. Keinginan mata harus dipuaskan, keinginan selera dimanjakan, dan mereka membuat diri mereka tetap miskin dengan kebiasaan mereka yang tidak masuk akal, ketika mereka seharusnya belajar untuk hidup sesuai dengan kemampuan mereka. Pemborosan adalah salah satu dosa yang rentan dilakukan oleh kaum muda. Mereka membenci kebiasaan hemat, karena takut dianggap kurang ajar dan jahat. Apa yang akan dikatakan Yesus, Yang Mulia dari Surga, yang telah memberi mereka teladan industri dan ekonomi yang sabar, kepada orang-orang seperti itu?

Tuhan telah berkenan memperlihatkan kepadaku kejahatan yang timbul dari kebiasaan boros, supaya aku dapat menasihati orang tua untuk mengajar anak-anak mereka hidup hemat. Ajarkanlah kepada mereka bahwa uang yang dibelanjakan untuk hal-hal yang tidak mereka perlukan, adalah menyimpang dari penggunaan yang seharusnya. Barangsiapa tidak setia dalam hal yang paling kecil, ia akan tidak setia dalam hal yang besar. Jika manusia tidak setia dengan harta duniawi, mereka tidak dapat dipercayakan dengan kekayaan yang kekal. Jagalah nafsu makan; ajarkan anak-anak Anda dengan contoh dan juga ajaran untuk menerapkan pola makan yang sederhana. Ajarlah mereka untuk menjadi rajin, tidak hanya sibuk, tetapi terlibat dalam pekerjaan yang bermanfaat. Berusahalah untuk membangkitkan kepekaan moral. Ajarkan kepada mereka bahwa Allah memiliki tuntutan terhadap mereka, bahkan sejak tahun-tahun awal masa kanak-kanak mereka. Katakan kepada mereka bahwa ada kerusakan moral yang harus dihadapi di setiap sisi, bahwa mereka

harus datang kepada Yesus dan menyerahkan diri mereka kepadanya, baik secara jasmani maupun rohani, dan bahwa di dalam Dia mereka akan mendapatkan kekuatan untuk melawan setiap pencobaan. Tanamkan dalam pikiran mereka bahwa mereka tidak diciptakan hanya untuk menyenangkan diri mereka sendiri, tetapi untuk menjadi agen Tuhan untuk tujuan-tujuan mulia. Ajarlah mereka, ketika pencobaan mendorong mereka ke dalam jalan pemanjaan diri sendiri, ketika Setan berusaha untuk menjauhkan Tuhan dari pandangan mereka, untuk melihat kepada Yesus, memohon, "Selamatkanlah aku, Tuhan, agar aku tidak dikalahkan." Para malaikat akan berkumpul di sekitar mereka sebagai jawaban atas doa mereka, dan menuntun mereka ke jalan yang aman.

Kristus berdoa bagi murid-murid-Nya, bukan agar mereka dibawa keluar dari dunia, tetapi agar mereka dijauhkan dari yang jahat - agar mereka tidak menyerah pada godaan yang akan mereka temui di setiap sisi. Ini adalah doa yang harus dipanjatkan oleh setiap bapa dan ibu. Tetapi haruskah mereka memohon kepada Allah atas nama anak-anak mereka, dan kemudian membiarkan mereka melakukan apa yang mereka inginkan? Haruskah mereka memanjakan selera sampai selera itu menguasai mereka, dan kemudian berharap dapat mengendalikan anak-anak? Tidak; kesederhanaan dan pengendalian diri harus diajarkan sejak dalam buaian. Sebagian besar tanggung jawab pekerjaan ini harus dibebankan kepada ibu. Ikatan duniawi yang paling lembut adalah ikatan antara ibu dan anaknya. Anak lebih mudah terkesan oleh kehidupan dan teladan ibu daripada teladan ayah, karena ikatan persatuan yang lebih kuat dan lembut ini. Namun, tanggung jawab ibu adalah tanggung jawab yang berat, dan harus selalu dibantu oleh ayah.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 79-80

Anda, para ibu, harus menggunakan waktu-waktu berharga yang diberikan oleh Tuhan untuk membentuk karakter anak-anak Anda, dan untuk mengajar mereka agar berpegang teguh pada prinsip-prinsip kesederhanaan dalam hal makan dan minum.

Sebuah kepercayaan suci diberikan kepada orang tua, untuk menjaga konstitusi fisik dan [57] moral anak-anak mereka, sehingga sistem saraf dapat

seimbang, dan jiwa tidak terancam. Para ayah dan ibu harus memahami hukum-hukum kehidupan, agar mereka tidak membiarkan kecenderungan-kecenderungan yang salah berkembang dalam diri anak-anak mereka. Pola makan mempengaruhi kesehatan fisik dan moral. Maka, betapa cermatnya para ibu belajar untuk menyediakan makanan yang paling sederhana dan menyehatkan di atas meja makan, agar alat pencernaan tidak menjadi lemah, syaraf menjadi tidak seimbang, atau pengajaran yang mereka berikan kepada anak-anak mereka menjadi tidak tepat.

Setan melihat bahwa ia tidak dapat memiliki kuasa yang begitu besar atas pikiran ketika selera makan tetap terkendali seperti ketika selera makan dimanjakan, dan ia terus bekerja untuk membawa manusia kepada pemanjaan. Di bawah pengaruh makanan yang

tidak sehat, hati nurani menjadi pingsan, pikiran menjadi gelap, dan kerentanannya terhadap kesan-kesan terganggu. Tetapi

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

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 134

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

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

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 141

Makanan harus sangat sederhana sehingga persiapannya tidak akan menyerap seluruh waktu ibu. Memang benar, harus diperhatikan untuk melengkapi meja dengan makanan sehat yang disiapkan dengan cara yang sehat dan mengundang selera. Jangan berpikir bahwa apa pun yang dapat Anda lemparkan dengan sembarangan ke

yang disajikan sebagai makanan sudah cukup baik untuk anak-anak. Tetapi lebih sedikit waktu yang harus dicurahkan untuk mempersiapkan hidangan yang tidak sehat untuk meja makan, untuk memuaskan selera yang sesat, dan lebih banyak waktu untuk pendidikan dan pelatihan anak-anak. Hendaklah kekuatan yang sekarang diberikan kepada mereka yang tidak memiliki perencanaan yang matang tentang apa yang harus dimakan dan diminum, dan pakaian yang harus dikenakan, diarahkan untuk menjaga kebersihan diri mereka dan pakaian mereka tetap rapi.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:141

Saya diperlihatkan bahwa salah satu penyebab utama dari keadaan yang menyedihkan ini adalah karena para orang tua tidak merasa berkewajiban untuk membesarkan anak-anak mereka agar sesuai dengan hukum fisik. Para ibu mengasihi anak-anak mereka dengan kasih yang menyembah berhala, dan menuruti selera mereka ketika mereka tahu bahwa hal itu akan melukai kesehatan mereka, dan dengan demikian membawa penyakit dan ketidakbahagiaan kepada mereka. Kebaikan yang kejam ini dimanifestasikan secara luas dalam generasi sekarang. Keinginan anak-anak dipuaskan dengan mengorbankan kesehatan dan kebahagiaan, karena lebih mudah bagi ibu, untuk saat ini, untuk memuaskan mereka daripada menahan apa yang mereka minta.

Dengan demikian, para ibu menabur benih yang akan tumbuh dan berbuah. Anak-anak tidak dididik untuk menyangkal selera dan membatasi keinginan mereka. Dan mereka menjadi egois, menuntut, tidak taat, tidak tahu berterima kasih, dan tidak suci. Para ibu yang melakukan pekerjaan ini akan menuai dengan kepahitan buah dari benih yang mereka tabur. Mereka telah berdosa terhadap Surga dan terhadap anak-anak mereka, dan Allah akan meminta pertanggungjawaban mereka.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:219

Orang tua telah menanggung beban, dan membiarkan mereka tumbuh dalam kemalasan, tanpa kebiasaan keteraturan, industri, atau ekonomi. Mereka tidak diajari kebiasaan-kebiasaan penyangkalan diri, tetapi telah dibelai dan dimanjakan, selera mereka dipuaskan, dan mereka muncul dengan kesehatan yang tidak sehat. Sikap dan perilaku mereka tidak menyenangkan. Mereka

sendiri tidak bahagia, dan membuat orang-orang di sekitar mereka tidak bahagia.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:488-489

Banyak orang tua yang mendidik selera anak-anak mereka, dan membentuk selera makan mereka. Mereka memanjakan mereka dengan makan daging-dagingan, dan minum teh dan kopi. Daging-daging yang dibumbui dengan sangat baik dan teh serta

[58] kopi, yang didorong oleh beberapa ibu untuk digunakan oleh anak-anak mereka, mempersiapkan jalan bagi mereka untuk menginginkan stimulan yang lebih kuat, seperti tembakau. Penggunaan tembakau mendorong nafsu untuk minum minuman keras; dan penggunaan tembakau dan minuman keras selalu mengurangi kekuatan saraf.

Jika kepekaan moral orang-orang Kristen dibangkitkan dalam hal pertarakan dalam segala hal, mereka dapat, dengan teladan mereka, mulai dari meja makan mereka, menolong mereka yang lemah dalam pengendalian diri, yang hampir tidak berdaya untuk menahan keinginan selera. Jika kita dapat menyadari bahwa kebiasaan yang kita bentuk dalam kehidupan ini akan mempengaruhi kepentingan kekal kita, bahwa takdir kekal kita bergantung pada kebiasaan bertarak yang ketat, kita akan berusaha keras untuk bertarak dalam makan dan minum. Dengan teladan dan upaya pribadi kita, kita dapat menjadi sarana untuk menyelamatkan banyak jiwa dari kemerosotan ketidakbertarakan, kejahatan dan kematian. Para suster kita dapat melakukan banyak hal dalam pekerjaan besar untuk keselamatan orang lain dengan menyediakan makanan yang sehat dan bergizi di meja mereka. Mereka dapat menggunakan waktu mereka yang berharga untuk mendidik selera dan selera makan anak-anak mereka, dalam membentuk kebiasaan-kebiasaan kesederhanaan dalam segala hal, dan dalam mendorong penyangkalan diri dan kebajikan demi kebaikan orang lain.

Terlepas dari teladan yang Kristus berikan kepada kita dalam padang gurun pencobaan dengan menyangkal nafsu makan dan mengalahkan kuasanya, ada banyak ibu-ibu Kristen, yang melalui teladan dan pendidikan yang mereka berikan kepada anak-anak mereka, mempersiapkan mereka untuk menjadi pelahap dan peminum anggur. Anak-anak sering dimanjakan dengan makan apa yang mereka pilih dan kapan pun mereka mau, tanpa memperhatikan kesehatan. Ada banyak anak yang dididik untuk menjadi gormand sejak mereka masih bayi. Melalui pemanjaan nafsu makan, mereka dibuat menjadi penderita dispepsia pada usia dini. Pemanjaan diri dan ketidaksopanan dalam makan tumbuh

seiring dengan pertumbuhan mereka dan menguat seiring dengan kekuatan mereka. Kekuatan mental dan fisik dikorbankan melalui pemanjaan orang tua. Selera dibentuk untuk makanan tertentu yang tidak dapat mereka terima manfaatnya, tetapi hanya cedera; dan ketika sistem dibebani, konstitusi menjadi lemah.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:359-362

"Karena itu aku berlari tidak dengan ragu-ragu, dan aku bertempur tidak seperti orang yang memukul udara. Tetapi aku menguasai tubuhku dan menundukkannya." Ada pekerjaan yang harus dilakukan oleh setiap pria, wanita dan anak-anak. Setan terus berusaha untuk menguasai tubuh dan roh Anda. Tetapi Kristus telah membeli Anda, dan Anda adalah milik-Nya. Dan sekarang adalah tugas Anda untuk bekerja dalam kesatuan dengan Kristus, dalam kesatuan dengan para malaikat kudus yang melayani Anda. Adalah tugasmu untuk menguasai tubuhmu, dan menundukkannya. Jika kamu tidak melakukan hal ini, kamu pasti akan kehilangan hidup yang kekal dan mahkota keabadian. Namun beberapa orang akan berkata, "Apa urusannya dengan orang lain apa yang saya makan atau apa yang saya minum?" Aku telah menunjukkan kepadamu apa hubungan jalanmu dengan orang lain. Engkau telah melihat bahwa hal itu banyak berkaitan dengan pengaruh yang engkau berikan dalam keluargamu. Hal ini banyak berkaitan dengan pembentukan karakter anak-anak Anda.

Seperti yang saya katakan sebelumnya, kita hidup di zaman yang rusak. Ini adalah masa di mana Iblis tampaknya memiliki kendali yang hampir sempurna atas pikiran-pikiran yang tidak sepenuhnya dikuduskan bagi Allah. Oleh karena itu, ada tanggung jawab yang sangat besar yang dibebankan kepada para orang tua dan wali yang memiliki anak-anak untuk dibesarkan. Orang tua telah mengambil tanggung jawab untuk menghadirkan anak-anak ini ke dalam kehidupan; dan sekarang apa tugas mereka? Apakah membiarkan mereka tumbuh dengan semaunya, dan sesuka hati mereka? Izinkan saya memberi tahu Anda, tanggung jawab yang berat ada di pundak para orang tua. "Karena itu, baik apa yang kamu makan, atau apa yang kamu minum, atau apa pun juga yang kamu lakukan, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah." Apakah Anda melakukan hal ini ketika Anda menyiapkan makanan di meja makan Anda dan mengundang keluarga Anda untuk mengambil bagian di dalamnya? Apakah Anda hanya menyediakan makanan yang Anda tahu akan menghasilkan darah yang terbaik bagi anak-anak Anda? Apakah makanan itu yang akan menjaga sistem tubuh mereka dalam kondisi yang paling tidak demam? Apakah makanan itu yang akan menempatkan mereka dalam hubungan terbaik dengan

kehidupan dan kesehatan? Apakah ini makanan yang Anda pelajari untuk diberikan kepada anak-anak Anda. Atau apakah Anda, terlepas dari kebaikan masa depan mereka, menyediakan makanan yang tidak sehat, merangsang, dan menjengkelkan bagi mereka?

Izinkan saya memberi tahu Anda bahwa anak-anak dilahirkan untuk kejahatan. Setan tampaknya menguasai mereka. Dia menguasai pikiran mereka yang masih muda, dan mereka menjadi rusak. Mengapa para ayah dan ibu bertindak seolah-olah kelesuan menimpa mereka? Mereka tidak percaya bahwa Setan sedang menabur benih kejahatan di dalam keluarga mereka. Mereka seperti orang buta, ceroboh, dan sembrono.

mengenai hal-hal ini sebagaimana yang mungkin terjadi pada mereka. Mengapa mereka tidak bangun, dan membaca dan mempelajari hal-hal ini? Kata sang rasul, "Tambahkanlah kepada imanmu kebajikan, dan kepada kebajikan pengetahuan, dan kepada pengetahuan kesederhanaan dan kepada kesederhanaan kesabaran," dst. Inilah pekerjaan yang harus dilakukan oleh setiap orang yang mengaku mengikut Kristus, yaitu hidup dalam rencana penambahan.

Bab demi bab telah terbuka bagi saya. Saya dapat memilih keluarga demi keluarga dari anak-anak di rumah ini, yang semuanya sama rusaknya dengan neraka itu sendiri. Beberapa dari mereka mengaku sebagai pengikut Kristus, dan Anda, orang tua mereka acuh tak acuh seolah-olah Anda telah mengalami guncangan kelumpuhan.

Saya telah mengatakan bahwa sebagian dari Anda egois. Anda belum memahami apa yang saya maksudkan. Kamu telah mempelajari makanan apa yang paling enak. Selera dan kesenangan, bukannya kemuliaan Tuhan, dan keinginan untuk maju dalam kehidupan ilahi, dan untuk menyempurnakan kekudusan dalam takut akan Tuhan, telah berkuasa. Engkau telah berkonsultasi dengan kesenanganmu sendiri, selera makanmu sendiri; dan sementara engkau telah melakukan ini, Setan telah mendapatkan [59] berbaris pada Anda, dan, seperti yang umumnya terjadi, telah menggagalkan upaya Anda setiap saat.

Beberapa dari Anda para ayah telah membawa anak-anak Anda ke dokter untuk mengetahui apa yang terjadi pada mereka. Saya bisa memberitahu Anda dalam dua menit apa masalahnya. Anak-anak kalian rusak. Setan telah menguasai mereka. Dia telah datang tepat di depanmu, sementara engkau, yang adalah Tuhan bagi mereka, untuk menjaga mereka, sedang bersantai, tertegun, dan tertidur. Tuhan telah memerintahkanmu untuk membesarkan mereka dalam ketakutan dan pengasuhan Tuhan. Tetapi Iblis telah masuk ke dalam rumahmu dan mengikat tali yang kuat di sekeliling mereka. Namun engkau tetap saja tidur. Semoga Surga mengasihani Anda dan anak-anak Anda, karena setiap orang dari Anda membutuhkan belas kasihan-Nya.

Seandainya Anda mengambil posisi Anda dalam reformasi kesehatan; seandainya Anda menambahkan pada iman Anda kebajikan, pada pengetahuan kebajikan, dan pada pengetahuan kesederhanaan, segalanya mungkin akan berbeda. Tetapi kalian

hanya terangsang sebagian oleh kejahatan dan kerusakan yang ada di rumah-rumah kalian. Engkau telah membuka matamu sedikit, dan kemudian menenangkan dirimu untuk tidur lagi. Apakah kalian mengira bahwa malaikat dapat masuk ke dalam rumah kalian? Apakah menurutmu anak-anakmu rentan terhadap pengaruh kudus dengan adanya hal-hal ini di tengah-tengahmu? Saya dapat menghitung keluarga demi keluarga yang hampir seluruhnya berada di bawah kendali Iblis. Aku tahu.

Hal-hal ini benar, dan Aku ingin orang-orang sadar sebelum semuanya terlambat untuk selamanya, dan darah jiwa-jiwa, bahkan darah jiwa-jiwa anak-anak mereka sendiri, ditemukan pada pakaian mereka.

Pikiran beberapa anak ini begitu lemah sehingga mereka hanya memiliki setengah atau sepertiga dari kecemerlangan kecerdasan yang seharusnya mereka miliki, seandainya mereka berbudi luhur dan murni. Mereka telah membuangnya dengan menyalahgunakan diri sendiri. Di sini, di dalam gereja ini, korupsi merajalela di setiap sisi. Sesekali ada yang bernyanyi, atau berkumpul untuk bersenang-senang. Setiap kali saya mendengar hal ini, saya merasa seperti mengenakan kain kabung. "Seandainya kepalaku menjadi air, dan mataku menjadi mata air." "Ampunilah umat-Mu, ya Tuhan." Saya merasa tertekan. Saya mengalami penderitaan jiwa yang melampaui apa pun yang dapat saya gambarkan kepada Anda. Engkau tertidur. Akankah kilat dan guntur Sinai membangunkan gereja ini? Akankah itu membangkitkan Anda, para ayah dan ibu, untuk memulai pekerjaan reformasi di rumah Anda sendiri? Anda harus mengajar anak-anak Anda. Anda seharusnya mengajar mereka bagaimana menjauhi kejahatan dan kerusakan zaman ini. Alih-alih demikian, banyak orang yang belajar bagaimana mendapatkan makanan yang enak untuk dimakan. Anda meletakkan di atas meja Anda mentega, telur dan daging dan anak-anak Anda mengambil bagian dari mereka. Mereka diberi makan dengan hal-hal yang akan membangkitkan nafsu hewani mereka, dan kemudian Anda datang ke pertemuan dan meminta Tuhan untuk memberkati dan menyelamatkan anak-anak Anda. Seberapa tinggi doa-doa Anda? Anda memiliki pekerjaan yang harus dilakukan terlebih dahulu. Ketika Anda telah melakukan semua yang Allah tinggalkan untuk Anda lakukan bagi anak-anak Anda, maka Anda dapat dengan percaya diri menuntut pertolongan khusus yang Allah telah janjikan untuk diberikan kepada Anda.

Kamu harus belajar bertarak dalam segala hal. Kamu harus mempelajarinya dalam apa yang kamu makan dan apa yang kamu minum. Namun kamu berkata, "Bukan urusan orang lain apa yang saya makan atau apa yang saya minum, atau apa yang saya letakkan di atas meja saya." Itu adalah urusan orang lain, kecuali jika Anda membawa anak-anak Anda dan mengurung mereka, atau pergi ke padang gurun di mana Anda tidak akan menjadi beban bagi orang lain, dan di mana anak-anak Anda yang sulit diatur dan ganas tidak

akan merusak masyarakat tempat mereka bergaul.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:400

Anda tidak dapat membangkitkan kepekaan moral anak-anak Anda sementara Anda tidak berhati-hati dalam memilih makanan mereka. Meja yang biasanya disiapkan orang tua untuk anak-anak mereka adalah jerat bagi mereka. Mereka

Dietnya tidak sederhana, dan tidak disiapkan dengan cara yang sehat. Makanan yang disajikan sering kali kaya dan menimbulkan demam, cenderung mengiritasi dan menggairahkan lapisan perut yang lembut. Kecenderungan hewani diperkuat dan menjadi kuat, sementara kekuatan moral dan intelektual melemah, dan menjadi hamba dari nafsu-nafsu yang lebih rendah. Anda harus belajar menyiapkan makanan yang sederhana namun bergizi Daging-dagingan, dan kue-kue dan pai yang kaya yang dibuat dengan rempah-rempah dalam bentuk apa pun, bukanlah makanan yang paling menyehatkan dan bergizi. Telur tidak boleh diletakkan di atas meja Anda. Telur dapat membahayakan anak-anak Anda. Buah-buahan dan biji-bijian, yang diolah dalam bentuk yang paling sederhana, adalah yang paling menyehatkan dan akan memberikan nutrisi yang paling banyak kepada tubuh, dan pada saat yang sama, tidak merusak kecerdasan.

Keteraturan makan sangat penting untuk kesehatan tubuh dan ketenangan pikiran. Anak-anak Anda harus makan hanya pada waktu makan yang teratur. Mereka tidak boleh dibiarkan menyimpang dari aturan yang telah ditetapkan ini. Ketika Anda, Saudari E, tidak berada di rumah, Anda tidak dapat mengontrol hal-hal penting ini. Anak sulung Anda telah merusak seluruh sistem tubuhnya dan meletakkan dasar untuk penyakit permanen. Anak kedua Anda dengan cepat mengikuti langkahnya, dan tidak ada satu pun dari anak-anak Anda yang aman dari kejahatan ini.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:136

Anak-anak diperbolehkan makan daging-dagingan, rempah-rempah, mentega, keju, daging babi, kue-kue yang kaya rasa, dan bumbu-bumbu secara umum. Mereka juga diperbolehkan makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan makanan yang tidak sehat. Hal-hal ini membuat perut menjadi kacau, merangsang saraf untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan melemahkan kecerdasan. Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menabur benih yang akan menghasilkan penyakit dan kematian.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:140-141

[60] Kuasa Iblis atas kaum muda di zaman ini sangat menakutkan. Kecuali pikiran mereka diimbangi dengan kuat oleh prinsip agama, moral mereka akan menjadi rusak oleh anak-anak yang jahat yang

berhubungan dengan mereka. Anda berpikir bahwa Anda memahami hal-hal ini, tetapi Anda gagal untuk sepenuhnya memahami kekuatan jahat yang menggoda pada pikiran kaum muda. Bahaya terbesar mereka adalah kurangnya pelatihan dan disiplin yang tepat.

Orang tua yang memanjakan tidak mengajarkan anak-anak mereka untuk menyangkal diri. Makanan yang mereka tempatkan di hadapan anak-anak mereka adalah makanan yang mengiritasi lapisan perut yang lembut. Kegembiraan ini dikomunikasikan ke otak melalui saraf, dan hasilnya adalah nafsu hewani dibangkitkan dan mengendalikan kekuatan moral. Dengan demikian, akal budi dijadikan pelayan bagi kualitas-kualitas pikiran yang lebih rendah. Apa pun yang dimasukkan ke dalam perut dan diubah menjadi darah, menjadi bagian dari makhluk. Anak-anak tidak boleh dibiarkan makan makanan yang kotor, seperti daging babi, sosis, rempah-rempah, kue-kue dan kue-kue yang kaya rasa, karena dengan melakukan hal tersebut darah mereka menjadi panas, sistem saraf menjadi terlalu bersemangat, dan moral mereka berada dalam bahaya untuk terpengaruh. Tidak mungkin bagi seseorang untuk hidup tidak bertarak dalam hal makanan, namun tetap memiliki kesabaran yang besar. Bapa surgawi kita telah mengirimkan terang reformasi kesehatan untuk melindungi kita dari kejahatan yang diakibatkan oleh selera makan yang rendah, sehingga mereka yang mencintai kemurnian dan kekudusan dapat menggunakan dengan bijaksana hal-hal yang baik yang telah Dia sediakan bagi mereka, dan dengan menjalankan pertarikan dalam kehidupan sehari-hari, dapat dikuduskan melalui kebenaran.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:564

Banyak orang tua, untuk menghindari tugas mendidik anak-anak mereka dengan sabar dalam kebiasaan menyangkal diri, dan mengajar mereka bagaimana menggunakan semua berkat Allah dengan benar, memanjakan mereka dengan makan dan minum sesuka hati. Nafsu makan dan pemanjaan diri sendiri, kecuali jika dikekang secara positif, akan bertumbuh seiring dengan pertumbuhan dan menguat seiring dengan kekuatan. Ketika anak-anak ini memulai hidup untuk diri mereka sendiri, dan mengambil tempat mereka dalam masyarakat, mereka tidak berdaya untuk menahan godaan. Kecemaran moral dan kejahatan besar merajalela di mana-mana. Godaan untuk memanjakan selera dan untuk memuaskan keinginan tidak berkurang dengan bertambahnya tahun, dan kaum muda pada umumnya diatur oleh dorongan hati, dan menjadi budak selera. Dalam diri si pelahap, si pemuja tembakau, si peminum anggur, dan si pemabuk, kita melihat akibat-akibat jahat dari pendidikan yang cacat.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:94

Dengan bertambahnya jumlah keluarga Anda dengan begitu cepat, Anda telah b e r a d a dalam keadaan miskin, dan sang ibu, yang terlibat dalam membesarkan anggota keluarga yang masih muda, tidak memiliki kesempatan yang adil untuk hidupnya. Dia

telah merawat anak-anaknya dalam keadaan yang paling tidak menguntungkan, ketika dipanaskan di atas kompor. Ia tidak dapat mengajar mereka sebagaimana mestinya, atau mengatur kebiasaan mereka dalam hal makan dan bekerja. Akibat dari makan makanan yang tidak sehat, dan melanggar hukum yang telah Allah tetapkan dalam diri kita, telah membawa penyakit dan kematian dini pada anak-anakmu yang lebih tua.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:365

Namun, bahkan para reformis kesehatan pun bisa saja melakukan kesalahan dalam hal kuantitas makanan. Mereka bisa saja makan makanan dengan kualitas yang tidak sehat. Beberapa orang di rumah ini melakukan kesalahan dalam hal kualitas. Mereka tidak pernah mengambil posisi mereka pada reformasi kesehatan. Mereka telah memilih untuk makan dan minum sesuka hati mereka dan kapan pun mereka mau. Mereka melukai sistem mereka dengan cara ini. Tidak hanya itu, tetapi mereka juga melukai keluarga mereka dengan menempatkan di atas meja makan mereka makanan yang tidak sehat, yang akan meningkatkan nafsu hewani anak-anak mereka, dan membuat mereka tidak terlalu peduli dengan hal-hal surgawi. Dengan demikian, orang tua sedang memperkuat sifat hewani, dan mengurangi kekuatan rohani anak-anak mereka. Betapa beratnya hukuman yang harus mereka bayar pada akhirnya! Dan kemudian mereka heran bahwa anak-anak mereka begitu lemah secara moral!

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:502

Anak-anak Anda tidak boleh makan permen, buah, kacang-kacangan, atau apa pun yang ada di antara waktu makan mereka. Dua kali makan sehari lebih baik bagi mereka daripada tiga kali. Jika orang tua memberi contoh, dan bergerak dari prinsip, anak-anak akan segera mengikuti. Ketidakteraturan dalam makan merusak kesehatan organ-organ pencernaan, dan ketika anak-anak Anda datang ke meja makan, mereka tidak menikmati makanan yang sehat; selera mereka mendambakan makanan yang paling menyakitkan bagi mereka. Sering kali anak-anak anda menderita demam dan sakit yang disebabkan oleh makanan yang tidak sehat, padahal orang tua mereka bertanggung jawab atas penyakit mereka. Adalah tugas orang tua untuk memastikan bahwa anak-anak mereka

membentuk kebiasaan yang kondusif bagi kesehatan, sehingga dapat menyelamatkan banyak penderitaan.

The Health Reformer, 1 September 1866 (Hidup Sehat, 145)

Anak-anak juga diberi makan terlalu sering, yang menyebabkan demam dan penderitaan dalam berbagai cara. Perut tidak boleh dijaga

terus menerus bekerja, tetapi harus memiliki waktu istirahat. Tanpa itu, anak-anak akan mudah marah dan mudah tersinggung serta sering sakit.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:567-568

Akankah para ibu dari generasi ini merasakan kesucian dari misinya, dan tidak berusaha untuk bersaing dengan tetangga-tetangga mereka yang kaya dalam hal penampilan, tetapi berusaha untuk mengungguli mereka dalam kesetiaan melakukan pekerjaan mendidik anak-anak mereka untuk kehidupan yang lebih baik? Jika anak-anak dan remaja dilatih dan dididik untuk memiliki kebiasaan menyangkal diri dan mengendalikan diri, jika mereka diajari bahwa mereka makan untuk hidup dan bukannya hidup untuk makan, maka akan ada lebih sedikit penyakit dan lebih sedikit kerusakan moral. Tidak akan ada banyak kebutuhan untuk perang salib kesederhanaan, yang jumlahnya sangat sedikit, jika di dalam diri kaum muda yang membentuk dan membentuk masyarakat, prinsip-prinsip yang benar sehubungan dengan kesederhanaan dapat ditanamkan. Mereka kemudian akan memiliki nilai moral [61] dan integritas moral untuk melawan, dalam kekuatan Yesus, pencemaran

Pada hari-hari terakhir ini, orang tua mungkin telah mewariskan kepada anak-anak mereka kecenderungan selera dan nafsu, yang akan mempersulit pekerjaan mendidik dan melatih anak-anak ini untuk menjadi orang yang benar-benar bertarak, dan memiliki kebiasaan yang murni dan bajik. Jika selera terhadap makanan yang tidak sehat dan terhadap obat-obat perangsang dan narkotika, telah diwariskan kepada mereka sebagai warisan dari orang tua mereka, betapa besar tanggung jawab yang harus dipikul oleh para orang tua untuk menangkal kecenderungan-kecenderungan jahat yang telah mereka berikan kepada anak-anak mereka! Betapa sungguh-sungguh dan tekunnya orang tua harus bekerja untuk melakukan tugas mereka, dalam iman dan pengharapan, kepada keturunan mereka yang malang!

Para orang tua harus menjadikannya sebagai usaha pertama mereka untuk memahami hukum-hukum kehidupan dan kesehatan, bahwa tidak ada yang boleh dilakukan oleh mereka dalam mempersiapkan makanan, atau melalui kebiasaan-kebiasaan lain, yang akan mengembangkan kecenderungan-kecenderungan yang salah pada anak-anak mereka. Betapa cermatnya para ibu

harus belajar menyiapkan meja makan mereka dengan makanan yang paling sederhana dan menyehatkan, agar organ-organ pencernaan tidak menjadi lemah, kekuatan-kekuatan syaraf menjadi tidak seimbang, dan instruksi yang harus mereka berikan kepada anak-anak mereka menjadi tidak efektif, karena makanan yang disajikan kepada mereka. Makanan ini dapat melemahkan atau menguatkan organ-organ perut, dan memiliki banyak pengaruh dalam mengendalikan kesehatan fisik dan moral anak-anak, yang merupakan milik Allah yang dibeli dengan darah. Sungguh suatu kepercayaan suci yang diembankan kepada orang tua, untuk menjaga konstitusi fisik dan moral anak-anak mereka.

anak-anak mereka, agar sistem saraf mereka seimbang, dan jiwa mereka tidak terancam bahaya! Mereka yang menuruti selera anak-anak mereka, dan tidak mengendalikan hawa nafsu mereka, akan melihat kesalahan besar yang telah mereka lakukan, dalam diri budak yang suka tembakau dan peminum minuman keras, yang indranya mati rasa, dan yang bibirnya mengucapkan kebohongan dan kata-kata kotor.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:160-161

Bapa-bapa dan ibu-ibu, berjaga-jagalah terhadap doa. Jagalah dengan ketat terhadap ketidakbertarakan dalam segala bentuk. Ajarkanlah kepada anak-anak Anda prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang benar. Ajarkanlah kepada mereka hal-hal yang harus dihindari untuk menjaga kesehatan. Murka Allah sudah mulai menimpa anak-anak yang tidak taat. Kejahatan apa, dosa apa, praktik-praktik kejahatan apa, yang sedang dinyatakan di setiap tangan! Sebagai orang tua, kita harus berhati-hati dalam menjaga anak-anak kita dari pergaulan yang bejat.

Bab 16-Makanan dari Daging

[62]

Fakta-fakta Iman 2:120-121

Allah memberikan kepada orang tua kita yang pertama makanan yang Dia rancang untuk dimakan oleh umat manusia. Adalah bertentangan dengan rencana-Nya untuk mengambil nyawa makhluk apa pun. Tidak boleh ada kematian di Eden. Buah dari pohon-pohon di taman, adalah makanan yang dibutuhkan manusia. Allah tidak mengizinkan manusia untuk memakan makanan hewani sampai setelah air bah. Segala sesuatu telah dimusnahkan yang dapat digunakan manusia untuk bertahan hidup, dan oleh karena itu Tuhan memberikan izin kepada Nuh untuk memakan binatang-binatang yang bersih yang telah ia bawa ke dalam bahtera. Tetapi makanan hewani bukanlah makanan yang paling menyehatkan bagi manusia.

Orang-orang yang hidup sebelum air bah memakan makanan hewani dan memuaskan hawa nafsu mereka hingga cawan kejahatan mereka penuh, dan Allah membersihkan bumi dari polusi moral dengan air bah. Kemudian kutukan ketiga yang mengerikan menimpa bumi. Kutukan pertama diucapkan kepada anak cucu Adam dan bumi, karena ketidaktaatan. Kutukan kedua datang ke bumi setelah Kain membunuh Habel, saudaranya. Kutukan ketiga yang paling mengerikan dari Tuhan, datang ke bumi pada saat air bah.

Setelah air bah, manusia banyak makan makanan hewani. Allah melihat bahwa jalan hidup manusia telah rusak, dan bahwa manusia cenderung meninggikan diri dengan sombong terhadap Penciptanya dan mengikuti kecenderungan hatinya sendiri. Dan Dia mengizinkan umat manusia yang telah berumur panjang itu untuk memakan makanan hewani untuk memperpendek usia mereka yang berdosa. Segera setelah air bah, ras manusia mulai berkurang dengan cepat dalam hal ukuran, dan dalam hal umur. Ada golongan binatang yang sangat besar yang binasa pada waktu air bah. Allah tahu bahwa kekuatan manusia akan berkurang, dan binatang-binatang raksasa ini tidak dapat dikendalikan oleh manusia yang lemah.

The Review and Herald, 8 Mei 1883 No. 19 (Hidup Sehat, 96.1)

Daging tidak penting untuk kesehatan atau kekuatan, jika tidak, Tuhan membuat kesalahan ketika Dia menyediakan makanan untuk Adam dan Hawa sebelum kejatuhan mereka.

Semua elemen nutrisi terkandung dalam buah-buahan, sayuran dan biji-bijian.

Para bapa leluhur dan para nabi, 92

Tetapi setelah kejatuhan, manusia memilih untuk mengikuti keinginan mereka yang berdosa; dan akibatnya, kejahatan dan kemalangan meningkat dengan cepat. Baik hubungan pernikahan maupun hak-hak kepemilikan tidak lagi dihormati. Setiap orang yang mengingini istri atau harta benda sesamanya mengambilnya dengan paksa, dan manusia bersukacita dalam perbuatan kekerasan mereka. Mereka senang menghancurkan kehidupan binatang; dan penggunaan daging sebagai makanan membuat mereka semakin kejam dan haus darah, sampai mereka menganggap kehidupan manusia dengan ketidakpedulian yang mengherankan.

Para bapa leluhur dan para nabi, 107

Ketika Nuh melihat binatang-binatang buas yang kuat yang keluar bersamanya dari bahtera, ia takut keluarganya yang hanya berjumlah delapan orang akan dibinasakan oleh binatang-binatang itu. Tetapi Tuhan mengutus seorang malaikat kepada hamba-Nya dengan pesan yang meyakinkan: "Aku akan menjadi gentar dan takut kepadamu, terhadap segala binatang di bumi dan terhadap segala unggas di udara dan terhadap segala yang merayap di darat dan terhadap segala ikan di laut, dan ke dalam tanganmulah mereka akan diserahkan. Segala yang bergerak dan yang hidup akan menjadi makananmu, bahkan seperti tumbuh-tumbuhan hijau pun Aku telah memberikan segala sesuatu kepadamu." Sebelum waktu itu, Allah tidak mengizinkan manusia memakan makanan hewani; Dia bermaksud agar manusia hidup sepenuhnya dari hasil bumi; tetapi sekarang, setelah semua tumbuhan hijau dimusnahkan, Dia mengizinkan manusia memakan daging binatang-binatang yang tidak haram, yang telah dipelihara di dalam bahtera.

Bagaimana Cara Hidup, 1:52-53

Keluarga manusia semakin lama semakin memanjakan diri sendiri, hingga kesehatan telah berhasil dikorbankan di atas altar nafsu. Penduduk Dunia Lama tidak bertarak dalam hal makan dan

minum. Mereka makan daging-daging, meskipun Tuhan tidak mengizinkan mereka untuk makan makanan hewani. Mereka makan dan minum secara berlebihan, dan selera mereka yang bejat tidak mengenal batas. Mereka menyerahkan diri kepada penyembahan berhala yang keji. Mereka menjadi kejam, ganas, dan begitu rusak sehingga Allah tidak tahan lagi dengan mereka.

lagi. Cawan kejahatan mereka telah penuh, dan Allah membersihkan bumi dari polusi moral dengan air bah. Ketika manusia bertambah banyak di muka bumi setelah air bah, mereka melupakan Allah dan merusak jalan mereka di hadapan-Nya. Ketidakbertarakan dalam segala bentuk meningkat menjadi sangat besar. Tuhan membawa umat-Nya keluar dari Mesir dengan penuh kemenangan. Dia memimpin mereka melalui padang gurun untuk membuktikan dan mencobai mereka. Ia berulang kali menunjukkan kuasa-Nya yang ajaib dalam pembebasan mereka dari musuh-musuh mereka. Ia berjanji untuk membawa mereka kepada-Nya, sebagai harta yang khusus bagi-Nya, jika mereka mau menaati suara-Nya, dan menaati perintah-perintah-Nya. Ia tidak melarang mereka untuk memakan daging binatang, tetapi menahannya dari mereka dalam jumlah yang banyak. Ia menyediakan makanan yang paling menyehatkan bagi mereka. Dia menurunkan hujan roti dari langit, dan memberi mereka air yang paling murni dari gunung batu. Dia membuat perjanjian dengan mereka, jika mereka menaati-Nya dalam segala hal, Dia akan memelihara mereka dari penyakit.

Namun, orang Ibrani tidak puas. Mereka membenci makanan itu. yang diberikan kepada mereka dari surga, dan berharap mereka kembali ke Mesir, [63] di mana mereka dapat duduk di dekat periuk-periuk daging. Mereka lebih menyukai perbudakan, dan bahkan kematian, daripada tidak makan daging. Allah, dalam kemarahan-Nya, memberi mereka daging untuk memuaskan nafsu mereka, dan banyak dari mereka yang mati ketika memakan daging yang mereka inginkan.

Kementerian Penyembuhan, 311-312

Makanan yang ditetapkan untuk manusia pada awalnya tidak termasuk makanan hewani. Baru setelah air bah, ketika semua yang hijau di bumi dimusnahkan, manusia menerima izin untuk makan daging.

Dalam memilih makanan manusia di Taman Eden, Tuhan menunjukkan makanan apa yang terbaik; dalam pilihan yang dibuat-Nya untuk Israel, Dia mengajarkan pelajaran yang sama. Dia membawa bangsa Israel keluar dari Mesir, dan melakukan pelatihan bagi mereka, agar mereka dapat menjadi umat kepunyaan-Nya. Melalui mereka, Ia ingin memberkati dan mengajar dunia. Ia menyediakan makanan yang paling sesuai untuk tujuan ini, bukan

daging, tetapi manna, "roti dari surga." Hanya karena ketidakpuasan mereka dan keluhan mereka terhadap makanan daging di Mesir, makanan hewani diberikan kepada mereka, dan ini hanya untuk waktu yang singkat. Penggunaannya membawa penyakit dan kematian bagi ribuan orang. Namun, larangan untuk makan makanan yang tidak berasal dari daging tidak pernah

diterima dengan sepenuh hati. Hal ini terus menjadi penyebab ketidakpuasan dan keluhan, baik secara terbuka maupun rahasia, dan tidak dibuat permanen.

Setelah menetap di Kanaan, orang Israel diizinkan untuk menggunakan makanan hewani, tetapi dengan pembatasan yang ketat, yang cenderung mengurangi dampak buruknya. Penggunaan daging babi dilarang, begitu juga dengan hewan-hewan lain, burung-burung, dan ikan yang dagingnya dinyatakan najis. Dari daging yang diperbolehkan, memakan lemak dan darahnya dilarang keras.

Hanya hewan yang masih dalam kondisi baik yang dapat digunakan sebagai makanan. Tidak ada hewan yang tercabik-cabik, yang telah mati dengan sendirinya, atau yang darahnya tidak dikeringkan dengan hati-hati, yang dapat digunakan sebagai makanan.

Dengan menyimpang dari rencana yang telah ditetapkan oleh Tuhan untuk makanan mereka, bangsa Israel menderita kerugian besar. Mereka menginginkan pola makan daging, dan mereka menuai hasilnya. Mereka tidak mencapai karakter ideal Tuhan atau memenuhi tujuan-Nya. Tuhan "mengabulkan permintaan mereka, tetapi mengirimkan kedegilan ke dalam jiwa mereka." Mereka lebih menghargai hal-hal duniawi daripada hal-hal rohani, dan keutamaan kudus yang merupakan tujuan-Nya bagi mereka tidak mereka capai.

Fakta-fakta tentang Iman 2:15-18

Allah terus memberi makan umat Ibrani dengan roti yang diturunkan dari langit, tetapi mereka tidak pernah merasa puas. Nafsu makan mereka yang bejat menginginkan daging, yang dalam hikmat-Nya telah Allah tahan dari mereka, dalam jumlah yang sangat banyak. "Dan orang banyak yang ada di tengah-tengah mereka menjadi bernafsu, dan orang Israel pun menangis lagi, katanya: "Siapakah yang akan memberi kami daging untuk dimakan? Kami teringat akan ikan, yang kami makan dengan bebas di Mesir, ketimun, melon, daun bawang, bawang merah dan bawang putih. Tetapi sekarang jiwa kami menjadi kering. Tidak ada lagi yang lain selain manna ini di depan mata kita." Mereka menjadi jemu dengan makanan yang disediakan oleh para malaikat yang dikirim dari surga. Mereka tahu bahwa makanan itu adalah makanan yang dikehendaki Allah bagi

mereka, dan makanan itu menyehatkan bagi mereka dan anak-anak mereka. Meskipun mereka mengalami kesulitan di padang gurun, tidak ada seorang pun yang lemah di antara semua suku mereka. Setan, pencipta penyakit dan kesengsaraan, akan mendekati umat Allah di mana ia dapat meraih kesuksesan terbesar. Dia telah mengendalikan selera makan dengan sangat baik sejak percobaannya yang berhasil dengan Hawa, dengan menuntunnya untuk memakan buah terlarang.

buah. Dia datang dengan godaannya pertama-tama kepada orang banyak, yaitu orang-orang Mesir yang percaya, dan menghasut mereka dengan gosip-gosip yang menghasut. Mereka tidak mau puas dengan makanan sehat yang telah disediakan Allah bagi mereka. Selera mereka yang bejat menginginkan makanan yang lebih bervariasi, terutama daging-dagingan.

Gerutuan ini segera menjangkiti hampir seluruh tubuh manusia. Pada awalnya, Tuhan tidak memuaskan nafsu mereka, tetapi menyebabkan penghakiman-Nya menimpa mereka, dan menghanguskan mereka yang paling bersalah dengan kilat dari Surga. Namun hal ini bukannya merendahkan hati, tetapi justru menambah keluhan mereka. Ketika Musa mendengar bangsa itu menangis di pintu-pintu kemah mereka, dan mengeluh kepada seluruh keluarga mereka, ia menjadi tidak senang. Dia memaparkan di hadapan Tuhan kesulitan-kesulitan dalam situasinya, dan roh bangsa Israel yang tidak tunduk, dan posisi yang Tuhan tempatkan di hadapan bangsa itu, yaitu sebagai seorang ayah yang menyusui, yang harus membuat penderitaan bangsa itu menjadi penderitannya. Ia bertanya kepada Tuhan bagaimana ia dapat menanggung beban yang berat ini dengan terus menerus menyaksikan ketidaktaatan bangsa Israel, dan mendengar sungut-sungut mereka yang menentang perintah-perintah-Nya, dan menentang Allah sendiri. Ia menyatakan di hadapan Tuhan bahwa ia lebih baik mati daripada melihat Israel, karena kejahatan mereka, menjatuhkan penghakiman atas diri mereka sendiri, sementara musuh-musuh Allah bersukacita atas kehancuran mereka. Dalam kesedihannya, ia berkata, "Aku tidak sanggup memikul semua tanggung jawab ini sendirian, karena terlalu berat bagiku."

Tuhan memerintahkan Musa untuk mengumpulkan tujuh puluh orang tua-tua, yang ia kenal sebagai tua-tua bangsa itu. Mereka bukanlah orang-orang yang sudah lanjut usia, tetapi orang-orang yang bermartabat, bijaksana, dan berpengalaman, yang memenuhi syarat untuk menjadi hakim atau pejabat. "Dan bawalah mereka ke Kemah Pertemuan, supaya mereka berdiri di sana bersama-sama dengan engkau. Dan Aku akan turun dan berbicara dengan engkau di sana, dan Aku akan mengambil roh yang ada padamu dan menaruhnya ke atas mereka, dan mereka akan menanggung beban bangsa itu bersama-sama dengan engkau, bahwa engkau tidak menanggungnya sendirian. Dan katakanlah kepada

bangsa itu: "Kuduskanlah dirimu untuk besok, maka kamu akan makan daging", karena kamu telah berseru-seru kepada TUHAN, katanya: "Siapakah yang akan memberi kami daging untuk dimakan, sebab di Mesir kami hidup enak," maka TUHAN akan memberikan daging kepadamu dan kamu akan makan. Janganlah kamu makan sehari, dua hari, lima hari, sepuluh hari atau dua puluh hari, melainkan sebulan penuh, sampai keluar dari hidungmu dan terasa jijik.

kepadamu, karena kamu telah menghina TUHAN yang ada di tengah-tengahmu, dan kamu telah menangis di hadapan-Nya, dengan berkata: "Mengapa kita keluar dari Mesir? Jawab Musa: "Bangsa yang di tengah-tengahmu ada enam ratus ribu orang, dan Engkau telah berfirman: "Aku akan memberikan kepada mereka makanan, supaya mereka makan sebulan penuh." Haruskah kambing domba dan lembu sapi disembelih untuk mereka, untuk mencukupkan mereka? Atau haruskah segala ikan di laut dikumpulkan untuk mereka, supaya cukup bagi mereka? Berfirmanlah TUHAN kepada Musa: "Apakah tangan TUHAN telah menjadi pendek? Lihatlah sekarang, apakah firman-Ku itu akan terjadi kepadamu atau tidak?"

"Maka bertiuplah angin dari pada TUHAN dan membawa burung-burung puyuh dari laut, lalu diterbangkan-Nya ke dekat perkemahan itu, seakan-akan satu hari perjalanan ke sebelah sini dan satu hari perjalanan ke sebelah sana, sekeliling perkemahan itu, dan setinggi dua hasta dari atas permukaan bumi. Maka berdiriilah bangsa itu sepanjang hari itu, sepanjang malam itu, dan keesokan harinya, lalu mereka mengumpulkan burung-burung puyuh itu. Barangsiapa yang mengumpulkan paling sedikit, mengumpulkan sepuluh ekor, lalu mereka menyebarkannya di sekeliling perkemahan. Ketika daging itu masih berada di antara gigi mereka, bangkitlah murka TUHAN terhadap bangsa itu, lalu TUHAN menulahi bangsa itu dengan tulah yang sangat dahsyat."

Dalam hal ini, Tuhan memberikan kepada bangsa itu apa yang bukan untuk kebaikan mereka, karena mereka menginginkannya. Mereka tidak mau tunduk untuk menerima dari Tuhan hal-hal yang akan membuktikan kebaikan mereka. Mereka menyerahkan diri mereka pada sungut-sungut yang menghasut terhadap Musa, dan terhadap Tuhan, karena mereka tidak mau menerima hal-hal yang akan menjadi luka bagi mereka. Nafsu bejat mereka mengendalikan mereka, dan Tuhan memberi mereka daging-daging, seperti yang mereka inginkan, dan Dia membiarkan mereka menderita akibat memuaskan nafsu mereka. Demam yang membakar menewaskan banyak sekali orang. Mereka yang paling bersalah dalam sungut-sungut mereka dibunuh segera setelah mereka mencicipi daging yang mereka inginkan. Jika mereka tunduk agar Tuhan memilikikan makanan untuk mereka, dan bersyukur, dan merasa puas dengan makanan yang dapat mereka makan dengan bebas tanpa cedera, mereka

tidak akan kehilangan kemurahan Tuhan, dan kemudian dihukum karena sungut-sungut pemberontakan mereka dengan dibunuhnya sejumlah besar orang.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 118-119

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

Seandainya mereka mau menyangkal nafsu dalam ketaatan pada larangan-Nya, kelemahan dan penyakit tidak akan dikenal di antara mereka. Keturunan mereka akan memiliki kekuatan fisik dan mental. Mereka akan memiliki persepsi yang jelas tentang kebenaran dan kewajiban, pembedaan yang tajam, dan penilaian yang baik. Namun, mereka tidak mau tunduk pada tuntutan Tuhan, dan mereka gagal mencapai standar yang telah Dia tetapkan bagi mereka, dan menerima berkat-berkat yang seharusnya menjadi milik mereka. Mereka bersungut-sungut atas larangan Tuhan, dan berhasrat untuk mendapatkan pot daging dari Mesir. Allah membiarkan mereka memiliki daging, tetapi hal itu menjadi kutukan bagi mereka.

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

selaras dengan terang yang telah Allah berikan kepada kita. Semua orang yang berhubungan dengan institusi kesehatan kita khususnya harus mendidik diri mereka sendiri untuk hidup dari buah-buahan, biji-bijian dan sayuran. Jika kita bergerak dari prinsip-prinsip ini, jika kita sebagai pembaharu Kristen mendidik

selera kita sendiri, dan membawa pola makan kita ke dalam rencana Allah, maka kita dapat memberikan pengaruh kepada orang lain dalam hal ini, yang akan menyenangkan Allah.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:372

Kebiasaan makan dan minum kita menunjukkan apakah kita berasal dari dunia atau termasuk di antara orang-orang yang telah dipisahkan oleh Tuhan dengan golok kebenaran-Nya yang dahsyat dari dunia. Mereka adalah umat-Nya yang khas, yang rajin melakukan perbuatan baik. Allah telah berbicara dalam firman-Nya. Dalam hal ini

[65] Daniel dan ketiga sahabatnya, terdapat khotbah tentang reformasi kesehatan. Allah telah berbicara dalam sejarah bani Israel, yang demi kebaikan mereka, Dia menahan makanan daging. Dia memberi mereka makan dengan roti dari Surga; "manusia memang makan makanan malaikat." Tetapi mereka mendorong selera duniawi mereka; dan semakin mereka memusatkan pikiran mereka pada pot-pot daging di Mesir, semakin mereka membenci makanan yang Tuhan berikan kepada mereka untuk menjaga mereka tetap sehat secara fisik, mental dan moral. Mereka merindukan pot-pot daging, dan dalam hal ini mereka melakukan hal yang sama seperti yang dilakukan oleh banyak orang di zaman kita sekarang ini.

Fakta-fakta Iman 2:153-154

Selama bertahun-tahun saya berpikir bahwa saya bergantung pada pola makan daging untuk mendapatkan kekuatan. Saya makan tiga kali sehari sampai dalam beberapa bulan. Sangat sulit bagi saya untuk berpindah dari satu waktu makan ke waktu makan yang lain tanpa menderita rasa mual di perut, dan pusing di kepala. Makan akan menghilangkan perasaan ini. Saya jarang membiarkan diri saya makan di antara waktu makan saya yang biasa, dan telah membiasakan diri untuk sering beristirahat tanpa makan malam. Tetapi saya sangat menderita karena tidak makan dari sarapan hingga makan malam, dan sering pingsan. Makan daging menghilangkan perasaan pingsan ini. Oleh karena itu, saya memutuskan bahwa daging sangat diperlukan dalam kasus saya.

Tetapi sejak Tuhan menunjukkan kepada saya, pada bulan Juni 1863, masalah makan daging dalam hubungannya dengan kesehatan, saya telah meninggalkan penggunaan daging. Untuk

sementara waktu agak sulit untuk membangkitkan selera makan saya terhadap roti, yang sebelumnya hanya sedikit saya sukai. Namun dengan ketekunan, saya bisa melakukan hal ini. Saya telah hidup selama hampir satu tahun tanpa daging. Selama kurang lebih enam bulan, sebagian besar roti yang ada di atas meja kami adalah kue-kue yang tidak beragi, yang terbuat dari tepung gandum yang tidak difermentasi dan air, dan

garam yang sangat sedikit. Kami menggunakan buah-buahan dan sayuran secara bebas. Saya telah hidup selama delapan bulan dengan dua kali makan sehari. Saya telah menerapkan diri saya untuk menulis hampir sepanjang waktu selama lebih dari satu tahun. Selama delapan bulan telah terkungkung erat dengan menulis. Otak saya terus menerus dibebani, dan saya hanya sedikit berolahraga. Namun kesehatan saya tidak pernah lebih baik daripada selama enam bulan terakhir. Perasaan lemah dan pusing yang dulu saya rasakan telah pergi. Saya mengalami masalah setiap musim semi dengan kehilangan nafsu makan. Musim semi terakhir saya tidak mengalami masalah dalam hal ini. Makanan sederhana kami, yang dimakan dua kali sehari, dinikmati dengan penuh semangat. Kami tidak memiliki daging, kue, atau makanan yang kaya di atas meja kami. Kami tidak menggunakan lemak babi, tetapi sebagai gantinya, kami menggunakan susu, krim, dan sedikit mentega. Kami menyiapkan makanan dengan sedikit garam, dan tidak menggunakan bumbu-bumbu. Kami sarapan pukul tujuh, dan makan malam pukul satu. Jarang sekali saya merasa lemas. Nafsu makan saya terpuaskan. Makanan saya dimakan dengan kenikmatan yang lebih besar dari sebelumnya.

Naskah 27, 1906

Hampir empat puluh tahun yang lalu Tuhan membukakan di hadapan kami prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Pada waktu itu saya sangat lemah secara fisik. Kadang-kadang saya pingsan dua atau tiga kali sehari, dan saya berpikir, seperti yang dipikirkan banyak orang saat ini, bahwa daging-dagingan adalah satu-satunya makanan yang dapat mempertahankan kekuatan saya. Tetapi dalam belas kasihan Tuhan menunjukkan kepada saya bahwa daging-daging tidak diperlukan untuk mempertahankan kekuatan, dan bahwa itu bukan makanan terbaik.

Sejak saat itu, reformasi kesehatan semakin disoroti. Di dalam biji-bijian, buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan, dapat ditemukan semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita mau datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajarkan kita bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bebas dari noda daging.

Ketika pertanyaan tentang makan daging diajukan kepada saya lima tahun yang lalu, yang menunjukkan betapa sedikitnya orang yang mengetahui apa yang mereka makan sebagai makanan berupa daging-daging, maka transaksi Anda ini pun diperlihatkan. Efek dari memakan daging binatang yang tidak sehat ini adalah penyakit darah, penyakit, dan demam.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:153-154

Mereka yang telah menerima pengajaran tentang kejahatan penggunaan makanan daging, teh, dan kopi, serta olahan makanan yang kaya dan tidak sehat, dan yang bertekad untuk membuat perjanjian dengan Tuhan melalui pengorbanan, tidak akan terus menuruti selera mereka akan makanan yang mereka tahu tidak sehat. Allah menuntut agar selera dibersihkan, dan penyangkalan diri dipraktikkan sehubungan dengan hal-hal yang tidak baik. Ini adalah pekerjaan yang harus dilakukan sebelum umat-Nya dapat berdiri di hadapan-Nya sebagai umat yang disempurnakan.

File 48, 1902

Mereka yang mengaku percaya pada kebenaran harus menjaga dengan hati-hati kekuatan tubuh dan pikiran, sehingga Tuhan dan tujuan-Nya tidak akan dihina dengan cara apa pun melalui perkataan atau tindakan mereka. Kebiasaan-kebiasaan dan praktik-praktik harus ditundukkan kepada kehendak Allah. Kita harus memberikan perhatian yang seksama pada pola makan kita. Telah jelas ditunjukkan kepada saya bahwa umat Allah harus mengambil sikap tegas untuk tidak makan daging. Apakah Tuhan selama tiga puluh tahun memberikan pesan kepada umat-Nya bahwa jika mereka ingin memiliki darah yang murni dan pikiran yang jernih, mereka harus berhenti makan daging-dagingan jika Dia tidak ingin mereka mengindahkan pesan ini? Dengan makan daging-daging, sifat hewani diperkuat dan sifat rohani dilemahkan. Orang-orang seperti Anda, yang terlibat dalam pekerjaan yang paling serius dan penting yang pernah dipercayakan kepada manusia, perlu memperhatikan secara khusus apa yang mereka makan.

- [66] Ingatlah bahwa ketika Anda memakan daging-daging, Anda sebenarnya hanya memakan biji-bijian dan sayuran; karena hewan menerima nutrisi yang membuatnya tumbuh dan mempersiapkannya untuk dipasarkan. Kehidupan yang ada di dalam biji-bijian dan sayuran berpindah ke dalam hewan, dan menjadi bagian dari kehidupannya, dan kemudian manusia memakan hewan tersebut. Mengapa mereka begitu rela memakan makanan yang sudah tidak layak konsumsi? Pada mulanya, buah-buahan dinyatakan oleh Tuhan sebagai "baik untuk dimakan". Izin untuk memakan daging-daging adalah

konsekuensi dari kejatuhan. Baru setelah air bah, manusia diberi izin untuk memakan daging binatang. Lalu mengapa kita harus makan daging-daging? Hanya sedikit orang yang memakannya yang tahu bahwa daging itu penuh dengan penyakit. Daging-daging tidak pernah menjadi makanan yang terbaik, dan sekarang dikutuk oleh penyakit.

Pikiran untuk membunuh hewan untuk dimakan itu sendiri sudah menjijikkan. Jika akal sehat manusia tidak diselewengkan oleh pemanjaan selera, manusia tidak akan berpikir untuk memakan daging binatang.

Kita telah diberi tugas untuk memajukan reformasi kesehatan. Tuhan menghendaki umat-Nya untuk hidup harmonis satu sama lain. Seperti yang harus Anda ketahui, kita tidak boleh meninggalkan posisi yang selama tiga puluh lima tahun terakhir ini, Tuhan telah memerintahkan kita untuk berdiri. Berhati-hatilah ketika Anda menempatkan diri Anda sebagai penentang pekerjaan reformasi kesehatan. Ini akan terus berjalan; karena ini adalah cara Tuhan untuk mengurangi penderitaan di dunia kita, dan untuk memurnikan umat-Nya.

Berhati-hatilah dengan sikap yang engkau ambil, jangan sampai engkau didapati menyebabkan perpecahan. Saudaraku, bahkan ketika engkau gagal membawa berkat yang datang dari mengikuti prinsip-prinsip reformasi kesehatan ke dalam hidupmu dan ke dalam keluargamu, janganlah menyakiti orang lain dengan menentang terang yang telah Tuhan berikan mengenai hal ini.

Walaupun kami tidak menjadikan penggunaan daging sebagai ujian, dan kami tidak ingin memaksa seseorang untuk meninggalkan penggunaannya, namun adalah tugas kami untuk meminta agar tidak ada seorang pun pendeta di dalam Konferensi yang meremehkan atau menentang pekabaran reformasi dalam hal ini. Jika, di hadapan terang yang telah Allah berikan mengenai dampak dari makan daging terhadap sistem, anda masih tetap makan daging, anda harus menanggung akibatnya. Namun, janganlah mengambil posisi di hadapan orang-orang yang akan membuat mereka berpikir bahwa tidak perlu menyerukan pembaruan dalam hal makan daging; karena Tuhan menyerukan pembaruan. Tuhan telah memberikan kepada kita pekerjaan untuk memberitakan pekabaran reformasi kesehatan, dan jika Anda tidak dapat melangkah maju dalam barisan orang-orang yang memberitakan pekabaran ini, janganlah Anda menonjolkan hal ini. Dengan melawan upaya rekan-rekan sekerja Anda, yang mengajarkan reformasi kesehatan, Anda berada di luar jalur, bekerja di sisi yang salah.

Surat 200, 1903

Jika segala sesuatunya berjalan sebagaimana mestinya di dalam rumah tangga-rumah tangga yang membentuk gereja-

gereja kita, kita dapat melakukan pelayanan ganda bagi Tuhan. Terang yang diberikan kepada saya adalah bahwa sebuah pesan yang paling penting harus disampaikan sehubungan dengan reformasi kesehatan. Mereka yang menggunakan daging-daging menguatkan kecenderungan-kecenderungan yang lebih rendah dan mempersiapkan jalan bagi penyakit untuk menyerang mereka.

Ada beberapa orang di antara umat Masehi Advent Hari Ketujuh yang tidak mau mengindahkan terang yang diberikan kepada mereka dalam hal ini. Mereka menjadikan daging-daging sebagai bagian dari makanan mereka. Penyakit datang menimpa mereka. Sakit dan menderita sebagai akibat dari jalan mereka yang salah, mereka meminta doa-doa hamba-hamba Allah. Tetapi bagaimana Tuhan dapat bekerja atas nama mereka jika mereka tidak mau melakukan kehendak-Nya, jika mereka menolak untuk mengindahkan perintah-Nya sehubungan dengan reformasi kesehatan?

Selama tiga puluh tahun, terang tentang reformasi kesehatan telah datang kepada umat Allah, tetapi banyak yang menjadikannya bahan olok-olok. Mereka terus menggunakan teh, kopi, rempah-rempah, dan daging-dagingan. Tubuh mereka penuh dengan penyakit. Bagaimana kita dapat mempersembahkan orang-orang seperti itu kepada Tuhan untuk disembuhkan?

*Traktat Mengenai Penggunaan Makanan Berbahan Dasar Daging
(Traktat delapan halaman)*

Banyak pemikiran yang muncul dalam benak saya, dan saya ingin mengungkapkan beberapa di antaranya kepada Anda. Saya telah mengingat kembali terang yang telah Tuhan berikan kepada saya tentang reformasi kesehatan.

Sudahkah Anda dengan hati-hati dan penuh doa berusaha memahami kehendak Allah dalam masalah ini? Alasannya adalah bahwa orang luar akan memiliki pola makan daging. Saya tahu bahwa dengan ketelitian dan keterampilan, hidangan dapat disiapkan untuk menggantikan daging, dalam kadar yang besar; tetapi jika seseorang yang ketergantungan utamanya adalah daging yang memasak, ia dapat mendorong untuk makan daging, dan selera makan yang bejat akan membuat segala macam alasan untuk diet semacam ini.

Daging jarang muncul di meja saya. Selama berminggu-minggu saya tidak mau mencicipinya, dan setelah selera makan saya terlatih, saya menjadi lebih kuat dan dapat melakukan pekerjaan dengan lebih baik. Ketika saya sadar, saya bertekad untuk tidak. Saya ingin sekali merasakan daging, tetapi hampir tidak ada makanan lain yang bisa saya makan; oleh karena itu saya makan sedikit daging. Hal itu menyebabkan tindakan yang tidak wajar dalam hati; aku tahu itu bukan jenis makanan yang tepat

Penggunaan daging saat berada di ----- membangkitkan nafsu makan lama, dan setelah saya kembali ke rumah, nafsu makan itu berteriak-teriak minta dimanjakan. Kemudian saya memutuskan untuk berubah total, dan tidak makan daging dalam keadaan apa pun, dan dengan demikian mendorong nafsu makan ini. Tidak ada sepotong daging atau mentega pun yang ada di meja saya sejak saya kembali. Kami makan susu, buah, biji-bijian, dan sayuran. Untuk sementara waktu saya kehilangan semua keinginan untuk makan. Seperti bani Israel, saya sangat menginginkan daging-daging, tetapi saya dengan tegas menolak untuk membeli atau memasak daging. Saya menjadi lemah dan

gemetar, karena setiap orang yang hidup dari daging akan menjadi seperti itu ketika kekurangan dari rangsangan. Tapi sekarang nafsu makan saya telah kembali. Saya menikmati roti dan buah-buahan. Pikiran saya secara umum jernih dan kekuatan saya lebih kuat. Saya memiliki tidak ada rasa tidak enak yang biasa terjadi pada pemakan daging. Saya telah mendapatkan pelajaran, dan, saya harap, mempelajarinya dengan baik.... [67]

Biskuit panas dan daging-dagingan sama sekali tidak selaras dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Jika kita mengizinkan akal sehat untuk menggantikan dorongan nafsu dan kecintaan akan kesenangan indrawi, maka kita tidak boleh mencicipi daging binatang yang sudah mati. Apa yang lebih menjijikkan bagi indera penciuman daripada toko yang menyimpan daging bangkai untuk dijual? Bau daging mentah sangat menjijikkan bagi semua orang yang indranya belum dirusak oleh budaya selera yang tidak wajar. Pemandangan apakah yang lebih tidak menyenangkan bagi pikiran yang reflektif daripada binatang yang disembelih untuk dimakan? Jika terang yang telah Allah berikan sehubungan dengan reformasi kesehatan diabaikan, Dia tidak akan melakukan mukjizat untuk menjaga kesehatan mereka yang mengejar jalan untuk membuat diri mereka sakit.

Anda mungkin berpikir bahwa Anda tidak dapat bekerja tanpa daging. Saya pernah berpikir demikian, tetapi saya tahu bahwa dalam rencana-Nya yang semula, Allah tidak menyediakan daging binatang mati untuk menyusun makanan manusia. Adalah suatu selera yang sangat menyimpang untuk menerima makanan seperti itu. Membayangkan daging yang mati membusuk di dalam perut adalah hal yang menjijikkan. Kemudian fakta bahwa daging sebagian besar berpenyakit seharusnya membuat kita berusaha keras untuk menghentikan penggunaannya sama sekali.

Posisi saya sekarang adalah membiarkan daging sama sekali. Akan sulit bagi beberapa orang untuk melakukan hal ini - sama sulitnya dengan peminum rum yang meninggalkan dramnya, tetapi mereka akan lebih baik untuk perubahan.

30 Agustus 1896.-Saya agak terkejut dengan argumen Anda tentang mengapa pola makan daging membuat Anda tetap kuat, karena, jika Anda menempatkan diri Anda di luar pertanyaan, alasan Anda akan mengajarkan Anda bahwa pola makan daging

tidak sebanyak yang Anda duga. Anda tahu bagaimana Anda akan menjawab seorang pemuja tembakau jika ia mendesak, sebagai permohonan untuk menggunakan tembakau, argumen yang telah Anda kemukakan sebagai alasan mengapa Anda harus melanjutkan penggunaan daging hewan mati sebagai makanan.

Kelemahan yang Anda alami tanpa mengonsumsi daging adalah salah satu argumen terkuat yang dapat saya sampaikan kepada Anda 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 seseorang menghentikan penggunaan daging, ia mungkin akan merasakan kelemahan,

tetapi ketika sistemnya dibersihkan dari efek diet ini, dia tidak lagi merasakan kelemahan, dan akan berhenti mengharap apa yang dia minta sebagai hal yang penting bagi kekuatannya.

Saya memiliki keluarga besar yang biasanya berjumlah enam belas orang. Di dalamnya ada orang-orang yang bekerja di bajak dan menebang pohon. Orang-orang ini berolahraga dengan giat, tetapi tidak ada sepotong daging hewan pun yang disajikan di meja kami. Daging belum pernah kami makan sejak perkemahan di Brighton (yang diadakan pada tahun 1894). Bukan tujuan saya untuk menyediakannya di meja saya setiap saat, tetapi ada permintaan mendesak bahwa orang seperti itu tidak dapat makan ini atau itu, dan bahwa perutnya dapat menangani daging lebih baik daripada yang lainnya; maka saya tertarik untuk meletakkannya di meja saya. Penggunaan keju juga mulai merambat, karena beberapa orang menyukai keju. Tapi saya segera mengendalikannya. Tetapi ketika keegoisan mengambil nyawa binatang untuk memuaskan selera yang menyimpang, ditunjukkan kepada saya oleh seorang wanita Katolik, yang berlutut di kaki saya, saya merasa malu dan tertekan; saya melihatnya dalam sudut pandang yang baru, dan saya berkata, "Saya tidak akan lagi merendahkan tukang jagal; saya tidak akan memiliki daging mayat di meja saya."

Saya telah merasa terdorong oleh Roh Allah untuk menunjukkan kepada beberapa orang bahwa penderitaan kesehatan mereka yang buruk disebabkan oleh pengabaian terhadap terang yang diberikan kepada mereka mengenai reformasi kesehatan. Saya telah menunjukkan kepada mereka bahwa makanan daging mereka, yang seharusnya penting, ternyata tidak diperlukan, dan bahwa, 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; bahwa darah mereka telah diracuni oleh pola makan yang tidak benar ini; bahwa daging yang mereka makan itu berpenyakit, dan seluruh sistem mereka menjadi kotor dan rusak.

Ada kelesuan yang mengkhawatirkan yang ditunjukkan pada subjek sensualisme yang tidak beradab. Merupakan kebiasaan untuk memakan daging hewan yang sudah mati. Hal ini merangsang nafsu yang lebih rendah dari organisme manusia. Dalam persiapan makanan, sinar keemasan cahaya harus tetap

bersinar, mengajari mereka yang duduk di meja bagaimana cara hidup.

Dokter tidak dipekerjakan untuk meresepkan diet daging untuk pasien, karena diet seperti inilah yang membuat mereka sakit. Carilah Tuhan. Ketika kamu menemukan Dia, kamu akan menjadi lemah lembut dan rendah hati. Secara pribadi, kamu tidak akan makan daging binatang yang sudah mati, dan kamu tidak akan memasukkan sedikit pun ke dalam mulut anak-anakmu. Kamu tidak akan memberi resep daging, teh, atau kopi kepada pasien-pasienmu, tetapi kamu akan memberikan ceramah dalam

ruang tamu yang menunjukkan perlunya diet sederhana. Anda akan memotong hal-hal yang tidak perlu dari tagihan biaya Anda.

Untuk membuat para dokter di lembaga-lembaga kita mendidik dengan ajaran dan teladan, mereka yang berada di bawah perawatan mereka untuk menggunakan diet daging, setelah bertahun-tahun mendapat instruksi dari Tuhan, mendiskualifikasi mereka untuk menjadi pengawas lembaga-lembaga kesehatan kita. Tuhan tidak memberikan terang tentang reformasi kesehatan agar reformasi itu diabaikan oleh mereka yang memiliki pengaruh dan otoritas. Tuhan bersungguh-sungguh dengan apa yang Dia katakan, dan Dia harus menjadi

dihormati dalam apa yang Dia katakan. Cahaya harus diberikan pada subjek-subjek ini. Ini

[68]

adalah masalah diet yang perlu diselidiki dengan seksama, dan resep harus dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan.

5 November 1891 [1896].-Tuhan bermaksud untuk membawa umat-Nya kembali untuk hidup dengan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian yang sederhana. Dia membawa umat Israel ke padang gurun, di mana mereka tidak bisa mendapatkan makanan daging, dan Dia memberi mereka roti dari surga. Manusia memang makan makanan malaikat, tetapi mereka mendambakan makanan daging dari Mesir, dan meratap serta menangis untuk mendapatkan makanan daging, meskipun Tuhan telah berjanji kepada mereka jika mereka tunduk pada kehendak-Nya, Dia akan membawa mereka ke tanah Kanaan dan meneguhkan mereka di sana, suatu bangsa yang murni, kudus, dan bahagia, dan tidak akan ada seorang pun yang lemah di antara suku-suku mereka, karena Dia akan menjauhkan semua penyakit dari antara mereka. Tetapi, meskipun mereka memiliki tanah yang datar, demikianlah firman Tuhan, mereka berkabung dan menangis dan bersungut-sungut dan mengeluh sampai Tuhan murka terhadap mereka, dan karena mereka begitu bertekad untuk makan daging binatang mati, Dia memberi mereka makanan yang sama yang telah Dia larang bagi mereka. Tuhan akan memberikan daging kepada mereka jika itu penting bagi kesehatan mereka; tetapi Dia menciptakan dan menebus mereka, dan memimpin mereka dalam perjalanan panjang di padang gurun untuk mendidik dan mendisiplinkan serta melatih mereka ke dalam kebiasaan yang benar. Tuhan mengerti apa pengaruh makan daging terhadap sistem tubuh manusia. Dia akan memiliki umat yang akan, dalam

penampilan fisik mereka, menyanggah mandat ilahi meskipun mereka telah menempuh perjalanan panjang.

Ketika saya membaca surat Anda, saya secara paksa teringat akan kekejaman bani Israel karena mereka tidak menyukai makanan daging. Makanan hewan adalah sayuran dan biji-bijian; apakah sayuran harus berasal dari hewan? Haruskah mereka dimasukkan ke dalam sistem sebelum Anda bisa mendapatkannya? Haruskah kita mendapatkan makanan nabati dengan memakan daging makhluk yang sudah mati?

Tuhan menyediakan buah dalam keadaan alamiyahnya untuk orang tua kita yang pertama. Ia memberi tugas kepada Adam untuk mengusahakan dan memelihara taman itu, dengan berfirman: "Ini akan menjadi makanan bagimu," dan binatang yang satu tidak boleh merusak binatang yang lain. Setelah kejatuhan, makan daging itu dilakukan untuk memperpendek masa keberadaan ras yang berumur panjang. Hal itu diperbolehkan karena kekerasan hati manusia.

Salah satu kesalahan besar yang banyak dipegang teguh oleh banyak orang adalah, bahwa kekuatan otot bergantung pada makanan hewani. Tetapi biji-bijian sederhana, buah-buahan dari pohon dan sayuran memiliki semua sifat nutrisi yang diperlukan untuk membuat darah yang baik. Hal ini tidak dapat dilakukan oleh diet daging.

Ketika anggota tubuh patah, dokter menyarankan pasien mereka untuk tidak makan daging, karena akan ada bahaya peradangan.

Saudaraku, setelah semua penjelasan yang telah diberikan mengenai masalah diet, ratapan Anda karena Anda tidak dapat menggunakan kebebasan dalam makan daging tampaknya mirip dengan keluhan, ratapan, dan tangisan bani Israel di telinga Tuhan.

Sanitasi kami tidak boleh dilakukan dengan mengikuti gaya hotel. Pola makan daging mengubah watak dan memperkuat sifat kebinatangan. Kita terdiri dari apa yang kita makan, dan makan banyak daging akan mengurangi aktivitas intelektual. Para siswa akan mencapai lebih banyak hal dalam studi mereka jika mereka tidak pernah mencicipi daging. Ketika bagian hewani dari agen manusia diperkuat dengan makan daging, kekuatan intelektual akan berkurang secara proporsional. Kehidupan religius dapat lebih berhasil diperoleh dan dipertahankan jika daging dibuang, karena makanan ini merangsang kecenderungan nafsu untuk melakukan aktivitas yang intens, dan melemahkan sifat moral dan spiritual. "Daging berperang melawan roh dan roh melawan daging."

Kita sangat perlu mendorong dan mengembangkan pikiran yang murni dan suci, dan memperkuat kekuatan moral daripada kekuatan yang lebih rendah dan duniawi. Tuhan, tolonglah kami untuk melepaskan diri dari selera yang memanjakan diri sendiri. Gagasan untuk memakan daging yang sudah mati sangat menjijikkan bagi saya; pikiran tentang seekor binatang yang hidup memakan daging binatang yang lain sangat mengejutkan. Tidak ada panggilan untuk itu.

Semua alasan yang Anda buat terkait pingsan adalah argumen mengapa Anda tidak boleh makan daging lagi.

Kanker, tumor, dan semua penyakit inflamasi sebagian besar disebabkan oleh makan daging.

Dari terang yang Tuhan berikan kepada saya, prevalensi kanker dan tumor sebagian besar disebabkan oleh hidup kotor di atas daging yang mati. Saya dengan tulus dan penuh doa berharap bahwa, sebagai seorang dokter, Anda tidak akan selamanya buta tentang hal ini, karena kebutaan bercampur dengan kurangnya keberanian moral untuk menyangkal selera kita, untuk mengangkat salib, yang berarti, memikul tugas-tugas yang sangat bertentangan dengan hasrat alamiah. Dengan memakan daging, sari-sari dan cairan dari apa yang kita makan masuk ke dalam peredaran darah kita, dan karena kita terdiri dari apa yang kita makan, kita menjadi hewani; maka terciptalah suatu kondisi demam, karena binatang-binatang itu berpenyakit, dan dengan mengambil bagian dari daging mereka, kita menanamkan benih-benih penyakit di dalam jaringan dan darah kita sendiri. Kemudian ketika terpapar pada perubahan suasana malaria, hal ini akan lebih terasa; juga ketika kita terpapar pada wabah dan penyakit menular, sistem tubuh kita tidak berada dalam kondisi untuk melawan penyakit tersebut.

Saya memiliki subjek yang disajikan kepada saya dalam berbagai aspek. Kematian yang disebabkan oleh makan daging tidak dapat dilihat; jika memang demikian, kita tidak akan mendengar lagi argumen dan alasan yang mendukung pemanjaan selera terhadap daging yang sudah mati. Kita memiliki banyak hal yang baik untuk memuaskan rasa lapar tanpa membawa mayat ke atas meja kita untuk menyusun daftar makanan kita.

Saya bisa saja membahas topik ini secara panjang lebar, tetapi saya menahan diri. Aku [69] berharap bahwa Anda, sebagai seorang dokter, tidak akan dengan ajaran dan teladan melawan apa yang telah Tuhan berikan kepada saya untuk mencerahkan pikiran dan melakukan reformasi secara menyeluruh. Saya bekerja dengan sungguh-sungguh di sepanjang garis ini, dan tidak akan pernah berhenti bekerja melawan praktik makan daging. Saya telah membukakan di hadapan saya batu sandungan yang mana masalah pola makan ini telah menjadi batu sandungan bagi kemajuan rohanimu sendiri, dan batu sandungan yang telah kamu letakkan di jalan orang lain, dan semua itu karena kepekaanmu sendiri telah tumpul karena pemuasan selera yang mementingkan diri sendiri. Demi Kristus, lihatlah lebih dalam, pelajari lebih dalam, dan bertindaklah sesuai dengan terang yang

Tuhan telah berkenan berikan kepada Anda dan orang lain dalam hal ini.

Surat 3, 1884

Cedera positif terjadi pada sistem dengan makan daging secara terus menerus. Tidak ada alasan untuk itu kecuali nafsu makan yang bejat dan menyimpang. Anda mungkin bertanya, apakah Anda akan berhenti sama sekali dari makan daging? I

Jawabannya, pada akhirnya akan sampai pada tahap ini, tetapi kita tidak siap untuk langkah ini sekarang. Pada akhirnya, makan daging akan ditiadakan. Daging binatang tidak akan lagi menjadi bagian dari makanan kita; dan kita akan melihat toko daging dengan rasa jijik. Berulang kali saya diperlihatkan bahwa Tuhan sedang membawa umat-Nya kembali ke rancangan-Nya yang semula, yaitu untuk tidak makan daging binatang yang sudah mati. Dia ingin kita mengajarkan cara yang lebih baik kepada manusia.

Kita dibangun dari apa yang kita makan. Haruskah kita memperkuat nafsu hewani dengan memakan makanan hewani? Sebagai ganti dari mendidik selera untuk mencintai makanan kotor ini, sudah saatnya kita mendidik diri kita sendiri untuk hidup dari buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran. Ini adalah pekerjaan semua orang yang terhubung dengan institusi kami. Kurangi penggunaan daging, sampai akhirnya tidak digunakan sama sekali. Jika daging dibuang, jika selera tidak dididik ke arah itu, jika kesukaan terhadap buah-buahan dan biji-bijian didorong, maka hal itu akan segera terjadi seperti yang Tuhan rencanakan pada awalnya. Tidak ada daging yang akan digunakan oleh umat-Nya.

Ketika daging tidak digunakan sebagaimana mestinya, Anda akan belajar cara memasak yang lebih benar, dan akan dapat menggantikan daging dengan bahan lain. Banyak hidangan sehat yang dapat dibuat yang bebas dari lemak dan daging hewan yang sudah mati. Berbagai hidangan sederhana, yang sangat sehat dan bergizi, dapat disediakan, selain daging. Pria yang sehat harus makan banyak sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian. Kadang-kadang beberapa daging mungkin harus diberikan kepada orang luar yang telah mendidik selera mereka sehingga mereka berpikir bahwa jika mereka tidak makan daging, mereka tidak dapat mempertahankan kekuatan mereka. Tetapi mereka akan memiliki kekuatan daya tahan yang lebih besar jika mereka menjauhkan diri dari daging daripada jika mereka hidup dari daging.

Keberatan utama dari para dokter dan pembantu di Retret Kesehatan untuk tidak makan daging adalah karena mereka menginginkan daging, dan kemudian memohon agar mereka harus makan daging. Oleh karena itu, mereka menganjurkan penggunaannya. Tetapi Tuhan tidak ingin mereka yang datang ke Retret Kesehatan dididik untuk hidup dengan pola makan

daging. Melalui percakapan dan contoh, didiklah mereka ke arah yang lain. Hal ini akan membutuhkan keahlian yang besar dalam mempersiapkan makanan yang sehat. Lebih banyak tenaga kerja akan dibutuhkan, tetapi bagaimanapun juga, hal ini harus dilakukan secara bertahap. Gunakan lebih sedikit daging. Biarlah mereka yang memasak dan mereka yang memikul tanggung jawab mendidik selera dan kebiasaan makan mereka sendiri sesuai dengan hukum kesehatan. Kita akan kembali ke Mesir dan bukannya ke Kanaan. Haruskah kita

tidak membalikkan urutan hal-hal tersebut? Bukankah kita harus menyediakan makanan yang sederhana dan sehat di atas meja kita? Bukankah kita harus membuang biskuit panas, yang hanya menyebabkan dispepsia. Mereka yang meningkatkan standar sedapat mungkin sesuai dengan tatanan Tuhan, sesuai dengan terang yang Tuhan berikan kepada mereka melalui firman-Nya dan kesaksian-kesaksian roh-Nya, tidak akan mengubah arah tindakan mereka demi memenuhi keinginan teman atau kerabat mereka, baik satu atau dua orang maupun banyak orang, yang hidup berlawanan dengan tatanan Tuhan yang bijaksana. Jika kita berpindah dari prinsip dalam hal-hal ini, jika kita mematuhi aturan diet yang ketat, jika sebagai orang Kristen, kita mendidik selera kita sesuai dengan rencana Allah, kita akan memberikan pengaruh yang sesuai dengan pikiran Allah. Pertanyaannya adalah, "Apakah kita mau menjadi pembaharu kesehatan yang sejati?"

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:206-207

Saya melihat bahwa pandanganmu mengenai daging babi [Kesaksian yang luar biasa ini ditulis pada tanggal 21 Oktober 1858, hampir lima tahun sebelum penglihatan agung pada tahun 1863, di mana terang mengenai reformasi kesehatan diberikan. Ketika waktu yang tepat tiba, topik ini diberikan dengan cara yang dapat menggerakkan semua orang. Betapa indahnya hikmat dan kebaikan Allah! Mungkin sama salahnya dengan meributkan masalah susu, garam, dan gula sekarang, seperti halnya masalah daging babi pada tahun 1858.-J. W., catatan untuk edisi kedua] tidak akan membuktikan tidak ada salahnya jika Anda memilikinya untuk diri Anda sendiri; tetapi dalam penilaian dan pendapat Anda, Anda telah membuat pertanyaan ini menjadi ujian, dan tindakan Anda telah dengan jelas menunjukkan iman Anda dalam hal ini. Jika Tuhan mengharuskan umat-Nya untuk menjauhkan diri dari daging babi, Dia akan menghukum mereka dalam hal ini. Dia sama inginnya menunjukkan kepada anak-anak-Nya yang jujur akan tugas mereka, seperti halnya menunjukkan tugas mereka kepada orang-orang yang tidak dibebankan-Nya beban pekerjaan-Nya. Jika itu adalah tugas gereja untuk menjauhkan diri dari daging babi, Tuhan akan menunjukkannya kepada lebih dari dua atau tiga orang. Dia akan mengajarkan gereja-Nya tentang tugas mereka.

Mereka yang menggunakan daging-daging secara bebas, tidak selalu memiliki otak yang tidak keruh dan akal yang aktif, karena penggunaan daging [70] hewan cenderung menyebabkan kekotoran tubuh, dan melumpuhkan kepekaan pikiran yang lebih baik. Tanggung jawab terhadap penyakit meningkat

dengan memakan daging. Kami tidak ragu untuk mengatakan bahwa daging tidak penting untuk pemeliharaan kesehatan dan kekuatan.

Mereka yang sebagian besar hidup dari daging tidak dapat menghindari makan daging yang kurang lebih berpenyakit. Dalam banyak kasus, proses penyiapan hewan untuk dipasarkan menghasilkan kondisi yang tidak sehat. Terhalang dari cahaya dan udara bersih, menghirup atmosfer kandang yang kotor, seluruh tubuh akan segera terkontaminasi oleh kotoran yang busuk; dan ketika daging seperti itu masuk ke dalam tubuh manusia, ia akan merusak darah, dan penyakit pun muncul. Jika orang tersebut sudah memiliki darah yang tidak murni, kondisi yang tidak sehat ini akan menjadi sangat parah. Tetapi hanya sedikit orang yang dapat dibuat percaya bahwa daging yang telah mereka makanlah yang telah meracuni darah mereka dan menyebabkan penderitaan mereka. Banyak yang meninggal karena penyakit yang sepenuhnya disebabkan oleh makan daging, ketika penyebab sebenarnya hampir tidak diduga oleh mereka sendiri atau orang lain. Beberapa orang tidak langsung merasakan dampaknya, tetapi ini bukan bukti bahwa hal itu tidak merugikan mereka. Mungkin saja racun itu bekerja dengan pasti pada sistem, namun untuk sementara waktu korban tidak menyadarinya.

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

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

Bagaimana Cara Hidup, 1:58-59

Kejahatan besar yang pertama adalah ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum.

Pria dan wanita telah menjadikan diri mereka budak selera.

Daging babi, meskipun merupakan salah satu makanan yang paling umum dikonsumsi, adalah salah satu yang paling berbahaya. Allah tidak melarang orang Ibrani memakan daging babi hanya untuk menunjukkan kekuasaan-Nya, tetapi karena daging babi bukanlah makanan yang baik bagi manusia. Babi akan memenuhi tubuh manusia dengan penyakit kudis, dan terutama di iklim yang hangat itu akan menimbulkan kusta dan berbagai macam penyakit. Pengaruhnya terhadap sistem dalam iklim tersebut jauh lebih berbahaya daripada iklim yang lebih dingin. Tetapi Allah tidak pernah merancang babi untuk dimakan dalam keadaan apapun. Orang-orang kafir menggunakan daging babi sebagai bahan makanan, dan orang-orang Amerika secara bebas menggunakan daging babi sebagai bahan makanan yang penting. Daging babi tidak akan enak untuk dicicipi dalam keadaan aslinya. Daging babi dibuat sesuai dengan selera makan dengan bumbu yang tinggi, yang membuat hal yang sangat buruk menjadi lebih buruk. Daging babi, di atas semua daging-daging lainnya, menghasilkan kondisi darah yang buruk. Mereka yang makan daging babi secara bebas dapat menjadi sakit. Mereka yang banyak berolahraga di luar rumah tidak menyadari dampak buruk dari makan daging babi, seperti halnya mereka yang hidupnya kebanyakan di dalam rumah, dan kebiasaannya tidak banyak bergerak, dan pekerjaannya bersifat mental.

Namun, bukan hanya kesehatan fisik saja yang dirugikan oleh makan daging babi. Pikiran juga terpengaruh, dan kepekaan yang lebih halus menjadi tumpul karena penggunaan makanan yang kotor ini. Tidak mungkin daging makhluk hidup menjadi sehat ketika kekotoran adalah unsur alamiahnya, dan ketika ia akan 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.

Makan daging babi telah menyebabkan penyakit kudis, kusta, dan kanker. Makan daging babi masih menyebabkan penderitaan yang paling hebat bagi umat manusia. Selera yang bejat mendambakan hal-hal yang paling berbahaya bagi kesehatan. Kutukan yang telah menimpa bumi, dan telah dirasakan oleh seluruh umat manusia, juga telah dirasakan oleh binatang-binatang. Binatang-binatang itu telah mengalami kemunduran dalam ukuran, dan lamanya waktu. Mereka telah dibuat menderita lebih dari yang seharusnya, oleh kebiasaan manusia yang salah.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:94

Penyakit telah ditularkan kepada keturunan Anda, dan penggunaan daging-daging secara bebas telah meningkatkan kesulitannya. Makan daging babi telah

membangkitkan dan memperkuat humor yang paling mematkan yang ada di dalam sistem. Keturunan Anda dirampok vitalitasnya sebelum mereka dilahirkan. Anda tidak menambah pengetahuan kebajikan, dan anak-anak Anda tidak diajari bagaimana menjaga diri mereka dalam kondisi kesehatan yang terbaik. Janganlah sekali-kali sepotong daging babi diletakkan di atas meja Anda.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:96

[71] Allah telah memberi Anda terang dan pengetahuan, yang telah Anda yakini berasal langsung dari-Nya, yang memerintahkan Anda untuk menyangkal selera. Kamu tahu bahwa penggunaan daging babi bertentangan dengan firman-Nya Perintah yang tegas, yang diberikan bukan karena Dia ingin menunjukkan otoritas-Nya secara khusus, tetapi karena hal itu akan membahayakan mereka yang memakannya. Penggunaannya akan menyebabkan darah menjadi najis, sehingga penyakit kudis dan penyakit-penyakit lainnya akan merusak sistem tubuh, dan seluruh tubuh akan menderita. Terutama, saraf-saraf otak yang halus dan sensitif akan menjadi lemah dan tertutupi sehingga hal-hal yang sakral tidak dapat dilihat, tetapi ditempatkan pada tingkat yang rendah bersama dengan hal-hal yang biasa. Terang yang menunjukkan bahwa penyakit disebabkan oleh penggunaan makanan yang kotor ini, telah datang tepat pada saat umat Tuhan dapat menanggungnya. Sudahkah Anda mengindahkan terang itu?

Surat 59, 1898

Aku menyampaikan firman TUHAN, Allah Israel. Karena pelanggaran, kutuk Allah telah menimpa bumi dan ternak dan semua makhluk hidup. Manusia menderita akibat tindakan mereka sendiri yang menyimpang dari perintah-perintah Allah. Binatang-binatang juga menderita karena kutukan itu.

Makan daging seharusnya tidak masuk ke dalam resep dokter manapun yang memahami hal-hal ini. Penyakit pada ternak membuat makan daging menjadi hal yang berbahaya. Kutuk Tuhan ada di atas bumi, atas manusia, atas binatang-binatang dan ikan-ikan di laut, dan ketika pelanggaran menjadi hampir universal, kutuk itu akan dibiarkan menjadi seluas dan sedalam pelanggaran itu. Penyakit ditularkan melalui daging. Daging yang sakit dari bangkai-bangkai yang mati ini dijual di pasar, dan

penyakit di antara manusia adalah hasil yang pasti.

Tuhan akan membawa umat-Nya ke dalam posisi di mana mereka tidak akan menyentuh atau mencicipi daging binatang yang telah mati. Maka janganlah hal-hal ini diresepkan oleh dokter manapun yang memiliki pengetahuan tentang kebenaran untuk saat ini. Tidak ada keamanan dalam memakan daging binatang yang sudah mati, dan dalam waktu singkat susu sapi juga akan dikeluarkan dari makanan umat yang menaati perintah Tuhan. Dalam waktu singkat, tidak akan aman untuk menggunakan apa pun yang berasal dari ciptaan binatang. Mereka yang memegang teguh firman Tuhan, dan menaati perintah-perintah-Nya dengan segenap hati, akan diberkati. Dia akan menjadi perisai perlindungan mereka. Tetapi Tuhan tidak akan disepelekan. Ketidakpercayaan, ketidaktaatan, keterasingan dari kehendak dan jalan Tuhan akan menempatkan orang berdosa pada posisi di mana Tuhan tidak dapat memberikan perkenanan ilahi-Nya kepadanya.

Sekali lagi saya akan merujuk pada pertanyaan diet. Kita sekarang tidak dapat melakukan apa yang telah kita lakukan di masa lalu dalam hal makan daging. Hal ini selalu menjadi kutukan bagi keluarga manusia, tetapi sekarang ini menjadi kutukan yang khusus dalam kutukan yang telah Allah nyatakan kepada ternak di padang, karena pelanggaran dan dosa manusia. Penyakit yang menyerang hewan menjadi semakin umum, dan satu-satunya keselamatan kita sekarang adalah dengan tidak memakan daging sama sekali. Penyakit-penyakit yang paling parah sekarang sudah lazim, dan hal terakhir yang harus dilakukan oleh para dokter yang telah tercerahkan, adalah menasihati pasiennya untuk makan daging. Karena makan daging yang begitu banyak di negara ini, pria dan wanita menjadi kehilangan semangat, darah mereka rusak, dan penyakit tertanam dalam sistem. Karena makan daging, banyak yang mati, dan mereka tidak mengerti penyebabnya. Jika kebenaran diketahui, itu akan menjadi kesaksian bahwa daging binatanglah yang telah melewati kematian. Pikiran untuk memakan daging yang sudah mati memang menjijikkan, tetapi ada hal lain di balik itu. Dengan memakan daging, kita mengambil bagian dari daging mati yang sakit, dan ini menaburkan benih kerusakan dalam tubuh manusia.

Seandainya Anda mengetahui sifat daging yang Anda makan, seandainya Anda melihat binatang-binatang yang diambil dagingnya ketika hidup dan ketika mati, niscaya Anda akan berpaling dengan rasa benci dari daging yang Anda makan. Binatang-binatang yang dagingnya kamu makan, sering kali sangat berpenyakit, sehingga, jika dibiarkan

sendiri, mereka akan mati dengan sendirinya; tetapi ketika nafas kehidupan masih ada di dalamnya, mereka dibunuh dan dibawa ke pasar. Anda memasukkan langsung ke dalam sistem Anda humor dan racun yang paling buruk, namun Anda tidak menyadarinya. Anda suka memanjakan selera. Anda memiliki pelajaran ini untuk dipelajari: "Jadi, apa pun yang kamu makan atau minum atau apa pun yang kamu lakukan, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah."

Fakta-fakta Iman 2:146-148

Untuk menjaga kesehatan, kesederhanaan dalam segala hal diperlukan. Pertarakan dalam bekerja, pertarakan dalam makan dan minum. Karena ketidakbertarakan, banyak sekali kesengsaraan yang menimpa keluarga manusia. Makan daging babi telah menyebabkan penyakit sampar, kusta dan kanker. Makan daging babi masih menyebabkan penderitaan yang paling hebat bagi umat manusia. Selera yang bejat mendambakan hal-hal yang paling berbahaya bagi kesehatan. Kutukan yang telah menimpa bumi, dan telah dirasakan oleh seluruh umat manusia, juga telah dirasakan oleh binatang-binatang. Binatang-binatang itu telah mengalami kemunduran ukuran dan umur. Mereka telah dibuat menderita lebih dari yang seharusnya mereka alami karena kebiasaan buruk manusia.

Hanya ada beberapa hewan yang bebas dari penyakit. Mereka telah 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 memiliki 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 ditularkan

[72] ke hati, dan seluruh sistem hewan menjadi sakit. Hewan-hewan tersebut dibunuh, dan dipersiapkan untuk dipasarkan, dan orang-orang makan dengan bebas makanan hewan beracun ini. Banyak penyakit yang ditimbulkan dengan cara ini. Tetapi manusia tidak dapat dibuat percaya bahwa daging yang mereka makanlah yang telah meracuni darah mereka, dan menyebabkan penderitaan mereka. Banyak orang mati karena penyakit yang disebabkan sepenuhnya oleh makan daging, namun dunia tampaknya tidak menjadi lebih bijaksana. Hewan-hewan yang dibunuh sering kali

telah dibawa cukup jauh untuk disembelih. Darah mereka telah menjadi panas. Mereka penuh dengan daging, dan telah kehilangan olahraga yang sehat, dan ketika mereka harus melakukan perjalanan jauh, mereka menjadi kelelahan, dan dalam kondisi seperti itu mereka dibunuh untuk dipasarkan.

Darah mereka sangat meradang, dan mereka yang memakan dagingnya, memakan racun. Beberapa orang tidak langsung terkena dampaknya, sementara yang lain terserang sakit parah, dan mati karena demam, kolera, atau penyakit yang tidak diketahui. Banyak sekali hewan yang dijual di pasar kota yang diketahui berpenyakit oleh mereka yang menjualnya, dan mereka yang membelinya tidak selalu tidak mengetahui hal tersebut. Khususnya di kota-kota besar, hal ini banyak terjadi, dan para pemakan daging tidak mengetahui bahwa mereka memakan hewan yang berpenyakit.

Beberapa hewan yang dibawa ke tempat penyembelihan tampaknya menyadari secara naluri apa yang akan terjadi, dan mereka menjadi sangat marah, dan benar-benar gila. Mereka dibunuh dalam keadaan seperti itu, dan dagingnya disiapkan untuk dipasarkan. Daging mereka adalah racun, dan telah menghasilkan, pada mereka yang memakannya, kram, kejang-kejang, ayun, dan kematian mendadak. Namun, penyebab semua penderitaan ini tidak disebabkan oleh dagingnya. Beberapa hewan diperlakukan secara tidak manusiawi saat dibawa ke tempat penyembelihan. Mereka benar-benar disiksa, dan setelah mengalami penderitaan yang luar biasa selama berjam-jam, mereka disembelih. Babi-babi telah dipersiapkan untuk dipasarkan bahkan ketika wabah sedang melanda mereka, dan dagingnya yang beracun telah menyebarkan penyakit menular, dan kematian yang luar biasa pun terjadi.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896 ([Hidup Sehat](#), 97.2)

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." Satu binatang tidak boleh membinasakan binatang lain untuk dimakan.

Mereka yang memakan daging sebenarnya hanya memakan biji-bijian dan sayuran di sisi lain, karena hewan menerima nutrisi yang menghasilkan pertumbuhan dari benda-benda ini. Kehidupan yang ada di dalam biji-bijian dan sayuran berpindah ke dalam diri si pemakan. Kita menerimanya dengan memakan daging binatang.

Betapa jauh lebih baik untuk mendapatkannya secara langsung dengan memakan makanan yang Tuhan sediakan untuk kita gunakan!

Daging tidak pernah menjadi makanan terbaik; tetapi penggunaannya sekarang menjadi sangat penting, karena penyakit pada hewan meningkat dengan cepat. Mereka yang menggunakan makanan daging tidak banyak yang tahu apa yang mereka makan. Seringkali jika mereka dapat melihat hewan ketika hidup dan mengetahui kualitas daging yang mereka makan, mereka akan berpaling darinya dengan rasa benci. Orang-orang terus menerus memakan daging yang penuh dengan kuman TBC dan kanker. Tuberkulosis, kanker, dan penyakit fatal lainnya pun menyebar.

Jaringan tubuh babi dipenuhi parasit. Tentang babi, Allah berfirman, "Haram bagimu, janganlah kamu makan dagingnya, dan janganlah kamu menyentuh bangkainya." Perintah ini diberikan karena daging babi tidak layak dimakan. Babi adalah pemulung, dan inilah satu-satunya kegunaan mereka. Tidak pernah, dalam keadaan apa pun, daging mereka dimakan oleh manusia. Tidak mungkin daging makhluk hidup menjadi sehat ketika kekotoran adalah unsur alamiahnya, dan ketika ia memakan segala sesuatu yang menjijikkan.

Seringkali hewan dibawa ke pasar dan dijual untuk dimakan, ketika mereka sangat sakit sehingga pemiliknya takut untuk memeliharanya lebih lama. Dan beberapa proses penggemukan hewan untuk dijual ke pasar menghasilkan penyakit. Dijauhkan dari cahaya dan udara bersih, menghirup atmosfer kandang yang kotor, mungkin digemukkan dengan makanan yang membusuk, seluruh tubuh mereka akan segera terkontaminasi oleh kotoran.

Hewan-hewan sering kali diangkut dalam jarak yang jauh dan mengalami penderitaan yang luar biasa untuk mencapai pasar. Diambil dari padang rumput yang hijau dan menempuh jarak bermil-mil yang melelahkan di jalanan yang panas dan berdebu, atau berdesak-desakan di dalam mobil yang kotor, demam dan kelelahan, sering kali selama berjam-jam tidak diberi makan dan minum, hewan-hewan malang ini digiring menuju kematiannya, agar manusia dapat berpesta dengan bangkainya.

Di banyak tempat, ikan menjadi sangat terkontaminasi oleh kotoran yang menjadi makanannya sehingga menjadi penyebab penyakit. Hal ini terutama terjadi pada ikan yang bersentuhan

dengan air kotor di kota-kota besar. Ikan yang diberi makan dari isi saluran air dapat berpindah ke perairan yang jauh, dan dapat ditangkap di tempat yang airnya masih bersih dan segar. Jadi ketika digunakan sebagai makanan, mereka membawa penyakit dan kematian pada mereka yang tidak menduga akan bahayanya.

Efek dari pola makan daging mungkin tidak segera disadari; tetapi ini bukan bukti bahwa hal itu tidak berbahaya. Hanya sedikit orang yang percaya bahwa daging yang mereka makanlah yang telah meracuni darah mereka dan menyebabkan penderitaan. Banyak yang mati karena penyakit yang sepenuhnya disebabkan oleh makan daging, sementara penyebab sebenarnya tidak dicurigai oleh mereka sendiri atau orang lain.

Kejahatan moral dari pola makan daging tidak kalah nyata dibandingkan dengan penyakit-penyakit fisik. Makanan daging berbahaya bagi kesehatan, dan apa pun yang mempengaruhi tubuh memiliki efek yang sesuai pada pikiran dan jiwa. Pikirkanlah kekejaman terhadap binatang yang melibatkan makan daging, dan dampaknya terhadap mereka yang melakukan dan mereka yang melihatnya. Betapa hal itu menghancurkan kelembutan yang seharusnya kita miliki terhadap ciptaan Allah!

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 ([Hidup Sehat, 98.5](#))

Kelemahan yang dialami saat tidak mengonsumsi daging adalah salah satu argumen terkuat yang dapat 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 sistem tubuh mereka telah bersih dari pengaruh makanan ini, mereka tidak lagi merasakan kelemahan, dan tidak lagi mengharapkan sesuatu yang mereka anggap penting untuk kekuatan.

Kementerian Penyembuhan, 316-317

Adalah suatu kesalahan untuk mengira bahwa kekuatan otot bergantung pada penggunaan makanan hewani. Kebutuhan sistem dapat dipasok dengan lebih baik, dan kesehatan yang lebih kuat dapat dinikmati, tanpa menggunakannya. Biji-bijian, dengan buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran, mengandung semua sifat nutrisi yang diperlukan untuk membuat darah yang baik. Unsur-unsur ini tidak dapat dipenuhi dengan baik atau secara penuh oleh diet daging. Seandainya penggunaan daging sangat penting untuk kesehatan dan kekuatan, makanan hewani akan dimasukkan ke

dalam makanan yang ditetapkan manusia pada awalnya.

Ketika penggunaan makanan daging dihentikan, sering kali timbul rasa lemas, tidak bertenaga. Banyak yang mendesak hal ini sebagai bukti bahwa makanan daging itu penting; tetapi karena makanan dari golongan ini merangsang, karena mereka memanaskan darah dan menggairahkan saraf, maka makanan ini begitu

rindu. Beberapa orang akan merasa sulit untuk berhenti makan daging, sama sulitnya dengan seorang pemabuk yang berhenti minum minuman keras; namun mereka akan menjadi lebih baik karena perubahan tersebut.

Ketika makanan daging dibuang, tempatnya harus dilengkapi dengan berbagai biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan, yang akan menyehatkan dan menggugah selera. Hal ini sangat penting terutama bagi mereka yang lemah, atau yang dibebani dengan pekerjaan yang terus menerus. Di beberapa negara, di mana kemiskinan merajalela, daging adalah makanan yang paling murah. Dalam keadaan seperti ini, perubahan akan dilakukan dengan kesulitan yang lebih besar; tetapi hal itu dapat dilakukan. Akan tetapi, kita harus mempertimbangkan keadaan rakyat dan kekuatan kebiasaan hidup, dan harus berhati-hati untuk tidak memaksakan ide-ide yang benar secara berlebihan. Tidak seorang pun boleh didesak untuk melakukan perubahan secara tiba-tiba. Tempat daging harus dipasok dengan makanan sehat yang tidak mahal.... Dalam hal ini sangat tergantung pada juru masak. Dengan ketelitian dan keterampilan, dapat disiapkan hidangan yang bergizi dan menggugah selera, dan dalam kadar tertentu akan menggantikan makanan daging.

Dalam semua kasus, didiklah hati nurani, ajaklah kemauan, sediakanlah makanan yang baik dan sehat, dan perubahan akan segera terjadi, dan permintaan akan daging akan segera berhenti.

Bukankah sudah saatnya semua orang harus berusaha untuk meninggalkan makanan daging? Bagaimana mungkin mereka yang berusaha untuk menjadi murni, halus dan kudus, sehingga mereka dapat memiliki persahabatan dengan para malaikat surgawi, terus menggunakan makanan yang memiliki dampak yang begitu berbahaya bagi jiwa dan tubuh? Bagaimana mungkin mereka mengambil nyawa makhluk-makhluk ciptaan Allah sehingga mereka dapat memakan daging sebagai suatu kemewahan? Sebaliknya, biarlah mereka kembali kepada makanan yang sehat dan lezat yang diberikan kepada manusia pada mulanya, dan mempraktikkannya sendiri, serta mengajarkan anak-anak mereka untuk mempraktikkannya, belas kasihan kepada makhluk-makhluk bisu yang telah Allah ciptakan dan tempatkan di bawah kekuasaan kita.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:563

Meja makan banyak wanita yang mengaku Kristen setiap hari dihiasi dengan berbagai macam makanan yang mengiritasi perut dan membuat tubuh menjadi demam. Daging-daging merupakan makanan utama di atas meja beberapa keluarga, sampai darah mereka dipenuhi dengan cairan kanker dan penyakit kudis. Tubuh mereka terdiri dari

dari apa yang mereka makan. Tetapi ketika penderitaan dan penyakit menimpa mereka, hal itu dianggap sebagai ujian dari Tuhan.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 1 Maret 1896 (Hidup Sehat, 67.5)

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 semua itu tidak boleh dimakan. Mengapa? Karena penggunaannya akan membuat aliran darah yang tidak sehat dalam tubuh manusia. Pengabaian terhadap petunjuk khusus Tuhan telah membawa berbagai kesulitan dan penyakit pada manusia. Jika mereka memasukkan ke dalam sistem mereka apa yang dapat tidak membuat daging dan darah yang baik, mereka harus menanggung akibat dari pengabaian firman Tuhan.

Fakta-fakta Iman 2:129

Ada suatu golongan yang mengaku percaya akan kebenaran, yang tidak menggunakan tembakau, tembakau, teh, atau kopi, namun mereka bersalah karena memuaskan selera dengan cara yang berbeda. Mereka mendambakan daging yang sangat dibumbui, dengan kuah yang kaya, dan selera makan mereka telah menjadi begitu menyimpang sehingga mereka tidak dapat dipuaskan bahkan dengan daging, kecuali jika dipersiapkan dengan cara yang paling menyakitkan. Perut menjadi panas, organ-organ pencernaan dibebani, namun perut bekerja keras untuk membuang beban yang dipaksakan kepadanya. Setelah perut melakukan tugasnya, ia akan kelelahan, yang menyebabkan rasa lemas. Di sini banyak orang tertipu, dan berpikir bahwa keinginan akan makananlah yang menghasilkan perasaan seperti itu, dan tanpa memberi waktu perut untuk beristirahat, mereka mengambil lebih banyak makanan, yang untuk sementara waktu menghilangkan rasa lapar. Dan semakin nafsu makan dimanjakan, semakin banyak pula teriakannya untuk mendapatkan kepuasan. Rasa lemas ini umumnya disebabkan oleh makan daging, dan sering makan, dan terlalu banyak.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:487-488

Ketidakbertarakan dimulai dari meja makan kita, dengan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Setelah beberapa waktu, melalui pemanjaan yang terus menerus, organ-organ pencernaan menjadi lemah, dan makanan yang dikonsumsi tidak memuaskan selera. Kondisi yang tidak sehat terbentuk, dan ada keinginan untuk makanan yang lebih merangsang. Teh, kopi, dan daging-daging menghasilkan

efek langsung. Di bawah pengaruh racun ini, sistem saraf menjadi bersemangat, dan, dalam beberapa kasus, untuk sementara waktu, intelek tampaknya disegarkan dan imajinasi menjadi lebih hidup. 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 rangsangan kehilangan kekuatannya. Selera makan dididik untuk mendambakan sesuatu yang lebih kuat, yang akan memiliki kecenderungan untuk mengikuti dan meningkatkan kegembiraan yang menyenangkan, sampai kesenangan menjadi kebiasaan, dan ada keinginan terus-menerus untuk stimulus yang lebih kuat, seperti tembakau, anggur, dan minuman keras.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:569

Setan merusak pikiran dan menghancurkan jiwa-jiwa melalui godaan-godaan kecilnya. Akankah bangsa kita melihat dan merasakan dosa karena menuruti selera yang sesat? Akankah mereka membuang teh, kopi, daging-dagingan, dan semua makanan yang merangsang, dan mengabdikan sarana yang digunakan untuk memanjakan diri dengan cara-cara yang menyakitkan ini untuk menyebarkan kebenaran?

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:548-549

Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak dapat melakukan reformasi, bahwa kesehatan mereka akan terselamatkan jika mereka mencoba meninggalkan penggunaan teh dan daging-dagingan. Ini adalah saran dari Setan. Perangsang yang menyakitkan inilah yang pasti merusak konstitusi dan mempersiapkan sistem untuk penyakit akut, dengan merusak mesin-mesin halus alam dan menghancurkan benteng-bentengnya yang dibangun untuk melawan penyakit dan pembusukan dini. Mereka yang melakukan perubahan dan meninggalkan rangsangan-rangsangan yang tidak wajar ini, untuk sementara waktu akan merasa kehilangan dan sangat menderita

tanpa rangsangan-rangsangan itu, seperti halnya seorang pemabuk yang terikat pada minuman keras. Singkirkanlah minuman yang memabukkan dan ia akan sangat menderita. Tetapi jika ia bertahan, ia akan segera mengatasi kekurangan yang mengerikan itu. Alam akan datang menolongnya dan tetap berada di posisinya sampai dia kembali menggantikan penyangga palsu di tempatnya. Beberapa orang telah begitu mematikan kepekaan alam yang halus sehingga

mungkin memerlukan sedikit waktu baginya untuk pulih dari penyiksaan yang telah ia derita karena kebiasaan manusia yang berdosa, pemanjaan selera yang diperoleh dan bejat, yang telah menekan dan melemahkan kekuatannya. Berikanlah kesempatan kepada alam, dan dia akan bangkit, dan sekali lagi, menjalankan perannya dengan mulia dan baik. Penggunaan stimulan yang tidak alamiah merusak kesehatan dan memiliki pengaruh yang melumpuhkan otak, sehingga mustahil untuk menghargai hal-hal yang kekal. Mereka yang menghargai berhala-berhala ini tidak dapat menghargai dengan benar keselamatan yang telah Kristus wujudkan bagi mereka melalui kehidupan penyangkalan diri, penderitaan dan celaan yang terus-menerus, dan dengan akhirnya menyerahkan hidup-Nya yang tak berdosa untuk menyelamatkan manusia yang akan binasa dari maut.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:136

Anak-anak diperbolehkan makan daging-dagingan, rempah-rempah, mentega, keju, daging babi, kue-kue yang kaya rasa, dan bumbu-bumbu secara umum. Mereka juga diperbolehkan makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan makanan yang tidak sehat. Hal-hal ini membuat perut menjadi kacau, merangsang saraf untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan melemahkan kecerdasan. Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menabur benih yang akan menghasilkan penyakit dan kematian.

Fakta-fakta Iman 2:132

Kehidupan banyak anak dari usia lima sampai sepuluh dan lima belas tahun tampaknya ditandai dengan kebobrokan. Mereka memiliki pengetahuan tentang hampir semua keburukan. Para orang tua, dalam kadar yang besar, bersalah dalam hal ini, dan kepada mereka akan diakreditasi dosa-dosa anak-anak mereka yang secara tidak langsung telah mereka lakukan. Mereka menggoda anak-anak mereka untuk memanjakan selera mereka dengan meletakkan di atas meja mereka daging-daging dan makanan lain yang disiapkan dengan rempah-rempah, yang memiliki kecenderungan untuk membangkitkan nafsu hewani.

Naskah 133, 1902

Kapankah mereka yang mengetahui kebenaran akan berpihak

pada prinsip-prinsip yang benar untuk selama-lamanya? Kapanakah mereka akan setia pada prinsip-prinsip reformasi kesehatan? Kapanakah mereka akan belajar bahwa memakan daging itu berbahaya? Saya diperintahkan untuk mengatakan bahwa jika dulu makan daging itu aman, sekarang tidak aman. Hewan yang sakit diambil

ke kota-kota besar dan ke desa-desa, dan dijual sebagai makanan. Banyak dari makhluk-makhluk malang ini akan mati karena penyakit dalam waktu yang sangat singkat, jika mereka tidak disembelih; namun bangkai-bangkai

[75] Hewan-hewan dipersiapkan untuk pasar, dan orang-orang makan dengan bebas makanan beracun ini. Pola makan seperti itu mencemari darah dan merangsang nafsu yang lebih rendah.

Banyak orang tua yang bertindak seolah-olah mereka kehilangan akal sehat. Mereka berada dalam keadaan lesu, lunglai oleh pemanjaan selera yang menyimpang dan nafsu yang merendahkan. Para hamba Tuhan kita, yang mengetahui kebenaran, harus membangunkan orang-orang dari kondisi lumpuh ini dan menuntun mereka untuk menyingkirkan hal-hal yang menciptakan selera makan daging. Jika mereka lalai melakukan reformasi, mereka akan kehilangan kuasa rohani, dan menjadi semakin direndahkan oleh pemanjaan dosa. Kebiasaan-kebiasaan yang membuat jijik alam semesta surgawi, kebiasaan-kebiasaan yang merendahkan manusia lebih rendah daripada binatang, dipraktikkan di banyak rumah. Biarlah semua orang yang mengetahui kebenaran, berkata "Larilah dari hawa nafsu kedagingan yang berperang melawan jiwa."

Janganlah ada pendeta kita yang memberikan contoh yang jahat dalam hal makan daging. Biarlah mereka dan keluarga mereka hidup dalam terang reformasi kesehatan. Janganlah hamba-hamba Tuhan kita membinasakan sifat mereka sendiri dan sifat anak-anak mereka. Anak-anak yang keinginannya tidak dikekang, tidak hanya tergoda untuk menuruti kebiasaan-kebiasaan yang tidak bertarak, tetapi juga untuk memberi kebebasan kepada nafsu-nafsu yang lebih rendah, dan mengabaikan kemurnian dan kebajikan. Mereka dipimpin oleh Setan bukan hanya untuk merusak tubuh mereka sendiri, tetapi juga untuk membisikkan komunikasi jahat mereka kepada orang lain. Jika orang tua dibutakan oleh dosa, mereka akan sering gagal untuk melihat hal-hal ini.

Kepada para orang tua yang tinggal di kota-kota, Tuhan mengirimkan seruan peringatan, Kumpulkanlah anak-anakmu ke dalam rumahmu sendiri; kumpulkanlah mereka dari orang-orang yang mengabaikan perintah-perintah Allah, yang mengajarkan dan melakukan kejahatan. Keluarlah dari kota-kota secepat mungkin.

Para orang tua dapat memperoleh rumah kecil di pedesaan, dengan tanah untuk bercocok tanam, di mana mereka dapat memiliki kebun dan di mana mereka dapat menanam sayuran dan

buah-buahan kecil untuk menggantikan daging-daging, yang sangat merusak darah kehidupan yang mengalir melalui pembuluh darah.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:171-172

Gereja secara umum di Battle Creek belum menopang Institut dengan teladan mereka. Mereka tidak menghormati terang reformasi kesehatan dengan melaksanakannya dalam keluarga mereka. Penyakit yang telah mengunjungi banyak keluarga di Battle Creek tidak perlu terjadi, jika mereka mengikuti terang yang telah Tuhan berikan kepada mereka. Seperti Israel kuno, mereka telah mengabaikan terang itu, dan tidak dapat melihat perlunya membatasi nafsu makan mereka seperti halnya Israel kuno. Orang Israel ingin makan daging, dan berkata, seperti yang dikatakan banyak orang sekarang, "Kami akan mati tanpa daging. Allah memberikan daging kepada bangsa Israel yang memberontak, tetapi kutukan-Nya menyertai daging itu. Ribuan orang mati sementara daging yang mereka inginkan ada di antara gigi mereka. Kita memiliki teladan dari Israel kuno, dan peringatan bagi kita untuk tidak melakukan apa yang mereka lakukan. Sejarah ketidakpercayaan dan pemberontakan mereka dicatat sebagai peringatan khusus agar kita tidak mengikuti teladan mereka yang bersungut-sungut terhadap tuntutan Tuhan. Bagaimana mungkin kita bisa begitu acuh tak acuh, memilih jalan kita sendiri, mengikuti apa yang dilihat oleh mata kita sendiri, dan semakin menjauh dari Allah, seperti yang dilakukan oleh orang Ibrani? Allah tidak dapat melakukan perkara-perkara besar bagi umat-Nya karena kekerasan hati dan ketidakpercayaan mereka yang penuh dosa.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:485-487

Satu keluarga khususnya membutuhkan semua manfaat yang bisa mereka dapatkan dari reformasi pola makan; namun keluarga ini telah benar-benar mundur. Daging dan mentega telah digunakan oleh mereka dengan cukup bebas, dan rempah-rempah belum sepenuhnya dibuang. Keluarga ini dapat menerima manfaat yang besar dari pola makan yang bergizi dan diatur dengan baik. Kepala keluarga ini membutuhkan makanan yang sederhana dan bergizi. Kebiasaannya tidak banyak bergerak, dan darahnya bergerak lamban melalui sistem. Dia tidak dapat, seperti orang lain, mendapatkan manfaat dari olahraga yang menyehatkan; oleh karena itu makanannya harus memiliki kualitas dan kuantitas yang tepat. Dalam keluarga ini tidak ada manajemen yang tepat dalam hal pola makan; ada ketidakteraturan. Seharusnya ada waktu

yang ditentukan untuk setiap kali makan, dan makanan seharusnya disiapkan dalam bentuk yang sederhana, dan bebas dari minyak; tetapi harus diusahakan agar makanan itu bergizi, menyehatkan, dan mengundang selera. Di keluarga ini, seperti juga di banyak keluarga lainnya, sebuah parade khusus dibuat untuk para pengunjung; banyak hidangan yang disiapkan dan sering kali dibuat terlalu kaya,

sehingga mereka yang duduk di meja akan tergoda untuk makan secara berlebihan. Kemudian dengan tidak adanya teman, ada reaksi yang hebat, sebuah kejatuhan dalam persiapan yang dibawa ke meja. Makanannya pun seadanya, dan kurang bergizi. Itu dianggap tidak begitu penting "hanya untuk diri kita sendiri." Makanan sering kali diambil, dan waktu makan yang teratur tidak diperhatikan. Setiap anggota keluarga terluka oleh manajemen seperti itu. Adalah dosa bagi setiap saudara kita untuk membuat persiapan yang begitu besar bagi para tamu, dan merugikan keluarga mereka sendiri dengan makanan cadangan yang tidak akan menyehatkan sistem.

Saudara yang dimaksud merasa ada yang kurang dalam tubuhnya; ia tidak mendapat asupan gizi, dan ia berpikir bahwa daging akan memberinya kekuatan yang dibutuhkan. Seandainya dia dirawat dengan baik, meja makannya dihidangkan pada waktu yang tepat dengan makanan yang berkualitas bergizi, semua kebutuhannya akan tercukupi dengan baik. Mentega dan daging merangsang. Ini telah melukai perut dan merusak rasa. Saraf-saraf otak yang sensitif telah dilumpuhkan, dan nafsu hewani menguat dengan mengorbankan kemampuan moral dan intelektual.

Kekuatan yang lebih tinggi ini, yang seharusnya mengendalikan, telah berkembang

[76] lemah, sehingga hal-hal yang kekal tidak dapat dilihat. Kelumpuhan telah melumpuhkan kerohanian dan ketaatan. Setan telah menang untuk melihat betapa mudahnya ia dapat masuk melalui selera, dan mengendalikan pria dan wanita yang memiliki kecerdasan, yang diperhitungkan oleh Sang Pencipta untuk melakukan pekerjaan yang baik dan besar.

Kasus di atas bukanlah kasus yang terisolasi; jika demikian, saya tidak akan memperkenalkannya di sini. Ketika Setan menguasai pikiran, betapa cepatnya terang dan petunjuk yang telah Tuhan berikan dengan penuh kasih karunia, lenyap, dan tidak memiliki kekuatan! Betapa banyak orang yang membingkai alasan dan membuat kebutuhan yang tidak ada, untuk menopang mereka dalam perjalanan mereka yang salah, dalam mengesampingkan terang dan menginjak-injaknya di bawah kaki. Saya berbicara dengan penuh keyakinan. Keberatan terbesar terhadap reformasi kesehatan adalah bahwa orang-orang ini tidak menghidupinya; namun mereka akan mengatakan dengan tegas bahwa mereka tidak dapat menjalani reformasi kesehatan dan

mempertahankan kekuatan mereka.

Kami menemukan dalam setiap contoh tersebut alasan yang baik mengapa mereka tidak dapat menghayati reformasi kesehatan. Mereka tidak menghidupinya, dan tidak pernah mengikutinya secara ketat, oleh karena itu mereka tidak dapat memperoleh manfaat darinya. Beberapa orang jatuh ke dalam kesalahan bahwa karena mereka membuang daging, mereka tidak perlu menyediakan buah-buahan dan sayuran terbaik, yang disiapkan dalam keadaan paling alami, bebas dari minyak dan rempah-rempah. Seandainya saja mereka mau

Dengan terampil mengatur karunia yang telah diberikan oleh Sang Pencipta kepada mereka, orang tua dan anak-anak dengan hati nurani yang bersih bersatu padu terlibat dalam pekerjaan itu, mereka akan menikmati makanan sederhana, dan kemudian dapat berbicara dengan penuh pengertian tentang reformasi kesehatan. Mereka yang belum bertobat kepada reformasi kesehatan, dan tidak pernah sepenuhnya mengadopsinya, bukanlah orang yang dapat menilai manfaatnya. Mereka yang sesekali menyimpang untuk memuaskan selera makan kalkun yang digemukakan atau daging-daging lainnya, memutarbalikkan selera mereka, dan bukan orang yang dapat menilai manfaat sistem reformasi kesehatan. Mereka dikendalikan oleh selera, bukan oleh prinsip.

Naskah 50, 1904

Saya diinstruksikan bahwa penggunaan daging-dagingan memiliki kecenderungan untuk membinatangi alam, dan merampas cinta dan simpati yang seharusnya mereka rasakan untuk setiap orang. Kita dibangun dari apa yang kita makan, dan mereka yang pola makannya sebagian besar terdiri dari makanan hewani dibawa ke dalam suatu kondisi di mana mereka membiarkan nafsu yang lebih rendah mengambil alih kendali atas kekuatan yang lebih tinggi dari makhluk. Saya menerima terang tentang reformasi kesehatan ketika hal itu datang kepada saya. Hal ini telah menjadi berkah yang luar biasa bagi saya. Saya memiliki kesehatan yang lebih baik saat ini, meskipun saya berusia tujuh puluh enam tahun, daripada yang saya miliki di masa muda saya. Saya bersyukur kepada Tuhan atas prinsip-prinsip reformasi kesehatan, dan jika ada orang di sini hari ini yang telah murtad dalam hal ini, saya katakan kepada mereka bahwa Tuhan memanggil mereka untuk bertobat, dan mengambil posisi mereka sesuai dengan terang yang telah Dia berikan. Dengan menyangkal selera yang menyimpang, Anda akan menempatkan diri Anda di tempat di mana Tuhan dapat bekerja sama dengan Anda.

Kami tidak menandai garis yang tepat untuk diikuti dalam diet. Ada banyak jenis makanan yang sehat. Tetapi kami mengatakan bahwa daging-daging bukanlah makanan yang tepat bagi umat Allah. Itu membinasakan manusia. Di negara seperti ini, di mana terdapat buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan yang berlimpah, bagaimana mungkin seseorang berpikir bahwa ia harus makan daging binatang yang sudah mati?

Surat 135, 1902

Mengenai daging-daging, kita semua dapat mengatakan, Biarkan saja. Dan semua harus memberikan kesaksian yang jelas terhadap teh dan kopi, jangan pernah menggunakannya. Keduanya adalah narkotika, yang merusak otak dan organ-organ tubuh lainnya. Waktunya belum tiba ketika saya dapat mengatakan bahwa penggunaan

susu dan telur harus dihentikan sepenuhnya. Susu dan telur tidak boleh digolongkan dengan daging-dagingan. Pada beberapa penyakit, penggunaan telur sangat bermanfaat.

Hendaklah anggota-anggota gereja kita menyangkal setiap selera yang mementingkan diri sendiri. Setiap sen yang dikeluarkan untuk teh, kopi, dan daging-dagingan lebih buruk daripada yang terbuang percuma, karena hal-hal ini menghalangi perkembangan yang terbaik dari kekuatan fisik, mental, dan rohani.

Buletin Konferensi Umum, 14 April 1901

Tuhan ingin agar kemampuan berpikir umat-Nya jernih dan mampu bekerja keras. Tetapi jika Anda hidup dengan pola makan daging, Anda tidak perlu berharap pikiran Anda akan berbuah. Pikiran harus dibersihkan, baru kemudian berkat Allah akan turun ke atas umat-Nya. Kami ingin agar kebenaran firman Tuhan yang meresap ke dalam diri setiap jemaat sebelum konferensi ini berakhir. Kami ingin mereka mengerti bahwa daging binatang bukanlah makanan yang tepat untuk mereka makan. Pola makan seperti itu akan menumbuhkan nafsu hewani di dalam diri mereka dan anak-anak mereka. Tuhan ingin kita mendidik anak-anak kita dalam kebiasaan yang benar dalam hal makan, berpakaian, dan bekerja. Dia ingin kita melakukan apa yang kita bisa untuk memperbaiki mesin yang rusak.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:352

Jika ada waktu di mana pola makan haruslah yang paling sederhana, itu adalah sekarang. Daging tidak boleh disajikan di hadapan anak-anak kita. Pengaruhnya adalah untuk menggairahkan dan memperkuat nafsu yang lebih rendah, dan memiliki kecenderungan untuk mematikan kekuatan moral.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:60-64

Keluargamu sebagian besar makan daging-daging, dan kecenderungan hewani telah diperkuat, sementara intelektual telah dilemahkan. Kita terdiri dari apa yang kita makan, dan jika kita sebagian besar hidup dari daging binatang mati, kita akan mengambil bagian dari sifat mereka. Anda telah mendorong bagian yang lebih kasar dari organisasi Anda, sementara bagian yang lebih halus telah dilemahkan. Engkau telah berulang kali mengatakan

[77] untuk membela kegemaran Anda makan daging, "Betapapun merugikannya bagi orang lain, hal itu tidak merugikan saya, karena saya telah menggunakannya sepanjang hidup saya." Tetapi kamu tidak tahu bagaimana keadaanmu seandainya kamu

menjauhkan diri dari penggunaan daging-daging. Sebagai sebuah keluarga, Anda masih jauh dari bebas dari penyakit. Anda telah menggunakan lemak binatang yang secara tegas dilarang oleh Tuhan dalam firman-Nya: "Ini harus menjadi ketetapan turun-temurun bagimu di seluruh tempat kediamanmu, bahwa kamu tidak boleh memakan lemak dan darah." "Selain itu, janganlah kamu memakan darah, baik darah unggas maupun darah binatang buas, di tempat kediamanmu. Setiap orang yang memakan darah binatang apa pun, haruslah dilenyapkan dari antara bangsanya."

Anda memiliki daging, tetapi daging itu bukanlah bahan yang baik. Anda lebih buruk karena jumlah daging ini. Jika Anda masing-masing harus turun ke makanan yang lebih sedikit, yang akan mengambil dua puluh lima atau tiga puluh pon dari daging kotor Anda, Anda akan jauh lebih kecil kemungkinannya untuk terkena penyakit. Makan daging-daging telah membuat kualitas darah dan daging menjadi buruk. Sistem tubuh Anda berada dalam keadaan peradangan, siap untuk menghadapi penyakit. Anda rentan terhadap serangan penyakit akut, dan kematian mendadak, karena Anda tidak memiliki kekuatan konstitusi untuk menggalang dan melawan penyakit. Akan tiba saatnya ketika kekuatan dan kesehatan yang Anda sanjung-sanjung akan menjadi kelemahan. Bukanlah tujuan utama manusia untuk memuliakan perutnya. Anda memiliki keinginan hewani yang harus dipenuhi; tetapi karena kebutuhan ini akankah manusia menjadi hewani?

Anda telah menyediakan makanan yang tidak sehat untuk anak-anak Anda, yang dimasak dengan cara yang tidak sehat. Engkau telah menempatkan daging-daging di hadapan mereka, dan apa hasilnya? Apakah mereka menjadi orang yang beradab, berintelektual, taat, teliti, dan taat beragama? Engkau tahu bahwa ini tidak terjadi, tetapi sepenuhnya bertolak belakang. Cara hidup Anda telah memperkuat sifat kebinatangan Anda dan melemahkan sifat rohani. Engkau telah mewariskan kepada anak-anakmu sebuah warisan yang menyedihkan; sebuah sifat bejat yang dibuat lebih bejat lagi oleh kebiasaanmu yang kotor dalam hal makan dan minum. Meja makan Anda telah menyelesaikan pekerjaan untuk menjadikan mereka seperti sekarang ini. Dosa terletak di depan pintu Anda. Engkau tahu bahwa mereka tidak taat beragama, bahwa mereka tidak mau tunduk pada pengendalian, tetapi cenderung pada ketidaktaatan, dan tidak

menghormati otoritasmu. Putra sulungmu khususnya adalah korup, mengambil bagian dalam tingkat yang besar dari binatang. Hampir tidak ada jejak ilahi yang terlihat dalam organisasinya. Engkau telah membesarkan anak-anakmu untuk memanjakan selera mereka sesuka hati dan sesuka hati. Teladan Anda telah mengajarkan mereka bahwa mereka hidup untuk makan; bahwa pemuasan nafsu makan adalah tentang semua yang

layak untuk dijalani. Ada pekerjaan yang harus Anda lakukan, Saudara H. Anda telah seperti orang yang tertidur atau lumpuh. Sudah saatnya kamu melakukan usaha yang kuat untuk menyelamatkan anggota keluarga yang lebih muda. Pengaruh putra sulungmu hanya akan membawa kejahatan bagi mereka. Perbaiki meja Anda. Pola makan yang bejat dan merangsang sedang memperkuat nafsu hewani anak-anak Anda. Dari semua keluarga yang saya kenal, keluarga anda yang paling perlu membuang daging-daging dan minyak dan belajar memasak secara higienis.

Saudari H adalah seorang wanita yang darahnya rusak. Tubuhnya penuh dengan penyakit kudis karena makan daging babi. Penggunaan daging babi dalam keluarga Anda telah memberikan kualitas darah yang buruk. Suster H harus membatasi diri secara ketat pada diet biji-bijian, buah-buahan, dan sayuran, yang dimasak tanpa daging atau lemak dalam bentuk apa pun. Ini akan memakan waktu yang cukup lama untuk diet sehat yang ketat untuk menempatkan Anda dalam kondisi kesehatan yang lebih baik, di mana Anda akan berhubungan dengan kehidupan dengan benar. Tidak mungkin bagi mereka yang menggunakan daging-dagingan secara bebas untuk memiliki otak yang tidak keruh dan kecerdasan yang aktif

Setelah kekuatan fisik mereka berkurang karena berkurangnya kuantitas dan kualitas makanan yang buruk, beberapa orang menyimpulkan bahwa cara hidup mereka yang dulu adalah yang terbaik. Sistem harus dipelihara. Namun kami tidak ragu-ragu untuk mengatakan bahwa daging-dagingan tidak diperlukan untuk kesehatan atau kekuatan. Jika digunakan, itu karena selera yang bejat menginginkannya. Penggunaannya menggairahkan kecenderungan hewani untuk meningkatkan aktivitas, dan memperkuat nafsu hewani. Ketika kecenderungan hewani meningkat, kekuatan intelektual dan moral menurun. Penggunaan daging binatang cenderung menyebabkan kekasaran tubuh, dan mematikan kepekaan pikiran yang halus.

Akankah orang-orang yang sedang mempersiapkan diri untuk menjadi kudus, murni, dan disempurnakan, sehingga mereka dapat diperkenalkan ke dalam masyarakat malaikat surgawi, akan terus mengambil kehidupan ciptaan Tuhan dan bertahan hidup dengan daging dan menikmatinya sebagai suatu

kemewahan? Dari apa yang telah Tuhan tunjukkan kepadaku, tatanan ini akan diubah, dan umat khusus Tuhan akan menjalankan pertarakan dalam segala hal. Mereka yang sebagian besar hidup dari daging, tidak dapat menghindari makan daging hewan yang sedikit banyak berpenyakit. Proses penyiapan hewan untuk dipasarkan menghasilkan penyakit di dalamnya; dan meskipun hewan-hewan itu telah dipelihara dengan cara yang sehat, mereka menjadi kepanasan dan sakit selama dalam 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, hama-hama tersebut masuk ke dalam sistem. Dan jika seseorang sudah memiliki darah yang tidak murni, hal ini akan sangat diperparah dengan memakan daging binatang-binatang ini. Tanggung jawab untuk terkena penyakit meningkat sepuluh kali lipat dengan memakan daging. Kekuatan intelektual, moral, dan fisik menjadi lemah karena kebiasaan makan daging. Pemakan daging akan menyebabkan kelainan sistem, mengaburkan intelektualitas, dan menumpulkan kepekaan moral.

[78]

Kami berkata kepadamu, saudara-saudaraku, jalan yang paling aman adalah membiarkan daging saja.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:368

Daging-daging akan mendepresiasi darah. Masalah daging dengan rempah-rempah, dan makanlah dengan kue dan pai yang kaya rasa, dan Anda akan mendapatkan 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, akan memberikan kualitas darah yang buruk. Dan kualitas makanan yang buruk, yang 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 buruk, akan menghasilkan hasil yang sama.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:124

Ada banyak orang berakal di banyak tempat yang kepadanya Tuhan pasti akan memberikan pengetahuan tentang bagaimana menyiapkan makanan yang menyehatkan dan enak, jika Dia melihat bahwa mereka akan menggunakan pengetahuan ini dengan benar. Hewan-hewan menjadi semakin banyak yang sakit, dan tidak lama lagi makanan hewani akan dibuang oleh banyak orang selain Masehi Advent Hari Ketujuh. Makanan yang menyehatkan dan menopang kehidupan harus dipersiapkan, sehingga pria dan wanita tidak perlu makan daging.

Sayuran, buah-buahan dan biji-bijian harus menjadi menu makanan kita. Tidak ada satu ons pun daging yang boleh masuk ke dalam perut kita. Makan daging adalah hal yang tidak wajar. Kita harus kembali kepada tujuan awal Allah dalam penciptaan manusia.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:112

Pertemuan-pertemuan besar umat kita merupakan kesempatan yang sangat baik untuk mengilustrasikan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Beberapa tahun yang lalu pada pertemuan-pertemuan seperti ini banyak yang dibicarakan mengenai reformasi kesehatan dan manfaat diet vegetarian; tetapi pada saat yang sama daging-daging dihidangkan di atas meja-meja di tenda makan, dan berbagai macam makanan yang tidak sehat dijual di stan-stan makanan. Iman tanpa perbuatan adalah mati; dan instruksi tentang reformasi kesehatan, yang ditolak oleh praktek, tidak memberikan kesan yang mendalam. Pada pertemuan-pertemuan perkemahan selanjutnya, mereka yang bertanggung jawab telah mendidik dengan praktik dan juga dengan ajaran. Tidak ada daging yang disediakan di tenda makan, tetapi buah-buahan, biji-bijian, dan sayur-sayuran telah disediakan dengan berlimpah. Ketika para pengunjung mengajukan pertanyaan sehubungan dengan tidak adanya daging, alasannya dinyatakan dengan jelas, bahwa daging bukanlah makanan yang paling menyehatkan.

Naskah 73, 1908

Ada beberapa orang di dalam lembaga-lembaga kita yang mengaku percaya pada prinsip-prinsip reformasi kesehatan, tetapi mereka memanjakan diri dengan makan daging-daging dan makanan lain yang mereka tahu berbahaya bagi kesehatan. Saya katakan kepada orang-orang seperti itu dalam nama Tuhan, janganlah menerima jabatan di lembaga-lembaga kita sementara engkau menolak untuk menghidupi prinsip-prinsip yang menjadi dasar lembaga-lembaga kita, karena dengan melakukan hal ini, engkau memperberat pekerjaan para guru dan pemimpin yang berjuang untuk melaksanakan pekerjaan di jalur yang benar. Bersihkan jalan raya Raja. Berhentilah menghalangi jalan pesan yang Dia kirimkan.

Saya telah diperlihatkan bahwa prinsip-prinsip yang diberikan kepada kita pada masa-masa awal pekabaran harus dianggap sama pentingnya oleh orang-orang kita saat ini seperti pada masa itu. Ada beberapa orang yang tidak pernah mengikuti terang yang diberikan kepada kita mengenai masalah pola makan. Sekaranglah waktunya untuk mengambil terang itu dari dalam gantang, dan membiarkannya bersinar terang benderang.

Surat 45, 1903

Saya telah diperintahkan dengan jelas oleh Tuhan bahwa daging-daging tidak boleh diberikan kepada para pasien di ruang makan sanatorium kami. Terang diberikan kepada saya bahwa para pasien dapat makan daging, jika, setelah mendengar ceramah di ruang tamu, mereka masih mendesak kami untuk memberikannya kepada mereka;

tetapi, dalam kasus seperti itu, daging tersebut harus dimakan di kamar masing-masing. Semua pembantu harus membuang daging-daging tersebut. Tetapi, seperti yang telah dinyatakan sebelumnya, jika, setelah mengetahui bahwa daging hewan tidak dapat diletakkan di atas meja makan, beberapa pasien mendesak bahwa mereka harus makan daging, dengan senang hati berikanlah daging itu kepada mereka di kamar mereka.

Karena banyak orang yang terbiasa dengan penggunaan daging-dagingan, tidak mengherankan jika mereka berharap untuk melihatnya di meja sanitarium. Anda mungkin merasa tidak disarankan untuk mempublikasikan daftar harga, memberikan daftar makanan yang disediakan di meja; karena tidak adanya daging-dagingan dari menu makanan mungkin tampak sebagai hambatan besar bagi mereka yang berpikir untuk menjadi pelanggan Sanitarium.

Biarkan makanan disiapkan dengan enak dan disajikan dengan baik. Lebih banyak hidangan yang harus disiapkan daripada yang diperlukan jika daging disajikan. Hal-hal lain dapat disediakan, sehingga daging dapat dibuang. Susu dan krim dapat digunakan oleh beberapa orang.

Surat 231, 1905

Dr. bertanya kepada saya apakah, dalam keadaan apa pun, saya akan menyarankan

minum kaldu ayam, jika seseorang sakit dan tidak bisa memasukkan makanan lain ke dalam perutnya. Saya berkata, "Ada orang yang sekarat karena konsumsi yang, jika mereka meminta kaldu ayam, harus mendapatkannya. Tapi saya akan sangat berhati-hati." Contoh ini tidak boleh melukai sanatorium atau membuat alasan bagi orang lain untuk berpikir bahwa kasus mereka memerlukan diet yang sama. Saya bertanya kepada Dr. ----- apakah dia memiliki kasus seperti itu di sanatorium. Dia menjawab, "Tidak, tapi saya punya saudara perempuan di sanatorium yang sangat lemah.

Dia memiliki mantra tenggelam yang lemah, tetapi ayam yang dimasak bisa dia makan." Saya berkata, "Sebaiknya keluarkan dia dari sanatorium. The

Cahaya yang diberikan kepada saya adalah bahwa jika saudari yang anda sebutkan mau menguatkan diri dan [79] memupuk selera terhadap makanan sehat, semua mantra yang menenggelamkan ini akan meninggal dunia."

*Nasihat untuk Orang Tua, Guru, dan Murid, 127; Naskah 64,
1901*

Instruksi telah diberikan kepada saya bahwa dokter yang menggunakan daging-daging dan meresepkannya untuk pasien mereka, tidak boleh dipekerjakan di institusi kami, karena mereka gagal dalam mendidik pasien untuk membuang apa yang membuat mereka sakit. Dokter yang menggunakan dan

meresepkan daging tidak bernalar dari sebab ke akibat, dan alih-alih bertindak sebagai pemulih, ia malah menuntun pasien dengan teladannya sendiri untuk menuruti selera yang menyimpang.

Para dokter yang bekerja di institusi kami harus menjadi pembaharu dalam hal ini dan dalam hal lainnya. Banyak pasien yang menderita karena kesalahan dalam pola makan. Mereka perlu ditunjukkan cara yang lebih baik. Tetapi bagaimana seorang dokter pemakan daging dapat melakukan hal ini? Dengan kebiasaannya yang salah, ia menginjak-injak pekerjaannya dan melumpuhkan kegunaannya.

Banyak pasien di sanatorium kami yang telah memikirkan sendiri masalah makan daging, dan karena ingin menjaga kemampuan mental dan fisik mereka dari penderitaan, mereka telah meninggalkan daging dalam menu makanan mereka. Dengan demikian mereka telah mendapatkan kelegaan dari penyakit yang telah menyiksa hidup mereka. Banyak orang yang tidak seiman dengan kita telah menjadi pembaharu kesehatan karena, dari sudut pandang yang egois, mereka melihat konsistensi dalam melakukan hal ini. Banyak yang telah dengan sungguh-sungguh mengambil posisi mereka dalam reformasi kesehatan dalam pola makan dan pakaian. Akankah para penganut Masehi Advent Hari Ketujuh terus mengikuti praktik-praktik yang tidak sehat? Tidakkah mereka akan mengindahkan perintah, "Jadi, baik apa pun yang kamu makan atau minum atau apa pun yang kamu lakukan, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah"?

Naskah 3, 1897

Pola makan daging adalah pertanyaan yang serius. Haruskah manusia hidup dari daging hewan yang sudah mati? Jawabannya, dari terang yang telah diberikan Tuhan adalah, Tidak, jelas Tidak. Lembaga-lembaga reformasi kesehatan harus mendidik tentang pertanyaan ini. Para dokter yang mengaku memahami organisme manusia seharusnya tidak menganjurkan pasiennya untuk hidup dari daging binatang mati. Mereka harus menunjukkan peningkatan penyakit di dunia hewan. Kesaksian dari para pemeriksa adalah bahwa hanya sedikit sekali hewan yang bebas dari penyakit, dan bahwa praktik makan daging yang sebagian besar adalah terjangkau berbagai macam penyakit, seperti

kanker, tumor, penyakit kudis, TBC, dan berbagai macam penyakit lainnya. Jika manusia mau hidup dari makanan yang telah disediakan Allah dengan berlimpah, tanpa terlebih dahulu masuk ke dalam tubuh binatang dan menjadi urat dan otot, dan kemudian mengambilnya kembali dengan memakan bangkai, maka kesehatannya akan lebih terjamin.

Dalam [Lukas 4:16-19](#), Kristus mengumumkan misi dan karyanya bagi dunia: "Lalu Ia datang ke Nazaret, tempat Ia dibesarkan,

Dan seperti kebiasaan-Nya, Ia pergi ke rumah ibadat pada hari Sabat, lalu berdiri untuk membaca. Dan di sana diserahkan kepada-Nya kitab nabi Yesaya. Ketika Ia membuka kitab itu, Ia mendapati tempat di mana kitab itu tertulis: "Roh Tuhan ada pada-Ku, oleh karena Ia telah mengurapi Aku, untuk menyampaikan kabar baik kepada orang-orang miskin, dan Ia telah mengutus Aku untuk membebaskan orang-orang yang remuk hatinya, untuk memberitakan pembebasan kepada orang-orang tawanan, dan penglihatan bagi orang-orang buta, untuk membebaskan orang-orang yang tertindas, dan untuk memberitakan tahun baru yang berkenan kepada TUHAN." Yesus sendiri telah menjadi tebusan bagi manusia, pembebasnya dari kuasa Iblis yang menindas. "Kamu bukanlah milikmu sendiri," kata-Nya, "karena kamu telah dibeli dengan suatu harga." Kita dibeli dari kuasa yang dulunya adalah budak kita. Dan harga yang harus kita bayar untuk menebus kita adalah Anak Tunggal Allah. Hanya darah-Nya saja yang dapat menebus manusia yang bersalah. "Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal."

O, jika setiap orang dapat melihat hal-hal ini seperti yang telah dipaparkan kepada saya, mereka yang sekarang begitu ceroboh, begitu acuh tak acuh dalam hal pembentukan karakter mereka; mereka yang memohon untuk memanjakan diri dengan makanan daging-daging, tidak akan pernah membuka bibirnya untuk membenarkan selera makan daging binatang mati. Pola makan seperti itu mencemari darah dalam pembuluh darah mereka, dan merangsang nafsu hewani yang lebih rendah. Hal itu melemahkan ketajaman persepsi dan kekuatan pikiran untuk memahami Allah dan kebenaran, dan pengetahuan akan diri mereka sendiri.

Kita tidak boleh menjadikan penggunaan daging-daging sebagai ujian, tetapi kita boleh dan harus mempertimbangkan pengaruh yang dimiliki oleh orang-orang yang mengaku percaya yang menggunakan daging-daging terhadap gereja-gereja lain. Mereka yang menggunakan daging-daging mengabaikan semua peringatan yang telah Allah berikan mengenai masalah ini. Mereka tidak memiliki bukti bahwa mereka berjalan di jalan yang aman. Mereka tidak memiliki alasan sedikitpun untuk memakan daging binatang yang sudah mati. Kutukan Tuhan ada di atas ciptaan binatang.

Seringkali ketika daging dimakan, daging tersebut akan membusuk di dalam perut, dan menimbulkan penyakit. Kanker, tumor, dan penyakit paru-paru sebagian besar disebabkan oleh makan daging.

Sebagai utusan Allah, tidakkah kita harus memberikan kesaksian yang tegas untuk menentang pemanjaan selera yang sesat? Akankah mereka yang mengaku sebagai pelayan Injil, yang memberitakan kebenaran yang paling agung yang pernah diberikan kepada manusia, menjadikan perut sebagai tempat pembuangan kotoran? Allah telah menyediakan buah-buahan dan biji-bijian yang berlimpah, yang dapat diolah secara sehat dan digunakan dalam jumlah yang tepat. Lalu, mengapa manusia terus memilih

daging-daging? Dapatkah kita percaya kepada para pendeta yang di meja makan yang menyajikan daging ikut memakannya?

[80] "Kamu harus berpegang teguh pada perintah-perintah TUHAN, Allahmu." Setiap orang yang melanggar hukum kesehatan pasti akan mengalami ketidaksenangan Allah. Oh, betapa banyak Roh Kudus yang dapat kita miliki dari hari ke hari, jika kita mau berjalan dengan hati-hati, menyangkal diri, dan mempraktikkan nilai-nilai karakter Kristus.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 11 Januari 1897 (Hidup Sehat, 102.3)

O, jika setiap orang dapat melihat hal-hal ini seperti yang telah dipaparkan kepada saya, mereka yang begitu ceroboh, begitu acuh tak acuh dalam hal pembentukan karakter mereka, mereka yang memohon untuk memanjakan diri dengan makanan daging-daging, tidak akan pernah membuka bibir mereka untuk membenarkan selera makan daging binatang mati.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:156-160

Jika kita dapat memperoleh manfaat dengan menuruti keinginan akan makanan daging, saya tidak akan mengajukan himbauan ini kepada Anda; tetapi saya tahu kita tidak dapat melakukannya. Makanan daging berbahaya bagi kesehatan fisik, dan kita harus belajar untuk tidak memakannya. Mereka yang berada dalam posisi yang memungkinkan untuk menjalani pola makan vegetarian, tetapi memilih untuk mengikuti keinginan mereka sendiri dalam hal ini, makan dan minum sesuka hati, lambat laun akan menjadi lalai terhadap petunjuk yang telah Tuhan berikan sehubungan dengan tahap-tahap lain dari kebenaran saat ini, dan akan kehilangan persepsi mereka tentang apa itu kebenaran; mereka pasti akan menuai apa yang mereka tabur.

Saya telah diinstruksikan bahwa para siswa di sekolah kami tidak boleh disajikan dengan makanan daging atau dengan olahan makanan yang diketahui tidak sehat. Apa pun yang dapat mendorong keinginan untuk stimulan tidak boleh diletakkan di atas meja. Saya menghimbau kepada orang tua dan muda dan orang setengah baya. Tolaklah selera Anda terhadap hal-hal yang melukai Anda. Layani Tuhan dengan pengorbanan.

Biarlah anak-anak mengambil bagian yang cerdas dalam pekerjaan ini. Kita semua adalah anggota keluarga Tuhan, dan Tuhan ingin agar anak-anak-Nya, baik tua maupun muda, bertekad untuk menyangkal selera, dan menabung sarana-sarana yang diperlukan untuk pembangunan rumah-rumah pertemuan dan dukungan bagi para misionaris.

Saya diperintahkan untuk mengatakan kepada orang tua: Tempatkanlah dirimu, jiwa dan rohmu, di pihak Tuhan dalam pertanyaan ini. Kita harus selalu ingat bahwa pada masa-masa percobaan ini kita sedang diadili di hadapan Tuhan semesta alam. Maukah Anda melepaskan indulgensi yang melukai Anda? Kata-kata pengakuan itu murah; biarlah tindakan-tindakan penyangkalan diri Anda bersaksi bahwa Anda akan taat pada tuntutan-tuntutan yang Allah berikan kepada umat-Nya yang khusus. Kemudian masukkanlah ke dalam perbendaharaan sebagian dari sarana yang Anda hemat melalui tindakan penyangkalan diri Anda, dan akan ada yang dapat digunakan untuk meneruskan pekerjaan Allah.

Ada banyak orang yang merasa bahwa mereka tidak dapat hidup tanpa makanan daging; tetapi jika mereka menempatkan diri mereka di pihak Tuhan, dengan tekad yang bulat untuk berjalan di jalan tuntunan-Nya, mereka akan menerima kekuatan dan kebijaksanaan seperti halnya Daniel dan teman-temannya. Mereka akan mendapati bahwa Tuhan akan memberikan penghakiman yang benar kepada mereka. Banyak orang akan terkejut melihat betapa banyak yang dapat diselamatkan untuk kepentingan Tuhan melalui tindakan penyangkalan diri. Jumlah kecil yang diselamatkan oleh tindakan pengorbanan akan melakukan lebih banyak hal untuk membangun jalan Allah daripada pemberian yang lebih besar yang tidak memerlukan penyangkalan diri.

Umat Advent Hari Ketujuh sedang menghadapi kebenaran yang sangat penting. Lebih dari empat puluh tahun yang lalu Tuhan telah memberikan kepada kita terang khusus tentang reformasi kesehatan, tetapi bagaimana kita berjalan dalam terang itu? Betapa banyak orang yang menolak untuk hidup selaras dengan nasihat Tuhan! Sebagai umat, kita harus membuat kemajuan yang sebanding dengan terang yang kita terima. Adalah tugas kita untuk memahami dan menghormati prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dalam hal pertarakan, kita seharusnya lebih dulu daripada orang lain; namun ada di antara kita anggota gereja yang terpelajar, dan bahkan para pelayan Injil, yang tidak menghargai terang yang telah Allah berikan dalam hal ini. Mereka makan sesuka hati, dan bekerja sesuka hati

Kami tidak menandai garis yang tepat untuk diikuti dalam pola makan; tetapi kami mengatakan bahwa di negara-negara yang

memiliki buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan yang berlimpah, makanan daging bukanlah makanan yang tepat bagi umat Allah. Saya telah diinstruksikan bahwa makanan daging memiliki kecenderungan untuk membinatangi alam, merampas kasih dan simpati yang seharusnya mereka rasakan untuk setiap orang, dan memberikan kendali kepada nafsu yang lebih rendah atas kekuatan yang lebih tinggi dari makhluk. Jika makan daging pernah menyehatkan, sekarang tidak lagi. Kanker, tumor, dan penyakit paru-paru sebagian besar disebabkan oleh makan daging.

Kita tidak boleh menjadikan penggunaan makanan daging sebagai ujian persekutuan, tetapi kita harus mempertimbangkan pengaruh yang dimiliki oleh orang-orang yang mengaku percaya yang menggunakan makanan daging terhadap orang lain. Sebagai utusan Allah, bukankah kita harus berkata kepada orang-orang, "Jadi, baik apa yang kamu makan, baik yang kamu minum, baik yang kamu lakukan, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah." [1 Korintus 10:31](#). Tidakkah kita akan memberikan kesaksian yang tegas terhadap pemanjaan selera yang sesat? Akankah mereka yang menjadi pelayan Injil, yang memberitakan kebenaran yang paling agung yang pernah diberikan kepada manusia, menjadi teladan dengan kembali ke periuk daging Mesir? Akankah mereka yang ditopang oleh persepuluhan dari gudang Allah mengizinkan diri mereka sendiri dengan pemanjaan diri meracuni arus pemberi kehidupan yang mengalir melalui pembuluh darah mereka? Akankah mereka mengabaikan terang dan peringatan yang telah Allah berikan kepada mereka? Kesehatan tubuh harus dianggap sebagai hal yang penting bagi pertumbuhan dalam kasih karunia dan perolehan temperamen yang seimbang. Jika perut tidak dirawat dengan baik, pembentukan karakter yang lurus dan bermoral

[81] akan terhambat. Otak dan saraf bersimpati pada perut. Makan dan minum yang salah akan menghasilkan pemikiran dan tindakan yang salah.

Semuanya kini sedang diuji dan dibuktikan. Kita telah dibaptiskan ke dalam Kristus, dan jika kita mau melakukan bagian kita dengan memisahkan diri dari segala sesuatu yang akan menyeret kita ke bawah dan membuat kita menjadi apa yang tidak seharusnya, maka kita akan diberi kekuatan untuk bertumbuh ke dalam Kristus, yang adalah kepala kita yang hidup, dan kita akan melihat keselamatan dari Allah.

Bab 17-Makanan sebagai Obat

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:443

Ada banyak cara untuk mempraktikkan seni penyembuhan; tetapi hanya ada satu cara yang disetujui oleh surga. Pengobatan Tuhan adalah agen-agen sederhana dari alam yang tidak akan membebani atau melemahkan sistem melalui sifat-sifatnya yang kuat. Udara dan air yang murni, kebersihan, pola makan yang benar, kemurnian hidup, dan kepercayaan yang teguh kepada Tuhan, 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, dapat dijangkau oleh semua orang dengan biaya yang murah; tetapi obatobatan itu mahal, baik dalam hal pengeluaran dana maupun efek yang dihasilkan pada sistem.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:384-385

Pada kasus demam yang parah, tidak makan dalam waktu singkat akan mengurangi demam, dan membuat penggunaan air lebih efektif. Tetapi dokter yang menangani perlu memahami kondisi pasien yang sebenarnya, dan tidak membiarkannya dibatasi dalam diet untuk waktu yang lama sampai sistemnya menjadi lemah. Ketika demam sedang berkobar, makanan dapat mengiritasi dan merangsang darah; tetapi segera setelah kekuatan demamnya melemah, makanan harus diberikan dengan cara yang hati-hati dan bijaksana. Jika makanan ditahan terlalu lama, keinginan perut untuk makan akan menimbulkan demam, yang akan diredakan dengan pemberian makanan yang tepat dengan kualitas yang tepat. Hal ini memberikan alam sesuatu untuk dikerjakan. Jika ada keinginan yang besar untuk makan, bahkan selama demam, memuaskan keinginan itu dengan makanan sederhana dalam jumlah sedang akan lebih tidak berbahaya daripada jika keinginan itu ditolak oleh pasien. Ketika ia tidak dapat memikirkan hal lain, alam tidak akan terbebani dengan makanan

sederhana dalam porsi kecil.

Naskah 93, 1901

Para dokter harus memperhatikan doa, menyadari bahwa mereka berada dalam posisi yang sangat bertanggung jawab. Mereka harus meresepkan makanan yang paling cocok untuk pasien mereka. Makanan ini harus disiapkan oleh orang yang menyadari bahwa ia menempati posisi yang paling penting, karena makanan yang baik diperlukan untuk membuat darah yang baik.

Kementerian Penyembuhan, 298

Jika diolah dengan benar, zaitun, seperti halnya kacang-kacangan, dapat menggantikan mentega dan daging. Minyaknya, seperti yang dimakan dalam buah zaitun, jauh lebih baik daripada minyak atau lemak hewani. Ini berfungsi sebagai pencahar. Penggunaannya akan bermanfaat bagi para peminumnya, dan dapat menyembuhkan perut yang meradang dan teriritasi.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:162

Telur mengandung sifat-sifat yang merupakan agen perbaikan dalam menangkal racun tertentu.

Surat 135, 1902

Belum tiba saatnya ketika saya dapat mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dihentikan sepenuhnya. Susu dan telur tidak boleh digolongkan dengan daging-dagingan. Pada beberapa penyakit, penggunaan telur sangat bermanfaat.

Surat 37, 1901

Jangan terlalu ekstrem dalam hal reformasi kesehatan. Sebagian masyarakat kita sangat ceroboh dalam hal reformasi kesehatan. Tetapi karena beberapa orang jauh tertinggal, Anda tidak boleh, untuk menjadi contoh bagi mereka, menjadi ekstremis. Anda tidak boleh menghilangkan diri Anda dari kelas makanan yang membuat darah menjadi baik. Pengabdian Anda pada prinsip yang benar menuntun Anda untuk menundukkan diri Anda pada pola makan yang memberi Anda pengalaman yang tidak akan merekomendasikan reformasi kesehatan. Ini adalah bahaya Anda. Ketika Anda melihat bahwa Anda menjadi lemah secara fisik, penting bagi Anda untuk membuat perubahan, dan segera. Masukkan ke dalam diet Anda sesuatu

yang telah Anda tinggalkan. Adalah tugas Anda untuk melakukan ini. Makanlah telur dari unggas yang sehat. Makanlah telur-telur ini dalam keadaan matang atau mentah. Jatuhkan mereka mentah-mentah

menjadi anggur tanpa fermentasi terbaik yang dapat Anda temukan. Ini akan memasok apa yang diperlukan untuk sistem Anda.

Naskah 88, 1901

Orang yang memegang posisi sebagai juru masak memiliki tempat yang paling bertanggung jawab. Ia harus dilatih dalam kebiasaan berhemat, dan harus menyadari bahwa tidak ada makanan yang boleh terbuang. Kristus berkata, "Kumpulkanlah pecahan-pecahan itu, supaya jangan ada yang terbuang." Biarlah mereka yang terlibat dalam bidang apa pun, memperhatikan instruksi ini. Ekonomi harus dipelajari oleh para pendidik dan diajarkan kepada para penolong bukan hanya dengan ajaran, tetapi juga dengan teladan.

Bab 18-Buah-buahan

Surat 145, 1904

Di lembaga-lembaga medis kami, instruksi yang jelas harus diberikan sehubungan dengan pertarakan. Para pasien harus diperlihatkan kejahatan minuman keras yang memabukkan, dan berkat dari berpantang total. Mereka harus diminta untuk membuang hal-hal yang telah merusak kesehatan mereka, dan tempat yang seharusnya digunakan untuk hal-hal tersebut harus disediakan dengan buah-buahan yang berlimpah. Jeruk, lemon, plum, persik, dan banyak jenis lainnya dapat diperoleh; karena dunia Tuhan itu produktif, jika usaha yang sungguh-sungguh dilakukan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:126

Tuhan ingin agar mereka yang tinggal di negara-negara di mana buah segar dapat diperoleh sepanjang tahun, sadar akan berkat yang mereka miliki dalam buah ini. Semakin kita bergantung pada buah segar yang baru dipetik dari pohonnya, semakin besar pula berkatnya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:134

Sebaiknya kita mengurangi memasak dan lebih banyak makan buah dalam keadaan alami. Marilah kita ajarkan orang-orang untuk makan buah anggur, apel, persik, pir, beri, dan semua jenis buah segar lainnya yang dapat diperoleh dengan bebas. Biarlah semua itu dipersiapkan untuk penggunaan di musim dingin dengan cara dikalengkan, dengan menggunakan gelas, sejauh mungkin, dan bukan kaleng.

Kementerian Penyembuhan, 297

Pasokan buah-buahan, kacang-kacangan dan biji-bijian yang melimpah di alam sangat banyak, dan dari tahun ke tahun, produk dari semua negeri lebih mudah didistribusikan ke semua orang, dengan meningkatnya fasilitas transportasi. Sebagai hasilnya,

banyak bahan makanan yang beberapa tahun yang lalu dianggap sebagai barang mewah yang mahal, sekarang berada dalam jangkauan semua orang sebagai makanan untuk keperluan sehari-hari. Hal ini terutama terjadi pada buah-buahan kering dan kalengan.

Kementerian Penyembuhan, 299

Di mana pun buah dapat tumbuh berlimpah, pasokan yang banyak harus disiapkan untuk musim dingin, dengan pengalengan atau pengeringan. Buah-buahan kecil, seperti kismis, gooseberry, stroberi, raspberry, dapat ditanam untuk mendapatkan keuntungan di banyak tempat di mana mereka jarang digunakan, dan budidaya mereka diabaikan.

Untuk pengalengan rumah tangga, kaca, bukan kaleng, harus digunakan bila memungkinkan. Buah yang akan dikalengkan haruslah dalam kondisi baik. Gunakan sedikit gula dan masak buah hanya cukup lama untuk memastikan keawetannya. Dengan demikian disiapkan, ini adalah pengganti yang sangat baik untuk buah segar.

Di mana pun buah-buahan kering seperti kismis, plum, apel, pir, persik, dan aprikot dapat diperoleh dengan harga yang wajar, maka akan ditemukan bahwa buah-buahan tersebut dapat digunakan sebagai bahan makanan pokok dengan lebih bebas daripada biasanya, dengan hasil yang paling baik untuk kesehatan dan kekuatan semua kelas pekerja.

Kementerian Penyembuhan, 316

Ketika makanan daging dibuang, tempatnya harus diisi dengan berbagai macam biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan, yang akan menyehatkan dan menggugah selera. Tempat daging harus disediakan dengan makanan sehat yang tidak mahal.

Kementerian Penyembuhan, 305

Jangan makan terlalu banyak garam, hindari penggunaan acar dan makanan berbumbu, makanlah banyak buah, dan iritasi yang membuat Anda ingin minum banyak saat makan akan hilang.

Kementerian Penyembuhan, 235

Makan yang tidak teratur sering kali menjadi penyebab penyakit, dan yang paling dibutuhkan oleh alam adalah dibebaskan dari beban yang tidak semestinya yang telah dibebankan kepadanya. Dalam banyak kasus penyakit, obat yang paling baik adalah pasien berpuasa untuk satu atau dua kali makan, agar

organ-organ pencernaan yang terlalu banyak bekerja dapat memiliki kesempatan untuk beristirahat. Diet buah selama beberapa hari sering kali memberikan kelegaan bagi para pekerja otak. Sering kali, periode singkat pantang makan sama sekali, diikuti dengan makan sederhana dan moderat, telah menyebabkan pemulihan melalui alam sendiri.

upaya penyembuhan. Diet berpantang selama satu atau dua bulan akan meyakinkan banyak penderita bahwa jalan penyangkalan diri adalah jalan menuju kesehatan.

Kementerian Penyembuhan, 296

Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran merupakan makanan yang dipikirkan oleh Sang Pencipta untuk kita. Makanan-makanan ini disiapkan sesederhana dan sealami mungkin, merupakan makanan yang paling menyehatkan dan bergizi. Makanan ini memberikan kekuatan, daya tahan tubuh, dan kecerdasan yang tidak dapat diberikan oleh makanan yang lebih kompleks dan merangsang.

Naskah 27, 1906

Di dalam biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran, dan kacang-kacangan terdapat semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita mau datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajarkan kita bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bebas dari noda daging.

Bab 19-Pengobatan dari Allah

[83]

Kementerian Penyembuhan, 115

Ketika Injil diterima dalam kemurnian dan kuasanya, Injil adalah obat bagi penyakit-penyakit yang berasal dari dosa. Matahari Kebenaran terbit, "dengan kesembuhan di bawah sayap-Nya." Tidak semua yang diberikan dunia ini dapat menyembuhkan hati yang patah, atau memberikan kedamaian pikiran, atau menghilangkan kekhawatiran, atau mengusir penyakit. Ketenaran, bakat jenius-semuanya tidak berdaya untuk menggembirakan hati yang bersedih atau memulihkan kehidupan yang terbuang. Kehidupan Tuhan di dalam jiwa adalah satu-satunya harapan manusia.

Kasih yang disebarkan Kristus ke seluruh tubuh adalah kekuatan yang menghidupkan. Setiap bagian vital - otak, jantung, saraf - disentuhnya dengan kesembuhan. Dengannya energi tertinggi dari makhluk dibangkitkan untuk beraktivitas. Hal ini membebaskan jiwa dari rasa bersalah dan kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, yang menghancurkan kekuatan hidup. Dengan itu datanglah ketenangan dan ketenangan. Hal ini menanamkan sukacita dalam jiwa yang tidak dapat dihancurkan oleh hal-hal duniawi - sukacita dalam Roh Kudus - sukacita yang menyehatkan, sukacita yang memberi kehidupan.

Kata-kata Juruselamat kita, "Marilah kepada-Ku,... dan Aku akan memberi kelegaan kepadamu," adalah resep untuk penyembuhan penyakit fisik, mental, dan spiritual. Meskipun manusia telah membawa penderitaan atas diri mereka sendiri oleh perbuatan mereka yang salah, Dia memandang mereka dengan belas kasihan. Di dalam Dia mereka dapat menemukan pertolongan. Ia akan melakukan perkara-perkara besar bagi mereka yang percaya kepada-Nya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:556

E. telah membuat kesalahan besar dalam hal olahraga dan hiburan, dan kesalahan yang lebih besar lagi dalam pengajarannya mengenai pengalaman religius dan kegembiraan religius. Agama

Alkitab tidak merusak kesehatan tubuh atau pikiran. Pengaruh Roh Allah yang meninggikan adalah obat yang paling baik bagi orang sakit. Surga adalah segala kesehatan, dan semakin penuh pengaruh surgawi dirasakan, semakin pasti kesembuhan bagi orang yang tidak percaya. Pengaruh pandangan seperti yang dikemukakan oleh Dr. E telah sampai kepada kita sebagai umat dalam kadar tertentu. Para pembaharu kesehatan yang memelihara hari Sabat harus bebas dari semua ini. Setiap reformasi yang benar dan nyata akan membawa kita lebih dekat kepada Allah dan

surga, lebih dekat ke sisi Yesus dan meningkatkan pengetahuan kita tentang hal-hal rohani dan memperdalam kekudusan pengalaman Kristen.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:561

Mereka yang merawat orang sakit harus bergerak maju dalam pekerjaan penting mereka dengan ketergantungan yang kuat pada Tuhan untuk mendapatkan berkat-Nya dengan memperhatikan sarana yang telah Dia sediakan dengan penuh kasih karunia, dan yang dengan belas kasihan telah Dia panggil perhatian kita sebagai umat, seperti udara yang bersih, kebersihan, makanan yang sehat, waktu kerja dan istirahat yang tepat, dan penggunaan air.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:553

Ketika orang-orang yang telah banyak menderita penyakit disembuhkan oleh sistem pengobatan yang cerdas, yang terdiri dari mandi, diet sehat, waktu istirahat dan olahraga yang tepat, dan efek yang menguntungkan dari udara murni, mereka sering dituntun untuk menyimpulkan bahwa mereka yang berhasil mengobati mereka adalah benar dalam hal keyakinan agama, atau setidaknya, tidak dapat jauh menyimpang dari kebenaran. Dengan demikian, jika orang-orang kita dibiarkan pergi ke lembaga-lembaga yang dokter-dokternya korup dalam hal keyakinan agama, mereka berada dalam bahaya terjerat.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:490-491

Saya diperlihatkan bahwa para pemelihara Sabat harus membuka jalan bagi mereka yang memiliki iman yang sama berharganya untuk memperoleh manfaat tanpa mereka harus mengeluarkan dana di lembaga-lembaga di mana iman dan prinsip-prinsip agama mereka terancam, dan di mana mereka tidak dapat menemukan simpati atau persekutuan dalam masalah-masalah keagamaan. Allah dalam pemeliharaan-Nya mengarahkan perjalanan Dr. B ke , agar ia dapat memperoleh pengalaman yang tidak akan diperolehnya, karena Dia memiliki pekerjaan yang harus dilakukannya dalam reformasi kesehatan. Sebagai seorang dokter yang berpraktik, ia telah bertahun-tahun memperoleh pengetahuan tentang sistem manusia, dan Tuhan sekarang akan membuatnya belajar melalui ajaran dan praktik

bagaimana menerapkan berkat-berkat yang ditempatkan dalam jangkauan manusia. Dia akan membuatnya siap untuk menolong orang sakit, dan 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 - air murni, udara dan makanan.

Surat 79, 1905

Tuhan telah membukakan masalah ini di hadapan saya. Kebiasaan dunia yang menyimpang dan kemunduran agama telah membawa pemanjaan selera dan kebiasaan makan dan minum yang salah. Dunia telah diserahkan kepada pemanjaan diri dan pemborosan. Sanatorium kami didirikan untuk mendidik orang-orang dalam hal kebiasaan hidup yang benar

Cahaya yang diberikan kepada saya adalah bahwa sebuah sanatorium harus didirikan, dan di dalamnya obat-obatan harus dibuang, dan metode pengobatan yang sederhana dan rasional digunakan untuk penyembuhan penyakit. Di lembaga ini, orang-orang diajari cara berpakaian, bernapas, dan makan dengan benar-bagaimana mencegah penyakit dengan kebiasaan hidup yang benar. [84]

Surat 5, 1904

Biarlah mereka yang sakit berusaha sekuat tenaga, dengan cara yang benar dalam hal makan, minum, dan berpakaian, dan dengan berolahraga secara bijaksana, untuk mendapatkan pemulihan kesehatan. Biarlah para pasien yang datang ke sanatorium kami diajar untuk bekerja sama dengan Allah dalam mencari kesehatan. "Kamu adalah milik Allah, kamu adalah bangunan Allah." Tuhan menciptakan saraf dan otot agar dapat digunakan. Kelambanan mesin manusia itulah yang membawa penderitaan dan penyakit.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 160

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

Bagaimana Cara Hidup, 3:61

Banyak orang yang hidup dengan melanggar hukum kesehatan, dan tidak menyadari hubungan antara kebiasaan mereka makan, minum dan bekerja, dengan kesehatan mereka. Mereka tidak akan sadar akan kondisi mereka yang sebenarnya, sampai alam memprotes pelanggaran yang dideritanya, dengan rasa sakit

dan rasa sakit dalam sistem. Jika, bahkan kemudian, para penderita hanya akan memulai pekerjaan dengan benar, dan akan menggunakan cara-cara sederhana yang telah mereka abaikan-penggunaan air dan pola makan yang tepat, alam akan memberikan bantuan yang dibutuhkannya, dan yang seharusnya sudah ada sejak lama. Jika hal ini dilakukan, pasien umumnya akan sembuh tanpa menjadi lemah.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1906 (Hidup Sehat, 248.2)

Pertanyaan tentang reformasi kesehatan tidak perlu diperdebatkan lagi karena memang sudah seharusnya dan akan terus berlanjut. Pola makan yang sederhana dan tidak adanya obat-obatan, membiarkan alam bebas memulihkan energi tubuh yang terbuang, akan membuat sanatorium kita jauh lebih efektif dalam memulihkan kesehatan orang sakit.

Kementerian Penyembuhan, 127

Udara murni, sinar matahari, pantangan, istirahat, olahraga, pola makan yang tepat, penggunaan air, kepercayaan pada kekuatan ilahi - inilah pengobatan yang sebenarnya. Setiap orang harus memiliki pengetahuan tentang agen-agen penyembuhan alam dan bagaimana menerapkannya. Sangatlah penting untuk memahami prinsip-prinsip yang terlibat dalam pengobatan orang sakit dan memiliki pelatihan praktis yang akan memungkinkan seseorang untuk menggunakan pengetahuan ini dengan benar.

Penggunaan pengobatan alami membutuhkan sejumlah perawatan dan usaha yang banyak orang tidak mau memberikannya. Proses penyembuhan dan pembangunan alam terjadi secara bertahap, dan bagi mereka yang tidak sabar, hal ini tampak lambat. Penyerahan diri dari pemanjaan yang menyakitkan membutuhkan pengorbanan. Tetapi pada akhirnya akan ditemukan bahwa alam, yang tidak diinjak-injak, melakukan pekerjaannya dengan bijak dan baik. Mereka yang bertekun dalam ketaatan pada hukum-hukumnya akan menuai pahala dalam kesehatan tubuh dan kesehatan pikiran.

Kementerian Penyembuhan, 263-264

Dan sejauh mungkin, semua orang yang ingin memulihkan

kesehatan harus menempatkan diri mereka di tengah-tengah lingkungan pedesaan, di mana mereka dapat memperoleh manfaat dari kehidupan di luar ruangan. Alam adalah tabib Tuhan. Udara yang bersih, sinar matahari yang menyenangkan, bunga-bunga dan pepohonan, kebun buah-buahan dan kebun anggur, dan olahraga di luar ruangan di tengah lingkungan ini, adalah pemberi kesehatan, pemberi kehidupan.

Dokter dan perawat harus mendorong pasien mereka untuk banyak berada di udara terbuka. Kehidupan di luar ruangan adalah satu-satunya obat yang dibutuhkan oleh banyak orang cacat. Ia memiliki kekuatan yang luar biasa untuk menyembuhkan penyakit yang disebabkan oleh pernyataan dan ekses dari kehidupan modis, kehidupan yang melemahkan dan menghancurkan kekuatan tubuh, pikiran, dan jiwa.

Rencana harus dibuat untuk menjaga agar pasien tidak berada di luar rumah. Bagi mereka yang dapat bekerja, sediakan pekerjaan yang menyenangkan dan mudah. Tunjukkan kepada mereka betapa menyenangkan dan bermanfaatnya pekerjaan di luar ruangan ini. Doronglah mereka untuk menghirup udara segar. Ajarkan mereka untuk menarik napas dalam-dalam, dan saat bernapas dan berbicara untuk melatih otot-otot perut. Ini adalah pendidikan yang akan sangat berharga bagi mereka.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:443

Ada banyak cara untuk mempraktekkan seni penyembuhan; tetapi hanya ada satu cara yang disetujui oleh Surga. Pengobatan 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, pola makan yang benar, kemurnian hidup, dan kepercayaan yang teguh kepada Tuhan, adalah pengobatan untuk kekurangan yang membuat ribuan orang sekarat; namun pengobatan 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; tetapi obat-obatan itu mahal, baik dalam hal pengeluaran dana, maupun efek yang dihasilkan pada sistem.

Kementerian Penyembuhan, 231-233

Mereka yang mencari kesembuhan melalui doa tidak boleh lalai untuk menggunakan lembaga-lembaga penyembuhan yang ada dalam jangkauan mereka. Bukanlah suatu penyangkalan iman untuk menggunakan sarana-sarana penyembuhan yang telah Allah sediakan untuk meringankan rasa sakit dan membantu alam dalam pekerjaan pemulihannya. Bukanlah suatu

penyangkalan iman untuk bekerja sama dengan Allah, dan menempatkan diri mereka dalam kondisi yang paling menguntungkan untuk pemulihan. Tuhan telah memberikan kuasa kepada kita untuk mendapatkan [85] pengetahuan tentang hukum-hukum kehidupan. Pengetahuan ini telah ditempatkan dalam jangkauan kita untuk digunakan. Kita harus menggunakan setiap fasilitas untuk pemulihan kesehatan, mengambil setiap keuntungan yang mungkin, bekerja selaras dengan hukum alam. Ketika kita telah berdoa untuk pemulihan orang sakit, kita dapat bekerja dengan lebih banyak energi, bersyukur kepada Tuhan

bahwa kita memiliki hak istimewa untuk bekerja sama dengan-Nya, dan memohon berkat-Nya atas sarana yang telah Dia sediakan.

Kami memiliki sanksi dari firman Tuhan untuk penggunaan lembaga perbaikan....

Pada suatu kali Kristus mengurapi mata seorang buta dengan tanah liat, dan berkata kepadanya, "Pergilah, basuhlah dirimu di kolam Siloam. Orang itu pun pergi, lalu membasuh matanya dan ia dapat melihat." Penyembuhan hanya dapat dilakukan oleh kuasa Penyembuh yang agung, namun Kristus menggunakan cara yang sederhana dari alam. Meskipun Ia tidak memberikan dukungan terhadap pengobatan dengan obat-obatan, Ia mendukung penggunaan pengobatan yang sederhana dan alami.

Kementerian Penyembuhan, 246

Kekuatan kehendak tidak dihargai sebagaimana mestinya. Biarkan kehendak tetap terjaga dan diarahkan dengan benar, dan itu akan memberikan energi kepada seluruh makhluk, dan akan menjadi bantuan yang luar biasa dalam pemeliharaan kesehatan. Ini adalah kekuatan juga dalam menghadapi penyakit. Jika dilatih dengan arah yang benar, maka akan mengendalikan imajinasi, dan menjadi sarana yang ampuh untuk melawan dan mengatasi penyakit pada pikiran dan tubuh. Dengan melatih kekuatan kehendak dalam menempatkan diri mereka dalam hubungan yang benar dengan kehidupan, pasien dapat melakukan banyak hal untuk bekerja sama dengan upaya dokter demi kesembuhan mereka. Ada ribuan orang yang dapat pulih kesehatannya jika Engkau menghendakinya. Tuhan tidak ingin mereka sakit. Dia ingin mereka sehat dan bahagia, dan mereka harus mengambil keputusan untuk menjadi sehat. Seringkali orang cacat dapat melawan penyakit, hanya dengan menolak untuk menyerah pada penyakit dan menetap dalam keadaan tidak aktif. Bangkit dari rasa sakit dan nyeri mereka, biarkan mereka melakukan pekerjaan yang berguna yang sesuai dengan kekuatan mereka. Dengan pekerjaan seperti itu dan penggunaan udara dan sinar matahari secara bebas, banyak orang cacat yang kurus kering dapat memulihkan kesehatan dan kekuatannya.

Naskah 22, 1887

Tidak digunakannya daging, dengan hidangan sehat yang

disiapkan dengan baik untuk menggantikan daging-daging, akan menempatkan sejumlah besar orang yang sakit dan menderita dengan cara yang adil untuk memulihkan kesehatan mereka, tanpa menggunakan obat-obatan. Tetapi jika dokter menganjurkan diet makan daging kepada pasiennya yang sakit, maka ia akan membuat suatu keharusan untuk menggunakan

obat-obatan. Alam akan menginginkan beberapa bantuan untuk membawa segala sesuatunya ke kondisi yang semestinya, yang dapat ditemukan dalam pengobatan yang paling sederhana, terutama dalam penggunaan obat yang disediakan oleh alam sendiri, - udara murni, dan dengan pengetahuan yang berharga tentang cara bernapas; air murni, dengan pengetahuan tentang cara mengaplikasikannya; sinar matahari yang cukup di setiap ruangan, jika memungkinkan, di dalam rumah, dan dengan pengetahuan yang cerdas tentang keuntungan apa yang dapat diperoleh dengan penggunaannya. Semua ini sangat ampuh dalam efisiensinya, dan pasien yang telah memperoleh pengetahuan tentang cara makan dan berpakaian yang sehat, dapat hidup untuk kenyamanan, kedamaian, dan kesehatan; dan tidak akan dipaksa untuk meletakkan di bibirnya, obat-obatan, yang, sebagai ganti membantu alam, melumpuhkan kekuatannya. Jika orang sakit dan menderita akan melakukan yang terbaik yang mereka ketahui dalam hal menjalankan prinsip-prinsip reformasi kesehatan dengan tekun, mereka akan, dalam sembilan dari sepuluh kasus, sembuh dari penyakit mereka

Orang sakit harus dididik untuk memiliki kepercayaan pada berkat-berkat alam yang telah disediakan oleh Tuhan, dan obat yang paling efektif untuk penyakit adalah air yang murni dan lembut; sinar matahari yang diberkati oleh Tuhan yang masuk ke dalam kamar-kamar orang yang tidak mampu; hidup di luar ruangan sebanyak mungkin; berolahraga yang menyehatkan; makan dan minum dengan makanan yang telah diolah dengan cara yang paling menyehatkan. Menggunakan proses pembiusan berarti menaruh beban yang sangat berat dan tanpa ampun, yang mungkin tidak akan pernah pulih. Ada banyak pekerja yang menderita penyakit kronis. Mereka akan menelan apa saja yang diberikan oleh dokter yang tidak percaya, ketika sebuah pengetahuan yang cerdas bahwa mereka sedang memanjakan selera yang tidak alamiah yang menjelaskan kepada mereka penyebab penderitaan mereka, jika orang Kristen, mereka akan menempatkan diri mereka dalam posisi sebagai pembaharu kesehatan. Mereka akan mengubah penyebab yang menghasilkan hasil yang pasti ini.

Surat 69, 1898

Hubungan yang hidup dengan Tabib Agung lebih berharga daripada hubungan dengan dunia obat-obatan. Kuasa yang

menenangkan dari kebenaran yang murni yang dilihat, bertindak, dan dipertahankan dalam segala hal adalah nilai yang tidak dapat diungkapkan oleh bahasa apa pun kepada orang-orang yang menderita penyakit. Tetaplah selalu menunjukkan belas kasihan dan kelembutan Kristus kepada orang yang menderita sakit, dan bangkitkanlah hati nurani mereka untuk percaya pada kuasa-Nya untuk

meringankan penderitaan, dan menuntun mereka kepada iman dan kepercayaan kepada-Nya, Penyembuh yang Agung, maka Anda telah mendapatkan jiwa dan terkadang nyawa.

Naskah 115, 1903

Ribuan orang yang menderita mungkin akan pulih kesehatannya jika, alih-alih bergantung pada toko obat untuk hidup mereka, mereka mau membuang semua obat, dan hidup sederhana, tanpa menggunakan teh, kopi, minuman keras, atau rempah-rempah, yang mengiritasi perut, dan membuatnya lemah, tidak mampu mencerna makanan sederhana sekalipun tanpa rangsangan. Tuhan berkehendak untuk membiarkan terang-Nya bersinar dalam sinar yang jelas dan berbeda kepada semua orang yang lemah dan lemah.

Sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian harus menjadi menu makanan kita. Tidak ada satu ons pun daging yang boleh masuk ke dalam perut kita. Makan daging adalah

[86] tidak wajar. Kita harus kembali kepada tujuan awal Allah dalam penciptaan manusia.

Naskah 49, 1908

Di sanatorium kami, kami menganjurkan penggunaan pengobatan sederhana. Kami tidak menganjurkan penggunaan obat-obatan, karena obat-obatan itu meracuni aliran darah. Di lembaga-lembaga ini instruksi yang masuk akal harus diberikan, bagaimana cara makan, cara minum, cara berpakaian, dan cara hidup sehingga kesehatan dapat dipertahankan.

Surat 35, 1890

Saya harus mengenal diri saya sendiri. Saya harus selalu menjadi pembelajar tentang bagaimana cara merawat bangunan ini, tubuh yang telah Tuhan berikan kepada saya, agar saya dapat menjaganya dalam kondisi kesehatan yang terbaik. Saya harus makan makanan yang baik untuk kesehatan fisik saya, dan saya harus berhati-hati dalam memilih pakaian yang dapat melancarkan peredaran darah. Saya tidak boleh melarang diri saya untuk berolahraga dan menghirup udara segar. Saya harus mendapatkan semua sinar matahari yang memungkinkan untuk saya dapatkan. Saya harus memiliki kebijaksanaan untuk menjadi penjaga yang setia bagi tubuh saya. Saya harus makan secara teratur makanan

yang paling menyehatkan yang akan menghasilkan kualitas darah terbaik, dan saya tidak boleh bekerja dengan tidak bertarak jika saya dapat menghindarinya. Dan ketika saya melanggar hukum-hukum yang telah Allah tetapkan dalam diri saya, saya harus bertobat dan memperbaikinya, dan menempatkan diri saya dalam kondisi yang paling baik di bawah para dokter yang telah Allah sediakan, -udara murni, air murni, dan sinar matahari yang menyembuhkan dan berharga.

Air dapat digunakan dengan berbagai cara untuk meringankan penderitaan. Air jernih dan panas yang diminum sebelum makan (setengah liter, kurang lebih), tidak akan pernah membahayakan, tetapi justru akan menghasilkan kebaikan.

Naskah 86, 1897

Mengapa ada orang yang tidak tahu tentang pengobatan dari Tuhan, air panas, dan kompres dingin dan panas? Penting untuk mengetahui manfaat dari diet saat sakit. Semua orang harus memahami apa yang harus dilakukan untuk diri mereka sendiri.

Bab 20-Biji-bijian

Pertarikan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 47

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

Kementerian Penyembuhan, 296

Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran merupakan makanan yang dipilihkan oleh Sang Pencipta untuk kita. Makanan-makanan ini, yang dipersiapkan dengan cara yang sesederhana dan sealami mungkin, adalah makanan yang paling menyehatkan dan bergizi. Makanan ini memberikan kekuatan, daya tahan tubuh, dan kecerdasan, yang tidak dapat diberikan oleh makanan yang lebih kompleks dan merangsang.

Kementerian Penyembuhan, 297

Pasokan buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian yang melimpah di alam sangat banyak, dan dari tahun ke tahun produk dari semua negeri secara umum didistribusikan ke semua orang, dengan meningkatnya fasilitas transportasi. Sebagai hasilnya, banyak bahan makanan yang beberapa tahun yang lalu dianggap sebagai barang mewah yang mahal, sekarang berada dalam jangkauan semua orang sebagai makanan untuk keperluan sehari-hari.

Kementerian Penyembuhan, 289

Kacang-kacangan dan makanan kacang-kacangan mulai banyak digunakan untuk menggantikan daging-dagingan. Dengan kacang-kacangan dapat dikombinasikan biji-bijian, buah-buahan, dan beberapa umbi-umbian, untuk membuat makanan yang menyehatkan dan bergizi.

Kementerian Penyembuhan, 299

Jika kita merencanakan dengan bijak, makanan yang paling kondusif untuk kesehatan dapat diperoleh di hampir setiap negeri. Berbagai olahan beras, gandum, jagung, dan gandum dikirim ke luar negeri di mana-mana, juga kacang-kacangan, kacang polong, dan lentil. Semua ini, dengan buah-buahan asli atau impor, dan berbagai sayuran yang tumbuh di setiap daerah, memberikan kesempatan untuk memilih makanan yang lengkap tanpa menggunakan daging-dagingan.

Kementerian Penyembuhan, 301

Biji-bijian yang digunakan untuk bubur atau "bubur" harus dimasak selama beberapa jam. Tetapi makanan lunak atau cair kurang sehat dibandingkan makanan kering, yang membutuhkan pengunyahan menyeluruh.

Kementerian Penyembuhan, 313

Mereka yang makan daging hanyalah makan biji-bijian dan sayuran pada detik

karena hewan menerima nutrisi dari hal-hal ini [87] yang menghasilkan pertumbuhan. Kehidupan yang ada di dalam biji-bijian dan sayuran berpindah ke dalam diri si pemakan. Kita menerimanya dengan memakan daging ani-ani. mal. Betapa jauh lebih baik untuk mendapatkannya secara langsung, dengan memakan makanan yang Tuhan sediakan untuk kita gunakan!

Kementerian Penyembuhan, 316

Adalah suatu kesalahan untuk mengira bahwa kekuatan otot bergantung pada penggunaan makanan hewani. Kebutuhan sistem dapat dipasok dengan lebih baik, dan kesehatan yang lebih kuat dapat dinikmati, tanpa menggunakannya. Biji-bijian, dengan buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran, mengandung semua nutrisi yang diperlukan untuk membuat darah yang baik.

Naskah 27, 1906

Di dalam biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran, dan kacang-kacangan terdapat semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita mau datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan pikiran, Dia

akan mengajarkan kita bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bebas dari noda daging.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:352

Biji-bijian dan buah-buahan yang diolah tanpa minyak, dan dalam kondisi sealami mungkin, seharusnya menjadi makanan di meja semua orang yang mengaku sedang mempersiapkan diri untuk masuk ke Surga.

Bab 21-Reformasi Kesehatan dan Pesan Malaikat Ketiga

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 121-122

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

Cabang pekerjaan Tuhan ini belum mendapat perhatian yang semestinya, dan karena pengabaian ini banyak yang telah hilang. Jika gereja menunjukkan minat yang lebih besar pada reformasi yang melaluinya Tuhan sendiri sedang berusaha mempersiapkan mereka untuk kedatangan-Nya, pengaruhnya akan jauh lebih besar daripada sekarang. Allah telah berbicara kepada umat-Nya, dan Dia merancang agar mereka mendengar dan menaati suara-Nya. Meskipun reformasi kesehatan bukanlah pekabaran malaikat ketiga, namun pekabaran ini sangat erat kaitannya dengan pekabaran tersebut. Mereka yang memberitakan pekabaran itu harus mengajarkan reformasi kesehatan juga. Ini adalah topik yang harus kita pahami, agar kita dapat bersiap-siap menghadapi peristiwa-peristiwa yang akan terjadi, dan ini harus mendapat tempat yang penting. Setan dan agen-agenya berusaha untuk menghalangi pekerjaan reformasi ini, dan akan melakukan semua yang mereka bisa untuk membingungkan dan membebani mereka yang dengan sepenuh hati terlibat di dalamnya. Namun, tidak seorang pun boleh berkecil hati dalam hal ini, atau menghentikan usaha mereka karenanya. Nabi Yesaya berbicara tentang salah satu sifat Kristus, "Ia tidak akan gagal dan tidak akan patah semangat, sampai Ia menetapkan penghakiman di bumi." Maka janganlah para pengikut-Nya berbicara tentang kegagalan atau keputusan, tetapi ingatlah harga yang telah dibayar untuk menyelamatkan manusia agar ia tidak binasa, tetapi memiliki hidup yang kekal.

Testimonies for the Church 2:537-538; Testimonies for the Church 1:466

Para menteri dan orang-orang harus membuat kemajuan yang lebih besar dalam pekerjaan reformasi. Mereka harus segera mulai memperbaiki kebiasaan-kebiasaan mereka yang salah dalam hal makan, minum, berpakaian, dan bekerja. Saya melihat bahwa cukup banyak pendeta yang tidak sadar akan hal yang penting ini. Mereka tidak berada di tempat yang Tuhan inginkan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:469-470

Salah satu bagian penting dari pekerjaan jawatan adalah dengan setia menyampaikan kepada umat reformasi kesehatan, yang berhubungan dengan pekabaran malaikat ketiga, sebagai bagian yang tak terpisahkan dari pekerjaan yang sama. Mereka tidak boleh gagal untuk mengadopsinya sendiri, dan harus mendorongnya kepada semua orang yang mengaku percaya kepada kebenaran.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:486

Reformasi kesehatan, saya diperlihatkan, adalah bagian dari pesan malaikat ketiga, dan sama eratnya dengan pesan itu seperti halnya lengan dan

[88] tangan dengan tubuh manusia. Saya melihat bahwa kita sebagai umat harus bergerak maju dalam pekerjaan besar ini. Para pendeta dan umat harus bertindak bersama-sama. Umat Allah tidak siap untuk teriakan keras dari malaikat ketiga. Mereka memiliki pekerjaan yang harus mereka lakukan untuk diri mereka sendiri yang tidak boleh mereka tinggalkan agar Tuhan yang mengerjakannya untuk mereka. Dia telah meninggalkan pekerjaan ini untuk mereka lakukan. Ini adalah pekerjaan individu; seseorang tidak dapat melakukannya untuk orang lain.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:560

Reformasi kesehatan adalah cabang dari pekerjaan khusus Allah untuk kepentingan umat-Nya.

Surat 57, 1896

Reformasi kesehatan berkaitan erat dengan Injil seperti halnya lengan dengan tubuh; tetapi lengan tidak dapat

menggantikan tubuh. Pemberitaan pesan Injil, perintah-perintah Allah, dan kesaksian Yesus, adalah beban pekerjaan kita. Pesan ini harus diberitakan dengan suara nyaring, dan harus pergi ke seluruh dunia. Penyajian prinsip-prinsip kesehatan harus disatukan dengan

proklamasi pesan ini, tetapi sama sekali tidak untuk menggantikannya, atau terlepas dari pesan ini.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:559

Reformasi kesehatan berhubungan erat dengan pekerjaan pekabaran ketiga, tetapi itu bukanlah pekabarannya. Para pengkhotbah kita harus mengajarkan reformasi kesehatan, namun mereka tidak boleh menjadikannya sebagai tema utama menggantikan pekabaran. Tempatnya adalah di antara tema-tema yang menetapkan pekerjaan persiapan untuk menyambut peristiwa-peristiwa yang dibawa oleh pekabaran; di antara tema-tema ini, tema ini adalah yang paling menonjol. Kita harus memegang setiap reformasi dengan penuh semangat, namun harus menghindari kesan bahwa kita bimbang, dan tunduk pada fanatisme.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:62

Penyangkalan diri, kerendahan hati, dan kesederhanaan yang dituntut dari orang-orang benar, yang secara khusus dipimpin dan diberkati oleh Allah, harus disampaikan kepada orang-orang yang berbeda dengan kebiasaan-kebiasaan yang boros dan merusak kesehatan yang dimiliki oleh mereka yang hidup di zaman yang merosot ini. Allah telah menunjukkan bahwa reformasi kesehatan sangat erat hubungannya dengan pekabaran malaikat ketiga seperti halnya tangan dengan tubuh. Tidak ada penyebab kemerosotan fisik dan moral yang lebih besar daripada pengabaian terhadap hal yang penting ini. Mereka yang menuruti selera dan nafsu, dan menutup mata mereka terhadap terang karena takut melihat pemanjaan dosa yang tidak mau mereka tinggalkan, adalah orang-orang yang bersalah di hadapan Allah.

Naskah 23, 1901

Sanatorium-sanatorium yang didirikan haruslah terkait erat dan tak terpisahkan dengan Injil. Tuhan telah memberikan instruksi bahwa Injil harus diteruskan; dan Injil mencakup reformasi kesehatan dalam semua tahapannya. Tugas kita adalah untuk menerangi dunia; karena dunia buta terhadap gerakan-gerakan yang sedang terjadi, mempersiapkan jalan bagi malapetaka yang Tuhan izinkan untuk menimpa dunia. Penjaga-penjaga Allah yang setia harus memberikan peringatan....

Reformasi kesehatan akan lebih menonjol dalam pemberitaan pesan malaikat ketiga. Prinsip-prinsip reformasi kesehatan ditemukan di dalam firman Allah. Injil kesehatan harus dikaitkan dengan kuat dengan pelayanan firman. Ini adalah rancangan Tuhan bahwa

pengaruh reformasi kesehatan yang memulihkan akan menjadi bagian dari upaya besar terakhir untuk memberitakan pesan Injil. Para dokter kita harus menjadi pekerja-pekerja Allah. Mereka harus menjadi orang-orang yang kekuatannya telah disucikan dan diubahkan oleh kasih karunia Kristus. Pengaruh mereka harus disatukan dengan kebenaran yang akan diberikan kepada dunia. Dalam kesatuan yang sempurna dan lengkap dengan pelayanan Injil, pekerjaan reformasi kesehatan akan mengungkapkan kuasa yang diberikan Allah. Di bawah pengaruh Injil, reformasi besar akan dibuat oleh pekerjaan misionaris medis. Tetapi pisahkanlah pekerjaan misionaris medis dari Injil, dan pekerjaan itu akan lumpuh.

Surat 146, 1909

Sanatorium dan gereja-gereja kita dapat mencapai standar yang lebih tinggi dan lebih suci. Reformasi kesehatan harus diajarkan dan dipraktikkan oleh umat kita. Tuhan memanggil untuk kebangkitan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Umat Masehi Advent Hari Ketujuh memiliki pekerjaan khusus yang harus dilakukan sebagai utusan-utusan yang bekerja untuk jiwa dan tubuh manusia.

Kristus telah berkata tentang umat-Nya, "Kamu adalah terang dunia." Kita adalah umat yang diutus Tuhan, untuk memberitakan kebenaran-kebenaran yang berasal dari surga. Pekerjaan yang paling khidmat dan sakral yang pernah diberikan kepada manusia adalah memberitakan pesan-pesan malaikat yang pertama, kedua, dan ketiga kepada dunia kita. Di kota-kota besar kita harus ada lembaga-lembaga kesehatan untuk merawat orang sakit, dan untuk mengajarkan asas-asas besar reformasi kesehatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:161

Pada tanggal 10 Desember 1871, saya kembali diperlihatkan bahwa reformasi kesehatan adalah salah satu cabang dari pekerjaan besar yaitu mempersiapkan umat untuk kedatangan Tuhan. Hal ini berhubungan erat dengan pekabaran malaikat ketiga seperti halnya tangan dengan tubuh. Hukum sepuluh perintah Allah telah dianggap enteng oleh manusia; tetapi Tuhan tidak akan datang untuk menghukum para pelanggar hukum tersebut tanpa terlebih dahulu mengirimkan pekabaran peringatan kepada mereka. Malaikat ketiga

memberitakan pesan itu. Seandainya manusia taat pada hukum sepuluh perintah, melaksanakan prinsip-prinsip ajaran itu dalam hidup mereka, kutukan penyakit yang sekarang membanjiri dunia tidak akan terjadi.

Pria dan wanita tidak dapat melanggar hukum alam dengan menuruti selera dan hawa nafsu, dan tidak melanggar hukum Allah.

Oleh karena itu, Dia telah mengizinkan cahaya reformasi kesehatan untuk menyinari

kita

[89], agar kita dapat melihat dosa kita dalam melanggar hukum yang telah Dia tetapkan dalam keberadaan kita. Semua kenikmatan atau penderitaan kita dapat ditelusuri

terhadap ketaatan atau pelanggaran hukum alam. Bapa surgawi kita yang murah hati melihat kondisi manusia yang menyedihkan, yang, beberapa di antaranya secara sadar, tetapi banyak yang tidak tahu, hidup dalam pelanggaran terhadap hukum-hukum yang telah Dia tetapkan. Dan dalam kasih dan belas kasihan-Nya kepada umat manusia, Dia membuat terang menyinari reformasi kesehatan. Dia mempublikasikan hukum-Nya, dan hukuman yang akan mengikuti pelanggarannya, agar semua orang dapat belajar, dan berhati-hati untuk hidup selaras dengan hukum alam. Dia menyatakan hukum-Nya dengan sangat jelas, dan membuatnya begitu menonjol, sehingga seperti sebuah kota yang terletak di atas bukit. Semua makhluk yang bertanggung jawab dapat memahaminya jika mereka mau. Orang-orang bodoh tidak akan bertanggung jawab. Untuk membuat hukum alam yang jelas, dan mendorong ketaatan terhadapnya, adalah pekerjaan yang menyertai pekabaran malaikat ketiga, untuk mempersiapkan umat bagi kedatangan Tuhan.

Kementerian Penyembuhan, 129-130

Kemajuan reformasi bergantung pada pengakuan yang jelas akan kebenaran fundamental. Sementara, di satu sisi, bahaya mengintai di dalam filosofi yang sempit dan ortodoksi yang keras dan dingin, di sisi lain ada bahaya besar di dalam liberalisme yang ceroboh. Dasar dari semua reformasi yang abadi adalah hukum Allah. Kita harus menunjukkan dengan jelas dan tegas perlunya menaati hukum ini. Prinsip-prinsipnya harus dipegang teguh di hadapan orang-orang. Prinsip-prinsip itu kekal dan tidak dapat diubah seperti Allah sendiri.

Salah satu dampak yang paling menyedihkan dari kemurtadan yang pertama adalah hilangnya kekuatan manusia untuk mengendalikan diri. Hanya ketika kekuatan ini diperoleh kembali, barulah ada kemajuan yang nyata.

Tubuh adalah satu-satunya media yang melaluinya pikiran dan jiwa dikembangkan untuk membangun karakter. Oleh karena itu, musuh jiwa mengarahkan godaannya untuk

melemahkan dan merendahkan kekuatan fisik. Keberhasilannya di sini berarti penyerahan diri kepada kejahatan dari seluruh makhluk. Kecenderungan sifat fisik kita, kecuali di bawah kekuasaan kekuatan yang lebih tinggi, pasti akan menghasilkan kehancuran dan kematian.

Tubuh harus ditundukkan. Kekuatan yang lebih tinggi dari makhluk itu harus berkuasa. Nafsu harus dikendalikan oleh kehendak,

yang dengan sendirinya berada di bawah kendali Allah. Kuasa akal budi yang dimuliakan oleh kasih karunia ilahi, yang akan mengendalikan hidup kita.

Tuntutan Allah harus dibawa pulang ke dalam ilmu pengetahuan. Pria dan wanita harus disadarkan akan tugas pemurnian diri, kebutuhan akan kemurnian, kebebasan dari setiap selera yang merusak dan kebiasaan yang menajiskan. Mereka harus terkesan dengan fakta bahwa semua kekuatan pikiran dan tubuh mereka adalah karunia Allah, dan harus dipelihara dalam kondisi terbaik untuk pelayanan-Nya.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 10

Barangsiapa yang menghargai terang yang telah Allah berikan kepadanya dalam reformasi kesehatan, akan mendapatkan bantuan yang penting dalam pekerjaan untuk dikuduskan melalui kebenaran, dan diperlengkapi untuk keabadian.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 38-39

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

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

Pekerjaan Yohanes telah dinubuatkan oleh nabi Maleakhi: "Sesungguhnya, Aku akan mengutus kepadamu nabi Elia, sebelum datangnya hari TUHAN yang besar dan dahsyat itu, dan ia akan membalikkan hati bapa-bapa kepada anak-anak, dan hati anak-anak kepada bapa-bapa mereka." Yohanes Pembaptis pergi dalam roh dan

kuasa Elia, untuk mempersiapkan jalan bagi Tuhan, dan untuk membawa orang-orang kepada hikmat orang benar. Dia adalah perwakilan dari mereka yang hidup di akhir zaman, yang kepadanya Allah telah mempercayakan kebenaran suci untuk disampaikan kepada orang-orang, untuk mempersiapkan

jalan bagi kedatangan Kristus yang kedua kali. Dan prinsip-prinsip pertarakan yang sama yang dipraktikkan Yohanes harus dipatuhi oleh mereka yang pada zaman kita harus memperingatkan dunia tentang kedatangan Anak Manusia.

*Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 19 November 1895 (**Hidup Sehat, 36.1**)*

Melalui pekerjaan ini kita mulai memahami dengan lebih baik, - cahaya yang 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."

Surat 203, 1905

Saya telah diinstruksikan bahwa kita tidak boleh menunda-nunda untuk melakukan pekerjaan yang perlu dilakukan dalam garis reformasi kesehatan. Melalui pekerjaan ini kita harus menjangkau jiwa-jiwa di jalan raya dan di jalan-jalan kecil.

*Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 8 November 1896 (**Hidup Sehat, 33**)*

Prinsip-prinsip reformasi kesehatan memiliki otoritas tertinggi, dan layak mendapatkan ruang lingkup yang lebih luas daripada yang telah diberikan oleh banyak orang yang menganut kebenaran saat ini. [90]

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:112-113

Pekerjaan reformasi kesehatan adalah sarana Tuhan untuk mengurangi penderitaan di dunia ini dan untuk memurnikan gereja-Nya. Ajarkanlah kepada orang-orang bahwa mereka dapat bertindak sebagai uluran tangan Tuhan, dengan bekerja sama dengan Sang Pekerja-Maha Karya dalam memulihkan kesehatan jasmani dan rohani. Pekerjaan ini memiliki tanda tangan surga, dan akan membuka pintu bagi masuknya kebenaran-kebenaran berharga lainnya. Ada ruang bagi semua orang untuk bekerja keras yang akan melakukan pekerjaan ini dengan cerdas.

Pertahankan pekerjaan reformasi kesehatan di depan, adalah pesan yang harus saya bawa. Tunjukkan dengan jelas nilainya sehingga kebutuhan akan hal ini akan dirasakan secara luas. Pantang terhadap semua makanan dan minuman yang menyakitkan adalah buah dari agama yang benar. Orang yang bertobat secara menyeluruh akan meninggalkan semua kebiasaan dan selera yang merugikan. Dengan berpantang total, ia akan mengalahkan keinginannya untuk memanjakan diri dengan hal-hal yang merusak kesehatan.

Saya diperintahkan untuk mengatakan kepada para pendidik reformasi kesehatan, Maju terus. Dunia membutuhkan setiap pengaruh yang dapat Anda berikan untuk menekan gelombang kemerosotan moral. Biarlah mereka yang mengajarkan pesan malaikat ketiga berdiri teguh pada warna mereka.

Bab 22-Memasak yang Sehat

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 48-49

Ada sebagian orang yang berpikir bahwa apa pun yang dimakan akan hilang, bahwa apa pun yang dimasukkan ke dalam perut untuk mengisinya, akan sama baiknya dengan makanan yang disiapkan dengan kecerdasan dan perhatian. Namun, penting bagi kita untuk menikmati makanan yang kita makan. Jika kita tidak bisa, dan harus makan secara mekanis, kita gagal menerima nutrisi yang tepat. Tubuh kita dibangun dari apa yang kita makan; dan untuk membuat jaringan dengan kualitas yang baik, kita harus memiliki jenis makanan yang tepat, dan makanan tersebut harus disiapkan dengan keterampilan yang terbaik untuk menyesuaikannya dengan keinginan sistem. Adalah kewajiban agama bagi mereka yang memasak, untuk belajar bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dengan berbagai cara, sehingga makanan tersebut dapat enak dan menyehatkan. Masakan yang buruk menghabiskan energi kehidupan ribuan orang. Lebih banyak jiwa yang hilang karena hal ini daripada yang disadari oleh banyak orang. Hal ini merusak sistem dan menghasilkan penyakit. Dalam kondisi seperti itu, hal-hal surgawi tidak dapat dengan mudah dilihat.

Beberapa orang tidak merasa bahwa menyiapkan makanan dengan baik adalah kewajiban agama; oleh karena itu mereka tidak mencoba untuk belajar bagaimana caranya. Mereka membiarkan roti menjadi asam sebelum dipanggang, dan saleratus yang ditambahkan untuk memperbaiki kekurangan juru masak, membuatnya sama sekali tidak layak untuk perut manusia. Untuk membuat roti yang baik, dibutuhkan pemikiran dan perhatian. Tapi ada lebih banyak agama dalam sepotong roti yang baik daripada yang dipikirkan banyak orang. Makanan dapat disiapkan secara sederhana dan sehat, tetapi membutuhkan keterampilan untuk membuatnya enak dan bergizi. Untuk belajar memasak, wanita harus belajar, dan kemudian dengan sabar mempraktekkan apa yang telah mereka pelajari. Banyak orang yang menderita karena mereka tidak mau bersusah payah

melakukan hal ini. Saya katakan kepada mereka, inilah saatnya bagi kalian untuk membangkitkan energi kalian yang tidak aktif, dan memberi tahu diri kalian sendiri. Janganlah berpikir bahwa waktu yang terbuang sia-sia yang dikhususkan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang menyeluruh dalam menyiapkan makanan yang sehat dan enak. Tidak peduli seberapa lama pengalaman Anda dalam memasak, jika Anda masih memiliki tanggung jawab sebagai seorang ibu rumah tangga, adalah tugas Anda untuk belajar bagaimana merawat mereka dengan baik. Jika perlu,

pergilah ke seorang juru masak yang baik, dan tempatkan diri Anda di bawah instruksinya sampai Anda menguasai seni tersebut.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 57-58

Banyak orang yang mengadopsi reformasi kesehatan mengeluh bahwa reformasi tersebut tidak sesuai dengan mereka; tetapi setelah duduk di meja mereka, saya sampai pada kesimpulan.

[91] klusi bahwa bukan reformasi kesehatan yang salah, tetapi makanan yang tidak disiapkan dengan baik. Saya menghimbau kepada pria dan wanita yang telah diberi kecerdasan oleh Tuhan untuk belajar memasak. Saya tidak membuat kesalahan ketika saya mengatakan "pria", karena mereka, seperti halnya wanita, perlu memahami persiapan makanan yang sederhana dan menyehatkan. Pekerjaan mereka sering kali membawa mereka ke tempat di mana mereka tidak dapat memperoleh makanan yang sehat. Mereka mungkin harus tinggal sehari-hari bahkan berminggu-minggu dalam keluarga yang sama sekali tidak mengetahui hal ini. Kemudian, jika mereka memiliki pengetahuan, mereka dapat menggunakannya untuk tujuan yang baik.

Selidikilah kebiasaan pola makan Anda. Pelajarilah dari sebab ke akibat, tetapi janganlah menjadi saksi yang salah terhadap reformasi kesehatan dengan tidak peduli dan mengikuti jalan yang menentangnya. Jangan mengabaikan atau menyalahgunakan tubuh, dan dengan demikian membuatnya tidak layak untuk melakukan pelayanan kepada Allah yang merupakan hak-Nya. Sepengetahuan saya, beberapa pekerja yang paling berguna dalam perjuangan kita telah meninggal karena pengabaian seperti itu. Merawat tubuh dengan menyediakan makanan yang dapat dinikmati dan menguatkan, adalah salah satu tugas pertama dari pemilik rumah. Lebih baik memiliki pakaian dan perabotan yang lebih murah, daripada berhemat dalam menyediakan barang-barang yang diperlukan untuk meja makan.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 73

Bagi banyak orang, objek kehidupan yang paling menarik perhatian, yang membenarkan pengeluaran atau kerja keras, adalah tampil dengan gaya terbaru. Pendidikan, kesehatan, dan

kenyamanan dikorbankan di kuil mode. Bahkan dalam pengaturan meja makan, mode dan pertunjukan memberikan pengaruh yang sangat besar. Penyiapan makanan yang sehat menjadi masalah sekunder. Penyajian berbagai macam hidangan menghabiskan waktu, uang, dan tenaga, tanpa menghasilkan manfaat apa pun. Mungkin memang modis untuk menyajikan setengah lusin hidangan dalam satu kali makan, tetapi kebiasaan ini merusak kesehatan. Ini adalah mode yang harus dikutuk oleh pria dan wanita yang berakal sehat, baik dengan ajaran maupun contoh. Hargailah kehidupan juru masak Anda. "Bukankah nyawa itu lebih penting daripada daging, dan tubuh itu lebih penting daripada pakaian?"

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

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 74

Beberapa orang yang belajar menjadi penjahit, juru ketik, korektor, pemegang buku, atau guru sekolah, menganggap diri mereka terlalu aristokratik untuk bergaul dengan juru masak.

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

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

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 119

Salah satu alasan mengapa banyak orang menjadi patah semangat dalam mempraktikkan reformasi kesehatan adalah karena mereka tidak belajar memasak sehingga makanan yang tepat, yang disiapkan secara sederhana, dapat menggantikan pola makan yang selama ini mereka lakukan. Mereka menjadi jijik dengan makanan yang tidak disiapkan dengan baik, dan selanjutnya kita mendengar mereka mengatakan bahwa mereka telah mencoba reformasi

kesehatan, dan tidak dapat hidup dengan cara seperti itu. Banyak yang mencoba mengikuti petunjuk-petunjuk yang sedikit dalam reformasi kesehatan, dan melakukan pekerjaan yang menyedihkan sehingga mengakibatkan kerusakan pada pencernaan, dan membuat semua yang terlibat dalam upaya itu putus asa. Engkau mengaku sebagai pembaru 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 praktiknya sendiri maupun dalam mengajar orang lain.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 156-158

Karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam hal memasak, banyak istri dan ibu yang setiap hari menyajikan makanan yang tidak sehat kepada keluarganya, yang secara terus menerus dan pasti akan merusak organ-organ pencernaan, dan membuat kualitas darah menjadi buruk; akibatnya, sering terjadi serangan penyakit radang, dan terkadang kematian.

Kita dapat menikmati berbagai makanan yang baik dan sehat, dimasak dengan cara yang sehat, sehingga dapat dinikmati oleh semua orang. Sangatlah penting untuk mengetahui cara memasak. Cara memasak yang buruk akan menghasilkan penyakit dan emosi yang buruk; sistem tubuh menjadi kacau, dan hal-hal surgawi tidak dapat dilihat. Ada lebih banyak agama dalam masakan yang baik daripada yang Anda bayangkan. Ketika saya berada jauh dari rumah kadang-kadang, saya tahu bahwa roti di atas meja, dan juga sebagian besar makanan lainnya, akan menyakitinya; tetapi saya harus makan sedikit untuk mempertahankan hidup. Adalah suatu dosa dalam pandangan Surga jika saya makan makanan seperti itu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:680-686

Selama tujuh bulan terakhir kami berada di rumah kecuali sekitar empat minggu. Dalam perjalanan kami, kami telah duduk di banyak meja yang berbeda, dari

[92] Iowa hingga Maine. Beberapa orang yang kami kunjungi hidup dengan cahaya terbaik yang mereka miliki. Yang lainnya, yang memiliki kesempatan yang sama untuk belajar hidup sehat dan baik, hampir tidak pernah mengambil langkah pertama dalam reformasi. Mereka akan mengatakan kepada Anda bahwa mereka tidak tahu cara memasak dengan cara baru ini. Tetapi mereka tidak memiliki alasan dalam hal memasak ini, karena di dalam karya "How to Live" terdapat banyak resep yang sangat baik, dan karya ini dapat dijangkau oleh semua orang. Saya tidak

mengatakan bahwa sistem memasak yang diajarkan dalam buku itu sempurna. Saya mungkin akan segera melengkapi sebuah karya kecil yang lebih sesuai dengan pikiran saya dalam beberapa hal. Tetapi "How to Live" mengajarkan masakan yang hampir jauh lebih banyak daripada yang sering dijumpai oleh para pelancong, bahkan di antara beberapa orang Masehi Advent Hari Ketujuh.

Banyak yang tidak merasa bahwa ini adalah kewajiban, sehingga mereka tidak mencoba menyiapkan makanan dengan benar. Hal ini dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, sehat, dan mudah, tanpa menggunakan lemak babi, mentega, atau daging-dagingan. Keterampilan harus disatukan dengan kesederhanaan. Untuk melakukan hal ini, para wanita harus membaca, dan kemudian dengan sabar mengurangi apa yang mereka baca untuk dipraktekkan. Banyak yang menderita karena mereka tidak mau bersusah payah melakukan hal ini. Saya katakan kepada mereka, inilah saatnya bagi Anda untuk membangkitkan energi yang tidak aktif dan membaca. Belajarlah cara memasak dengan kesederhanaan, namun dengan cara yang dapat menghasilkan makanan yang paling enak dan sehat.

Karena memasak hanya untuk menyenangkan selera, atau untuk memenuhi selera makan, maka tidak seorang pun boleh beranggapan bahwa pola makan yang tidak sehat itu benar. Banyak orang yang lemah karena penyakit, dan membutuhkan makanan yang bergizi, berlimpah, dan dimasak dengan baik. Kita sering menemukan roti gandum yang berat, asam, dan hanya dipanggang sebagian. Hal ini karena kurangnya minat untuk belajar, dan kepedulian untuk melakukan tugas penting sebagai juru masak. Kadang-kadang kami menemukan kue permata, atau biskuit lembut, dikeringkan, tidak dipanggang, dan hal-hal lain setelah pesanan yang sama. Dan kemudian para juru masak akan mengatakan kepada Anda bahwa mereka dapat melakukannya dengan sangat baik dengan gaya memasak yang lama, tetapi sejujurnya, keluarga mereka tidak menyukai roti graham; bahwa mereka akan kelaparan jika hidup dengan cara seperti itu.

Saya berkata pada diri saya sendiri, saya tidak heran akan hal itu. Cara Anda menyiapkan makananlah yang membuatnya tidak enak. Menyantap makanan seperti itu pasti akan membuat seseorang mengalami dispepsia. Para juru masak yang malang ini, dan mereka yang harus memakan makanan mereka, dengan berat hati akan mengatakan kepada Anda bahwa reformasi kesehatan tidak sesuai dengan mereka. Perut tidak memiliki kekuatan untuk mengubah roti yang buruk, berat, dan asam menjadi baik; tetapi roti yang buruk ini akan mengubah perut yang sehat menjadi sakit. Mereka yang makan makanan seperti itu tahu bahwa mereka kehilangan kekuatan. Apakah tidak ada

penyebabnya? Beberapa orang menyebut diri mereka pembaharu kesehatan, tetapi sebenarnya tidak. Mereka tidak tahu cara memasak. Mereka menyiapkan kue, kentang, dan roti gandum, tetapi bentuknya sama saja, hampir tidak ada variasi, dan sistemnya tidak diperkuat. Mereka tampaknya berpikir bahwa waktu yang terbuang sia-sia yang seharusnya digunakan untuk mendapatkan pengalaman yang menyeluruh dalam menyiapkan makanan yang sehat dan enak. Beberapa orang bertindak seolah-olah apa yang mereka makan hilang, dan apa pun yang dapat mereka masukkan ke dalam perut untuk mengisinya, akan sama baiknya dengan makanan yang disiapkan dengan susah payah. 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 seperti yang akan terjadi jika kita dapat menikmati makanan yang kita masukkan ke dalam perut.

perut. Kita terdiri dari apa yang kita makan. Untuk menghasilkan kualitas darah yang baik, kita harus memiliki jenis makanan yang tepat, yang disiapkan dengan cara yang benar.

Merupakan kewajiban agama bagi mereka yang memasak untuk belajar bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dengan cara yang berbeda, sehingga dapat dimakan dengan nikmat. Para ibu harus mengajari anak-anak mereka cara memasak. Cabang pendidikan apa dari pendidikan seorang wanita muda yang bisa begitu penting seperti ini? Makan berkaitan dengan kehidupan. Makanan yang sedikit, miskin, dan tidak dimasak dengan baik akan terus menerus merusak darah, dengan melemahkan organ-organ pembuat darah. Sangatlah penting bahwa seni memasak dianggap sebagai salah satu cabang pendidikan yang paling penting. Hanya ada sedikit juru masak yang baik. Para wanita muda menganggap bahwa menjadi seorang juru masak adalah pekerjaan yang merendahkan martabat. Padahal tidak demikian. Mereka tidak melihat subjek dari sudut pandang yang benar. Pengetahuan tentang bagaimana menyiapkan makanan secara sehat, terutama roti, bukanlah ilmu yang berarti.

Di banyak keluarga kita menemukan penderita dispepsia, dan sering kali penyebabnya adalah roti yang tidak enak. Nyonya rumah memutuskan bahwa roti itu tidak boleh dibuang, dan mereka memakannya. Apakah ini cara untuk membuang roti yang buruk? Apakah Anda akan memasukkannya ke dalam perut untuk diubah menjadi darah? Apakah perut memiliki kekuatan untuk membuat roti yang asam menjadi manis? roti yang berat menjadi ringan? roti yang berjamur menjadi segar?

Para ibu mengabaikan cabang ini dalam pendidikan anak perempuan mereka. Mereka memikul beban perawatan dan kerja keras, dan cepat lelah, sementara anak perempuannya dimaafkan, untuk mengunjungi, merenda, atau mempelajari kesenangannya sendiri. Ini adalah cinta yang keliru, kebaikan yang keliru. Sang ibu melakukan cedera pada anaknya, yang sering kali berlangsung seumur hidupnya. Pada usia yang seharusnya mampu menanggung sebagian beban hidup, dia tidak memenuhi syarat untuk melakukannya. Hal tersebut tidak akan mengurus dan membebani. Mereka pergi dengan beban ringan, membebaskan diri dari tanggung jawab, sementara sang ibu tertekan di bawah beban perawatannya, seperti gerobak di bawah berkas-berkas. Anak perempuan tidak bermaksud tidak baik, tetapi ia lalai dan lengah,

atau ia akan melihat raut wajah yang lelah, dan menandai ekspresi kesakitan di wajah sang ibu, dan akan berusaha melakukan bagiannya, untuk menanggung bagian beban yang lebih berat, dan meringankan sang ibu, yang harus memiliki kebebasan dari perawatan, atau dibawa ke tempat tidur penderitaan, dan bisa jadi, kematian.

[93] Mengapa para ibu begitu buta dan lalai dalam mendidik anak perempuan mereka? Saya merasa tertekan, karena saya telah mengunjungi berbagai

keluarga, untuk melihat sang ibu menanggung beban yang berat, sementara anak perempuannya, yang menunjukkan semangat yang tinggi, dan memiliki tingkat kesehatan dan kekuatan yang baik, tidak merasa khawatir, tidak ada beban. Ketika ada pertemuan besar, dan keluarga-keluarga dibebani dengan kehadiran tamu, aku telah melihat sang ibu memikul beban itu, dengan segala sesuatu yang dipikulnya, sementara anak-anak perempuannya duduk mengobrol dengan teman-teman muda, melakukan kunjungan sosial. Hal-hal ini tampak begitu salah bagi saya sehingga saya hampir tidak bisa menahan diri untuk tidak berbicara kepada para pemuda yang tidak berpikir, dan menyuruh mereka pergi bekerja. Lepaskan ibu Anda yang lelah. Bimbinglah dia ke tempat duduk di ruang tamu, dan doronglah dia untuk beristirahat dan menikmati pergaulan dengan teman-temannya.

Namun, anak perempuan bukanlah pihak yang harus disalahkan sepenuhnya dalam masalah ini. Sang ibu lah yang bersalah. Dia tidak sabar mengajari anak-anak perempuannya cara memasak. Dia tahu bahwa mereka tidak memiliki pengetahuan di bidang memasak, dan karena itu tidak merasa terbebas dari pekerjaan tersebut. Dia harus mengurus segala sesuatu yang membutuhkan perawatan, pemikiran, dan perhatian. Para wanita muda harus diajari memasak secara menyeluruh. Apa pun keadaan mereka dalam hidup, inilah pengetahuan yang dapat digunakan secara praktis. Ini adalah cabang pendidikan yang memiliki pengaruh paling langsung terhadap kehidupan manusia, terutama kehidupan orang-orang yang paling disayangi. Banyak istri dan ibu yang tidak memiliki pendidikan yang benar, dan kurang terampil dalam hal memasak, setiap hari memberikan makanan yang tidak siap saji kepada keluarganya yang secara terus menerus dan pasti akan merusak organ-organ pencernaan, membuat kualitas darah menjadi buruk dan sering kali menimbulkan serangan penyakit radang yang akut, dan menyebabkan kematian dini. Banyak orang yang meninggal karena makan roti yang berat dan asam. Sebuah contoh terkait dengan saya tentang seorang gadis sewaan yang membuat roti asam dan berat. Untuk membuangnya, dan menyembunyikan masalah ini, dia melemparkannya ke sepasang babi yang sangat besar. Keesokan paginya, pemilik rumah menemukan babi-babinya mati, dan setelah memeriksa palungnya, ia menemukan

potongan-potongan roti yang berat ini. Dia pun bertanya, dan gadis itu mengakui apa yang telah dilakukannya. Dia tidak memikirkan dampak dari roti tersebut terhadap babi-babi itu. Jika roti yang berat dan asam dapat membunuh babi, yang dapat memangsa ular berbisa dan hampir semua binatang yang menjijikkan, apa pengaruhnya terhadap organ tubuh yang lembut, yaitu perut manusia?

Merupakan kewajiban agama bagi setiap gadis dan wanita Kristen untuk belajar membuat roti yang baik, manis, dan ringan dari tepung terigu yang tidak beragi. Para ibu harus mengajak anak perempuan mereka ke dapur bersama mereka ketika

masih sangat muda, dan mengajari mereka seni memasak. Seorang ibu tidak dapat mengharapkan anak perempuannya untuk memahami misteri tata graha tanpa pendidikan. Dia harus menginstruksikan mereka dengan sabar, penuh kasih, dan membuat pekerjaan itu menyenangkan semampunya dengan wajahnya yang ceria dan kata-kata persetujuan yang membesarkan hati. Jika mereka gagal sekali, dua kali, atau tiga kali, janganlah mencela. Keputusan sudah mulai bekerja, dan menggoda mereka untuk berkata, "Tidak ada gunanya, saya tidak bisa melakukannya." Ini bukan waktunya untuk mengecam. Kemauan menjadi melemah. Ia membutuhkan dorongan kata-kata yang menyemangati, ceria, dan penuh harapan, seperti, "Lupakanlah kesalahan yang telah kamu buat. Kamu hanyalah seorang pembelajar, dan pasti akan melakukan kesalahan. Coba lagi. Fokuskan pikiran Anda pada apa yang Anda lakukan. Berhati-hatilah, dan Anda pasti akan berhasil."

Banyak ibu yang tidak menyadari pentingnya cabang pengetahuan ini dan daripada bersusah payah dan peduli untuk mengajari anak-anak mereka dan menanggung kegagalan dan kesalahan mereka saat belajar, mereka lebih suka melakukan semuanya sendiri. Dan ketika anak perempuan mereka gagal dalam usaha mereka, mereka mengusirnya dengan mengatakan, "Tidak ada gunanya, kamu tidak bisa melakukan ini atau itu. Kamu lebih banyak membingungkan dan menyusahkan saya daripada membantu saya."

Dengan demikian, upaya pertama para pelajar akan ditolak dan kegagalan pertama akan menurunkan minat dan semangat mereka untuk belajar sehingga mereka takut untuk mencoba lagi, dan akan mengusulkan untuk menjahit, merajut, membersihkan rumah, apa pun kecuali memasak. Di sini sang ibu sangat bersalah. Seharusnya ia dengan sabar menginstruksikan mereka, agar mereka dapat memperoleh pengalaman yang akan menghilangkan kecanggungan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang tidak terampil dari pekerja yang tidak berpengalaman.

Anak-anak harus diajari sejak dini untuk menjadi berguna, menolong diri sendiri, dan menolong orang lain. Banyak anak perempuan pada usia ini, tanpa penyesalan hati nurani melihat ibu mereka bekerja keras, memasak, mencuci, atau menyetrika, sementara mereka duduk di ruang tamu dan membaca cerita,

merajut, merenda, atau menyulam. Hati mereka tidak berperasaan seperti batu. Namun, dari manakah kesalahan ini berasal? Siapakah yang biasanya paling disalahkan dalam hal ini? Orang tua yang malang yang tertipu. Mereka mengabaikan kebaikan masa depan anak-anak mereka, dan dalam kesukaan mereka yang keliru, membiarkan mereka duduk dalam kemalasan, atau hal-hal yang tidak penting yang tidak memerlukan latihan pikiran atau otot, dan kemudian memaklumi anak-anak perempuan mereka yang malas karena mereka lemah. Apa yang membuat mereka lemah? Dalam banyak kasus, hal itu disebabkan oleh sikap orang tua yang salah.

Sejumlah latihan yang tepat di sekitar rumah akan meningkatkan pikiran dan tubuh. Tetapi anak-anak dirampas dari hal ini melalui gagasan-gagasan yang salah, hingga mereka tidak mau bekerja. Hal ini tidak menyenangkan, dan tidak sesuai dengan gagasan mereka tentang kesopanan. Mencuci piring, menyetrika, atau berdiri di atas bak cuci dianggap tidak sopan dan bahkan kasar. Ini adalah instruksi modis yang diberikan kepada anak-anak di zaman yang tidak menguntungkan ini.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:156-158

[94]

Ada banyak sekali gadis yang telah menikah dan berkeluarga, yang hanya memiliki sedikit pengetahuan praktis tentang tugas-tugas yang dilimpahkan kepadanya seorang istri dan ibu. Mereka dapat membaca dan memainkan alat musik, tetapi mereka tidak dapat memasak. Mereka tidak bisa membuat roti yang baik, yang sangat penting bagi kesehatan keluarga. Untuk memasak dengan baik, untuk menyajikan makanan sehat di atas meja dengan cara yang mengundang, membutuhkan kecerdasan dan pengalaman. Orang yang menyiapkan makanan yang akan dimasukkan ke dalam perut kita, yang akan diubah menjadi darah untuk menyehatkan tubuh, menempati posisi yang paling penting dan tinggi. Posisi penyalin, penjahit, atau guru musik tidak dapat menyamai posisi juru masak.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:537-539

Jangan lalai untuk mengajari anak-anak Anda cara memasak. Dengan demikian, Anda menanamkan prinsip-prinsip yang harus mereka miliki dalam pendidikan agama mereka. Dalam memberikan pelajaran fisiologi kepada anak-anak Anda, dan mengajari mereka cara memasak dengan kesederhanaan namun dengan keterampilan, Anda meletakkan dasar bagi cabang pendidikan yang paling berguna. Keterampilan diperlukan untuk membuat roti ringan yang baik. Ada agama dalam memasak yang baik, dan saya mempertanyakan agama dari kelas yang terlalu bodoh dan terlalu ceroboh untuk belajar memasak.

Kami melihat kulit pucat dan rintihan penderita dispepsia ke mana pun kami pergi. Ketika kami duduk di meja makan, dan menyantap makanan yang dimasak dengan cara yang sama seperti

yang telah dilakukan selama berbulan-bulan, dan mungkin bertahun-tahun, saya bertanya-tanya apakah mereka masih hidup. Roti dan biskuit berwarna kuning dengan saleratus. Penggunaan saleratus ini adalah untuk menghemat sedikit perawatan; sebagai akibat dari kelupaan, roti sering dibiarkan menjadi asam sebelum dipanggang, dan untuk mengatasi kejahatan itu, sebagian besar saleratus ditambahkan,

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

Apa yang kita makan tidak dapat diubah menjadi darah yang baik kecuali jika makanan tersebut berkualitas baik, sederhana dan bergizi. Perut tidak akan pernah bisa mengubah roti yang asam menjadi manis. Makanan yang tidak diolah dengan baik tidak bergizi, dan tidak dapat menghasilkan darah yang baik. Hal-hal yang mengganggu dan merusak perut akan memberikan pengaruh yang melumpuhkan perasaan hati yang lebih halus. Banyak orang yang mengadopsi reformasi kesehatan mengeluh bahwa hal itu tidak sesuai dengan mereka; tetapi, setelah duduk di meja mereka, saya sampai pada keputusan bahwa bukan reformasi kesehatan yang salah, tetapi makanan yang tidak disiapkan dengan baik. Para pembaharu kesehatan, di atas segalanya, harus berhati-hati untuk menghindari hal-hal yang ekstrem. Tubuh harus mendapatkan makanan yang cukup. Kita tidak dapat hidup hanya dengan udara; kita juga tidak dapat mempertahankan kesehatan kecuali kita memiliki makanan yang bergizi. Makanan harus dipersiapkan dengan baik, sehingga enak dimakan. Para ibu harus menjadi ahli fisiologi yang praktis, sehingga mereka dapat mengajar anak-anak mereka untuk mengenal diri mereka sendiri, dan memiliki keberanian moral untuk melaksanakan prinsip-prinsip yang benar dalam menentang mode-mode yang merusak kesehatan dan kehidupan. Melanggar hukum-hukum tubuh kita secara tidak perlu, merupakan pelanggaran terhadap hukum Allah.

Masakan yang buruk secara perlahan mengikis energi kehidupan dari pasir. Adalah berbahaya bagi kesehatan dan kehidupan untuk makan di beberapa meja makan roti yang berat dan asam, dan makanan lain yang disiapkan untuk itu. Para ibu, alih-alih memberikan pendidikan musik kepada putri-putri Anda, ajarkanlah mereka cabang-cabang ilmu yang berguna yang memiliki hubungan paling dekat dengan kehidupan dan

kesehatan. Ajari mereka semua misteri memasak. Tunjukkan kepada mereka bahwa ini adalah bagian dari pendidikan mereka, dan sangat penting bagi mereka untuk menjadi orang Kristen. Kecuali makanan disiapkan dengan cara yang sehat dan enak, makanan itu tidak dapat diubah menjadi darah yang baik, untuk membangun jaringan-jaringan yang terbangun. Anak-anak perempuan Anda mungkin menyukai musik, dan ini mungkin tidak apa-apa; ini dapat menambah kebahagiaan keluarga; tetapi pengetahuan tentang musik tanpa pengetahuan tentang masakan, tidak banyak artinya. Ketika anak-anak perempuan Anda memiliki keluarga

mereka sendiri, pemahaman tentang musik dan pekerjaan yang mewah tidak akan menyediakan makan malam yang dimasak dengan baik, disiapkan dengan baik, sehingga mereka tidak akan tersipu malu untuk meletakkannya di hadapan teman-teman mereka yang paling terhormat. Para ibu, pekerjaan Anda adalah pekerjaan yang suci. Kiranya Allah menolong Anda untuk memikulnya dengan kemuliaan-Nya, dan bekerja dengan sungguh-sungguh, sabar, dan penuh kasih, demi kebaikan anak-anak Anda saat ini dan di masa depan, dengan mata yang hanya tertuju pada kemuliaan Allah.

Kementerian Penyembuhan, 302-303

Terlalu banyak gula yang biasanya digunakan dalam makanan. Kue, puding manis, kue kering, jeli, selai, adalah penyebab aktif gangguan pencernaan. Yang paling berbahaya adalah puding dan puding yang menggunakan susu, telur, dan gula sebagai bahan utamanya. Penggunaan susu dan gula secara bebas secara bersamaan harus dihindari

Makanan yang tidak dimasak dengan baik akan merampas darah dengan melemahkan organ-organ pembuat darah. Hal ini merusak sistem, dan menimbulkan penyakit, disertai dengan iritasi saraf dan temperamen yang buruk. Korban dari masakan yang tidak matang berjumlah ribuan dan puluhan ribu. Di atas banyak kuburan mungkin tertulis: "Meninggal karena masakan yang tidak enak;" "Meninggal karena perut yang disiksa."

Adalah tugas suci bagi mereka yang memasak untuk belajar bagaimana menyiapkan makanan yang sehat. Banyak jiwa yang hilang akibat masakan yang buruk. Dibutuhkan

pe

mikiran dan perhatian untuk membuat roti yang baik; tetapi ada lebih banyak agama

dalam sepotong roti yang enak daripada yang dipikirkan banyak orang. Hanya ada sedikit koki yang benar-benar baik. Para perempuan muda berpikir bahwa memasak dan melakukan pekerjaan rumah tangga lainnya adalah pekerjaan yang kasar; dan, karena alasan ini, banyak anak perempuan yang menikah dan mengurus keluarga hanya memiliki sedikit gambaran tentang tugas-tugas yang harus dilakukan oleh seorang istri dan ibu.

Memasak bukanlah ilmu yang mudah dan merupakan salah satu yang paling penting dalam kehidupan praktis. Ini adalah ilmu yang

harus dipelajari oleh semua wanita dan harus diajarkan dengan cara yang bermanfaat bagi masyarakat yang kurang mampu. Untuk membuat makanan yang menggugah selera dan pada saat yang sama sederhana dan bergizi, membutuhkan keterampilan; tetapi itu bisa dilakukan. Juru masak harus tahu bagaimana menyiapkan makanan sederhana dengan cara yang sederhana dan sehat, sehingga makanan tersebut akan lebih enak, dan juga lebih sehat, karena kesederhanaannya.

Setiap wanita yang menjadi kepala keluarga namun belum memahami seni memasak yang sehat harus bertekad untuk belajar bahwa

yang sangat penting bagi kesejahteraan rumah tangganya. Di banyak tempat, sekolah memasak yang higienis memberikan kesempatan untuk mendapatkan pelajaran di bidang ini. Dia yang memiliki bantuan fasilitas seperti itu harus menempatkan dirinya di bawah instruksi seorang juru masak yang baik, dan bertekun dalam upayanya untuk meningkatkan kemampuannya sampai dia menjadi nyonya dari seni kuliner.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:369-370

Ada satu kasus di Montcalm County, Mich. yang akan saya rujuk. Orang tersebut adalah seorang pria yang mulia. Tingginya enam kaki, dan berpenampilan baik. Saya dipanggil untuk mengunjunginya dalam keadaan sakit. Sebelumnya saya telah berbincang-bincang dengannya mengenai cara hidupnya. "Saya tidak suka dengan sorot mata Anda," kata saya. Dia sedang makan gula dalam jumlah besar. Saya bertanya kepadanya mengapa ia melakukan hal ini. Ia berkata bahwa ia telah meninggalkan daging, dan tidak tahu apa yang dapat menggantikannya selain gula. Makanannya tidak memuaskannya, hanya karena istrinya tidak tahu cara memasak. Sebagian dari kalian mengirim anak-anak perempuan kalian, yang sudah hampir menjadi wanita dewasa, ke sekolah untuk belajar ilmu pengetahuan sebelum mereka tahu cara memasak, padahal hal ini seharusnya menjadi hal yang paling penting. Di sini ada seorang wanita yang tidak tahu cara memasak; dia tidak belajar bagaimana menyiapkan makanan yang sehat. Sang istri dan ibu kurang dalam cabang pendidikan yang penting ini; dan sebagai akibatnya, makanan yang dimasak dengan buruk tidak cukup untuk menopang tuntutan sistem, gula dimakan secara tidak wajar, yang membawa kondisi sakit pada seluruh sistem. Hidup orang ini dikorbankan secara tidak perlu karena masakan yang buruk. Ketika saya mengunjungi orang yang sakit itu, saya mencoba memberi tahu mereka sebaik mungkin bagaimana cara mengatasinya, dan tak lama kemudian dia mulai membaik secara perlahan. Tetapi dia dengan tidak hati-hati menggunakan tenaganya ketika tidak mampu, makan sedikit makanan yang tidak berkualitas, dan jatuh sakit lagi. Kali ini tidak ada bantuan untuknya. Sistemnya tampak seperti sebuah massa korupsi yang hidup. Dia meninggal sebagai korban dari masakan yang buruk. Dia mencoba menjadikan gula sebagai pengganti masakan yang baik, dan itu hanya

memperburuk keadaan....

Para suster kami sering kali tidak tahu cara memasak. Kepada mereka, saya akan berkata, saya akan pergi ke juru masak terbaik yang dapat ditemukan di negara ini, dan tinggal di sana, jika perlu, selama berminggu-minggu, sampai saya menjadi ahli dalam bidang ini - seorang juru masak yang cerdas dan terampil. Saya akan mengikuti kursus ini jika saya berusia empat puluh tahun. Adalah tugas Anda untuk mengetahui cara memasak, dan itu adalah

tugas Anda untuk mengajari anak-anak perempuan Anda memasak. Ketika Anda mengajari mereka seni memasak, Anda sedang membangun di sekeliling mereka sebuah penghalang yang akan melindungi mereka dari kebodohan dan keburukan yang mungkin akan mereka lakukan. Saya menghargai penjahit saya, saya menghargai pelayan saya; tetapi juru masak saya, yang tahu betul bagaimana menyiapkan makanan untuk menopang kehidupan dan menyehatkan otak, tulang, dan otot, mengisi tempat yang paling penting di antara para pembantu dalam keluarga saya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:373

Kita dapat menikmati berbagai makanan yang baik dan sehat, yang dimasak dengan cara yang menyehatkan, sehingga dapat dinikmati oleh semua orang. Dan jika engkau, saudari-saudariku, tidak tahu cara memasak, saya menasihati engkau untuk belajar. Sangatlah penting bagimu untuk mengetahui cara memasak. Ada lebih banyak jiwa yang hilang akibat cara memasak yang buruk daripada yang engkau bayangkan. Ini menghasilkan penyakit, penyakit, dan temperamen yang buruk; sistem menjadi gila, dan hal-hal surgawi tidak dapat dilihat. Ada lebih banyak agama dalam sepotong roti yang baik daripada yang Anda pikirkan. Ada lebih banyak agama dalam masakan yang baik daripada yang Anda bayangkan. Kami ingin Anda mempelajari apa itu agama yang baik, dan melaksanakannya dalam keluarga Anda. Ketika saya berada di rumah kadang-kadang, saya tahu bahwa roti di atas meja, dan makanan pada umumnya, akan menyakiti saya; tetapi saya harus makan sedikit untuk mempertahankan hidup. Adalah suatu dosa dalam pandangan Surga untuk memiliki makanan seperti itu. Saya telah menderita karena kekurangan makanan yang layak.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 11 Januari 1897 (Hidup Sehat, 80.1)

Perhatian yang besar harus diberikan ketika perubahan dilakukan dari pola makan daging ke vegetarian, untuk memasok makanan yang disiapkan dengan bijak dan dimasak dengan baik.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 14 Februari 1884 (Hidup Sehat,

97.5)

Saya tahu bahwa dengan perawatan dan keterampilan, hidangan dapat disiapkan untuk menggantikan daging. Tetapi jika ketergantungan utama juru masak adalah daging, dia akan mendorong untuk makan daging, dan nafsu makan yang bejat akan membingkai setiap alasan untuk diet semacam ini.

[96] *Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 20 Desember 1896 (Hidup Sehat, 139)*

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.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896 (Hidup Sehat, 76)

Memasak dalam jumlah besar yang biasanya dilakukan sama sekali tidak diperlukan.

Pola makan juga tidak boleh buruk, baik secara kualitas maupun kuantitas.

Kementerian Penyembuhan, 221

Bagian penting dari tugas perawat adalah menjaga pola makan pasien. Pasien tidak boleh dibiarkan menderita atau menjadi terlalu lemah karena kekurangan makanan, dan juga tidak boleh dibebani terlalu berat. Perhatian harus diberikan untuk menyiapkan dan menyajikan makanan yang enak, tetapi penilaian yang bijaksana harus digunakan dalam menyesuaikan dengan kebutuhan pasien, baik dalam jumlah maupun kualitas.

Kementerian Penyembuhan, 300

Adalah salah jika makan hanya untuk memuaskan nafsu makan, tetapi tidak boleh mengabaikan kualitas makanan, atau cara menyiapkannya. Jika makanan yang dimakan tidak dinikmati, tubuh tidak akan mendapat nutrisi yang baik. Makanan harus dipilih dengan cermat dan dipersiapkan dengan kecerdasan dan keterampilan.

Kementerian Penyembuhan, 307

Kita tidak boleh menyediakan makanan yang lebih banyak atau lebih beragam pada hari Sabat dibandingkan hari-hari lainnya. Sebaliknya, makanan yang kita sediakan haruslah lebih sederhana, dan lebih sedikit yang dimakan, supaya pikiran kita menjadi jernih dan kuat untuk memahami hal-hal rohani.

Memasak pada hari Sabat harus dihindari; tetapi bukan berarti harus makan makanan dingin. Dalam cuaca dingin, makanan

yang telah disiapkan sehari sebelumnya harus dihangatkan. Dan biarlah makanan itu, betapapun sederhananya, tetap enak dan menarik. Terutama dalam keluarga-keluarga yang memiliki

anak-anak, pada hari Sabat, ada baiknya untuk menyediakan sesuatu yang akan dianggap sebagai hadiah, sesuatu yang tidak dimiliki keluarga setiap hari.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:367

Adalah penting bahwa makanan harus disiapkan dengan hati-hati, agar selera makan, ketika tidak menyimpang, dapat menikmatinya. Karena pada prinsipnya kita tidak menggunakan daging, mentega, daging cincang, rempah-rempah, lemak babi, dan apa pun yang mengiritasi perut dan merusak kesehatan, maka jangan pernah berpikir bahwa apa yang kita makan itu tidak penting.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:63

Kami menyarankan Anda untuk mengubah kebiasaan hidup Anda; tetapi saat Anda melakukan hal ini, kami memperingatkan Anda untuk melakukannya dengan penuh pengertian. Saya mengenal beberapa keluarga yang telah berubah dari pola makan daging menjadi pola makan yang miskin. Makanan mereka disiapkan dengan sangat buruk sehingga perut mereka membencinya, dan mereka mengatakan kepada saya bahwa reformasi kesehatan tidak sesuai dengan mereka; bahwa mereka mengalami penurunan kekuatan fisik. Inilah salah satu alasan mengapa beberapa orang tidak berhasil dalam upaya mereka untuk menyederhanakan makanan mereka. Mereka memiliki pola makan yang dilanda kemiskinan. Makanan disiapkan tanpa susah payah dan selalu sama. Tidak boleh ada banyak jenis dalam satu waktu makan, tetapi semua makanan tidak boleh terdiri dari jenis makanan yang sama tanpa variasi. Makanan harus disiapkan dengan kesederhanaan, namun dengan keindahan yang akan mengundang selera makan. Anda harus menjauhkan minyak dari makanan Anda. Minyak akan mengotori makanan yang Anda buat. Makanlah sebagian besar buah-buahan dan sayuran.

Naskah 93, 1901

Para dokter harus memperhatikan doa, menyadari bahwa mereka berada dalam posisi yang sangat bertanggung jawab. Mereka harus meresepkan makanan yang paling cocok untuk pasien mereka. Makanan ini harus disiapkan oleh orang yang menyadari bahwa ia

menempati posisi yang paling penting, karena makanan yang baik diperlukan untuk membuat darah yang baik.

Surat 100, 1903

Dapatkan bantuan terbaik dalam memasak yang Anda bisa. Jika makanan disiapkan sedemikian rupa sehingga membebani organ pencernaan, jadilah

yakin bahwa penyelidikan itu diperlukan. Makanan dapat disiapkan sedemikian rupa agar sehat dan enak.

Nasihat untuk Orang Tua, Guru, dan Siswa, 292;

Untuk memasak dengan baik, untuk menempatkan makanan sehat di atas meja dengan cara yang mengundang, membutuhkan kecerdasan dan pengalaman. Orang yang menyiapkan makanan yang akan dimasukkan ke dalam perut, yang akan diubah menjadi darah untuk menyehatkan sistem, menempati posisi yang paling penting dan tinggi. Posisi penyalin, penjahit, atau guru musik tidak dapat menyamai pentingnya posisi juru masak.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896 (Hidup Sehat, 81)

Makanan harus dimasak dengan matang, disiapkan dengan baik, dan menarik.

The Youth's Instructor, 31 Mei 1894 (Hidup Sehat, 77)

Kami 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.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 46-47

[97] Banyak ibu yang mengatur meja makan yang menjadi jerat bagi keluarganya. Daging-dagingan, mentega, keju, kue yang kaya rasa, makanan berbumbu, dan bumbu-bumbu adalah dinikmati secara bebas oleh tua dan muda. Hal-hal ini bekerja dengan mengacaukan perut, menggairahkan saraf, dan melemahkan kecerdasan. Organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal seperti itu menjadi darah yang baik. Lemak yang dimasak dalam makanan membuat makanan itu sulit dicerna.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:485

Tidak ada manajemen yang tepat dalam keluarga ini dalam hal pola makan; ada ketidakteraturan. Seharusnya ada waktu yang

ditentukan untuk setiap kali makan, dan makanan seharusnya disiapkan dalam bentuk yang sederhana, dan bebas dari minyak; tetapi rasa sakit seharusnya

diambil untuk membuatnya bergizi, menyehatkan, dan mengundang. Di keluarga ini, seperti juga di banyak keluarga lainnya, parade khusus telah dibuat untuk para pengunjung; banyak hidangan yang disiapkan dan sering kali dibuat terlalu kaya, sehingga mereka yang duduk di meja akan tergoda untuk makan secara berlebihan. Kemudian dengan tidak adanya teman, ada reaksi yang hebat, sebuah kejatuhan dalam persiapan yang dibawa ke meja. Makanannya pun seadanya, dan kurang bergizi. Itu dianggap tidak begitu penting "hanya untuk diri kita sendiri." Makanan sering kali diambil, dan waktu makan yang teratur tidak diperhatikan. Setiap anggota keluarga terluka oleh manajemen seperti itu. Adalah dosa bagi setiap suster kita untuk membuat persiapan yang begitu besar bagi para pengunjung dan merugikan keluarga mereka sendiri dengan makanan cadangan yang tidak akan menyehatkan sistem.

Naskah 3, 1897

Setiap pengurus rumah tangga harus merasa berkewajiban untuk mendidik dirinya sendiri untuk membuat roti manis yang baik, dan dengan cara yang paling murah; dan keluarga harus menolak untuk menyediakan roti yang berat dan masam di atas meja, karena hal itu membahayakan. Ada sejumlah besar keluarga miskin yang membeli roti dari tukang roti yang sering kali masam dan tidak sehat untuk perut. Dalam setiap bidang memasak, pertanyaan yang harus dipertimbangkan adalah, "Bagaimana makanan 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. Pelajari bagaimana caranya, agar potongan-potongan makanan ini tidak hilang. Keterampilan, penghematan, dan kebijaksanaan ini adalah sebuah keberuntungan. Pada bagian musim yang lebih hangat, siapkan lebih sedikit makanan. Gunakan lebih banyak bahan kering. Ada banyak keluarga miskin, yang meskipun mereka hanya memiliki sedikit makanan untuk dimakan, sering kali dapat diceraikan mengapa mereka miskin; ada begitu banyak potongan makanan yang terbuang.

Naskah 95, 1901

Beberapa orang terpanggil untuk melakukan pekerjaan yang dianggap sebagai tugas yang rendah hati-mungkin, memasak.

Tetapi ilmu memasak bukanlah perkara kecil. Persiapan makanan yang terampil adalah salah satu seni yang paling penting, berdiri di atas pengajaran musik atau pembuatan pakaian. Dengan ini saya tidak bermaksud mengecilkan pengajaran musik atau pembuatan pakaian, karena keduanya sangat penting. Tetapi yang lebih penting lagi adalah seni menyiapkan makanan sehingga

menyehatkan dan menggugah selera. Seni ini harus dianggap sebagai seni yang paling berharga dari semua seni, karena sangat erat kaitannya dengan kehidupan. Hal ini harus mendapat perhatian lebih; karena untuk menghasilkan darah yang baik, sistem membutuhkan makanan yang baik. Dasar dari apa yang membuat orang tetap sehat adalah pekerjaan misionaris medis dari masakan yang baik.

Seringkali reformasi kesehatan justru merusak kesehatan karena cara memasak yang tidak sehat. Kurangnya pengetahuan tentang masakan yang sehat harus diperbaiki sebelum reformasi kesehatan berhasil.

Juru masak yang baik hanya sedikit. Banyak sekali ibu-ibu yang perlu mengambil pelajaran memasak, agar mereka dapat menyajikan makanan yang telah dipersiapkan dengan baik dan disajikan dengan rapi kepada keluarga.

Sebelum anak-anak mengambil pelajaran organ atau piano, mereka harus diberi pelajaran memasak. Pekerjaan belajar memasak tidak perlu mengesampingkan musik, tetapi belajar musik tidak terlalu penting dibandingkan dengan belajar menyiapkan makanan yang sehat dan menggugah selera.

Sehubungan dengan sanatorium dan sekolah-sekolah kita, harus ada sekolah memasak, di mana instruksi diberikan tentang persiapan makanan yang tepat. Di semua sekolah kita harus ada orang-orang yang cocok untuk mendidik para siswa, baik laki-laki maupun perempuan, dalam seni memasak. Wanita khususnya harus belajar memasak.

Adalah suatu dosa untuk meletakkan makanan yang tidak dipersiapkan dengan baik di atas meja, karena masalah makan menyangkut kesejahteraan seluruh sistem. Tuhan menghendaki umat-Nya untuk menghargai perlunya menyiapkan makanan sedemikian rupa sehingga tidak membuat perut menjadi asam, dan sebagai akibatnya, emosi menjadi asam. Marilah kita ingat bahwa ada agama yang praktis di dalam sepotong roti yang baik.

Janganlah pekerjaan memasak dipandang sebagai semacam perbudakan. Apa jadinya dunia ini jika semua orang yang terlibat dalam pekerjaan memasak harus meninggalkan pekerjaan mereka dengan alasan yang lemah bahwa pekerjaan itu tidak cukup bermartabat? Memasak mungkin dianggap kurang diminati dibandingkan dengan beberapa bidang pekerjaan lain, tetapi pada kenyataannya memasak adalah ilmu pengetahuan yang nilainya

melebihi semua ilmu pengetahuan lainnya. Demikianlah Allah menghargai persiapan makanan yang menyehatkan. Dia memberikan penghargaan yang tinggi kepada mereka yang melakukan pelayanan dengan penuh iman dalam menyiapkan makanan yang sehat dan enak. Orang yang memahami seni menyiapkan makanan dengan benar, dan yang menggunakan pengetahuan ini, layak mendapatkan pujian yang lebih tinggi daripada mereka yang terlibat dalam bidang pekerjaan lainnya. Bakat ini harus dianggap setara dalam

nilai sepuluh talenta; karena penggunaan yang tepat sangat berkaitan dengan menjaga kesehatan tubuh manusia. Karena begitu erat kaitannya dengan kehidupan dan kesehatan, ini adalah karunia yang paling berharga dari semua karunia.

Naskah 27, 1906

[98]

Terang mengenai masalah reformasi kesehatan diberikan oleh Tuhan, dan kita tidak boleh menyimpang darinya. Tuhan telah menaruh dalam pikiran

dari beberapa orang pengetahuan tentang bagaimana menyiapkan makanan yang sehat. Tetapi bukanlah rancangan-Nya bahwa pengetahuan ini hanya dimiliki oleh beberapa orang saja. Dalam setiap keluarga harus ada orang yang memahami ilmu memasak yang sehat

Kita harus melakukan upaya yang lebih besar untuk mengajarkan kebenaran reformasi kesehatan kepada masyarakat. Pada setiap perkemahan, harus ada usaha untuk mendemonstrasikan apa yang dapat dilakukan dalam menyediakan makanan yang menggugah selera, yang terdiri dari biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan dan sayur-sayuran. Di setiap tempat di mana perusahaan-perusahaan baru dibawa ke dalam kebenaran, instruksi harus diberikan dalam ilmu menyiapkan makanan yang sehat. Para pekerja harus dipilih yang dapat bekerja dari rumah ke rumah dalam kampanye pendidikan.

Surat 135, 1902

Mereka yang tidak tahu cara memasak secara higienis harus belajar menggabungkan bahan makanan yang sehat dan bergizi sedemikian rupa untuk membuat hidangan yang menggugah selera. Biarlah mereka yang ingin mendapatkan pengetahuan di bidang ini berlangganan jurnal kesehatan kami. Mereka akan menemukan informasi tentang hal ini di dalamnya.

Tanpa terus menerus melatih kecerdikan, tidak seorang pun dapat unggul dalam masakan yang sehat, tetapi mereka yang hatinya terbuka terhadap kesan dan saran dari Guru yang agung akan belajar banyak hal, dan juga akan mampu mengajar orang lain; karena Dia akan memberi mereka keterampilan dan pemahaman.

Bab 23-Makanan Sehat

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:56-57

Biarlah sekolah-sekolah dan sanatorium didirikan di banyak tempat di negara-negara bagian Selatan. Biarlah pusat-pusat pengaruh dibuat di banyak kota di Selatan dengan membuka toko-toko makanan dan restoran vegetarian. Biarlah juga ada fasilitas untuk pembuatan makanan kesehatan yang sederhana dan murah. Tetapi janganlah kebijakan yang mementingkan diri sendiri dan duniawi dibawa ke dalam pekerjaan ini; karena Allah melarang hal ini. Biarlah orang-orang yang tidak mementingkan diri sendiri memegang pekerjaan ini di dalam takut akan Allah, dan dengan kasih kepada sesama.

Terang yang diberikan kepada saya adalah bahwa di daerah Selatan, seperti halnya di tempat lain, pembuatan makanan kesehatan harus dilakukan, bukan sebagai suatu spesifikasi untuk keuntungan pribadi, tetapi sebagai suatu bisnis yang telah dirancang Tuhan di mana pintu harapan dapat dibuka bagi orang-orang. Di Selatan, perhatian khusus harus diberikan kepada orang-orang miskin, yang telah sangat terabaikan. Orang-orang yang memiliki kemampuan dan ekonomi yang baik harus dipilih untuk melakukan pekerjaan makanan; karena untuk membuatnya berhasil, hikmat dan ekonomi yang terbaik harus diterapkan. Allah menghendaki umat-Nya melakukan pelayanan yang dapat diterima dalam mempersiapkan makanan yang sehat, bukan hanya untuk keluarga mereka sendiri, yang merupakan tanggung jawab mereka yang pertama, tetapi juga untuk menolong orang-orang miskin di mana-mana. Mereka harus menunjukkan kebebasan seperti Kristus, menyadari bahwa mereka mewakili Allah, dan bahwa semua yang mereka miliki adalah anugerah-Nya.

Saudara-saudara, peganglah pekerjaan ini. Janganlah memberikan tempat untuk mematahkan semangat. Janganlah mengkritik mereka yang berusaha melakukan sesuatu di jalur yang benar, tetapi bekerjalah sendiri.

Sehubungan dengan bisnis makanan kesehatan, berbagai industri dapat didirikan yang akan membantu pekerjaan di

ladang Selatan. Semua yang dapat dilakukan oleh para misionaris Tuhan untuk bidang ini harus dilakukan sekarang, karena jika ada bidang yang membutuhkan pekerjaan misionaris medis, maka itu adalah bidang Selatan. Selama waktu yang telah berlalu ke dalam kekekalan, banyak orang yang seharusnya berada di Selatan, bekerja bersama-sama dengan Tuhan dengan melakukan pekerjaan pribadi, dan dengan memberikan sarana mereka untuk menopang diri mereka sendiri dan para pekerja lainnya di ladang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:114

Dari catatan mukjizat Tuhan dalam menyediakan anggur di pesta pernikahan dan memberi makan orang banyak, kita dapat belajar sebuah pelajaran yang sangat penting. Bisnis makanan kesehatan adalah salah satu alat Tuhan sendiri untuk memasok kebutuhan. Penyedia segala makanan di surga tidak akan membiarkan umat-Nya dalam ketidaktahuan dalam hal persiapan makanan terbaik untuk segala waktu dan kesempatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:124-126

Selama semalam banyak hal yang telah dibukakan kepada saya. Pembuatan dan penjualan makanan kesehatan akan membutuhkan pertimbangan yang cermat dan penuh doa.

Ada banyak orang berakal di banyak tempat yang kepadanya Tuhan pasti akan memberikan pengetahuan tentang bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan enak, jika Dia melihat bahwa mereka akan menggunakan pengetahuan ini dengan benar. Hewan-hewan menjadi semakin banyak yang sakit, dan tidak akan lama lagi makanan hewani akan dibuang oleh banyak orang selain makanan nabati.

hari Advent. Makanan yang menyehatkan dan menopang kehidupan harus dipersiapkan, sehingga pria dan wanita tidak perlu makan daging.

Tuhan akan mengajar banyak orang di seluruh belahan dunia untuk menggabungkan buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran menjadi makanan yang akan menopang kehidupan dan tidak membawa penyakit. Mereka yang belum pernah melihat resep untuk membuat makanan sehat yang sekarang ada di pasaran, akan bekerja dengan cerdas, bereksperimen dengan produksi makanan di bumi, dan akan diberi terang mengenai penggunaan produksi ini. Tuhan akan menunjukkan kepada mereka apa yang harus dilakukan. Dia yang memberikan keterampilan dan pemahaman kepada umat-Nya di satu bagian dunia akan memberikan keterampilan dan pemahaman kepada umat-Nya di bagian dunia yang lain. Ini adalah rancangan-Nya bahwa harta karun makanan di setiap negara akan dipersiapkan sedemikian rupa sehingga dapat digunakan di negara-negara yang cocok untuknya. Sebagaimana Tuhan memberikan manna dari Surga untuk menopang anak-anak Israel, demikian pula Dia sekarang akan memberikan kepada umat-Nya di berbagai tempat keahlian dan kebijaksanaan untuk menggunakan produksi

dari negara-negara ini dalam menyiapkan makanan untuk menggantikan daging. Makanan-makanan ini harus dibuat di negara-negara yang berbeda; karena untuk mengangkutnya dari satu negara ke negara lain akan membuat makanan tersebut menjadi sangat mahal sehingga orang miskin tidak akan mampu membelinya. Tidak akan pernah ada gunanya bergantung pada Amerika untuk

pasokan makanan kesehatan untuk negara lain. Kesulitan besar akan ditemukan dalam menangani barang impor tanpa kerugian finansial.

Semua yang menangani makanan kesehatan harus bekerja tanpa mementingkan diri sendiri demi kepentingan sesama. Kecuali jika manusia mengizinkan Tuhan untuk membimbing pikiran mereka, kesulitan yang tak terhitung jumlahnya akan muncul ketika orang-orang yang berbeda terlibat dalam pekerjaan ini. Ketika Tuhan memberikan keahlian dan pengertian kepada seseorang, hendaklah ia ingat bahwa hikmat ini tidak diberikan hanya untuk kepentingannya sendiri, tetapi agar ia dapat menolong orang lain.

Tidak seorang pun boleh berpikir bahwa ia adalah pemilik semua pengetahuan mengenai persiapan makanan kesehatan, atau bahwa ia memiliki hak tunggal untuk menggunakan harta karun Tuhan berupa bumi dan pohon dalam pekerjaan ini. Tidak seorang pun boleh merasa bebas untuk menggunakan pengetahuan yang telah diberikan Tuhan kepadanya dalam hal ini menurut kehendaknya sendiri. "Dengan cuma-cuma kamu telah menerima, dengan cuma-cuma pula kamu memberi." [Matius 10:8](#).

Adalah kebijaksanaan kami untuk menyiapkan makanan yang sederhana, murah, dan menyehatkan. Banyak orang kita yang miskin, dan makanan yang sehat harus disediakan yang dapat disediakan dengan harga yang dapat dijangkau oleh orang miskin. Adalah rancangan Tuhan bahwa orang-orang yang paling miskin di setiap tempat harus disediakan makanan yang murah dan sehat. Di banyak tempat, industri-industri untuk memproduksi makanan-makanan ini harus didirikan. Apa yang menjadi berkat bagi pekerjaan di satu tempat akan menjadi berkat di tempat lain di mana uang jauh lebih sulit diperoleh.

Tuhan bekerja atas nama umat-Nya. Dia tidak menginginkan mereka tanpa sumber daya. Dia membawa mereka kembali kepada makanan yang semula diberikan kepada manusia. Makanan mereka harus terdiri dari makanan yang terbuat dari bahan-bahan yang telah Dia sediakan. Bahan-bahan yang terutama digunakan dalam makanan ini adalah buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan, tetapi berbagai macam umbi-umbian juga akan digunakan.

Keuntungan dari makanan ini terutama berasal dari dunia, bukan dari umat Tuhan. Umat Tuhan harus menopang pekerjaan-Nya; mereka harus memasuki ladang-ladang baru dan mendirikan gereja-

gereja. Pada mereka bertumpu beban-beban dari banyak usaha misionaris. Tidak ada beban yang tidak perlu yang harus ditimpakan kepada mereka. Bagi umat-Nya, Allah adalah penolong yang hadir di setiap saat dibutuhkan.

Perhatian yang besar harus dilakukan oleh mereka yang menyiapkan resep untuk jurnal kesehatan kita. Beberapa makanan yang disiapkan secara khusus yang sekarang sedang dibuat dapat diperbaiki, dan rencana kami mengenai penggunaannya harus dimodifikasi. Beberapa orang telah menggunakan olahan kacang-kacangan terlalu bebas.

Banyak yang menulis kepada saya, "Saya tidak dapat menggunakan makanan kacang; apa yang harus saya gunakan sebagai pengganti daging?" Suatu malam saya seperti berdiri di hadapan sekelompok orang, mengatakan kepada mereka bahwa kacang-kacangan digunakan terlalu bebas dalam persiapan makanan mereka; bahwa sistem tidak dapat merawatnya ketika digunakan seperti dalam beberapa resep yang diberikan; dan bahwa, jika digunakan lebih hemat, hasilnya akan lebih memuaskan.

Tuhan ingin agar mereka yang tinggal di negara-negara di mana buah segar dapat diperoleh sepanjang tahun, sadar akan berkat yang mereka miliki dalam buah ini. Semakin kita bergantung pada buah segar yang baru dipetik dari pohonnya, semakin besar pula berkatnya.

Beberapa orang, setelah menerapkan pola makan vegetarian, kembali menggunakan daging. Hal ini memang bodoh, dan menunjukkan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana menyediakan makanan yang tepat sebagai pengganti daging.

Sekolah memasak, yang dilakukan oleh instruktur yang bijaksana, akan diadakan di Amerika dan di negeri-negeri lain. Segala sesuatu yang dapat kita lakukan harus dilakukan untuk menunjukkan kepada orang-orang nilai dari diet reformasi.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:127-131

Tadi malam saya seperti sedang berbicara kepada jemaat kami dan mengatakan kepada mereka bahwa, sebagai umat Masehi Advent Hari Ketujuh, kita harus memupuk kasih, kesabaran, dan kesopanan yang sejati. Yesus akan menguatkan para pemimpin umat-Nya jika mereka mau belajar tentang Dia. Umat Allah harus berusaha untuk mencapai standar keunggulan yang tertinggi. Khususnya, mereka yang menjadi misionaris medis harus menunjukkan, dalam roh, perkataan dan karakter, bahwa mereka mengikuti Kristus Yesus, Model ilahi dari upaya misionaris medis.

Saya memiliki keinginan yang sangat besar bahwa di setiap tempat pekerjaan harus dilaksanakan sesuai dengan perintah-Nya. Saya melihat masalah di depan setinggi gunung bagi umat kita dalam hal bagaimana beberapa hal sekarang dilakukan, dan terutama dalam hal kesehatan.

bisnis makanan. Seiring dengan kemajuan kita, kita harus menghadapi masalah-masalah yang sangat sulit dari penemuan manusia, yang akan

membawa banyak kebingungan.

Licik cenderung tidak jujur.

Dengan keahlian yang luar biasa, dan dengan usaha yang sungguh-sungguh, Dr. Kellogg dan rekan-rekannya telah menyiapkan rangkaian makanan kesehatan yang khusus. Motif utama mereka adalah untuk memberi manfaat bagi umat manusia, dan berkat Tuhan ada di atas usaha mereka. Jika mereka mengikuti nasihat Tuhan, jika mereka berjalan

mengikuti teladan Kristus, mereka akan terus maju; karena Allah akan memberikan keahlian dan pengertian kepada mereka yang mencari Dia dengan tidak mementingkan diri sendiri. Dalam banyak hal, perbaikan dapat dilakukan pada makanan kesehatan yang dikirim dari pabrik-pabrik kita. Tuhan akan mengajar hamba-hamba-Nya bagaimana membuat makanan yang lebih sederhana dan lebih murah. Ada banyak orang yang akan Dia ajarkan dalam hal ini jika mereka mau berjalan di dalam nasihat-Nya, dan selaras dengan saudara-saudara mereka.

Kepada Saudara-Saudara Kita di Seluruh Negeri: Tuhan telah memerintahkan saya untuk mengatakan bahwa Dia tidak membatasi semua terang yang dapat diterima oleh beberapa orang sehubungan dengan persiapan makanan kesehatan yang terbaik. Dia akan memberikan kepada banyak orang di berbagai tempat kebijaksanaan dan keterampilan yang akan memampukan mereka untuk mempersiapkan makanan sehat yang sesuai untuk negara-negara tempat mereka tinggal.

Tuhan adalah sumber segala hikmat, segala kecerdasan, segala talenta. Dia akan memuliakan nama-Nya dengan memberikan hikmat kepada banyak orang yang berakal budi dalam menyiapkan makanan sehat. Dan ketika Ia melakukan hal ini, pembuatan makanan-makanan baru ini tidak akan dipandang sebagai pelanggaran terhadap hak-hak mereka yang telah membuat makanan sehat, meskipun dalam beberapa hal makanan yang dibuat oleh orang-orang yang berbeda mungkin serupa. Allah akan mengambil manusia biasa dan akan memberi mereka keterampilan dan pemahaman dalam menggunakan hasil bumi. Dia berurusan tanpa memihak dengan para pekerja-Nya. Tidak ada seorang pun yang dilupakan oleh-Nya. Dia akan membuat para pebisnis yang merupakan pemelihara hari Sabat terkesan untuk membangun industri yang akan menyediakan lapangan kerja bagi umat-Nya. Ia akan mengajar hamba-hamba-Nya untuk menyiapkan makanan sehat yang lebih murah, yang dapat dibeli oleh orang miskin.

Dalam semua rencana kita, kita harus ingat bahwa pekerjaan makanan kesehatan adalah milik Allah, dan tidak boleh dijadikan spekulasi keuangan untuk keuntungan pribadi. Ini adalah karunia Allah kepada umat-Nya, dan keuntungannya harus digunakan untuk kebaikan umat manusia yang menderita di mana-mana. Khususnya di negara-negara bagian Selatan Amerika Utara, banyak hal yang

akan dirancang dan banyak fasilitas yang disediakan, sehingga orang-orang miskin dan yang membutuhkan dapat menopang diri mereka sendiri dengan industri makanan kesehatan. Di bawah bimbingan guru-guru yang bekerja keras untuk keselamatan jiwa-jiwa mereka, mereka akan diajar bagaimana mengolah dan menyiapkan makanan yang paling banyak tumbuh dengan mudah di wilayah mereka.

Pekerjaan yang Jahat

Beberapa saudara kita telah melakukan pekerjaan yang telah menimbulkan kerugian besar bagi perjuangan ini. Pengetahuan tentang metode pembuatan makanan sehat, yang Tuhan berikan kepada umat-Nya sebagai sarana untuk membantu mempertahankan perjuangan-Nya, telah mereka ungkapkan kepada para pebisnis duniawi, yang menggunakannya untuk keuntungan pribadi. Mereka telah menjual barang-barang Tuhan untuk keuntungan pribadi. Mereka yang telah mengungkapkan rahasia yang mereka miliki sehubungan dengan persiapan makanan kesehatan telah menyalahgunakan kepercayaan yang diberikan Tuhan. Ketika mereka melihat hasil dari pengkhianatan kepercayaan ini, beberapa orang akan sangat menyesal karena mereka tidak menaati nasihat mereka sendiri, dan menantikan Tuhan untuk memimpin hamba-hamba-Nya dan mengerjakan rencana-Nya sendiri. Beberapa orang yang mendapatkan rahasia ini akan bersekongkol untuk melindungi cara kerja makanan sanatorium kita, dan dengan salah mengartikan akan menipu orang-orang yang melindungi mereka.

Bisnis makanan kesehatan tidak boleh dipinjam atau dicuri dari mereka yang, melalui manajemennya, berusaha untuk membangun dan memajukan tujuan tersebut. Kellogg, dengan bantuan orang lain, dengan biaya yang sangat besar, telah mempelajari proses-proses pembuatan makanan-makanan khusus tertentu, dan telah menyediakan fasilitas-fasilitas yang mahal untuk pembuatannya. Pekerjaan ini telah menghabiskan banyak waktu yang berharga, karena banyak percobaan yang harus dilakukan. Dan sudah selayaknya mereka yang telah bekerja keras dan menginvestasikan kemampuan mereka, diizinkan untuk memetik hasil dari kerja keras mereka. Kellogg haruslah diizinkan untuk mengendalikan suatu penghasilan yang wajar dari produk-produk khusus yang telah dimampukan oleh berkat Allah untuk dihasilkannya, supaya ia dapat memiliki sarana-sarana yang dapat digunakannya untuk memajukan pekerjaan Allah sesuai dengan kebutuhan. Janganlah seorang pun yang telah mengetahui rahasia komposisinya mengambil alih pembuatan makanan-makanan khusus ini, dan menjualnya untuk keuntungan pribadi. Janganlah seorang pun memberi kesan bahwa mereka bekerja dalam keselarasan dengan mereka yang pada awalnya menyiapkan makanan ini untuk dijual, padahal tidak. Tidak seorang pun memiliki hak untuk terlibat dalam pembuatan

makanan-makanan ini dengan cara yang mementingkan diri sendiri. Marilah kita semua mendekat kepada Tuhan, dan dengan hati yang rendah hati berusaha untuk memuliakan Dia dalam setiap tindakan.

Saya memiliki peringatan bagi mereka yang memiliki pengetahuan tentang metode pembuatan makanan kesehatan khusus yang diproduksi di pabrik kami. Mereka tidak boleh menggunakan pengetahuan mereka untuk tujuan yang mementingkan diri sendiri, atau dengan

dengan cara yang akan salah menggambarkan penyebabnya. Mereka juga tidak boleh mengumumkan pengetahuan ini kepada publik. Biarlah gereja-gereja memegang hal ini, dan menunjukkan kepada saudara-saudara ini bahwa cara seperti itu merupakan pengkhianatan terhadap kepercayaan, dan bahwa hal itu akan membawa cela bagi perjuangan.

Janganlah mereka yang telah dan sedang bekerja dalam pekerjaan membuat makanan kesehatan yang pertama kali disiapkan oleh Dr.

[101] perintis dalam pekerjaan ini, mengungkapkan kepada orang lain rahasia pembuatan makanan khusus, karena dengan demikian mereka menipu tujuan yang seharusnya digunakan untuk kemajuannya. Aku menasihatkan kamu, saudara-saudaraku, untuk meluruskan jalan bagi kakimu, supaya orang yang lumpuh tidak tersesat. Janganlah menyerahkan informasi ke tangan mereka, yang karena kurang memperhatikan reformasi kesehatan, dapat menempatkan barang-barang yang tidak murni di pasar sebagai makanan kesehatan.

Berdirilah di pihak yang benar dalam semua transaksi Anda; maka Anda tidak akan terlihat merugikan di hadapan Tuhan atau manusia. Janganlah melakukan praktik-praktik yang tidak jujur. Mereka yang melakukan pembuatan makanan kesehatan sanitasi untuk keuntungan pribadi mengambil kebebasan yang bukan haknya. Dengan demikian, kebingungan besar telah terjadi. Beberapa orang sekarang memproduksi dan menjual barang-barang yang mengaku sebagai makanan kesehatan, tetapi mengandung bahan-bahan yang tidak sehat. Sekali lagi, makanan-makanan tersebut sering kali memiliki kualitas yang sangat rendah sehingga banyak kerugian yang ditimbulkan oleh penjualannya, karena mereka yang membelinya mengira bahwa semua makanan kesehatan adalah sama.

Tidak seorang pun berhak mengambil keuntungan dari pengaturan bisnis yang telah dibuat sehubungan dengan makanan kesehatan sanitasi. Mereka yang menangani makanan yang dirancang oleh Dr. Kellogg pada umumnya harus terlebih dahulu mencapai kesepahaman dengannya, atau orang lain yang bekerja selaras dengannya, dan mempelajari metode terbaik untuk menangani makanan ini. Orang yang dengan mementingkan diri sendiri melakukan pekerjaan ini, dan pada saat yang sama memberikan kesan kepada para pelanggannya bahwa keuntungan

dari barang-barang yang dijualnya digunakan untuk membantu perusahaan-perusahaan yang baik, sementara pada kenyataannya barang-barang itu digunakan untuk kepentingan pribadi, akan mendapat murka Allah. Lama-kelamaan, bisnisnya akan gagal, dan ia akan membuat keadaan menjadi kacau sehingga saudara-saudaranya harus membelinya untuk menyelamatkannya dari aib.

Tuhan sangat tidak senang ketika pelayanan-Nya dicemarkan oleh sikap mementingkan diri sendiri dari mereka yang terlibat di dalamnya. Dia menghendaki agar setiap bagian dari

Pekerjaannya harus selaras dengan setiap bagian lainnya, sambungan dengan sambungan.

Tuhan ingin umat-Nya berdiri jauh di atas kepentingan pribadi. Dia ingin mereka menaklukkan godaan yang mereka hadapi. Dia menyerukan persekutuan orang-orang kudus. Dia ingin para pekerja-Nya berdiri di bawah pengawasan-Nya. Dia akan merapikan dan memoles bahan untuk bait-Nya, mempersiapkan setiap bagian agar sesuai satu sama lain, agar bangunan itu menjadi sempurna dan utuh, tanpa kekurangan satu pun.

Surga akan dimulai di bumi ini. Ketika umat Tuhan dipenuhi dengan kelemahlembutan dan kelembutan, mereka akan menyadari bahwa panji-panji-Nya di atas mereka adalah kasih, dan buah-buah-Nya akan terasa manis. Mereka akan membuat Surga di bawah untuk mempersiapkan Surga di atas.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:132-133

Para pekerja kita harus menggunakan kecerdikan mereka dalam menyiapkan makanan yang sehat. Kellogg; tetapi semua harus memahami bahwa Tuhan sedang mengajar banyak orang di banyak tempat untuk membuat makanan yang menyehatkan. Ada banyak produk yang, jika dipersiapkan dan dikombinasikan dengan baik, dapat dibuat menjadi makanan yang akan menjadi berkat bagi mereka yang tidak mampu membeli makanan sehat yang lebih mahal dan disiapkan secara khusus. Dia yang dalam pembangunan Kemah Suci memberikan keahlian dan pengertian dalam segala macam pekerjaan yang rumit, akan memberikan keahlian dan pengertian kepada umat-Nya dalam mengkombinasikan produk-produk makanan alami, dengan demikian menunjukkan kepada mereka cara untuk mendapatkan makanan yang menyehatkan.

Pengetahuan mengenai persiapan makanan yang menyehatkan adalah milik Allah, dan telah disampaikan kepada manusia, agar ia dapat menyampaikannya kepada sesamanya. Dalam mengatakan hal ini, saya tidak mengacu pada persiapan khusus yang telah dilakukan oleh Dr. Kellogg dan yang lainnya untuk menyempurnakannya. Saya mengacu terutama pada persiapan-persiapan sederhana yang dapat dilakukan oleh semua orang untuk diri mereka sendiri, yang harus diberikan secara cuma-cuma kepada mereka yang ingin hidup sehat, dan terutama kepada orang-orang miskin.

Adalah rancangan Tuhan bahwa di setiap tempat, pria dan

wanita harus didorong untuk mengembangkan bakat mereka dengan menyiapkan makanan sehat dari hasil alam di daerah mereka sendiri. Jika mereka memandang kepada Tuhan, melatih keterampilan dan kecerdikan mereka di bawah bimbingan

Roh-Nya, mereka akan belajar bagaimana mengolah produk-produk alami menjadi makanan yang menyehatkan. Dengan demikian mereka akan dapat mengajar orang-orang miskin bagaimana menyediakan makanan yang dapat menggantikan daging-dagingan. Mereka yang telah ditolong dengan demikian pada gilirannya dapat mengajar orang lain. Pekerjaan seperti itu masih harus dilakukan dengan semangat dan energi yang dikuduskan. Jika hal itu telah dilakukan sebelumnya, maka sekarang ini akan ada lebih banyak orang yang berada di dalam kebenaran, dan lebih banyak lagi yang dapat memberikan pengajaran. Marilah kita belajar apa tugas kita, dan kemudian melakukannya. Kita tidak boleh bergantung dan tak berdaya, menunggu orang lain untuk melakukan pekerjaan yang telah Tuhan percayakan kepada kita.

Naskah 40, 1902

Kepada banyak orang di berbagai tempat, Tuhan akan memberikan kepandaian dalam hal makanan sehat. Ia dapat menghamparkan sebuah meja di padang gurun. Makanan sehat harus disiapkan oleh gereja-gereja kita yang sedang berusaha mempraktikkan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Tetapi, sama seperti mereka harus melakukan hal ini, beberapa orang akan mengatakan bahwa mereka melanggar hak-hak mereka. Tetapi siapakah yang memberi mereka hikmat untuk menyiapkan makanan ini? Allah dari surga. Tuhan yang sama akan memberikan hikmat kepada umat-Nya di berbagai negara untuk menggunakan hasil bumi dari negara-negara tersebut dalam menyiapkan makanan sehat. Dengan cara yang sederhana dan murah, umat-Nya akan bereksperimen dengan buah-buahan, biji-bijian, dan akar-akaran di negara-negara di

[102] tempat mereka tinggal. Di berbagai negara, makanan kesehatan yang murah harus diproduksi untuk kepentingan masyarakat miskin dan untuk kepentingan keluarga-keluarga dari masyarakat kita sendiri.

Pesan yang Tuhan berikan kepada saya adalah agar umat-Nya di negeri-negeri asing tidak menggantungkan pasokan makanan kesehatan mereka pada impor makanan kesehatan dari Amerika. Pengangkutan dan bea masuk membuat harga makanan-makanan tersebut menjadi sangat mahal sehingga orang miskin, yang sama berharganya di mata Tuhan, seperti halnya orang kaya, tidak dapat menikmati makanan-makanan tersebut.

Makanan sehat adalah produksi Tuhan, dan Dia akan mengajar umat-Nya di ladang-ladang misionaris untuk menggabungkan produksi bumi sehingga makanan yang sederhana, murah, dan sehat akan tersedia. Jika mereka mau mencari hikmat dari Tuhan, Dia akan mengajar mereka bagaimana merencanakan dan merancang untuk memanfaatkan produksi ini. Saya diperintahkan untuk mengatakan, Janganlah kamu melarang mereka.

Naskah 78, 1902

Sekarang saya harus memberikan kepada saudara-saudaraku petunjuk yang telah diberikan Tuhan kepadaku sehubungan dengan masalah makanan sehat. Oleh banyak orang, makanan kesehatan dianggap sebagai hasil karya manusia, tetapi sebenarnya makanan kesehatan berasal dari Allah, sebagai berkat bagi umat-Nya. Pekerjaan makanan kesehatan adalah milik Tuhan, dan tidak boleh dijadikan spekulasi keuangan untuk keuntungan pribadi. Terang yang telah dan akan terus diberikan Allah dalam masalah makanan adalah untuk menjadi bagi umat-Nya saat ini seperti halnya manna bagi umat Israel. Manna turun dari langit, dan orang-orang diperintahkan untuk mengumpulkannya, dan menyiapkannya untuk dimakan. Jadi, di berbagai negara di dunia, terang akan diberikan kepada umat Tuhan, dan makanan sehat yang sesuai dengan negara tersebut akan disiapkan. Para anggota setiap gereja harus mengembangkan kebijaksanaan dan kecerdasan yang akan Tuhan berikan kepada mereka. Tuhan memiliki keterampilan dan pengertian bagi semua orang yang akan menggunakan kemampuan mereka dalam berjuang untuk belajar bagaimana menggabungkan hasil bumi sehingga dapat membuat makanan sehat yang sederhana dan mudah disiapkan, yang akan menggantikan daging-daging, sehingga orang tidak akan punya alasan untuk makan daging-daging.

Mereka yang diberi pengetahuan tentang cara menyiapkan makanan seperti itu harus menggunakan pengetahuan mereka tanpa pamrih. Mereka harus membantu saudara-saudara mereka yang miskin. Mereka harus menjadi produsen dan juga konsumen.

Adalah tujuan Tuhan bahwa makanan sehat harus diproduksi di banyak tempat. Mereka yang menerima kebenaran harus belajar bagaimana menyiapkan makanan sederhana ini. Bukanlah rencana Tuhan bahwa orang miskin harus menderita untuk memenuhi kebutuhan hidup. Tuhan memanggil umat-Nya di berbagai negara untuk meminta hikmat kepada-Nya, dan kemudian menggunakan hikmat yang Dia berikan dengan benar. Kita tidak boleh berdiam diri dalam keputusan dan kekecewaan. Kita harus melakukan yang terbaik untuk mencerahkan orang lain.

Naskah 10, 1906

Ketika dilakukan dengan cara yang sedemikian rupa sehingga

Injil Kristus menjadi perhatian orang-orang, pekerjaan makanan kesehatan dapat menjadi pekerjaan yang menguntungkan. Tetapi saya mengangkat suara saya untuk memperingatkan terhadap usaha-usaha yang tidak mencapai apa-apa selain produksi makanan untuk memenuhi kebutuhan jasmani. Adalah suatu kesalahan yang serius untuk menggunakan begitu banyak waktu, dan begitu banyak talenta pria dan wanita, dalam memproduksi makanan, sementara tidak ada usaha khusus yang dilakukan pada saat yang sama untuk memasok kebutuhan rohani.

orang banyak dengan roti kehidupan. Bahaya-bahaya besar menyertai sebuah pekerjaan yang tidak memiliki tujuan penyingkapan jalan kehidupan kekal.

Bab 24-Bagaimana Mempresentasikan Prinsip-Prinsip Reformasi Kesehatan

Kementerian Penyembuhan, 143-144

Metode Kristus saja yang akan memberikan keberhasilan sejati dalam menjangkau manusia. Juruselamat bergaul dengan manusia sebagai seorang yang menginginkan kebaikan mereka. Ia menunjukkan simpati-Nya kepada mereka, melayani kebutuhan mereka, dan memenangkan kepercayaan mereka. Kemudian Ia berkata kepada mereka, "Ikutlah Aku."

Ada kebutuhan untuk mendekati orang-orang dengan usaha pribadi. Jika lebih sedikit waktu diberikan untuk berkhotbah, dan lebih banyak waktu dihabiskan untuk pelayanan pribadi, maka hasil yang lebih besar akan terlihat. Orang miskin harus diringankan, orang sakit dirawat, orang yang berduka dan berkabung dihibur, orang yang tidak tahu diajar, orang yang tidak berpengalaman dinasihati. Kita harus menangis dengan mereka yang menangis, dan bersukacita dengan mereka yang bersukacita. Disertai dengan kuasa bujukan, kuasa doa, kuasa kasih Allah, pekerjaan ini tidak akan, tidak dapat, tanpa buah.

Kita harus selalu ingat bahwa tujuan dari pekerjaan misi medis adalah untuk membawa pria dan wanita yang sakit karena dosa kepada Manusia dari Kalvari, yang menanggung dosa dunia. Dengan melihat Dia, mereka akan diubah menjadi serupa dengan-Nya. Kita harus menguatkan orang sakit dan penderitaan untuk memandang kepada Yesus dan hidup. Biarlah para pekerja menjaga Kristus, Sang Tabib yang agung, terus-menerus di hadapan mereka yang menderita penyakit tubuh dan jiwa telah membawa keputusan. Tunjukkanlah kepada mereka Dia yang dapat menyembuhkan penyakit jasmani dan rohani. Ceritakan kepada mereka tentang Dia yang tersentuh dengan perasaan kelemahan mereka. Doronglah mereka untuk menempatkan diri mereka dalam pemeliharaan Dia yang telah memberikan hidup-Nya untuk memungkinkan mereka memiliki hidup yang kekal. Ceritakanlah tentang kasih-Nya; ceritakanlah tentang kuasa-Nya untuk menyelamatkan.

Kementerian Penyembuhan, 146-147

Ada kebutuhan besar akan instruksi dalam hal reformasi pola makan. Kebiasaan makan yang salah dan penggunaan makanan yang tidak sehat tidak sedikit

derajat yang bertanggung jawab atas ketidakbertarakan dan kejahatan serta kemalangan yang mengutuk dunia.

Dalam mengajarkan prinsip-prinsip kesehatan, ingatkanlah tujuan utama dari reformasi, yaitu untuk menjamin perkembangan tubuh, pikiran, dan jiwa yang terbaik. Tunjukkanlah bahwa hukum alam, yang merupakan hukum Allah, dirancang untuk kebaikan kita; bahwa ketaatan pada hukum alam akan meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupan ini, dan membantu persiapan untuk kehidupan yang akan datang.

Pimpinlah jemaat untuk mempelajari manifestasi kasih dan hikmat Allah dalam karya-karya alam. Pimpinlah mereka untuk mempelajari organisme yang mengagumkan itu, sistem manusia, dan hukum-hukum yang mengaturnya. Mereka yang melihat bukti-bukti kasih Allah, yang memahami hikmat dan manfaat dari hukum-hukum-Nya, dan hasil-hasil dari ketaatan, akan melihat tugas dan kewajiban mereka dari sudut pandang yang sama sekali berbeda. Alih-alih memandangi ketaatan pada hukum kesehatan sebagai suatu pengorbanan atau penyangkalan diri, mereka akan menganggapnya, sebagaimana adanya, sebagai berkat yang tak ternilai.

Setiap pekerja Injil harus merasa bahwa memberikan pengajaran tentang prinsip-prinsip hidup sehat adalah bagian dari pekerjaan yang telah ditetapkan baginya. Pekerjaan ini sangat dibutuhkan, dan dunia terbuka untuk itu.

Kementerian Penyembuhan, 156-157

Dalam semua pekerjaan Anda, ingatlah bahwa Anda terikat dengan Kristus, sebagai bagian dari rencana penebusan yang agung. Kasih Kristus, dalam arus yang menyembuhkan dan memberi kehidupan, harus mengalir melalui hidup Anda. Ketika Anda berusaha menarik orang lain ke dalam lingkaran kasih-Nya, biarkan kemurnian bahasa Anda, ketidakegoisan pelayanan Anda, kegembiraan sikap Anda, menjadi saksi akan kuasa kasih karunia-Nya. Berikanlah kepada dunia sebuah representasi yang begitu murni dan benar tentang Dia, sehingga manusia akan melihat Dia dalam keindahan-Nya.

Tidak ada gunanya mencoba mengubah orang lain dengan menyerang apa yang kita anggap sebagai kebiasaan yang salah. Upaya seperti itu sering kali lebih banyak mendatangkan kerugian daripada kebaikan. Dalam percakapan-Nya dengan perempuan

Samaria, alih-alih meremehkan sumur Yakub, Kristus memberikan sesuatu yang lebih baik. "Sekiranya engkau mengetahui karunia Allah," kata-Nya, "dan siapakah Dia yang berkata kepadamu: Berilah aku minum, niscaya engkau akan meminta kepada-Nya, dan Ia akan memberikan kepadamu air hidup." Ia mengalihkan pembicaraan kepada harta yang Ia miliki

untuk memberikan, menawarkan kepada wanita itu sesuatu yang lebih baik daripada yang dimilikinya, bahkan air hidup, sukacita dan pengharapan Injil.

Ini adalah sebuah ilustrasi tentang bagaimana kita harus bekerja. Kita harus menawarkan kepada manusia sesuatu yang lebih baik dari apa yang mereka miliki, yaitu damai sejahtera Kristus yang melampaui segala akal. Kita harus memberitahukan kepada mereka tentang hukum Allah yang kudus, transkrip karakter-Nya, dan ekspresi dari apa yang Dia inginkan untuk mereka

Dari semua orang di dunia ini, para pembaharu haruslah orang yang paling tidak egois, paling baik hati, dan paling sopan. Dalam kehidupan mereka harus terlihat kebaikan sejati dari perbuatan yang tidak mementingkan diri sendiri. Pekerja yang tidak memiliki kesopanan, yang menunjukkan ketidaksabaran terhadap ketidaktahuan atau ketidakpatuhan orang lain, yang berbicara dengan tergesa-gesa atau bertindak tanpa berpikir panjang, dapat menutup pintu hati sehingga ia tidak akan pernah bisa menjangkau mereka.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 119-120

Janganlah hanya berpegang pada gagasan-gagasan yang terisolasi dan menjadikannya sebagai ujian, mengkritik orang lain yang praktiknya mungkin tidak sesuai dengan pendapat Anda; tetapi pelajarilah subjek ini secara luas dan mendalam, dan berusaha untuk membawa gagasan-gagasan dan praktik-praktik Anda ke dalam keselarasan yang sempurna dengan prinsip-prinsip kesederhanaan Kristen yang sejati.

Ada banyak orang yang mencoba memperbaiki kehidupan orang lain dengan menyerang apa yang mereka anggap sebagai kebiasaan yang salah. Mereka mendatangi orang-orang yang mereka anggap salah dan menunjukkan kekurangan mereka, tetapi tidak berusaha mengarahkan pikiran kepada prinsip-prinsip yang benar. Cara seperti itu sering kali tidak memberikan hasil yang diinginkan. Ketika kita menunjukkan bahwa kita mencoba untuk mengoreksi orang lain, kita terlalu sering membangkitkan sifat tempur mereka, dan melakukan lebih banyak kerusakan daripada kebaikan. Dan ada juga bahaya bagi orang yang mengoreksi. Orang yang mengambil tanggung jawab untuk mengoreksi orang lain, kemungkinan besar

akan memupuk kebiasaan mencari-cari kesalahan, dan tidak lama kemudian seluruh perhatiannya akan tertuju pada mencari-cari kekurangan dan mencari-cari kesalahan orang lain. Janganlah melihat orang lain, untuk mencari-cari kesalahan mereka, atau membeberkan kesalahan mereka. Didiklah mereka dengan kebiasaan yang lebih baik melalui keteladanan Anda.

Hendaknya selalu diingat bahwa tujuan utama dari reformasi higienis adalah untuk menjamin perkembangan pikiran, jiwa, dan tubuh yang setinggi mungkin. Semua hukum alam-yang merupakan hukum Allah-dirancang untuk kebaikan kita. Ketaatan pada hukum-hukum tersebut akan mendorong

kebahagiaan kita dalam kehidupan ini, dan akan membantu kita dalam persiapan untuk kehidupan yang akan datang.

Ada sesuatu yang lebih baik untuk dibicarakan daripada kesalahan dan kelemahan orang lain. Bicaralah tentang Tuhan dan karya-karya-Nya yang luar biasa. Belajarlah tentang manifestasi kasih dan kebijaksanaan-Nya dalam semua karya alam.

Pelajarilah organisme yang mengagumkan itu, sistem manusia, dan hukum-hukum yang mengaturnya. Mereka yang melihat bukti-bukti kasih Allah, yang memahami hikmat dan manfaat dari hukum-hukum-Nya, dan berkat-berkat yang dihasilkan dari ketaatan, akan melihat tugas dan kewajiban mereka dari sudut pandang yang sama sekali berbeda. Alih-alih memandangi ketaatan pada hukum kesehatan sebagai suatu pengorbanan atau penyangkalan diri, mereka akan menganggapnya, sebagaimana adanya, sebagai berkat yang tak ternilai.

[104]

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:19-21

Sang Pembaharu hampir mati. Saudara B. telah mendesak posisi ekstrim Dr. Hal ini telah mempengaruhi dokter itu untuk lebih keras terhadap Pembaru daripada yang seharusnya ia lakukan, yaitu membuang susu, gula, dan garam. Posisi untuk sepenuhnya menghentikan penggunaan hal-hal ini mungkin benar dalam urutannya; tetapi belum tiba waktunya untuk mengambil sikap umum mengenai hal-hal ini. Dan mereka yang mengambil posisi mereka, dan menganjurkan untuk tidak menggunakan susu, mentega, dan gula secara keseluruhan, harus memiliki meja mereka sendiri yang bebas dari hal-hal ini. Saudara B., bahkan ketika mengambil pendiriannya di dalam Reformator bersama Dr. Trall, sehubungan dengan dampak-dampak yang merugikan dari garam, susu, dan gula, tidak mempraktekkan apa yang diajarkannya. Di atas mejanya sendiri, benda-benda ini digunakan setiap hari.

Banyak orang telah kehilangan minat mereka terhadap Pembaru, dan surat-surat diterima setiap hari dengan permintaan yang mengecilkan hati, "Tolong hentikan Pembaru saya." Surat-surat diterima dari Barat, di mana negara itu masih baru dan buah-buahan masih langka, menanyakan, "Bagaimana keadaan teman-teman reformasi kesehatan di Battle Creek? Apakah mereka membuang garam sama sekali? Jika demikian, kami tidak dapat mengadopsi reformasi kesehatan saat ini. Kami hanya bisa mendapatkan sedikit buah, dan kami telah meninggalkan

penggunaan daging, teh, kopi, dan tembakau; tetapi kami harus memiliki sesuatu untuk mempertahankan hidup."

Kami telah menghabiskan beberapa waktu di Barat, dan mengetahui kelangkaan buah, dan kami bersimpati kepada saudara-saudara kami yang memiliki hati nurani.

tious berusaha untuk selaras dengan tubuh umat Advent yang memegang hari Sabat. Mereka menjadi kecil hati, dan beberapa di antaranya mundur dari reformasi kesehatan, karena takut bahwa di Battle Creek mereka menjadi radikal dan fanatik. Kami tidak dapat membangkitkan minat di mana pun di Barat untuk mendapatkan pelanggan bagi Reformator Kesehatan. Kami melihat bahwa para penulis di Reformer akan menjauh dari orang-orang, dan meninggalkan mereka. Jika kita mengambil posisi yang tidak dapat diadopsi oleh orang-orang Kristen yang berhati nurani, yang memang reformis, bagaimana kita dapat berharap untuk memberi manfaat kepada kelas yang hanya dapat kita jangkau dari sudut pandang kesehatan?

Kita tidak boleh melangkah lebih cepat daripada yang dapat kita bawa bersama kita, yang hati nurani dan intelektualitasnya telah diyakinkan akan kebenaran yang kita dukung. Kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Beberapa dari kita telah bertahun-tahun untuk sampai pada posisi kita saat ini dalam reformasi kesehatan. Ini adalah pekerjaan yang lambat untuk mendapatkan reformasi dalam pola makan. Kita memiliki nafsu makan yang kuat untuk dipenuhi; karena dunia ini diberikan untuk kerakusan. Jika kita harus memberikan waktu sebanyak yang kita perlukan untuk sampai pada kondisi reformasi yang maju saat ini, kita akan sangat bersabar dengan mereka, dan membiarkan mereka maju selangkah demi selangkah, seperti yang telah kita lakukan, hingga kaki mereka kokoh di atas platform reformasi kesehatan. Tetapi kita harus sangat berhati-hati untuk tidak maju terlalu cepat, agar kita tidak harus menelusuri kembali langkah-langkah kita. Dalam reformasi, lebih baik kita melangkah selangkah lebih dekat daripada melangkah lebih jauh. Dan jika ada kesalahan, biarlah kesalahan itu berada di pihak rakyat.

Di atas segalanya, kita tidak boleh dengan pena kita menganjurkan posisi yang tidak kita uji secara praktis dalam keluarga kita sendiri, di atas meja kita sendiri. Ini adalah disimulasi, sebuah spesies kemunafikan. Di Michigan kita bisa hidup lebih baik tanpa garam, gula, dan susu, dibandingkan dengan banyak orang yang tinggal di ujung Barat atau di ujung Timur, di mana terdapat kelangkaan buah-buahan. Namun hanya ada sedikit keluarga di Battle Creek yang tidak menggunakan barang-barang ini di atas meja mereka. Kami tahu bahwa

penggunaan benda-benda ini secara bebas dapat membahayakan kesehatan, dan, dalam banyak kasus, kami berpikir bahwa jika benda-benda ini tidak digunakan sama sekali, kondisi kesehatan yang lebih baik akan dapat dinikmati. Namun saat ini beban kita bukan pada hal-hal tersebut. Orang-orang sudah sangat jauh tertinggal sehingga kami melihat bahwa hanya mereka yang dapat menanggung beban untuk membuat kami menarik garis batas pada indulgensi mereka yang berbahaya dan narkotika yang merangsang. Kami memberikan kesaksian positif terhadap tembakau, minuman keras, tembakau, teh, kopi, daging-dagingan,

mentega, rempah-rempah, kue yang kaya rasa, pai cincang, garam dalam jumlah besar, dan semua zat menarik yang digunakan sebagai bahan makanan.

Jika kita mendatangi orang-orang yang belum tercerahkan dalam hal reformasi kesehatan, dan menyampaikan posisi kita yang paling kuat pada awalnya, ada bahaya bahwa mereka akan berkecil hati karena melihat betapa banyak yang harus mereka korbankan, sehingga mereka tidak akan berusaha untuk melakukan reformasi. Kita harus membimbing masyarakat dengan sabar dan bertahap, dengan mengingat lubang yang kita gali.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:336

Dalam pergaulan Anda dengan orang-orang yang tidak percaya, jangan biarkan diri Anda dibelokkan dari prinsip-prinsip yang benar. Jika Anda duduk di meja mereka, makanlah dengan sopan, dan hanya makanan yang tidak akan membingungkan pikiran. Jauhkanlah diri Anda dari sikap tidak bertarak. Janganlah melemahkan kekuatan mental dan fisikmu, supaya kamu tidak dapat membedakan hal-hal rohani. Jagalah pikiran Anda dalam kondisi yang sedemikian rupa sehingga Allah dapat mengesankannya dengan kebenaran-kebenaran firman-Nya yang berharga.

Dengan demikian Anda akan memiliki pengaruh terhadap orang lain. Banyak orang mencoba memperbaiki kehidupan orang lain dengan melampirkan apa yang mereka anggap sebagai kebiasaan yang salah. Mereka mendatangi orang-orang yang mereka anggap salah, dan menunjukkan cacat-cacatnya, tetapi tidak melakukan usaha yang sungguh-sungguh dan bijaksana dalam mengarahkan pikiran kepada prinsip-prinsip yang benar. Cara seperti itu sering kali gagal untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Dalam mencoba mengoreksi orang lain, kita terlalu sering membangkitkan sifat tempur mereka, dan dengan demikian lebih banyak merugikan daripada menguntungkan. Jangan melihat orang lain untuk menunjukkan kesalahan atau kekeliruan mereka. Ajarlah dengan memberi contoh. Biarlah penyangkalan diri Anda dan kemenangan Anda atas hawa nafsu menjadi ilustrasi ketaatan pada prinsip-prinsip yang benar. Biarlah hidup Anda menjadi saksi akan pengaruh kebenaran yang menguduskan dan memuliakan.

Tuhan menghendaki setiap pendeta, setiap dokter, setiap anggota gereja, untuk berhati-hati agar tidak mendorong mereka yang tidak mengerti iman kita untuk melakukan perubahan pola makan secara tiba-tiba, sehingga membawa mereka kepada ujian yang terlalu dini. Peganglah prinsip-prinsip reformasi kesehatan, dan biarkan Tuhan memimpin orang-orang yang tulus hati. Mereka akan mendengar dan percaya. Tuhan tidak mengharuskan para utusan-Nya untuk menyampaikan kebenaran-kebenaran yang indah tentang reformasi kesehatan dengan cara yang akan merusak pikiran orang lain. Janganlah seorang pun

letakkanlah batu sandungan di hadapan mereka yang berjalan di jalan gelap ketidaktahuan. Bahkan dalam memuji hal yang baik, adalah baik untuk tidak terlalu antusias, agar Anda tidak menghalangi mereka yang datang untuk mendengar. Sajikan prinsip-prinsip kesederhanaan dalam bentuk yang paling menarik.

Kita tidak boleh bergerak dengan lancang. Para pekerja yang memasuki wilayah baru untuk membangun gereja tidak boleh menciptakan kesulitan dengan mencoba menonjolkan masalah pola makan. Mereka harus berhati-hati untuk tidak menarik garis yang terlalu dekat. Dengan demikian rintangan-rintangan akan dilemparkan ke jalan orang lain. Jangan menyetir orang-orang. Pimpinlah mereka. Beritakanlah firman sebagaimana adanya di dalam Kristus Yesus. Para pekerja harus mengerahkan usaha yang teguh dan tekun, mengingat bahwa segala sesuatu tidak dapat dipelajari sekaligus. Mereka harus memiliki tekad yang teguh dengan sabar untuk mengajar orang-orang.

Di mana pun kebenaran itu dibawa, orang-orang harus diberi petunjuk tentang persiapan makanan yang sehat. Allah menghendaki agar di setiap tempat, orang-orang diajar oleh guru-guru yang cakap tentang bagaimana menggunakan dengan bijaksana hasil-hasil bumi yang dapat mereka tanam atau yang dapat mereka peroleh di daerah mereka. Dengan demikian, orang miskin dan mereka yang berada dalam keadaan yang lebih baik dapat diajar untuk hidup sehat.

Sejak awal, kami merasa perlu untuk mendidik, mendidik, mendidik. Allah menghendaki kita untuk terus mendidik orang-orang. Kita tidak boleh mengabaikan pekerjaan ini karena dampak yang mungkin kita takutkan akan terjadi pada penjualan barang-barang yang diproduksi di pabrik-pabrik makanan kesehatan kita. Ini bukanlah hal yang paling penting. Pekerjaan kita adalah untuk menunjukkan kepada orang-orang bagaimana mereka dapat memperoleh dan menyiapkan makanan yang sehat, bagaimana mereka dapat bekerja sama dengan Allah dalam memulihkan diri mereka sendiri ke dalam gambar-Nya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:135-136

Susu, telur, dan mentega tidak boleh digolongkan dengan daging-dagingan. Dalam beberapa kasus, penggunaan telur bermanfaat. Belum tiba waktunya untuk mengatakan bahwa

penggunaan susu dan telur harus dibuang sama sekali. Ada keluarga-keluarga miskin yang makanannya sebagian besar terdiri dari roti dan susu. Mereka hanya makan sedikit buah, dan tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan. Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, seperti dalam semua pekerjaan Injil lainnya, kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Sampai kita dapat mengajar mereka bagaimana

untuk menyiapkan makanan reformasi kesehatan yang enak, bergizi, dan juga murah, kami tidak dapat menyajikan proposisi yang paling canggih mengenai diet reformasi kesehatan.

Biarlah reformasi pola makan menjadi progresif. Biarlah orang-orang diajar bagaimana menyiapkan makanan tanpa menggunakan susu atau mentega. Beritahukanlah kepada mereka bahwa waktunya akan segera tiba ketika tidak akan ada lagi keamanan dalam menggunakan telur, susu, krim, atau mentega, karena penyakit pada hewan meningkat sebanding dengan meningkatnya kejahatan di antara manusia. Waktunya sudah dekat ketika, karena kejahatan umat manusia yang telah jatuh, seluruh ciptaan binatang akan mengerang karena penyakit yang mengutuk bumi kita.

Tuhan akan memberikan kemampuan dan kebijaksanaan kepada umat-Nya untuk menyiapkan makanan yang sehat tanpa hal-hal ini. Biarlah umat kita membuang semua resep yang tidak sehat. Biarlah mereka belajar bagaimana hidup sehat, dan mengajarkan kepada orang lain apa yang telah mereka pelajari. Biarlah mereka membagikan pengetahuan ini seperti yang diajarkan oleh Alkitab. Biarlah mereka mengajar orang-orang untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kekuatan dengan menghindari sejumlah besar masakan yang telah memenuhi dunia dengan penyakit kronis. Dengan ajaran dan teladan, jelaskanlah bahwa makanan yang Allah berikan kepada Adam dalam keadaan tidak berdosa adalah yang terbaik untuk digunakan manusia ketika ia berusaha untuk mendapatkan kembali keadaan tidak berdosa itu.

Mereka yang mengajarkan prinsip-prinsip reformasi kesehatan haruslah orang yang cerdas dalam hal penyakit dan penyebabnya, memahami bahwa setiap tindakan manusia haruslah selaras dengan hukum-hukum kehidupan. Terang yang telah Allah berikan dalam reformasi kesehatan adalah untuk keselamatan kita dan keselamatan dunia. Pria dan wanita harus diberitahu mengenai tempat tinggal manusia, yang disediakan oleh Pencipta kita sebagai tempat kediaman-Nya, dan di mana Dia ingin kita menjadi penatalayan yang setia. "Sebab kamu adalah bait Allah yang hidup, seperti yang telah difirmankan Allah: "Aku akan diam di dalam kamu dan diam di tengah-tengah kamu dan Aku akan menjadi Allah mereka dan mereka akan menjadi umat-Ku." [2 Korintus 6:16](#).

Peganglah prinsip-prinsip reformasi kesehatan, dan biarkan Tuhan memimpin orang-orang yang tulus hati. Sampaikanlah

prinsip-prinsip pertarikan dalam bentuk yang paling menarik. Sebarkanlah buku-buku yang memberikan pengajaran tentang hidup sehat.

* * * * *

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:514

Hendaklah beberapa keluarga yang tinggal di kota atau desa bersatu dan meninggalkan pekerjaan yang membebani mereka secara fisik dan mental, dan bertamasya ke daerah pedesaan, ke sisi danau yang indah, atau ke hutan yang bagus, di mana pemandangan alamnya indah. Mereka harus menyediakan makanan yang sederhana dan higienis, buah-buahan dan biji-bijian yang terbaik, dan membentangkan meja mereka di bawah naungan pohon atau di bawah kanopi surga. Perjalanan, olahraga, dan pemandangan akan meningkatkan selera makan, dan mereka dapat menikmati jamuan makan yang membuat para raja iri.

Bab 25-Restoran yang Higienis

Naskah 27, 1906 Ketika pekan raya negara bagian diadakan di Battle Creek, orang-orang kami membawa serta tiga atau empat tungku memasak, dan mendemonstrasikan bagaimana makanan yang baik dapat disiapkan tanpa menggunakan daging-daging. Kami diberitahu bahwa kami menata meja terbaik di lapangan. Setiap kali pertemuan besar diadakan, adalah hak istimewa Anda untuk menyusun rencana-rencana di mana Anda dapat menyediakan makanan yang sehat bagi mereka yang hadir, dan Anda harus melakukan upaya-upaya yang mendidik.

Tuhan memberi kami kemurahan hati di antara orang-orang, dan kami memiliki banyak kesempatan yang luar biasa untuk menunjukkan apa yang dapat dilakukan melalui prinsip-prinsip reformasi kesehatan untuk memulihkan kesehatan mereka yang kasusnya telah dinyatakan tidak ada harapan

Cahaya juga diberikan bahwa di kota-kota akan ada kesempatan untuk melakukan pekerjaan yang serupa dengan yang kami lakukan di tempat pameran Battle Creek. Selaras dengan cahaya ini, restoran-restoran yang higienis telah didirikan. Tetapi ada bahaya besar bahwa para pekerja restoran kami akan menjadi begitu dijiwai oleh semangat komersialisme sehingga mereka akan gagal untuk memberikan terang yang dibutuhkan oleh orang-orang. Restoran-restoran kita membuat kita berhubungan dengan banyak orang, tetapi jika kita membiarkan pikiran kita disibukkan oleh pemikiran tentang keuntungan finansial, kita akan gagal memenuhi tujuan Allah. Dia ingin kita memanfaatkan setiap kesempatan untuk menyampaikan kebenaran yang akan menyelamatkan manusia dari kematian kekal.

Saya telah mencoba memastikan berapa banyak jiwa yang telah bertobat kepada kebenaran sebagai hasil dari pekerjaan restoran di ----. Beberapa mungkin telah diselamatkan, tetapi lebih banyak lagi yang mungkin bertobat kepada Tuhan jika setiap upaya dilakukan untuk melakukan pekerjaan sesuai dengan perintah Tuhan, dan membiarkan terang bersinar ke jalan orang lain.

Saya akan berkata kepada para pekerja yang berhubungan

dengan restoran, jangan terus bekerja seperti yang telah engkau lakukan selama ini. Berusahalah untuk menjadikan restoran ini sebagai sarana untuk mengkomunikasikan kepada orang lain tentang terang kebenaran masa kini. Hanya untuk tujuan inilah restoran kami didirikan....

Para pekerja di restoran ----- dan anggota ----
- gereja perlu bertobat secara menyeluruh. Kepada setiap orang telah diberikan talenta kecerdasan. Sudahkah Anda menerima kuasa untuk menang bersama Allah? "Semua orang yang menerima-Nya diberi-Nya kuasa untuk menjadi anak-anak Allah, yaitu semua orang yang percaya dalam nama-Nya." ...

Engkau menyiapkan makanan untuk mereka yang datang ke restoran untuk makan, tetapi upaya apa yang engkau lakukan untuk mengajarkan perintah-perintah Tuhan kepada mereka, dan mengarahkan mereka ke jalan kehidupan? Restoran harus menjadi tempat di mana pengaruh kudus diberikan. Jangan hanya memberikan koran untuk dibaca oleh para pelanggan. Biarkan mereka mendapatkan bacaan yang penuh dengan kebenaran. Berusahalah untuk berkenalan dengan orang-orang yang berhubungan dengan Anda. Bimbinglah mereka untuk bertanya tentang kebenaran, dan kemudian siapkanlah suatu traktat atau buku yang akan menjawab pertanyaan mereka. Dengan cara ini benih-benih kebenaran dapat ditaburkan, dan waktunya akan tiba ketika sebagian dari benih itu akan bertunas dan menghasilkan kehidupan yang kekal. Malaikat-malaikat sorgawi menanti untuk bekerja sama dengan mereka yang bekerja di pihak kebenaran dan keadilan

Pekerjaan makanan tidak boleh diperbesar sehingga akan memanggil talenta-talenta yang seharusnya digunakan dalam pelayanan, atau dalam bidang-bidang pekerjaan penginjilan lainnya. Ada bahaya bahwa pekerjaan restoran akan mempekerjakan mereka yang dibutuhkan untuk mengambil bagian aktif dalam pekerjaan dari rumah ke rumah dan dalam berbagai bidang pekerjaan misionaris.

Naskah 105, 1902

Di kota-kota kami, para pekerja yang berminat akan memegang berbagai bidang usaha misionaris. Restoran-restoran higienis akan didirikan. Tetapi dengan kehati-hatian apa pekerjaan ini harus dilakukan! Mereka yang bekerja di restoran-restoran ini harus terus bereksperimen, agar mereka dapat belajar bagaimana menyiapkan makanan yang enak dan sehat. Setiap restoran yang higienis harus menjadi sekolah bagi para pekerja yang bekerja di dalamnya. Di kota-kota, pekerjaan ini mungkin dilakukan dalam skala yang jauh lebih besar daripada di tempat-

tempat yang lebih kecil. Tetapi di setiap tempat di mana ada gereja dan sekolah gereja, haruslah diberikan pelajaran tentang persiapan makanan sehat yang sederhana untuk digunakan oleh mereka yang ingin hidup sesuai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dan di semua ladang misionaris kita, pekerjaan yang sama dapat dilakukan.

Naskah 115, 1903

Tuhan telah menyatakan bahwa sanatorium dan restoran yang higienis harus didirikan dengan tujuan untuk memberitahukan hukum-Nya kepada dunia. Penutupan restoran kami pada hari Sabat adalah untuk menjadi saksi bahwa ada umat yang tidak akan mencari keuntungan duniawi, atau untuk

[107] menyenangkan manusia, mengabaikan hari peristirahatan Allah yang kudus. Restoran-restoran ini akan didirikan di kota-kota kita untuk membawa kebenaran kepada banyak orang yang sedang asyik dengan bisnis dan kesenangan duniawi. Banyak di antara mereka yang mengaku sebagai orang Kristen, tetapi mereka adalah "pencinta kesenangan lebih dari pencinta Allah." Mereka harus tahu bahwa Allah memiliki umat yang takut akan Dia dan menaati perintah-perintah-Nya. Mereka harus diajar bagaimana memilih dan menyiapkan makanan sederhana yang paling cocok untuk menyehatkan tubuh dan menjaga kesehatan.

Surat 182, 1902

Restoran kami harus berada di kota-kota. Mengenai restoran-restoran ini, saya diperintahkan untuk mengatakan bahwa terlalu banyak usaha yang dilakukan untuk memiliki satu restoran besar di sebuah kota. Akan lebih sesuai dengan perintah Tuhan jika kita memiliki beberapa restoran yang lebih kecil. Ia menghendaki pekerjaan yang dilakukan bagi mereka yang dilayani. Penaburan benih kebenaran, bukannya mendapatkan jumlah pelanggan yang banyak, harus menjadi pertimbangan pertama. Jumlah bukanlah bukti keberhasilan yang sesungguhnya.

Kata-kata yang diucapkan: "Jangan menyanjung diri sendiri bahwa karena banyak orang datang setiap hari ke restoran, engkau membuat kemajuan besar dalam pekerjaan. Apa yang engkau lakukan untuk menyelamatkan jiwa-jiwa? Engkau mengumpulkan dalam sebuah perusahaan besar, dan kemudian memberi mereka makan dengan harga yang terlalu rendah. Anda mempekerjakan para pembantu Anda dengan harga yang terlalu rendah. Dorongan apa yang mereka miliki bahwa mereka sedang melakukan pelayanan bagi Tuhan? ..."

Bagaimana dengan para pembantu Anda? Apakah mereka menjadi acuh tak acuh terhadap kebenaran? Jika ya, dan jika tidak ada upaya yang dilakukan untuk memberikan bantuan rohani

kepada mereka dan kepada mereka yang datang setiap hari untuk makan, lebih baik pekerjaan itu dilakukan oleh orang-orang yang tidak percaya, karena hal ini tidak akan memberikan pengaruh yang kuat terhadap kebenaran. Saudara-saudaraku, teruskanlah pekerjaanmu sedemikian rupa sehingga dapat membentengi jiwa-jiwa dari percobaan, dan bukannya menjerumuskan mereka ke dalam percobaan.

Naskah 10, 1906

Ketika dilakukan dengan cara yang sedemikian rupa sehingga Injil Kristus menjadi perhatian orang-orang, pekerjaan makanan kesehatan dapat menjadi pekerjaan yang menguntungkan. Tetapi saya mengangkat suara saya untuk memperingatkan terhadap usaha-usaha yang tidak mencapai apa-apa selain produksi makanan untuk memenuhi kebutuhan jasmani. Adalah suatu kesalahan serius untuk menggunakan begitu banyak waktu, dan begitu banyak talenta pria dan wanita, untuk memproduksi makanan, sementara tidak ada upaya khusus yang dilakukan pada saat yang sama untuk memasok roti kehidupan bagi orang banyak. Bahaya-bahaya besar menyertai sebuah pekerjaan yang tidak memiliki tujuan penyingkapan jalan kehidupan kekal

Kecerdasan surgawi telah mengawasi restoran kami untuk melihat apa yang mereka capai dalam penyebaran kebenaran yang berasal dari surga. Perkataan Kristus adalah roh dan kehidupan. Kehidupan kekal dijanjikan kepada semua orang yang mau bertobat dan bertobat.

Biarkanlah para pekerja di restoran kita mengamankan traktat dan kertas-kertas yang berisi pesan-pesan peringatan yang berharga, dan makanan rohani yang murni. Letakkanlah ini di tangan mereka yang datang untuk makan di meja. Adalah tugas Anda untuk menjaga agar orang-orang yang berhubungan dengan Anda tetap mengetahui bahwa Allah memerintah dan berkuasa, dan bahwa mempelajari firman-Nya itu penting. Setiap tindakan akan ditinjau kembali di hadapan Allah.

Ketika pentingnya pekerjaan restoran telah dipaparkan kepada saya, tidak dijelaskan bahwa restoran yang higienis akan menjadi sarana untuk menghasilkan uang dalam jumlah besar. Restoran-restoran itu harus menjadi tempat di mana kebenaran akan disampaikan dari mulut ke mulut, dan melalui penyebaran literatur yang membahas tentang kedatangan Kristus, dan pekabaran untuk zaman ini. Pekerjaan restoran harus menjadi sarana dalam tujuan Allah untuk mempersiapkan suatu umat untuk berdiri pada hari penghakiman. Pekerjaan memuaskan rasa lapar tubuh haruslah dijadikan sebagai sarana untuk mencapai tujuan ini. Pekerjaan penginjilan harus dilakukan, dan literatur harus dijual dan dibagikan. Biarlah topik pertarakan dibuat menonjol. Para pengunjung restoran kita harus diperingatkan bahwa hari besar murka Allah sudah dekat, dan jika mereka tidak bersegera. Ketika

penghakiman Allah jatuh ke atas kota-kota, biarlah hal ini dibunyikan sebagai sebuah peringatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:41

Di tempat perkemahan kami, pengaturan harus dibuat agar orang miskin dapat memperoleh makanan sehat yang disiapkan dengan baik dengan harga semurah mungkin. Juga harus ada sebuah restoran di mana hidangan-hidangan yang sehat dipersiapkan dan disajikan dengan cara yang mengundang. Ini akan menjadi sebuah pendidikan bagi banyak orang yang tidak seiman dengan kita. Janganlah bidang pekerjaan ini dipandang terpisah dari bidang pekerjaan perkemahan lainnya. Setiap bidang pekerjaan Tuhan bersatu erat dengan setiap bidang lainnya, dan semuanya harus maju dalam keselarasan yang sempurna.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:55-57

Saya menyampaikan kepada saya bahwa kami tidak boleh merasa puas karena kami memiliki restoran vegetarian di Brooklyn, tetapi restoran lainnya harus didirikan di bagian lain dari kota ini. Orang-orang yang tinggal di satu bagian di Greater New York tidak tahu apa yang terjadi di bagian lain dari kota besar itu. Pria dan wanita yang makan di restoran yang didirikan di tempat yang berbeda akan menjadi sadar akan peningkatan kesehatan. Keyakinan mereka setelah diperoleh, mereka akan lebih siap untuk menerima pesan kebenaran Tuhan yang istimewa.

Di mana pun pekerjaan misionaris medis dilakukan di kota-kota besar kita, sekolah-sekolah memasak harus diadakan; dan di mana pun pekerjaan misionaris pendidikan yang kuat sedang berlangsung, sebuah restoran yang higienis harus didirikan, yang akan memberikan gambaran praktis tentang pemilihan yang tepat dan persiapan makanan yang sehat.

[108] Ketika berada di Los Angeles, saya diinstruksikan agar tidak hanya di berbagai bagian kota itu, tetapi juga di San Diego, dan di resor-resor wisata lainnya di California Selatan, restoran kesehatan dan ruang perawatan harus didirikan. Upaya kami dalam bidang ini harus mencakup resor-resor tepi pantai yang besar. Sebagaimana suara Yohanes Pembaptis terdengar di padang gurun, "Persiapkanlah jalan bagi Tuhan," demikian pula suara para utusan Tuhan harus terdengar di resor-resor wisata dan pantai yang besar.

Biarlah sekolah-sekolah dan sanatorium didirikan di banyak tempat di negara-negara bagian Selatan. Biarlah pusat-pusat

pengaruh dibuat di banyak kota di Selatan dengan membuka toko-toko makanan dan restoran vegetarian. Biarlah juga ada fasilitas untuk pembuatan makanan kesehatan yang sederhana dan murah. Tetapi janganlah kebijakan yang mementingkan diri sendiri dan duniawi

dibawa ke dalam pekerjaan ini, karena Allah melarang hal ini. Biarlah orang-orang yang tidak mementingkan diri sendiri memegang pekerjaan ini dengan takut akan Allah, dan dengan kasih kepada sesama.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:60

Saya telah diberi pencerahan bahwa di banyak kota, disarankan agar restoran terhubung dengan ruang perawatan. Keduanya dapat bekerja sama dalam menegakkan prinsip-prinsip yang benar. Sehubungan dengan hal ini, terkadang disarankan untuk memiliki kamar yang berfungsi sebagai penginapan bagi orang sakit.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:110-113

Di San Francisco, sebuah restoran higienis telah dibuka, juga sebuah toko makanan, dan ruang perawatan. Hal-hal tersebut melakukan pekerjaan yang baik, tetapi pengaruhnya harus diperluas.

Restoran-restoran lain yang serupa dengan yang ada di Market Street harus dibuka di San Francisco dan di Oakland. Mengenai upaya yang sekarang sedang dilakukan di bidang-bidang ini, kita dapat mengatakan, Amin dan amin. Dan segera bidang-bidang pekerjaan lain yang akan menjadi berkat bagi orang-orang akan didirikan. Pekerjaan penginjilan misionaris medis harus diteruskan dengan cara yang paling bijaksana dan menyeluruh. Pekerjaan yang kudus dan suci untuk menyelamatkan jiwa-jiwa haruslah maju dengan cara yang sederhana namun selalu ditinggikan Setiap rumah makan yang higienis haruslah merupakan sekolah .

Parapekerja yang berhubungan dengan rumah makan itu haruslah terus-menerus belajar dan bereksperimen, supaya mereka dapat membuat perbaikan dalam hal persiapan makanan yang sehat. Di kota-kota, pekerjaan pengajaran ini dapat dilakukan dalam skala yang lebih besar daripada di tempat-tempat yang lebih kecil. Tetapi di setiap tempat di mana ada gereja, hendaknya diberikan pengajaran mengenai persiapan makanan yang sederhana dan sehat untuk digunakan oleh mereka yang ingin hidup sesuai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dan para anggota gereja hendaknya mengajarkan kepada orang-orang di lingkungan mereka cahaya yang mereka terima pada subjek ini.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:115-123

Tuhan memiliki sebuah pesan untuk kota-kota kita, dan pesan ini harus kita beritakan dalam pertemuan-pertemuan perkemahan kita, dan dengan upaya-upaya publik lainnya, dan juga melalui publikasi-publikasi kita. Selain itu, restoran-restoran yang higienis

harus didirikan di kota-kota, dan melalui mereka pesan kesederhanaan harus diberitakan. Pengaturan harus dibuat untuk mengadakan pertemuan-pertemuan yang berhubungan dengan restoran-restoran kita. Bilamana mungkin, sedapat mungkin disediakan sebuah ruangan di mana para pengunjung dapat diundang untuk mengikuti ceramah-ceramah tentang ilmu kesehatan dan pertarikan Kristen, di mana mereka dapat menerima pengajaran tentang persiapan makanan yang sehat dan tentang hal-hal penting lainnya. Dalam pertemuan-pertemuan ini harus ada doa dan nyanyian serta ceramah, tidak hanya tentang topik kesehatan dan pertarikan, tetapi juga tentang topik-topik Alkitab yang sesuai. Ketika orang-orang diajar bagaimana menjaga kesehatan fisik, banyak kesempatan akan ditemukan untuk menabur benih-benih Injil kerajaan surga.

Subjek harus disajikan sedemikian rupa untuk mengesankan orang-orang dengan baik. Tidak boleh ada pertemuan yang bersifat teatrikal. Nyanyian tidak boleh dilakukan oleh beberapa orang saja. Semua yang hadir harus didorong untuk bergabung dalam kebaktian nyanyian. Ada orang-orang yang memiliki karunia khusus untuk menyanyi, dan ada kalanya sebuah pesan khusus dapat disampaikan oleh satu orang yang bernyanyi sendiri atau oleh beberapa orang yang bersatu dalam nyanyian. Tetapi nyanyian jarang sekali dilakukan oleh beberapa orang saja. Kemampuan bernyanyi adalah sebuah talenta yang berpengaruh, yang Allah ingin agar semua orang mengembangkannya dan menggunakannya untuk kemuliaan nama-Nya.

Mereka yang datang ke restoran kita harus diberikan bahan bacaan. Perhatian mereka harus diarahkan pada literatur kita tentang pertarikan dan reformasi diet, dan selebaran-selebaran yang membahas pelajaran-pelajaran Kristus juga harus diberikan kepada mereka. Beban untuk menyediakan bahan bacaan ini harus ditanggung bersama oleh semua jemaat. Semua yang datang harus diberi sesuatu untuk dibaca. Mungkin banyak yang akan meninggalkan traktat itu tanpa membacanya, tetapi beberapa di antara mereka yang anda berikan traktat itu mungkin sedang mencari terang. Mereka akan membaca dan mempelajari apa yang engkau berikan kepada mereka, dan kemudian menyebarkannya kepada orang lain.

Para pekerja di restoran kami harus hidup dalam hubungan yang erat dengan Tuhan sehingga mereka akan mengenali bisikan Roh

Kudus untuk berbicara secara pribadi tentang hal-hal rohani kepada orang ini dan itu yang datang ke restoran. Ketika diri kita disalibkan dan Kristus terbentuk di dalam diri kita, pengharapan akan kemuliaan, kita akan menyatakan dalam pikiran, perkataan dan perbuatan, realitas dari keyakinan kita akan kebenaran. Tuhan akan menyertai kita, dan melalui kita, Roh Kudus akan bekerja untuk menjangkau mereka yang berada di luar Kristus.

Tuhan telah menginstruksikan kepada saya bahwa ini adalah pekerjaan yang harus dilakukan oleh mereka yang mengelola restoran kami. Tekanan dan kesibukan bisnis tidak boleh menyebabkan pengabaian terhadap pekerjaan penyelamatan jiwa. Adalah baik untuk melayani kebutuhan jasmani sesama kita, tetapi jika tidak ditemukan cara untuk membuat terang Injil bersinar kepada mereka yang datang hari demi hari untuk makanan mereka, bagaimana Tuhan dimuliakan oleh pekerjaan kita?

Ketika pekerjaan restoran dimulai, diharapkan bahwa itu akan menjadi sarana untuk menjangkau banyak orang dengan pesan kebenaran masa kini. Sudahkah hal ini terjadi?

Kepada para pekerja di restoran kami, pertanyaan ini diajukan oleh Dia yang memiliki otoritas: "Kepada berapa banyak orang yang telah kamu ajak bicara tentang keselamatan mereka? Berapa banyak yang telah mendengar dari bibirmu ajakan yang sungguh-sungguh untuk menerima Kristus sebagai Juruselamat pribadi? Berapa banyak yang telah dituntun oleh perkataanmu untuk berbalik dari dosa dan melayani Allah yang hidup?"

Sebagaimana di restoran-restoran kita, orang-orang disuplai dengan makanan yang fana, janganlah para pekerja lupa bahwa mereka sendiri dan mereka yang mereka layani perlu terus menerus disuplai dengan roti surgawi. Hendaklah mereka senantiasa memperhatikan kesempatan untuk berbicara tentang kebenaran kepada mereka yang belum mengetahuinya.

Perawatan para Pembantu Pelatih

Para manajer restoran kami harus bekerja demi keselamatan para karyawan. Mereka tidak boleh bekerja terlalu keras, karena dengan melakukan hal itu mereka akan menempatkan diri mereka sendiri di mana mereka tidak memiliki kekuatan atau kemampuan untuk menolong para pekerja secara rohani. Mereka harus mencurahkan kekuatan terbaik mereka untuk mengajar para pekerja mereka dalam garis-garis rohani, menjelaskan Kitab Suci kepada mereka, dan berdoa bersama mereka dan untuk mereka. Mereka harus menjaga kepentingan agama para pembantu dengan hati-hati seperti orang tua menjaga kepentingan agama anak-anak mereka. Dengan sabar dan lembut mereka harus mengawasi mereka, melakukan segala

daya mereka untuk membantu mereka dalam kesempurnaan karakter Kristen. Kata-kata mereka haruslah seperti biji emas dalam gambaran perak; tindakan mereka haruslah bebas dari segala bentuk keegoisan dan kekasaran. Mereka harus berdiri sebagai penjaga malam, memperhatikan jiwa-jiwa yang harus memberikan pertanggungjawaban. Mereka harus berusaha untuk menjaga agar para penolong mereka tetap berdiri di tempat yang baik, di mana keberanian mereka akan terus bertumbuh lebih kuat, dan iman mereka kepada Allah terus meningkat.

Kecuali jika restoran-restoran kita dijalankan dengan cara ini, maka penting untuk memperingatkan masyarakat kita agar tidak mengirimkan anak-anak mereka ke restoran-restoran tersebut sebagai pekerja. Banyak dari mereka yang melindungi restoran-restoran kita tidak membawa serta para malaikat Allah; mereka tidak menginginkan persahabatan dengan makhluk-makhluk suci ini. Mereka membawa pengaruh duniawi, dan untuk menahan pengaruh ini, para pekerja harus memiliki hubungan yang erat dengan Tuhan. Para manajer restoran kita harus berbuat lebih banyak untuk menyelamatkan orang-orang muda yang mereka pekerjakan. Mereka harus melakukan upaya yang lebih besar untuk menjaga agar mereka tetap hidup secara rohani, sehingga pikiran mereka yang masih muda tidak akan terpengaruh oleh roh duniawi yang terus-menerus berhubungan dengan mereka. Gadis-gadis dan para wanita muda di restoran kami membutuhkan seorang gembala. Setiap orang dari mereka perlu dilindungi oleh pengaruh rumah.

Ada bahaya bahwa kaum muda, yang memasuki lembaga-lembaga kita sebagai orang-orang yang percaya, dan ingin membantu di jalan Allah, akan menjadi lelah dan putus asa, kehilangan semangat dan keberanian, dan menjadi dingin dan acuh tak acuh. Kita tidak dapat memadatkan para pemuda ini ke dalam ruangan-ruangan kecil dan gelap, dan mencabut hak-hak istimewa dari kehidupan rumah tangga, dan kemudian mengharapkan mereka untuk memiliki pengalaman keagamaan yang sehat.

Adalah penting bahwa rencana-rencana yang bijaksana dibuat untuk merawat para pembantu pelatih di semua lembaga kita, dan terutama bagi mereka yang dipekerjakan di rumah-rumah peristirahatan kita. Para pembantu yang baik harus dijamin, dan setiap keuntungan harus disediakan yang akan membantu mereka bertumbuh dalam kasih karunia dan pengenalan akan Kristus. Mereka tidak boleh dibiarkan bergantung pada belas kasihan keadaan yang serampangan, tanpa waktu yang teratur untuk berdoa dan tidak ada waktu sama sekali untuk mempelajari Alkitab. Jika dibiarkan seperti itu, mereka akan menjadi lalai dan ceroboh, tidak peduli dengan realitas kekal.

Di setiap restoran harus ada seorang pria dan istrinya yang dapat bertindak sebagai penjaga para penolong, seorang pria dan wanita yang mengasihi Juruselamat dan jiwa-jiwa yang telah mati untuknya, dan yang menjaga jalan Tuhan.

Para wanita muda harus berada di bawah pengawasan seorang

ibu yang bijaksana dan bijaksana, seorang wanita yang benar-benar bertobat, yang akan dengan hati-hati menjaga para pekerja, terutama yang lebih muda.

Para pekerja harus merasa bahwa mereka memiliki rumah. Mereka adalah uluran tangan Tuhan, dan mereka harus diperlakukan dengan hati-hati dan lembut sebagaimana Kristus menyatakan bahwa anak kecil yang Dia tempatkan di tengah-tengah murid-murid-Nya harus diperlakukan. "Barangsiapa menyakiti salah satu dari anak-anak kecil ini

Barangsiapa tidak percaya kepada-Ku," kata-Nya, "lebih baik baginya jika sebuah batu kilangan diikatkan pada lehernya lalu ia ditenggelamkan ke dalam laut." "Jagalah supaya kamu jangan memandang rendah salah seorang dari anak-anak kecil ini, sebab Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya malaikat-malaikat mereka di sorga senantiasa memandang wajah Bapa-Ku yang di sorga." [Matius 18:6](#),

10. Perhatian yang harus diberikan kepada para karyawan adalah salah satu alasan yang mendukung untuk memiliki beberapa restoran kecil di kota besar, bukan hanya satu restoran besar. Tetapi ini bukan satu-satunya alasan mengapa akan lebih baik untuk mendirikan beberapa restoran kecil di berbagai bagian kota besar kita. Restoran-restoran yang lebih kecil akan merekomendasikan prinsip-prinsip reformasi kesehatan seperti halnya restoran yang lebih besar, dan akan lebih mudah dikelola. Kita tidak ditugaskan untuk memberi makan dunia, tetapi kita diperintahkan untuk mendidik masyarakat. Di restoran-restoran yang lebih kecil tidak akan ada begitu banyak pekerjaan yang harus dilakukan, dan para pembantu akan memiliki lebih banyak waktu untuk mencurahkan perhatian pada studi Firman, lebih banyak waktu untuk belajar bagaimana melakukan pekerjaan mereka dengan baik, dan lebih banyak waktu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dari para pelanggan yang ingin belajar tentang prinsip-prinsip reformasi kesehatan. [110]

Jika kita memenuhi tujuan Allah dalam pekerjaan ini, kebenaran Kristus akan mendahului kita, dan kemuliaan Tuhan akan menjadi upah kita. Tetapi jika tidak ada pengumpulan jiwa-jiwa, jika para penolong itu sendiri tidak diuntungkan secara rohani, jika mereka tidak memuliakan Tuhan dalam perkataan dan perbuatan, mengapa kita harus membuka dan mempertahankan tempat usaha seperti itu? Jika kita tidak dapat membawa restoran-restoran kita kepada kemuliaan Allah, jika kita tidak dapat memberikan pengaruh keagamaan yang kuat melalui restoran-restoran itu, maka akan lebih baik jika kita menutupnya, dan menggunakan bakat-bakat kaum muda kita dalam bidang pekerjaan lain. Tetapi restoran-restoran kita dapat dikelola sedemikian rupa sehingga dapat menjadi sarana untuk menyelamatkan jiwa-jiwa. Marilah kita mencari Tuhan dengan sungguh-sungguh untuk mendapatkan kerendahan hati, agar Ia mengajar kita bagaimana berjalan dalam terang nasihat-Nya, bagaimana memahami firman-Nya, bagaimana menerimanya, dan

bagaimana mempraktikkannya.

Ada bahaya bahwa restoran kami akan dikelola sedemikian rupa sehingga para pembantu kami akan bekerja sangat keras dari hari ke hari dan minggu ke minggu, namun tidak dapat menunjukkan pencapaian yang baik. Hal ini perlu dipertimbangkan dengan hati-hati. Kita tidak berhak untuk mengikat anak-anak muda kita dalam pekerjaan yang tidak menghasilkan buah bagi kemuliaan Allah.

Ada bahaya bahwa pekerjaan restoran, meskipun dianggap sebagai cara yang luar biasa berhasil dalam melakukan kebaikan, akan dilakukan sedemikian rupa sehingga hanya akan meningkatkan kesejahteraan fisik orang-orang yang dilayaninya. Sebuah pekerjaan mungkin tampak memiliki ciri-ciri keunggulan tertinggi, tetapi tidak baik di mata Tuhan kecuali jika dilakukan dengan keinginan yang sungguh-sungguh untuk melakukan kehendak-Nya dan menggenapi tujuan-Nya. Jika Allah tidak diakui sebagai pencipta dan tujuan dari tindakan-tindakan kita, tindakan-tindakan itu akan ditimbang di dalam neraca bait suci dan akan ditemukan kekurangannya.

Menutup Restoran Kami pada Hari Sabat

Pertanyaan yang sering ditanyakan adalah, "Haruskah restoran kami buka pada hari Sabat?" Jawaban saya adalah, Tidak, Tidak! Memegang hari Sabat adalah kesaksian kita kepada Tuhan-tanda, atau tanda, antara Dia dan kita bahwa kita adalah umat-Nya. Tanda ini tidak boleh dilenyapkan.

Seandainya para pekerja di restoran kami menyediakan makanan pada hari Sabat seperti yang mereka lakukan sepanjang minggu untuk orang banyak yang akan datang, di manakah hari istirahat mereka? Kesempatan apakah yang akan mereka miliki untuk mengumpulkan kekuatan fisik dan rohani mereka?

Tidak lama kemudian, saya mendapatkan pencerahan khusus mengenai hal ini. Saya diperlihatkan bahwa akan ada usaha-usaha yang dilakukan untuk meruntuhkan standar ketaatan Sabat kita; bahwa orang-orang akan memohon agar restoran kita dibuka pada hari Sabat; tetapi hal ini tidak boleh dilakukan.

Sebuah adegan berlalu di hadapan saya. Saya sedang berada di restoran kami di San Francisco. Saat itu hari Jumat. Beberapa pekerja sedang sibuk menyiapkan paket-paket makanan yang dapat dengan mudah dibawa oleh orang-orang ke rumah mereka; dan beberapa orang sedang menunggu untuk menerima paket-paket ini. Saya bertanya apa maksud dari hal ini dan para pekerja mengatakan kepada saya bahwa beberapa di antara pelanggan mereka merasa terganggu karena, karena penutupan restoran, mereka tidak dapat memperoleh makanan yang sama seperti yang mereka gunakan selama seminggu. Menyadari nilai dari makanan sehat yang diperoleh di restoran itu, mereka memprotes karena tidak bisa

mendapatkannya pada hari ketujuh, dan memohon kepada mereka yang bertanggung jawab atas restoran itu untuk tetap buka setiap hari dalam seminggu, sambil menunjukkan apa yang akan mereka alami jika hal ini tidak dilakukan. "Apa yang Anda lihat hari ini," kata para pekerja, "adalah jawaban kami atas permintaan makanan sehat pada hari Sabat. Orang-orang ini mengambil

pada hari Jumat makanan yang berlangsung selama hari Sabat dan dengan cara ini kita menghindari penghukuman karena menolak membuka restoran pada hari Sabat."

Garis pembatas antara umat kita dengan dunia harus selalu dijaga agar tetap jelas. Landasan kita adalah hukum Allah, di mana kita diperintahkan untuk memegang hari Sabat; karena seperti yang dinyatakan dengan jelas dalam Keluaran pasal tiga puluh satu, pemeliharaan hari Sabat adalah tanda antara Allah dan umat-Nya. "Sesungguhnya hari-hari Sabat-Ku harus kamu pelihara," demikianlah firman-Nya, "sebab itulah tanda antara Aku dan kamu turun-temurun, supaya kamu mengetahui, bahwa Akulah TUHAN, yang menguduskan kamu. Karena itu kuduskanlah hari Sabat, sebab hari itu kudus bagimu. Itu adalah tanda antara Aku dan orang Israel.

selama-lamanya, karena dalam enam hari TUHAN menjadikan langit dan bumi, dan pada hari ketujuh Ia beristirahat dan menjadi segar kembali."

Kita harus mengindahkan "Demikianlah firman Tuhan," meskipun dengan ketaatan kita, kita menyebabkan ketidaknyamanan yang besar bagi mereka yang tidak menghormati hari Sabat. Di satu sisi kita memiliki kebutuhan manusia; di sisi lain, kita memiliki perintah Allah. Manakah yang paling berat bagi kita?

Di sanatorium kami, keluarga pasien, dengan para dokter, perawat dan pembantu, harus diberi makan pada hari Sabat, seperti keluarga lainnya, dengan sesedikit mungkin tenaga kerja. Tetapi restoran-restoran kita tidak boleh dibuka pada hari Sabat. Biarlah para pekerja diyakinkan bahwa mereka akan memiliki hari itu untuk beribadah kepada Allah. Pintu-pintu yang tertutup pada hari Sabat menandai restoran sebagai peringatan bagi Allah, sebuah peringatan yang menyatakan bahwa hari ketujuh adalah hari Sabat, dan pada hari itu tidak ada pekerjaan yang tidak perlu dilakukan.

Saya telah diinstruksikan bahwa salah satu alasan utama mengapa [111] restoran dan ruang perawatan yang higienis harus didirikan di pusat-pusat kota besar adalah bahwa dengan cara ini perhatian orang-orang terkemuka akan terpanggil kepada pekabaran malaikat yang ketiga. Memperhatikan bahwa restoran-restoran ini dijalankan dengan cara yang sama sekali berbeda dengan cara yang dilakukan oleh restoran-restoran biasa, orang-orang yang memiliki kecerdasan akan mulai mencari tahu alasan-alasan untuk perbedaan metode

bisnis ini, dan akan menyelidiki prinsip-prinsip yang menuntun kita untuk menyajikan makanan yang unggul. Dengan demikian mereka akan dituntun kepada pengetahuan tentang pesan untuk masa ini.

Ketika orang-orang yang berpikir mendapati bahwa restoran kami tutup pada hari Sabat, mereka akan menanyakan prinsip-prinsip yang menuntun

kami untuk menutup pintu kami pada hari Sabtu. Dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka, kita akan memiliki kesempatan untuk memperkenalkan alasan-alasan iman kita kepada mereka. Kita dapat memberikan kepada mereka salinan majalah dan traktat kita, sehingga mereka dapat memahami perbedaan antara "orang yang melayani Allah dan orang yang tidak melayani Dia."

Tidak semua umat kita memiliki ketaatan yang sama seperti yang seharusnya dalam hal ibadah Sabat. Kiranya Tuhan menolong mereka untuk berubah. Menjadi tugas setiap kepala keluarga untuk menancapkan kakinya dengan kuat di atas landasan ketaatan.

Bab 26-Instruksi yang Harus Diberikan pada Topik Kesehatan

Surat 3, 1884

Retret Kesehatan didirikan dengan biaya yang besar untuk mengobati orang sakit tanpa obat-obatan. Ini harus dilakukan dengan prinsip-prinsip higienis. Obat-obatan harus dibuang seluruhnya. Pendidikan harus diberikan mengenai pola makan, pakaian, dan olahraga yang benar. Tidak hanya orang-orang kita sendiri yang harus dididik, tetapi mereka yang belum menerima terang reformasi kesehatan harus diajar bagaimana hidup sehat, sesuai dengan perintah Allah

Keberatan utama dari para dokter dan pembantu di Retret Kesehatan untuk tidak makan daging adalah karena mereka menginginkan daging, dan kemudian memohon agar mereka harus makan daging. Oleh karena itu, mereka menganjurkan penggunaannya. Tetapi Tuhan tidak ingin mereka yang datang ke Retret Kesehatan dididik untuk hidup dengan pola makan daging. Melalui percakapan dan contoh, didiklah mereka ke arah yang lain. Hal ini akan membutuhkan keahlian yang besar dalam mempersiapkan makanan yang sehat. Lebih banyak tenaga kerja akan dibutuhkan, tetapi bagaimanapun juga, hal ini harus dilakukan secara bertahap. Gunakan lebih sedikit daging. Biarlah mereka yang memasak dan mereka yang memikul tanggung jawab mendidik selera dan kebiasaan makan mereka sendiri sesuai dengan hukum kesehatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:490-491

Saya diperlihatkan bahwa para pemelihara hari Sabat harus membuka jalan bagi mereka yang memiliki iman yang sama berharganya untuk memperoleh manfaat tanpa mereka harus mengeluarkan dana di lembaga-lembaga di mana iman dan prinsip-prinsip agama mereka terancam, dan di mana mereka tidak dapat menemukan simpati atau persekutuan dalam masalah-masalah keagamaan. Allah dalam pemeliharaan-Nya mengarahkan perjalanan Dr. B. ke , agar ia dapat memperoleh

pengalaman yang tidak akan diperolehnya jika tidak, karena ia memiliki pekerjaan yang harus dilakukannya dalam reformasi kesehatan. Sebagai seorang dokter yang berpraktik, ia telah bertahun-tahun memperoleh pengetahuan tentang sistem manusia, dan Tuhan sekarang akan membuatnya belajar melalui ajaran dan praktik bagaimana

untuk menerapkan berkat-berkat yang ditempatkan dalam jangkauan manusia. Dia akan membuatnya menjadi siap untuk menolong orang sakit, dan 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, - air murni, udara, dan makanan.

Surat 79, 1905

Cahaya yang diberikan kepada saya adalah bahwa sebuah sanatorium harus didirikan, dan di dalamnya obat-obatan harus dibuang, dan sederhana,

[112] metode pengobatan rasional yang digunakan untuk penyembuhan penyakit. Di lembaga ini orang diajarkan cara berpakaian, bernapas, dan makan dengan benar, -bagaimana mencegah penyakit dengan kebiasaan hidup yang benar.

Surat 204, 1906

Jauhkanlah pasien-pasien itu dari pintu-pintu, dan berilah mereka pembicaraan-pembicaraan yang menyenangkan dan gembira di ruang tamu, dengan bacaan-bacaan yang sederhana dan pelajaran-pelajaran Alkitab yang mudah dimengerti, yang akan menjadi penyemangat bagi jiwa mereka. Bicaralah tentang reformasi kesehatan, dan janganlah engkau, saudaraku, menjadi penanggung beban dalam banyak hal sehingga engkau tidak dapat mengajarkan pelajaran-pelajaran sederhana tentang reformasi kesehatan. Mereka yang pergi dari Sanitarium haruslah pergi dengan pengajaran yang baik sehingga mereka dapat mengajarkan kepada orang lain cara-cara merawat keluarga mereka.

Ada bahaya menghabiskan terlalu banyak uang untuk membeli mesin dan peralatan yang tidak akan pernah bisa digunakan oleh pasien dalam pelajaran di rumah. Mereka lebih baik diajari cara mengatur pola makan, sehingga mesin kehidupan seluruh makhluk hidup akan bekerja secara harmonis.

Surat 233, 1905

Sanatorium kami harus menjadi sarana pencerahan bagi mereka yang datang berobat. Para pasien harus ditunjukkan

bagaimana mereka dapat hidup dengan diet biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan produk lain dari tanah. Saya telah diinstruksikan bahwa ceramah harus diberikan secara teratur di sanatorium kami tentang topik-topik kesehatan. Orang-orang harus diajar untuk membuang makanan yang melemahkan kesehatan dan kekuatan makhluk-makhluk yang untuknya Kristus telah memberikan hidup-Nya. Efek-efek yang merugikan dari teh dan kopi harus ditunjukkan. Para pasien harus diajar bagaimana mereka dapat membuang makanan yang melukai pencernaan.

organ tubuh. Biarkan pasien diperlihatkan perlunya mempraktikkan prinsip-prinsip reformasi kesehatan, jika mereka ingin mendapatkan kembali kesehatan mereka. Biarlah orang sakit ditunjukkan cara untuk sembuh dengan cara makan secukupnya dan berolahraga secara teratur di udara terbuka Melalui pekerjaan sanatorium-sanatorium kita, penderitaan harus diringankan dan kesehatan dipulihkan. Orang-orang harus diajar bagaimana, dengan berhati-hati dalam makan dan minum, mereka dapat tetap sehat.... Pantang makan daging akan memberi manfaat bagi mereka yang berpantang. Masalah pola makan adalah masalah yang sangat menarik. Kita sanatorium didirikan dengan tujuan khusus, untuk mengajarkan kepada orang-orang bahwa kita tidak hidup untuk makan, tetapi kita makan untuk hidup.

Naskah 49, 1908

Di sanatorium kami, kami menganjurkan penggunaan pengobatan sederhana. Kami tidak menganjurkan penggunaan obat-obatan, karena obat-obatan itu meracuni aliran darah. Di lembaga-lembaga ini, instruksi yang masuk akal harus diberikan, cara makan, cara minum, cara berpakaian, dan cara hidup sehingga kesehatan dapat dipertahankan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:62-63

Kita telah sampai pada suatu masa di mana setiap anggota gereja harus mengambil bagian dalam pekerjaan misionaris medis. Dunia ini adalah sebuah rumah sakit yang penuh dengan korban-korban penyakit jasmani dan rohani. Di mana-mana orang binasa karena kurangnya pengetahuan akan kebenaran yang telah disampaikan kepada kita. Para anggota gereja membutuhkan sebuah kebangkitan, agar mereka dapat menyadari tanggung jawab mereka untuk menyampaikan kebenaran-kebenaran ini. Mereka yang telah diterangi oleh kebenaran harus menjadi pembawa terang bagi dunia. Menyembunyikan terang kita pada saat ini berarti membuat kesalahan besar. Pesan untuk umat Tuhan saat ini adalah, "Bangkitlah, bercahayalah, sebab terangmu telah datang, dan kemuliaan Tuhan telah terbit atasmu."

Di setiap sisi kita melihat orang-orang yang telah memiliki

banyak terang dan pengetahuan dengan sengaja memilih kejahatan sebagai ganti kebaikan. Tanpa berusaha untuk berubah, mereka menjadi semakin buruk. Tetapi umat Allah tidak boleh berjalan di dalam kegelapan. Mereka harus berjalan di dalam terang, karena mereka adalah pembaharu.

Kementerian Penyembuhan, 146

Ada kebutuhan besar akan pengajaran dalam hal reformasi pola makan. Kebiasaan makan yang salah dan penggunaan makanan yang tidak sehat tidak dapat disangkal bertanggung jawab atas ketidakbertarakan dan kejahatan serta kemalangan yang mengutuk dunia.

Naskah 1, 1888

Institusi kesehatan kami didirikan untuk menyajikan prinsip-prinsip hidup yang bersih, murni, dan sehat. Pengetahuan harus diberikan dalam hal penyangkalan diri, pengendalian diri. Yesus, yang telah menciptakan manusia dan menebus manusia, harus ditinggikan di hadapan semua orang yang akan datang ke institusi kami. Pengetahuan tentang cara hidup, kedamaian, kesehatan, harus diberikan baris demi baris, ajaran demi ajaran, sehingga pria dan wanita dapat melihat perlunya reformasi. Mereka harus dituntun untuk meninggalkan adat istiadat dan praktik-praktik yang merendahkan yang ada di Sodom dan di dunia purba, yang telah dibinasakan oleh Allah karena kejahatan mereka. [Matius 24:37-39](#).

Semua orang yang akan mengunjungi institusi kesehatan kita harus dididik. Rencana penebusan harus disampaikan kepada semua orang, baik yang tinggi maupun yang rendah, yang kaya maupun yang miskin. Instruksi yang dipersiapkan dengan hati-hati harus diberikan bahwa pemanjaan dalam ketidakbertarakan yang modis dalam hal makan dan minum dapat dilihat sebagai penyebab penyakit dan penderitaan dan praktik-praktik jahat yang mengikutinya.

Surat 331, 1904 Dalam menangani pasien di sanatorium kita, kita harus berpikir dari sebab ke akibat. Kita harus ingat bahwa kebiasaan dan praktik seumur hidup tidak dapat diubah dalam sekejap.

Dengan juru masak yang cerdas, dan pasokan makanan sehat yang melimpah

[113] pangan, reformasi dapat dilakukan dan akan berjalan dengan baik.

Namun, mungkin perlu waktu untuk mewujudkannya. Upaya yang berat tidak boleh dilakukan kecuali jika memang dituntut. Kita harus ingat bahwa makanan yang menggugah selera bagi seorang pembaharu kesehatan mungkin sangat hambar bagi mereka yang telah terbiasa dengan makanan berbumbu tinggi.

Ceramah harus diberikan untuk menjelaskan mengapa reformasi dalam pola makan sangat penting, dan menunjukkan bahwa penggunaan makanan yang sangat berbumbu menyebabkan peradangan pada lapisan halus organ pencernaan. Tunjukkanlah mengapa kita sebagai masyarakat harus mengubah kebiasaan makan dan minum. Tunjukkan mengapa kita membuang tembakau dan semua yang memabukkan

minuman keras. Letakkanlah prinsip-prinsip reformasi kesehatan dengan jelas dan gamblang, dan dengan ini, hendaklah di atas meja tersedia makanan sehat yang berlimpah, yang dipersiapkan dengan penuh cita rasa; dan Tuhan akan menolong Anda untuk mengesankan pentingnya reformasi, dan akan menuntun mereka untuk melihat bahwa reformasi ini adalah untuk kebaikan mereka yang tertinggi.

Surat 145, 1904

Di lembaga-lembaga medis kami, instruksi yang jelas harus diberikan sehubungan dengan pertarakan. Para pasien harus ditunjukkan kejahatan minuman keras yang memabukkan, dan berkat dari berpantang total. Mereka harus diminta untuk membuang hal-hal yang telah merusak kesehatan mereka, dan sebagai gantinya mereka harus disediakan buah-buahan yang berlimpah, jeruk, lemon, plum, persik, dan berbagai jenis lainnya yang dapat diperoleh; karena dunia Tuhan itu produktif, jika usaha yang sungguh-sungguh dilakukan.

Naskah 22, 1887

Lembaga-lembaga kesehatan untuk orang sakit akan menjadi tempat terbaik untuk mendidik orang-orang yang menderita untuk hidup sesuai dengan hukum alam dan menghentikan praktik-praktik yang merusak kesehatan mereka dalam kebiasaan-kebiasaan yang salah dalam pola makan, dalam berpakaian, yang sesuai dengan kebiasaan dan adat istiadat dunia, yang sama sekali tidak sesuai dengan perintah Tuhan, mereka melakukan pekerjaan yang baik untuk mencerahkan dunia kita.

Sekarang ada kebutuhan yang positif bahkan di antara para dokter, para pembaharu dalam bidang pengobatan penyakit, bahwa upaya yang lebih besar dan sungguh-sungguh dilakukan untuk meneruskan dan meningkatkan pekerjaan mereka sendiri, dan dengan penuh minat menginstruksikan mereka yang mencari keahlian medis kepada mereka untuk memastikan penyebab kelemahan mereka. Mereka harus menarik perhatian mereka dengan cara yang khusus pada hukum-hukum yang telah Allah tetapkan, yang tidak dapat dilanggar tanpa hukuman. Mereka banyak memikirkan cara kerja penyakit, tetapi tidak, secara umum, membangkitkan perhatian pada hukum-hukum yang harus ditaati

secara kudu dan cerdas untuk mencegah penyakit. Terutama jika dokter tidak benar dalam praktik dietnya, jika selera makannya sendiri tidak dibatasi pada makanan yang sederhana dan sehat, dalam ukuran besar membuang penggunaan daging binatang mati, dia mencintai daging, dia telah mendidik dan memupuk selera untuk makanan yang tidak sehat. Ide-idenya sempit, dan

Ia akan segera mendidik dan mendisiplinkan selera dan selera makan pasiennya untuk mencintai hal-hal yang ia sukai, serta memberikan prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang baik kepada mereka. Ia akan memberikan resep daging-daging kepada pasien yang sakit, padahal itu adalah makanan terburuk yang dapat mereka makan; makanan itu merangsang, tetapi tidak memberikan kekuatan. Mereka tidak menyelidiki kebiasaan makan dan minum mereka sebelumnya, dan tidak memperhatikan secara khusus kebiasaan-kebiasaan mereka yang salah yang telah bertahun-tahun menjadi dasar penyakit. Dokter yang teliti harus siap untuk memberikan pencerahan kepada mereka yang tidak tahu, dan harus dengan hikmat memberikan resep mereka, melarang hal-hal dalam makanan mereka yang dia tahu itu salah. Dia harus dengan jelas menyatakan hal-hal yang dia anggap merugikan hukum kesehatan, dan membiarkan orang-orang yang menderita ini bekerja dengan sungguh-sungguh untuk melakukan hal-hal yang dapat mereka lakukan, dan dengan demikian menempatkan diri mereka dalam hubungan yang benar dengan hukum-hukum kehidupan dan kesehatan.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 117-118

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

Para menteri kita harus menjadi cerdas dalam menjawab pertanyaan ini. Mereka tidak boleh mengabaikannya, atau dikesampingkan oleh mereka yang menyebut mereka ekstremis. Biarlah mereka mencari tahu apa yang dimaksud dengan

reformasi kesehatan yang sejati, dan mengajarkan prinsip-prinsipnya, baik melalui pengajaran maupun dengan teladan yang tenang dan konsisten. Pada pertemuan-pertemuan besar kita, pengajaran harus diberikan mengenai kesehatan dan pertarikan. Berusahalah untuk membangkitkan intelek dan ilmu pengetahuan. Bawalah ke dalam pelayanan semua talenta yang ada, dan ikuti

pekerjaan dengan publikasi tentang subjek tersebut. "Mendidik, mendidik, mendidik," adalah pesan yang sangat membekas dalam diri saya.

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

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

Alkitab tentang kebersihan. Di mana banyak susu dan buah yang baik dapat diperoleh [114], jarang sekali ada alasan untuk makan makanan hewani; itu adalah

tidak perlu mengambil nyawa salah satu makhluk ciptaan Allah untuk memenuhi kebutuhan kita sehari-hari. Dalam kasus-kasus tertentu seperti sakit atau kelelahan, mungkin akan lebih baik jika kita menggunakan daging, tetapi kita harus sangat berhati-hati dalam memastikan bahwa kita mendapatkan daging dari hewan yang sehat. Telah menjadi pertanyaan yang sangat serius apakah aman untuk menggunakan makanan dari daging sama sekali di zaman sekarang ini. Lebih baik tidak makan daging daripada menggunakan daging hewan yang tidak sehat. Ketika saya tidak dapat memperoleh makanan yang saya butuhkan, kadang-kadang saya makan sedikit daging; tetapi saya menjadi semakin takut akan hal itu.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 121

Banyak kebaikan yang dapat dilakukan dengan memberikan pencerahan kepada semua orang yang dapat kita jangkau, tentang cara terbaik, tidak hanya untuk menyembuhkan orang sakit, tetapi juga untuk mencegah penyakit dan penderitaan. 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 teliti, dia akan berbicara dengan jelas tentang dampak merusak dari pemanjaan diri sendiri dalam hal makan, minum, dan berpakaian, tentang pembebanan yang berlebihan terhadap kekuatan vital yang

telah membawa pasiennya ke tempat mereka sekarang ini. Dia tidak akan menambah kejahatan dengan memberikan obat-obatan sampai alam yang kelelahan menyerah dalam perjuangan, tetapi akan mengajarkan kepada para pasien bagaimana membentuk kebiasaan-kebiasaan yang benar, dan untuk membantu alam dalam pekerjaan pemulihannya dengan penggunaan yang bijaksana dari pengobatan-pengobatan sederhananya.

Di semua lembaga kesehatan kita, harus dijadikan ciri khusus dari pekerjaan untuk memberikan instruksi mengenai hukum kesehatan. Prinsip-prinsip reformasi kesehatan harus ditetapkan dengan hati-hati dan menyeluruh di hadapan semua orang, baik pasien maupun para penolong. Pekerjaan ini membutuhkan moral

karena sementara banyak orang akan mendapat keuntungan dari upaya-upaya seperti itu, yang lain akan tersinggung. Tetapi murid Kristus yang sejati, yang pikirannya selaras dengan pikiran Allah, sambil terus belajar, akan mengajar juga, membawa pikiran orang lain ke atas, menjauh dari kesalahan-kesalahan dunia yang ada.

Kementerian Penyembuhan, 125-126

Pendidikan tentang prinsip-prinsip kesehatan tidak pernah lebih dibutuhkan daripada sekarang. Terlepas dari kemajuan yang luar biasa dalam berbagai bidang yang berkaitan dengan kenyamanan dan kemudahan hidup, bahkan dalam hal kebersihan dan pengobatan penyakit, penurunan kekuatan fisik dan daya tahan tubuh sangat mengkhawatirkan. Hal ini menuntut perhatian semua orang yang memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan sesama.

Peradaban artifisial kita mendorong kejahatan yang merusak prinsip-prinsip yang baik. Adat dan mode sedang berperang dengan alam. Praktik-praktik yang mereka perintahkan, dan pemanjaan yang mereka kembangkan, terus mengurangi kekuatan fisik dan mental, dan membawa beban yang tak tertahankan kepada umat manusia. Ketidaktaatan dan kejahatan, penyakit dan kemalangan, ada di mana-mana.

Banyak orang melanggar hukum kesehatan karena ketidaktahuan, dan mereka membutuhkan pengajaran. Namun, lebih banyak lagi yang tahu lebih baik daripada mereka. Mereka perlu dibuat terkesan dengan pentingnya menjadikan pengetahuan mereka sebagai pedoman hidup. Dokter memiliki banyak kesempatan untuk menanamkan pengetahuan tentang prinsip-prinsip kesehatan, dan untuk menunjukkan pentingnya mempraktikkannya. Dengan pengajaran yang benar, ia dapat melakukan banyak hal untuk memperbaiki kejahatan yang menyebabkan kerugian yang tak terhitung.

Kementerian Penyembuhan, 176-177

Mereka yang sedang berjuang melawan kekuatan nafsu makan harus diajari tentang prinsip-prinsip hidup sehat. Mereka harus ditunjukkan bahwa pelanggaran terhadap hukum kesehatan, dengan menciptakan kondisi yang sakit dan keinginan yang tidak wajar, merupakan dasar dari kebiasaan minum minuman keras. Hanya

dengan hidup dalam ketaatan pada prinsip-prinsip kesehatan, mereka dapat berharap untuk terbebas dari keinginan atau stimulan yang tidak wajar. Sementara mereka bergantung pada kekuatan ilahi untuk mematahkan ikatan selera, mereka harus bekerja sama dengan Tuhan dengan ketaatan pada hukum-hukum-Nya, baik moral maupun fisik.

Kementerian Penyembuhan, 227-278

Adalah pekerjaan yang sia-sia untuk mengajar orang untuk memandang Tuhan sebagai penyembuh dari kelemahan mereka, kecuali jika mereka juga diajar untuk mengesampingkan praktik-praktik yang tidak sehat. Untuk menerima berkat-Nya sebagai jawaban atas doa, mereka harus berhenti melakukan kejahatan dan belajar untuk berbuat baik. Lingkungan mereka harus bersih, kebiasaan hidup mereka harus benar. Mereka harus hidup selaras dengan hukum Allah, baik hukum alam maupun hukum rohani.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:112-113

Sebagai sebuah umat, kita telah diberi tugas untuk memberitahukan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Ada beberapa orang yang berpikir bahwa pertanyaan tentang pola makan tidak cukup penting untuk dimasukkan ke dalam pekerjaan penginjilan mereka. Tetapi hal itu merupakan sebuah kesalahan besar. Firman Tuhan menyatakan, "Jadi, baik apa pun yang kamu makan, baik apa pun yang kamu minum, baik apa pun yang kamu lakukan, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah." **1 Korintus 10:31**. Pokok pertarakan, dalam segala aspeknya, memiliki tempat yang penting dalam pekerjaan keselamatan.

Sehubungan dengan misi kota kita, harus ada ruangan-ruangan yang sesuai di mana mereka yang memiliki minat dapat dikumpulkan untuk mendapatkan pengajaran. Pekerjaan yang penting ini tidak boleh dilakukan dengan cara yang kurang baik sehingga menimbulkan kesan yang kurang baik dalam pikiran orang-orang. Semua yang dilakukan harus menjadi kesaksian yang baik bagi Penulis kebenaran, dan harus dengan tepat mewakili kesucian dan pentingnya kebenaran pekabaran malaikat yang ketiga.

Sekolah-sekolah memasak akan diadakan. Orang-orang akan diajari [115] bagaimana menyiapkan makanan yang sehat. Mereka harus ditunjukkan kebutuhan membuang makanan yang tidak sehat. Tetapi kita tidak boleh menganjurkan diet kelaparan. Adalah mungkin untuk memiliki makanan yang sehat dan bergizi tanpa menggunakan teh, kopi, dan makanan daging. Pekerjaan mengajar orang-orang bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan sekaligus menggugah

selera, adalah hal yang paling penting.

Pekerjaan reformasi kesehatan adalah sarana Tuhan untuk mengurangi penderitaan di dunia ini dan untuk memurnikan gereja-Nya. Ajarkanlah kepada orang-orang bahwa mereka dapat bertindak sebagai uluran tangan Tuhan, dengan bekerja sama dengan Sang Pekerja-Maha Karya dalam memulihkan kesehatan jasmani dan rohani. Pekerjaan ini memiliki tanda tangan surga, dan akan membuka pintu bagi

pintu masuk dari kebenaran-kebenaran berharga lainnya. Ada ruang bagi semua orang untuk bekerja keras yang akan melakukan pekerjaan ini dengan cerdas.

Pertahankan pekerjaan reformasi kesehatan di depan, adalah pesan yang harus saya bawa. Tunjukkan dengan jelas nilainya sehingga kebutuhan akan hal ini akan dirasakan secara luas. Pantang terhadap semua makanan dan minuman yang menyakitkan adalah buah dari agama yang benar. Orang yang bertobat secara menyeluruh akan meninggalkan semua kebiasaan dan selera yang merugikan. Dengan berpantang total, ia akan mengalahkan keinginannya untuk memanjakan diri dengan hal-hal yang merusak kesehatan.

Saya diinstruksikan untuk mengatakan kepada para pendidik reformasi kesehatan, Maju terus. Dunia membutuhkan setiap pengaruh yang dapat Anda berikan untuk menekan gelombang kemerosotan moral. Biarlah mereka yang mengajarkan pesan malaikat ketiga berdiri teguh pada warna mereka.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:168

Saya telah diinstruksikan bahwa kita tidak boleh menunda-nunda untuk melakukan pekerjaan yang perlu dilakukan dalam jalur reformasi kesehatan. Melalui pekerjaan ini kita harus menjangkau jiwa-jiwa di jalan-jalan raya dan jalan-jalan kecil. Saya telah diberi terang khusus bahwa di sanatorium-sanatorium kita, banyak jiwa-jiwa akan menerima dan menaati kebenaran masa kini. Di lembaga-lembaga ini, pria dan wanita harus diajar bagaimana merawat tubuh mereka sendiri, dan pada saat yang sama bagaimana menjadi sehat dalam iman. Mereka harus diajari apa yang dimaksud dengan makan daging dan minum darah Anak Allah. Kata Kristus, "Perkataan yang Kukatakan kepadamu adalah roh dan hidup." **Yohanes 6:63.**

Sanatorium-sanatorium kita harus menjadi sekolah-sekolah yang di dalamnya pengajaran diberikan dalam jalur misionaris medis. Mereka harus membawa kepada jiwa-jiwa yang sakit karena dosa daun-daun dari pohon kehidupan, yang akan memulihkan kedamaian dan pengharapan dan iman kepada Kristus Yesus.

Surat 82, 1908

Cahaya yang jelas telah diberikan bahwa lembaga pendidikan

kita harus terhubung dengan sanatorium kita di mana pun hal ini memungkinkan. Pekerjaan kedua lembaga ini harus menyatu. Saya bersyukur bahwa kami memiliki sekolah di Loma Linda. Bakat pendidikan dokter yang kompeten adalah sebuah kebutuhan bagi sekolah-sekolah di mana para penginjil misionaris medis akan dilatih untuk pelayanan. Para siswa di sekolah ini akan diajar untuk menjadi pembaharu kesehatan yang ketat. Pengajaran yang diberikan dalam

mengenai penyakit dan penyebabnya, dan bagaimana mencegah penyakit, dan pelatihan yang diberikan dalam perawatan orang sakit, akan menjadi pendidikan yang tak ternilai harganya, dan pendidikan yang harus dimiliki oleh para siswa di semua sekolah kita. Perpaduan antara sekolah dan sanatorium kami akan membuktikan kemajuan dalam banyak hal. Melalui instruksi yang diberikan oleh sanatorium, para siswa akan belajar bagaimana menghindari pembentukan kebiasaan yang ceroboh dan tidak sopan dalam makan.

Naskah 27, 1906

Ketika pameran negara bagian diadakan di Battle Creek, orang-orang kami membawa serta tiga atau empat kompor masak ke lapangan, dan mendemonstrasikan bagaimana makanan yang baik dapat disiapkan tanpa menggunakan daging. Kami diberitahu bahwa kami menata meja terbaik di lapangan. Setiap kali pertemuan besar diadakan, adalah hak istimewa Anda untuk menyusun rencana-rencana di mana Anda dapat menyediakan makanan yang sehat bagi mereka yang hadir, dan Anda harus melakukan upaya-upaya yang mendidik.

Tuhan memberi kami kemurahan hati di antara orang-orang, dan kami memiliki banyak kesempatan yang luar biasa untuk menunjukkan apa yang dapat dilakukan melalui prinsip-prinsip reformasi kesehatan untuk memulihkan kesehatan mereka yang kasusnya telah dinyatakan tidak ada harapan.

Kita harus melakukan upaya yang lebih besar untuk mengajarkan kepada masyarakat tentang kebenaran reformasi kesehatan. Pada setiap pertemuan perkemahan, harus ada usaha untuk mendemonstrasikan apa yang dapat dilakukan dalam menyediakan makanan yang menggugah selera, yang terdiri dari biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayur-sayuran. Di setiap tempat di mana perusahaan-perusahaan baru dibawa ke dalam kebenaran, instruksi harus diberikan dalam ilmu menyiapkan makanan yang sehat. Para pekerja harus dipilih yang dapat bekerja dari rumah ke rumah dalam kampanye pendidikan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:112-113

Ketika kita mendekati akhir zaman, kita harus naik lebih tinggi dan lebih tinggi lagi dalam hal reformasi kesehatan dan

kesederhanaan Kristen, menyampaikannya dengan cara yang lebih positif dan tegas. Kita harus terus berusaha untuk mendidik orang-orang, tidak hanya dengan kata-kata kita tetapi juga dengan praktik kita. Ajaran dan praktik yang digabungkan memiliki pengaruh yang nyata.

Pada pertemuan perkemahan, instruksi tentang topik kesehatan harus diberikan kepada orang-orang. Pada pertemuan-pertemuan kami di Australia, ceramah tentang kesehatan

diberikan setiap hari, dan minat yang mendalam pun muncul. Sebuah tenda untuk para dokter dan perawat didirikan di lapangan, nasihat medis diberikan secara bebas, dan dicari oleh banyak orang. Ribuan

- [116] Orang-orang menghadiri ceramah-ceramah tersebut, dan pada penutupan perkemahan, orang-orang tidak puas dengan apa yang telah mereka pelajari. Di beberapa kota di mana pertemuan-pertemuan perkemahan diadakan, beberapa warga terkemuka mendesak agar sebuah sanatorium cabang didirikan, dan menjanjikan kerja sama mereka.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:370-371

Ada pesan mengenai reformasi kesehatan yang harus disampaikan di setiap gereja. Ada pekerjaan yang harus dilakukan di setiap sekolah. Baik kepala sekolah maupun guru tidak boleh dipercayakan dengan pendidikan kaum muda sampai mereka memiliki pengetahuan praktis tentang hal ini. Beberapa orang merasa bebas untuk mengkritik dan mempertanyakan serta mencari-cari kesalahan pada prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang hanya sedikit mereka ketahui dari pengalaman. Mereka harus berdiri bahu-membahu, dari hati ke hati, dengan mereka yang bekerja di jalur yang benar.

Topik reformasi kesehatan telah disampaikan di gereja-gereja; tetapi terang itu belum diterima dengan sepenuh hati. Pemanjaan-pemanjaan yang mementingkan diri sendiri dan merusak kesehatan dari pria dan wanita telah meniadakan pengaruh pekabaran untuk mempersiapkan umat bagi hari besar Allah. Jika gereja-gereja mengharapkan kekuatan, mereka harus menghidupi kebenaran yang telah Allah berikan kepada mereka. Jika anggota-anggota gereja kita mengabaikan terang tentang hal ini, mereka akan menuai hasil yang pasti dalam kemerosotan rohani dan jasmani. Dan pengaruh dari anggota-anggota gereja yang lebih tua ini akan meragi mereka yang baru datang kepada iman. Tuhan sekarang tidak bekerja untuk membawa banyak jiwa ke dalam kebenaran, karena adanya anggota-anggota gereja yang tidak pernah bertobat, dan mereka yang pernah bertobat, tetapi telah murtad. Pengaruh apakah yang akan diberikan oleh anggota-anggota yang tidak dikuduskan ini kepada orang-orang yang baru bertobat? Bukankah mereka tidak akan berpengaruh terhadap pekabaran yang diberikan Allah yang harus dibawa oleh umat-Nya?

Kementerian Penyembuhan, 386

Orang tua harus hidup lebih banyak untuk anak-anak mereka, dan lebih sedikit untuk masyarakat. Pelajari mata pelajaran kesehatan, dan terapkan pengetahuan Anda secara praktis.

Ajarkan anak-anak Anda untuk berpikir dari sebab ke akibat. Ajarkan mereka bahwa jika mereka menginginkan kesehatan dan kebahagiaan, mereka harus mematuhi hukum alam. Meskipun Anda mungkin tidak melihat peningkatan yang cepat seperti yang Anda inginkan, janganlah berkecil hati, tetapi dengan sabar dan tekun lanjutkan pekerjaan Anda.

Ajarkan anak-anak Anda sejak dalam buaian untuk berlatih menyangkal diri dan mengendalikan diri. Ajarkan mereka untuk menikmati keindahan alam, dan dalam pekerjaan yang berguna untuk melatih secara sistematis, semua kekuatan tubuh dan pikiran. Didiklah mereka untuk memiliki tubuh yang sehat dan moral yang baik, memiliki watak yang cerah dan temperamen yang manis. Tanamkanlah pada pikiran mereka yang masih lembut kebenaran bahwa Allah tidak merancang agar kita hidup hanya untuk kepuasan sesaat, tetapi untuk kebaikan akhirat. Ajarkan kepada mereka bahwa menyerah pada godaan adalah lemah dan jahat; melawan adalah mulia dan jantan. Pelajaran-pelajaran ini akan menjadi seperti benih yang ditaburkan di tanah yang baik, dan akan menghasilkan buah yang akan menyenangkan hati Anda.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:376-379

Para menteri kita harus cerdas dalam reformasi kesehatan. Mereka harus mengenal fisiologi dan kebersihan; mereka harus memahami hukum-hukum yang mengatur kehidupan fisik, dan pengaruhnya terhadap kesehatan pikiran dan jiwa.

Ribuan orang hanya mengetahui sedikit tentang tubuh yang luar biasa yang telah Allah berikan kepada mereka atau tentang perawatan yang seharusnya mereka terima; dan mereka menganggap lebih penting untuk mempelajari hal-hal yang kurang penting. Para pemangku jawatan memiliki pekerjaan yang harus dilakukan di sini. Ketika mereka mengambil posisi yang benar dalam hal ini, banyak hal yang akan diperoleh. Di dalam kehidupan dan rumah tangga mereka sendiri, mereka harus menaati hukum-hukum kehidupan, menerapkan prinsip-prinsip yang benar dan hidup dengan sehat. Kemudian mereka akan dapat berbicara dengan benar tentang hal ini, memimpin orang-orang lebih tinggi dan lebih tinggi lagi dalam pekerjaan reformasi. Dengan hidup di dalam terang itu sendiri, mereka dapat menyampaikan pesan yang sangat berharga kepada mereka yang membutuhkan kesaksian semacam itu.

Ada berkat-berkat yang berharga dan pengalaman yang kaya yang dapat diperoleh jika para pemangku jawatan mau menggabungkan presentasi tentang masalah kesehatan dengan semua pekerjaan mereka di gereja-gereja. Umat harus memiliki terang tentang reformasi kesehatan. Pekerjaan ini telah diabaikan, dan banyak yang siap untuk mati karena mereka membutuhkan terang yang seharusnya mereka miliki dan harus mereka miliki sebelum mereka meninggalkan indulgensi yang mementingkan diri sendiri.

Para presiden dari konferensi-konferensi kita perlu menyadari bahwa sudah saatnya mereka menempatkan diri mereka pada sisi yang benar dari pertanyaan ini. Para pemangku jawatan dan guru-guru harus memberikan kepada orang lain terang yang telah mereka terima. Pekerjaan mereka di setiap lini sangat dibutuhkan. Allah akan menolong mereka; Ia akan menguatkan hamba-hamba-Nya yang berdiri teguh, dan tidak akan terombang-ambing dari kebenaran dan keadilan demi memenuhi keinginan diri sendiri.

Pekerjaan mendidik dalam jalur misionaris medis merupakan langkah maju yang sangat penting dalam membangunkan manusia akan tanggung jawab moralnya. Seandainya para pendeta memegang pekerjaan ini dalam berbagai departemennya sesuai dengan terang yang telah Allah berikan, maka akan terjadi reformasi yang sangat penting dalam hal makan, minum, dan berpakaian. Tetapi beberapa orang telah berdiri secara langsung menghalangi kemajuan reformasi kesehatan. Mereka telah menghambat orang-orang dengan ucapan-ucapan mereka yang acuh tak acuh atau mengutuk, atau dengan basa-basi dan lelucon. Mereka sendiri dan sejumlah besar orang lain telah menjadi penderita sampai mati, tetapi semuanya belum belajar hikmat.

[117] Hanya dengan peperangan yang paling agresif, kemajuan apa pun dapat dicapai. Orang-orang tidak mau menyangkal diri, tidak mau menyerahkan pikiran dan kehendak kepada kehendak Allah; dan dalam penderitaan mereka sendiri, dan dalam pengaruh mereka terhadap orang lain, mereka telah menyadari hasil yang pasti dari jalan yang demikian.

Gereja sedang membuat sejarah. Setiap hari adalah sebuah pertempuran dan perjalanan. Di setiap sisi kita dikepung oleh musuh-musuh yang tak terlihat, dan kita menaklukkannya melalui kasih karunia yang diberikan Allah atau kita ditaklukkan. Saya mendesak agar mereka yang mengambil posisi netral dalam hal reformasi kesehatan untuk bertobat. Terang ini sangat berharga, dan Tuhan memberi saya pesan untuk mendesak agar semua orang yang memikul tanggung jawab dalam bidang apa pun dalam pekerjaan Tuhan memperhatikan bahwa kebenaran sedang berkuasa di dalam hati dan kehidupan. Hanya dengan demikianlah mereka dapat menghadapi pencobaan yang pasti akan mereka hadapi di dunia ini.

Mengapa beberapa saudara-saudara kita yang melayani hanya menunjukkan sedikit sekali minat dalam reformasi kesehatan -

karena pengajaran tentang pertarikan dalam segala hal bertentangan dengan praktik pemanjaan diri mereka. Di beberapa tempat, hal ini telah menjadi batu sandungan yang besar dalam usaha kita untuk membawa orang-orang untuk menyelidiki dan mempraktekkan serta mengajarkan reformasi kesehatan. Tidak seorang pun boleh dikhususkan sebagai pengajar bagi orang-orang sementara pengajaran atau teladannya sendiri bertentangan dengan kesaksian yang diberikan Allah kepada hamba-hamba-Nya.

memperhatikan pola makan, karena hal ini akan membawa kebingungan. Pengabaianya terhadap reformasi kesehatan membuatnya tidak layak menjadi utusan Tuhan.

Terang yang telah Tuhan berikan mengenai hal ini dalam firman-Nya sangat jelas, dan manusia akan diuji dan dicobai dengan berbagai cara untuk melihat apakah mereka akan mengindahkannya. Setiap gereja, setiap keluarga, perlu diajar mengenai pertarakan Kristen. Semua harus tahu bagaimana cara makan dan minum untuk menjaga kesehatan. Kita berada di tengah-tengah adegan penutupan sejarah dunia ini; dan harus ada tindakan yang harmonis dalam barisan para pemelihara hari Sabat. Mereka yang berdiri menyendiri dari pekerjaan besar untuk mengajar orang-orang tentang masalah ini, tidak mengikuti ke mana Tabib Agung memimpin. "Setiap orang yang mau mengikut Aku," kata Kristus, "ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya dan mengikut Aku." [Matius 16:24](#).

Tuhan telah menunjukkan kepada saya bahwa banyak orang akan diselamatkan dari kemerosotan fisik, mental, dan moral melalui pengaruh praktis reformasi kesehatan. Ceramah-ceramah kesehatan akan diberikan, publikasi-publikasi akan diperbanyak. Prinsip-prinsip reformasi kesehatan akan diterima dengan baik; dan banyak orang akan tercerahkan. Pengaruh yang terkait dengan reformasi kesehatan akan memujinya dalam penilaian semua orang yang menginginkan terang; dan mereka akan maju selangkah demi selangkah untuk menerima kebenaran khusus untuk zaman ini. Dengan demikian kebenaran dan keadilan akan bertemu bersama

Injil dan pekerjaan misionaris medis harus maju bersama. Injil harus diikat dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang sejati. Kekristenan harus dibawa ke dalam kehidupan praktis. Pekerjaan reformasi yang sungguh-sungguh dan menyeluruh harus dilakukan. Pengajaran Alkitab yang benar adalah luapan kasih Allah kepada manusia yang telah jatuh ke dalam dosa. Umat Allah harus maju dalam garis-garis yang lugas untuk mengesankan hati orang-orang yang mencari kebenaran, yang rindu untuk melakukan bagian mereka dengan benar di zaman yang penuh dengan kesungguhan ini. Kita harus mempresentasikan prinsip-prinsip reformasi kesehatan di hadapan orang-orang, melakukan segala daya kita untuk memimpin pria dan wanita untuk melihat pentingnya prinsip-

prinsip ini dan mempraktikkannya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:135-137

Susu, telur, dan mentega tidak boleh digolongkan dengan daging-dagingan. Dalam beberapa kasus, penggunaan telur bermanfaat. Waktunya belum tiba

untuk mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dihilangkan sama sekali. Ada keluarga miskin yang makanannya sebagian besar terdiri dari roti dan susu. Mereka hanya memiliki sedikit buah, dan tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan. Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, seperti dalam semua pekerjaan Injil lainnya, kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Sebelum kita dapat mengajar mereka bagaimana menyiapkan makanan reformasi kesehatan yang enak, bergizi, dan tidak mahal, kita tidak dapat memberikan proposisi yang paling maju mengenai diet reformasi kesehatan.

Biarlah reformasi pola makan menjadi progresif. Biarlah orang-orang diajar bagaimana menyiapkan makanan tanpa menggunakan susu atau mentega. Beritahukanlah kepada mereka bahwa waktunya akan segera tiba ketika tidak akan ada lagi keamanan dalam menggunakan telur, susu, krim, atau mentega, karena penyakit pada hewan meningkat sebanding dengan meningkatnya kejahatan di antara manusia. Waktunya sudah dekat ketika karena kejahatan umat manusia yang telah jatuh, seluruh ciptaan binatang akan mengerang di bawah penyakit yang mengutuk bumi kita.

Tuhan akan memberikan kemampuan dan kebijaksanaan kepada umat-Nya untuk menyiapkan makanan yang sehat tanpa hal-hal ini. Biarlah umat kita membuang semua resep yang tidak sehat. Biarlah mereka belajar bagaimana hidup sehat, dan mengajarkan kepada orang lain apa yang telah mereka pelajari. Biarlah mereka membagikan pengetahuan ini seperti yang diajarkan oleh Alkitab. Biarlah mereka mengajar orang-orang untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kekuatan dengan menghindari sejumlah besar masakan yang telah memenuhi dunia dengan penyakit kronis. Dengan ajaran dan teladan, jelaskanlah bahwa makanan yang Allah berikan kepada Adam dalam keadaan tidak berdosa adalah yang terbaik untuk digunakan manusia ketika ia berusaha untuk mendapatkan kembali keadaan tidak berdosa itu.

Mereka yang mengajarkan prinsip-prinsip reformasi kesehatan haruslah orang yang cerdas dalam hal penyakit dan penyebabnya, memahami bahwa setiap tindakan manusia haruslah selaras dengan hukum-hukum kehidupan. Terang yang telah Allah berikan dalam reformasi kesehatan adalah untuk keselamatan kita dan keselamatan dunia. Pria dan wanita hendaknya

[118] mengenai tempat tinggal manusia, yang disediakan oleh Pencipta kita sebagai tempat kediaman-Nya, dan di mana Dia ingin kita menjadi penatalayan yang setia. "Sebab kamu adalah bait Allah yang hidup, seperti yang telah difirmankan Allah: "Aku akan diam di dalam kamu dan diam di tengah-tengah kamu dan Aku akan menjadi Allah mereka dan mereka akan menjadi umat-Ku." 2 [Korintus 6:16](#).

Peganglah prinsip-prinsip reformasi kesehatan, dan biarkan Tuhan memimpin orang-orang yang tulus hati. Sampaikanlah prinsip-prinsip kesederhanaan dengan cara yang paling

bentuk yang menarik. Mengedarkan buku-buku yang memberikan petunjuk tentang hidup sehat.

Orang-orang sangat membutuhkan cahaya yang bersinar dari halaman-halaman buku-buku dan jurnal-jurnal kesehatan kita. Tuhan ingin menggunakan buku-buku dan jurnal-jurnal ini sebagai perantara yang melaluinya kilatan-kilatan cahaya akan menarik perhatian orang-orang, dan membuat mereka mengindahkan peringatan dari pekabaran malaikat ketiga. Jurnal-jurnal kesehatan kita adalah alat bantu di lapangan untuk melakukan pekerjaan khusus dalam menyebarkan terang yang harus dimiliki oleh penduduk dunia pada hari persiapan Tuhan ini. Mereka memiliki pengaruh yang tak terhitung dalam kepentingan kesehatan dan reformasi kemurnian sosial, dan akan mencapai kebaikan yang besar dalam menyajikan subjek-subjek ini dengan cara yang tepat dan dalam terang yang benar kepada orang-orang.

Tuhan telah mengirimkan kepada kita baris demi baris, dan jika kita menolak prinsip-prinsip ini, kita tidak menolak utusan yang mengajarkannya, tetapi Dia yang telah memberikan prinsip-prinsip tersebut kepada kita.

Reformasi, reformasi yang berkelanjutan, harus terus dilakukan di hadapan orang-orang, dan dengan teladan kita harus menegakkan ajaran kita. Agama yang benar dan hukum kesehatan berjalan seiring. Tidak mungkin bekerja untuk keselamatan pria dan wanita tanpa menunjukkan kepada mereka perlunya melepaskan diri dari pemuasan dosa, yang merusak kesehatan, merendahkan jiwa, dan mencegah kebenaran ilahi untuk mengesankan pikiran. Pria dan wanita harus diajar untuk memperhatikan dengan seksama setiap kebiasaan dan setiap praktik, dan sekaligus menyingkirkan hal-hal yang menyebabkan kondisi tubuh yang tidak sehat, dan dengan demikian membayangi pikiran. Allah menghendaki para pembawa terangnya untuk selalu menjaga standar yang tinggi di hadapan mereka. Melalui ajaran dan teladan, mereka harus mempertahankan standar yang sempurna di atas standar palsu Setan, yang, jika diikuti, akan menyebabkan kesengsaraan, kemerosotan, penyakit, dan kematian baik bagi tubuh maupun jiwa. Hendaklah mereka yang telah memperoleh pengetahuan tentang cara makan, minum, dan berpakaian yang baik untuk menjaga kesehatan, menyampaikan pengetahuan ini kepada orang lain. Biarlah orang-orang miskin diberitakan Injil kesehatan dari sudut pandang praktis, sehingga

mereka dapat mengetahui bagaimana merawat tubuh dengan benar,
yang adalah bait Roh Kudus.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat, 77)

Adalah tugas positif dokter untuk mendidik, mendidik, mendidik, mendidik, dengan pena dan suara, semua orang yang memiliki tanggung jawab menyiapkan makanan di atas meja.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:112

Setiap restoran yang higienis haruslah sebuah sekolah. Para pekerja yang berhubungan dengannya harus terus belajar dan bereksperimen, sehingga mereka dapat membuat perbaikan dalam menyiapkan makanan yang sehat. Di kota-kota, pekerjaan pengajaran ini dapat dilakukan dalam skala yang lebih besar daripada di tempat-tempat yang lebih kecil. Tetapi di setiap tempat di mana ada gereja, hendaknya diberikan pengajaran mengenai persiapan makanan yang sederhana dan sehat untuk digunakan oleh mereka yang ingin hidup sesuai dengan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dan para anggota gereja harus memberikan kepada orang-orang di lingkungan mereka terang yang mereka terima mengenai hal ini.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 8:148

Adalah tugas positif umat Allah untuk pergi ke daerah-daerah di luar sana. Biarlah kekuatan-kekuatan mulai bekerja untuk membuka lahan baru, untuk membangun pusat-pusat pengaruh baru di mana pun ada kesempatan. Kumpulkanlah para pekerja yang memiliki semangat misionaris sejati, dan biarkanlah mereka pergi untuk menyebarkan terang dan pengetahuan baik di tempat yang jauh maupun yang dekat. Biarlah mereka membawa prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang hidup ke dalam masyarakat yang sebagian besar tidak mengetahui prinsip-prinsip ini. Biarlah kelas-kelas dibentuk, dan pengajaran diberikan mengenai pengobatan penyakit.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:36-37

Ada bidang pelayanan yang luas untuk wanita dan juga pria. Juru masak yang cakap, penjahit, perawat - bantuan mereka semua dibutuhkan. Biarlah anggota rumah tangga yang miskin diajar cara memasak, cara membuat dan memperbaiki pakaian mereka sendiri, cara merawat orang sakit, cara merawat rumah

dengan baik. Bahkan anak-anak harus diajar untuk melakukan beberapa tugas kecil yang penuh kasih dan belas kasihan kepada mereka yang kurang beruntung dari mereka sendiri.

* * * * *

Kesaksian untuk Gereja 3:13

Saya melihat bahwa Allah sekarang menuntut kita untuk menjaga kesehatan yang telah Ia berikan kepada kita; karena pekerjaan kita belum selesai. Kesaksian kita masih harus ditanggung, dan akan memiliki pengaruh. Kita harus menjaga kekuatan kita untuk bekerja di jalan Allah ketika tenaga kita dibutuhkan. Kita harus berhati-hati untuk tidak memikul beban yang seharusnya ditanggung oleh orang lain. Kita harus mendorong kerangka pikiran yang ceria, penuh harapan, dan damai; karena kesehatan kita bergantung pada apa yang kita lakukan. Pekerjaan yang Allah tuntut untuk kita lakukan tidak akan menghalangi kita untuk menjaga kesehatan kita, sehingga kita dapat pulih dari efek kerja yang terlalu berat. Semakin sempurna kesehatan kita, semakin sempurna pula pekerjaan kita. Ketika kita terlalu memforsir tenaga kita, dan menjadi lelah, kita dapat terserang flu, dan pada saat-saat seperti itu ada bahaya penyakit yang mengambil bentuk yang berbahaya. Kita tidak boleh menyerahkan pemeliharaan diri kita kepada Allah, ketika Ia telah meletakkan tanggung jawab itu kepada kita.

Bab 27-Pengunyahan

Kesederhanaan *Kristen dan Kebersihan Alkitab, 51-52*

Kunyahlah dengan perlahan, dan biarkan air liur bercampur dengan makanan Untuk menjamin 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, sebaiknya mengingat hal ini. Jika waktu makan Anda terbatas, janganlah makan secara terburu-buru, tetapi makanlah dengan porsi yang lebih sedikit dan kunyahlah secara perlahan. Manfaat yang diperoleh dari makanan tidak bergantung pada jumlah yang dimakan, tetapi pada pencernaannya yang menyeluruh; dan juga tidak ada kepuasan rasa yang bergantung pada jumlah makanan yang ditelan, tetapi pada lamanya makanan itu berada di dalam mulut.

Kementerian Penyembuhan, 305

Makanan harus dimakan secara perlahan, dan harus dikunyah secara menyeluruh. Hal ini diperlukan agar air liur dapat tercampur dengan baik dengan makanan, dan cairan pencernaan dapat bekerja.

Naskah 3, 1897

Perhatian yang besar harus diberikan ketika perubahan dilakukan dari pola makan daging ke vegetarian untuk memasok meja dengan makanan yang dimasak dengan bijak dan dimasak dengan baik. Terlalu banyak makan bubur adalah sebuah kesalahan. Makanan kering yang membutuhkan pengunyahan jauh lebih baik. Persiapan makanan kesehatan adalah berkah dalam hal ini. Roti cokelat dan roti gulung yang baik, yang disiapkan dengan cara yang sederhana namun dengan usaha yang sungguh-sungguh akan menyehatkan. Roti tidak boleh memiliki sedikit pun rasa asam. Roti harus dimasak hingga benar-benar matang. Dengan demikian semua

kelembutan dan kelengketan akan dihindari.

Bagi mereka yang dapat menggunakannya, sayuran yang baik, yang disiapkan dengan cara yang sehat, lebih baik daripada bubur atau bubur yang lembut. Buah-buahan yang digunakan dengan roti yang dimasak dengan matang berumur dua atau tiga hari adalah

lebih menyehatkan daripada roti segar. Dengan pengunyahan yang lambat dan menyeluruh, akan memberikan semua yang dibutuhkan oleh sistem.

The Review and Herald, 8 Mei 1883

Untuk membuat roti gulung, gunakan air lembut dan susu, atau sedikit krim; buat adonan yang kaku dan uleni seperti membuat kerupuk. Panggang di atas perapian oven. Rasanya manis dan lezat. Mereka membutuhkan pengunyahan yang menyeluruh, yang bermanfaat bagi gigi dan perut. Mereka membuat darah yang baik, dan memberikan kekuatan.

The Review and Herald, 29 Juli 1884 No. 31 (Hidup Sehat, 90)

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.

Bab 28-Susu dan Krim

Surat 45, 1903

Saya hanya makan dua kali sehari, dan masih mengikuti cahaya yang diberikan kepada saya tiga puluh lima tahun yang lalu. Saya tidak makan daging. Untuk diri saya sendiri, saya telah menyelesaikan masalah mentega. Saya tidak menggunakannya. Pertanyaan ini seharusnya dengan mudah diselesaikan di setiap tempat di mana barang yang paling murni tidak dapat diperoleh. Kami memiliki dua sapi perah yang bagus, seekor sapi Jersey dan seekor sapi Holstein. Kami menggunakan krim, dan semua puas dengan ini.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 47

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

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:162

Makanan harus disiapkan sedemikian rupa sehingga menggugah selera dan juga menyehatkan. Seharusnya tidak merampas apa yang dibutuhkan oleh sistem. Saya menggunakan sedikit garam, dan selalu begitu, karena garam, alih-alih merusak, sebenarnya penting untuk darah. Sayuran harus dibuat enak dengan sedikit susu atau krim, atau sesuatu yang setara

[120]

Beberapa orang, dengan tidak mengonsumsi susu, telur, dan mentega, telah gagal memasok sistem dengan makanan yang

tepat, dan akibatnya menjadi lemah dan tidak dapat bekerja. Dengan demikian reformasi kesehatan menjadi rusak. Pekerjaan yang telah kita coba bangun dengan kokoh dikacaukan dengan hal-hal aneh yang tidak dikehendaki Allah,

dan energi gereja menjadi lumpuh. Tetapi Allah akan ikut campur tangan untuk mencegah hasil dari ide-ide yang terlalu berat ini. Injil adalah untuk menyelaraskan umat manusia yang berdosa. Injil adalah untuk menyatukan yang kaya dan yang miskin di kaki Yesus.

Waktunya akan tiba ketika kita mungkin harus membuang beberapa jenis makanan yang sekarang kita gunakan, seperti susu, krim, dan telur; tetapi tidak perlu membuat diri kita sendiri kebingungan dengan pembatasan yang terlalu dini dan ekstrim. Tunggulah sampai keadaan menuntutnya, dan Tuhan mempersiapkan jalan untuk itu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:135

Susu, telur, dan mentega tidak boleh digolongkan dengan daging-dagingan. Dalam beberapa kasus, penggunaan telur bermanfaat. Belum tiba waktunya untuk mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dibuang sama sekali. Ada keluarga-keluarga miskin yang makanannya sebagian besar terdiri dari roti dan susu. Mereka hanya makan sedikit buah, dan tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan. Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, seperti dalam semua pekerjaan Injil lainnya, kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Sebelum kita dapat mengajar mereka bagaimana menyiapkan makanan reformasi kesehatan yang enak, bergizi, dan tidak mahal, kita tidak dapat memberikan proposisi yang paling maju mengenai diet reformasi kesehatan.

Biarlah reformasi pola makan menjadi progresif. Biarlah orang-orang diajar bagaimana menyiapkan makanan tanpa menggunakan susu atau mentega. Beritahukanlah kepada mereka bahwa waktunya akan segera tiba ketika tidak akan ada lagi keamanan dalam menggunakan telur, susu, krim, atau mentega, karena penyakit pada hewan meningkat sebanding dengan meningkatnya kejahatan di antara manusia. Waktunya sudah dekat ketika, karena kejahatan umat manusia yang telah jatuh, seluruh ciptaan binatang akan mengerang di bawah penyakit yang mengutuk bumi kita.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 ([Hidup Sehat, 79](#))

Makan daging adalah pekerjaannya, karena daging itu

berpenyakit. Kita mungkin tidak akan lama lagi dapat menggunakan susu.

Surat 135, 1902

Belum tiba saatnya saya dapat mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dihentikan sepenuhnya. Susu dan telur harus

tidak dapat digolongkan dengan daging-daging. Pada beberapa penyakit, penggunaan telur sangat bermanfaat.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:369

Hewan yang diambil susunya tidak selalu sehat. Mereka mungkin sakit. Seekor sapi mungkin terlihat sehat di pagi hari, dan mati sebelum malam. Kemudian dia sakit di pagi hari, dan susunya pun sakit, tetapi Anda tidak mengetahuinya. Binatang ciptaan itu bisa saja sakit.

Kementerian Penyembuhan, 302

Yang paling berbahaya adalah puding dan puding yang menggunakan susu, telur, dan gula sebagai bahan utamanya. Penggunaan susu dan gula secara bebas dan bersamaan harus dihindari.

Jika menggunakan susu, susu harus disterilkan secara menyeluruh; dengan tindakan pencegahan ini, risiko tertular penyakit akibat penggunaan susu akan berkurang.

Surat 37, 1901

Kita harus terhubung dengan massa. Jika reformasi kesehatan diajarkan kepada mereka dalam bentuk yang paling ekstrem, kerusakan akan terjadi. Kami meminta mereka untuk berhenti makan daging dan minum teh dan kopi. Itu baik. Tetapi beberapa orang mengatakan bahwa susu juga harus dihentikan. Ini adalah masalah yang perlu ditangani dengan hati-hati. Ada keluarga miskin yang makanannya terdiri dari roti dan susu, dan, jika mereka bisa mendapatkannya, sedikit buah-buahan. Semua makanan yang berasal dari daging harus dibuang, tetapi sayuran harus dibuat enak dengan sedikit susu atau krim atau sesuatu yang setara. Orang miskin berkata, ketika reformasi kesehatan disampaikan kepada mereka, "Apa yang akan kami makan? Kami tidak mampu membeli makanan kacang-kacangan." Ketika saya mengabarkan Injil kepada orang miskin, saya diperintahkan untuk mengatakan kepada mereka untuk makan makanan yang paling bergizi. Saya tidak dapat mengatakan kepada mereka, "Kalian tidak boleh makan telur, susu, atau krim. Kalian tidak boleh menggunakan mentega dalam menyiapkan makanan." Injil harus diberitakan kepada orang miskin, dan belum tiba waktunya untuk menetapkan diet yang ketat.

Waktunya akan tiba ketika kita mungkin harus membuang beberapa makanan yang sekarang kita gunakan, seperti susu, krim, dan telur; tetapi pesan saya adalah bahwa Anda tidak boleh membawa diri Anda ke masa-masa sulit

sebelumnya, dan dengan demikian menyengsarakan dirimu sendiri dengan kematian. Tunggulah sampai Tuhan mempersiapkan jalan di hadapanmu.

Saya jamin bahwa ide Anda tentang diet untuk orang sakit tidak dianjurkan. Perubahannya terlalu besar. Sementara saya akan membuang daging-daging yang berbahaya, sesuatu yang tidak terlalu berbahaya dapat digunakan, dan ini ditemukan dalam telur. Jangan membuang susu dari meja atau melarangnya digunakan dalam memasak makanan. Susu yang digunakan harus diperoleh dari sapi yang sehat, dan harus disterilkan.

Waktunya akan tiba ketika susu tidak dapat digunakan se bebas sekarang; tetapi saat ini bukan waktunya untuk membuangnya

Tetapi saya ingin mengatakan bahwa ketika saatnya tiba bahwa tidak lagi aman untuk menggunakan susu, krim, mentega, dan telur, Tuhan akan mengungkapkan hal ini. Tidak ada hal ekstrem dalam reformasi kesehatan yang harus dianjurkan. Masalah penggunaan susu, mentega, dan telur akan menyelesaikan masalahnya sendiri. Saat ini kita tidak memiliki beban dalam hal ini. Biarlah kesederhanaan Anda diketahui oleh semua orang.

Bab 29-Susu dan Gula

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:368-369

Sekarang mengenai susu dan gula: Saya tahu beberapa orang yang menjadi takut dengan reformasi kesehatan, dan mengatakan bahwa mereka tidak akan mau terlibat dengan reformasi ini, karena reformasi ini menentang penggunaan barang-barang ini secara bebas. Perubahan harus dilakukan dengan sangat hati-hati; dan kita harus bergerak dengan hati-hati dan bijaksana. Kami ingin mengambil jalan yang akan merekomendasikan dirinya sendiri kepada para pria dan wanita yang cerdas di negeri ini. Susu dan gula dalam jumlah besar yang dimakan bersamaan akan membahayakan. Mereka memberikan ketidakmurnian pada sistem. Hewan-hewan yang diambil susunya tidak selalu sehat. Mereka mungkin sakit. Seekor sapi mungkin terlihat sehat di pagi hari, dan mati sebelum malam. Kemudian dia sakit di pagi hari, dan susunya pun sakit, tetapi kalian tidak mengetahuinya. Binatang ciptaan itu berpenyakit. Daging-dagingnya berpenyakit. Seandainya kita tahu bahwa hewan-hewan itu dalam keadaan sehat sempurna, saya akan menyarankan agar manusia makan daging-daging lebih cepat daripada susu dan gula dalam jumlah besar. Daging tidak akan menyebabkan cedera seperti yang dilakukan oleh susu dan gula. Gula menyumbat sistem. Ini menghalangi kerja mesin yang hidup.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:370

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 sebagian besar digunakan, lebih berbahaya daripada daging. Perubahan-perubahan ini harus dilakukan dengan hati-hati, dan subjek harus diperlakukan dengan cara yang tidak membuat jijik dan merugikan mereka yang akan kita ajarkan dan bantu.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 57

Beberapa orang menggunakan susu dan gula dalam jumlah besar pada bubur, berpikir bahwa mereka sedang melakukan reformasi kesehatan. Namun, kombinasi gula dan susu dapat menyebabkan fermentasi di dalam perut, sehingga berbahaya.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 158

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

Kementerian Penyembuhan, 302

Yang paling berbahaya adalah puding dan puding yang menggunakan susu, telur, dan gula sebagai bahan utamanya. Penggunaan susu dan gula secara bebas dan bersamaan harus dihindari. Jika susu digunakan, susu harus disterilkan secara menyeluruh; dengan tindakan pencegahan ini, bahaya tertular penyakit dari penggunaannya akan berkurang.

* * * * *

Naskah 93, 1901

Para dokter harus memperhatikan doa, menyadari bahwa mereka berada dalam posisi yang sangat bertanggung jawab. Mereka harus mereseapkan makanan yang paling cocok untuk pasien mereka. Makanan ini harus disiapkan oleh orang yang menyadari bahwa ia menempati posisi yang paling penting, karena makanan yang baik diperlukan untuk membuat darah yang baik.

Bab 30-Jumlah Makanan

Bagaimana Cara Hidup, 1:55-57

Banyak orang yang memanjakan diri dengan kebiasaan buruk makan sebelum tidur. Mereka mungkin sudah makan tiga kali secara teratur; namun karena merasa lemas, seolah-olah lapar, mereka akan makan siang, atau makan keempat. Dengan menuruti kebiasaan yang salah ini, hal ini menjadi kebiasaan, dan mereka merasa tidak bisa tidur tanpa makan siang sebelum tidur. Dalam banyak kasus, penyebab dari rasa lemas ini adalah karena organ-organ pencernaan telah dibebani terlalu berat sepanjang hari untuk membuang makanan yang tidak sehat yang dipaksakan masuk ke dalam perut terlalu sering dan dalam jumlah yang terlalu banyak. Organ-organ pencernaan yang dibebani dengan beban seperti itu menjadi lelah, dan membutuhkan waktu istirahat untuk memulihkan energinya yang terkuras. Makanan kedua tidak boleh

[122] dimakan sampai perut memiliki waktu untuk beristirahat dari kerja keras mencerna makanan sebelumnya. Jika makanan ketiga harus dimakan, makanan tersebut haruslah makanan ringan, dan beberapa jam sebelum tidur.

Tetapi dengan banyak makan, 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 pekerjaan yang sama selama jam-jam tidur. Tidur orang seperti itu 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. Ini menjadi dispepsia yang menyedihkan, dan bertanya-tanya apa yang membuatnya demikian. Penyebabnya telah membawa hasil yang pasti. Jika kebiasaan ini dilakukan dalam jangka waktu yang lama, maka kesehatan akan terganggu. Darah menjadi tidak murni, kulit menjadi pucat, dan letusan-letusan akan sering muncul. Anda akan sering mendengar keluhan seperti itu, sering merasa 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.

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 untuk waktu yang singkat, rasa lemas ini akan hilang.

Perut, ketika kita berbaring untuk beristirahat, harus menyelesaikan semua pekerjaannya, sehingga ia dapat menikmati istirahat, seperti halnya bagian tubuh lainnya. Pekerjaan pencernaan tidak boleh diteruskan selama periode waktu tidur. Setelah perut, yang telah bekerja terlalu keras, telah melakukan tugasnya, ia menjadi kelelahan, yang menyebabkan pingsan. Di sini banyak orang 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 menghilangkan rasa pingsan. Dan semakin nafsu makan dimanjakan, semakin banyak pula teriakannya untuk mendapatkan kepuasan. Rasa lemas ini umumnya disebabkan oleh makan daging, dan sering makan, dan terlalu banyak. Perut menjadi lelah karena terus menerus bekerja, membuang makanan yang bukan makanan yang paling menyehatkan. Karena tidak ada waktu untuk beristirahat, organ-organ pencernaan menjadi lemah, sehingga timbul rasa "tidak enak", dan keinginan untuk sering makan. Obat yang diperlukan adalah makan lebih jarang dan tidak terlalu banyak, dan merasa puas dengan makanan yang sederhana dan sederhana, makan dua kali, atau paling banyak tiga kali sehari. Perut harus memiliki waktu-waktu yang teratur untuk bekerja dan beristirahat, oleh karena itu makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan, merupakan pelanggaran yang paling merusak terhadap hukum kesehatan. Dengan kebiasaan yang teratur, dan makanan yang tepat, perut akan berangsur-angsur pulih. Lihat juga [Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 50-51](#)

Fakta-fakta Iman 2:153-154

Selama bertahun-tahun saya berpikir bahwa saya bergantung pada pola makan daging untuk mendapatkan kekuatan. Saya makan tiga kali sehari sampai dalam beberapa bulan. Sangat sulit bagi saya untuk berpindah dari satu waktu makan ke waktu makan yang lain tanpa menderita rasa mual di perut, dan pusing di kepala. Makan akan menghilangkan perasaan ini. Saya jarang membiarkan diri saya

makan di antara waktu makan saya yang biasa, dan telah membiasakan diri untuk sering beristirahat tanpa makan malam. Tetapi saya sangat menderita karena tidak makan dari sarapan hingga makan malam, dan sering pingsan. Makan daging menghilangkan perasaan pingsan ini. Oleh karena itu, saya memutuskan bahwa daging sangat diperlukan dalam kasus saya.

Tetapi sejak Tuhan menunjukkan kepada saya, pada bulan Juni 1863, masalah makan daging dalam hubungannya dengan kesehatan, saya telah meninggalkan penggunaan daging. Untuk sementara waktu agak sulit untuk membangkitkan selera makan saya terhadap roti, yang sebelumnya hanya sedikit sekali saya nikmati. Namun dengan ketekunan, saya bisa melakukannya, saya telah hidup selama hampir satu tahun tanpa daging. Selama kurang lebih enam bulan, sebagian besar roti di atas meja kami adalah kue-kue yang tidak beragi, terbuat dari tepung gandum dan air yang tidak difermentasi, dan sedikit garam. Kami menggunakan buah-buahan dan sayuran secara bebas. Saya telah hidup selama delapan bulan dengan dua kali makan sehari. Saya telah menerapkan diri saya untuk menulis sebagian besar waktu selama lebih dari satu tahun. Selama delapan bulan telah terkungkung erat dengan menulis. Otak saya terus menerus dibebani, dan saya hanya sedikit berolahraga. Namun kesehatan saya tidak pernah lebih baik daripada selama enam bulan terakhir. Perasaan lemah dan pusing yang dulu saya rasakan telah pergi. Saya mengalami masalah setiap musim semi dengan kehilangan nafsu makan. Musim semi terakhir saya tidak mengalami masalah dalam hal ini. Makanan sederhana kami, yang dimakan dua kali sehari, dinikmati dengan penuh semangat. Kami tidak memiliki daging, kue, atau makanan kaya di atas meja kami. Kami tidak menggunakan lemak babi, tetapi sebagai gantinya kami menggunakan susu, krim, dan sedikit mentega. Kami menyiapkan makanan dengan sedikit garam, dan tidak menggunakan bumbu-bumbu. Kami sarapan pukul tujuh, dan makan malam pukul satu. Jarang sekali saya merasa lemas. Nafsu makan saya terpuaskan. Makanan saya dimakan dengan kenikmatan yang lebih besar dari sebelumnya.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat, 164)

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 akan mencobanya, Anda akan menemukan bahwa dua kali makan akan lebih baik daripada tiga kali.

[123] *The Review and Herald, 8 Mei 1883 No. 19 (Hidup Sehat, 85)*

Perut mungkin dididik untuk menginginkan makanan delapan kali sehari, dan merasa lemas jika tidak diberi makan. Tapi ini bukan argumen yang mendukung makan terlalu sering.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 58

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

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

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat, 169)

Perut harus mendapat perhatian yang cermat. Lambung tidak boleh terus menerus beroperasi. Berikan organ yang sering disalahgunakan dan banyak disalahgunakan ini istirahat yang tenang dan damai.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:501-502

Perjalanan Saudara H tidak seperti yang seharusnya. Rasa suka dan tidak sukanya sangat kuat dan dia belum mengendalikan perasaannya sendiri di bawah kendali akal sehat. Saudara H, kesehatanmu sangat terganggu karena makan berlebihan dan makan pada waktu yang tidak tepat. Hal ini menyebabkan darah tidak dapat mengalir dengan lancar ke otak. Pikiran menjadi bingung, dan engkau tidak memiliki kendali yang tepat atas dirimu sendiri. Anda tampak seperti orang yang pikirannya tidak seimbang. Anda melakukan gerakan-gerakan yang kuat, mudah tersinggung, dan memandang segala sesuatu dengan cara yang berlebihan dan menyimpang. Banyak berolahraga di udara terbuka, dan diet yang ketat, sangat penting untuk kesehatan

Anda. Anda sebaiknya tidak makan lebih dari dua kali sehari. Jika Anda merasa harus makan di malam hari, minumlah air dingin, dan di pagi hari Anda akan merasa lebih baik karena tidak makan.

Fakta-fakta Iman 2:130

Karena ini adalah mode, selaras dengan selera makan yang tidak sehat, kue yang kaya, pai, puding, dan setiap hal yang menyakitkan, penuh sesak ke dalam

perut. Meja harus diisi dengan berbagai macam makanan, atau nafsu makan yang bejat tidak akan terpuaskan. 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. Banyak yang makan tiga kali sehari, dan sekali lagi sebelum tidur. Dalam waktu singkat organ-organ pencernaan menjadi lelah, karena tidak ada waktu untuk beristirahat. Mereka menjadi penderita dispepsia yang menyedihkan, dan bertanya-tanya apa yang menyebabkannya. Penyebabnya telah membawa hasil yang pasti. Makanan kedua tidak boleh dimakan sebelum perut memiliki waktu untuk beristirahat dari kerja keras mencerna makanan sebelumnya. Jika makanan ketiga harus dimakan, maka makanan tersebut haruslah makanan ringan, dan beberapa jam sebelum tidur.

The Review and Herald, 29 Juli 1884 No. 31 (Hidup Sehat, 84)

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 seharusnya tidak dimakan pada larut malam. Jika 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.

Kementerian Penyembuhan, 304

Bagi orang-orang yang memiliki kebiasaan tidak banyak bergerak, makan malam yang terlambat sangat berbahaya. Pada mereka, gangguan yang ditimbulkan sering kali merupakan awal dari penyakit yang berakhir dengan kematian.

Dalam banyak kasus, rasa lemas yang mengarah pada keinginan untuk makan dirasakan karena organ pencernaan telah dibebani terlalu berat di siang hari. Setelah membuang satu kali makan, organ-organ pencernaan membutuhkan istirahat. Setidaknya lima atau enam jam harus ada jeda antara waktu makan; dan kebanyakan

orang yang mencoba rencana ini akan menemukan bahwa dua kali makan sehari lebih baik daripada tiga kali.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:416-417

Para pengkhotbah kita tidak cukup teliti dalam hal kebiasaan makan mereka. Mereka mengambil makanan dalam jumlah yang terlalu banyak, dan variasi yang terlalu banyak dalam sekali makan. Beberapa orang adalah pembaharu hanya dalam nama saja. Mereka tidak memiliki aturan untuk mengatur pola makan mereka, tetapi memanjakan diri dengan makan buah atau kacang-kacangan di antara waktu makan mereka, dan dengan demikian membebani organ-organ pencernaan. Beberapa orang makan tiga kali sehari, padahal dua kali makan akan lebih baik bagi kesehatan jasmani dan rohani. Jika hukum yang dibuat Tuhan untuk mengatur sistem fisik dilanggar, maka hukumannya pasti akan mengikuti.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:574

Hanya sedikit yang memiliki stamina moral untuk melawan godaan, terutama godaan selera, dan untuk mempraktikkan penyangkalan diri. Bagi beberapa orang, melihat orang lain makan makanan ketiga adalah godaan yang terlalu kuat untuk ditolak; dan mereka membayangkan bahwa mereka lapar, padahal perasaan itu bukanlah panggilan perut untuk makan, tetapi keinginan pikiran yang tidak dibentengi dengan prinsip yang teguh, dan disiplin dalam penyangkalan diri.

Kementerian Penyembuhan, 321

Kebiasaan makan dua kali sehari secara umum terbukti bermanfaat bagi kesehatan; namun dalam beberapa keadaan, seseorang mungkin memerlukan makan ketiga. Namun, jika memang diperlukan, makanan yang dikonsumsi haruslah makanan yang sangat ringan, dan makanan yang paling mudah dicerna. "Crackers" - biskuit Inggris - atau zwieback, dan buah, atau kopi sereal, adalah makanan yang paling cocok untuk makan malam.

[124]

Bab 31-Kacang-kacangan dan Makanan Kacang

Naskah 27, 1906

Di dalam biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran, dan kacang-kacangan terdapat semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita mau datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajarkan kita bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bebas dari noda daging.

Kementerian Penyembuhan, 296

Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran merupakan makanan yang dipilihkan oleh Sang Pencipta untuk kita. Makanan-makanan ini, yang dipersiapkan dengan cara yang sesederhana dan sealami mungkin, adalah makanan yang paling menyehatkan dan bergizi. Makanan ini memberikan kekuatan, daya tahan tubuh, dan kecerdasan, yang tidak dapat diberikan oleh makanan yang lebih kompleks dan merangsang.

Kementerian Penyembuhan, 297-298

Tuhan telah memberi kita berbagai macam makanan yang menyehatkan dan setiap orang harus memilih makanan yang menurut pengalaman dan penilaian yang baik terbukti paling sesuai dengan kebutuhannya.

Pasokan buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian yang melimpah di alam sangat banyak, dan dari tahun ke tahun produk dari semua negeri secara umum didistribusikan ke semua orang, dengan meningkatnya fasilitas transportasi. Sebagai hasilnya, banyak bahan makanan yang beberapa tahun yang lalu dianggap sebagai barang mewah yang mahal, sekarang berada dalam jangkauan semua orang sebagai makanan untuk keperluan sehari-hari. Hal ini terutama terjadi pada buah-buahan kering dan kalengan. Kacang-kacangan dan makanan dari kacang-kacangan mulai banyak digunakan untuk menggantikan daging-daging. Dengan kacang-kacangan dapat dikombinasikan biji-bijian, buah-buahan, dan beberapa akar-akaran, untuk membuat makanan yang menyehatkan dan bergizi. Namun, harus diperhatikan agar tidak

menggunakan kacang-kacangan dalam jumlah yang terlalu banyak. Mereka yang menyadari efek buruk dari penggunaan makanan kacang-kacangan mungkin akan menemukan kesulitan dengan memperhatikan tindakan pencegahan ini.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:134

Saya telah diberi tahu bahwa makanan kacang-kacangan sering digunakan secara tidak bijaksana, bahwa proporsi kacang yang digunakan terlalu banyak, bahwa beberapa kacang tidak sehat yang lain. Almond lebih disukai daripada kacang tanah; tetapi kacang tanah, dalam jumlah terbatas, dapat digunakan bersama biji-bijian untuk membuat makanan yang bergizi dan mudah dicerna.

Surat 135, 1902

Perhatian yang cermat harus diberikan pada penggunaan makanan kacang-kacangan yang tepat. Beberapa jenis kacang tidak begitu sehat seperti yang lain. Jangan mengurangi tagihan ongkos menjadi beberapa item yang sebagian besar terdiri dari makanan kacang-kacangan. Makanan ini tidak boleh digunakan terlalu bebas. Jika mereka digunakan lebih hemat oleh beberapa orang, hasilnya akan lebih memuaskan. Seperti yang dikombinasikan dalam proporsi besar dengan artikel lain dalam beberapa resep yang diberikan, mereka membuat makanan begitu kaya sehingga sistem tidak dapat mengasimilasinya dengan benar.

Bab 32-Zaitun dan Minyak Zaitun

Kementerian Penyembuhan, 298

Jika diolah dengan benar, zaitun, seperti halnya kacang-kacangan, dapat menggantikan mentega dan daging. Minyaknya, seperti yang dimakan dalam buah zaitun, jauh lebih baik daripada minyak atau lemak hewani. Ini berfungsi sebagai pencahar. Penggunaannya akan bermanfaat bagi para peminumnya dan dapat menyembuhkan perut yang meradang dan teriritasi.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:134

Buah zaitun dapat diolah sedemikian rupa agar dapat dimakan dengan hasil yang baik di setiap waktu makan. Keuntungan yang dicari dengan penggunaan mentega dapat diperoleh dengan makan buah zaitun yang disiapkan dengan benar. Minyak dalam buah zaitun dapat meredakan sembelit, dan bagi para peminumnya, dan bagi mereka yang mengalami radang, iritasi perut, minyak ini lebih baik daripada obat apapun. Sebagai makanan, ia lebih baik daripada minyak yang berasal dari hewan.

* * * * *

Surat 90, 1903

Dalam pekerjaan mendidik para perawat kami, kami dapat mencapai standar yang tinggi dalam pengetahuan tentang ilmu penyembuhan yang sebenarnya. Hal yang paling penting adalah bahwa para siswa diajari bagaimana benar-benar mewakili prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Ajarlah murid-murid untuk menekuni bidang studi ini dengan setia, digabungkan dengan bidang-bidang pendidikan yang penting lainnya. Kasih karunia Yesus Kristus akan memberikan hikmat kepada semua orang yang akan mengikuti rencana Tuhan untuk pendidikan yang benar.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 118

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

Kementerian Penyembuhan, 295-296

Untuk mengetahui makanan apa yang terbaik, kita harus mempelajari rencana awal Allah untuk makanan manusia. Dia yang menciptakan manusia dan yang memenuhi kebutuhannya telah menentukan makanannya bagi Adam. "Lihatlah," firman-Nya, "Aku telah memberikan kepadamu segala tumbuh-tumbuhan yang berbiji, ... dan segala pohon, yang buahnya berbiji, itulah yang akan menjadi makananmu." Setelah meninggalkan Eden untuk mencari nafkah dengan mengusahakan bumi di bawah kutukan dosa, manusia menerima izin untuk memakan juga "tumbuh-tumbuhan di padang."

Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran merupakan makanan yang dipilihkan oleh Sang Pencipta untuk kita.

Makanan-makanan ini, yang dipersiapkan dengan cara yang sesederhana dan sealami mungkin, adalah makanan yang paling menyehatkan dan bergizi. Makanan ini memberikan kekuatan, daya tahan tubuh, dan kecerdasan, yang tidak dapat diberikan oleh makanan yang lebih kompleks dan merangsang.

Kementerian Penyembuhan, 311

Makanan yang ditetapkan untuk manusia pada awalnya tidak termasuk makanan hewani. Baru setelah air bah, ketika semua yang hijau di bumi dimusnahkan, manusia menerima izin untuk makan daging.

Dalam memilih makanan manusia di Taman Eden, Tuhan menunjukkan apa yang merupakan makanan terbaik; dalam pilihan yang dibuat untuk Israel, Dia mengajarkan pelajaran yang sama. Dia membawa bangsa Israel keluar dari Mesir, dan melatih mereka, agar mereka menjadi umat kepunyaan-Nya sendiri. Melalui mereka, Dia ingin memberkati dan mengajar dunia. Ia menyediakan makanan yang paling sesuai untuk tujuan ini, bukan daging, tetapi manna, "roti dari surga." Hanya karena ketidakpuasan mereka dan keluhan mereka terhadap makanan daging di Mesir, makanan hewani diberikan kepada mereka, dan ini hanya untuk waktu yang singkat. Penggunaannya membawa penyakit dan kematian bagi ribuan orang.

Fakta-fakta Iman 2:120-121

Allah memberikan kepada orang tua kita yang pertama makanan yang Dia rancang untuk dimakan oleh umat manusia. Adalah bertentangan dengan rencana-Nya untuk mengambil nyawa makhluk apa pun. Tidak boleh ada kematian di Eden. Buah dari pohon-pohon di taman, adalah makanan yang dibutuhkan manusia. Allah tidak mengizinkan manusia untuk memakan makanan hewani sampai setelah air bah. Segala sesuatu telah dimusnahkan yang dapat digunakan manusia untuk bertahan hidup, dan oleh karena itu, Tuhan memberikan izin kepada Nuh untuk memakan binatang-binatang yang bersih yang telah dibawanya ke dalam bahtera. Namun, makanan hewani bukanlah makanan yang paling sehat bagi manusia.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 11 November 1896 (Hidup Sehat, 78)

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

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:125-126

Tuhan bekerja atas nama umat-Nya. Dia tidak menginginkan mereka tanpa sumber daya. Dia membawa mereka kembali kepada makanan yang semula diberikan kepada manusia. Makanan mereka harus terdiri dari makanan yang terbuat dari bahan-bahan yang telah Dia sediakan. Bahan-bahan yang terutama digunakan

dalam makanan ini adalah buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan, tetapi berbagai umbi-umbian juga akan digunakan.

Naskah 27, 1906

Di dalam biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran, dan kacang-kacangan terdapat semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita mau datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajarkan kita bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bebas dari noda daging.

Surat 3, 1884

Lagi dan lagi saya telah diperlihatkan bahwa Tuhan membawa umat-Nya kembali ke rancangan-Nya yang semula, yaitu untuk tidak hidup dari daging binatang yang telah mati. Dia ingin kita mengajarkan cara yang lebih baik kepada manusia Jika daging dibuang, jika selera tidak dididik ke arah itu, jika kesukaan akan buah-buahan dan biji-bijian didorong, maka hal itu akan segera menjadi seperti yang Tuhan rancang pada awalnya. Tidak ada daging yang akan digunakan oleh umat-Nya.

Bab 34-Fisiologi Pencernaan

Bagaimana Cara Hidup, 1:55-57

Banyak orang yang memanjakan diri dengan kebiasaan buruk makan sebelum tidur. Mereka mungkin sudah makan tiga kali secara teratur; namun karena merasa lemas, seolah-olah lapar, mereka akan makan siang atau makan keempat. Dengan menuruti kebiasaan yang salah ini, hal ini menjadi kebiasaan, dan mereka merasa seolah-olah tidak bisa tidur tanpa makan siang sebelum tidur. Dalam banyak kasus, penyebab dari rasa lemas ini adalah karena organ-organ pencernaan telah dibebani terlalu berat sepanjang hari untuk membuang makanan yang tidak sehat yang dipaksakan masuk ke dalam perut terlalu sering dan dalam jumlah yang terlalu banyak. Organ-organ pencernaan yang dibebani dengan beban seperti itu menjadi lelah, dan membutuhkan waktu istirahat untuk memulihkan energinya yang terkuras. Makanan kedua tidak boleh dimakan sebelum perut memiliki waktu untuk beristirahat dari kerja keras mencerna makanan sebelumnya. Jika makanan ketiga harus dimakan, makanan tersebut haruslah makanan ringan, dan beberapa jam sebelum tidur.

Tetapi dengan banyak makan, 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 pekerjaan yang sama selama jam-jam tidur. Tidur orang seperti itu 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. Ini menjadi dispepsia yang menyedihkan, dan bertanya-tanya apa yang membuatnya demikian. Penyebabnya telah membawa hasil yang pasti....

Perut, ketika kita berbaring untuk beristirahat, harus menyelesaikan semua pekerjaannya, sehingga ia 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 kelelahan, yang menyebabkan pingsan. Di sini banyak orang tertipu, dan berpikir bahwa keinginan makanlah yang menghasilkan perasaan seperti itu, dan tanpa memberikan waktu bagi perut untuk beristirahat,

mereka mengambil lebih banyak makanan, yang untuk sementara waktu menghilangkan rasa lapar. Dan semakin nafsu makan dimanjakan, semakin banyak pula teriakannya untuk mendapatkan kepuasan. Rasa lemas ini umumnya disebabkan oleh makan daging, dan sering makan, dan terlalu banyak. Perut menjadi lelah karena terus menerus bekerja, membuang makanan yang bukan makanan yang paling menyehatkan. Karena tidak ada waktu untuk beristirahat, organ-organ pencernaan menjadi lemah, sehingga timbul rasa "tidak enak", dan keinginan untuk sering makan. Obat yang diperlukan adalah makan lebih jarang dan tidak terlalu banyak, dan merasa puas dengan makanan yang sederhana dan sederhana, makan dua kali, atau paling banyak tiga kali sehari. Perut harus memiliki waktu-waktu yang teratur untuk bekerja dan beristirahat, oleh karena itu makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan, merupakan pelanggaran yang paling merusak terhadap hukum kesehatan. Dengan kebiasaan yang teratur, dan makanan yang tepat, perut akan berangsur-angsur pulih.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 101

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

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 59

Beberapa reformis kesehatan terus menerus merasa khawatir karena takut makanan mereka, betapapun sederhana dan sehatnya, akan menyakiti mereka. Kepada mereka, izinkan saya mengatakan: Janganlah berpikir bahwa makanan Anda akan menyakiti Anda; tetapi ketika Anda telah makan sesuai dengan penilaian terbaik

Anda, dan telah meminta Tuhan untuk memberkati makanan tersebut, percayalah bahwa Dia telah mendengar doa Anda, dan jadilah tenang.

Kementerian Penyembuhan, 305

Makanan tidak boleh dimakan dalam keadaan sangat panas atau sangat dingin. Jika makanan dingin, kekuatan vital perut akan digunakan untuk menghangatkannya

sebelum pencernaan dapat berlangsung. Minuman dingin berbahaya karena alasan yang sama; sementara penggunaan minuman panas secara bebas dapat melemahkan. Faktanya, semakin banyak cairan yang diminum saat makan, semakin sulit makanan tersebut dicerna; karena cairan harus diserap sebelum pencernaan dapat dimulai.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 51-52

Banyak orang yang membuat kesalahan dengan meminum air dingin saat makan. Makanan tidak boleh dicuci. Air yang diminum bersamaan dengan makanan akan mengurangi aliran air liur; dan semakin dingin airnya, semakin besar pula luka pada lambung. Air es atau limun es, yang diminum bersamaan dengan makanan, akan menghambat pencernaan sampai sistem memberikan kehangatan yang cukup.

[127] ke lambung untuk memungkinkannya melakukan tugasnya kembali. Kunyahlah secara perlahan, dan biarkan air liur bercampur dengan makanan.

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

Untuk menjaga kesehatan pencernaan, makanan harus dimakan secara perlahan. Mereka yang ingin menghindari dispepsia, dan mereka yang menyadari kewajiban mereka untuk menjaga semua kekuatan mereka dalam kondisi yang akan memungkinkan mereka untuk memberikan pelayanan terbaik kepada Tuhan, sebaiknya mengingat hal ini. Jika waktu makan Anda terbatas, janganlah makan secara terburu-buru, tetapi makanlah dengan porsi yang lebih sedikit dan kunyahlah secara perlahan. Manfaat yang diperoleh dari makanan tidak bergantung pada jumlah yang dimakan, tetapi pada pencernaannya yang menyeluruh; dan juga tidak ada kepuasan rasa yang bergantung pada jumlah makanan yang ditelan, tetapi pada lamanya makanan itu berada di dalam mulut. Mereka yang sedang bersemangat, cemas, atau terburu-buru, sebaiknya tidak makan sampai mereka mendapatkan ketenangan atau kelegaan; karena kekuatan vital, yang sudah sangat terbebani, tidak dapat memasok cairan pencernaan yang diperlukan.

Kejahatan serius lainnya adalah makan pada waktu yang tidak tepat, seperti setelah berolahraga atau berolahraga berlebihan, ketika seseorang sangat kelelahan atau kepanasan. Segera setelah makan, ada aliran yang kuat pada energi saraf; dan ketika pikiran atau tubuh dibebani dengan beban yang berat sebelum atau setelah makan, pencernaan akan terhambat. Ketika seseorang sedang bersemangat, cemas, atau terburu-buru, lebih baik tidak makan sampai ia merasa tenang atau lega.

Perut berhubungan erat dengan otak; dan ketika perut sakit, kekuatan saraf dipanggil dari otak untuk membantu organ pencernaan yang melemah. Ketika tuntutan ini terlalu sering, otak menjadi tersumbat. Ketika otak terus menerus dibebani, dan kurang latihan fisik, bahkan makanan biasa pun harus dimakan secukupnya. Pada waktu makan, buanglah kekhawatiran dan pikiran yang cemas; janganlah merasa tergesa-gesa, tetapi makanlah dengan perlahan-lahan dan dengan riang, dengan hati yang penuh dengan rasa syukur kepada Tuhan atas segala berkat-Nya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:364

Dan apa pengaruh makan berlebihan terhadap perut? Perut menjadi lemah, organ-organ pencernaan menjadi lemah, dan penyakit, dengan segala akibat buruknya, akan muncul sebagai akibatnya. Jika seseorang sudah pernah sakit sebelumnya, maka hal ini akan menambah kesulitan bagi mereka, dan mengurangi vitalitas mereka setiap harinya. Mereka memanggil kekuatan vital mereka ke dalam tindakan yang tidak perlu untuk menjaga makanan yang mereka masukkan ke dalam perut mereka.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:413

Saudaraku, otakmu sudah mati rasa. Seorang pria yang membuang jumlah makanan seperti yang Anda lakukan, haruslah seorang pekerja keras. Olahraga penting untuk pencernaan, dan untuk kondisi tubuh dan pikiran yang sehat. Anda membutuhkan latihan fisik. Anda bergerak dan bertindak seolah-olah Anda adalah kayu, seolah-olah Anda tidak memiliki elastisitas. Olahraga yang sehat dan aktif adalah yang Anda butuhkan. Ini akan menyegarkan pikiran. Baik belajar maupun olahraga yang keras tidak boleh dilakukan segera setelah makan kenyang; ini akan menjadi pelanggaran terhadap hukum sistem. Segera setelah makan, ada aliran yang kuat pada energi saraf. Kekuatan otak diminta 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 dibutuhkan untuk melanjutkan pekerjaan dalam satu arah, dipanggil dan diatur untuk bekerja di arah lain.

Paru-paru harus diberi kebebasan seluas mungkin. Kapasitasnya dikembangkan oleh tindakan bebas; kapasitasnya akan berkurang jika mereka

yang sempit dan tertekan. Oleh karena itu, efek buruk dari praktik yang begitu umum, terutama dalam kegiatan yang tidak banyak bergerak, yaitu membungkuk saat bekerja. Dalam posisi ini tidak mungkin untuk bernapas dalam-dalam. Pernapasan yang dangkal segera menjadi kebiasaan, dan paru-paru kehilangan daya untuk mengembang. Efek serupa dihasilkan oleh tali pengikat yang ketat....

Dengan demikian, pasokan oksigen yang diterima tidak mencukupi. Darah bergerak lamban. Limbah, bahan beracun, yang seharusnya dibuang dalam pernafasan dari paru-paru, tertahan, dan darah menjadi tidak murni. Tidak hanya paru-paru, tetapi juga perut, hati, dan otak juga terpengaruh. Kulit menjadi pucat, pencernaan terhambat, hati tertekan, otak menjadi kabur, pikiran kacau, kesuraman menyelimuti jiwa, seluruh sistem menjadi tertekan dan tidak aktif, dan secara khusus rentan terhadap penyakit.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:702

Pengaruh udara yang bersih 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. Ini menggairahkan nafsu makan, dan membuat pencernaan makanan lebih sempurna, dan mendorong tidur yang nyenyak dan nyenyak.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:502

Kesadaran akan perbuatan benar adalah obat terbaik untuk tubuh dan pikiran yang tidak nyaman. Berkat khusus dari Tuhan yang diberikan kepada penerimanya adalah kesehatan dan kekuatan. Seseorang yang pikirannya tenang dan puas di dalam Tuhan berada di jalan menuju kesehatan. Memiliki kesadaran bahwa mata Tuhan tertuju kepada kita, dan telinga-Nya terbuka untuk doa-doa kita adalah suatu kepuasan tersendiri. Mengetahui bahwa kita memiliki Sahabat yang tidak pernah gagal, yang kepadanya kita dapat menceritakan semua rahasia jiwa, adalah suatu keistimewaan yang tidak akan pernah dapat diungkapkan dengan kata-kata.

Dasar-dasar Pendidikan Kristen, 150-151

Saya pernah duduk satu meja dengan beberapa anak di bawah usia dua belas tahun. Daging disajikan dengan berlimpah, dan kemudian seorang gadis yang lembut dan gugup meminta acar. Sebottol chow-chow, berapi-api dengan mustard dan menyengat dengan rempah-rempah, diberikan kepadanya, dan ia mengambilnya dengan bebas. Anak itu terkenal dengan kegugupan dan sifat mudah marahnya, dan bumbu-bumbu pedas ini telah diperhitungkan dengan baik untuk menghasilkan kondisi seperti itu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:368

Pai cincang dan acar, yang seharusnya tidak pernah mendapat tempat di perut manusia, akan memberikan kualitas darah yang buruk.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:383

Organ pembuat darah tidak dapat mengubah rempah-rempah, pai cincang, acar, dan daging-daging yang sakit menjadi darah yang baik.

Kementerian Penyembuhan, 305

Jangan makan terlalu banyak garam, hindari penggunaan acar dan makanan berbumbu, makanlah banyak buah, dan iritasi yang membuat Anda ingin minum banyak saat makan akan hilang.

Kementerian Penyembuhan, 325

Di zaman yang serba cepat ini, semakin tidak menarik makanan, semakin baik. Bumbu-bumbu itu bersifat merusak. Mustard, merica, rempah-rempah, acar, dan hal-hal lain yang memiliki sifat serupa mengiritasi perut dan membuat darah menjadi panas dan tidak murni.

Bab 36-Pai, Kue, Pastrri, dan Puding

Bagaimana Cara Hidup, 1:53

Keluarga manusia telah memanjakan hasrat yang semakin meningkat akan makanan yang kaya, hingga menjadi mode untuk memasukkan semua makanan lezat ke dalam perut. Terutama di pesta-pesta kesenangan, selera makan dimanjakan dengan sedikit pengekangan. Makan malam dan makan malam yang mewah, yang terdiri dari daging yang sangat dibumbui dengan kuah yang kaya, kue-kue yang kaya, pai, es krim, dll.

Bagaimana Cara Hidup, 1:54

Pria dan wanita yang mengaku sebagai pengikut Kristus, adalah budak-budak mode, dan selera yang rakus. Persiapan untuk pertemuan-pertemuan yang modis, waktu dan tenaga, yang seharusnya dicurahkan untuk tujuan-tujuan yang lebih tinggi dan lebih mulia, dihabiskan untuk memasak berbagai macam hidangan yang tidak sehat. Karena ini adalah mode, banyak orang yang miskin dan bergantung pada pekerjaan mereka sehari-hari, akan mengeluarkan biaya untuk menyiapkan berbagai jenis kue yang kaya, pengawet, kue, dan berbagai makanan yang sesuai dengan mode untuk para pengunjung, yang hanya melukai mereka yang mengambil bagian dalam makanan tersebut; ketika, pada saat yang sama, mereka membutuhkan jumlah uang yang dikeluarkan untuk membeli pakaian untuk mereka sendiri dan anak-anak mereka. Waktu yang digunakan untuk memasak makanan untuk memuaskan selera dengan mengorbankan perut, seharusnya digunakan untuk mendidik moral dan agama anak-anak mereka.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 44

Keinginan yang semakin meningkat akan makanan yang kaya rasa telah dimanjakan, hingga menjadi mode untuk memasukkan semua makanan lezat ke dalam perut. Terutama di pesta-pesta kesenangan, nafsu makan dimanjakan dengan sedikit pengekangan. Makan malam dan makan malam yang mewah disajikan, terdiri dari daging yang sangat dibumbui, dengan saus

yang kaya, kue, pai, es, teh, kopi, dll. Tidak heran jika dengan pola makan seperti itu, orang menjadi pucat, dan menderita sakit perut yang tak terkira akibat dispepsia.

Fakta-fakta Iman 2:130

Karena ini adalah mode, selaras dengan selera makan yang tidak sehat, kue, pai, dan puding yang kaya rasa, dan setiap hal yang menyakitkan, dijejalkan ke dalam perut. Meja harus diisi dengan berbagai macam, atau nafsu makan 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 Orang-orang yang telah memanjakan selera mereka untuk makan [129] dengan bebas dari daging, kuah yang dibumbui, dan berbagai jenis makanan yang kaya kue dan pengawet, tidak dapat langsung menikmati makanan yang polos, sehat, dan bergizi. Selera mereka sangat menyimpang sehingga mereka tidak memiliki selera untuk makanan sehat seperti buah-buahan, roti tawar, dan sayuran. Mereka tidak perlu berharap untuk menikmati makanan yang sangat berbeda dengan makanan yang selama ini mereka nikmati. 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 istirahat yang sudah lama dibutuhkannya, dan rasa lapar yang sesungguhnya dapat dipuaskan dengan makanan yang sederhana. Akan membutuhkan waktu untuk memulihkan rasa dari penyiksaan yang telah diterimanya, dan untuk mendapatkan nada alamnya. 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 makanan mewah.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:367

Adalah penting bahwa makanan harus disiapkan dengan hati-hati, sehingga selera makan, ketika tidak menyimpang, dapat menikmatinya. Karena pada prinsipnya kita tidak menggunakan daging, mentega, daging cincang, rempah-rempah, lemak babi, dan apa pun yang mengiritasi perut dan merusak kesehatan, maka jangan pernah berpikir bahwa apa yang kita makan itu tidak penting.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:400

Daging-dagingan, serta kue dan pai yang kaya akan rempah-rempah bukanlah makanan yang paling sehat dan bergizi.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:487

Tidak ada mentega atau daging dalam bentuk apa pun yang disajikan di meja saya. Kue jarang ditemukan di sana.

The Youth's Instructor, 31 Mei 1894 (Hidup Sehat, 92)

Banyak orang yang mengerti cara membuat berbagai jenis kue, namun kue bukanlah makanan terbaik untuk diletakkan di atas meja. Kue manis, puding manis, dan puding akan mengganggu organ pencernaan; dan mengapa kita harus menggoda mereka yang mengelilingi meja dengan meletakkan makanan seperti itu di hadapan mereka?

Kementerian Penyembuhan, 302

Terlalu banyak gula yang biasanya digunakan dalam makanan. Kue, puding manis, kue kering, jeli, selai, adalah penyebab aktif gangguan pencernaan. Yang paling berbahaya adalah puding dan puding yang menggunakan susu, telur, dan gula sebagai bahan utamanya. Penggunaan susu dan gula secara bebas yang dikonsumsi bersamaan harus dihindari.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:153-154

Mereka yang telah menerima pengajaran tentang kejahatan dari penggunaan makanan yang terbuat dari daging, teh, dan kopi, serta olahan makanan yang kaya dan tidak sehat, dan yang telah bertekad untuk membuat perjanjian dengan Tuhan melalui pengorbanan, tidak akan terus memanjakan selera mereka akan makanan yang mereka tahu tidak sehat. Allah menuntut agar selera dibersihkan, dan penyangkalan diri dipraktikkan sehubungan dengan hal-hal yang tidak baik. Ini adalah pekerjaan yang harus dilakukan sebelum umat-Nya dapat berdiri di hadapan-Nya sebagai umat yang disempurnakan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:135

Dan kita harus memberikan kesaksian yang jelas terhadap penggunaan teh dan kopi. Sebaiknya kita juga membuang makanan penutup yang kaya rasa.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:602

Saya yakin bahwa tidak seorang pun perlu membuat diri mereka sakit dalam mempersiapkan diri untuk menghadiri perkemahan, jika mereka menaati hukum-hukum kesehatan dalam memasak. Jika mereka tidak membuat kue atau pai, tetapi memasak roti tawar yang sederhana, dan bergantung pada buah-buahan, baik yang

dikalengkan maupun yang dikeringkan, mereka tidak perlu jatuh sakit dalam mempersiapkan diri untuk pertemuan itu, dan mereka tidak perlu jatuh sakit ketika sedang berada di dalam pertemuan itu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:162-163

Saya telah diperlihatkan bahwa beberapa pertemuan perkemahan kami jauh dari apa yang Tuhan rancang. Orang-orang datang tanpa persiapan untuk kunjungan Roh Kudus Allah. Umumnya para saudari mencurahkan banyak waktu sebelum pertemuan untuk mempersiapkan pakaian untuk perhiasan lahiriah sementara mereka sama sekali melupakan perhiasan batiniah yang sangat berharga di mata Tuhan. Ada juga banyak waktu yang dihabiskan untuk memasak yang tidak perlu, untuk menyiapkan kue-kue yang lezat dan kue-kue dan makanan lain yang merusak kesehatan mereka yang memakannya. Seandainya saudari-saudari kita menyediakan roti yang baik dan beberapa jenis makanan sehat lainnya, mereka dan keluarga mereka akan lebih siap untuk menghargai firman kehidupan, dan jauh lebih rentan terhadap pengaruh Roh Kudus.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 29 Oktober 1894 (Hidup Sehat, 82)

Saya menyarankan kepada orang-orang untuk meninggalkan puding manis atau puding yang dibuat dengan 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 biarkanlah itu menjadi satu-satunya menu untuk satu kali makan; kemudian biarkanlah makanan berikutnya adalah sayuran yang disiapkan dengan baik.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896 (Hidup Sehat, 162)

Semakin sedikit bumbu dan makanan penutup yang diletakkan di atas meja kita, maka akan semakin baik bagi semua orang yang menikmati makanan tersebut. Semua makanan yang tercampur dan rumit berbahaya bagi kesehatan manusia. Hewan-hewan bodoh tidak akan pernah memakan campuran seperti yang sering dimasukkan ke dalam perut manusia. Campuran makanan yang kaya dan rumit adalah merusak kesehatan.

Biarlah mereka yang mengadvokasi reformasi kesehatan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mewujudkan [130] semua yang mereka klaim. Biarlah mereka membuang segala sesuatu yang merugikan untuk kesehatan. Gunakan makanan yang sederhana dan sehat. Buah-buahan sangat baik, dan menghemat banyak masakan. Buanglah kue-kue yang kaya rasa, kue, makanan penutup, dan

Hidangan yang disiapkan untuk menggoda selera makan. Makanlah lebih sedikit jenis makanan dalam satu kali makan, dan makanlah dengan penuh rasa syukur.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:21

Di atas segalanya, kita tidak boleh dengan pena kita menganjurkan posisi yang tidak kita uji secara praktis dalam keluarga kita sendiri, di atas meja kita sendiri. Ini adalah disimulasi, sebuah spesies kemunafikan. Di Michigan kita bisa hidup lebih baik tanpa garam, gula, dan susu, dibandingkan dengan banyak orang yang tinggal di ujung Barat, atau ujung Timur, yang mengalami kelangkaan buah. Namun hanya ada sedikit keluarga di Battle Creek yang tidak menggunakan barang-barang ini di atas meja mereka. Kami tahu bahwa penggunaan benda-benda ini secara bebas dapat membahayakan kesehatan, dan, dalam banyak kasus, kami berpikir bahwa jika benda-benda ini tidak digunakan sama sekali, kondisi kesehatan yang lebih baik akan dapat dinikmati. Namun saat ini beban kita bukan pada hal-hal tersebut. Orang-orang sudah sangat jauh tertinggal sehingga kami melihat bahwa hanya mereka yang dapat menanggung beban untuk membuat kami menarik garis batas pada indulgensi mereka yang berbahaya dan narkotika yang merangsang. Kita memberikan kesaksian yang positif terhadap tembakau, minuman keras, tembakau, teh, kopi, daging-dagingan, mentega, rempah-rempah, kue-kue yang kaya rasa, kue-kue cincang, garam yang banyak, dan semua zat-zat yang merangsang yang digunakan sebagai bahan makanan.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 46-47

Banyak ibu yang mengatur meja makan yang menjadi jerat bagi keluarganya. Daging-dagingan, mentega, keju, kue-kue yang kaya rasa, makanan berbumbu, dan bumbu-bumbu yang bebas dinikmati oleh tua dan muda. Hal-hal ini bekerja untuk merusak perut, menggairahkan saraf, dan melemahkan kecerdasan. Organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal tersebut menjadi darah yang baik.

Allah telah melengkapi manusia dengan sarana yang berlimpah untuk memuaskan selera yang tidak menyimpang. Dia telah menghamparkan di hadapannya hasil bumi, berbagai macam makanan yang melimpah yang enak untuk dicicipi dan bergizi bagi

tubuh. Dari semua ini Bapa surgawi kita yang penuh kemurahan mengatakan bahwa kita boleh memakannya dengan bebas. Buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran, yang diolah dengan cara yang sederhana, bebas dari bumbu dan minyak dari segala jenis, dengan susu atau krim, merupakan makanan yang paling menyehatkan. Makanan tersebut memberikan makanan bagi tubuh, dan memberikan kekuatan daya tahan tubuh dan kekuatan intelek yang tidak dihasilkan oleh makanan yang merangsang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:136

Anak-anak diperbolehkan makan daging-dagingan, rempah-rempah, mentega, keju, daging babi, kue-kue yang kaya rasa, dan bumbu-bumbu secara umum. Mereka juga diperbolehkan makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan makanan yang tidak sehat. Hal-hal ini membuat perut menjadi kacau, merangsang saraf untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan melemahkan kecerdasan. Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menabur benih yang akan menghasilkan penyakit dan kematian.

Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat, 94) Di terlalu banyak meja, ketika perut telah menerima semua yang dibutuhkan untuk melanjutkan pekerjaan memberi

makan sistem, yang lain yang terdiri dari pai, puding, dan saus dengan cita rasa tinggi, diletakkan di atas meja.... Banyak orang, meskipun mereka sudah cukup makan, akan melampaui batas, dan menyantap makanan penutup yang menggoda, yang, bagaimanapun, terbukti tidak baik bagi mereka. Jika makanan tambahan yang disediakan untuk hidangan penutup ditiadakan sama sekali, itu akan menjadi berkah.

Bab 37-Pola Makan yang Tepat

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 47

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

Surat 309, 1905

Kita semua harus mempertimbangkan bahwa tidak boleh ada pemborosan dalam hal apa pun. Kita harus puas dengan makanan yang murni dan sederhana, yang disiapkan dengan cara yang sederhana. Ini harus menjadi pola makan yang tinggi dan rendah. Dipalsukan

[131] zat-zat yang harus dihindari. Kita sedang mempersiapkan diri untuk masa depan, kehidupan yang tidak fana di dalam kerajaan surga. Kita berharap untuk melakukan pekerjaan kita di dalam terang dan di dalam kuasa Penyembuh yang agung dan perkasa. Semua harus bertindak sebagai bagian yang mengorbankan diri.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 151-152

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

Masa-masa sulit ada di hadapan kita, dan saat itu kebutuhan yang sangat mendesak akan mengharuskan umat Allah untuk menyangkal diri, dan hanya makan secukupnya untuk mempertahankan hidup; tetapi Allah akan mempersiapkan mereka untuk masa itu. Pada saat yang menakutkan itu, kebutuhan mereka akan menjadi kesempatan bagi Tuhan untuk memberikan kekuatan

dan memelihara umat-Nya. Tetapi sekarang Allah menuntut mereka untuk bekerja dengan tangan mereka, melakukan apa yang baik, dan menyimpan apa yang baik itu sebagaimana Ia telah memakmurkan mereka, dan melakukan bagian mereka dalam mempertahankan kebenaran. Ini adalah tugas yang diperintahkan kepada semua orang yang tidak secara khusus dipanggil untuk bekerja dalam firman dan doktrin, untuk mencurahkan waktu mereka untuk memberitakan kepada orang lain tentang jalan kehidupan dan keselamatan.

Mereka yang bekerja keras dengan tangan mereka, mereka yang bekerja keras dalam perkataan dan pengajaran, harus menjaga kekuatan fisik mereka; karena Setan dan malaikat-malaikatnya yang jahat sedang berperang melawan mereka, berusaha melemahkan kekuatan mereka. Ketika mereka bisa, mereka harus beristirahat baik secara jasmani maupun rohani, dan harus makan makanan yang bergizi, karena mereka harus menggunakan semua kekuatan yang mereka miliki. Saya melihat bahwa tidak memuliakan Tuhan sedikit pun jika ada umat-Nya yang membuat masa-masa sulit bagi diri mereka sendiri. Ada masa-masa sulit di hadapan kita, tetapi Dia akan mempersiapkan kita untuk menghadapi konflik yang menakutkan itu.

Kementerian Penyembuhan, 296-297

Tetapi tidak semua makanan yang sehat itu sendiri sama-sama cocok untuk kebutuhan kita dalam segala situasi. Kita harus berhati-hati dalam memilih makanan. Makanan kita harus sesuai dengan musim, iklim tempat kita tinggal, dan pekerjaan yang kita jalani. Beberapa makanan yang disesuaikan untuk digunakan pada satu musim atau di satu iklim tidak cocok untuk iklim lainnya. Jadi, ada beberapa makanan yang paling cocok untuk orang dengan pekerjaan yang berbeda. Seringkali makanan yang dapat digunakan dengan baik oleh mereka yang terlibat dalam pekerjaan fisik yang berat tidak cocok untuk orang yang tidak banyak bergerak atau yang menggunakan pikiran secara intens. Allah telah memberi kita berbagai macam makanan yang menyehatkan, dan setiap orang harus memilih dari makanan tersebut hal-hal yang menurut pengalaman dan penilaian yang baik terbukti paling sesuai dengan kebutuhannya.

Dalam menggunakan makanan, kita harus menggunakan akal sehat yang baik dan sehat. Ketika kita menemukan bahwa makanan tertentu tidak cocok dengan kita, kita tidak perlu menulis surat penyelidikan untuk mengetahui penyebab gangguan tersebut. Ubahlah pola makan; kurangi konsumsi makanan tertentu; cobalah olahan lain. Kita akan segera mengetahui efek dari kombinasi tertentu terhadap diri kita. Sebagai manusia yang cerdas, marilah kita mempelajari prinsip-prinsip tersebut secara individu,

dan menggunakan pengalaman dan penilaian kami dalam memutuskan makanan apa yang terbaik untuk kita.

Makanan yang digunakan harus sesuai dengan pekerjaan yang kita lakukan dan iklim tempat kita tinggal. Beberapa makanan yang cocok di satu negara tidak akan cocok di negara lain.

Kementerian Penyembuhan, 271

Untuk mendapatkan kesehatan yang baik, kita harus memiliki darah yang baik; karena darah adalah arus kehidupan. Darah memperbaiki limbah, dan menyehatkan tubuh. Ketika disuplai dengan elemen makanan yang tepat dan ketika dibersihkan dan dihidupkan oleh kontak dengan udara murni, darah membawa kehidupan dan kekuatan ke setiap bagian dari sistem. Semakin sempurna sirkulasi, semakin baik pekerjaan ini akan tercapai.

Surat 35, 1890

Sekarang mengenai apa yang dapat kita lakukan untuk diri kita sendiri. Ada satu hal yang membutuhkan pertimbangan yang cermat dan bijaksana. Saya harus mengenal diri saya sendiri, harus selalu menjadi pembelajar tentang bagaimana cara merawat bangunan ini, tubuh yang telah Tuhan berikan kepada saya, agar saya dapat menjaganya dalam kondisi kesehatan yang terbaik. Saya harus makan makanan yang baik untuk kesehatan fisik saya, dan saya harus berhati-hati dalam memilih pakaian yang dapat melancarkan peredaran darah. Saya tidak boleh melarang diri saya untuk berolahraga dan menghirup udara segar. Saya harus mendapatkan semua sinar matahari yang memungkinkan untuk saya dapatkan. Saya harus memiliki kebijaksanaan untuk menjadi penjaga yang setia bagi tubuh saya. Saya harus makan secara teratur makanan yang paling menyehatkan yang akan menghasilkan kualitas darah terbaik, dan saya tidak boleh bekerja dengan tidak bertarak jika saya dapat menghindarinya. Dan ketika saya melanggar hukum-hukum yang telah Allah tetapkan dalam diri saya, saya harus bertobat dan memperbaikinya, dan menempatkan diri saya dalam kondisi yang paling baik di bawah para dokter yang telah Allah sediakan, -udara murni, air murni, dan sinar matahari yang menyehatkan dan berharga.

Kesaksian untuk Gereja 3:50

Allah telah melengkapi manusia dengan sarana yang melimpah untuk memuaskan selera alami. Dia telah menghamparkan di hadapannya, di dalam hasil bumi, berbagai macam makanan yang melimpah yang enak untuk dicicipi dan bergizi bagi tubuh. Dari semua ini, Bapa surgawi kita yang penuh kemurahan hati

mengatakan bahwa kita "boleh makan dengan bebas". Kita boleh menikmati buah-buahan, sayuran, biji-bijian, tanpa melakukan kekerasan terhadap hukum-hukum keberadaan kita.

Artikel-artikel ini, disiapkan dengan cara

paling sederhana dan alami, akan

menyehatkan tubuh, dan mempertahankan kekuatan alaminya tanpa menggunakan

daging-daging.

yang
[132]

Naskah 115, 1903

Sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian harus menjadi menu makanan kita. Tidak ada satu ons pun daging yang boleh masuk ke dalam perut kita. Makan daging adalah hal yang tidak wajar. Kita harus kembali kepada tujuan awal Allah dalam penciptaan manusia.

Naskah 27, 1906

Di dalam biji-bijian, buah-buahan, sayur-sayuran, dan kacang-kacangan terdapat semua unsur makanan yang kita butuhkan. Jika kita mau datang kepada Tuhan dalam kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajarkan kita bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan bebas dari noda daging.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:352

Biji-bijian dan buah-buahan yang diolah tanpa minyak, dan dalam kondisi sealami mungkin, seharusnya menjadi makanan di meja semua orang yang mengaku sedang mempersiapkan diri untuk masuk ke Surga.

Kementerian Penyembuhan, 299-300

Untuk menjaga kesehatan, diperlukan pasokan makanan yang baik dan bergizi.

Jika kita merencanakan dengan bijak, makanan yang paling kondusif untuk kesehatan dapat diperoleh di hampir setiap negeri. Berbagai olahan beras, gandum, jagung, dan gandum dikirim ke luar negeri di mana-mana, juga kacang-kacangan, kacang polong, dan lentil. Semua ini, dengan buah-buahan asli atau impor, dan berbagai sayuran yang tumbuh di setiap daerah, memberikan kesempatan untuk memilih makanan yang lengkap tanpa menggunakan daging-dagingan.

Di mana pun buah dapat tumbuh berlimpah, pasokan yang banyak harus disiapkan untuk musim dingin, dengan pengalengan atau pengeringan. Buah-buahan kecil, seperti kismis, gooseberry, stroberi, raspberry, dan beri hitam, dapat ditanam untuk mendapatkan keuntungan di banyak tempat di mana mereka jarang digunakan, dan budidayanya diabaikan....

Jangan terlalu banyak variasi dalam satu kali makan, karena hal ini akan mendorong makan berlebihan dan menyebabkan gangguan pencernaan.

Tidak baik untuk makan buah dan sayuran pada waktu makan yang sama. Jika pencernaan lemah, penggunaan keduanya akan sering menyebabkan ketidaknyamanan, dan ketidakmampuan untuk mengerahkan upaya mental. Lebih baik makan buah pada satu waktu makan, dan sayuran pada waktu makan yang lain.

Hidangan harus bervariasi. Hidangan yang sama, yang disiapkan dengan cara yang sama, tidak boleh muncul di meja makan setiap kali makan dan setiap hari. Makanan akan dimakan dengan lebih nikmat, dan sistem pencernaan akan mendapat nutrisi yang lebih baik, jika makanannya bervariasi.

Kementerian Penyembuhan, 316

Adalah suatu kesalahan untuk mengira bahwa kekuatan otot bergantung pada penggunaan makanan hewani. Kebutuhan sistem dapat dipasok dengan lebih baik, dan kesehatan yang lebih kuat dapat dinikmati, tanpa menggunakannya. Biji-bijian, dengan buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran, mengandung semua sifat gizi yang diperlukan untuk membuat darah yang baik. Unsur-unsur ini tidak dapat dipenuhi dengan baik atau secara penuh oleh diet daging. Seandainya penggunaan daging sangat penting bagi kesehatan dan kekuatan, makanan hewani seharusnya sudah termasuk dalam makanan yang ditetapkan manusia pada awalnya.

Surat 135, 1902

Beberapa orang dari masyarakat kita dengan teliti menjauhkan diri dari makan makanan yang tidak layak, dan pada saat yang sama lalai untuk makan makanan yang akan memasok elemen-elemen yang diperlukan untuk pemeliharaan tubuh yang tepat. Janganlah kita menjadi saksi yang menentang reformasi kesehatan dengan tidak menggunakan makanan yang utuh dan enak sebagai pengganti makanan yang berbahaya yang telah kita buang. Banyak kebijaksanaan dan kebijaksanaan harus digunakan dalam menyiapkan makanan yang bergizi untuk menggantikan makanan yang telah menjadi makanan banyak keluarga. Upaya ini membutuhkan iman kepada Allah, kesungguhan tujuan, dan kesediaan untuk saling membantu. Pola makan yang kekurangan

unsur-unsur gizi yang tepat akan mencemarkan tujuan reformasi kesehatan. Kita adalah makhluk fana, dan harus memenuhi kebutuhan makanan yang akan memberi nutrisi yang tepat bagi tubuh kita.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:63

Kami menyarankan Anda untuk mengubah kebiasaan hidup Anda; tetapi saat Anda melakukan hal ini, kami memperingatkan Anda untuk melakukannya dengan penuh pengertian. Saya mengenal beberapa keluarga yang telah berubah dari pola makan daging menjadi pola makan yang miskin. Makanan mereka disiapkan dengan sangat buruk sehingga perut mereka membencinya, dan mereka mengatakan kepada saya bahwa reformasi kesehatan tidak sesuai dengan mereka; bahwa mereka mengalami penurunan kekuatan fisik. Inilah salah satu alasan mengapa beberapa orang tidak berhasil dalam upaya mereka untuk menyederhanakan makanan mereka. Mereka memiliki pola makan yang dilanda kemiskinan. Makanan disiapkan tanpa susah payah, dan ada kesamaan yang terus-menerus. Tidak boleh ada banyak jenis makanan dalam satu waktu makan, tetapi semua makanan tidak boleh terdiri dari jenis makanan yang sama tanpa variasi. Makanan harus disiapkan dengan kesederhanaan, namun dengan keindahan yang akan mengundang selera makan. Anda harus menjauhkan minyak dari makanan Anda. Ini akan mengotori setiap persiapan makanan yang Anda ambil. Makanlah sebagian besar buah-buahan dan sayuran.

Naskah 3, 1897

Perhatian yang besar harus diberikan saat perubahan dilakukan dari pola makan daging ke vegetarian untuk memasok meja dengan makanan yang dimasak dengan bijak dan dimasak dengan baik. Terlalu banyak makan bubur adalah sebuah kesalahan. Makanan kering yang membutuhkan pengunyahan jauh lebih baik. Persiapan makanan kesehatan adalah berkah dalam hal ini. Roti cokelat yang enak

dan roti gulung, yang disiapkan dengan cara yang sederhana namun dengan usaha yang sungguh-sungguh

[133]

akan menyehatkan. Roti tidak boleh memiliki sedikit pun rasa asam. Roti harus dimasak hingga benar-benar matang. Dengan demikian semua kelembutan dan kelengketan akan dihindari.

Bagi mereka yang dapat menggunakannya, sayuran yang baik, yang disiapkan dengan cara yang sehat, lebih baik daripada bubur atau bubur yang lembut. Buah-buahan yang digunakan dengan roti yang telah dimasak dengan matang selama dua atau

tiga hari, akan lebih menyehatkan daripada roti yang masih baru. Hal ini, dengan pengunyahan yang lambat dan menyeluruh, akan memberikan semua yang dibutuhkan oleh sistem.

Bab 38a-Garam, Bumbu dan Bumbu

Kementerian Penyembuhan, 325

Di bawah kepala stimulan dan narkotika digolongkan berbagai macam barang yang, jika digunakan sebagai makanan atau minuman, akan mengiritasi perut, meracuni darah, dan merangsang saraf. Penggunaannya merupakan kejahatan yang positif. Pria mencari kegembiraan dari stimulan, karena, untuk saat itu, hasilnya menyenangkan. Tapi selalu ada reaksi. Penggunaan stimulan yang tidak alami selalu cenderung berlebihan, dan merupakan agen aktif dalam mendorong degenerasi dan pembusukan fisik.

Di zaman yang serba cepat ini, semakin tidak menarik makanan, semakin baik. Bumbu-bumbu itu bersifat merusak. Mustard, merica, rempah-rempah, acar, dan hal-hal lain yang memiliki karakter serupa, mengiritasi perut dan membuat darah menjadi panas dan tidak murni. Kondisi perut pemabuk yang meradang sering digambarkan sebagai gambaran efek dari minuman beralkohol. Kondisi peradangan yang sama juga dihasilkan oleh penggunaan bumbu yang mengiritasi. Segera makanan biasa tidak memuaskan selera makan. Sistem merasakan keinginan, hasrat, untuk sesuatu yang lebih merangsang.

Traktat Mengenai Penggunaan Makanan Berbahan Dasar Daging (Traktat delapan halaman)

Bumbu dan rempah-rempah yang digunakan dalam persiapan makanan untuk meja makan membantu pencernaan dengan cara yang sama seperti teh, kopi, dan minuman keras yang seharusnya membantu orang yang bekerja melakukan tugasnya. Setelah efek langsungnya hilang, efek tersebut akan turun di bawah level yang sama seperti ketika ia dinaikkan di atas level oleh zat-zat perangsang ini. Sistem menjadi lemah. Darah terkontaminasi, dan peradangan adalah hasil yang pasti.

Surat 37, 1901

Pada suatu waktu Dr mencoba mengajari keluarga kami untuk

memasak sesuai
untuk reformasi kesehatan, seperti yang dia lihat, tanpa garam
atau apa pun untuk membumbui makanan. Yah, saya bertekad
untuk mencobanya, tetapi kekuatan saya menjadi sangat berkurang
sehingga saya harus membuat perubahan; dan kebijakan yang
berbeda adalah

masuk dengan sukses besar. Saya mengatakan hal ini kepada Anda karena saya tahu bahwa Anda berada dalam bahaya yang positif. Makanan harus dipersiapkan sedemikian rupa sehingga akan menyehatkan. Seharusnya tidak dirampok dari apa yang dibutuhkan sistem

Saya menggunakan garam, dan selalu begitu, karena dari cahaya yang diberikan Tuhan kepada saya, benda ini, sebagai ganti dari yang merusak, sebenarnya sangat penting untuk darah. Mengapa dan bagaimana hal ini saya tidak tahu, tetapi saya memberikan instruksi seperti yang diberikan kepada saya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:367

Adalah penting bahwa makanan harus disiapkan dengan hati-hati, agar selera makan, ketika tidak menyimpang, dapat menikmatinya. Karena pada prinsipnya kita tidak menggunakan daging, mentega, daging cincang, rempah-rempah, lemak babi, dan apa pun yang mengiritasi perut dan merusak kesehatan, maka jangan pernah berpikir bahwa apa yang kita makan itu tidak penting.

Fakta-fakta Iman 2:129

Ada suatu golongan yang mengaku percaya akan kebenaran, yang tidak menggunakan tembakau, tembakau, teh, atau kopi, namun mereka bersalah karena memuaskan selera dengan cara yang berbeda. Mereka mendambakan daging yang sangat dibumbui, dengan kuah yang kaya, dan selera makan mereka telah menjadi begitu menyimpang sehingga mereka tidak dapat dipuaskan bahkan dengan daging, kecuali jika dipersiapkan dengan cara yang paling menyakitkan. Perut menjadi panas, organ-organ pencernaan dibebani, namun perut bekerja keras untuk membuang beban yang dipaksakan kepadanya. Setelah perut melakukan tugasnya, ia menjadi kelelahan, yang menyebabkan pingsan. Di sini banyak orang 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 karena waktu menghilangkan rasa lemah. Dan semakin nafsu makan dimanjakan, semakin banyak pula teriakannya untuk

mendapatkan kepuasan.

Fakta-fakta Iman 2:131-132

Kejahatan besar yang pertama adalah ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum. Pria dan wanita telah menjadikan diri mereka budak nafsu. Mereka tidak bertarak dalam bekerja. Sejumlah besar kerja keras dilakukan untuk mendapatkan makanan untuk meja mereka yang sangat melukai sistem yang sudah terlalu lelah. Wanita menghabiskan sebagian besar waktu mereka

waktu di atas tungku yang dipanaskan, menyiapkan makanan, yang dibumbui dengan rempah-rempah untuk memuaskan selera. Sebagai akibatnya, anak-anak terabaikan, dan tidak mendapatkan pendidikan moral dan agama. Ibu yang terlalu banyak bekerja lalai untuk menumbuhkan rasa manis dari temperamen, yang merupakan sinar matahari dari tempat tinggal. Pertimbangan-pertimbangan kekal menjadi nomor dua. Seluruh waktu harus digunakan untuk mempersiapkan hal-hal ini untuk selera yang merusak kesehatan, mengeruhkan temperamen, dan mengacaukan kemampuan berpikir.

The Review and Herald, 6 November 1883 No. 44 (Hidup Sehat, 92)

Meja kami hanya boleh berisi makanan yang paling sehat, bebas dari setiap zat yang mengganggu. Nafsu untuk minum minuman keras didorong oleh persiapan makanan dengan bumbu dan rempah-rempah. Hal ini menyebabkan kondisi tubuh menjadi demam, dan minuman dituntut untuk meredakan iritasi. Dalam perjalanan saya yang sering melintasi benua, saya tidak menggurui restoran, mobil makan, atau hotel, karena alasan sederhana bahwa saya tidak bisa makan makanan yang disediakan di sana. Hidangannya sangat dibumbui dengan garam dan merica, menciptakan rasa haus yang hampir tak tertahankan Mereka mengiritasi dan mengobarkan lapisan perut 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 sebagai sesederhana mungkin, bebas dari bumbu dan rempah-rempah, dan bahkan dari garam yang berlebihan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:136

Anak-anak diperbolehkan makan daging-dagingan, rempah-rempah, mentega, keju, daging babi, kue-kue yang kaya rasa, dan bumbu-bumbu secara umum. Mereka juga diperbolehkan makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan makanan yang tidak sehat. Hal-hal ini dapat merusak perut, merangsang saraf untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan melemahkan kecerdasan.

Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menabur benih yang akan menghasilkan penyakit dan kematian.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 17

Hidangan mewah ditempatkan di depan anak-anak, makanan berbumbu, kuah yang kaya rasa, kue, dan kue kering. Makanan yang sangat berbumbu ini mengiritasi perut, dan menyebabkan keinginan untuk stimulan yang lebih kuat. Tidak hanya selera makan yang tergoda dengan makanan yang tidak sesuai, dimana anak-anak dibiarkan makan dengan bebas pada waktu makan mereka, tetapi mereka juga diizinkan untuk makan di antara waktu makan, dan pada saat mereka berusia dua belas atau empat belas tahun, mereka sering kali menjadi penderita dispepsia.

Anda mungkin pernah melihat gambar perut orang yang kecanduan minuman keras. Kondisi yang sama dihasilkan di bawah pengaruh iritasi dari rempah-rempah yang berapi-api. Dengan kondisi perut seperti itu, ada keinginan untuk mendapatkan sesuatu yang lebih untuk memenuhi tuntutan selera, sesuatu yang lebih kuat, dan masih lebih kuat.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:563

Banyak ibu yang menyesalkan ketidaktahuan yang ada di mana-mana, tidak melihat cukup dalam untuk melihat penyebabnya. Mereka setiap hari menyiapkan berbagai macam hidangan dan makanan berbumbu tinggi, yang menggoda selera makan dan mendorong untuk makan berlebihan. Meja makan orang Amerika pada umumnya dipersiapkan sedemikian rupa untuk membuat pemabuk. Ap- mungil adalah prinsip yang berkuasa dengan kelas besar. Barangsiapa yang menuruti selera makan dengan makan terlalu sering, dan makanan yang tidak berkualitas sehat, maka ia sedang melemahkan kekuatannya untuk menahan jeritan nafsu makan dan nafsu syahwat dalam hal-hal lain secara proporsional sebagaimana ia telah memperkuat kecenderungan kebiasaan makan yang salah. Para ibu harus terkesan dengan kewajiban mereka kepada Allah dan kepada dunia untuk melengkapi masyarakat dengan anak-anak yang memiliki karakter yang berkembang dengan baik. Pria dan wanita yang datang ke panggung aksi dengan prinsip-prinsip yang teguh akan siap untuk berdiri tegak di tengah-tengah pencemaran moral di zaman yang rusak ini. Tabel

Banyak wanita yang mengaku Kristen setiap hari disuguhi dengan berbagai macam makanan yang mengiritasi perut dan membuat tubuh menjadi demam. Daging-dagingan 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. Namun ketika penderitaan dan penyakit menimpa mereka, hal itu dianggap sebagai ujian dari Allah.

Kami ulangi: Ketidaksopanan dimulai dari meja kami. Nafsu makan dimanjakan sampai kesenangannya menjadi sifat kedua. Dengan penggunaan teh dan kopi, selera untuk tembakau terbentuk, dan ini mendorong selera untuk minuman keras.

Kementerian Penyembuhan, 335

Banyak usaha dilakukan untuk menghentikan ketidakbertarakan; tetapi ada banyak usaha yang tidak diarahkan ke titik yang benar. Para pendukung reformasi pertarakan harus sadar akan kejahatan yang diakibatkan oleh penggunaan makanan, bumbu-bumbu, teh, dan kopi yang tidak sehat. Kami mengucapkan semoga sukses kepada semua pekerja kesederhanaan; tetapi kami mengundang mereka untuk melihat lebih jauh lagi.

[135] secara mendalam tentang penyebab kejahatan yang mereka perangi, dan untuk memastikan bahwa mereka konsisten dalam reformasi.

Harus diingatkan kepada masyarakat bahwa keseimbangan yang tepat antara kekuatan mental dan moral sangat bergantung pada kondisi yang tepat dari sistem fisik. Semua narkoba dan stimulan yang tidak alami yang melemahkan dan merendahkan sifat fisik cenderung menurunkan nada kecerdasan dan moral. Ketidakbertarakan terletak pada dasar kebobrokan moral dunia. Dengan memanjakan selera yang menyimpang, manusia kehilangan kekuatannya untuk menahan godaan.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 46-47

Banyak ibu yang mengatur meja makan yang menjadi jerat bagi keluarganya. Daging-dagingan, mentega, keju, kue-kue yang kaya rasa, makanan berbumbu, dan bumbu-bumbu yang bebas dinikmati oleh tua dan muda. Hal-hal ini bekerja untuk merusak perut, menggairahkan saraf, dan melemahkan kecerdasan. Organ-organ pembuat darah tidak dapat mengubah hal-hal seperti itu menjadi darah yang baik. Lemak yang dimasak dalam makanan membuat makanan itu sulit dicerna. Efek dari keju sangat merusak. Roti tepung halus tidak memberikan makanan yang dapat ditemukan dalam roti gandum yang tidak digiling. Penggunaannya yang umum tidak akan menjaga sistem dalam kondisi terbaik. Rempah-rempah pada awalnya mengiritasi lapisan lembut perut, tetapi akhirnya menghancurkan kepekaan alami dari selaput halus ini. Darah

menjadi panas, kecenderungan hewani terangsang, sementara kekuatan moral dan intelektual melemah, dan menjadi hamba nafsu yang lebih rendah. Sang ibu harus belajar mengatur pola makan yang sederhana namun bergizi untuk keluarganya.

Fakta-fakta Iman 2:132

Kehidupan banyak anak dari usia lima sampai sepuluh dan lima belas tahun tampaknya ditandai dengan kebobrokan. Mereka memiliki pengetahuan tentang hampir semua keburukan. Para orang tua, dalam kadar yang besar, bersalah dalam hal ini, dan kepada mereka akan diakreditasi dosa-dosa anak-anak mereka yang secara tidak langsung telah mereka lakukan. Mereka menggoda anak-anak mereka untuk memanjakan selera mereka dengan meletakkan di atas meja mereka daging-daging dan makanan lain yang disiapkan dengan rempah-rempah, yang memiliki kecenderungan untuk membangkitkan nafsu hewani.

Dasar-dasar Pendidikan Kristen, 150-151

Saya pernah duduk satu meja dengan beberapa anak di bawah usia dua belas tahun. Daging disajikan dengan berlimpah, dan kemudian seorang gadis yang lembut dan gugup meminta acar. Sebotol chow-chow, berapi-api dengan mustard dan menyengat dengan rempah-rempah, diberikan kepadanya, dan ia mengambilnya dengan bebas. Anak itu terkenal dengan kegugupan dan sifat mudah marahnya, dan bumbu-bumbu pedas ini telah diperhitungkan dengan baik untuk menghasilkan kondisi seperti itu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:21

Di atas segalanya, kita tidak boleh dengan pena kita menganjurkan posisi yang tidak kita uji secara praktis dalam keluarga kita sendiri, di atas meja kita sendiri. Ini adalah disimulasi, sebuah spesies kemunafikan. Di Michigan kita bisa hidup lebih baik tanpa garam, gula, dan susu, dibandingkan dengan banyak orang yang tinggal di ujung Barat atau di ujung Timur, di mana terdapat kelangkaan buah-buahan. Namun hanya ada sedikit keluarga di Battle Creek yang tidak menggunakan barang-barang tersebut di atas meja makan mereka. Kami tahu bahwa penggunaan benda-benda ini secara bebas dapat membahayakan kesehatan, dan, dalam banyak kasus, kami berpikir bahwa jika benda-benda ini tidak digunakan sama sekali, kondisi kesehatan yang lebih baik akan dapat dinikmati. Namun saat ini beban kita bukan pada hal-hal tersebut. Orang-orang sudah sangat jauh tertinggal sehingga kami melihat bahwa

hanya mereka yang dapat menanggung beban untuk membuat kami menarik garis batas pada indulgensi mereka yang berbahaya dan narkotika yang merangsang. Kita memberikan kesaksian yang positif terhadap tembakau, minuman keras, tembakau, teh, kopi, daging-dagingan, mentega, rempah-rempah, kue-kue yang kaya rasa, kue-kue cincang, garam yang banyak, dan semua zat-zat yang merangsang yang digunakan sebagai bahan makanan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:485

Satu keluarga khususnya membutuhkan semua manfaat yang bisa mereka dapatkan dari reformasi pola makan; namun keluarga ini telah benar-benar mundur. Daging dan mentega telah digunakan oleh mereka dengan cukup bebas, dan rempah-rempah belum sepenuhnya dibuang. Keluarga ini seharusnya dapat menerima manfaat yang besar dari pola makan yang bergizi dan diatur dengan baik.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:383

Organ pembuat darah tidak dapat mengubah rempah-rempah, pai cincang, acar, dan daging-daging yang sakit menjadi darah yang baik.

Kementerian Penyembuhan, 305

Jangan makan terlalu banyak garam, hindari penggunaan acar dan makanan berbumbu, makanlah banyak buah, dan iritasi yang membuat Anda ingin minum banyak saat makan akan hilang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:417

Para pekerja kita dapat melakukan lebih banyak hal dengan teladan mereka untuk memajukan reformasi kesehatan daripada dengan mengkhobharkannya. Ketika persiapan yang rumit dibuat untuk mereka oleh teman-teman yang bermaksud baik, mereka sangat tergoda untuk tidak mematuhi prinsip-prinsip; tetapi dengan menolak hidangan lezat, bumbu-bumbu yang kaya, teh dan kopi, mereka dapat membuktikan diri mereka sebagai pembaharu kesehatan yang praktis. Beberapa orang sekarang menderita karena melanggar hukum kehidupan, sehingga menyebabkan stigma yang melekat pada reformasi kesehatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:602

Tidak ada yang boleh dibawa ke perkemahan kecuali makanan yang paling sehat, dimasak dengan cara yang sederhana, bebas dari bumbu dan minyak.

Orang yang telah memanjakan selera makannya dengan makan daging secara bebas, [136] kuah yang sangat berbumbu, dan berbagai jenis kue yang kaya rasa dan sajian pendamping, tidak bisa langsung menikmati hidangan yang polos, sehat, dan bergizi.

diet. Selera mereka sangat menyimpang sehingga mereka tidak memiliki selera makan yang lengkap - beberapa makanan yang terdiri dari buah-buahan, roti tawar, dan sayuran. Mereka tidak perlu berharap untuk menikmati makanan yang begitu berbeda dari yang selama ini mereka nikmati.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 5 November 1896 (Hidup Sehat, 166)

Semakin sedikit bumbu dan makanan penutup yang diletakkan di atas meja kita, maka akan semakin baik bagi semua orang yang menikmati makanan tersebut. Semua makanan yang tercampur dan rumit berbahaya bagi kesehatan manusia. Hewan-hewan bodoh tidak akan pernah memakan campuran seperti yang sering dimasukkan ke dalam perut manusia. Campuran makanan yang kaya dan rumit adalah merusak kesehatan.

Bab 38b-Diet Sanatarium

Surat 45, 1903

Saudara dan Saudari, saya ingin mempersembahkan untuk pertimbangan Anda

beberapa poin yang telah diungkapkan kepada saya sejak pertama kali muncul kesulitan yang berhubungan dengan pertanyaan tentang membuang daging-daging dari meja-meja institusi medis kita....

Saya telah diperintahkan dengan jelas oleh Tuhan bahwa daging-daging tidak boleh disajikan kepada para pasien di ruang makan sanatorium kami. Terang telah diberikan kepada saya bahwa para pasien dapat memiliki daging-daging, jika, setelah mendengarkan ceramah di ruang tamu, mereka masih mendesak kami untuk memberikannya kepada mereka; tetapi dalam kasus seperti itu, daging-daging itu harus dimakan di kamar mereka sendiri. Semua pembantu harus membuang daging-daging tersebut. Tetapi, seperti yang telah dinyatakan sebelumnya, jika, setelah mengetahui bahwa daging hewan tidak dapat diletakkan di atas meja makan, beberapa pasien mendesak bahwa mereka harus makan daging, dengan senang hati berikanlah daging itu kepada mereka di kamar mereka.

Karena banyak orang yang terbiasa dengan penggunaan daging-dagingan, tidak mengherankan jika mereka berharap untuk melihatnya di meja sanitarium. Anda mungkin merasa tidak disarankan untuk mempublikasikan daftar harga, memberikan daftar makanan yang disediakan di meja; karena ketiadaan daging-dagingan dari menu makanan mungkin tampak sebagai hambatan besar bagi mereka yang berpikir untuk menjadi pelanggan sanatorium.

Biarkan makanan disiapkan dengan enak dan disajikan dengan baik. Lebih banyak hidangan yang harus disiapkan daripada yang diperlukan jika daging disajikan. Hal-hal lain dapat disediakan, sehingga daging dapat dibuang. Susu dan krim dapat digunakan oleh beberapa orang.

Saya membuat kriteria untuk diri saya sendiri, bukan untuk orang lain. Ada hal-hal yang tidak dapat saya makan tanpa

menderita penderitaan besar. Saya mencoba mempelajari apa yang terbaik bagi saya, dan kemudian tanpa mengatakan apa-apa kepada siapa pun, saya mengambil makanan yang bisa saya makan, yang sering kali hanya dua atau tiga jenis yang tidak akan menimbulkan gangguan di perut.

Mari kita ingat bahwa kita sudah lama dituduh melakukan diet reformasi kesehatan. Kita tidak dapat mengharapkan hal lain selain bahwa di sanatorium kita perlu menyediakan makanan

disiapkan agak berbeda dengan yang disiapkan untuk penggunaan kita sendiri; karena kita telah belajar untuk menikmati makanan sederhana. Penting untuk merencanakan secara lebih bebas untuk sebuah institusi medis daripada untuk keluarga pribadi. Banyak hal yang harus dipertimbangkan, dan kelonggaran-kelonggaran harus diberikan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan khusus dari berbagai kelas pasien yang datang ke sanatorium kami. Jacket selat tidak boleh dikenakan secara tiba-tiba. Setelah Anda mengenal orang-orang ini, dan memahami kondisi mereka yang sebenarnya, resep dapat diberikan untuk memenuhi kebutuhan individu.

Di semua sanatorium kami, tarif makanan yang liberal harus diatur untuk ruang makan pasien. Saya belum pernah melihat sesuatu yang sangat boros di salah satu institusi medis kami; tetapi saya telah melihat beberapa meja yang jelas-jelas kurang dalam hal persediaan makanan yang baik, menarik, dan enak. Seringkali pasien di lembaga-lembaga seperti itu, setelah tinggal untuk sementara waktu telah memutuskan bahwa mereka membayar sejumlah besar uang untuk kamar, makan, dan perawatan, tanpa menerima banyak imbalan, dan karena itu mereka pergi. Tentu saja, keluhan yang sangat mencemarkan nama baik institusi tersebut segera beredar.

Ada dua hal yang ekstrem, yang keduanya harus kita hindari. Semoga Tuhan menolong setiap orang yang berhubungan dengan institusi medis kita untuk tidak menganjurkan persediaan makanan yang sedikit. Pria dan wanita di dunia yang datang ke sanatorium kami sering kali memiliki selera makan yang menyimpang. Perubahan radikal tidak dapat dilakukan secara tiba-tiba untuk semua ini. Beberapa tidak bisa sekaligus ditempatkan pada diet reformasi kesehatan yang sederhana seperti yang dapat diterima dalam [137] keluarga pribadi. Di sebuah institusi medis terdapat berbagai macam selera untuk memuaskan. Beberapa orang membutuhkan sayuran yang disiapkan dengan baik untuk memenuhi kebutuhan khusus mereka. Yang lainnya tidak dapat menggunakan sayuran tanpa menderita akibatnya. Penderita dispepsia yang miskin dan sakit perlu diberi banyak kata-kata penghiburan. Biarkan pengaruh religius dari sebuah rumah Kristen meresap ke dalam sanatorium. Hal ini akan kondusif bagi kesehatan para pasien. Semua hal ini harus dikelola dengan hati-hati dan penuh doa. Tuhan melihat kesulitan-kesulitan

yang harus disesuaikan, dan Dia akan menjadi Penolongmu....

Kemarin saya menulis kepada Anda beberapa hal yang saya harap tidak akan membingungkan Anda. Saya mungkin telah menulis terlalu banyak mengenai pentingnya memiliki diet liberal di sanatorium kami. Saya telah berada di beberapa institusi medis di mana pasokan makanan tidak seliberal yang seharusnya. Seperti yang Anda ketahui, dalam menyediakan

untuk orang sakit kita tidak boleh mengikuti satu pola makan yang sudah ditetapkan, tetapi harus sering memvariasikan tagihan biaya, dan menyiapkan makanan dengan cara yang berbeda. Saya percaya bahwa Tuhan akan memberikan penilaian yang baik kepada Anda semua dalam menyiapkan makanan.

Surat 331, 1904

Pada malam hari saya berbicara dengan Anda berdua. Saya memiliki beberapa hal yang ingin saya sampaikan kepada kalian mengenai masalah diet. Saya berbicara secara bebas dengan kalian, mengatakan bahwa kalian harus membuat perubahan dalam ide-ide kalian sehubungan dengan diet yang akan diberikan kepada mereka yang datang ke sanatorium dari dunia. Orang-orang ini telah hidup dengan tidak benar, dengan makanan yang kaya. Mereka menderita sebagai akibat dari pemanjaan selera. Sebuah reformasi dalam kebiasaan makan dan minum mereka diperlukan. Tetapi reformasi ini tidak bisa dilakukan sekaligus. Perubahan harus dilakukan secara bertahap. Makanan sehat yang disajikan di hadapan mereka haruslah menggugah selera. Sepanjang hidup mereka, mungkin, mereka makan tiga kali sehari, dan makan makanan yang kaya rasa. Adalah suatu hal yang penting untuk menjangkau orang-orang ini dengan kebenaran reformasi kesehatan. Tetapi untuk menuntun mereka menerapkan pola makan yang masuk akal, Anda harus menyediakan makanan yang sehat dan menggugah selera yang berlimpah. Perubahan tidak boleh dilakukan secara tiba-tiba sehingga mereka akan berpaling dari reformasi kesehatan, alih-alih dipimpin ke arahnya. Makanan yang disajikan kepada mereka harus dipersiapkan dengan baik, dan harus lebih kaya daripada yang Anda atau saya makan.

Saya menulis ini karena ada sesuatu yang harus dilakukan untuk menetapkan prinsip-prinsip reformasi kesehatan yang benar. Apakah Anda memiliki juru masak yang dapat menyiapkan hidangan yang mau tidak mau akan dilihat oleh para pasien sebagai perbaikan dari makanan yang biasa mereka makan? Orang yang memasak di sanatorium harus mampu membuat kombinasi makanan yang sehat dan menggugah selera, dan kombinasi makanan ini harus lebih kaya daripada yang Anda atau saya makan.

Saya menulis ini karena saya yakin bahwa Tuhan ingin Anda

memiliki kebijaksanaan dalam menemui orang-orang di mana mereka berada, dalam kegelapan dan pemanjaan diri. Sejauh yang saya ketahui, secara pribadi, saya sangat mendukung diet yang sederhana dan sederhana. Tetapi tidak akan lebih baik untuk menempatkan pasien yang memanjakan diri sendiri dan duniawi pada diet yang begitu ketat sehingga mereka akan berpaling dari reformasi kesehatan. Hal ini tidak akan meyakinkan mereka akan perlunya perubahan dalam kebiasaan makan dan minum mereka. Beritahukanlah kepada mereka fakta-fakta yang ada.

Didiklah mereka untuk melihat kebutuhan akan pola makan yang sederhana dan sederhana, dan lakukan perubahan secara bertahap. Beri mereka waktu untuk merespons pengobatan dan instruksi yang diberikan kepada mereka. Berusahalah dan berdoalah, dan bimbinglah mereka selembut mungkin.

Saya ingat suatu ketika di ----, ketika berada di sanatorium di sana, saya didesak untuk duduk semeja dengan para pasien, dan makan bersama mereka, agar kami bisa berkenalan. Saat itu saya melihat bahwa ada kesalahan besar yang dilakukan dalam persiapan makanan. Makanan itu disusun sedemikian rupa sehingga tidak berasa, dan tidak lebih dari dua pertiganya. Saya merasa tidak mungkin untuk membuat makanan yang dapat memuaskan selera saya. Saya mencoba membuat urutan yang berbeda, dan menurut saya, hal itu membantu.

Dalam menangani pasien di sanatorium kami, kami harus berpikir dari sebab ke akibat. Kita harus ingat bahwa kebiasaan dan praktik-praktik seumur hidup tidak dapat diubah dalam sekejap. Dengan juru masak yang cerdas, dan pasokan makanan sehat yang melimpah, reformasi dapat dilakukan dan akan berjalan dengan baik. Tetapi mungkin perlu waktu untuk mewujudkannya. Upaya yang berat tidak boleh dilakukan kecuali jika memang diminta. Kita harus ingat bahwa makanan yang menggugah selera bagi seorang pembaharu kesehatan mungkin sangat hambar bagi mereka yang telah terbiasa dengan makanan berbumbu tinggi. Ceramah harus diberikan untuk menjelaskan mengapa reformasi dalam pola makan sangat penting, dan menunjukkan bahwa penggunaan makanan berbumbu tinggi menyebabkan radang pada lapisan halus organ pencernaan. Tunjukkanlah mengapa kita sebagai masyarakat harus mengubah kebiasaan makan dan minum. Tunjukkan mengapa kita membuang tembakau dan semua minuman keras yang memabukkan. Letakkanlah prinsip-prinsip reformasi kesehatan dengan jelas dan gamblang, dan dengan ini, hendaklah di atas meja tersedia makanan sehat yang berlimpah, yang dipersiapkan dengan penuh cita rasa; dan Tuhan akan menolong Anda untuk mengesankan pentingnya reformasi, dan akan menuntun mereka untuk melihat bahwa reformasi ini adalah untuk kebaikan mereka yang tertinggi. Mereka akan merindukan makanan berbumbu tinggi yang biasa mereka makan, tetapi harus diupayakan untuk memberi mereka makanan yang begitu sehat dan menggugah selera sehingga mereka tidak lagi merindukan makanan yang tidak sehat. Tunjukkan

kepada mereka bahwa pengobatan yang diberikan kepada mereka tidak akan bermanfaat kecuali mereka melakukan perubahan yang diperlukan dalam kebiasaan makan dan minum mereka.

[138]

Surat 37, 1901

Ada yang ingin saya sampaikan sehubungan dengan pandangan ekstrim tentang reformasi kesehatan. Reformasi kesehatan akan menjadi cacat kesehatan, merusak kesehatan, jika dilakukan secara ekstrem. Anda tidak akan berhasil dalam sanitarian, di mana orang sakit dirawat, jika Anda meresepkan makanan yang sama dengan yang Anda resepkan untuk diri Anda sendiri dan istri Anda. Saya jamin bahwa gagasan Anda mengenai diet untuk orang sakit tidak dianjurkan. Perubahannya terlalu besar. Meskipun saya akan membuang daging karena berbahaya, sesuatu yang tidak terlalu berbahaya dapat digunakan, dan ini ditemukan dalam telur. Jangan membuang susu dari meja atau melarangnya digunakan dalam memasak makanan. Susu yang digunakan harus diperoleh dari sapi yang sehat, dan harus disterilkan.

Mereka yang memiliki pandangan ekstrem terhadap reformasi kesehatan berada dalam bahaya menyiapkan hidangan yang hambar. Hal ini telah dilakukan berulang kali. Makanan telah menjadi begitu hambar sehingga ditolak oleh perut. Makanan yang diberikan kepada orang sakit harus bervariasi. Mereka tidak boleh diberi makanan yang sama berulang kali.

Surat 37, 1904

Saya telah menerima instruksi mengenai penggunaan daging-daging di sanatorium kami. Daging-daging harus dikeluarkan dari makanan, dan tempatnya harus disediakan oleh makanan yang sehat dan enak, yang disiapkan sedemikian rupa sehingga menggugah selera.

Mereka yang datang ke sanatorium kami untuk mendapatkan perawatan harus diberi persediaan makanan yang dimasak dengan baik. Makanan yang disediakan untuk mereka haruslah lebih bervariasi daripada yang diperlukan dalam keluarga di rumah. Biarkanlah makanan itu sedemikian rupa sehingga kesan yang baik akan diberikan kepada para tamu. Ini adalah masalah yang sangat penting. Dukungan terhadap sanatorium akan lebih besar jika tersedia banyak makanan yang menggugah selera.

Berkali-kali saya meninggalkan meja sanatorium kami dalam keadaan lapar dan tidak puas. Saya telah berbicara dengan mereka yang bertanggung jawab atas institusi tersebut, dan mengatakan kepada mereka bahwa pola makan mereka harus lebih bebas dan

makanannya lebih menggugah selera. Saya mengatakan kepada mereka untuk menggunakan kecerdikan mereka untuk membuat perubahan yang diperlukan dengan cara yang terbaik. Saya mengatakan kepada mereka untuk mengingat bahwa apa yang mungkin sesuai dengan selera para pembaharu kesehatan tidak akan menjawab sama sekali bagi mereka yang selalu makan makanan mewah, karena mereka

disebut. Banyak hal yang dapat dipelajari dari makanan yang disiapkan dan disajikan di restoran higienis yang berhasil.

Kecuali jika Anda memberikan banyak perhatian pada masalah ini, dukungan Anda akan berkurang dan bukannya meningkat. Ada bahaya jika Anda melakukan perubahan pola makan secara ekstrem.

Tadi malam saya dalam tidur saya berbicara dengan Dr. ----- . Aku berkata kepadanya: Anda harus tetap berhati-hati dalam hal diet yang ekstrem. Anda tidak boleh melakukan hal yang ekstrem baik dalam kasus Anda sendiri maupun dalam hal makanan yang disediakan untuk para pembantu dan pasien di sanatorium. Para pasien membayar harga yang mahal untuk makan mereka, dan mereka harus mendapatkan makanan yang cukup. Beberapa orang mungkin datang ke sanatorium dalam kondisi yang menuntut penolakan keras terhadap nafsu makan dan makanan yang paling sederhana, tetapi seiring dengan membaiknya kesehatan mereka, mereka harus diberi makanan yang bergizi.

Anda mungkin terkejut dengan tulisan saya ini, tetapi tadi malam saya diinstruksikan bahwa perubahan pola makan akan membuat perbedaan besar dalam perlindungan Anda. Diperlukan pola makan yang lebih bebas.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:95

Kami tidak membangun sanatorium untuk hotel. Menerima ke dalam sanatorium kami hanya mereka yang ingin mematuhi prinsip-prinsip yang benar, mereka yang akan menerima makanan yang dapat kami sediakan dengan hati-hati di hadapan mereka. Jika kita mengizinkan pasien untuk memiliki minuman keras yang memabukkan di kamar mereka, atau jika kita melayani mereka dengan daging, kita tidak dapat memberikan bantuan yang seharusnya mereka terima ketika datang ke sanatorium kita. Kita harus memberitahukan bahwa pada prinsipnya kita mengecualikan barang-barang seperti itu dari sanatorium dan restoran higienis kita. Tidakkah kita ingin melihat sesama makhluk terbebas dari penyakit dan kelemahan, dan dalam kenikmatan kesehatan dan kekuatan? Maka marilah kita setia pada prinsip seperti jarum pada tiang.

Surat 100, 1903

Dapatkan bantuan terbaik dalam memasak yang Anda bisa.

Jika makanan disiapkan sedemikian rupa sehingga membebani organ pencernaan, pastikan untuk melakukan penyelidikan. Makanan dapat disiapkan sedemikian rupa agar sehat dan enak.

Naskah 93, 1901

Juru masak di sebuah sanatorium haruslah seorang pembaharu kesehatan yang menyeluruh. Seseorang tidak akan bertobat kecuali selera makan dan pola makannya sesuai dengan pengakuan imannya.

Juru masak di sanatorium haruslah seorang ahli gizi yang terlatih. Dia haruslah orang yang cakap, mampu bereksperimen sendiri. Dia tidak boleh membatasi dirinya pada resep. Tuhan mengasihi kita, dan Dia tidak ingin kita menyakiti diri kita sendiri dengan mengikuti resep yang tidak sehat.

Di setiap sanatorium akan ada beberapa orang yang akan mengeluh tentang makanan, mengatakan bahwa makanan itu tidak cocok untuk mereka. Mereka perlu dididik mengenai kejahatan dari pola makan yang tidak sehat. Bagaimana otak bisa jernih sementara perut menderita?

Surat 37, 1901

Harus ada di sanatorium kami seorang juru masak yang benar-benar memahami pekerjaannya, seseorang yang memiliki penilaian yang baik, yang dapat bereksperimen, yang tidak akan memasukkan ke dalam makanan hal-hal yang seharusnya

[139] dihindari. Sebaiknya tinggalkan gula dari kerupuk yang dibuat. Beberapa orang lebih menyukai biskuit yang paling manis, namun ini dapat melukai organ pencernaan. Mentega sebaiknya tidak diletakkan di atas meja; karena jika ada, beberapa orang akan menggunakannya dengan bebas, dan itu akan menghalangi pencernaan.

Surat 127, 1904

Bahaya melakukan diet yang ekstrem harus diwaspadai di sanatorium. Kita tidak dapat mengharapkan masyarakat dunia untuk menerima dengan segera apa yang telah dipelajari oleh orang-orang kita selama bertahun-tahun. Bahkan sekarang ada banyak pendeta kita yang tidak mempraktekkan reformasi kesehatan, tidak dengan cahaya yang mereka miliki. Kita tidak dapat mengharapkan mereka yang tidak menyadari perlunya berpantang dalam diet, yang tidak memiliki pengalaman praktis dalam hal ini, untuk mengambil langkah yang lebar antara pemanjaan diri dalam hal makan dan diet yang paling berat

dalam reformasi kesehatan.

Mereka yang datang ke sanatorium harus diberi makanan yang utuh, yang disiapkan dengan cara yang paling enak dan sesuai dengan prinsip-prinsip yang benar. Kita tidak bisa mengharapkan mereka untuk hidup seperti kita. Perubahannya akan terlalu besar. Dan hanya ada sedikit sekali di seluruh

jajaran yang hidup dengan sangat sederhana seperti Dr. ----- telah menganggapnya bijaksana untuk hidup. Perubahan tidak boleh dilakukan secara tiba-tiba, ketika pasien tidak siap menghadapinya.

Makanan yang disajikan di hadapan pasien haruslah sedemikian rupa sehingga memberikan kesan yang baik bagi mereka. Telur dapat disiapkan dengan berbagai cara. Pai lemon tidak boleh dilarang.

Terlalu sedikit pemikiran dan usaha yang melelahkan yang diberikan untuk membuat makanan yang lezat dan bergizi. Kami tidak ingin sanatorium menjadi miskin karena pasien. Kita tidak dapat mengubah pria dan wanita dari kesalahan cara hidup mereka kecuali jika kita memperlakukan mereka dengan bijaksana.

Carilah juru masak yang terbaik, dan jangan membatasi makanan hanya pada makanan yang sesuai dengan selera beberapa orang yang merupakan pembaharu kesehatan yang kaku. Seandainya para pasien hanya diberi makanan seperti itu, mereka akan merasa jijik, karena rasanya sangat hambar. Bukan dengan cara demikian jiwa-jiwa dapat dimenangkan kepada kebenaran di dalam sanatorium-sanatorium kita. Biarlah peringatan yang Tuhan berikan kepada Saudara dan Saudari ----- sehubungan dengan pola makan yang ekstrem, diperhatikan. Saya diinstruksikan bahwa Dr. ----- harus mengubah pola makannya, dan makan makanan yang lebih bergizi. Adalah mungkin untuk menghindari masakan yang kaya rasa, namun tetap membuat makanannya enak. Saya tahu bahwa setiap pola makan ekstrem yang dibawa ke dalam sanatorium akan merusak reputasi institusi

Ada cara untuk mengkombinasikan dan menyiapkan makanan yang akan membuatnya sehat dan bergizi. Mereka yang bertanggung jawab atas masakan di sanatorium kita harus memahami bagaimana melakukan hal ini. Masalah ini harus diperlakukan dari sudut pandang Alkitab. Ada yang namanya merampok nutrisi tubuh. Penyiapan makanan dengan cara yang terbaik adalah menjadi sebuah ilmu.

Saya makan makanan yang paling sederhana, disiapkan dengan cara yang paling sederhana. Selama berbulan-bulan, makanan utama saya adalah bihun dan tomat kalengan, yang dimasak bersama. Ini saya makan dengan zwieback. Kemudian saya juga makan beberapa jenis buah yang direbus dan terkadang pai lemon. Jagung kering,

dimasak dengan susu atau sedikit krim, adalah hidangan lain yang terkadang saya gunakan.

Bab 39-Pola Makan Sederhana

Fakta-fakta Iman 2:153-154

Selama bertahun-tahun saya berpikir bahwa saya bergantung pada pola makan daging untuk mendapatkan kekuatan. Saya makan tiga kali sehari sampai dalam beberapa bulan. Sangat sulit bagi saya untuk berpindah dari satu waktu makan ke waktu makan yang lain tanpa menderita rasa mual di perut, dan pusing di kepala. Makan akan menghilangkan perasaan ini. Saya jarang membiarkan diri saya makan di antara waktu makan saya yang biasa, dan telah membiasakan diri untuk sering beristirahat tanpa makan malam. Tetapi saya sangat menderita karena tidak makan dari sarapan hingga makan malam, dan sering pingsan. Makan daging menghilangkan perasaan pingsan ini. Oleh karena itu, saya memutuskan bahwa daging sangat diperlukan dalam kasus saya.

Tetapi sejak Tuhan memaparkan di hadapan saya, pada bulan Juni 1863, masalah makan daging dalam hubungannya dengan kesehatan, saya telah meninggalkan penggunaan daging. Untuk sementara waktu agak sulit untuk membangkitkan selera makan saya terhadap roti,

[140] yang sebelumnya, saya tidak terlalu menyukainya. Tetapi dengan bertekun, saya dapat melakukan ini. Saya telah hidup selama hampir satu tahun tanpa daging. Selama kurang lebih enam bulan, sebagian besar roti yang ada di atas meja kami adalah kue-kue yang tidak beragi, yang terbuat dari gandum yang tidak difermentasi dan air, serta sedikit garam. Kami menggunakan buah-buahan dan sayuran secara bebas. Saya telah hidup selama delapan bulan dengan dua kali makan sehari. Saya telah menerapkan diri saya untuk menulis sebagian besar waktu selama lebih dari satu tahun. Selama delapan bulan telah terkungkung erat dengan menulis. Otak saya terus menerus dibebani, dan saya hanya sedikit berolahraga. Namun kesehatan saya tidak pernah lebih baik daripada selama enam bulan terakhir. Perasaan lemah dan pusing yang dulu saya rasakan telah pergi. Saya mengalami masalah setiap musim semi dengan kehilangan nafsu makan. Musim semi terakhir saya tidak mengalami masalah dalam hal

ini. Makanan sederhana kami, yang dimakan dua kali sehari, dinikmati dengan penuh semangat. Kami tidak makan daging, kue, atau makanan kaya di atas meja kami. Kami tidak menggunakan lemak babi, tetapi sebagai gantinya kami menggunakan susu, krim, dan sedikit mentega. Kami menyiapkan makanan dengan sedikit garam, dan tidak menggunakan bumbu-bumbu. Kami sarapan pukul tujuh, dan makan malam pukul satu. Jarang sekali saya memiliki

perasaan yang samar. Nafsu makan saya terpuaskan. Makanan saya dimakan dengan kenikmatan yang lebih besar dari sebelumnya.

Surat 62, 1903

Makanan kami sederhana dan sehat. Di meja kami tidak ada mentega, tidak ada daging, tidak ada keju, tidak ada campuran makanan yang berminyak. Selama beberapa bulan, seorang pemuda yang tidak percaya, dan yang telah makan daging sepanjang hidupnya, tinggal bersama kami. Kami tidak mengubah pola makan kami karena dia; dan selama dia tinggal bersama kami, berat badannya bertambah sekitar dua puluh kilogram. Makanan yang kami sediakan untuknya jauh lebih baik baginya daripada makanan yang biasa ia makan. Semua orang yang duduk di meja saya menyatakan bahwa mereka sangat puas dengan makanan yang disediakan.

Surat 127, 1904

Saya makan makanan yang paling sederhana, disiapkan dengan cara yang paling sederhana. Selama berbulan-bulan, makanan utama saya adalah bihun dan tomat kalengan, yang dimasak bersama. Ini saya makan dengan zwieback. Kemudian saya juga makan beberapa jenis buah yang direbus dan terkadang pai lemon. Jagung kering, dimasak dengan susu atau sedikit krim, adalah hidangan lain yang kadang-kadang saya gunakan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:487

Saya memiliki meja yang ditata dengan baik di semua kesempatan. Saya tidak membuat perubahan untuk pengunjung, baik yang beriman maupun yang tidak. Saya tidak ingin dikejutkan oleh ketidaksiapan untuk menjamu tamu di meja saya dari satu hingga setengah lusin tamu yang mungkin datang. Saya memiliki cukup makanan sederhana dan sehat yang siap untuk memuaskan rasa lapar dan menyehatkan sistem. Jika ada yang menginginkan lebih dari ini, mereka bebas untuk mencari di tempat lain. Tidak ada mentega atau daging-daging dalam bentuk apa pun yang ada di meja saya. Kue jarang ditemukan di sana. Saya biasanya memiliki persediaan buah-buahan, roti yang baik, dan sayuran yang cukup. Meja kami selalu dijaga dengan baik, dan

semua yang mengambil makanan melakukannya dengan baik, dan meningkatkannya. Semua duduk tanpa nafsu makan, dan makan dengan menikmati karunia yang disediakan oleh Pencipta kita.

Bagaimana Cara Hidup, 1:55-56

Mereka yang menjamu pengunjung, harus memiliki makanan sehat dan bergizi, dari buah-buahan, biji-bijian, dan sayuran, yang disiapkan secara sederhana,

dengan cara yang enak. Masakan seperti itu hanya membutuhkan sedikit tenaga atau biaya tambahan, dan, jika dikonsumsi dalam jumlah yang moderat, tidak akan melukai siapa pun. Jika orang dunia memilih untuk mengorbankan waktu, uang, dan kesehatan, demi memuaskan selera, biarlah mereka melakukannya, dan membayar hukuman atas pelanggaran hukum kesehatan; tetapi orang Kristen harus mengambil posisi mereka dalam hal ini, dan menggunakan pengaruh mereka ke arah yang benar. Mereka dapat melakukan banyak hal dalam mereformasi kebiasaan-kebiasaan yang merusak kesehatan dan jiwa ini.

Kementerian Penyembuhan, 47

Melalui mukjizat kuasa ilahi, Kristus memberi makan orang banyak, namun betapa sederhananya makanan yang disediakan, hanya ikan dan roti jelai yang merupakan makanan sehari-hari bagi para nelayan di Galilea.

Kristus dapat saja menghidangkan jamuan yang berlimpah kepada orang banyak, tetapi makanan yang disiapkan hanya untuk memuaskan selera tidak akan memberikan pelajaran apa pun bagi kebaikan mereka. Melalui mukjizat ini, Kristus ingin mengajarkan sebuah pelajaran tentang kesederhanaan. Jika manusia pada masa kini sederhana dalam kebiasaan mereka, hidup selaras dengan hukum alam, seperti yang dilakukan oleh Adam dan Hawa pada mulanya, maka akan ada persediaan yang berlimpah untuk kebutuhan keluarga manusia. Tetapi keegoisan dan pemanjaan selera telah membawa dosa dan kesengsaraan, dari kelebihan di satu sisi, dan kekurangan di sisi lain.

Yesus tidak berusaha menarik orang banyak kepada-Nya dengan memuaskan keinginan akan kemewahan. Bagi orang banyak yang lelah dan lapar setelah melewati hari yang panjang dan mengasyikkan itu, makanan yang sederhana merupakan jaminan akan kuasa-Nya dan akan perhatian-Nya yang penuh kasih kepada mereka dalam memenuhi kebutuhan hidup mereka.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:345

Kristus telah memberikan pelajaran tentang keramahan dalam hidup-Nya sendiri. Ketika dikelilingi oleh orang banyak yang kelaparan di tepi danau, Dia tidak menyuruh mereka pulang ke rumah mereka. Ia berkata kepada murid-murid-Nya, "Berilah

mereka makan." [Matius 14:16](#). Dan dengan kuasa kreatif-Nya, Ia menyediakan makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan mereka. Namun betapa sederhananya makanan yang disediakan! Tidak ada kemewahan. Dia yang memiliki semua sumber daya di surga dapat saja menyediakan makanan yang berlimpah bagi orang-orang. Tetapi Ia hanya menyediakan makanan yang cukup.

[141] untuk kebutuhan mereka, apa yang menjadi makanan sehari-hari para nelayan sekitar

laut.

Jika manusia saat ini sederhana dalam kebiasaan mereka, hidup selaras dengan hukum alam, akan ada persediaan yang berlimpah untuk semua kebutuhan keluarga manusia. Akan ada lebih sedikit keinginan-keinginan khayalan, dan lebih banyak kesempatan untuk bekerja di jalan Allah.

Kristus tidak berusaha untuk menarik manusia kepada-Nya dengan memuaskan keinginan akan kemewahan. Tarif sederhana yang Dia berikan adalah jaminan bukan hanya akan kuasa-Nya tetapi juga akan kasih-Nya, akan perhatian-Nya yang lembut kepada mereka dalam kebutuhan hidup yang sama.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:515-516

Tuhan ingin manusia mengembangkan kekuatan karakter. Mereka yang hanya menjadi pelayan waktu bukanlah orang-orang yang akan menerima pahala yang berlimpah. Dia ingin agar mereka yang bekerja di jalan-Nya menjadi orang-orang yang memiliki perasaan yang tajam dan persepsi yang cepat. Mereka harus sederhana dalam hal makan; makanan yang kaya dan mewah tidak boleh ada di atas meja mereka; dan ketika otak terus menerus dibebani, dan kurangnya latihan fisik, mereka harus makan dengan hemat, bahkan makanan yang sederhana sekalipun. Kejernihan pikiran dan keteguhan tujuan Daniel, kekuatan kecerdasannya dalam memperoleh pengetahuan, sebagian besar disebabkan oleh kesederhanaan pola makannya, sehubungan dengan kehidupannya yang penuh dengan doa.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:206

Seandainya kita mengenakan pakaian yang sederhana dan sederhana tanpa mengacu pada mode; seandainya meja makan kita setiap saat ditata dengan makanan yang sederhana dan menyehatkan, menghindari segala kemewahan, segala pemborosan; seandainya rumah-rumah kita dibangun dengan kesederhanaan, dan diperlengkapi dengan cara yang sama, hal itu akan menunjukkan kuasa kebenaran yang menguduskan, dan akan memiliki pengaruh yang nyata pada orang-orang yang tidak percaya. Tetapi sementara kita menyesuaikan diri dengan dunia dalam hal-hal ini, dalam beberapa hal tampaknya berusaha untuk mengungguli orang-orang dunia dalam hal penataan yang

mewah, maka pemberitaan kebenaran hanya akan memiliki sedikit atau bahkan tidak ada pengaruhnya. Siapakah yang akan mempercayai kebenaran yang sungguh-sungguh pada waktu ini, ketika mereka yang sudah mengaku percaya justru bertentangan dengan iman mereka melalui perbuatan mereka? Bukan Allah yang telah menutup jendela Surga bagi kita, tetapi kita sendiri yang telah menyesuaikan diri dengan adat istiadat dan kebiasaan dunia.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:45-46

Anda perlu melakukan reformasi kesehatan dalam hidup Anda; menyangkal diri dan makan serta minum untuk kemuliaan Allah. Menjauhkan diri dari hawa nafsu kedagingan yang berperang melawan jiwa. Anda perlu mempraktikkan pertarikan dalam segala hal. Inilah salib yang harus Anda jauhi. Membatasi diri pada pola makan yang sederhana, yang akan menjaga Anda dalam kondisi kesehatan yang terbaik, adalah tugas Anda. Seandainya Anda hidup sesuai dengan cahaya yang telah diizinkan surga untuk menyinari jalan Anda, banyak penderitaan yang mungkin dapat diselamatkan oleh keluarga Anda. Tindakan Anda sendiri telah membawa hasil yang pasti. Sementara Anda melanjutkan jalan ini, Tuhan tidak akan datang ke dalam keluarga Anda, dan secara khusus memberkati Anda, dan melakukan keajaiban untuk menyelamatkan keluarga Anda dari penderitaan. Makanan yang sederhana, bebas dari rempah-rempah, daging-dagingan, dan segala jenis minyak, akan menjadi berkat bagimu, dan akan menyelamatkan istrimu dari penderitaan, kesedihan, dan kesedihan yang luar biasa.

Untuk memberikan pelayanan yang sempurna kepada Tuhan, engkau harus memiliki konsepsi yang jelas tentang persyaratannya. Engkau harus menggunakan makanan yang paling sederhana, yang dipersiapkan dengan cara yang paling sederhana, agar saraf-saraf halus otak tidak melemah, mati rasa, atau lumpuh, sehingga tidak memungkinkan bagimu untuk memahami hal-hal yang kudus, dan untuk menghargai pendamaian, darah Kristus yang menyucikan, sebagai sesuatu yang sangat berharga. "Tidak tahukah kamu, bahwa mereka yang berlomba dalam suatu perlombaan, semuanya berlomba, tetapi hanya seorang saja yang mendapat hadiah? Karena itu berlombalah kamu supaya kamu memperolehnya. Dan setiap orang yang berlomba untuk mencapai tujuan, ia bertekun dalam segala hal. Mereka melakukannya untuk memperoleh mahkota yang fana, tetapi kita memperoleh yang tidak fana. Karena itu aku berlari, bukan dengan tidak pasti, dan aku bertempur, bukan seperti orang yang memukul udara. Tetapi aku menundukkan tubuhku dan menaklukkannya, supaya jangan sampai, setelah aku memberitakan Injil kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbuang."

Jika manusia, yang tidak memiliki tujuan yang lebih tinggi daripada karangan bunga atau mahkota yang dapat binasa

sebagai hadiah dari ambisi mereka, menundukkan diri mereka pada pertarakan dalam segala hal, betapa lebih lagi mereka harus bersedia mempraktikkan penyangkalan diri, yang mengaku mencari bukan hanya mahkota kemuliaan yang kekal, tetapi juga kehidupan yang akan bertahan selama takhta Yehuwa, dan kekayaan yang kekal, penghargaan yang tidak dapat binasa, bobot kemuliaan yang kekal. Tidakkah bujukan-bujukan yang diberikan kepada mereka yang sedang berlomba dalam perlombaan Kristen, akan menuntun mereka untuk mempraktikkan penyangkalan diri dan pertarakan dalam segala hal, agar mereka dapat memelihara sifat-sifat hewani mereka?

kecenderungan-kecenderungan untuk menundukkan diri, menguasai tubuh, dan mengendalikan selera dan hawa nafsu? Maka dapatkah mereka mengambil bagian dalam kodrat ilahi, setelah lepas dari kerusakan yang ada di dunia ini karena hawa nafsu.

Kementerian Penyembuhan, 298-299

Orang yang telah membiasakan diri dengan makanan yang kaya dan sangat merangsang, memiliki rasa yang tidak alami, dan mereka tidak dapat sekaligus menikmati makanan yang sederhana dan sederhana. Butuh waktu agar rasanya menjadi alami, dan agar perut pulih dari penyiksaan yang dideritanya. Namun, mereka yang tekun mengonsumsi makanan sehat, lama kelamaan akan merasakan kelezatannya. Rasanya yang lembut dan lezat akan dihargai, dan akan dimakan dengan kenikmatan yang lebih besar daripada yang dapat diperoleh dari makanan yang tidak sehat. Dan perut, dalam kondisi yang sehat, tidak demam atau kelelahan, dapat dengan mudah melakukan tugasnya.

Surat 309, 1905

[142]

Kita semua harus mempertimbangkan bahwa tidak boleh ada pemborosan dalam hal apa pun. Kita harus puas dengan makanan yang murni dan sederhana, yang disiapkan dengan cara yang sederhana. Ini harus menjadi diet tinggi dan rendah. Zat-zat yang dipalsukan harus dihindari. Kita sedang mempersiapkan diri untuk masa depan, kehidupan yang tidak fana di dalam kerajaan surga. Kita berharap untuk melakukan pekerjaan kita di dalam terang dan di dalam kuasa Penyembuh yang agung dan perkasa. Kita semua harus bertindak sebagai bagian yang mengorbankan diri.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:602-603

Tidak ada yang boleh dibawa ke pertemuan kemah kecuali makanan yang paling sehat yang dimasak dengan cara sederhana tanpa bumbu dan minyak.

Saya yakin bahwa tidak seorang pun perlu membuat diri mereka sakit dalam mempersiapkan diri untuk menghadiri perkemahan, jika mereka menaati hukum-hukum kesehatan dalam memasak. Jika mereka tidak membuat kue atau pai, tetapi memasak roti tawar yang sederhana, dan bergantung pada buah-buahan, baik yang kalengan

maupun yang kering, mereka tidak perlu jatuh sakit dalam mempersiapkan diri untuk pertemuan itu, dan mereka tidak perlu jatuh sakit ketika sedang berada di dalam pertemuan itu. Tak seorang pun boleh melewati seluruh pertemuan tanpa makanan hangat. Selalu ada kompor di atas tanah, di mana hal ini dapat diperoleh.

Saudara-saudari tidak boleh sakit di perkemahan. Jika mereka mengenakan pakaian yang tepat di tengah dinginnya pagi dan malam, dan secara khusus mengganti pakaian mereka sesuai dengan perubahan cuaca, untuk menjaga sirkulasi yang baik, dan secara ketat menjaga keteraturan dalam tidur dan makan makanan sederhana, tidak mengonsumsi apa pun di antara waktu makan, mereka tidak akan jatuh sakit. Mereka mungkin akan sehat selama pertemuan, pikiran mereka akan jernih, dan mampu menghargai kebenaran, dan mereka dapat kembali ke rumah mereka dalam keadaan segar secara jasmani dan rohani. Mereka yang telah terlibat dalam kerja keras dari hari ke hari sekarang berhenti berolahraga; oleh karena itu, mereka tidak boleh makan makanan dalam jumlah yang biasa mereka makan. Jika mereka melakukannya, perut mereka akan menjadi terlalu lelah. Kami ingin agar kekuatan otak sangat kuat pada pertemuan-pertemuan ini, dan dalam kondisi yang paling sehat untuk mendengar kebenaran, menghargainya, dan mempertahankannya, sehingga semua dapat mempraktekkannya setelah mereka kembali dari pertemuan itu. Jika perut dibebani dengan terlalu banyak makanan, bahkan yang sederhana sekalipun, maka kekuatan otak akan bekerja untuk membantu organ-organ pencernaan. Ada sensasi mati rasa pada otak. Hampir tidak mungkin untuk tetap membuka mata. Kebenaran yang seharusnya didengar, dipahami, dan dipraktekkan, sepenuhnya hilang karena ketidakmampuan, atau karena otak hampir lumpuh sebagai konsekuensi dari jumlah makanan yang dimakan.

Saya akan menyarankan semua orang untuk memasukkan sesuatu yang hangat ke dalam perut, setidaknya setiap pagi. Anda dapat melakukan ini tanpa banyak tenaga. Anda bisa membuat bubur graham. Jika tepung graham terlalu kasar, ayaklah, dan selagi bubur masih panas, tambahkan susu. Ini akan menjadi hidangan yang paling enak dan sehat untuk perkemahan. Dan jika roti Anda kering, remas-remaslah ke dalam bubur, dan roti itu akan dinikmati. Saya tidak setuju untuk makan banyak makanan dingin, karena alasan bahwa energi harus diambil dari sistem untuk menghangatkan makanan hingga suhunya sama dengan suhu perut sebelum pekerjaan pencernaan dapat dilakukan. Hidangan lain yang sangat sederhana namun menyehatkan, adalah kacang-kacangan yang direbus atau dipanggang. Encerkan sebagian dengan air, tambahkan susu atau

krim, dan buatlah kaldu; rotinya dapat digunakan seperti bubur gandum.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:352

Jika pernah ada waktu di mana diet haruslah yang paling sederhana, itu adalah sekarang.

Naskah 115, 1903

Tuhan telah menyatakan bahwa sanatorium dan restoran yang higienis harus didirikan dengan tujuan untuk memberitahukan hukum-Nya kepada dunia. Penutupan restoran-restoran kami pada hari Sabat adalah untuk menjadi saksi bahwa ada umat yang tidak akan mengabaikan hari peristirahatan Allah yang kudus demi keuntungan duniawi, atau demi menyenangkan manusia. Restoran-restoran ini akan didirikan di kota-kota kami untuk membawa kebenaran kepada banyak orang yang asyik dengan bisnis dan kesenangan duniawi. Banyak di antara mereka yang mengaku sebagai orang Kristen, tetapi mereka adalah "pencinta kesenangan lebih dari pencinta Allah." Mereka harus tahu bahwa Allah memiliki umat yang takut akan Dia dan menaati perintah-perintah-Nya. Mereka harus diajar bagaimana memilih dan menyiapkan makanan sederhana yang paling cocok untuk menyehatkan tubuh dan menjaga kesehatan.

Ribuan orang yang menderita mungkin akan pulih kesehatannya jika, alih-alih bergantung pada toko obat untuk hidup mereka, mereka mau membuang semua obat-obatan, dan hidup sederhana, tanpa menggunakan teh, kopi, minuman keras, atau rempah-rempah, yang mengiritasi perut dan membuatnya lemah, tidak mampu mencerna makanan sederhana sekalipun tanpa rangsangan. Tuhan berkehendak untuk membiarkan terang-Nya bersinar dalam sinar yang jelas dan berbeda kepada semua orang yang lemah dan lemah.

Sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian harus menjadi menu makanan kita. Tidak ada satu ons pun daging yang boleh masuk ke dalam perut kita. Makan daging adalah hal yang tidak wajar. Kita harus kembali kepada tujuan awal Allah dalam penciptaan manusia.

Fakta-fakta Iman 2:132

Reformasi dalam hal makan akan menghemat biaya dan tenaga. Keinginan sebuah keluarga dapat dengan mudah dipenuhi dengan makanan yang sederhana dan sehat. Makanan yang kaya akan nutrisi akan merusak organ-organ tubuh dan pikiran yang sehat.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:357

Kita tidak boleh menyediakan makanan yang lebih banyak dan lebih beragam pada hari Sabat dibandingkan hari-hari lainnya. Sebaliknya, makanan yang disediakan haruslah lebih

sederhana, dan lebih sedikit yang dimakan, agar pikiran menjadi jernih dan kuat untuk memahami hal-hal spiritual. Makan berlebihan dapat mengacaukan otak. Kata-kata yang paling berharga mungkin didengar dan tidak dihargai, karena pikiran dibingungkan oleh

[143]

diet. Dengan makan berlebihan pada hari Sabat, banyak orang telah melakukan lebih dari yang mereka pikirkan untuk menghina Allah.

Meskipun memasak pada hari Sabat harus dihindari, namun tidak perlu makan makanan dingin. Dalam cuaca dingin, biarkanlah makanan yang telah disiapkan sehari sebelumnya dihangatkan. Dan biarlah makanan yang disajikan, meskipun sederhana, tetap enak dan menarik. Sediakanlah sesuatu yang akan dianggap sebagai suguhan, sesuatu yang tidak dimiliki keluarga setiap hari.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:311

Teman-teman terkasih, alih-alih mengambil kursus untuk membingungkan penyakit, Anda malah mengelus-elusnya dan menyerah pada kekuatannya. Engkau harus menghindari penggunaan obat-obatan, dan dengan hati-hati mematuhi hukum-hukum kesehatan. Jika Anda menghargai hidup Anda, Anda harus makan makanan yang sederhana, disiapkan dengan cara yang paling sederhana, dan melakukan lebih banyak latihan fisik. Setiap anggota keluarga membutuhkan manfaat dari reformasi kesehatan. Tetapi obat bius harus ditinggalkan selamanya; karena meskipun tidak menyembuhkan penyakit, obat bius melemahkan sistem tubuh, membuatnya lebih rentan terhadap penyakit.

Kementerian Penyembuhan, 310

Perut yang tidak teratur menghasilkan kondisi pikiran yang tidak teratur dan tidak menentu. Seringkali hal itu menyebabkan iritabilitas, kekerasan, atau ketidakadilan. Banyak rencana yang seharusnya menjadi berkat bagi dunia telah dikesampingkan, banyak tindakan yang tidak adil dan menindas, bahkan kejam telah dilakukan, sebagai akibat dari kondisi yang sakit karena kebiasaan makan yang salah.

Berikut ini adalah saran untuk semua orang yang pekerjaannya tidak banyak bergerak atau terutama mental; biarlah mereka yang memiliki keberanian moral dan pengendalian diri yang cukup mencobanya: Pada setiap waktu makan, makanlah hanya dua atau tiga jenis makanan sederhana dan makanlah tidak lebih dari yang diperlukan untuk memuaskan rasa lapar. Berolahragalah secara aktif setiap hari, dan lihatlah apakah Anda tidak mendapatkan manfaatnya.

Pembaharu Kesehatan, 1 Agustus 1866 (Hidup Sehat, 30)

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 akan membutuhkan kesederhanaan sederhana, bekerjalah dengan sehat, dan Anda tidak akan sakit.

Bab 40-Soda dan Bubuk Pengembang

Kementerian Penyembuhan, 300-301

Penggunaan soda atau baking-powder dalam pembuatan roti berbahaya dan tidak perlu. Soda menyebabkan radang lambung, dan sering meracuni seluruh sistem. Banyak ibu rumah tangga yang berpikir bahwa mereka tidak dapat membuat roti yang baik tanpa soda, tetapi ini adalah kesalahan. Jika mereka mau bersusah payah mempelajari metode yang lebih baik, roti mereka akan lebih sehat, dan, dengan rasa yang alami, akan lebih enak.

The Review and Herald, 8 Mei 1883

Biskuit panas yang diberi soda atau baking powder tidak boleh muncul di atas meja kita. Senyawa semacam itu tidak layak untuk masuk ke dalam perut. Roti yang diangkat panas dalam bentuk apa pun sulit dicerna. Graham gems yang sehat dan enak dapat dibuat dari tepung yang tidak dibakar, dicampur dengan air dingin murni dan susu. Namun sulit untuk mengajarkan kesederhanaan kepada masyarakat kita. Ketika kami merekomendasikan graham gems, teman-teman kami berkata, "Oh, ya, kami tahu cara membuatnya." Kami sangat kecewa ketika mereka muncul, dibesarkan dengan baking powder atau dengan susu asam dan soda. Ini tidak memberikan bukti reformasi. Tepung yang tidak dibakar, dicampur dengan air dan susu murni yang lembut, menghasilkan permata terbaik yang pernah kami rasakan. Jika airnya sadah, gunakan lebih banyak susu manis, atau tambahkan telur ke dalam adonan. Permata harus dipanggang secara menyeluruh dalam oven yang dipanaskan dengan baik, dengan api yang stabil.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:537

Kami melihat kulit pucat dan rintihan penderita dispepsia ke mana pun kami pergi. Ketika kami duduk di meja makan, dan menyantap makanan yang dimasak dengan cara yang sama seperti yang telah dilakukan selama berbulan-bulan, dan mungkin bertahun-tahun, saya bertanya-tanya apakah mereka masih hidup. Roti dan

biskuit berwarna kuning dengan saleratus. Penggunaan saleratus ini adalah untuk menghemat sedikit perawatan; sebagai konsekuensi dari kelupaan, roti sering dibiarkan menjadi asam sebelum dipanggang, dan untuk mengatasi kejahatan itu, sebagian besar saleratus ditambahkan,

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

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 49

Beberapa orang tidak merasa bahwa menyiapkan makanan adalah kewajiban agama.

[144] erly; oleh karena itu mereka tidak mencoba untuk belajar bagaimana caranya. Mereka membiarkan roti menjadi asam sebelum dipanggang, dan saleratus yang ditambahkan untuk memperbaiki kelalaian juru masak, membuatnya sama sekali tidak layak untuk perut manusia.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:243

Orang sakit harus disembuhkan melalui upaya gabungan antara yang manusiawi dan ilahi.

Bab 41-Gula

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 57

Beberapa orang menggunakan susu dan gula dalam jumlah besar pada bubur, berpikir bahwa mereka sedang melakukan reformasi kesehatan. Namun, kombinasi gula dan susu dapat menyebabkan fermentasi di dalam perut, dan dengan demikian berbahaya. Penggunaan gula secara bebas dalam bentuk apa pun cenderung menyumbat sistem, dan tidak jarang menjadi penyebab penyakit.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:369-370

Gula menyumbat sistem. Ini menghalangi kerja mesin hidup.

Ada satu kasus di Montcalm County, Mich, yang akan saya rujuk. Orang tersebut adalah seorang pria yang mulia. Tingginya enam kaki, dan berpenampilan baik. Saya dipanggil untuk mengunjunginya dalam keadaan sakit. Sebelumnya saya telah berbincang-bincang dengannya mengenai cara hidupnya. "Saya tidak suka dengan sorot mata Anda," kata saya. Dia sedang makan gula dalam jumlah besar. Saya bertanya kepadanya mengapa ia melakukan hal ini. Ia berkata bahwa ia telah meninggalkan daging, dan tidak tahu apa yang dapat menggantikannya selain gula. Makanannya tidak memuaskannya, hanya karena istrinya tidak tahu cara memasak. Sebagian dari kalian mengirim anak-anak perempuan kalian, yang sudah hampir menjadi wanita dewasa, ke sekolah untuk belajar ilmu pengetahuan sebelum mereka tahu cara memasak, padahal hal ini seharusnya menjadi hal yang paling penting. Di sini ada seorang wanita yang tidak tahu cara memasak; dia tidak belajar bagaimana menyiapkan makanan yang sehat. Sang istri dan ibu kurang dalam cabang pendidikan yang penting ini; dan sebagai akibatnya, makanan yang dimasak dengan buruk tidak cukup untuk menopang tuntutan sistem, gula dimakan secara tidak wajar, yang membawa kondisi sakit pada seluruh sistem. Hidup orang ini dikorbankan secara tidak perlu karena masakan yang buruk. Ketika saya mengunjungi orang yang sakit itu, saya mencoba memberi

tahu mereka sebaik mungkin bagaimana cara mengatasinya, dan tak lama kemudian dia mulai membaik secara perlahan. Tetapi dia dengan tidak hati-hati menggunakan tenaganya ketika tidak mampu, makan sedikit makanan yang tidak berkualitas, dan jatuh sakit lagi. Kali ini tidak ada bantuan untuknya. Nya

Sistem ini tampak seperti sebuah massa korupsi yang hidup. Dia meninggal sebagai korban dari masakan yang buruk. Dia mencoba menjadikan gula sebagai pengganti masakan yang baik, dan itu hanya memperburuk keadaan.

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 sebagian besar digunakan, lebih berbahaya daripada daging. Perubahan-perubahan ini harus dilakukan dengan hati-hati, dan subjek harus diperlakukan dengan cara yang tidak membuat jijik dan merugikan mereka yang akan kita ajarkan dan bantu.

Kementerian Penyembuhan, 302

Terlalu banyak gula yang biasanya digunakan dalam makanan. Kue, puding manis, kue kering, jeli, selai, adalah penyebab aktif gangguan pencernaan. Yang paling berbahaya adalah puding dan puding yang menggunakan susu, telur, dan gula sebagai bahan utamanya. Penggunaan susu dan gula secara bebas yang dikonsumsi bersamaan harus dihindari.

Naskah 93, 1901

Gula tidak baik untuk perut. Gula menyebabkan fermentasi, dan ini mengacaukan otak dan membuat kita mudah marah.

* * * * *

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:327

Ketidakpedulian yang telah dilakukan oleh banyak orang terhadap buku-buku kesehatan merupakan pelanggaran terhadap Tuhan. Memisahkan pekerjaan kesehatan dari tubuh besar pekerjaan itu tidak sesuai dengan perintah-Nya. Kebenaran masa kini terletak pada pekerjaan reformasi kesehatan sebagaimana halnya dengan fitur-fitur lain dari pekerjaan Injil. Tidak ada satu cabang pun yang terpisah dari yang lain yang dapat menjadi satu kesatuan yang sempurna. Injil kesehatan memiliki para pendukung yang cakap, tetapi pekerjaan mereka menjadi sangat sulit karena begitu banyak

pendeta, presiden konferensi, dan orang-orang lain yang memiliki pengaruh, telah gagal untuk memberikan perhatian yang tepat pada reformasi kesehatan. Mereka tidak mengenalinya dalam hubungannya dengan pekerjaan pekabaran Injil sebagai tangan kanan.

tubuh. Meskipun hanya sedikit sekali penghargaan yang diberikan kepada pelayanan ini oleh banyak orang, dan oleh beberapa pendeta, Tuhan telah menunjukkan penghargaan-Nya dengan memberikan kemakmuran yang berlimpah. Bila dilakukan dengan benar, pekerjaan kesehatan adalah sebuah irisan yang masuk, yang membuka jalan bagi kebenaran-kebenaran lain untuk mencapai hati. Apabila pekabaran malaikat yang ketiga diterima dengan sempurna, maka reformasi kesehatan akan diberikan tempatnya di dalam sidang-sidang Konferensi, di dalam pekerjaan gereja, di dalam rumah, di dalam meja makan, dan di dalam semua pengaturan rumah tangga. Kemudian tangan kanan akan melayani dan melindungi tubuh.

Namun, meskipun pekerjaan kesehatan memiliki tempatnya dalam pemberitaan pekabaran malaikat ketiga, para pendukungnya tidak boleh dengan cara apa pun berusaha untuk membuat pekerjaan kesehatan menggantikan pekabaran tersebut.

Bab 42-Teh dan Kopi

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 34-36

Teh, kopi, dan tembakau, serta minuman beralkohol, memiliki tingkat yang berbeda dalam skala stimulan buatan.

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

Teh adalah stimulan, dan sampai batas tertentu menghasilkan keracunan. Hal ini secara bertahap merusak energi tubuh dan pikiran. Efek pertamanya menggembirakan, karena mempercepat gerakan mesin yang hidup; dan peminum teh berpikir bahwa itu adalah jasa yang besar baginya. Tapi ini adalah sebuah kesalahan. Ketika pengaruhnya hilang, kekuatan yang tidak alami akan berkurang, dan hasilnya adalah kelesuan dan kelemahan yang sesuai dengan semangat buatan yang diberikan. Efek kedua dari minum teh adalah sakit kepala, terjaga, jantung berdebar-debar, gangguan pencernaan, gemetar, dan banyak keburukan lainnya.

Kopi adalah kesenangan yang menyakitkan. Untuk sementara waktu, kopi menggairahkan pikiran untuk melakukan tindakan yang tidak diinginkan, tetapi efek setelahnya adalah kelelahan, sujud, kelumpuhan kekuatan mental, moral, dan fisik. Pikiran menjadi bersemangat, dan kecuali melalui upaya yang gigih, kebiasaan tersebut dapat diatasi, aktivitas otak akan berkurang secara permanen. Semua iritasi saraf ini mengikis daya hidup, dan kegelisahan yang disebabkan oleh saraf yang hancur, ketidaksabaran, kelemahan mental, menjadi elemen yang saling bertikai, berlawanan dengan kemajuan spiritual. Maka bukankah seharusnya mereka yang menganjurkan pertarakan dan reformasi harus waspada untuk menangkal kejahatan dari minuman yang merusak ini? Dalam beberapa kasus, menghentikan kebiasaan minum teh dan kopi sama sulitnya dengan menghentikan kebiasaan minum minuman keras. Uang yang dikeluarkan untuk teh dan kopi lebih buruk daripada yang terbuang percuma. Mereka hanya merugikan penggunaanya, dan itu terus menerus. Mereka yang menggunakan teh, kopi, opium, dan alkohol,

terkadang dapat hidup sampai usia tua, tetapi fakta ini bukanlah argumen yang mendukung penggunaan obat perangsang ini. Apa yang mungkin telah dicapai oleh orang-orang ini, tetapi gagal karena kebiasaan mereka yang tidak bertarak, hanya akan terungkap pada hari Tuhan yang agung.

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

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

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

Ketika para pengguna teh dan kopi ini berkumpul bersama untuk menikmati minuman khusus, efek dari kebiasaan buruk mereka akan terlihat jelas. Semua par-mengambil dengan bebas minuman favorit, dan ketika pengaruh yang merangsang [146] dirasakan, lidah mereka menjadi kendur, dan mereka memulai pekerjaan jahat

berbicara melawan orang lain. Kata-kata mereka tidak sedikit atau dipilih dengan baik. Informasi-informasi gosip disebar, sering kali juga mengandung racun skandal. Para penggosip yang ceroboh ini lupa bahwa mereka memiliki saksi. Seorang Pengamat yang tak terlihat sedang menulis kata-kata mereka di dalam kitab-kitab surga. Semua kritik yang tidak baik ini, laporan-laporan yang dibesar-besarkan ini, perasaan-perasaan iri hati ini, yang diekspresikan di bawah kegembiraan cawan

teh, Yesus menyatakan hal itu sebagai sesuatu yang bertentangan dengan diri-Nya sendiri. "Sesungguhnya segala sesuatu yang kamu lakukan untuk salah seorang dari saudara-Ku yang paling hina ini, kamu telah melakukannya untuk Aku." Kita sudah menderita karena kebiasaan yang salah dari nenek moyang kita, namun betapa banyak yang mengambil jalan yang lebih buruk dari mereka! Candu, teh, kopi, tembakau, dan minuman keras dengan cepat memusnahkan percikan vitalitas yang masih tersisa dalam perlombaan. Setiap tahun jutaan galon minuman keras yang memabukkan diminum, dan jutaan dolar dihabiskan untuk tembakau. Dan para budak nafsu, sambil terus menerus menghabiskan penghasilan mereka dalam pemanjaan sensual, merampas makanan dan pakaian serta keuntungan dari pendidikan. Tidak akan pernah ada menjadi keadaan masyarakat yang benar selama kejahatan-kejahatan ini ada.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 80

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

Kementerian Penyembuhan, 335

Banyak usaha dilakukan untuk menghentikan ketidakbertarakan; tetapi ada banyak usaha yang tidak diarahkan ke titik yang benar. Para pendukung reformasi pertarakan harus sadar akan kejahatan yang diakibatkan oleh penggunaan makanan, bumbu-bumbu, teh, dan kopi yang tidak sehat. Kami mengucapkan selamat bekerja kepada semua pekerja pertarakan; tetapi kami

mengundang mereka untuk melihat lebih dalam lagi ke dalam penyebab kejahatan yang mereka perangi, dan memastikan bahwa mereka konsisten dalam reformasi.

Harus diingatkan kepada orang-orang bahwa keseimbangan yang tepat dari kekuatan mental dan moral sangat bergantung pada kondisi yang tepat dari sistem fisik. Semua narkotika dan stimulan yang tidak alami

yang melemahkan dan merendahkan sifat fisik cenderung menurunkan nada intelek dan moral. Ketidakbertarakan merupakan dasar dari kebobrokan moral dunia. Dengan memanjakan selera yang menyimpang, manusia kehilangan kekuatannya untuk menahan godaan.

Para reformis kesederhanaan memiliki pekerjaan yang harus dilakukan dalam mendidik orang-orang dalam hal ini. Ajarkan kepada mereka bahwa kesehatan, karakter, dan bahkan kehidupan, terancam oleh penggunaan stimulan, yang merangsang energi yang terkuras untuk melakukan tindakan yang tidak wajar dan kejang-kejang.

Sehubungan dengan teh, kopi, tembakau, dan minuman beralkohol, satu-satunya cara yang aman adalah jangan sentuh, jangan cicipi, jangan pegang. Kecenderungan teh, kopi, dan minuman sejenisnya adalah ke arah yang sama dengan minuman beralkohol dan tembakau, dan dalam beberapa kasus, kebiasaan ini sama sulitnya untuk dihilangkan seperti halnya bagi pemabuk untuk meninggalkan minuman keras. Mereka yang berusaha untuk meninggalkan stimulan ini untuk sementara waktu akan merasa kehilangan, dan akan menderita tanpa stimulan tersebut. Tetapi dengan ketekunan mereka akan mengatasi keinginan tersebut, dan berhenti merasakan kekurangan. Alam mungkin membutuhkan sedikit waktu untuk pulih dari penyalahgunaan yang telah dideritanya; tetapi beri dia kesempatan, dan dia akan kembali bangkit, dan melakukan pekerjaannya dengan mulia dan baik.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:487-488

Ketidakbertarakan dimulai dari meja makan kita, dengan mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Setelah beberapa waktu, melalui pemanjaan yang terus menerus, organ-organ pencernaan menjadi lemah, dan makanan yang dikonsumsi tidak memuaskan selera. Kondisi yang tidak sehat terbentuk, dan ada keinginan untuk makanan yang lebih merangsang. Teh, kopi, dan daging-dagingan menghasilkan efek langsung. Di bawah pengaruh racun-racun ini, sistem saraf menjadi bergairah, dan, dalam beberapa kasus, untuk sementara waktu, intelek tampaknya disegarkan dan imajinasi menjadi lebih hidup. 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 rangsangan kehilangan kekuatannya. Nafsu makan dididik untuk menginginkan sesuatu yang lebih kuat,

[147] yang akan memiliki kecenderungan untuk mengikuti dan meningkatkan kegembiraan yang menyenangkan, sampai pemanjaan menjadi kebiasaan, dan ada keinginan terus-menerus untuk stimulus yang lebih kuat, seperti tembakau, anggur, dan minuman keras. Semakin nafsu makan dimanjakan, semakin sering tuntutanannya, dan semakin sulit dikendalikan. Semakin lemah sistem menjadi, dan semakin tidak mampu melakukannya tanpa rangsangan yang tidak wajar, semakin meningkat pula hasrat untuk hal-hal ini, sampai kehendak tersebut menjadi berlebihan, dan tampaknya tidak ada kekuatan untuk menyangkal keinginan yang tidak wajar akan kesenangan-kesenangan ini.

Satu-satunya jalan yang aman adalah dengan tidak menyentuh, tidak mencicipi, tidak memegang, teh, kopi, anggur, tembakau, opium, dan minuman beralkohol. Perlunya orang-orang dari generasi ini untuk meminta bantuan kekuatan kehendak, yang diperkuat oleh kasih karunia Allah, untuk menahan godaan Iblis, dan menolak pemanjaan selera yang sesat, dua kali lebih besar daripada beberapa generasi sebelumnya.

Kementerian Penyembuhan, 326-327

Teh bertindak sebagai stimulan, dan, sampai batas tertentu, menghasilkan keracunan. Efek kopi dan banyak minuman populer lainnya juga serupa. Efek pertama adalah menggembirakan. Saraf-saraf perut tereksitasi; ini menyampaikan iritasi ke otak, dan ini pada gilirannya terangsang untuk memberikan tindakan yang lebih besar ke jantung, dan energi yang berumur pendek ke seluruh sistem. Kelelahan dilupakan; kekuatan tampaknya meningkat. Akal budi terangsang, imajinasi menjadi lebih hidup.

Karena hasil ini, banyak yang mengira bahwa teh atau kopi mereka sangat bermanfaat bagi mereka. Tapi ini adalah sebuah kesalahan. Teh dan kopi tidak menyehatkan sistem. Efeknya dihasilkan sebelum ada waktu untuk pencernaan dan asimilasi, dan apa yang tampak sebagai kekuatan hanyalah kegembiraan gugup. Ketika pengaruh stimulan hilang, kekuatan yang tidak wajar mereda, dan hasilnya adalah tingkat kelesuan dan kelemahan yang sesuai.

Penggunaan iritasi saraf ini secara terus menerus akan diikuti oleh sakit kepala, terjaga, jantung berdebar, gangguan pencernaan,

tremor, dan banyak penyakit lainnya; karena mereka mengikis kekuatan hidup. Saraf yang lelah membutuhkan istirahat dan ketenangan, bukan stimulasi dan kerja berlebihan. Alam membutuhkan waktu untuk memulihkan energinya yang terkuras. Ketika dia

Ketika kekuatan digerakkan oleh penggunaan stimulan, lebih banyak yang akan dicapai untuk sementara waktu; tetapi ketika sistem menjadi lemah karena penggunaannya yang terus-menerus, secara bertahap menjadi lebih sulit untuk membangkitkan energi ke titik yang diinginkan. Permintaan akan stimulan menjadi lebih sulit untuk dikendalikan, sampai keinginan itu berlebihan, dan tampaknya tidak ada kekuatan untuk menyangkal keinginan yang tidak wajar. Stimulan yang lebih kuat dan lebih kuat dibutuhkan, sampai alam yang kelelahan tidak dapat lagi merespons.

The Review and Herald, 25 Januari 1881

Teh dan kopi, serta tembakau, memiliki efek yang merusak sistem. Teh memabukkan; meskipun kadarnya lebih rendah, efeknya sama seperti minuman keras. Kopi memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengaburkan kecerdasan dan melumpuhkan energi. Tidak sekuat tembakau, namun efeknya serupa. Argumen yang diajukan untuk menentang tembakau juga dapat digunakan untuk menentang penggunaan teh dan kopi.

Mereka yang memiliki kebiasaan minum teh, kopi, tembakau, candu, atau minuman keras, tidak dapat menyembah Allah ketika mereka tidak lagi menikmati kesenangan yang biasa mereka lakukan. Biarlah mereka, ketika kehilangan stimulan-stimulan ini, terlibat dalam penyembahan kepada Allah, dan kasih karunia ilahi tidak akan berdaya untuk menghidupkan, menyemarakkan, atau merohanikan doa-doa atau kesaksian-kesaksian mereka. Orang-orang yang mengaku Kristen ini harus mempertimbangkan cara-cara kenikmatan mereka. Apakah dari atas, atau dari bawah?

Fakta-fakta Iman 2:128-129

Teh dan kopi bersifat merangsang. Efeknya mirip dengan tembakau; namun efeknya lebih ringan. Mereka yang menggunakan racun pelan ini, seperti pengguna tembakau, berpikir bahwa mereka tidak dapat hidup tanpanya, karena mereka merasa sangat tidak enak, ketika mereka tidak memiliki berhala-berhala ini. Mengapa mereka menderita ketika mereka menghentikan penggunaan stimulan ini, adalah karena mereka telah merusak alam dalam pekerjaannya melestarikan seluruh sistem secara harmonis dan sehat. Mereka akan mengalami pusing, sakit kepala, mati rasa,

gugup, dan mudah tersinggung. Mereka merasa seolah-olah mereka harus hancur berkeping-keping, dan beberapa orang tidak memiliki keberanian untuk bertahan dalam menjauhkan diri dari hal-hal tersebut sampai alam yang dilecehkan pulih, tetapi sekali lagi menggunakan hal-hal yang menyakitkan yang sama.

Mereka tidak memberikan waktu kepada alam untuk memulihkan luka yang telah mereka lakukan padanya, tetapi untuk saat ini kembali pada pemanjaan yang menyakitkan ini. Alam terus bertambah lemah, dan kurang mampu untuk pulih. Tetapi jika mereka bertekad dalam upaya mereka untuk bertahan dan mengatasi, alam yang dilecehkan akan segera bangkit kembali, dan melakukan pekerjaannya dengan bijak dan baik tanpa perangsang ini. Seluruh sistem, di bawah pengaruh stimulan ini sering kali menjadi mabuk. Dan pada tingkat di mana sistem saraf tereksitasi oleh stimulan palsu, akan terjadi sujud yang akan terjadi setelah pengaruh penyebab yang menggairahkan itu mereda. Sujud ini dapat diatasi dengan menjauhkan diri dari penggunaan hal-hal yang menciptakan kondisi seperti itu dalam sistem. Mereka yang menuruti selera yang menyimpang, melakukan hal itu untuk melukai kesehatan dan kecerdasan. Mereka tidak dapat menghargai nilai dari hal-hal spiritual. Kepekaan mereka menjadi tumpul, dan dosa tidak terlihat sangat berdosa, dan kebenaran tidak dianggap bernilai lebih besar daripada harta duniawi.

The Review and Herald, 21 Februari 1888 No. 88 (Hidup Sehat, 108)

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 kesederhanaan.

[148]

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:64-65

Penggunaan teh dan kopi juga merusak sistem. Pada tingkat tertentu, teh menghasilkan keracunan. Masuk ke dalam sirkulasi, dan secara bertahap merusak energi tubuh dan pikiran. Ini merangsang, menggairahkan, dan mempercepat gerakan mesin hidup, memaksanya untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan dengan demikian memberikan kesan kepada peminum teh bahwa teh tersebut memberikannya layanan yang hebat, 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 kelincuhan buatan yang diberikan oleh teh. Ketika sistem sudah terlalu lelah dan membutuhkan istirahat, penggunaan teh memacu alam dengan stimulasi untuk melakukan hal yang tidak diinginkan dan tidak alami.

dan dengan demikian mengurangi kekuatannya untuk melakukan, dan kemampuannya untuk bertahan; dan kekuatannya keluar jauh sebelum Surga merancang. Teh adalah racun bagi sistem. Orang Kristen harus membiarkannya. Pengaruh kopi pada tingkat tertentu sama dengan teh, tetapi pengaruhnya terhadap sistem masih lebih buruk. Pengaruhnya menarik, dan hanya dalam tingkat yang meningkat di atas normal, itu akan melelahkan dan membawa 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. Kelegaannya yang didapat dari keduanya terjadi secara tiba-tiba, sebelum perut sempat mencernanya. Hal ini menunjukkan bahwa apa yang disebut oleh para pengguna stimulan ini 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. Mereka tidak memberikan partikel kekuatan alami.

Efek kedua dari minum teh adalah sakit kepala, terjaga, jantung berdebar-debar, gangguan pencernaan, gemetar, dan masih banyak lagi efek buruk lainnya. "Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati: itu adalah ibadahmu yang sejati." Allah menghendaki persembahan yang hidup, bukan yang mati atau sekarat. Ketika kita menyadari tuntutan Allah, kita akan melihat bahwa Dia menuntut kita untuk bertarak dalam segala hal. Tujuan dari penciptaan kita adalah untuk memuliakan Allah di dalam tubuh dan roh kita yang adalah milik-Nya. Bagaimana kita dapat melakukan hal ini jika kita menuruti selera yang melukai kekuatan fisik dan moral kita? Allah menuntut agar kita mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup. Kemudian, kita diperintahkan untuk menjaga tubuh kita dalam kondisi kesehatan yang terbaik, agar kita dapat memenuhi tuntutan-Nya. "Karena itu, baik apa yang kamu makan atau minum atau apa pun juga yang kamu perbuat, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah."

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:563

Kami ulangi; ketidakbertarakan dimulai dari meja makan kita. Nafsu makan dimanjakan sampai kesenangannya menjadi sifat alami. Dengan penggunaan teh dan kopi, selera untuk tembakau terbentuk, dan ini mendorong selera untuk minuman keras.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:21

Di atas segalanya, kita tidak boleh dengan pena kita menganjurkan posisi yang tidak kita uji secara praktis dalam keluarga kita sendiri, di atas meja kita sendiri. Ini adalah disimulasi, sebuah spesies kemunafikan. Di Michigan kita bisa hidup lebih baik tanpa garam, gula, dan susu, dibandingkan dengan banyak orang yang tinggal di ujung Barat atau di ujung Timur, di mana terdapat kelangkaan buah-buahan. Namun hanya ada sedikit keluarga di Battle Creek yang tidak menggunakan barang-barang tersebut di atas meja mereka. Kami tahu bahwa penggunaan benda-benda ini secara bebas dapat membahayakan kesehatan, dan, dalam banyak kasus, kami berpikir bahwa jika benda-benda ini tidak digunakan sama sekali, kondisi kesehatan yang lebih baik akan dapat dinikmati. Namun saat ini beban kita bukan pada hal-hal tersebut. Orang-orang sudah sangat jauh tertinggal sehingga kami melihat bahwa hanya mereka yang dapat menanggung beban untuk membuat kami menarik garis batas pada indulgensi mereka yang berbahaya dan narkotika yang merangsang. Kita memberikan kesaksian yang positif terhadap tembakau, minuman keras, tembakau, teh, kopi, daging-dagingan, mentega, rempah-rempah, kue-kue yang kaya rasa, kue-kue cincang, garam yang banyak, dan semua zat-zat yang merangsang yang digunakan sebagai bahan makanan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:134-135

Mengenai daging-daging, kita harus mendidik orang-orang untuk membiarkannya. Penggunaannya bertentangan dengan perkembangan terbaik dari kekuatan fisik, mental, dan moral. Dan kita harus memberikan kesaksian yang jelas menentang penggunaan teh dan kopi.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:112

Sekolah memasak akan diadakan. Orang-orang akan diajari cara menyiapkan makanan yang sehat. Mereka harus ditunjukkan perlunya membuang makanan yang tidak sehat. Tetapi kita tidak boleh menganjurkan diet kelaparan. Adalah mungkin untuk memiliki makanan yang sehat dan bergizi tanpa menggunakan teh, kopi, dan makanan daging. Pekerjaan mengajar orang-orang bagaimana menyiapkan makanan yang sehat dan

sekaligus menggugah selera, adalah hal yang paling penting.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:417

Para buruh kita dapat berbuat lebih banyak dengan teladan mereka untuk memajukan reformasi kesehatan daripada dengan mengkhobharkannya. Ketika persiapan-persiapan yang rumit dilakukan

Bagi mereka oleh teman-teman yang bermaksud baik, mereka sangat tergoda untuk melanggar prinsip; tetapi dengan menolak hidangan yang lezat, bumbu-bumbu yang kaya, teh dan kopi, mereka dapat membuktikan diri mereka sebagai pembaharu kesehatan yang praktis. Beberapa orang sekarang menderita karena melanggar

hukum kehidupan, sehingga menyebabkan stigma yang bertumpu pada penyebab reformasi kesehatan [149].

Surat 3, 1884

Ajari peminum teh untuk membiarkan teh sendirian. Jangan berikan kepada mereka di meja. Jika, dalam keadaan tertentu, hal ini dianggap perlu, biarkan teh diminum di ruang pribadi, sehingga semua penyebab tersandung dapat dihilangkan.

Naskah 22, 1887

Penyakit dari berbagai macam dan jenis telah ditimbulkan oleh penggunaan teh dan kopi serta narkotika, opium dan tembakau kepada manusia. Pemanjaan yang menyakitkan ini harus ditinggalkan, tidak hanya satu tetapi semuanya; karena semuanya menyakitkan, dan merusak kekuatan fisik, mental, dan moral, dan harus dihentikan dari sudut pandang kesehatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:365

Anda sangat gugup dan bersemangat. Teh memiliki pengaruh untuk menggairahkan saraf, dan kopi melemahkan otak; keduanya sangat berbahaya. Anda harus berhati-hati dengan pola makan Anda. Makanlah makanan yang paling lengkap dan bergizi, dan jagalah agar Anda tetap dalam kondisi pikiran yang tenang, sehingga Anda tidak menjadi terlalu bersemangat dan terbang ke dalam gairah.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:569

Setan merusak pikiran dan menghancurkan jiwa-jiwa melalui godaan-godaan kecilnya. Akankah bangsa kita melihat dan merasakan dosa karena menuruti selera yang sesat? Akankah mereka membuang teh, kopi, daging-dagingan, dan semua makanan yang merangsang, dan mengabdikan sarana yang digunakan untuk memanjakan diri dengan cara-cara yang menyakitkan ini untuk

menyebarkan kebenaran? Kekuatan apakah yang dapat dimiliki oleh para pemuja tembakau untuk menahan kemajuan ketidakbertarakan? Harus ada revolusi di dunia kita mengenai masalah tembakau sebelum kapak ditancapkan di akar pohon. Kami menekan subjek lebih dekat lagi. Teh dan kopi menumbuhkan nafsu makan yang berkembang untuk stimulan yang lebih kuat, seperti tembakau dan minuman keras.

The Review and Herald, 29 Juli 1884 No. 31 (Hidup Sehat, 164)

Minuman panas melemahkan; dan selain itu, mereka yang memanjakan diri dengan minuman tersebut menjadi budak kebiasaan. Tetapi jika ada sesuatu yang diperlukan untuk Untuk menghilangkan rasa haus, air murni yang diminum beberapa saat sebelum atau sesudah makan adalah hal yang dibutuhkan oleh alam. Jangan pernah minum teh, kopi, bir, anggur, atau minuman keras apa pun. Air adalah cairan terbaik untuk membersihkan jaringan.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 4 Desember 1896 (Hidup Sehat, 246)

Kami menginginkan sanatorium di mana penyakit dapat disembuhkan dengan ketentuan alam sendiri, dan di mana orang-orang dapat diajar bagaimana mengobati diri mereka sendiri ketika sakit; di mana mereka akan belajar untuk makan makanan yang sehat secara wajar, dan dididik untuk membuang semua narkotika, teh, kopi, anggur yang difermentasi, dan semua jenis obat perangsang, serta daging hewan yang sudah mati.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 44

Keinginan yang semakin meningkat akan makanan yang kaya rasa telah dimanjakan, hingga menjadi mode untuk memasukkan semua makanan lezat ke dalam perut. Terutama di pesta-pesta kesenangan, nafsu makan dimanjakan dengan sedikit pengekangan. Makan malam dan makan malam yang mewah disajikan, terdiri dari daging yang sangat dibumbui, dengan saus yang kaya, kue, pai, es, teh, kopi, dll. Tidak heran jika dengan pola makan seperti itu, orang menjadi pucat, dan menderita sakit perut yang tak terduga akibat dispepsia.

Naskah 115, 1903

Ribuan orang yang menderita mungkin akan pulih kesehatannya jika, alih-alih bergantung pada toko obat untuk hidup mereka, mereka mau membuang semua obat, dan hidup sederhana, tanpa menggunakan teh, kopi, minuman keras, atau rempah-rempah, yang mengiritasi perut dan membuatnya lemah, tidak mampu mencerna makanan sederhana sekalipun tanpa rangsangan. Tuhan

berkehendak untuk membiarkan terang-Nya bersinar dalam sinar yang jelas dan berbeda kepada semua orang yang lemah dan lemah.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:224-225

Beberapa orang yang miskin akan harta duniawi cenderung menempatkan semua kesaksian yang benar di pundak orang-orang yang memiliki harta. Tetapi mereka tidak menyadari bahwa mereka juga memiliki pekerjaan yang harus dilakukan. Allah menuntut mereka untuk berkorban. Dia memanggil mereka untuk mengorbankan berhala-berhala mereka. Mereka harus mengesampingkan perangsang yang menyakitkan seperti tembakau, teh, dan kopi. Jika mereka dibawa ke dalam keadaan yang sulit sambil berusaha melakukan yang terbaik yang mereka bisa, maka akan menyenangkan bagi saudara-saudara mereka yang kaya untuk menolong mereka keluar dari kesulitan. Umat Allah haruslah tunduk seorang kepada yang lain. Mereka harus saling menasihati, sehingga kekurangan yang satu dapat dipenuhi oleh kekurangan yang lain. Saya melihat bahwa para penatalayan Tuhan tidak berkewajiban untuk menolong orang-orang yang tetap menggunakan tembakau, teh, dan kopi.

Fakta-fakta Iman 2:36-37

Fakta-fakta yang berkaitan dengan Korah dan kelompoknya, yang memberontak terhadap Musa dan Harun, dan terhadap Yehuwa, dicatat sebagai peringatan bagi umat Allah, khususnya mereka yang hidup di bumi menjelang akhir zaman. Setan telah membuat orang-orang meniru teladan Korah, Datan, dan Abiram, dalam membangkitkan pemberontakan di antara umat Allah. Mereka yang membiarkan diri mereka bangkit menentang kesaksian yang jelas, menjadi menipu diri sendiri, dan benar-benar berpikir bahwa mereka yang ditugaskan Tuhan untuk menanggung beban pekerjaan-Nya ditinggikan di atas umat Tuhan, dan bahwa nasihat dan teguran mereka tidak beralasan. Mereka telah bangkit menentang kesaksian yang jelas yang Tuhan ingin mereka lakukan dalam menegur kesalahan di antara umat Tuhan. Kesaksian-kesaksian yang ditanggung untuk menentang indulgensi yang menyakitkan, seperti teh, kopi, tembakau, dan tembakau, telah membuat jengkel suatu kelas tertentu, karena hal itu akan menghancurkan berhala-berhala mereka. Banyak orang yang ragu-ragu apakah untuk mengorbankan seluruh pengorbanan atas semua hal yang menyakitkan ini, atau menolak kesaksian-kesaksian yang jelas,

dan menyerah pada teriakan-teriakan selera. Mereka menempati posisi yang tidak tenang. Ada konflik antara keyakinan mereka akan kebenaran dan pemanjaan diri mereka. Keadaan mereka yang tidak percaya membuat mereka lemah, dan bagi banyak orang, selera menang. Perasaan mereka akan hal-hal yang sakral telah diselewengkan oleh penggunaan puisi-puisi yang lambat ini; dan mereka dengan panjang lebar memutuskan, apa pun konsekuensinya, mereka tidak akan menyangkal diri. Keputusan yang menakutkan ini sekaligus membangkitkan

mereka yang sedang menyucikan diri, seperti yang diperintahkan Allah, dari segala kecemaran daging dan roh, dan yang sedang menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Tuhan. Kesaksian-kesaksian yang lurus yang dibawakan menghalangi mereka, dan menyebabkan kegelisahan yang besar, dan mereka merasa lega untuk berperang melawan mereka, dan berusaha membuat diri mereka sendiri dan orang lain percaya bahwa kesaksian-kesaksian itu tidak benar. Mereka mengatakan bahwa orang-orang itu baik-baik saja, tetapi kesaksian-kesaksian yang menegurlah yang membuat masalah. Dan ketika para pemberontak membentangkan panji-panji mereka, semua orang yang tidak puas berkumpul di sekitar standar, dan semua orang yang cacat secara rohani, lumpuh, lumpuh, dan buta, menyatukan pengaruh mereka untuk mencerai-beraikan dan menabur perselisihan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:222

Mereka yang menggunakan tembakau, teh, dan kopi harus mengesampingkan berhala-berhala itu, dan memasukkan biayanya ke dalam perbendaharaan Tuhan. Beberapa orang tidak pernah berkorban untuk kepentingan Tuhan, dan tidak mengetahui apa yang dituntut Tuhan dari mereka. Beberapa orang yang paling miskin akan memiliki perjuangan terbesar untuk menyangkal diri mereka sendiri dari perangsang ini. Pengorbanan individu ini tidak diperlukan karena tujuan Tuhan adalah penderitaan untuk sarana. Tetapi setiap hati akan diuji, setiap karakter akan dikembangkan. Ini adalah prinsip yang harus dilakukan oleh umat Allah. Prinsip hidup harus dijalankan dalam kehidupan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:548-549

Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak dapat melakukan reformasi, bahwa kesehatan mereka akan terselamatkan jika mereka mencoba meninggalkan penggunaan teh, tembakau, dan daging-dagingan. Ini adalah saran dari Setan. Rangsangan-rangsangan yang menyakitkan inilah yang secara pasti merusak konstitusi dan mempersiapkan sistem untuk penyakit-penyakit akut, dengan merusak mesin-mesin alam yang baik dan meruntuhkan benteng-benteng yang dibangun untuk melawan penyakit dan pembusukan dini.

Penggunaan stimulan yang tidak alamiah merusak kesehatan, dan memiliki pengaruh yang melumpuhkan otak, sehingga mustahil untuk menghargai hal-hal yang kekal. Mereka yang menghargai berhala-berhala ini tidak dapat menghargai dengan benar keselamatan yang telah Kristus wujudkan bagi mereka melalui kehidupan penyangkalan diri, penderitaan dan celaan yang terus-menerus, dan pada akhirnya menyerahkan hidup-Nya yang tak berdosa untuk menyelamatkan manusia yang akan binasa dari maut.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:153-154

Mereka yang telah menerima pengajaran tentang kejahatan penggunaan makanan daging, teh, dan kopi, serta olahan makanan yang kaya dan tidak sehat, dan yang bertekad untuk membuat perjanjian dengan Tuhan melalui pengorbanan, tidak akan terus menuruti selera mereka akan makanan yang mereka tahu tidak sehat. Allah menuntut agar selera dibersihkan, dan penyangkalan diri dipraktikkan sehubungan dengan hal-hal yang tidak baik. Ini adalah pekerjaan yang harus dilakukan sebelum umat-Nya dapat berdiri di hadapan-Nya sebagai umat yang disempurnakan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:599

Orang-orang kita harus melakukan upaya yang lebih besar untuk memperluas peredaran Review. Jika saudara-saudari kita mau menunjukkan kesungguhan yang lebih besar dan mengerahkan upaya yang lebih gigih untuk mencapai hal ini, maka hal ini akan tercapai. Setiap keluarga harus memiliki surat kabar ini. Dan jika mereka mau menyangkal kemewahan yang mereka sukai, teh dan kopi, maka banyak orang yang tidak mendapatkan kunjungan minggunya akan membayar agar utusan terang itu datang ke rumah mereka.

Surat 135, 1902

Mengenai daging-daging, kita semua dapat mengatakan, Biarkan saja. Dan semua orang harus memberikan kesaksian yang jelas terhadap teh dan kopi, jangan pernah menggunakannya. Mereka adalah narkotika, yang merusak otak dan organ-organ tubuh lainnya.

Hendaklah anggota-anggota gereja kita menyangkal setiap selera yang mementingkan diri sendiri. Setiap sen yang dikeluarkan untuk teh, kopi, dan daging-dagingan lebih buruk daripada yang terbuang percuma, karena hal-hal ini menghalangi perkembangan yang terbaik dari kekuatan fisik, mental, dan rohani.

* * * * *

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:170

Salah satu tujuan utama Lembaga Kesehatan kami adalah

untuk mengarahkan jiwa-jiwa yang sakit karena dosa kepada Tabib agung, sumber kesembuhan yang sejati, dan menarik perhatian mereka pada perlunya reformasi dari sudut pandang agama, agar mereka tidak lagi melanggar hukum Allah dengan pemanjaan-pemanjaan yang berdosa. Jika kepekaan moral orang-orang cacat dapat dibangkitkan, dan mereka melihat

bahwa mereka berdosa terhadap Pencipta mereka dengan membawa penyakit pada diri mereka sendiri, dan dengan memanjakan selera dan merendahkan diri mereka sendiri, ketika mereka meninggalkan Institut Kesehatan, mereka tidak akan meninggalkan prinsip-prinsip mereka, tetapi akan membawanya, dan menjadi pembaharu kesehatan yang tulus di rumah. Jika kepekaan moral dibangkitkan, pasien akan memiliki tekad untuk melaksanakan keyakinan hati nurani mereka; dan jika mereka melihat kebenaran, mereka akan mematuhi. Mereka akan memiliki kebebasan yang sejati dan mulia untuk mempraktikkan kebenaran yang mereka setujui. Dan jika pikiran berdamai dengan Tuhan, kondisi tubuh akan lebih baik.

The Review and Herald, 29 Juli 1884 No. 31 (Hidup Sehat, 89)

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.... Banyak orang membuat kesalahan dengan meminum air dingin saat makan. Jika diminum bersamaan dengan makanan, air akan mengurangi aliran kelenjar ludah; dan semakin dingin airnya, semakin besar luka pada lambung. Air es atau limun dingin, yang diminum bersamaan dengan makanan, akan menghambat pencernaan hingga sistem memberikan kehangatan yang cukup pada lambung untuk memungkinkannya melakukan tugasnya kembali. Minuman panas melemahkan; dan selain itu mereka yang memanjakan diri dengan minuman ini akan menjadi budak kebiasaan. Jangan makan

sebagian besar garam; hentikan acar botolan; jauhkan makanan berbumbu pedas dari perut Anda; makanlah buah dengan makanan Anda, dan iritasi yang menyebabkan banyak minum akan berhenti. Namun jika ada yang dibutuhkan untuk menghilangkan rasa haus, air murni, yang diminum beberapa saat sebelum atau sesudah makan, adalah yang dibutuhkan oleh alam. Air adalah cairan terbaik untuk membersihkan jaringan. Minumlah sedikit sebelum atau sesudah makan.

Kementerian Penyembuhan, 237

Dalam keadaan sehat dan sakit, air murni adalah salah satu berkat pilihan Surga. Penggunaannya yang tepat akan meningkatkan kesehatan. Air adalah minuman yang disediakan Tuhan untuk memuaskan dahaga hewan dan manusia. Diminum secara bebas, air ini membantu memasok kebutuhan sistem, dan membantu alam untuk melawan penyakit.

Kementerian Penyembuhan, 305

Makanan tidak boleh dimakan dalam keadaan sangat panas atau sangat dingin. Jika makanan dingin, kekuatan vital lambung akan digunakan untuk menghangatkannya sebelum pencernaan dapat berlangsung. Minuman dingin berbahaya bagi

alasan yang sama; sementara penggunaan minuman panas secara bebas dapat melemahkan. Faktanya, semakin banyak cairan yang diminum saat makan, semakin sulit makanan tersebut dicerna; karena cairan harus diserap sebelum pencernaan dapat dimulai.

The Health Reformer, 1 Januari 1871 (Hidup Sehat, 225, 226)

Makanlah secukupnya, sehingga meringankan beban tubuh yang tidak perlu, dan mendorong keceriaan; berolahragalah dengan benar di udara terbuka, mandi sesering mungkin, dan minumlah air yang murni dan lembut.

Bagaimana Cara Hidup, 4:56

Ribuan orang telah meninggal karena kekurangan air murni dan udara murni, yang seharusnya mereka bisa hidup. Berkat-berkat ini mereka butuhkan untuk menjadi dengan baik. Jika mereka menjadi tercerahkan, dan membiarkan obat-obatan, dan membiasakan diri untuk berolahraga di luar ruangan, dan menghirup udara di dalam rumah, musim panas dan musim dingin, dan menggunakan air yang lembut untuk keperluan minum dan mandi, mereka akan menjadi lebih baik dan bahagia daripada berlarut-larut dalam kehidupan yang menyedihkan.

Bagaimana Cara Hidup, 3:62-63

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 diizinkan untuk memadamkan elemen-elemen yang tidak masuk akal untuk memadamkan api, tidak diizinkan untuk memadamkan api yang membakar organ-organ vital.

Surat 35, 1890

Saya harus makan secara teratur makanan yang paling

menyehatkan yang akan menghasilkan kualitas darah yang terbaik, dan saya tidak boleh bekerja dengan tidak bertarak jika saya dapat menghindarinya. Dan ketika saya melanggar hukum yang telah Allah tetapkan dalam diri saya, saya harus bertobat dan memperbaikinya, dan menempatkan

diri saya dalam kondisi yang paling baik di bawah dokter yang telah disediakan Tuhan, -udara murni, air murni, dan sinar matahari yang menyembuhkan dan berharga. Air dapat digunakan dengan berbagai cara untuk meringankan penderitaan. Air panas yang jernih yang diminum sebelum makan, (setengah liter, kurang lebih), tidak akan pernah membahayakan, tetapi justru akan menghasilkan kebaikan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:68

Saudara-saudaraku yang terkasih, dapat memiliki kondisi kesehatan yang jauh lebih baik, daripada yang Anda nikmati sekarang, dan dapat menghindari banyak sekali penyakit, jika Anda mau melakukan pertarakan dalam segala hal, - pertarakan dalam bekerja, pertarakan dalam makan dan minum. Minuman panas melemahkan perut.

* * * * *

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:247

Prinsip-prinsip reformasi kesehatan harus disampaikan kepada para orang tua. Mereka harus bertobat, agar mereka dapat bertindak sebagai misionaris di rumah mereka sendiri. Pekerjaan ini telah dilakukan oleh para dokter kita, dan masih dapat dilakukan, jika mereka tidak mau mengorbankan diri mereka sendiri dengan memikul tanggung jawab yang begitu banyak dan beragam.

[152] **Bab 44-Makan Berlebihan dan Pengendalian Nafsu Makan**

Keinginan Zaman, 117-118

Dengan Kristus, seperti halnya dengan pasangan suci di Eden, selera adalah dasar dari percobaan besar yang pertama. Di tempat di mana kehancuran dimulai, pekerjaan penebusan kita harus dimulai. Sebagaimana oleh pemanjaan selera Adam jatuh, demikian pula oleh penyangkalan selera Kristus harus menang. "Setelah Ia berpuasa empat puluh hari empat puluh malam, Ia merasa lapar. Dan ketika si pencoba datang kepada-Nya, ia berkata: "Jika Engkau Anak Allah, perintahkanlah supaya batu-batu ini menjadi roti". Tetapi Ia menjawab: "Ada tertulis: Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah."

Sejak zaman Adam hingga zaman Kristus, pemanjaan diri sendiri telah meningkatkan kekuatan selera dan nafsu, hingga mereka memiliki kendali yang hampir tak terbatas. Dengan demikian, manusia telah menjadi rendah dan tidak berdaya, dan dari diri mereka sendiri tidak mungkin mereka bisa menang. Demi manusia, Kristus telah menang dengan menanggung ujian yang paling berat. Demi kita, Ia melakukan pengendalian diri yang lebih kuat daripada kelaparan atau kematian. Dan dalam kemenangan pertama ini, ada hal-hal lain yang masuk ke dalam semua konflik kita dengan kuasa kegelapan.

[153] *Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 11-12*

Yesus, yang sedang duduk di Bukit Zaitun, memberikan pengajaran kepada murid-murid-Nya mengenai tanda-tanda yang akan terjadi sebelum kedatangan-Nya: "Sama seperti pada zaman Nuh, demikian pula halnya kelak pada kedatangan Anak Manusia. Sebab sama seperti pada zaman sebelum air bah mereka makan dan minum, kawin dan mengawinkan, sampai pada hari Nuh masuk ke dalam bahtera, tetapi mereka tidak mengetahuinya, sampai air bah itu datang dan menyalpkan mereka semua, demikian pula halnya kelak pada kedatangan Anak Manusia." Dosa-dosa yang sama yang membawa

penghakiman atas dunia pada zaman Nuh, juga terjadi pada zaman kita sekarang. Pria dan wanita sekarang membawa makan dan minum mereka begitu jauh sehingga berakhir dengan kerakusan dan kemabukan. Dosa yang ada ini, pemanjaan selera yang menyimpang, mengobarkan hawa nafsu manusia pada zaman Nuh, dan menyebabkan meluasnya

korupsi. Kekerasan dan dosa telah sampai ke surga. Polusi moral ini akhirnya disapu bersih dari bumi melalui air bah. Dosa kerakusan dan kemabukan yang sama telah melumpuhkan kepekaan moral penduduk Sodom, sehingga kejahatan tampaknya menjadi kegembiraan para pria dan wanita di kota yang jahat itu. Kristus kemudian memperingatkan dunia: "Demikianlah juga halnya pada zaman Lot, mereka makan, mereka minum, mereka membeli, mereka menjual, mereka menanam, mereka membangun, tetapi pada hari Lot keluar dari Sodom turunlah hujan api dan hujan belerang dari langit dan membinasakan mereka semua. Demikianlah halnya kelak pada hari Anak Manusia menyatakan diri-Nya."

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

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

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 16

Kristus memulai pekerjaan penebusan tepat di tempat kehancuran. Ujian pertama-Nya adalah pada titik yang sama di mana Adam gagal. Melalui percobaan yang ditujukan kepada

selera, Setan telah mengalahkan sebagian besar umat manusia, dan keberhasilannya telah membuatnya merasa bahwa kendali atas planet yang telah jatuh ini ada di tangannya. Tetapi di dalam Kristus ia menemukan seseorang yang mampu melawannya, dan ia meninggalkan

medan pertempuran musuh yang telah ditaklukkan. Yesus berkata, "Dia tidak memiliki apa-apa di dalam Aku." Kemenangan-Nya adalah jaminan bahwa kita juga dapat keluar sebagai pemenang dalam konflik kita dengan musuh. Tetapi bukanlah tujuan Bapa surgawi kita untuk menyelamatkan kita tanpa usaha dari pihak kita untuk bekerja sama dengan Kristus. Kita harus melakukan bagian kita, dan kuasa ilahi, yang bersatu dengan usaha kita, akan membawa kemenangan.

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

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 19

Kristus berperang dalam pertempuran melawan hawa nafsu, dan keluar sebagai pemenang; dan kita pun dapat menang melalui kekuatan yang berasal dari Dia. Siapakah yang akan masuk melalui pintu-pintu gerbang ke dalam kota itu, bukan mereka yang mengatakan bahwa mereka tidak dapat mematahkan kuasa selera. Kristus telah melawan kuasa dia yang ingin membelenggu kita; meskipun dilemahkan oleh puasa-Nya yang panjang selama empat puluh hari, Dia bertahan dalam percobaan, dan membuktikan dengan tindakan ini bahwa kasus kita tidak sia-sia. Saya tahu bahwa kita tidak dapat memperoleh kemenangan sendirian; dan betapa bersyukur kita karena kita memiliki Juruselamat yang hidup, yang siap dan bersedia menolong kita!

Keinginan Zaman, 122-123

Dari semua pelajaran yang dapat dipetik dari percobaan besar pertama Tuhan kita, tidak ada yang lebih penting daripada pelajaran

tentang pengendalian selera dan nafsu. Di segala zaman, percobaan yang menarik perhatian pada sifat jasmani telah menjadi yang paling efektif dalam merusak dan merendahkan manusia. Melalui ketidakbertarakan, Setan bekerja untuk menghancurkan kekuatan mental dan moral yang telah Allah berikan kepada manusia sebagai anugerah yang tak ternilai harganya. Dengan demikian, manusia menjadi tidak mungkin menghargai hal-hal yang bernilai kekal. Melalui pemanjaan indera, Setan berusaha menghapus dari jiwa setiap jejak keserupaan dengan Allah.

Pemanjaan diri yang tidak terkendali dan akibatnya penyakit dan kemerosotan [154] yang ada pada kedatangan Kristus yang pertama, akan kembali ada, dengan intensitas kejahatan yang lebih besar, sebelum kedatangan-Nya yang kedua. Kristus menyatakan bahwa keadaan dunia akan menjadi seperti pada zaman sebelum air bah, dan seperti di Sodom dan Gomora. Setiap angan-angan dalam hati akan terus menerus berbuat jahat. Di ambang masa yang menakutkan itulah kita sekarang hidup, dan kepada kita harus pulang pelajaran dari puasa Juruselamat. Hanya dengan penderitaan yang tak terkatakan yang ditanggung Kristus, kita dapat memperkirakan kejahatan dari pemanjaan yang tidak terkendali. Teladan-Nya menyatakan bahwa satu-satunya harapan kita untuk hidup kekal adalah dengan menundukkan selera dan hawa nafsu kepada kehendak Allah.

Dengan kekuatan kita sendiri, mustahil bagi kita untuk menyangkal jeritan natur kita yang telah jatuh ke dalam dosa. Melalui saluran ini, Setan akan membawa percobaan kepada kita. Kristus tahu bahwa musuh akan datang kepada setiap manusia, untuk mengambil keuntungan dari kelemahan yang turun-temurun, dan dengan tipu dayanya yang palsu untuk menjerat semua orang yang tidak mengandalkan Allah. Dan dengan melewati tanah yang harus dilalui manusia, Tuhan kita telah mempersiapkan jalan bagi kita untuk menang. Bukanlah kehendak-Nya bahwa kita harus ditempatkan pada posisi yang tidak menguntungkan dalam konflik dengan Iblis. Dia tidak ingin kita terintimidasi dan patah semangat oleh serangan ular. "Kuatkanlah hatimu," kata-Nya, "Aku telah mengalahkan dunia."

Biarlah orang yang sedang berjuang melawan kuasa nafsu, memandang kepada Juruselamat di padang gurun percobaan. Lihatlah Dia dalam penderitaan-Nya di kayu salib, saat Dia berseru, "Aku haus." Dia telah menanggung segala sesuatu yang mungkin kita tanggung. Kemenangan-Nya adalah milik kita.

Yesus bersandar pada hikmat dan kekuatan dari Bapa Surgawi-Nya. Ia menyatakan, "Tuhan Allah akan menolong Aku, sebab itu Aku tidak akan mendapat malu, ... Dan Aku tahu, bahwa Aku tidak akan mendapat malu Sesungguhnya, Tuhan Allah akan menolong Aku." Menunjuk pada teladan-Nya sendiri, Ia berkata kepada kita, "Siapakah di antara kamu yang takut akan

Tuhan, yang

berjalan dalam kegelapan dan tidak mempunyai terang? Hendaklah ia percaya kepada nama TUHAN, dan tetap berpegang pada Allahnya."

"Penguasa dunia ini datang," kata Yesus, "dan ia tidak mempunyai sesuatu pun di dalam Aku." Tidak ada sesuatu pun di dalam diri-Nya yang dapat menanggapi tipu daya Iblis. Dia tidak menyetujui dosa. Bahkan dalam satu pikiran pun Dia tidak menyerah pada pencobaan. Demikian juga halnya dengan kita. Kemanusiaan Kristus bersatu dengan keilahian; Ia telah dipersiapkan untuk menghadapi konflik dengan berdiamnya

Roh Kudus. Dan Dia datang untuk membuat kita mengambil bagian dalam kodrat ilahi. Selama kita dipersatukan dengan Dia oleh iman, dosa tidak lagi berkuasa atas diri kita. Allah menggapai tangan iman di dalam diri kita untuk mengarahkannya agar berpegang teguh pada keilahian Kristus, sehingga kita dapat mencapai kesempurnaan karakter.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 22-23

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

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

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

Orang tua Daniel telah melatihnya di masa kecilnya dengan kebiasaan-kebiasaan pertarakan yang ketat. Mereka telah mengajarnya bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan hukum alam dalam semua kebiasaannya; bahwa makan dan minumannya memiliki pengaruh langsung pada sifat fisik, mental, dan moralnya, dan bahwa ia bertanggung jawab kepada Tuhan atas kemampuannya; karena ia menganggap semua itu sebagai anugerah dari Tuhan, dan tidak boleh, melalui tindakan apa pun, mengerdilkan atau melumpuhkannya. Sebagai hasil dari pengajaran ini, hukum Allah ditinggikan dalam pikirannya, dan

dihormati di dalam hatinya. Selama tahun-tahun awal penawanannya, Daniel melewati cobaan yang membiasakannya dengan keagungan istana, kemunafikan, dan penyembahan berhala. Sebuah sekolah yang aneh yang memang cocok untuknya untuk kehidupan

ketenangan, industri, dan kesetiaan! Namun, ia hidup tanpa terganggu oleh atmosfer kejahatan yang mengelilinginya.

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

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

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 37

[155]

Melalui selera, Setan mengendalikan pikiran dan seluruh ing. Ribuan orang yang mungkin masih hidup, telah berpulang ke dalam kubur, kehancuran fisik, mental, dan moral, karena mereka mengorbankan semua kekuatan mereka untuk pemanjaan selera. Perlunya orang-orang dari generasi ini untuk meminta bantuan kekuatan kehendak, yang dikuatkan oleh kasih karunia Allah, untuk menahan godaan Iblis, dan menolak pemanjaan selera yang sesat, jauh lebih besar daripada beberapa generasi yang lalu. Tetapi generasi sekarang memiliki kekuatan pengendalian diri yang lebih kecil dibandingkan dengan mereka yang hidup pada masa itu.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 42-44

Salah satu godaan terkuat yang harus dihadapi manusia adalah soal selera. Pada mulanya Tuhan menciptakan manusia dalam keadaan baik. Dia diciptakan dengan pikiran yang seimbang, ukuran dan kekuatan semua organ tubuhnya berkembang secara sempurna dan harmonis, tetapi melalui rayuan musuh yang licik, larangan Tuhan diabaikan, dan hukum alam memberikan hukuman penuhnya Sejak pertama kali menyerah pada selera, umat manusia semakin memanjakan diri sendiri, hingga kesehatan dikorbankan di atas mezbah selera.

Penduduk dunia purba tidak bertarak dalam hal makan dan minum. Mereka makan daging-daging, meskipun pada waktu itu Allah tidak

mengizinkan manusia untuk makan makanan hewani. Mereka makan dan minum sampai pemujaan selera mereka yang bejat tidak mengenal batas, dan mereka menjadi begitu rusak sehingga Allah dapat

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

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

Ketika Allah Israel membawa umat-Nya keluar dari Mesir, Dia menahan daging-daging dari mereka dalam jumlah yang sangat banyak, tetapi memberi mereka roti dari langit, dan air dari batu yang keras. Namun, mereka tidak merasa puas dengan hal ini. Mereka membenci makanan yang diberikan kepada mereka, dan ingin kembali ke Mesir, di mana mereka dapat duduk di dekat periuk daging. Mereka lebih memilih untuk menanggung perbudakan, dan bahkan kematian, daripada tidak memiliki daging. Allah mengabulkan keinginan mereka, memberi mereka daging, dan membiarkan mereka makan sampai kerakusan mereka menimbulkan wabah penyakit, yang menyebabkan banyak di antara mereka mati.

Contoh demi contoh dapat disebutkan untuk menunjukkan dampak dari menyerah pada selera. Tampaknya merupakan hal yang kecil bagi orang tua kita yang pertama untuk melanggar perintah Allah dalam satu tindakan, yaitu memakan buah dari pohon yang begitu indah dipandang dan begitu enak untuk dicicipi, tetapi hal itu melanggar kesetiaan mereka kepada Allah, dan membuka pintu gerbang menuju banjir rasa bersalah dan celaka yang membanjiri dunia.

Kejahatan dan penyakit telah meningkat dengan setiap generasi berikutnya. Ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum, serta pemanjaan nafsu yang lebih rendah, telah melumpuhkan kemampuan-kemampuan yang lebih mulia dari manusia. Akal, alih-alih menjadi penguasa, telah menjadi budak nafsu makan sampai

pada tingkat yang mengkhawatirkan. Keinginan yang semakin meningkat akan makanan yang lezat telah dimanjakan, hingga menjadi mode untuk memasukkan semua makanan yang lezat ke dalam perut. Terutama di pesta-pesta kesenangan, selera makan dimanjakan dengan sedikit pengekangan. Makan malam dan makan malam yang mewah disajikan, terdiri dari daging yang sangat dibumbui, dengan saus yang kaya, kue, pai, es, teh, kopi, dll. Tidak heran jika, dengan

diet, orang memiliki kulit pucat, dan menderita penderitaan yang tak terkira akibat dispepsia.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 51

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

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 53-54

Rasul Petrus memahami hubungan antara pikiran dan tubuh, dan mengangkat suaranya untuk memperingatkan saudara-saudaranya: "Saudara-saudaraku yang kekasih, aku menasihatkan kamu sebagai pendatang dan perantau, jauhilah keinginan-keinginan daging yang berperang melawan jiwa." Banyak orang menganggap ayat ini sebagai peringatan terhadap kecemaran saja; tetapi ayat ini memiliki makna yang lebih luas. Ayat ini melarang setiap pemuasan selera atau nafsu yang merugikan. Setiap selera yang menyimpang menjadi nafsu yang berperang. Selera makan diberikan kepada kita untuk tujuan yang baik, bukan untuk menjadi pelayan maut dengan cara diselewengkan, dan dengan demikian merosot menjadi "hawa nafsu yang berperang melawan jiwa." ...

Kekuatan godaan untuk memanjakan selera hanya dapat diukur dengan penderitaan yang tak terkatakan dari Penebus kita dalam puasa panjang di padang gurun. Dia tahu bahwa pemanjaan selera yang menyimpang akan mematikan persepsi manusia sehingga hal-hal yang sakral tidak dapat dilihat. Adam jatuh karena pemanjaan selera; Kristus menang karena penyangkalan selera. Dan satu-satunya harapan kita untuk mendapatkan kembali

Eden adalah melalui pengendalian diri yang kuat. Jika kekuatan nafsu yang dimanjakan [156] begitu kuat pada umat manusia, maka untuk mematahkan cengkeramannya, maka

Anak Allah yang ilahi, demi manusia, harus menanggung puasa selama hampir enam minggu, sungguh suatu pekerjaan yang luar biasa di hadapan orang Kristen! Namun, betapapun hebatnya

pergumulan itu, Ia dapat mengatasinya. Dengan pertolongan kuasa ilahi yang bertahan dari godaan-godaan yang paling dahsyat yang dapat diciptakan oleh Iblis, Ia juga dapat sepenuhnya berhasil dalam peperangan-Nya melawan kejahatan, dan pada akhirnya Ia dapat mengenakan mahkota kemenangan di dalam kerajaan Allah.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 75-76

Banyak ibu, bahkan di antara mereka yang mengaku Kristen, setiap hari menyediakan makanan yang kaya dan berbumbu tinggi di depan rumah tangganya, yang menggoda selera dan mendorong untuk makan berlebihan. Dalam beberapa keluarga, daging-dagingan merupakan makanan utama, dan sebagai akibatnya, darah dipenuhi dengan kanker dan penyakit kudis. Kemudian ketika penderitaan dan penyakit datang, maka Allah menimpakan tanggung jawab atas apa yang terjadi sebagai akibat dari cara hidup yang salah. Saya ulangi: ketidakbertarakan dimulai dari meja makan, dan, dengan mayoritas orang, selera dimanjakan sampai pemanjaan menjadi sifat kedua.

Barangsiapa yang makan terlalu banyak, atau makanan yang tidak menyehatkan, maka ia akan melemahkan kekuatannya untuk melawan jeritan selera dan hawa nafsu.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 79-80

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

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

kebahagiaan dilakukan di sini?

Setiap orang Kristen sejati akan memiliki kendali atas selera dan hawa nafsunya. Kecuali ia bebas dari belenggu selera, ia tidak dapat

hamba Kristus yang sejati dan taat. Pemanjaan selera dan nafsu menumpulkan pengaruh kebenaran di dalam hati.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 83

Banyak siswa yang sangat tidak peduli dengan fakta bahwa pola makan memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesehatan. Beberapa tidak pernah berusaha keras untuk mengendalikan nafsu makan, atau mematuhi aturan yang tepat dalam hal pola makan. Mereka makan terlalu banyak, bahkan pada waktu makan, dan beberapa makan di antara waktu makan setiap kali ada godaan. Jika mereka yang mengaku sebagai orang Kristen ingin memecahkan pertanyaan-pertanyaan yang membingungkan mereka, mengapa pikiran mereka begitu tumpul, mengapa aspirasi keagamaan mereka begitu lemah, mereka tidak perlu, dalam banyak kasus, pergi lebih jauh dari meja makan; di sini ada alasan yang cukup, jika tidak ada yang lain.

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

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 150-151

Penyelenggaraan telah memimpin umat Allah keluar dari kebiasaan dunia yang boros, menjauh dari pemanjaan selera dan nafsu, untuk berdiri di atas landasan penyangkalan diri, dan bertarak dalam segala hal. Orang-orang yang dipimpin Tuhan akan menjadi unik. Mereka tidak akan menjadi seperti dunia. Jika mereka mengikuti pimpinan Allah, mereka akan mencapai tujuan-Nya, dan akan menyerahkan kehendak mereka kepada kehendak-Nya. Kristus akan tinggal di dalam hati. Bait Allah akan menjadi kudus. Tubuhmu, kata sang rasul, adalah bait Roh Kudus. Allah tidak menuntut anak-anak-Nya untuk menyangkal diri mereka sendiri terhadap luka-luka kekuatan fisik. Ia menuntut mereka untuk menaati hukum alam, untuk memelihara kesehatan fisik. Jalan alamiah adalah jalan yang Dia tandai, dan jalan itu cukup luas bagi setiap orang Kristen. Dengan tangan-Nya yang mulia, Allah telah menyediakan bagi kita karunia yang berlimpah dan beragam untuk

kelangsungan hidup dan kenikmatan kita. Tetapi agar kita dapat menikmati selera alamiah, yang akan menjaga kesehatan dan memperpanjang usia, Dia membatasi selera. Dia berfirman, Waspadalah! tahanlah, tolaklah, nafsu yang tidak wajar. Jika kita menciptakan selera yang menyimpang, kita melanggar hukum-hukum keberadaan kita, dan menganggap

tanggung jawab untuk menyalahgunakan tubuh kita dan membawa penyakit pada diri kita sendiri.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 154

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

[157]

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 155-156

Penyalahgunaan perut oleh pemuasan nafsu makan adalah sumber yang berbuah dari sebagian besar percobaan di dalam gereja. Mereka yang makan dan bekerja dengan tidak bertarak dan tidak rasional, berbicara dan bertindak dengan tidak rasional, tidak perlu minum minuman beralkohol untuk menjadi tidak bertarak. Dosa makan yang tidak bertarak-makan terlalu sering, terlalu banyak, dan makanan yang kaya dan tidak sehat-menghancurkan kerja organ pencernaan yang sehat, memengaruhi otak, dan memutarbalikkan penilaian, menghalangi pemikiran dan tindakan yang rasional, tenang, dan sehat. Agar umat Tuhan berada dalam keadaan yang berkenan di hadapan-Nya, di mana mereka dapat memuliakan Dia di dalam tubuh dan roh mereka, yang adalah milik-Nya, mereka harus dengan penuh minat dan semangat menyangkal pemuasan selera, dan menjalankan pertarakan dalam segala hal. Kemudian mereka dapat memahami kebenaran dalam keindahan dan kejelasannya, dan melaksanakannya dalam kehidupan mereka, dan dengan cara yang bijaksana dan lurus, tidak memberikan kesempatan kepada musuh-musuh iman kita untuk mencela kebenaran. Allah menuntut semua orang yang percaya kepada kebenaran untuk melakukan upaya khusus dan tekun untuk menempatkan diri mereka dalam kondisi kesehatan tubuh yang terbaik, karena pekerjaan yang khidmat dan penting ada di hadapan kita. Kesehatan pikiran dan tubuh diperlukan dalam pekerjaan ini; itu sama pentingnya dengan pengalaman keagamaan yang sehat, untuk kemajuan dalam kehidupan Kristen, untuk kemajuan dalam kekudusan, seperti halnya tangan atau kaki bagi tubuh manusia. Allah menuntut umat-Nya untuk menyucikan diri mereka "dari

segala kecemaran jasmani dan rohani, menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Allah." Semua orang yang acuh tak acuh, dan memaafkan diri mereka sendiri dari pekerjaan ini, menunggu Tuhan melakukan bagi mereka apa yang Dia tuntutan untuk mereka lakukan bagi diri mereka sendiri, akan didapati tidak memiliki apa-apa ketika orang-orang yang lemah lembut di bumi, yang telah melakukan penghakiman-Nya, disembunyikan pada hari kemurkaan Tuhan.

Kementerian Penyembuhan, 176

Kehidupan yang murni dan mulia, kehidupan yang menang atas selera dan hawa nafsu, dimungkinkan bagi setiap orang yang mau menyatukan kehendak manusianya yang lemah dan goyah dengan kehendak Tuhan yang mahakuasa dan tak tergoyahkan.

Kementerian Penyembuhan, 306-307

Banyak orang yang membuang daging-daging dan makanan kotor dan berbahaya lainnya berpikir bahwa karena makanan mereka sederhana dan sehat, mereka dapat memanjakan selera tanpa menahan diri, dan mereka makan secara berlebihan, terkadang sampai rakus. Ini adalah sebuah kesalahan. Organ-organ pencernaan tidak boleh dibebani dengan kuantitas atau kualitas makanan yang akan membebani sistem pencernaan.

Adat telah menetapkan bahwa makanan harus diletakkan di atas meja secara berurutan. Karena tidak tahu apa yang akan disajikan berikutnya, seseorang mungkin akan menyantap makanan yang mungkin tidak cocok untuknya. Ketika hidangan terakhir disajikan, ia sering kali berani melampaui batas, dan mengambil makanan penutup yang menggoda, yang, bagaimanapun, terbukti tidak baik untuknya. Jika semua makanan yang dimaksudkan untuk makan diletakkan di atas meja di awal, seseorang memiliki kesempatan untuk membuat pilihan terbaik. Terkadang hasil dari makan berlebihan dirasakan sekaligus. Dalam kasus lain tidak ada sensasi rasa sakit; tetapi organ pencernaan kehilangan fungsi vitalnya. kekuatan, dan fondasi kekuatan fisik dirusak.

Kelebihan makanan membebani sistem, dan menghasilkan kondisi yang tidak sehat dan demam. Hal ini membuat jumlah darah yang tidak semestinya masuk ke dalam perut, menyebabkan anggota tubuh dan ekstremitas menjadi dingin dengan cepat. Hal ini membebani organ-organ pencernaan, dan ketika organ-organ ini telah menyelesaikan tugasnya, akan timbul rasa lemas atau lesu. Beberapa orang yang terus menerus makan berlebihan menyebutnya sebagai rasa lapar yang tidak ada habisnya; namun hal ini disebabkan oleh kondisi organ pencernaan yang terlalu banyak bekerja. Kadang-kadang terjadi mati rasa pada otak, dengan keengganan untuk melakukan upaya mental atau fisik.

Gejala-gejala yang tidak menyenangkan ini dirasakan karena alam telah menyelesaikan pekerjaannya dengan mengeluarkan

tenaga yang tidak perlu, dan benar-benar kelelahan. Perut berkata, "Beri aku istirahat." Tetapi pada banyak orang, rasa lemas ditafsirkan sebagai permintaan untuk lebih banyak makanan; jadi alih-alih memberi perut istirahat, beban lain justru ditimpakan pada perut.

itu. Akibatnya, organ-organ pencernaan sering kali menjadi lelah ketika mereka seharusnya mampu bekerja dengan baik.

Kementerian Penyembuhan, 308-310

Makan berlebihan sangat berbahaya bagi mereka yang memiliki temperamen yang lamban; mereka harus makan secukupnya, dan melakukan banyak latihan fisik. Ada pria dan wanita dengan kemampuan alamiah yang sangat baik yang tidak mencapai setengah dari apa yang mereka bisa capai jika mereka mau melakukan pengendalian diri dalam menyangkal nafsu makan.

Banyak penulis dan pembicara gagal di sini. Setelah makan dengan lahap, mereka menyibukkan diri dengan pekerjaan yang tidak banyak bergerak, membaca, belajar, atau menulis, sehingga tidak ada waktu untuk berolahraga. Akibatnya, aliran pikiran dan kata-kata yang bebas menjadi terhambat. Mereka tidak dapat menulis atau berbicara dengan kekuatan dan intensitas yang diperlukan untuk mencapai hati; upaya mereka menjadi jinak dan sia-sia.

Mereka yang memiliki tanggung jawab penting, terutama mereka yang menjadi penjaga kepentingan spiritual, haruslah orang-orang yang memiliki perasaan yang tajam dan persepsi yang cepat. Lebih dari yang lain, mereka haruslah orang yang sederhana dalam hal makan. Makanan yang kaya dan mewah seharusnya tidak mendapat tempat di meja mereka.

[158] Setiap hari orang-orang yang berada dalam posisi kepercayaan memiliki keputusan yang harus diambil yang bergantung pada hasil yang sangat penting.... Seringkali mereka harus berpikir dengan cepat, dan hal ini dapat dilakukan dengan baik hanya oleh mereka yang mempraktikkan pertarakan yang ketat. Berikut ini adalah saran untuk semua orang yang pekerjaannya tidak banyak bergerak atau terutama mental; biarlah mereka yang memiliki moral yang cukup keberanian dan pengendalian diri untuk mencobanya: Setiap kali makan, makanlah hanya dua atau tiga jenis makanan sederhana, dan makanlah tidak lebih dari yang dibutuhkan untuk memuaskan rasa lapar. Berolahragalah secara aktif setiap hari, dan lihatlah apakah Anda mendapatkan manfaatnya.

Orang-orang kuat yang terlibat dalam pekerjaan fisik yang aktif tidak perlu terlalu berhati-hati dalam hal kuantitas atau kualitas makanan mereka seperti halnya orang-orang yang tidak banyak bergerak; tetapi bahkan mereka akan memiliki kesehatan yang lebih

baik jika mereka dapat mengendalikan diri dalam hal makan dan minum.

Beberapa orang berharap ada aturan yang pasti untuk mengatur pola makan mereka. Mereka makan berlebihan, lalu menyesalinya, dan terus memikirkan apa yang mereka makan dan minum. Ini tidak seperti yang seharusnya. Satu orang dapat

tidak menetapkan aturan yang pasti untuk orang lain. Setiap orang harus menggunakan akal sehat dan pengendalian diri dan harus bertindak berdasarkan prinsip.

Kementerian Penyembuhan, 323

Pertimbangkan dengan cermat pola makan Anda. Pelajari dari sebab ke akibat. Membudayakan pengendalian diri. Jaga agar nafsu makan tetap berada di bawah kendali akal sehat. Jangan pernah menyiksa perut dengan makan berlebihan, tetapi jangan sampai Anda tidak mendapatkan makanan yang sehat dan enak yang dituntut oleh kesehatan.

Fakta-fakta tentang Iman 2:15-16

Allah terus memberi makan umat Ibrani dengan roti yang diturunkan dari langit, tetapi mereka tidak pernah merasa puas. Selera mereka yang bejat menginginkan daging, yang dalam hikmat-Nya telah Allah tahan dari mereka, dalam jumlah yang sangat banyak. "Dan orang banyak yang ada di tengah-tengah mereka menjadi bernafsu, dan orang Israel pun menangis lagi, katanya: "Siapakah yang akan memberi kami daging untuk dimakan? Kami teringat akan ikan, yang kami makan dengan bebas di Mesir, ketimun, melon, daun bawang, bawang merah dan bawang putih. Tetapi sekarang jiwa kami menjadi kering. Tidak ada lagi yang lain selain manna ini di depan mata kita." Mereka menjadi jemu dengan makanan yang disediakan oleh para malaikat yang dikirim dari surga. Mereka tahu bahwa makanan itu adalah makanan yang dikehendaki Allah bagi mereka, dan makanan itu menyehatkan bagi mereka dan anak-anak mereka. Meskipun mereka mengalami kesulitan di padang gurun, tidak ada seorang pun yang lemah di antara semua suku mereka. Setan, pencipta penyakit dan kesengsaraan, akan mendekati umat Allah di mana ia dapat meraih kesuksesan terbesar. Dia telah mengendalikan selera makan dengan sangat baik sejak percobaannya yang berhasil dengan Hawa, dengan menggiringnya untuk memakan buah terlarang. Dia datang dengan godaannya pertama-tama kepada orang banyak, orang Mesir yang percaya, dan menghasut mereka dengan gosip-gosip yang menghasut. Mereka tidak mau puas dengan makanan yang menyehatkan yang telah Allah sediakan bagi mereka. Selera

mereka yang bejat menginginkan makanan yang lebih bervariasi, terutama daging-dagingan.

Gerutuan ini segera menjangkiti hampir seluruh tubuh manusia. Pada awalnya, Tuhan tidak memuaskan nafsu mereka, tetapi menyebabkan penghakiman-Nya menimpa mereka, dan menhanguskan mereka yang paling bersalah dengan kilat dari langit. Namun hal ini bukannya merendahkan hati, tetapi justru menambah keluhan mereka. Ketika Musa mendengar bangsa itu

menangis di pintu tenda mereka, dan mengeluh kepada seluruh keluarga mereka, dia tidak senang.

Fakta-fakta tentang Iman 2:18

Dalam hal ini, Tuhan memberikan kepada bangsa itu apa yang bukan untuk kebaikan mereka, karena mereka menginginkannya. Mereka tidak mau tunduk untuk menerima dari Tuhan hal-hal yang akan membuktikan kebaikan mereka. Mereka menyerahkan diri mereka pada sungut-sungut yang menghasut terhadap Musa, dan terhadap Tuhan, karena mereka tidak mau menerima hal-hal yang akan menjadi luka bagi mereka. Nafsu bejat mereka mengendalikan mereka, dan Tuhan memberi mereka daging-daging, seperti yang mereka inginkan, dan Dia membiarkan mereka menderita akibat memuaskan nafsu mereka. Demam yang membakar menewaskan banyak sekali orang. Mereka yang paling bersalah dalam sungut-sungut mereka dibunuh segera setelah mereka mencicipi daging yang mereka inginkan. Jika mereka tunduk agar Tuhan memilhkan makanan untuk mereka, dan bersyukur, dan puas dengan makanan yang dapat mereka makan dengan bebas tanpa cedera, mereka tidak akan kehilangan kemurahan Tuhan, dan kemudian dihukum karena sungut-sungut pemberontakan mereka, dengan dibunuhnya banyak orang.

Fakta-fakta Iman 2:120

Adam dan Hawa di Eden memiliki perawakan yang mulia, dan sempurna dalam hal keserasian dan keindahan. Mereka tidak berdosa, dan dalam keadaan sehat. Sungguh kontras dengan umat manusia sekarang! Keindahan telah hilang. Kesehatan yang sempurna tidak dikenal. Ke mana pun kita memandang, kita melihat penyakit, kelainan bentuk dan kebodohan. Saya menanyakan penyebab dari kemerosotan yang luar biasa ini, dan saya diarahkan kembali ke Eden. Hawa yang cantik diperdaya oleh ular untuk memakan buah dari satu-satunya pohon yang Allah telah larang untuk mereka makan, atau bahkan menyentuhnya agar mereka tidak mati.

Hawa memiliki segalanya untuk membuatnya bahagia. Ia dikelilingi oleh berbagai macam buah. Namun, buah dari pohon terlarang itu tampak lebih menarik baginya daripada buah dari

semua pohon lain di taman yang dapat ia makan dengan bebas. Dia tidak bertarak dalam keinginannya. Dia makan dan melalui pengaruhnya, suaminya pun ikut makan, dan kutukan menimpa mereka berdua. Bumi juga dikutuk karena dosa mereka. Dan sejak kejatuhan, ketidakbertarakan dalam hampir semua bentuk telah

ada. Hawa nafsu telah mengendalikan akal sehat. Keluarga manusia telah mengikuti jalan ketidaktaatan, dan seperti Hawa, telah diperdaya oleh Iblis untuk mengabaikan larangan-larangan yang telah Allah buat, menyanjung diri mereka sendiri bahwa konsekuensinya tidak akan semenakutkan yang mereka bayangkan. Keluarga manusia telah melanggar hukum kesehatan, dan telah berlebihan dalam hampir segala hal. Penyakit terus meningkat. Penyebabnya telah diikuti oleh akibatnya.

Fakta-fakta Iman 2:121-122

Ketika Tuhan membawa umat-Nya keluar dari perbudakan Mesir, Dia memimpin mereka melalui padang gurun untuk membuktikan dan menguji mereka. Dia berjanji untuk menjadi Allah mereka, dan membawa mereka kepada diri-Nya sebagai harta milik-Nya yang istimewa. Ia tidak melarang mereka makan daging, tetapi menahannya dari mereka dalam jumlah yang banyak. Ia memberi mereka makanan yang telah Ia rancang untuk mereka makan, yang menyehatkan, dan yang dapat mereka makan dengan bebas. Dia menurunkan hujan roti dari langit, dan memberi mereka air yang paling murni dari gunung batu. Dia membuat perjanjian dengan mereka, bahwa jika mereka menaati-Nya dalam segala hal, Dia tidak akan menimpakan penyakit kepada mereka. Namun, orang Israel tidak puas dengan makanan yang diberikan Tuhan kepada mereka. Mereka bersungut-sungut kepada Musa dan kepada Allah, dan ingin kembali ke Mesir, di mana mereka dapat duduk di dekat periuk daging. Allah dalam kemarahan-Nya memberi mereka daging untuk memuaskan nafsu makan mereka, dan banyak dari mereka yang mati karena memakan daging yang mereka inginkan. Ketika daging itu masih berada di antara gigi mereka, kutukan Allah menimpa mereka. Di sini Tuhan mengajarkan umat-Nya bahwa Dia tidak senang dengan mereka yang membiarkan selera mereka mengendalikan mereka. Orang Israel terkadang lebih memilih perbudakan, dan bahkan kematian, daripada tidak makan daging.

Fakta-fakta Iman 2:125-126

Mereka yang tidak mengendalikan selera makan mereka bersalah karena tidak bertarak. Dalam kasus-kasus di mana pria kehilangan rasa kewajiban mereka kepada Allah, keluarga, dan masyarakat, hal ini terjadi secara perlahan-lahan. Mereka tidak

langsung berubah menjadi suami dan ayah yang baik. Butuh waktu untuk menurunkan mereka menjadi binatang buas, di mana mereka hanya menjadi rongsokan kemanusiaan. Dengan banyak orang, kesalahan pertama mereka adalah membuat Tuhan dari selera mereka, yang sebagian besar hidup dari makanan hewani yang sangat lezat.

makanan yang menyebabkan kondisi demam, terutama jika daging babi digunakan secara bebas.

Fakta-fakta Iman 2:129-132

Ada suatu golongan yang mengaku percaya akan kebenaran, yang tidak menggunakan tembakau, tembakau, teh, atau kopi, namun mereka bersalah karena memuaskan selera dengan cara yang berbeda. Mereka mendambakan daging yang sangat dibumbui, dengan kuah yang kaya, dan selera makan mereka telah menjadi begitu menyimpang sehingga mereka tidak dapat dipuaskan bahkan dengan daging, kecuali jika dipersiapkan dengan cara yang paling berbahaya.

Karena itu adalah mode, selaras dengan selera makan yang tidak sehat, kue yang kaya, kue, dan puding, dan setiap hal yang menyakitkan, penuh sesak ke dalam perut. Meja harus diisi dengan berbagai macam, atau nafsu makan 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. Banyak yang makan tiga kali sehari, dan sekali lagi sebelum tidur. Dalam waktu singkat organ-organ pencernaan menjadi lelah, karena tidak ada waktu untuk beristirahat. Mereka menjadi penderita dispepsia yang menyedihkan, dan bertanya-tanya apa yang menyebabkannya. Penyebabnya telah membawa hasil yang pasti. Makanan kedua tidak boleh dimakan sebelum perut memiliki waktu untuk beristirahat dari kerja keras mencerna makanan sebelumnya. Jika makanan ketiga harus dimakan, maka makanan tersebut haruslah makanan ringan, dan beberapa jam sebelum tidur.

Banyak orang yang begitu setia pada ketidakbertarakan sehingga mereka tidak mau mengubah jalan mereka untuk memanjakan diri dalam kerakusan dengan pertimbangan apa pun. Mereka lebih memilih mengorbankan kesehatan, dan mati sebelum waktunya, daripada menahan nafsu makan mereka yang tidak bertarak. Dan ada banyak orang yang tidak mengetahui hubungan antara makan dan minum dengan kesehatan. Seandainya mereka tercerahkan, mereka mungkin memiliki keberanian moral untuk menyangkal nafsu makan, dan makan dengan lebih hemat, dan hanya makan makanan yang menyehatkan saja, dan dengan tindakan mereka sendiri, mereka dapat menyelamatkan diri mereka sendiri dari

banyak penderitaan.

Orang-orang yang telah memanjakan selera mereka untuk makan daging dengan bebas, kuah yang sangat dibumbui, dan berbagai jenis kue dan makanan yang kaya rasa, tidak dapat segera menikmati makanan yang sederhana, sehat, dan bergizi. Selera mereka begitu menyimpang sehingga mereka tidak memiliki selera untuk

makanan sehat yang terdiri dari buah-buahan, roti tawar, dan sayuran. Mereka tidak perlu berharap untuk menikmati makanan yang sangat berbeda dengan makanan yang selama ini mereka nikmati. 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 istirahat yang sudah lama dibutuhkannya, dan rasa lapar yang sesungguhnya dapat dipuaskan dengan makanan b i a s a . Akan membutuhkan waktu untuk memulihkan rasa dari penyalahgunaan yang telah diterimanya, dan untuk mendapatkan nada alaminya. Tetapi ketekunan dalam menyangkal diri dari makan dan minum akan segera membuat makanan yang sederhana dan sehat menjadi lezat, dan akan segera dimakan dengan kepuasan yang lebih besar daripada kenikmatan yang dinikmati oleh orang yang menikmati makanan mewah.

Perut tidak demam karena daging, dan terlalu banyak makan, tetapi dalam kondisi sehat, dan dapat dengan mudah melakukan tugasnya. Tidak boleh ada penundaan dalam reformasi. Upaya harus dilakukan untuk menjaga dengan hati-hati kekuatan yang tersisa dari kekuatan vital, dengan mengangkat setiap beban yang terlalu berat. Perut mungkin tidak akan pernah pulih sepenuhnya, tetapi pola makan yang tepat akan menyelamatkan kelemahan lebih lanjut, dan banyak yang akan pulih sedikit banyak, kecuali jika mereka telah melangkah sangat jauh dalam pembunuhan diri yang rakus.

Mereka yang membiarkan diri mereka menjadi budak dari nafsu makan yang rakus, sering kali melangkah lebih jauh lagi, dan merendahkan diri mereka sendiri dengan memanjakan diri nafsu mereka yang rusak, yang telah menjadi bergairah oleh ketidakbertarikan

[160]

dalam makan dan minum. Mereka memberikan kendali yang longgar kepada nafsu-nafsu mereka yang hina. sampai kesehatan dan kecerdasan sangat menderitanya. Kemampuan berpikir, dalam ukuran besar, dihancurkan oleh kebiasaan-kebiasaan jahat.

Kondisi dunia yang rusak saat ini disajikan di hadapan saya. Pemandangan itu sangat mengerikan. Saya bertanya-tanya mengapa penduduk bumi tidak dibinasakan, seperti penduduk Sodom dan Gomora. Saya telah melihat alasan yang cukup untuk keadaan

kemerosotan dan kematian di dunia saat ini. Hawa nafsu yang membabi buta mengendalikan akal sehat, dan setiap pertimbangan yang tinggi dengan banyak orang dikorbankan untuk hawa nafsu.

Kejahatan besar yang pertama adalah ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum. Pria dan wanita telah menjadikan diri mereka budak nafsu. Mereka tidak bertarak dalam bekerja. Sejumlah besar kerja keras dilakukan untuk mendapatkan makanan untuk meja mereka yang sangat melukai sistem yang sudah dibebani pajak yang berlebihan. Para wanita menghabiskan sebagian besar waktu mereka di atas kompor yang dipanaskan, menyiapkan makanan, dibumbui dengan rempah-rempah untuk memuaskan selera. Sebagai akibatnya, anak-anak terabaikan dan tidak

menerima pengajaran moral dan agama. Ibu yang terlalu banyak bekerja lalai untuk menumbuhkan rasa manis dari temperamen, yang merupakan sinar matahari dari tempat tinggal. Pertimbangan-pertimbangan kekal menjadi nomor dua. Seluruh waktu harus digunakan untuk mempersiapkan hal-hal ini untuk selera yang merusak kesehatan, mengeruhkan temperamen, dan mengacaukan kemampuan berpikir.

Fakta-fakta Iman 2:133-134

Memanjakan diri dengan makan terlalu sering, dan dalam jumlah yang terlalu banyak, akan membebani organ-organ pencernaan, dan menyebabkan kondisi tubuh menjadi demam. Darah menjadi tidak murni, dan kemudian timbul berbagai macam penyakit. Seorang dokter dipanggil, yang meresepkan beberapa obat yang memberikan kelegaan saat ini, tetapi tidak menyembuhkan penyakit. Obat itu mungkin mengubah bentuk penyakit, tetapi kejahatan yang sebenarnya meningkat sepuluh kali lipat. Alam melakukan yang terbaik untuk membersihkan sistem dari akumulasi kotoran, dan seandainya ia dibiarkan sendiri, dibantu oleh berkat-berkat umum dari surga, seperti udara murni dan air murni, penyembuhan yang cepat dan aman akan terjadi.

Penderita dalam kasus seperti itu dapat melakukan untuk diri mereka sendiri apa yang orang lain tidak dapat lakukan untuk mereka. Mereka harus mulai membebaskan alam dari beban yang mereka paksakan padanya. Mereka harus menghilangkan penyebabnya. Berpuasalah dalam waktu yang singkat, dan berikan kesempatan kepada perut untuk beristirahat. Kurangi keadaan demam pada sistem dengan aplikasi air yang hati-hati dan penuh pengertian. Upaya-upaya ini akan membantu alam dalam perjuangannya untuk membebaskan sistem dari kotoran. Tetapi umumnya orang yang menderita sakit menjadi tidak sabar. Mereka tidak mau melakukan penyangkalan diri, dan sedikit menderita karena kelaparan.

Fakta-fakta Iman 2:145

Mereka yang akan memuaskan selera mereka, dan kemudian menderita karena ketidaktahuan mereka, dan menggunakan obat-obatan untuk meredakannya dapat diyakinkan bahwa Allah tidak akan campur tangan untuk menyelamatkan kesehatan dan kehidupan

yang sangat berbahaya. Penyebabnya adalah akibat yang ditimbulkannya. Banyak orang, sebagai upaya terakhir mereka, mengikuti petunjuk-petunjuk dalam firman Allah, dan meminta doa dari para penatua gereja untuk pemulihan kesehatan mereka. Allah tidak berkenan menjawab doa-doa yang dipanjatkan atas nama orang-orang seperti itu, karena Ia tahu bahwa jika mereka dipulihkan kesehatannya, mereka akan mengorbankannya lagi di atas mezbah selera yang tidak sehat.

Kesaksian untuk Gereja 1:486-4878

Kerakusan adalah dosa yang paling dominan di zaman ini. Nafsu nafsu menjadikan manusia sebagai budak pria dan wanita, dan mengaburkan intelek mereka dan membodohkan kepekaan moral mereka sedemikian rupa sehingga kebenaran firman Tuhan yang suci dan tinggi tidak dihargai. Kecenderungan yang lebih rendah telah menguasai pria dan wanita.

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 diciptakan dengan penuh ketakutan dan keajaiban." Mereka harus selalu memiliki selera yang tunduk pada organ-organ moral dan intelektual. Tubuh harus menjadi pelayan bagi pikiran, dan bukan pikiran yang melayani tubuh.

Kesaksian untuk Gereja 2:38

Esau bernafsu untuk mendapatkan makanan kesukaannya, dan mengorbankan hak kesulungannya untuk memuaskan selera. Setelah selera nafsunya terpuaskan, dia melihat kebodohnya, tetapi tidak menemukan ruang untuk bertobat meskipun dia mencarinya dengan hati-hati dan dengan air mata. Ada banyak sekali orang yang seperti Esau. Ia mewakili suatu golongan yang memiliki berkat yang istimewa dan berharga dalam jangkauan mereka, yaitu warisan yang kekal, kehidupan yang sama kekalnya dengan kehidupan Allah, Pencipta alam semesta, kebahagiaan yang tidak terukur, dan kemuliaan yang kekal, tetapi mereka telah begitu lama memanjakan selera, nafsu, dan kecenderungan mereka, sehingga kekuatan mereka untuk melihat dan menghargai nilai dari perkara-perkara yang kekal menjadi lemah.

Esau memiliki keinginan khusus dan kuat terhadap makanan tertentu, dan dia telah begitu lama memuaskan dirinya sendiri sehingga dia tidak merasa perlu untuk berpaling dari makanan yang menggoda dan didambakan itu. Dia memikirkannya, tidak melakukan usaha khusus untuk menahan nafsu makannya, sampai kekuatan nafsu makan mengalahkan semua pertimbangan lain, dan mengendalikannya, dan dia membayangkan bahwa dia akan mengalami ketidaknyamanan yang luar biasa, dan bahkan kematian, jika dia tidak dapat menikmati makanan tersebut. Semakin ia

memikirkannya, semakin kuat keinginannya, hingga hak kesulungannya, yang suci, kehilangan nilai dan kesuciannya.

[161]

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:65

Ketika kita menyadari tuntutan Allah, kita akan melihat bahwa Dia menuntut kita untuk bertarak dalam segala hal. Akhir dari penciptaan kita adalah untuk memuliakan Allah di dalam tubuh dan roh kita yang adalah milik-Nya. Bagaimana kita dapat melakukan hal ini jika kita menuruti selera yang melukai kekuatan fisik dan moral kita? Allah menuntut agar kita mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup. Kemudian, kita diperintahkan untuk menjaga tubuh kita dalam kondisi kesehatan yang terbaik, agar kita dapat memenuhi tuntutan-Nya. "Karena itu, baik apa yang kamu makan atau minum atau apa pun juga yang kamu perbuat, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah."

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:202-203

Jika Juruselamat manusia, dengan kekuatan ilahi-Nya, merasakan perlunya doa, betapa lebih lagi manusia yang lemah dan berdosa merasakan perlunya doa, doa yang sungguh-sungguh dan terus menerus! Ketika Kristus sedang dilanda percobaan yang paling dahsyat, Ia tidak makan apa-apa. Ia menyerahkan diri-Nya kepada Allah, dan melalui doa yang sungguh-sungguh, dan penyerahan yang sempurna kepada kehendak Bapa-Nya, Ia keluar sebagai pemenang. Mereka yang mengaku sebagai orang yang percaya pada kebenaran di akhir zaman ini, lebih dari semua orang yang mengaku Kristen, harus meniru Teladan yang agung ini dalam doa.

"Cukuplah bagi seorang murid menjadi seperti Gurunya, dan seorang hamba menjadi seperti Tuhannya." Meja makan kita sering kali dihiasi dengan kemewahan yang tidak menyehatkan dan tidak diperlukan, karena kita mencintai hal-hal ini lebih daripada mencintai penyangkalan diri, kebebasan dari penyakit, dan pikiran yang sehat. Yesus dengan sungguh-sungguh mencari kekuatan dari Bapa-Nya. Hal ini dianggap Anak Allah yang ilahi lebih berharga, bahkan bagi diri-Nya sendiri, daripada duduk di meja makan yang paling mewah. Ia telah memberikan kepada kita bukti bahwa doa sangat penting untuk menerima kekuatan untuk melawan kuasa-kuasa kegelapan, dan untuk melakukan pekerjaan yang diberikan kepada kita. Kekuatan kita sendiri adalah kelemahan, tetapi kekuatan yang Allah berikan adalah kekuatan yang besar, dan akan membuat setiap orang yang

mendapatkannya menjadi lebih dari pemenang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:368

Beberapa orang tidak dapat terkesan dengan pentingnya makan dan minum untuk kemuliaan Allah. Pemanjaan selera mempengaruhi mereka dalam semua hubungan kehidupan. Hal ini terlihat di dalam keluarga mereka, di dalam gereja mereka, di dalam persekutuan doa, dan di dalam perilaku anak-anak mereka. Hal itu terlihat di dalam keluarga, gereja, dan perilaku anak-anak mereka.

telah menjadi kutukan dalam hidup mereka. Anda tidak dapat membuat mereka memahami kebenaran di akhir zaman ini. Tuhan telah dengan berlimpah menyediakan rezeki dan kebahagiaan bagi semua makhluk-Nya; dan jika hukum-hukum-Nya tidak pernah dilanggar, dan semua bertindak selaras dengan kehendak ilahi, kesehatan, kedamaian, dan kebahagiaan, alih-alih kesengsaraan dan kejahatan yang terus-menerus, akan dialami.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:373-374

Makanlah apa yang seharusnya Anda makan, tetapi makanlah pada satu waktu makan, lalu tunggu sampai waktu makan berikutnya. Saya makan cukup untuk memuaskan keinginan alamiah; tetapi ketika saya bangun dari meja, selera makan saya sama baiknya dengan ketika saya duduk. Dan ketika waktu makan berikutnya tiba, saya siap untuk mengambil porsi saya, dan tidak lebih. Haruskah saya makan dua kali lipat dari biasanya, karena rasanya enak, bagaimana mungkin saya bersujud dan meminta Tuhan untuk membantu saya dalam pekerjaan menulis saya, sementara saya tidak bisa mendapatkan ide karena kerakusan saya? Dapatkah saya meminta Tuhan untuk mengurus beban yang tidak masuk akal di perut saya? Hal itu akan menghina Dia. Itu sama saja dengan meminta untuk memenuhi hawa nafsu saya. Sekarang saya hanya makan apa yang menurut saya benar, dan kemudian saya meminta kepada-Nya untuk memberi saya kekuatan untuk melakukan pekerjaan yang telah Dia berikan kepada saya. Dan saya tahu bahwa surga telah mendengar dan menjawab doa saya, ketika saya memanjatkan permohonan ini.

Sekali lagi: ketika kita makan dengan tidak wajar, kita berdosa terhadap tubuh kita sendiri. Pada hari Sabat, di dalam rumah Allah, orang-orang yang rakus akan duduk dan tidur di bawah kebenaran firman Allah yang menyala-nyala. Mereka tidak dapat membuka mata mereka, atau memahami khotbah-khotbah khusyuk yang disampaikan. Apakah menurut Anda orang-orang seperti itu memuliakan Tuhan di dalam tubuh dan roh mereka, yang adalah milik-Nya? Tidak; mereka menghina Dia. 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 antara waktu makan. Mungkin, jika kebiasaannya tidak banyak bergerak, ia tidak mendapatkan udara yang

menghidupkan dari surga untuk membantu kerja pencernaannya; ia mungkin tidak berolahraga yang cukup untuk kesehatannya.

Beberapa dari Anda merasa seolah-olah Anda ingin seseorang memberi tahu Anda berapa banyak yang harus dimakan. Ini bukanlah 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. Saya tidak ingin membebankan hal tersebut kepada orang lain. Anda makan terlalu banyak dan kemudian Anda menyesal, sehingga Anda terus memikirkan apa yang Anda makan dan minum. Makanlah apa yang terbaik dan pergilah dengan segera, dengan perasaan bersih di hadapan Surga, dan tidak ada penyesalan dalam hati nurani. Kami tidak percaya bahwa percobaan dapat dihilangkan sama sekali dari anak-anak atau orang dewasa. Kita semua memiliki peperangan di hadapan kita, dan harus berdiri dalam posisi untuk melawan godaan Iblis; dan kita ingin tahu bahwa kita memiliki kekuatan dalam diri kita untuk melakukan hal ini.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:412-413

Saudaraku, kamu harus banyak belajar. Anda memanjakan nafsu makan Anda dengan makan lebih banyak makanan daripada yang dapat diubah oleh sistem Anda menjadi darah yang baik.

Adalah dosa untuk tidak bertarak dalam jumlah makanan yang dimakan, bahkan jika

[162] kualitasnya tidak dapat ditolak. Banyak orang merasa bahwa jika mereka tidak makan daging dan makanan yang lebih kotor, mereka dapat makan makanan sederhana sampai mereka tidak bisa makan lebih banyak. Ini adalah sebuah kesalahan. Banyak orang yang mengaku pembaharu kesehatan tidak lain adalah pelahap. Mereka memberikan beban yang sangat berat pada organ pencernaan sehingga vitalitas sistem tersebut terkuras dalam upaya untuk membuangnya. Hal ini juga memiliki pengaruh yang menyedihkan terhadap intelek; karena kekuatan saraf otak dipanggil untuk membantu perut dalam pekerjaannya. Makan berlebihan, bahkan untuk makanan yang paling sederhana sekalipun, akan mematikan saraf-saraf sensitif otak, dan melemahkan vitalitasnya. Makan berlebihan memiliki efek yang lebih buruk pada sistem daripada bekerja berlebihan; energi jiwa lebih efektif ditundukkan oleh makan yang tidak bertarak daripada bekerja yang tidak bertarak.

Organ-organ pencernaan tidak boleh dibebani dengan kuantitas atau kualitas makanan yang akan membebani sistem pencernaan. Semua yang dimasukkan ke dalam perut, di atas apa yang dapat digunakan oleh sistem untuk mengubahnya menjadi darah yang baik, akan menyumbat mesinnya; karena ia tidak dapat dijadikan daging atau darah, dan keberadaannya akan

membebani hati, serta menghasilkan kondisi yang tidak sehat pada sistem tersebut. Perut bekerja terlalu keras dalam usahanya untuk membuangnya, dan kemudian ada rasa lesu, yang ditafsirkan sebagai rasa lapar, dan tanpa memberikan waktu bagi organ-organ pencernaan untuk beristirahat dari kerja kerasnya, untuk merekrut energinya, sejumlah makanan lain yang tidak wajar dimasukkan ke dalam perut, untuk menggerakkan mesin yang letih itu kembali. Sistem menerima

lebih sedikit nutrisi dari jumlah makanan yang terlalu banyak, meskipun dengan kualitas yang tepat, dibandingkan dengan jumlah sedang yang dikonsumsi secara teratur.

Saudaraku, otakmu sudah mati rasa. Seorang pria yang membuang jumlah makanan seperti yang Anda lakukan, haruslah seorang pekerja keras. Olahraga penting untuk pencernaan, dan untuk kondisi tubuh dan pikiran yang sehat. Anda membutuhkan latihan fisik. Anda bergerak dan bertindak seolah-olah Anda adalah kayu, seolah-olah Anda tidak memiliki elastisitas. Olahraga yang sehat dan aktif adalah apa yang Anda butuhkan

Anda perlu melatih kesederhanaan dalam segala hal. Kembangkanlah kekuatan pikiran yang lebih tinggi, dan kekuatan pertumbuhan hewan akan berkurang. Tidak mungkin kekuatan rohani Anda meningkat sementara selera dan nafsu Anda tidak terkendali dengan sempurna. Kata rasul yang diilhami, "Aku mengekang tubuhku dan membawanya ke dalam subordinasi, supaya jangan sampai, setelah aku memberitakan Injil kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbuang."

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:432

Saudari R berada dalam kondisi kesehatan yang buruk. Dia menuruti selera makannya dan membebani perutnya dengan makanan yang terlalu berat. Dia membebani perutnya dengan makan berlebihan, dan dengan memasukkan makanan yang tidak sesuai dengan kualitas yang seharusnya untuk menyehatkan tubuhnya. Makanannya dikonsumsi dalam jumlah yang tidak wajar dan dia hanya sedikit berolahraga; dengan demikian sistemnya dibebani dengan berat. Menurut terang yang telah Tuhan berikan kepada kita, makanan yang sederhana adalah yang terbaik untuk menjamin kesehatan dan kekuatan. Olahraga sangat penting bagi kesehatannya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:362-365

Banyak orang yang telah mengadopsi reformasi kesehatan telah meninggalkan semua hal yang menyakitkan; tetapi apakah karena mereka telah meninggalkan hal-hal ini, mereka dapat makan sebanyak yang mereka inginkan? Mereka duduk di meja makan, dan bukannya mempertimbangkan berapa banyak yang harus mereka makan, mereka menyerahkan diri mereka pada nafsu

makan, dan makan dengan berlebihan. Dan perut melakukan semua yang dapat dilakukannya, atau yang seharusnya dilakukannya, sepanjang sisa hari itu, tanpa peduli dengan beban yang dibebankan kepadanya. Semua makanan yang dimasukkan ke dalam perut, yang tidak dapat diambil manfaatnya oleh sistem, adalah beban bagi alam dalam pekerjaannya. Hal itu menghalangi mesin yang hidup. Sistem tersumbat, dan tidak dapat berhasil menjalankan tugasnya. Organ-organ vital dibebani dengan beban yang tidak perlu, dan daya saraf otak

dipanggil ke perut untuk membantu organ pencernaan melakukan pekerjaannya membuang sejumlah makanan yang tidak berguna bagi sistem Dan apa pengaruh makan berlebihan terhadap perut?

Perut menjadi lemah, organ-organ pencernaan melemah, dan penyakit, dengan segala kejahatannya, 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. Sungguh suatu kondisi yang mengerikan! Kita tahu sesuatu

tentang dispepsia berdasarkan pengalaman. Kami pernah mengalaminya dalam keluarga kami; dan kami merasa bahwa ini adalah penyakit yang sangat ditakuti. Ketika seseorang menjadi penderita dispepsia menyeluruh, dia adalah seorang yang sangat menderita, baik secara mental maupun fisik; dan teman-temannya juga harus menderita, kecuali mereka tidak berperasaan seperti orang yang kejam. Namun, apakah Anda akan berkata, "Bukan urusan Anda apa yang saya makan, atau apa yang saya lakukan?"

Apakah ada orang di sekitar penderita dispepsia yang menderita? Ambil saja kursus yang akan membuat mereka jengkel dengan cara apa pun. Betapa wajarnya menjadi resah! Mereka merasa tidak enak dan bagi mereka tampaknya anak-anak mereka sangat buruk.

Mereka tidak dapat berbicara dengan tenang kepada mereka, atau, tanpa rahmat khusus, bertindak dengan tenang dalam keluarga mereka. Semua orang di sekitar mereka terpengaruh oleh penyakit yang menimpa mereka; semua harus menanggung akibat dari kelemahan mereka. Mereka membayangi bayangan yang gelap. Lalu, bukankah kebiasaan makan dan minum Anda mempengaruhi orang lain? Tentu saja iya. Dan engkau harus sangat berhati-hati untuk menjaga dirimu dalam kondisi kesehatan yang terbaik, agar engkau dapat memberikan pelayanan yang sempurna kepada Tuhan, dan

melakukan tugas Anda dalam masyarakat dan keluarga Anda.

[163] Namun, bahkan para reformis kesehatan pun bisa saja melakukan kesalahan dalam hal kuantitas makanan. Mereka bisa saja makan makanan dengan kualitas yang tidak sehat.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:489-492

Para pendeta, guru, dan siswa tidak menjadi cerdas seperti

yang seharusnya dalam hal perlunya latihan fisik di udara terbuka. Mereka mengabaikan tugas ini, yang paling penting bagi pemeliharaan kesehatan. Mereka dengan cermat menerapkan pikiran mereka pada buku-buku, dan makan uang saku 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 habis untuk membuang kelebihan makanan; hati menjadi terbebani dan

tidak dapat membuang kotoran dalam darah, dan penyakit adalah hasilnya. Jika latihan fisik digabungkan dengan pengerahan tenaga mental, maka 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. Para pelayan Kristus, yang mengaku sebagai wakil-wakil-Nya, harus mengikuti teladan-Nya, dan di atas semua yang lain harus membentuk kebiasaan-kebiasaan pertarikan yang ketat. Mereka harus menjaga kehidupan dan teladan Kristus di hadapan orang-orang melalui kehidupan mereka sendiri dalam penyangkalan diri, pengorbanan diri, dan kebajikan yang aktif. Kristus telah mengalahkan hawa nafsu demi manusia; dan sebagai pengganti-Nya, mereka harus memberikan teladan yang layak untuk ditiru kepada orang lain. Mereka yang tidak merasa perlu untuk terlibat dalam pekerjaan mengalahkan selera, akan gagal untuk mendapatkan kemenangan yang berharga yang mungkin telah mereka peroleh, dan akan menjadi budak-budak selera dan hawa nafsu, yang mengisi cawan kedurhakaan mereka yang tinggal di bumi.

Orang-orang yang terlibat dalam memberikan pesan peringatan terakhir kepada dunia, sebuah pesan yang menentukan nasib jiwa-jiwa, haruslah menerapkan kebenaran yang mereka beritakan kepada orang lain dalam kehidupan mereka sendiri. Mereka harus menjadi teladan bagi orang-orang dalam hal makan, minum, dan dalam percakapan yang suci dan dalam hal pergaulan. Kerakusan, pemanjaan nafsu-nafsu dasar, dan dosa-dosa yang memilukan, tersembunyi di balik jubah kesucian oleh banyak orang yang mengaku sebagai wakil-wakil Kristus di seluruh dunia. Ada orang-orang yang memiliki kemampuan alamiah yang luar biasa yang pekerjaannya tidak mencapai setengah dari apa yang mungkin dicapai jika mereka bertarak dalam segala hal. Pemanjaan selera dan nafsu mengacaukan pikiran, mengurangi kekuatan fisik, dan melemahkan kekuatan moral. Pikiran mereka tidak jernih. Kata-kata mereka tidak diucapkan dengan penuh kuasa, tidak digerakkan oleh Roh Allah sehingga dapat menjangkau hati para pendengarnya.

Sebagaimana orang tua pertama kita kehilangan Eden melalui pemanjaan selera, satu-satunya harapan kita untuk mendapatkan kembali Eden adalah melalui penyangkalan yang teguh terhadap selera dan nafsu. Pantang dalam diet, dan pengendalian semua nafsu, akan menjaga intelek dan memberikan kekuatan mental dan

moral, memungkinkan manusia untuk membawa semua kecenderungan mereka di bawah kendali kekuatan yang lebih tinggi, dan untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, yang sakral dan yang umum. Semua orang yang memiliki pengertian yang benar tentang pengorbanan yang dilakukan oleh Kristus dalam meninggalkan rumah-Nya di surga untuk datang ke dunia ini agar Dia dapat

dengan hidup-Nya sendiri menunjukkan kepada manusia bagaimana cara melawan pencobaan, dengan sukacita menyangkal diri dan memilih untuk mengambil bagian dalam penderitaan-Nya bersama Kristus.

Takut akan Tuhan adalah permulaan hikmat. Mereka yang menang sebagaimana Kristus menang harus senantiasa menjaga diri mereka dari godaan Iblis. Nafsu dan hawa nafsu harus dibatasi dan berada di bawah kendali hati nurani yang tercerahkan, agar akal budi tidak terganggu, daya tangkap menjadi jernih, sehingga cara kerja Iblis dan jerat-jeratannya tidak ditafsirkan sebagai pemeliharaan Allah. Banyak orang menginginkan pahala dan kemenangan akhir yang akan diberikan kepada para pemenang, tetapi tidak mau menanggung kerja keras, kesengsaraan, dan penyangkalan diri, seperti yang dilakukan oleh Penebus mereka. Hanya melalui ketaatan dan usaha yang terus menerus, kita dapat menang sebagaimana Kristus telah menang.

Kekuatan pengendali selera akan membuktikan kehancuran mereka, ketika, jika mereka menang dalam hal ini, mereka akan memiliki kekuatan moral untuk mendapatkan kemenangan atas setiap godaan Setan lainnya. Tetapi mereka yang menjadi budak selera akan gagal dalam menyempurnakan karakter Kristen. Pelanggaran manusia yang terus menerus selama enam ribu tahun telah membawa penyakit, kesakitan, dan kematian sebagai buahnya. Dan ketika kita mendekati akhir zaman, godaan Setan untuk memanjakan selera akan semakin kuat dan semakin sulit untuk diatasi.

The Review and Herald, 18 Juni 1895, No. 25 (Hidup Sehat, 10)

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 dibentuk menurut gambar-Nya sendiri. Fakta 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.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:561

Setan datang kepada manusia, seperti halnya ia datang kepada Kristus, dengan godaan-godaannya yang luar biasa untuk memanjakan selera. Dia tahu betul kekuatannya untuk mengalahkan manusia dalam hal ini. Dia telah mengalahkan Adam dan Hawa di Eden dalam hal selera, dan mereka kehilangan rumah mereka yang penuh kebahagiaan. Apa yang terakumulasi

Kesengsaraan dan kejahatan telah memenuhi dunia kita sebagai akibat dari kejatuhan Adam. Seluruh kota telah dihapuskan dari muka bumi menjadi penyebab dari kejahatan yang merendahkan dan kejahatan yang menjijikkan yang membuat mereka [164] menjadi noda di alam semesta. Pemanjaan selera adalah fondasi dari semua dosa mereka.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:569-570

Masyarakat kita terus-menerus mengalami kemunduran dalam reformasi kesehatan. Setan melihat bahwa ia tidak dapat memiliki kuasa mengendalikan mereka seperti yang dapat dilakukannya jika selera dimanjakan. Di bawah pengaruh makanan yang tidak sehat, hati nurani menjadi pingsan, pikiran menjadi gelap, dan kerentanannya terhadap kesan-kesan menjadi tumpul. Tetapi karena hati nurani yang dilanggar menjadi lumpuh dan menjadi tidak peka, rasa bersalah si pelanggar tidak berkurang.

Setan merusak pikiran dan menghancurkan jiwa-jiwa melalui godaan-godaan kecilnya. Akankah bangsa kita melihat dan merasakan dosa karena menuruti selera yang sesat? Akankah mereka membuang teh, kopi, daging-dagingan, dan semua makanan yang merangsang, dan mengabdikan sarana yang digunakan untuk pemanjaan yang menyakitkan ini untuk menyebarkan kebenaran? Perangsang-perangsang ini hanya membahayakan; namun kita melihat bahwa sejumlah besar orang yang mengaku Kristen menggunakan tembakau. Orang-orang ini akan menyesalkan kejahatan dari ketidakbertarakan, dan ketika berbicara menentang penggunaan minuman keras, mereka akan mengeluarkan sari tembakau. Sementara keadaan pikiran yang sehat bergantung pada kondisi normal dari kekuatan-kekuatan vital, maka haruslah berhati-hati agar tidak menggunakan stimulan atau narkotika.

Tembakau adalah racun yang lambat dan berbahaya, dan efeknya lebih sulit untuk dibersihkan dari sistem dibandingkan dengan minuman keras. Kekuatan apa yang dapat dimiliki oleh para pemuja tembakau untuk menahan kemajuan ketidakbertarakan? Harus ada revolusi di dunia kita mengenai masalah tembakau sebelum kapak diletakkan di akar pohon. Kami menekan subjek lebih dekat lagi. Teh dan kopi menumbuhkan nafsu makan yang mengembangkan stimulan yang lebih kuat, seperti tembakau dan

minuman keras. Dan kita lebih mendekat lagi ke rumah, ke makanan sehari-hari, meja makan yang terhampar di rumah-rumah tangga Kristen. Apakah kesederhanaan dipraktikkan dalam segala hal? Apakah reformasi yang penting untuk kesehatan dan kebahagiaan dilakukan di sana? Setiap orang Kristen sejati akan memiliki kendali atas selera dan hawa nafsunya. Kecuali ia bebas dari ikatan dan perbudakan selera, ia tidak dapat menjadi seorang

hamba Kristus yang sejati dan taat. Pemanjaan selera dan hawa nafsu yang membuat kebenaran tidak berpengaruh pada hati. Tidak mungkin roh dan kuasa kebenaran dapat menguduskan manusia, jiwa, tubuh, dan roh, jika ia dikendalikan oleh selera dan hawa nafsu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:44

Di padang gurun pencobaan, Kristus bertemu dengan pencobaan-pencobaan besar yang akan menyerang manusia. Di sana Ia menghadapi, seorang diri, musuh yang licik dan licik, dan mengalahkannya. Pencobaan besar yang pertama adalah nafsu makan; yang kedua, praduga; yang ketiga, cinta dunia. Setan telah mengalahkan jutaan pengikutnya dengan menggoda mereka untuk memanjakan selera. Melalui pemuasan selera, sistem saraf menjadi bergairah dan kekuatan otak menjadi lemah, sehingga mustahil untuk berpikir dengan tenang atau rasional. Pikiran menjadi tidak seimbang. Kemampuannya yang lebih tinggi dan lebih mulia diselewengkan untuk melayani nafsu hewani, dan kepentingan yang suci dan kekal tidak diperhatikan. Ketika objek ini diperoleh, Setan dapat datang dengan dua godaan utamanya yang lain dan menemukan jalan masuk. Berbagai macam godaannya tumbuh dari tiga poin utama ini.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:309

Bahaya yang kita hadapi telah disampaikan oleh Kristus sendiri. Dia tahu bahaya yang akan kita hadapi di hari-hari terakhir ini, dan Dia ingin kita mempersiapkan diri untuk menghadapinya. "Sama seperti yang terjadi pada zaman Nuh, demikian juga akan terjadi pada zaman Anak Manusia." Mereka makan dan minum, menanam dan membangun, menikah dan mengawinkan, tetapi mereka tidak tahu sampai hari Nuh masuk ke dalam bahtera, lalu datanglah air bah dan menyapu bersih semuanya. Pada hari Tuhan, manusia akan mendapati mereka asyik dengan urusan dan kesenangan dunia, berpesta pora dan kerakusan, serta memanjakan selera yang menyimpang dengan minuman keras dan tembakau yang memabukkan. Ini sudah menjadi kondisi dunia kita, dan pemanjaan-pemanjaan ini ditemukan bahkan di antara orang-orang yang mengaku sebagai umat Allah, beberapa di antaranya mengikuti adat istiadat dan

mengambil bagian dalam dosa-dosa dunia. Pengacara, mekanik, petani, pedagang, dan bahkan para pendeta dari mimbar, berseru, "Damai dan aman," padahal kehancuran sedang datang dengan cepat.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:416-417

Para pengkhotbah kita tidak cukup teliti dalam hal kebiasaan makan mereka. Mereka mengambil makanan dalam jumlah yang terlalu banyak, dan variasi yang terlalu banyak dalam satu kali makan. Beberapa orang adalah pembaharu hanya dalam nama saja. Mereka tidak memiliki aturan untuk mengatur pola makan mereka, tetapi memanjakan diri dengan makan buah atau kacang-kacangan di antara waktu makan mereka, dan dengan demikian membebani organ-organ pencernaan. Beberapa orang makan tiga kali sehari, padahal dua kali makan akan lebih baik bagi kesehatan jasmani dan rohani. Jika hukum yang dibuat Tuhan untuk mengatur sistem fisik dilanggar, maka hukumannya pasti akan mengikuti.

Karena ketidakhati-hatian dalam makan, indera beberapa orang tampaknya setengah lumpuh, dan mereka lesu dan mengantuk. Para pendeta berwajah pucat yang menderita karena memanjakan selera makan secara egois ini, bukanlah rekomendasi reformasi kesehatan. Ketika menderita karena terlalu banyak bekerja, akan jauh lebih baik untuk tidak makan sesekali, dan dengan demikian memberikan kesempatan kepada alam untuk beristirahat. Para pekerja kita dapat melakukan lebih banyak hal dengan teladan mereka untuk memajukan reformasi kesehatan daripada berkhotbah. Ketika persiapan yang rumit dibuat untuk mereka

oleh teman-teman yang bermaksud baik, mereka sangat tergoda untuk mengabaikan prinsip [165]; tetapi dengan menolak hidangan yang lezat, bumbu yang kaya rasa,

teh dan kopi, mereka dapat membuktikan diri mereka sebagai pembaharu kesehatan yang praktis. Beberapa dari mereka kini menderita karena melanggar hukum kehidupan, sehingga menyebabkan stigma terhadap reformasi kesehatan.

Pemanjaan yang berlebihan dalam makan, minum, tidur, atau melihat, adalah dosa. Tindakan yang harmonis dan sehat dari semua kekuatan tubuh dan pikiran menghasilkan kebahagiaan; dan semakin tinggi dan halus kekuatan-kekuatan tersebut, semakin murni dan murni pula kebahagiaan itu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:408-409

Alasan mengapa banyak menteri kita mengeluh sakit adalah karena mereka tidak berolahraga dengan cukup, dan memanjakan

diri dengan makan berlebihan. Mereka tidak menyadari bahwa cara seperti itu membahayakan tubuh yang paling kuat. Mereka yang, seperti Anda, memiliki temperamen yang lamban, harus makan dengan sangat hemat, dan tidak menghindari latihan fisik. Banyak menteri kita yang menggali kuburan mereka dengan giginya. Sistem, dalam mengurus beban yang ditempatkan pada organ pencernaan, menderita, dan

rancangan dibuat di atas otak. Untuk setiap pelanggaran yang dilakukan terhadap hukum kesehatan, pelanggar harus membayar hukuman di tubuhnya sendiri.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:454-455

Beberapa orang tidak melakukan kontrol terhadap selera mereka, tetapi memanjakan selera dengan mengorbankan kesehatan. Akibatnya, otak menjadi kabur, pikiran mereka menjadi lamban, dan mereka gagal mencapai apa yang seharusnya dapat mereka capai jika mereka menyangkal diri dan berpantang. Hal ini merampas kekuatan fisik dan mental yang dapat digunakan untuk melayani Allah jika pertarakan dipatuhi dalam segala hal. Paulus adalah seorang pembaharu kesehatan. Ia berkata, "Aku mengekang tubuhku dan menaklukkannya, supaya jangan sampai, setelah aku memberitakan Injil kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbuang." Ia merasa bahwa ada tanggung jawab yang dipikulnya untuk menjaga semua kekuatannya agar ia dapat menggunakannya untuk kemuliaan Allah. Jika Paulus berada dalam bahaya karena tidak bertarak, kita berada dalam bahaya yang lebih besar, karena kita tidak merasakan dan menyadari seperti yang ia rasakan tentang pentingnya memuliakan Allah di dalam tubuh dan roh kita, yang adalah milik-Nya. Makan berlebihan adalah dosa zaman ini.

Firman Allah menempatkan dosa kerakusan dalam katalog yang sama dengan kemabukan. Begitu menyinggungnya dosa ini di mata Allah sehingga Dia memberikan petunjuk kepada Musa bahwa seorang anak yang tidak dapat menahan diri dalam hal selera makan, tetapi melahap apa saja yang diinginkannya, harus dibawa oleh orangtuanya ke hadapan para penguasa Israel, dan dilempari dengan batu sampai mati. Kondisi orang yang pelahap dianggap tidak ada harapan. Dia tidak akan berguna bagi orang lain, dan merupakan kutukan bagi dirinya sendiri. Tidak ada ketergantungan yang dapat diberikan kepadanya dalam hal apapun. Pengaruhnya akan selalu mencemari orang lain, dan dunia akan lebih baik tanpa karakter seperti itu; karena cacatnya yang mengerikan akan terus berlanjut. Tak seorang pun yang memiliki rasa pertanggungjawaban kepada Allah akan membiarkan kecenderungan hewani mengendalikan akal budi. Mereka yang melakukan hal ini bukanlah orang Kristen, siapa pun mereka, dan betapapun tingginya pengakuan mereka. Perintah Kristus adalah, "Karena itu hendaklah kamu sempurna, sama seperti

Bapamu yang di sorga adalah sempurna." Di sini Dia menunjukkan kepada kita bahwa kita dapat menjadi sempurna di dalam lingkungan kita sebagaimana Allah sempurna di dalam lingkungan-Nya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:515-516

Tuhan ingin manusia mengembangkan kekuatan karakter. Mereka yang hanya menjadi pelayan waktu bukanlah orang-orang yang akan menerima pahala yang berlimpah. Dia ingin agar mereka yang bekerja di jalan-Nya menjadi orang-orang yang memiliki perasaan yang tajam dan persepsi yang cepat. Mereka harus sederhana dalam hal makan; makanan yang kaya dan mewah tidak boleh ada di atas meja mereka; dan ketika otak terus menerus dibebani, dan kurangnya latihan fisik, mereka harus makan dengan hemat, bahkan makanan yang sederhana sekalipun. Kejernihan pikiran dan keteguhan tujuan Daniel, kekuatan kecerdasannya dalam memperoleh pengetahuan, sebagian besar disebabkan oleh kesederhanaan pola makannya, sehubungan dengan kehidupannya yang penuh dengan doa.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:574

Hanya sedikit yang memiliki stamina moral untuk melawan godaan, terutama godaan selera, dan untuk mempraktikkan penyangkalan diri. Bagi beberapa orang, melihat orang lain makan makanan ketiga adalah godaan yang terlalu kuat untuk ditolak; dan mereka membayangkan bahwa mereka lapar, padahal yang mereka rasakan bukanlah panggilan perut untuk makan, tetapi keinginan pikiran yang tidak dibentengi dengan prinsip yang teguh, dan disiplin dalam penyangkalan diri. Tembok-tembok pengendalian diri dan pembatasan diri tidak boleh sedikit pun dilemahkan dan diruntuhkan. Paulus, rasul kepada bangsa-bangsa lain, berkata, "Aku mengekang tubuhku dan menaklukkannya, supaya jangan sampai, setelah aku memberitakan Injil kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbuang."

Mereka yang tidak menang dalam hal-hal kecil tidak akan memiliki kekuatan moral untuk menahan godaan yang lebih besar.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:135

Banyak orang yang tidak mampu bekerja baik secara mental maupun fisik karena terlalu banyak makan dan pemuasan hawa nafsu. Kecenderungan hewani diperkuat, sementara sifat moral dan rohani dilemahkan. Ketika kita berdiri di sekeliling takhta putih

yang besar itu, betapa banyak catatan yang akan diberikan tentang kehidupan banyak orang. Kemudian mereka akan melihat apa yang mungkin telah mereka lakukan seandainya mereka tidak merendahkan kuasa yang diberikan Tuhan. Kemudian akankah mereka menyadari betapa tingginya kehebatan intelektual yang mungkin telah mereka capai, seandainya mereka memberikan kepada Allah semua kekuatan fisik dan mental yang telah Dia percayakan kepada mereka. Dalam penderitaan penyesalan mereka mereka akan merindukan untuk memiliki kehidupan yang lebih baik lagi.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:196, 197

Allah telah mengaruniakan terang yang besar kepada umat ini, namun kita tidak ditempatkan di luar jangkauan percobaan. Siapakah di antara kita yang mencari pertolongan dari dewa-dewa Ekron? Lihatlah gambar ini - ini bukan hasil imajinasi. Dalam berapa banyak orang, bahkan di antara umat Masehi Advent Hari Ketujuh, dapatkah ciri-ciri utamanya terlihat? Orang yang tidak sah - yang kelihatannya sangat teliti, namun fanatik dan merasa diri cukup - dengan bebas mengakui penghinaannya terhadap hukum-hukum kesehatan dan kehidupan, yang oleh belas kasihan Ilahi telah menuntun kita sebagai umat untuk menerimanya. Makanannya harus disiapkan sedemikian rupa untuk memuaskan hasratnya yang tidak wajar. Daripada duduk di meja di mana makanan sehat disediakan, ia akan merendahkan restoran, karena di sana ia dapat memanjakan selera tanpa pengekangan. Seorang penganjur kesederhanaan yang fasih, ia mengabaikan prinsip-prinsip dasarnya. Ia menginginkan kelegaan, tetapi menolak untuk mendapatkannya dengan cara menyangkal diri. Orang itu menyembah di kuil selera yang menyimpang. Dia adalah seorang penyembah berhala. Kuasa-kuasa yang seharusnya disucikan dan dimuliakan, yang seharusnya digunakan untuk menghormati Allah, justru dilemahkan dan tidak banyak berguna. Emosi yang mudah tersinggung, otak yang bingung, dan saraf yang tidak tegang, adalah beberapa hasil dari pengabaianya terhadap hukum alam. Ia tidak efisien, tidak dapat diandalkan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 5:162-163

Saya telah diperlihatkan bahwa beberapa pertemuan perkemahan kami jauh dari apa yang Tuhan rancang. Orang-orang datang tanpa persiapan untuk kunjungan Roh Kudus Allah. Umumnya para saudara mencurahkan banyak waktu sebelum pertemuan untuk mempersiapkan pakaian untuk perhiasan lahiriah, sementara mereka melupakan perhiasan batiniah yang sangat berharga di mata Tuhan. Ada juga banyak waktu yang dihabiskan untuk memasak yang tidak perlu, untuk menyiapkan kue-kue yang mewah dan kue-kue dan makanan lain yang merusak kesehatan mereka yang memakannya. Seandainya saudari-saudari kita menyediakan roti yang baik dan beberapa jenis makanan sehat lainnya, mereka dan keluarga mereka

akan lebih siap untuk menghargai firman kehidupan, dan jauh lebih rentan terhadap pengaruh Roh Kudus.

Seringkali perut dibebani dengan makanan yang jarang sekali sederhana dan sederhana yang dimakan di rumah, di mana jumlah olahraga yang dilakukan menjadi dua kali lipat atau tiga kali lipat. Hal ini menyebabkan pikiran menjadi lesu sehingga sulit untuk menghargai hal-hal yang kekal, dan

pertemuan ditutup, dan mereka kecewa karena tidak dapat menikmati lebih banyak Roh Allah.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:357

Kita tidak boleh menyediakan makanan yang lebih banyak atau lebih beragam pada hari Sabat dibandingkan hari-hari lainnya. Sebaliknya, makanan harus lebih sederhana, dan lebih sedikit yang harus dimakan agar pikiran menjadi jernih dan kuat untuk memahami hal-hal rohani. Makan berlebihan akan mengaburkan otak. Kata-kata yang paling berharga mungkin hanya didengar dan tidak dihargai, karena pikiran dikacaukan oleh pola makan yang tidak tepat. Dengan makan berlebihan pada hari Sabat, banyak orang telah melakukan lebih dari yang mereka pikirkan untuk menghina Allah.

Meskipun memasak pada hari Sabat harus dihindari, namun tidak perlu makan makanan dingin. Dalam cuaca dingin, biarkan makanan yang telah disiapkan sehari sebelumnya dipanaskan. Dan biarlah makanan yang disajikan, meskipun sederhana, tetap enak dan menarik. Sediakanlah sesuatu yang akan dianggap sebagai suguhan, sesuatu yang tidak dimiliki keluarga setiap hari.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:372-373

Banyak yang menderita, dan banyak yang masuk ke dalam kubur karena pemanjaan selera. Mereka makan apa yang sesuai dengan selera mereka yang menyimpang, sehingga melemahkan organ-organ pencernaan dan melukai kekuatan mereka untuk mengasimilasi makanan yang seharusnya menopang kehidupan. Hal ini menimbulkan penyakit akut, dan sering kali diikuti dengan kematian. Organisme tubuh yang rapuh menjadi rusak karena praktik bunuh diri dari mereka yang seharusnya tahu lebih baik.

Gereja-gereja harus teguh dan setia pada terang yang telah Allah berikan. Setiap anggota harus bekerja dengan cerdas untuk menjauhkan diri dari praktik kehidupannya dari setiap selera yang menyimpang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:336

Dalam pergaulan Anda dengan orang-orang yang tidak percaya, jangan biarkan diri Anda dibelokkan dari prinsip-prinsip yang

benar. Jika Anda duduk di meja mereka, makanlah dengan sopan, dan hanya makanan yang tidak akan membingungkan pikiran. Jauhkanlah diri Anda dari sikap tidak bertarak. Janganlah melemahkan kekuatan mental dan fisikmu, supaya kamu tidak dapat membedakan hal-hal rohani.

Jagalah pikiran Anda dalam kondisi yang sedemikian rupa sehingga Tuhan dapat mengesankannya dengan kebenaran-kebenaran firman-Nya yang berharga.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:343

Kekhawatiran dan beban yang tidak perlu diciptakan oleh keinginan untuk membuat tampilan dalam menjamu para pengunjung. Untuk menyiapkan berbagai macam hidangan di atas meja, ibu rumah tangga bekerja terlalu keras; karena banyaknya hidangan yang sudah dihidangkan sebelumnya, para tamu makan berlebihan; dan penyakit serta penderitaan, karena terlalu banyak bekerja di satu sisi dan terlalu banyak makan di sisi lain, adalah akibatnya. Pesta-pesta yang rumit ini adalah beban dan cedera.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:257-258

Di meja makan yang berlimpah, pria sering makan lebih banyak daripada yang dapat dicerna dengan mudah. Perut yang terbebani tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik. Hasilnya adalah perasaan tumpul yang tidak menyenangkan di otak, dan pikiran tidak bertindak cepat. Gangguan diciptakan oleh komunikasi yang tidak tepat.

[167] makanan; terjadi fermentasi; darah terkontaminasi dan otak menjadi bingung.

Kebiasaan makan berlebihan, atau makan terlalu banyak jenis makanan dalam satu kali makan, sering kali menyebabkan dispepsia. Cedera serius pun terjadi pada organ-organ pencernaan yang sensitif. Dengan sia-sia perut memprotes, dan meminta otak untuk berpikir dari sebab ke akibat. Jumlah makanan yang berlebihan yang dimakan, atau kombinasi yang tidak tepat, melakukan pekerjaan yang merugikan. Sia-sia firasat yang tidak menyenangkan memberikan peringatan. Penderitaan adalah konsekuensinya. Penyakit menggantikan kesehatan.

Beberapa orang mungkin bertanya, Apa hubungannya dengan rapat dewan? Sangat banyak. Efek dari pola makan yang salah akan terbawa ke dalam rapat dewan dan rapat direksi. Otak dipengaruhi oleh kondisi perut. Perut yang tidak teratur akan menghasilkan kondisi pikiran yang tidak teratur dan tidak menentu. Perut yang sakit menghasilkan kondisi otak yang sakit, dan sering membuat seseorang keras kepala dalam

mempertahankan pendapat yang salah. Kebijaksanaan yang seharusnya dimiliki oleh orang yang demikian adalah kebodohan di hadapan Tuhan.

Saya menyampaikan hal ini sebagai penyebab dari situasi yang terjadi di banyak rapat dewan dan dewan, di mana pertanyaan-pertanyaan yang menuntut studi yang cermat telah diberikan namun hanya sedikit pertimbangan, dan keputusan-keputusan yang sangat penting dibuat dengan terburu-buru. Seringkali ketika seharusnya ada

suara bulat yang setuju, keputusan negatif yang diputuskan telah sepenuhnya mengubah atmosfer yang melingkupi sebuah pertemuan. Hasil ini telah dipresentasikan kepada saya berulang kali.

Aku menyampaikan hal-hal ini sekarang karena aku diperintahkan untuk mengatakan kepada saudara-saudaraku dalam pelayanan, bahwa dengan ketidakbertarakan dalam hal makan, engkau mendiskualifikasi dirimu sendiri karena tidak dapat melihat dengan jelas perbedaan antara yang kudus dan yang tidak kudus. Dan dengan ketidakbertarakan ini, kamu juga menunjukkan ketidakpedulianmu terhadap peringatan-peringatan yang telah Tuhan berikan kepadamu. Firman-Nya kepadamu: "Siapakah di antara kamu yang takut akan Tuhan, yang mendengarkan suara hamba-Nya, yang berjalan dalam kegelapan dan tidak mempunyai terang? Hendaklah ia percaya kepada nama TUHAN dan tetap berpegang pada Allahnya. "Tidakkah kita akan mendekat kepada Tuhan, supaya Ia menyelamatkan kita dari segala ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum, dari segala hawa nafsu yang tidak kudus, dari segala kejahatan? Tidakkah kita mau merendahkan diri di hadapan Tuhan, membuang segala sesuatu yang mencemarkan daging dan roh, supaya di dalam takut akan Dia kita dapat menyempurnakan kekudusan budi pekerti kita?"

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:153-154

Mereka yang telah menerima pengajaran tentang kejahatan penggunaan makanan daging, teh, dan kopi, serta olahan makanan yang kaya dan tidak sehat, dan yang bertekad untuk membuat perjanjian dengan Tuhan melalui pengorbanan, tidak akan terus menuruti selera mereka akan makanan yang mereka tahu tidak sehat. Allah menuntut agar selera dibersihkan, dan penyangkalan diri dipraktikkan sehubungan dengan hal-hal yang tidak baik. Ini adalah pekerjaan yang harus dilakukan sebelum umat-Nya dapat berdiri di hadapan-Nya sebagai umat yang disempurnakan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:374-375

Rasul Paulus menulis: "Tidak tahukah kamu, bahwa mereka yang berlomba dalam suatu perlombaan, semuanya berlomba, tetapi hanya seorang saja yang memperoleh hadiah? Karena itu berlailah,

supaya kamu memperolehnya. Dan setiap orang yang berlomba untuk mencapai suatu tujuan, ia harus bertekun dalam segala hal. Mereka melakukannya untuk memperoleh mahkota yang fana, tetapi kita memperoleh mahkota yang tidak fana. Karena itu aku berlari, bukan dengan tidak pasti, dan berjuang, bukan seperti orang yang menerbangkan angin, tetapi aku menundukkan tubuhku dan menaklukkannya, supaya jangan, apabila aku memberitakan Injil kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbuang." [1 Korintus 9:24-27](#).

Ada banyak orang di dunia ini yang menuruti kebiasaan buruk. Nafsu adalah hukum yang mengatur mereka; dan karena kebiasaan mereka yang salah, rasa moral menjadi kabur dan kekuatan untuk membedakan hal-hal yang sakral sebagian besar hancur. Tetapi penting bagi orang-orang Kristen untuk menjadi orang yang benar-benar bertarak. Mereka harus menetapkan standar-standar mereka yang tinggi. Kesederhanaan dalam makan, minum dan berpakaian sangat penting. Prinsip harus berkuasa dan bukannya selera atau kemewahan. Mereka yang makan terlalu banyak, atau yang makanannya tidak bermutu, akan dengan mudah dituntun ke dalam kebinasaan, dan ke dalam "hawa nafsu yang bodoh dan yang mencelakakan, yang menenggelamkan manusia ke dalam kehancuran dan kebinasaan." **1 Timotius 6:9.** "Para pekerja yang bersama-sama dengan Allah" harus menggunakan setiap pengaruh mereka untuk mendorong penyebaran prinsip-prinsip pertarikan yang benar.

Sangatlah berarti untuk menjadi benar di hadapan Allah. Dia memiliki klaim atas semua orang yang terlibat dalam pelayanan-Nya. Dia menghendaki agar pikiran dan tubuh dipelihara dalam kondisi kesehatan yang terbaik, setiap kekuatan dan karunia berada di bawah kendali ilahi, dan sekuat kebiasaan yang hati-hati dan ketat dapat membuatnya. Kita berada di bawah kewajiban kepada Tuhan untuk membaktikan diri kita sepenuhnya kepada-Nya, jiwa dan raga, dengan semua kemampuan yang dihargai sebagai karunia yang dipercayakan-Nya, untuk digunakan dalam pelayanan-Nya. Semua energi dan kemampuan kita harus terus diperkuat dan ditingkatkan selama masa percobaan ini. Hanya mereka yang menghargai prinsip-prinsip ini, dan telah dilatih untuk merawat tubuh mereka dengan cerdas dan takut akan Tuhan, yang harus dipilih untuk memikul tanggung jawab dalam pekerjaan ini. Mereka yang telah lama berada di dalam kebenaran, tetapi tidak dapat membedakan antara prinsip-prinsip kebenaran yang murni dan prinsip-prinsip kejahatan, yang pemahamannya tentang keadilan, belas kasihan, dan kasih Tuhan telah dikaburkan, harus dibebaskan dari tanggung jawab. Setiap gereja membutuhkan kesaksian yang jelas dan tajam, yang memberikan bunyi sangkakala yang pasti.

[168] Jika kita dapat membangkitkan kepekaan moral masyarakat kita pada subjek kesederhanaan, kemenangan besar akan diperoleh. Kesederhanaan dalam segala hal dalam kehidupan ini harus diajarkan dan dipraktikkan. Kesederhanaan dalam makan, minum,

tidur, dan berpakaian adalah salah satu prinsip utama dalam kehidupan beragama. Kebenaran yang dibawa ke dalam tempat kudus jiwa akan menuntun dalam perawatan tubuh. Tidak ada hal yang menyangkut kesehatan tubuh manusia yang boleh dianggap remeh. Kesejahteraan kekal kita bergantung pada penggunaan yang kita lakukan selama hidup ini terhadap waktu, kekuatan, dan pengaruh kita.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:414

Oh, betapa banyak orang yang rendah dalam skala spiritualitas, karena mereka tidak mau menyangkal nafsu makan mereka! Energi saraf otak menjadi mati rasa dan hampir lumpuh karena makan berlebihan. Ketika orang-orang seperti itu pergi ke rumah Tuhan pada hari Sabat, mereka tidak dapat menahan mata mereka untuk tetap terbuka. Himbauan yang paling sungguh-sungguh pun tidak dapat menggugah akal budi mereka yang sudah mati rasa. Kebenaran dapat disampaikan dengan perasaan yang mendalam; tetapi tidak membangkitkan kepekaan moral, atau mencerahkan pemahaman. Sudahkah orang-orang seperti itu belajar untuk memuliakan Allah dalam segala hal?

Surat 166, 1903

Untuk menyangkal nafsu makan membutuhkan keputusan yang berkarakter. Karena tidak memiliki keputusan ini, banyak orang yang hancur. Lemah, rapuh, mudah dipimpin, banyak pria dan wanita gagal sama sekali untuk menjadi apa yang Allah inginkan. Mereka yang tidak memiliki keputusan karakter tidak akan berhasil dalam pekerjaan sehari-hari untuk mengatasinya. Dunia ini penuh dengan pria dan wanita yang penuh dengan sifat-sifat buruk, tidak bertarak, berpikiran lemah, dan betapa sulitnya bagi mereka untuk menjadi orang Kristen yang sejati.

Apa yang dikatakan oleh Misionaris Medis yang agung ini? "Setiap orang yang mau mengikut Aku, ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya dan mengikut Aku." Adalah pekerjaan Iblis untuk mencobai manusia untuk mencobai sesamanya. Dia berusaha untuk membuat manusia menjadi pekerja sama dengan dia dalam pekerjaannya untuk menghancurkan. Dia berusaha untuk membuat mereka menyerahkan diri mereka sepenuhnya pada pemanjaan selera dan pada hiburan-hiburan menarik dan kebodohan yang secara alamiah didambakan oleh natur manusia, tetapi yang dengan jelas dilarang oleh firman Allah, sehingga mereka dapat digolongkan sebagai para penolongnya-bekerja bersamanya untuk menghancurkan gambar Allah di dalam diri manusia.

Melalui godaan yang kuat dari pemerintah dan penguasa, banyak orang terjerat. Budak-budak selera, mereka direndahkan dan direndahkan

"Apa? Tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh

Kudus, yang ada di dalam kamu, yang kamu miliki dari Allah dan kamu bukan milik kamu sendiri. Karena kamu telah dibeli dengan suatu harga, karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu dan dengan rohmumu yang adalah milik Allah."

Mereka yang memiliki kesadaran yang konstan bahwa mereka berdiri dalam hubungan ini dengan Tuhan tidak akan memasukkan ke dalam perut makanan yang memuaskan selera, tetapi yang melukai organ-organ pencernaan. Mereka tidak akan merusak

milik Allah dengan memanjakan diri dalam kebiasaan yang tidak pantas dalam hal makan, minum, atau berpakaian. Mereka akan merawat mesin manusia dengan baik, menyadari bahwa mereka harus melakukan hal ini agar dapat bekerja dalam kemitraan dengan Allah. Dia berkehendak agar mereka sehat, bahagia, dan berguna. Tetapi agar mereka dapat menjadi seperti itu, mereka harus menempatkan kehendak mereka di sisi kehendak-Nya.

Naskah 93, 1901

Tuhan telah menginstruksikan kepada saya bahwa pada umumnya, kita memasukkan terlalu banyak makanan ke dalam perut. Banyak orang membuat diri mereka tidak nyaman dengan makan berlebihan, dan sering kali penyakit menjadi akibatnya. Tuhan tidak menjatuhkan hukuman ini kepada mereka. Mereka menimpakan hukuman itu kepada diri mereka sendiri; dan Tuhan ingin mereka menyadari bahwa rasa sakit adalah akibat dari pelanggaran.

Banyak yang makan terlalu cepat. Yang lainnya makan makanan yang tidak cocok. Jika pria dan wanita mau mengingat betapa besar penderitaan yang mereka alami ketika mereka menyiksa perut, dan betapa dalam Kristus dihina ketika perut disalahgunakan, maka mereka akan berani dan menyangkal diri, memberikan kesempatan kepada perut untuk memulihkan kesehatannya. Sambil duduk di meja makan, kita dapat melakukan pekerjaan misionaris medis dengan makan dan minum untuk kemuliaan Allah

Sangat disayangkan bahwa sering kali, ketika penyangkalan diri yang paling besar harus dilakukan, perut penuh sesak dengan makanan yang tidak sehat, yang berada di sana untuk membusuk. Penderitaan perut mempengaruhi otak. Pemakan yang tidak bijaksana tidak menyadari bahwa ia mendiskualifikasi dirinya sendiri untuk memberikan nasihat yang bijaksana, mendiskualifikasi dirinya sendiri untuk menyusun rencana demi kemajuan pekerjaan Allah yang terbaik. Tetapi memang demikianlah adanya. Ia tidak dapat membedakan hal-hal rohani, dan dalam pertemuan-pertemuan konsili, ketika ia seharusnya berkata, Ya dan Amin, ia malah berkata, Tidak. Ia membuat proposisi yang melenceng dari sasaran. Makanan yang telah dimakannya telah melumpuhkan kekuatan otaknya.

Pemanjaan diri sendiri menghalangi agen manusia untuk

bersaksi tentang kebenaran. Rasa syukur yang kita panjatkan kepada Allah atas berkat-berkat-Nya sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimasukkan ke dalam perut. Pemanjaan selera adalah penyebab pertikaian, perselisihan, persengketaan, dan banyak kejahatan lainnya. Kata-kata yang tidak sabar diucapkan dan perbuatan-perbuatan yang tidak baik dilakukan, praktik-praktik yang tidak jujur diikuti dan hawa nafsu dimanifestasikan, dan semua itu terjadi karena

saraf otak menjadi sakit karena penyalahgunaan yang ditumpuk di perut.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:96

Penerapan yang ketat pada pekerjaan berat akan membahayakan kerangka tubuh anak muda yang sedang tumbuh; tetapi di mana ratusan orang telah merusak konstitusi mereka hanya karena terlalu banyak bekerja, ketidakaktifan, makan berlebihan, dan kemalasan yang halus telah menabur benih penyakit dalam sistem ribuan orang yang bergegas menuju pembusukan yang cepat dan pasti.

Pekerja-pekerja Injil, 174 (Edisi Lama)

[169]

Penyebab lain dari kesehatan yang buruk dan ketidakefisienan dalam proses persalinan adalah gangguan pencernaan. Otak tidak mungkin melakukan pekerjaan terbaiknya ketika kekuatan pencernaan disalahgunakan. Banyak orang yang makan dengan tergesa-gesa dari berbagai jenis makanan, yang menimbulkan perang di dalam perut, dan dengan demikian membingungkan otak. Penggunaan makanan yang tidak sehat, dan makan berlebihan bahkan untuk makanan yang sehat sekalipun, juga harus dihindari. Banyak orang makan setiap saat, tanpa mempedulikan hukum kesehatan. Kemudian kesuraman menyelimuti pikiran. Bagaimana mungkin manusia dapat dihormati dengan pencerahan ilahi, jika mereka begitu sembrono dalam kebiasaan mereka, begitu lalai terhadap terang yang telah Allah berikan sehubungan dengan hal-hal ini? Saudara-saudara, bukankah sudah waktunya bagi Anda untuk bertobat dari pemanjaan diri yang mementingkan diri sendiri ini? "Tidak tahukah kamu, bahwa mereka yang berlomba dalam suatu perlombaan, semuanya berlomba, tetapi hanya seorang saja yang mendapat hadiah? Karena itu berlombalah, supaya kamu memperolehnya. Dan setiap orang yang berlomba untuk mencapai kemenangan, ia sabar dalam segala hal. Mereka melakukannya untuk memperoleh mahkota yang fana, tetapi kita memperoleh mahkota yang tidak fana. Karena itu aku berlari, bukan dengan tidak pasti, dan berjuang, bukan seperti orang yang menerbangkan angin, tetapi aku menundukkan tubuhku dan menaklukkannya, supaya jangan, apabila aku memberitakan Injil

kepada orang lain, aku sendiri menjadi orang yang terbuang." 1 Korintus 9:24-27. Pelajarilah ini dengan sungguh-sungguh.

Pembaharu Kesehatan, 1 Juni 1878 (Hidup Sehat, 86)

Pesta yang rakus, dan makanan yang masuk ke dalam perut pada waktu yang tidak tepat, meninggalkan pengaruh pada setiap serat sistem.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat, 167)

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 pencernaan yang terlalu banyak bekerja.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat,

89) Seringkali ketidaktaatan ini dirasakan sekaligus dalam bentuk sakit kepala dan gangguan pencernaan dan kolik. Sebuah beban telah ditempatkan di atas perut yang tidak dapat dipedulikan, dan perasaan tertekan pun muncul.

The Kepala bingung, perut memberontak. Tetapi hasil ini tidak selalu mengikuti makan berlebihan. Dalam beberapa kasus, perut menjadi 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, 6 April 1896 (Hidup Sehat, 88)

Ada bahaya 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 kacau, dan persepsi menjadi lemah.

Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896

(Hidup Sehat, 27) Jika selera, yang seharusnya dijaga dan dikendalikan dengan ketat, dimanjakan hingga melukai tubuh, hukuman atas pelanggaran itu akan pasti hasilnya.

The Health Reformer, 1 September 1871 (Hidup Sehat, 28) Allah tidak berubah, dan Dia juga tidak bermaksud untuk mengubah organisme fisik kita, agar kita dapat melanggar satu hukum pun tanpa merasakan dampak dari pelanggaran mereka. Dengan menuruti kecenderungan mereka

Dan jika mereka mematuhi hati nurani, mereka harus dikendalikan oleh prinsip dalam makan dan berpakaian, daripada dipimpin oleh kecenderungan, mode, dan selera.

2SM 413.4HL Bagaimana Cara Hidup 1, 54-55

Pria dan wanita yang mengaku sebagai pengikut Kristus, sering kali menjadi budak mode, dan nafsu makan yang rakus. Persiapan untuk pertemuan-pertemuan yang modis, waktu dan tenaga, yang seharusnya dicurahkan untuk tujuan-tujuan yang lebih tinggi dan lebih mulia, dihabiskan untuk memasak berbagai macam hidangan yang tidak sehat. Karena ini adalah mode, banyak orang yang miskin dan bergantung pada pekerjaan mereka sehari-hari, akan mengeluarkan biaya untuk menyiapkan berbagai jenis kue yang kaya, pengawet, kue, dan berbagai makanan modis untuk para tamu, yang hanya melukai mereka yang mengambil bagian dalam makanan tersebut; padahal, pada saat yang sama mereka membutuhkan jumlah yang dikeluarkan untuk membeli pakaian untuk diri mereka sendiri dan anak-anak. Waktu yang digunakan untuk memasak makanan untuk memuaskan selera dengan mengorbankan perut seharusnya digunakan untuk mendidik moral dan agama anak-anak mereka.

Kunjungan yang modis dijadikan ajang kerakusan. Makanan dan minuman yang menyakitkan dikonsumsi sedemikian rupa sehingga sangat membebani organ-organ pencernaan. Kekuatan-kekuatan vital dipanggil ke dalam tindakan yang tidak sehat dalam pembuangannya, yang menghasilkan kelelahan, dan sangat mengganggu sirkulasi darah, dan sebagai akibatnya, kekurangan energi vital dirasakan di seluruh sistem. Berkat-berkat yang mungkin dihasilkan dari kunjungan sosial, sering kali hilang, karena alasan bahwa penghibur anda, bukannya mendapat keuntungan dari percakapan anda, tetapi bekerja keras di atas kompor, menyiapkan berbagai macam hidangan untuk anda nikmati. Pria dan wanita Kristen tidak boleh membiarkan pengaruh mereka untuk menerima hidangan seperti itu dengan memakan makanan yang telah disiapkan. Biarlah mereka mengerti bahwa tujuan Anda mengunjungi mereka bukanlah untuk memanjakan selera, tetapi untuk bergaul bersama, dan

Pertukaran pikiran dan perasaan dapat menjadi berkah bersama. [170]
Percakapan haruslah bersifat luhur dan memuliakan, yang kemudian dapat diingat dengan perasaan yang penuh

kenikmatan.

Review and Herald, 25 Januari 1881

Bagaimana jika Daniel dan teman-temannya berkompromi dengan para perwira kafir itu, dan menyerah pada tekanan situasi dengan makan dan minum seperti yang biasa dilakukan oleh orang-orang Babyloh? Satu contoh penyimpangan dari prinsip ini akan melemahkan rasa benar dan kebencian mereka terhadap yang salah. Pemanjaan selera akan melibatkan pengorbanan kekuatan fisik, kejernihan akal budi, dan kekuatan spiritual. Satu langkah yang salah mungkin akan menyebabkan langkah yang lain, sampai hubungan mereka dengan surga terputus, mereka akan tersapu oleh godaan.

Tidak mungkin ada orang yang dapat menikmati berkat pengudusan sementara mereka mementingkan diri sendiri dan rakus.

Mereka mengeluh di bawah beban kelemahan karena kebiasaan makan dan minum yang salah, yang melanggar hukum-hukum kehidupan dan kesehatan. Banyak yang melemahkan organ-organ pencernaan mereka dengan menuruti selera yang menyimpang. Kekuatan konstitusi manusia untuk melawan penyalahgunaan yang dilakukan terhadapnya adalah luar biasa; tetapi kebiasaan salah yang terus-menerus dalam makan dan minum yang berlebihan akan melemahkan setiap fungsi tubuh. Biarlah orang-orang yang lemah ini mempertimbangkan apa yang mungkin terjadi, seandainya mereka hidup dengan sederhana, dan meningkatkan kesehatan alih-alih menyalahgunakannya. Dalam memuaskan selera dan nafsu yang menyimpang, bahkan orang-orang yang mengaku Kristen pun melumpuhkan alam dalam pekerjaannya dan mengurangi kekuatan fisik, mental, dan moral. Beberapa orang yang melakukan hal ini, mengklaim bahwa mereka dikuduskan bagi Tuhan; tetapi klaim seperti itu tidak berdasar. "Seorang anak menghormati ayahnya dan seorang hamba menghormati tuannya, jikalau aku seorang bapa, di manakah kehormatan-Ku, dan jika Aku seorang tuan, di manakah rasa takut-Ku?" demikianlah firman TUHAN semesta alam kepadamu, hai para imam yang menghina nama-Ku. Dan kamu berkata: "Di manakah kami menghina nama-Mu? Kamu mempersembahkan roti najis di atas mezbah-Ku, dan kamu berkata: Di manakah kami menajiskan Engkau? Dalam hal ini kamu berkata: Meja TUHAN itu hina. Jika kamu mempersembahkan orang buta sebagai kurban, bukankah itu jahat, dan jika kamu mempersembahkan orang timpang dan orang sakit, bukankah itu jahat, persembahkanlah sekarang kepada gubernurmu, apakah ia

berkenan kepadamu, atau menerima engkau, demikianlah firman Tuhan semesta alam. Kamu membawa yang koyak, yang timpang dan yang sakit, demikianlah kamu membawa persembahan, haruskah Aku menerima semua itu dari tanganmu?" demikianlah firman TUHAN.

Marilah kita memperhatikan dengan saksama peringatan dan teguran ini. Meskipun ditujukan kepada Israel kuno, peringatan dan teguran ini juga berlaku bagi umat Allah pada masa kini. Dan kita harus memperhatikan perkataan sang rasul dalam

yang ia himbau kepada saudara-saudaranya, demi belas kasihan Allah, untuk mempersembahkan tubuh mereka, "sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah." Ini adalah pengudusan yang sejati. Ini bukan 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 kita makan, minum, dan berpakaian, sedemikian rupa untuk menjamin pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan moral, sehingga kita dapat mempersembahkan tubuh kita kepada Tuhan-bukan persembahan yang dicemari oleh kebiasaan-kebiasaan yang salah, tetapi-"persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah."

Janganlah ada orang yang mengaku saleh yang mengabaikan kesehatan tubuh, dan menyanjung diri mereka sendiri bahwa ketidaksalehan bukanlah dosa, dan tidak akan memengaruhi kerohanian mereka. Ada hubungan yang erat antara sifat jasmani dan sifat rohani.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:156

Tuhan menuntut umat-Nya untuk terus maju. Kita perlu belajar bahwa selera yang dimanjakan adalah halangan terbesar bagi perbaikan mental dan pengudusan jiwa. Dengan segala usaha reformasi kesehatan yang kita lakukan, banyak di antara kita yang makan dengan cara yang tidak benar. Pemanjaan selera adalah penyebab terbesar dari kelemahan fisik dan mental, dan sebagian besar terletak pada dasar kelemahan dan kematian dini. Hendaklah setiap orang yang ingin memiliki kemurnian roh mengingat bahwa di dalam Kristus ada kuasa untuk mengendalikan selera.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:163-164

Para pendeta yang merasa bebas untuk menuruti selera akan gagal mencapai tujuan. Allah ingin mereka menjadi pembaharu kesehatan. Dia ingin mereka hidup sesuai dengan terang yang telah diberikan mengenai hal ini. Saya merasa sedih ketika saya melihat mereka yang seharusnya bersemangat dalam prinsip-prinsip kesehatan kita, belum bertobat ke cara hidup yang benar. Saya berdoa agar Tuhan menanamkan dalam pikiran mereka bahwa mereka akan mengalami kerugian besar. Jika segala sesuatunya berjalan sebagaimana mestinya di dalam rumah

tangga-rumah tangga yang membentuk gereja-gereja kita, kita dapat melakukan pekerjaan ganda bagi Tuhan.

Surat 158, 1909

Sampaikan di hadapan orang-orang tentang perlunya menolak godaan untuk memanjakan selera. Di sinilah banyak yang gagal. Jelaskan bagaimana

tubuh dan pikiran sangat erat kaitannya, dan menunjukkan perlunya menjaga keduanya dalam kondisi terbaik....

Semua orang yang menuruti selera, menyia-nyiakan energi fisik, dan melemahkan kekuatan moral, cepat atau lambat akan merasakan ganjaran yang mengikuti pelanggaran hukum fisik.

Kristus telah memberikan nyawa-Nya untuk membeli penebusan bagi orang berdosa. Penebus dunia ini tahu bahwa pemanjaan selera membawa kelemahan fisik dan mematikan kemampuan persepsi sehingga hal-hal yang kudus dan kekal tidak dapat dilihat. Ia tahu bahwa diri

[171] indulgensi telah menyelewengkan kuasa moral, dan bahwa kebutuhan besar manusia adalah pertobatan, -dalam hati dan pikiran dan jiwa, dari kehidupan yang memanjakan diri sendiri kepada kehidupan yang menyangkal diri dan berkorban. Kiranya Tuhan menolong anda sebagai hamba-Nya untuk menarik perhatian para hamba Tuhan dan membangunkan gereja-gereja yang tertidur. Biarlah pekerjaanmu sebagai seorang dokter dan seorang hamba Tuhan menjadi selaras. Untuk itulah sanatorium kita didirikan, untuk memberitakan kebenaran tentang pertarakan yang sejati

Kristus memasuki ujian dalam hal selera makan, dan selama hampir enam minggu menahan godaan atas nama manusia. Puasa yang panjang di padang gurun itu menjadi pelajaran bagi manusia yang jatuh untuk selama-lamanya. Kristus tidak dikalahkan oleh percobaan yang kuat dari musuh, dan ini merupakan dorongan bagi setiap jiwa yang sedang berjuang melawan percobaan. Kristus telah memungkinkan setiap anggota keluarga manusia untuk melawan percobaan. Semua orang yang mau hidup saleh dapat menang sebagaimana Kristus telah menang, oleh darah Anak Domba, dan oleh firman kesaksian mereka. Puasa panjang Juruselamat menguatkan Dia untuk bertahan. Ia memberikan bukti kepada manusia bahwa Ia akan memulai pekerjaan untuk mengalahkan tepat di mana kebinasaan itu dimulai, yaitu pada titik selera.

Sebagai sebuah bangsa, kita perlu melakukan reformasi, dan khususnya para pemangku jawatan dan pengajar Firman perlu melakukan reformasi. Saya diinstruksikan untuk mengatakan kepada para pendeta kita dan kepada para presiden konferensi kita: Kegunaanmu sebagai pekerja-pekerja Allah dalam pekerjaan memulihkan jiwa-jiwa yang sedang binasa, sangat bergantung pada keberhasilanmu dalam mengalahkan selera. Kalahkanlah keinginan untuk memuaskan selera, dan jika Anda melakukan

hal ini, maka hawa nafsu Anda akan dengan mudah dikendalikan. Maka kekuatan mental dan moral Anda akan lebih kuat. "Dan mereka menang oleh darah Anak Domba dan oleh perkataan kesaksian mereka."

* * * * *

Surat 59, 1898

Makan daging seharusnya tidak masuk dalam resep dokter yang tidak valid dari dokter manapun dari kalangan mereka yang memahami hal-hal ini. Penyakit pada ternak membuat makan daging menjadi hal yang berbahaya. Kutukan Tuhan ada di atas bumi, di atas manusia, di atas binatang-binatang, di atas ikan-ikan di laut dan ketika pelanggaran menjadi hampir universal, kutukan itu akan diizinkan untuk menjadi seluas dan sedalam pelanggaran. Penyakit ditularkan melalui daging. Daging yang sakit dari bangkai-bangkai yang mati ini dijual di pasar, dan penyakit di antara manusia adalah hasil yang pasti

Aku menulis kepadamu, saudaraku, bahwa pemberian resep untuk makan daging binatang tidak boleh lagi dipraktikkan di sanatorium kita. Tidak ada alasan untuk hal ini. Tidak ada keamanan dalam pengaruh dan hasil setelahnya terhadap pikiran manusia. Marilah kita menjadi pembaharu kesehatan dalam segala hal. Marilah kita umumkan di lembaga-lembaga kita bahwa tidak ada lagi meja daging, bahkan untuk para penghuni asrama, dan kemudian pendidikan yang diberikan untuk meninggalkan pola makan daging tidak hanya berupa perkataan, tetapi juga perbuatan. Jika dukungan berkurang, biarlah. Prinsip-prinsip ini akan menjadi jauh lebih berharga ketika dipahami, ketika diketahui bahwa tidak ada kehidupan makhluk hidup yang akan diambil untuk menopang kehidupan orang Kristen.

Bagaimana Cara Hidup, 49-50

Keluarga manusia telah membawa penyakit dalam berbagai bentuk kepada diri mereka sendiri karena kebiasaan mereka yang salah. Mereka tidak belajar bagaimana hidup sehat, dan pelanggaran mereka terhadap hukum-hukum keberadaan mereka telah menghasilkan keadaan yang menyedihkan. Orang-orang jarang mengaitkan penderitaan mereka dengan penyebab yang sebenarnya, yaitu tindakan mereka yang salah. Mereka telah memanjakan diri dalam ketidakbertarakan dalam hal makan, dan menjadikan Tuhan sebagai selera mereka. Dalam semua kebiasaan mereka, mereka telah menunjukkan kecerobohan dalam hal kesehatan dan kehidupan; dan ketika, sebagai akibatnya, penyakit menimpa mereka, mereka membuat diri mereka sendiri percaya bahwa Tuhan adalah penyebabnya, ketika tindakan mereka yang salah telah membawa hasil yang pasti.

Fakta-fakta Iman 2:129-132

Kejahatan besar yang pertama adalah ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum. Pria dan wanita telah menjadikan diri mereka budak nafsu. Mereka tidak bertarak dalam bekerja. Sejumlah besar kerja keras dilakukan untuk mendapatkan makanan untuk meja mereka yang sangat melukai sistem yang sudah dibebani pajak yang berlebihan. Para wanita menghabiskan sebagian besar waktu mereka di atas kompor yang dipanaskan, menyiapkan makanan, dibumbui dengan rempah-rempah untuk memuaskan selera. Akibatnya, anak-anak terabaikan, dan tidak mendapatkan pendidikan moral dan agama. Ibu yang terlalu banyak bekerja lalai untuk menumbuhkan rasa manis dari temperamen, yang merupakan sinar matahari dari tempat tinggal. Pertimbangan-pertimbangan kekal menjadi nomor dua. Seluruh waktu harus digunakan untuk mempersiapkan hal-hal ini untuk selera yang merusak kesehatan, mengeruhkan temperamen, dan mengacaukan kemampuan berpikir.

Fakta-fakta Iman 2:133-134

Memanjakan diri dengan makan terlalu sering, dan dalam jumlah yang terlalu banyak, akan membebani organ-organ pencernaan dan menyebabkan kondisi tubuh menjadi demam. Darah menjadi tidak murni, dan kemudian berbagai penyakit

jenis terjadi. Seorang dokter diutus, yang meresepkan beberapa obat yang memberikan kelegaan saat ini, tetapi tidak menyembuhkan penyakit. Obat itu mungkin mengubah bentuk penyakit, tetapi kejahatan yang sebenarnya meningkat sepuluh kali lipat. Alam melakukan yang terbaik untuk membersihkan sistem dari akumulasi kotoran, dan seandainya ia dibiarkan sendiri, dibantu oleh berkat-berkat umum dari surga, seperti udara murni dan air murni, penyembuhan yang cepat dan aman akan terjadi.

Penderita dalam kasus seperti itu dapat melakukan untuk diri mereka sendiri apa yang orang lain tidak dapat lakukan untuk mereka. Mereka harus mulai membebaskan alam dari beban yang mereka paksakan padanya. Mereka harus menghilangkan penyebabnya. Berpuasalah dalam waktu yang singkat, dan berikan kesempatan kepada perut untuk beristirahat. Kurangi keadaan demam pada sistem dengan aplikasi air yang hati-hati dan penuh pengertian. Upaya-upaya ini akan membantu alam dalam perjuangannya untuk membebaskan sistem dari kotoran. Tetapi pada umumnya orang yang menderita sakit menjadi tidak sabar. Mereka tidak mau melakukan penyangkalan diri, dan sedikit menderita karena kelaparan.

Penggunaan air putih hanya dapat mencapai sedikit hal, jika pasien tidak merasa perlu untuk menjaga pola makannya secara ketat.

Banyak orang yang hidup dengan melanggar hukum kesehatan, dan tidak menyadari hubungan antara kebiasaan makan, minum, dan bekerja dengan kesehatan mereka. Mereka tidak akan sadar akan kondisi mereka yang sebenarnya sampai alam memprotes pelanggaran yang dideritanya, melalui rasa sakit dan nyeri pada sistem tubuh. Jika, bahkan saat itu, para penderita hanya akan melakukan pekerjaan dengan benar, dan akan menggunakan cara-cara sederhana yang telah mereka abaikan - penggunaan air dan makanan yang tepat, - alam akan memiliki bantuan yang dibutuhkannya, dan yang seharusnya sudah ada sejak lama. Jika hal ini dilakukan, pasien umumnya akan sembuh tanpa menjadi lemah.

Karunia-karunia Rohani 4:124

Daging babi, meskipun merupakan salah satu makanan yang paling umum dikonsumsi, adalah salah satu yang paling berbahaya. Allah tidak melarang orang Ibrani memakan daging babi hanya

untuk menunjukkan kekuasaan-Nya, tetapi karena daging babi bukanlah makanan yang baik bagi manusia. Babi akan memenuhi tubuh manusia dengan penyakit kudis, dan terutama di iklim yang hangat itu akan menimbulkan kusta dan berbagai macam penyakit. Pengaruhnya terhadap sistem dalam iklim tersebut jauh lebih berbahaya daripada iklim yang lebih dingin. Tetapi Allah tidak pernah merancang

babi untuk dimakan dalam kondisi apapun. Orang-orang kafir menggunakan daging babi sebagai bahan makanan, dan orang-orang Amerika telah menggunakan daging babi secara bebas sebagai bahan makanan yang penting. Daging babi tidak akan enak untuk dicicipi dalam keadaan aslinya. Daging babi dibuat sesuai dengan selera makan dengan bumbu yang tinggi, yang membuat hal yang sangat buruk menjadi lebih buruk. Daging babi, di atas semua daging-daging lainnya, menghasilkan kondisi darah yang buruk. Mereka yang makan daging babi secara bebas dapat menjadi sakit. Mereka yang banyak berolahraga di luar ruangan tidak menyadari dampak buruk dari makan daging babi seperti halnya mereka yang hidupnya kebanyakan di dalam rumah, dan kebiasaannya tidak banyak bergerak, dan pekerjaannya bersifat mental.

Namun, bukan hanya kesehatan fisik saja yang dirugikan oleh makan daging babi. Pikiran juga terpengaruh, dan kepekaan yang lebih halus menjadi tumpul karena penggunaan makanan yang kotor ini. Tidak mungkin daging makhluk hidup menjadi sehat ketika kekotoran adalah unsur alamiahnya, dan ketika ia akan memakan segala sesuatu yang menjijikkan. Daging

[173] babi terdiri dari apa yang mereka makan. Jika manusia memakan dagingnya, darah dan dagingnya akan tercemar oleh kotoran yang dibawa oleh babi.

Fakta-fakta Iman 2:146-148

Untuk menjaga kesehatan, kesederhanaan dalam segala hal diperlukan. Pertarakan dalam bekerja, pertarakan dalam makan dan minum. Karena ketidakbertarakan, banyak kesengsaraan telah menimpa keluarga manusia. Makan daging babi telah menyebabkan penyakit kudis, kusta dan kanker. Makan daging babi masih menyebabkan penderitaan yang paling hebat bagi umat manusia. Nafsu yang bejat mendambakan hal-hal yang paling berbahaya bagi kesehatan. Kutukan yang telah menimpa bumi, dan telah dirasakan oleh seluruh umat manusia, juga telah dirasakan oleh binatang-binatang. Binatang-binatang itu telah mengalami kemunduran dalam ukuran dan lamanya waktu. Mereka telah dibuat menderita lebih dari yang seharusnya mereka alami karena kebiasaan buruk manusia. Hanya ada sedikit binatang yang bebas dari penyakit. Mereka telah dibuat sangat menderita karena kekurangan cahaya, udara murni, dan makanan

yang sehat. Ketika mereka digemukkan, mereka dikurung dalam kandang yang sempit, dan tidak diizinkan untuk berolahraga, dan memiliki 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 bertahan lama untuk tetap sehat

saat menghirup kotoran tersebut. Penyakit akan berpindah ke hati, dan seluruh sistem hewan akan sakit. Hewan-hewan tersebut dibunuh, dan dipersiapkan untuk dipasarkan, dan orang-orang makan dengan bebas makanan hewan beracun ini. Banyak penyakit yang disebabkan dengan cara ini. Tetapi manusia tidak dapat dibuat untuk percaya bahwa daging yang mereka makanlah yang telah meracuni darah mereka, dan menyebabkan penderitaan mereka.

Banyak yang mati karena penyakit yang sepenuhnya disebabkan oleh makan daging, namun dunia tampaknya tidak menjadi lebih bijaksana. Hewan-hewan yang dibunuh sering kali telah dibawa cukup jauh untuk disembelih. Darah mereka telah menjadi panas. Mereka penuh dengan daging, dan telah kehilangan olahraga yang sehat, dan ketika mereka harus melakukan perjalanan jauh, mereka menjadi kelelahan, dan kelelahan, dan dalam kondisi seperti itu mereka dibunuh untuk dipasarkan. Darah mereka sangat meradang, dan mereka yang makan dagingnya, makan 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. Banyak sekali hewan yang dijual di pasar kota yang diketahui berpenyakit oleh mereka yang menjualnya, dan mereka yang membelinya tidak selalu tidak mengetahui hal ini. Khususnya di kota-kota besar, hal ini banyak terjadi, dan para pemakan daging tidak mengetahui bahwa mereka memakan hewan yang berpenyakit.

Beberapa hewan yang dibawa ke tempat penyembelihan tampaknya menyadari secara naluri apa yang akan terjadi, dan mereka menjadi sangat marah, dan benar-benar gila. Mereka dibunuh dalam keadaan seperti itu, dan dagingnya disiapkan untuk dipasarkan. Daging mereka adalah racun, dan telah menghasilkan, pada mereka yang memakannya, kram, kejang-kejang, ayas, dan kematian mendadak. Namun, penyebab semua penderitaan ini tidak disebabkan oleh dagingnya. Beberapa hewan diperlakukan secara tidak manusiawi saat dibawa ke tempat penyembelihan. Mereka benar-benar disiksa, dan setelah mengalami penderitaan yang luar biasa selama berjam-jam, mereka disembelih. Babi-babi telah dipersiapkan untuk dipasarkan bahkan ketika wabah sedang melanda mereka, dan daging mereka yang beracun telah menyebarkan penyakit menular dan kematian yang luar biasa.

Pertarikan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 12

Pengetahuan harus diperoleh dalam hal cara makan dan minum serta berpakaian untuk menjaga kesehatan. Penyakit adalah hasil dari pelanggaran hukum alam. Kewajiban pertama kita adalah kewajiban kepada Tuhan, kepada diri kita sendiri,

dan kepada sesama kita, adalah mematuhi hukum-hukum Allah. Termasuk di dalamnya adalah hukum kesehatan.

Pertarikan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 44

Keinginan yang semakin meningkat akan makanan yang kaya rasa telah dimanjakan, hingga menjadi mode untuk memasukkan semua makanan lezat ke dalam perut. Terutama di pesta-pesta kesenangan, nafsu makan dimanjakan dengan sedikit pengekangan. Makan malam dan makan malam yang mewah disajikan, terdiri dari daging yang sangat dibumbui, dengan saus yang kaya, kue, pai, es, teh, kopi, dll. Tidak heran jika dengan pola makan seperti itu, orang menjadi pucat, dan menderita sakit perut yang tak terkira akibat dispepsia.

Pertarikan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 47-48

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

Mereka yang sebagian besar hidupnya bergantung pada daging, terkadang tidak dapat menghindari makan daging yang sedikit banyak berpenyakit. Dalam banyak kasus, proses penyiapan hewan untuk dipasarkan menghasilkan kondisi yang tidak sehat. Dijauhkan dari cahaya dan udara bersih, menghirup atmosfer kandang yang kotor, seluruh tubuh akan segera terkontaminasi oleh kotoran; dan ketika daging seperti itu masuk ke dalam tubuh manusia, ia akan merusak darah, dan penyakit pun muncul. Jika orang tersebut sudah memiliki darah yang tidak murni, kondisi yang tidak sehat ini akan menjadi sangat parah. Tetapi hanya sedikit orang yang dapat dibuat percaya bahwa daging yang telah mereka makanlah yang telah meracuni darah mereka dan menyebabkan penderitaan mereka. Banyak yang meninggal karena penyakit yang sepenuhnya disebabkan oleh makan daging, ketika penyebab sebenarnya hampir tidak diduga oleh mereka sendiri atau orang lain. Beberapa orang tidak langsung merasakan

[174] efeknya, tetapi ini bukan bukti bahwa hal itu tidak menyakiti mereka. Ia mungkin bekerja dengan pasti pada sistem, namun untuk saat ini korban mungkin tidak menyadarinya.

***T. Mengenai Penggunaan Makanan Berbahan Dasar Daging
(Traktat delapan halaman)***

Kanker, tumor, dan semua penyakit inflamasi sebagian besar disebabkan oleh makan daging.

Dari terang yang Tuhan berikan kepada saya, prevalensi kanker dan tumor sebagian besar disebabkan oleh kehidupan kotor dari daging yang mati. Saya dengan tulus dan penuh doa berharap bahwa, sebagai seorang dokter, Anda tidak akan selamanya buta tentang hal ini, karena kebutaan bercampur dengan kurangnya keberanian moral untuk menyangkal selera kita, untuk mengangkat salib, yang berarti memikul tugas-tugas yang sangat bertentangan dengan hasrat alamiah. Dengan memakan daging, sari-sari dan cairan dari apa yang kita makan masuk ke dalam peredaran darah kita, dan karena kita terdiri dari apa yang kita makan, kita menjadi hewani; maka terciptalah suatu keadaan yang demam, karena binatang-binatang itu berpenyakit, dan dengan memakan dagingnya kita menanamkan benih-benih penyakit di dalam jaringan-jaringan dan darah kita. Kemudian ketika terpapar pada perubahan suasana malaria, hal ini akan lebih terasa, juga ketika kita terpapar pada wabah dan penyakit menular, sistem tubuh kita tidak berada dalam kondisi untuk melawan penyakit tersebut.

Saya telah mendapatkan subjek yang disajikan kepada saya dalam berbagai aspek. Kematian yang disebabkan oleh makan daging tidak dapat dilihat; jika demikian, kita tidak akan mendengar lagi argumen dan alasan yang mendukung pemanjaan selera terhadap daging yang sudah mati. Kita memiliki banyak makanan enak untuk memuaskan rasa lapar tanpa harus membawa mayat di atas meja kita untuk mengisi daftar makanan kita.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:61-63

Makan daging-daging telah membuat kualitas darah dan daging menjadi buruk. Sistem Anda berada dalam keadaan peradangan, siap untuk menghadapi penyakit. Anda rentan terhadap serangan penyakit akut, dan kematian mendadak, karena Anda tidak memiliki kekuatan konstitusi untuk menggalang dan melawan penyakit. Akan tiba saatnya ketika kekuatan dan kesehatan yang Anda sanjung-sanjung akan terbukti menjadi kelemahan.

Saudari H adalah seorang wanita yang darahnya rusak.

Tubuhnya penuh dengan penyakit kudis karena makan daging babi. Penggunaan daging babi dalam keluarga Anda telah memberikan kualitas darah yang buruk. Saudari H harus membatasi diri secara ketat pada diet biji-bijian, buah-buahan, dan sayuran, yang dimasak tanpa daging atau lemak dalam bentuk apa pun. Ini akan

membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menjalani diet sehat yang ketat untuk menempatkan Anda dalam kondisi kesehatan yang lebih baik, di mana Anda akan berhubungan dengan kehidupan dengan benar. Tidak mungkin bagi mereka yang menggunakan daging-dagingan secara bebas untuk memiliki otak yang tidak kotor dan kecerdasan yang aktif.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:64

Mereka yang sebagian besar hidup dari daging, tidak dapat menghindari makan daging hewan yang sedikit banyak berpenyakit. Proses penyiapan hewan untuk dipasarkan menghasilkan penyakit di dalamnya; dan meskipun hewan-hewan tersebut telah dipelihara dengan cara yang sehat, mereka menjadi panas dan sakit selama perjalanan sebelum sampai di pasar. Cairan dan daging hewan yang sakit ini langsung masuk 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 orang tersebut sudah memiliki darah najis, hal itu akan diperparah dengan memakan daging binatang-binatang tersebut. Tanggung jawab untuk terkena penyakit meningkat sepuluh kali lipat dengan memakan daging. Kekuatan intelektual, moral, dan fisik disusutkan oleh kebiasaan makan daging.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:159-160

Saya telah diinstruksikan bahwa makanan daging memiliki kecenderungan untuk membinatangi alam, merampas cinta dan simpati yang seharusnya mereka rasakan untuk setiap orang, dan memberikan kendali kepada nafsu yang lebih rendah atas kekuatan yang lebih tinggi dari makhluk hidup. Jika makan daging pernah menyehatkan, sekarang tidak lagi. Kanker, tumor, dan penyakit paru-paru sebagian besar disebabkan oleh makan daging....

Hanya ketika kita cerdas dalam hal prinsip-prinsip hidup sehat, kita dapat sepenuhnya tergugah untuk melihat kejahatan yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak tepat. Mereka yang, setelah melihat kesalahan mereka, memiliki keberanian untuk mengubah kebiasaan mereka, akan menemukan bahwa proses perbaikan membutuhkan perjuangan dan ketekunan yang tinggi; tetapi ketika selera yang benar telah terbentuk, mereka akan menyadari bahwa

penggunaan makanan yang tadinya mereka anggap tidak berbahaya, secara perlahan tapi pasti meletakkan dasar bagi dispepsia dan penyakit lainnya.

Naskah 22, 1887

Sekarang ada kebutuhan yang positif bahkan di antara para dokter, para pembaharu dalam bidang pengobatan penyakit, bahwa upaya yang lebih besar dan sungguh-sungguh dilakukan untuk meneruskan dan meningkatkan pekerjaan mereka sendiri, dan dengan penuh minat menginstruksikan mereka yang mencari keahlian medis kepada mereka untuk memastikan penyebab kelemahan mereka. Mereka harus menarik perhatian mereka dengan cara yang khusus pada hukum-hukum yang telah Allah tetapkan, yang tidak dapat dilanggar tanpa hukuman. Mereka banyak memikirkan cara kerja penyakit, tetapi tidak, secara umum, membangkitkan perhatian pada hukum-hukum yang harus ditaati secara kudus dan cerdas untuk mencegah penyakit. Terutama jika dokter tidak benar dalam praktik dietnya, jika selera makannya sendiri tidak dibatasi pada makanan yang sederhana dan sehat, dalam ukuran besar membuang penggunaan daging binatang mati, dia menyukai daging, dia telah mendidik dan memupuk selera untuk makanan yang tidak sehat. Ide-idenya sempit, dan dia akan segera mendidik dan mendisiplinkan selera dan selera makan pasiennya untuk [175] mencintai hal-hal yang dicintainya, untuk memberi mereka prinsip-prinsip yang sehat reformasi kesehatan. Dia akan meresepkan daging-dagingan untuk pasien yang sakit, padahal itu adalah makanan terburuk yang dapat mereka makan; itu merangsang, tetapi tidak memberi kekuatan. Mereka tidak menyelidiki kebiasaan makan dan minum mereka sebelumnya, dan secara khusus memperhatikan kebiasaan-kebiasaan mereka yang salah yang telah bertahun-tahun menjadi dasar penyakit. Dokter yang teliti harus siap untuk memberikan pencerahan kepada mereka yang tidak tahu, dan harus dengan hikmat memberikan resep mereka, melarang hal-hal dalam makanan mereka yang dia tahu itu salah. Dia harus dengan jelas menyatakan hal-hal yang dia anggap merugikan hukum kesehatan, dan membiarkan orang-orang yang menderita ini bekerja dengan sungguh-sungguh untuk melakukan hal-hal yang dapat mereka lakukan untuk diri mereka sendiri, dan dengan demikian menempatkan diri mereka dalam hubungan yang benar dengan hukum-hukum kehidupan dan kesehatan

Berbagai macam penyakit dari berbagai macam jenis telah ditimbulkan oleh penggunaan teh dan kopi serta narkotika, opium dan tembakau kepada manusia. Pemanjaan-pemanjaan yang

menyakitkan ini harus ditinggalkan, tidak hanya satu, tetapi semuanya; karena semuanya menyakitkan, dan merusak kekuatan fisik, mental dan moral, dan harus dihentikan dari sudut pandang kesehatan. Penggunaan daging binatang yang sudah mati secara umum memiliki pengaruh yang buruk terhadap moral, dan juga terhadap tubuh. Sakit

kesehatan dalam berbagai bentuk, jika efeknya dapat ditelusuri ke penyebabnya, akan mengungkapkan hasil yang pasti dari makan daging.

Naskah 3, 1897

Dokter yang mengaku memahami organisme manusia seharusnya tidak menganjurkan pasiennya untuk makan daging hewan yang sudah mati. Mereka harus menunjukkan peningkatan penyakit di dunia hewan. Kesaksian dari para pemeriksa adalah bahwa hanya sedikit sekali hewan yang bebas dari penyakit, dan bahwa praktik makan sebagian besar daging adalah tertular berbagai macam penyakit, seperti kanker, tumor, penyakit kudis, TBC, dan sejumlah penyakit lainnya. Jika manusia mau hidup dari makanan yang telah disediakan Allah dengan berlimpah tanpa terlebih dahulu masuk ke dalam tubuh binatang dan menjadi urat dan otot, dan kemudian mengambilnya dengan cara memakan bangkai, maka kesehatannya akan lebih terjamin.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 25 Agustus 1897 (Hidup Sehat, 74)

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. Dosa memang terletak di depan pintu. Pintu itu adalah mulut.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Healthful Living, 181)

Kesulitan katarak, penyakit ginjal, sakit kepala, dan gangguan jantung adalah akibat dari makan yang tidak teratur.

Kementerian Penyembuhan, 146

Ada kebutuhan besar akan pengajaran dalam hal reformasi pola makan. Kebiasaan makan yang salah dan penggunaan makanan yang tidak sehat tidak dapat disangkal bertanggung jawab atas ketidakbertarakan dan kejahatan serta kemalangan yang mengutuk dunia.

Kementerian Penyembuhan, 227

Banyak orang membawa penyakit pada diri mereka sendiri dengan memanjakan diri mereka sendiri. Mereka tidak hidup sesuai dengan hukum alam atau prinsip-prinsip kemurnian yang ketat. Yang lainnya telah mengabaikan hukum kesehatan dalam kebiasaan mereka makan dan minum, berpakaian, atau bekerja.

Kementerian Penyembuhan, 234-235

Penyakit tidak pernah datang tanpa sebab. Jalannya dipersiapkan, dan penyakit diundang, dengan mengabaikan hukum kesehatan. Banyak orang menderita sebagai akibat dari pelanggaran orang tua mereka. Meskipun mereka tidak bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan oleh orang tua mereka, namun tetap saja merupakan tugas mereka untuk memastikan apa yang merupakan pelanggaran dan apa yang bukan merupakan pelanggaran terhadap hukum kesehatan. Mereka harus menghindari kebiasaan yang salah dari orang tua mereka, dan dengan hidup yang benar, menempatkan diri mereka dalam kondisi yang lebih baik.

Namun, jumlah yang lebih besar menderita karena tindakan mereka sendiri yang salah. Mereka mengabaikan prinsip-prinsip kesehatan dengan kebiasaan makan, minum, berpakaian, dan bekerja. Pelanggaran mereka terhadap hukum alam menghasilkan akibat yang pasti; dan ketika penyakit menimpa mereka, banyak yang tidak menghubungkan penderitaan mereka dengan penyebab yang sebenarnya, tetapi bersungut-sungut kepada Tuhan karena penderitaan mereka. Tetapi Allah tidak bertanggung jawab atas penderitaan yang terjadi akibat pengabaian hukum alam Makan yang tidak bertarak sering kali menjadi penyebab penyakit, dan yang paling dibutuhkan oleh alam adalah dibebaskan dari beban yang tidak semestinya yang telah ditempatkan pada dirinya.

Kementerian Penyembuhan, 310

Perut yang tidak teratur menghasilkan kondisi pikiran yang tidak teratur dan tidak menentu. Seringkali hal itu menyebabkan iritabilitas, kekerasan, atau ketidakadilan. Banyak rencana yang seharusnya menjadi berkat bagi dunia telah dikesampingkan, banyak tindakan yang tidak adil, menindas, bahkan kejam telah

dilakukan, sebagai akibat dari kondisi yang sakit karena kebiasaan makan yang salah.

The Youth's Instructor, 31 Mei 1894 (Healthful Living, 198)

Pikiran tidak terlalu sering menjadi lelah atau rusak karena rajin bekerja dan belajar keras, seperti halnya karena makan makanan yang tidak sehat.

makanan yang tepat pada waktu yang tidak tepat, dan kurangnya perhatian terhadap hukum-hukum

kese

hatan[176] Belajar dengan tekun bukanlah penyebab utama dari pelanggaran

turunnya kekuatan mental. Penyebab utamanya adalah pola makan yang tidak tepat, waktu makan yang tidak teratur, dan kurangnya latihan fisik. Jam makan dan tidur yang tidak teratur melemahkan kekuatan otak.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:67-70

Pada hari Sabat yang lalu, ketika saya sedang berbicara, wajah-wajah pucat kalian tampak jelas di hadapan saya, seperti yang telah diperlihatkan kepada saya. Saya melihat kondisi kesehatanmu, dan penyakit yang telah kamu derita selama ini. Saya diperlihatkan bahwa engkau tidak hidup dengan sehat. Selera makanmu tidak sehat, dan engkau telah memuaskan selera dengan mengorbankan perut. Engkau telah memasukkan ke dalam perutmu makanan yang tidak mungkin diubah menjadi darah yang baik. Hal ini telah membebani hati, sehingga organ pencernaan menjadi terganggu. Kalian berdua memiliki hati yang sakit. Reformasi kesehatan akan sangat bermanfaat bagi Anda berdua, jika Anda benar-benar melaksanakannya. Hal ini telah gagal kalian lakukan. Selera makan kalian tidak sehat, dan karena kalian tidak menikmati makanan yang sederhana dan polos, yang terdiri dari tepung terigu yang tidak dibumbui, sayuran dan buah-buahan yang diolah tanpa bumbu dan minyak, kalian terus menerus melanggar hukum-hukum yang telah Tuhan tetapkan di dalam sistem kalian. Ketika Anda melakukan hal ini, Anda harus menanggung hukumannya, karena setiap pelanggaran pasti ada hukumannya. Namun, Anda heran dengan kesehatan Anda yang terus memburuk

Tidak ada pengobatan yang dapat meringankan kesulitan Anda saat ini sementara Anda makan dan minum seperti yang Anda lakukan. Anda dapat melakukannya sendiri, yang tidak akan pernah bisa dilakukan oleh dokter yang paling berpengalaman sekalipun. Aturlah pola makan Anda. Untuk memuaskan selera, Anda sering membebani organ-organ pencernaan Anda dengan memasukkan ke dalam perut makanan yang bukan makanan yang paling menyehatkan, dan kadang-kadang dalam jumlah yang tidak wajar. Hal ini melelahkan perut, dan tidak cocok untuk menerima makanan yang paling menyehatkan sekalipun. Anda membuat perut Anda terus menerus dilemahkan, karena kebiasaan makan Anda yang salah. Makanan Anda dibuat terlalu kaya. Makanan tersebut tidak disiapkan dengan cara yang sederhana dan alami, tetapi sama sekali tidak

cocok untuk perut ketika Anda menyiapkannya sesuai dengan selera Anda. Alam terbebani, dan berusaha untuk menolak upaya Anda untuk melumpuhkannya. Menggigil dan demam adalah hasil dari upaya-upaya untuk melepaskan diri dari beban yang Anda berikan padanya. Anda harus menanggung hukuman atas hukum alam yang dilanggar. Tuhan telah menetapkan hukum dalam sistem Anda yang tidak dapat Anda langgar tanpa menderita hukuman.

Anda telah berkonsultasi dengan rasa tanpa mengacu pada kesehatan. Anda telah melakukan beberapa perubahan, tetapi hanya mengambil langkah pertama dalam reformasi pola makan. Tuhan menuntut kita untuk bertarak dalam segala hal. "Karena itu, baik apa yang kamu makan atau minum atau apa pun yang kamu lakukan, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah."

Dari semua keluarga yang saya kenal, tidak ada yang lebih membutuhkan manfaat dari reformasi kesehatan daripada keluarga Anda. Anda mengerang di bawah rasa sakit dan sujud yang tidak dapat Anda pertanggungjawabkan, dan Anda mencoba untuk tunduk dengan anugerah sebaik mungkin, berpikir bahwa penderitaan adalah takdir Anda, dan Penyelenggaraan telah menetapkannya. Jika mata Anda dapat dibuka, dan dapat melihat langkah-langkah yang diambil dalam hidup Anda untuk berjalan menuju kondisi kesehatan Anda yang buruk saat ini, Anda akan tercengang dengan kebutaan Anda karena tidak melihat keadaan sebenarnya dari kasus ini sebelumnya. Anda telah menciptakan selera yang tidak wajar, dan tidak mendapatkan setengah kenikmatan dari makanan Anda yang seharusnya Anda dapatkan jika Anda tidak menggunakan selera Anda dengan salah. Engkau telah menyelewengkan kodrat, dan telah menderita akibatnya, dan sungguh menyakitkan.

Alam menanggung pelecehan selama dia bisa tanpa melawan, kemudian dia bangkit dan berusaha keras untuk membebaskan dirinya dari gangguan dan perlakuan jahat yang telah dideritanya. Kemudian muncullah sakit kepala, menggigil, demam, gugup, lumpuh, dan kejahatan lain yang terlalu banyak untuk disebutkan. Cara makan atau minum yang salah akan menghancurkan kesehatan dan dengan itu juga akan menghancurkan manisnya kehidupan. Oh, berapa kali Anda membeli apa yang Anda sebut sebagai makanan enak dengan mengorbankan tubuh yang demam, kehilangan nafsu makan, dan kurang tidur! Ketidakmampuan untuk menikmati makanan, malam tanpa tidur, berjam-jam penderitaan, -semua demi sebuah makanan yang memuaskan selera! Ribuan orang telah memanjakan selera mereka yang sesat, makan makanan yang enak, seperti yang mereka sebut, dan sebagai akibatnya, mereka menderita demam, atau penyakit akut lainnya, dan kematian. Itu adalah kenikmatan yang dibeli dengan harga yang sangat mahal. Namun banyak orang telah melakukan hal ini, dan para pembunuh diri ini telah dipuji oleh teman-teman mereka dan pendeta, dan dibawa

langsung ke surga pada saat kematian mereka. Pemikiran yang luar biasa! Orang-orang rakus di surga! Tidak, tidak, orang-orang seperti itu tidak akan pernah masuk ke dalam gerbang mutiara kota emas Allah. Orang-orang seperti itu tidak akan pernah ditinggikan di sebelah kanan Yesus, Juruselamat yang berharga, Manusia Kalvari yang menderita, yang hidupnya penuh dengan penyangkalan diri dan pengorbanan. Ada tempat yang telah ditentukan untuk semua orang yang tidak layak, yang tidak dapat mengambil bagian dalam kehidupan yang lebih baik, warisan yang kekal.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:427-428

Saya diperlihatkan bahwa istri Anda tidak memahami dirinya sendiri. Dia menghindari perhatian di masa mudanya, dan bahkan tidak mau melakukannya sekarang. Dia cenderung bersandar pada orang lain, bukan pada kekuatannya sendiri. Dia tidak mendorong kemandirian yang mulia. Seharusnya, selama bertahun-tahun yang lalu, ia telah mendidik dirinya sendiri untuk menanggung beban. Dia tidak dalam keadaan sehat. Dia cenderung memiliki hati yang tumpul, dan tidak suka berolahraga. Dia tidak memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri untuk bekerja kecuali dia melihat bahwa dia harus melakukannya. Dia makan hampir dua kali lipat dari jumlah yang seharusnya dia makan. Semua yang ia masukkan ke dalam perutnya, di atas apa yang dapat diubah oleh tubuhnya menjadi darah yang baik, menjadi

[177] materi limbah, untuk membebani alam dalam pembuangannya. Sistemnya tersumbat oleh massa materi, yang menghalanginya dalam pekerjaannya, menyumbat mesin, dan melemahkan daya hidup.

Mengambil lebih banyak makanan ke dalam sistem daripada yang dapat diubah menjadi darah yang baik, menyebabkan kualitas darah yang buruk dan membebani vitalitas ke tingkat yang jauh lebih besar daripada kerja atau latihan fisik. Makan berlebihan ini menyebabkan pingsan. Saraf otak diminta untuk membantu organ-organ pencernaan, dan dengan demikian secara terus-menerus dibebani, dilemahkan, dan dilumpuhkan. Hal ini meninggalkan rasa tumpul di kepala, dan membuat istri Anda dapat mengalami kelumpuhan sewaktu-waktu.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:432-434

Suster R. dalam kondisi kesehatan yang buruk. Dia memanjakan selera makannya, dan membebani perutnya dengan makanan yang terlalu berat. Dia membebani dengan makan berlebihan, dan dengan memasukkan makanan yang tidak sesuai dengan kualitas makanan yang terbaik untuk menyehatkan tubuhnya. Makanannya dikonsumsi dalam jumlah yang tidak wajar, dan dia hanya melakukan sedikit olahraga; dengan demikian sistemnya dibebani dengan berat. Menurut terang yang telah Tuhan berikan kepada kita, makanan yang sederhana adalah yang terbaik untuk menjamin kesehatan dan kekuatan. Olahraga sangat penting bagi

kesehatannya. Jika

Anda telah menyangkal selera Anda untuk membaca dan berusaha menyenangkan diri sendiri, telah mencurahkan lebih banyak waktu untuk latihan fisik yang bijaksana, dan telah makan dengan hati-hati dari makanan yang tepat dan sehat, Anda akan terhindar dari banyak penderitaan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:74

Seandainya kesehatan fisik Anda tidak terganggu, Anda akan menjadi wanita yang sangat berguna. Anda telah lama sakit, dan ini telah mempengaruhi imajinasi Anda sehingga pikiran Anda terkonsentrasi pada diri Anda sendiri, dan imajinasi telah mempengaruhi tubuh. Kebiasaan Anda tidak baik dalam banyak hal. Makanan Anda tidak memiliki kuantitas atau kualitas yang tepat. Anda telah makan terlalu banyak, dan dengan kualitas makanan yang buruk, yang tidak dapat diubah menjadi darah yang baik. Anda telah mendidik perut Anda dengan pola makan seperti ini. Ini, penilaian Anda telah mengajarkan Anda, adalah yang terbaik, karena Anda menyadari gangguan yang paling sedikit darinya. Tetapi ini bukanlah pengalaman yang benar. Perut Anda tidak menerima kekuatan yang seharusnya dari makanan Anda. Diambil 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 menerima makanan yang lebih padat.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:364

Dan apa pengaruh makan berlebihan terhadap perut? Perut menjadi lemah, organ-organ pencernaan menjadi lemah, dan penyakit, dengan segala kejahatannya, 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. Sungguh suatu kondisi yang mengerikan! Kita tahu sesuatu tentang dispepsia berdasarkan pengalaman. Kami pernah mengalaminya dalam keluarga kami; dan kami merasa bahwa itu adalah penyakit yang sangat ditakuti.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:374

Sekali lagi: Ketika kita makan dengan tidak wajar, kita berdosa terhadap tubuh kita sendiri. Pada hari Sabat, di dalam

rumah Allah, orang-orang yang pelahap akan duduk dan tidur di bawah kebenaran firman Allah yang menyala-nyala. Mereka tidak dapat membuka mata mereka, atau memahami khotbah-khotbah khusyuk yang disampaikan. Apakah menurut Anda orang-orang seperti itu memuliakan Tuhan di dalam tubuh dan roh mereka, yang adalah milik-Nya? Tidak; mereka menghina Dia. Dan orang yang sakit maag-apa yang membuatnya sakit maag-lah yang mengambil jalan ini. Alih-alih mengamati

keteraturan, ia membiarkan nafsu makan mengendalikannya, dan makan di antara waktu makan. Mungkin, jika kebiasaannya tidak banyak bergerak, ia tidak mendapatkan udara surga yang menghidupkan untuk membantu kerja pencernaan; ia mungkin tidak berolahraga yang cukup untuk kesehatannya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:343

Kekhawatiran dan beban yang tidak perlu diciptakan oleh keinginan untuk membuat tampilan yang menarik dalam menjamu para tamu. Untuk menyiapkan variasi yang banyak untuk meja, ibu rumah tangga bekerja terlalu keras; karena banyaknya hidangan yang disiapkan, para tamu makan terlalu banyak; dan penyakit serta penderitaan, karena terlalu banyak bekerja di satu sisi dan terlalu banyak makan di sisi lain, adalah akibatnya. Pesta-pesta yang rumit ini merupakan beban dan cedera.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:372-373

Banyak yang menderita, dan banyak yang masuk ke dalam kubur, karena pemanjaan selera. Mereka makan apa yang sesuai dengan selera mereka yang menyimpang, sehingga melemahkan organ-organ pencernaan dan melukai kekuatan mereka untuk mengasimilasi makanan yang seharusnya menopang kehidupan. Hal ini menimbulkan penyakit akut, dan sering kali diikuti dengan kematian. Organisme tubuh yang rapuh menjadi rusak karena praktik bunuh diri dari mereka yang seharusnya tahu lebih baik.

Gereja-gereja harus teguh dan setia pada terang yang telah Allah berikan. Setiap anggota harus bekerja dengan cerdas untuk menjauhkan diri dari praktik kehidupannya dari setiap selera yang menyimpang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:257

Di meja makan yang berlimpah, pria sering makan lebih banyak daripada yang dapat dicerna dengan mudah. Perut yang terbebani tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik.

[178] Hasilnya adalah perasaan tumpul yang tidak menyenangkan di otak, dan pikiran tidak bertindak dengan cepat. Gangguan disebabkan oleh kombinasi makanan yang tidak tepat; fermentasi terjadi; darah

terkontaminasi dan otak menjadi bingung.

Kebiasaan makan berlebihan, atau makan terlalu banyak jenis makanan dalam satu kali makan, sering kali menyebabkan dispepsia. Cedera serius pun terjadi pada organ-organ pencernaan yang sensitif. Dengan sia-sia perut memprotes, dan meminta otak untuk berpikir dari sebab ke akibat. Jumlah makanan yang berlebihan yang dimakan, atau kombinasi yang tidak tepat, akan membahayakan

bekerja. Sia-sia firasat yang tidak menyenangkan memberikan peringatan. Penderitaan adalah konsekuensinya. Penyakit menggantikan kesehatan.

Kesaksian-kesaksian Untuk Gereja 1:693-694

Reformasi kesehatan sangat penting bagi Anda berdua. Saudari B telah mundur dalam pekerjaan yang baik ini, dan telah mengalami pertentangan yang muncul, ketika dia tidak tahu apa yang dia lawan. Ia telah menentang nasihat Allah terhadap jiwanya sendiri. Nafsu yang tidak bertarak telah membawa kelemahan dan penyakit, melemahkan kekuatan moral, dan membuatnya tidak layak untuk menghargai kebenaran suci, nilai penebusan, yang sangat penting untuk keselamatan. Suster B mencintai dunia ini. Dia tidak memisahkan diri, dalam kasih sayangnya, dari dunia, dan memberikan dirinya tanpa pamrih kepada Tuhan, seperti yang Dia inginkan.

Kesaksian-kesaksian Untuk Gereja 1:548-549

Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak dapat melakukan reformasi, bahwa kesehatan mereka akan terselamatkan jika mereka mencoba meninggalkan penggunaan teh, tembakau, dan daging-dagingan. Ini adalah saran dari Setan. Rangsangan-rangsangan yang menyakitkan inilah yang pasti merusak konstitusi dan mempersiapkan sistem untuk penyakit-penyakit akut, dengan merusak mesin-mesin halus alam dan menghancurkan benteng-benteng yang dibangun untuk melawan penyakit dan pembusukan dini.

Kementerian Penyembuhan, 295

Makanan-makanan tersebut harus dipilih yang paling baik memasok unsur-unsur yang dibutuhkan untuk membangun tubuh. Dalam pilihan ini, nafsu makan bukanlah panduan yang aman. Melalui kebiasaan makan yang salah, selera makan menjadi menyimpang. Seringkali nafsu makan menuntut makanan yang merusak kesehatan dan menyebabkan kelemahan dan bukannya kekuatan. Kita tidak dapat dengan aman dibimbing oleh kebiasaan masyarakat. Penyakit dan penderitaan yang ada di mana-mana sebagian besar disebabkan oleh kesalahan populer dalam hal pola makan.

Kementerian Penyembuhan, 334

Seringkali ketidakbertarakan dimulai dari rumah. Dengan mengkonsumsi makanan yang kaya dan tidak sehat, organ-organ pencernaan menjadi lemah dan tercipta keinginan untuk mengkonsumsi makanan yang lebih merangsang. Dengan demikian nafsu makan

dididik untuk terus mendambakan sesuatu yang lebih kuat. Permintaan akan stimulan menjadi lebih sering dan lebih sulit untuk ditolak. Sistem menjadi sedikit banyak dipenuhi dengan racun, dan semakin dilemahkan, semakin besar pula keinginan untuk mendapatkan hal-hal tersebut. Satu langkah ke arah yang salah akan mempersiapkan jalan bagi langkah lainnya. Banyak orang yang tidak merasa bersalah meletakkan anggur atau minuman keras dalam bentuk apa pun di atas meja mereka, akan memenuhi meja mereka dengan makanan yang menciptakan rasa haus akan minuman keras sehingga untuk menahan godaan itu hampir tidak mungkin. Kebiasaan makan dan minum yang salah akan merusak kesehatan dan mempersiapkan jalan untuk mabuk.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:136

Anak-anak diperbolehkan makan daging-dagingan, rempah-rempah, mentega, keju, daging babi, kue-kue yang kaya rasa, dan bumbu-bumbu secara umum. Mereka juga diperbolehkan makan secara tidak teratur dan di antara waktu makan makanan yang tidak sehat. Hal-hal ini membuat perut menjadi kacau, merangsang saraf untuk melakukan tindakan yang tidak wajar, dan melemahkan kecerdasan. Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menabur benih yang akan menghasilkan penyakit dan kematian.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:502

Anak-anak Anda tidak boleh makan permen, buah, kacang-kacangan, atau apa pun yang ada di antara waktu makan mereka. Dua kali makan sehari lebih baik bagi mereka daripada tiga kali. Jika orang tua memberi contoh, dan bergerak dari prinsip, anak-anak akan segera mengikuti. Ketidakteraturan dalam makan merusak kesehatan organ-organ pencernaan, dan ketika anak-anak Anda datang ke meja makan, mereka tidak menikmati makanan yang sehat; selera mereka mendambakan makanan yang paling menyakitkan bagi mereka. Sering kali anak-anak anda menderita demam dan sakit yang disebabkan oleh makanan yang tidak sehat, padahal orang tua mereka bertanggung jawab atas penyakit mereka. Adalah tugas orang tua untuk memastikan bahwa anak-anak mereka membentuk kebiasaan yang kondusif bagi kesehatan, sehingga menghemat banyak kesusahan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:401

Jika orang-orang yang mengaku Kristen mau menggunakan lebih sedikit kekayaan mereka untuk menghiasi tubuh dan mempercantik rumah mereka sendiri, dan mau mengonsumsi lebih sedikit kemewahan yang merusak kesehatan di atas meja makan mereka, mereka

dapat menempatkan jumlah yang jauh lebih besar di dalam perbendaharaan Allah. Dengan demikian, mereka akan meniru Penebus mereka, yang telah meninggalkan surga, kekayaan dan kemuliaan-Nya, dan menjadi miskin demi kita, supaya kita dapat memiliki kekayaan yang kekal.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 57

Gagasan yang sempit, terlalu fokus pada hal-hal kecil, telah menjadi cedera besar bagi penyebab kebersihan. Mungkin ada upaya penghematan dalam menyiapkan makanan, sehingga, alih-alih menjadi makanan yang menyehatkan, makanan itu menjadi makanan yang menyengsarakan. Apa akibatnya? -Kemiskinan darah. Saya telah melihat beberapa kasus penyakit yang paling sulit disembuhkan,

yang disebabkan oleh pola makan yang buruk. Orang-orang yang menderita [179] tidak dipaksa oleh kemiskinan untuk mengadopsi pola makan yang sedikit, tetapi melakukannya untuk mengikuti gagasan mereka sendiri yang keliru tentang apa yang dimaksud dengan reformasi kesehatan. Hari demi hari, makanan demi makanan, makanan yang sama disiapkan tanpa variasi, sampai akhirnya timbul dispepsia dan kelemahan umum.

Kementerian Penyembuhan, 318-319

Mereka yang hanya memiliki pemahaman parsial tentang prinsip-prinsip reformasi sering kali menjadi yang paling kaku, tidak hanya dalam menjalankan pandangan mereka sendiri, tetapi juga dalam mendesak mereka pada keluarga dan tetangga mereka. Dampak dari reformasi yang keliru, seperti yang terlihat pada kesehatan mereka yang buruk, dan upaya mereka untuk memaksakan pandangan mereka kepada orang lain, memberikan banyak orang gambaran yang salah tentang reformasi diet, dan membuat mereka menolaknya sama sekali.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:489-490

Para pendeta, guru, dan siswa tidak menjadi cerdas seperti yang seharusnya dalam hal perlunya latihan fisik di udara terbuka. Mereka mengabaikan tugas ini, yang paling penting bagi pemeliharaan kesehatan. Mereka dengan cermat menerapkan pikiran mereka pada buku-buku, dan makan uang

saku 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 habis untuk membuang kelebihan makanan; hati menjadi terbebani dan tidak mampu membuang kotoran dalam darah, dan penyakit adalah hasilnya. Jika latihan fisik digabungkan dengan latihan mental, maka

darah akan dipercepat peredarannya, kerja jantung akan lebih sempurna, materi yang tidak murni akan dibuang, dan kehidupan baru serta kekuatan akan dialami di setiap bagian tubuh.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:74-75

Ketika seorang dokter melihat seorang pasien menderita penyakit yang disebabkan oleh makan dan minum yang tidak benar, namun lalai untuk memberitahukan hal ini kepadanya, dan menunjukkan perlunya perubahan, ia telah berbuat jahat kepada sesamanya. Para pemabuk, maniak, mereka yang diserahkan kepada pencemaran, -semua meminta dokter untuk menyatakan dengan jelas dan tegas bahwa penderitaan adalah akibat dari dosa. Kita telah menerima terang yang besar tentang reformasi kesehatan. Lalu, mengapa kita tidak lebih bersungguh-sungguh dalam berjuang untuk melawan penyebab-penyebab yang menghasilkan penyakit. Melihat konflik yang terus-menerus dengan rasa sakit, bekerja terus-menerus untuk meringankan penderitaan, bagaimana para dokter kita dapat berdamai? Dapatkah mereka menahan diri untuk tidak mengangkat suara untuk memberi peringatan? Apakah mereka baik hati dan penuh belas kasihan jika mereka tidak mengajarkan kesederhanaan yang ketat sebagai obat untuk penyakit?

Kementerian Penyembuhan, 308

Ketika kebiasaan pola makan yang salah telah dilakukan, tidak boleh ada penundaan untuk memperbaikinya. Ketika dispepsia diakibatkan oleh penyalahgunaan lambung, upaya harus dilakukan dengan hati-hati untuk mempertahankan kekuatan yang tersisa dari kekuatan vital, dengan menghilangkan setiap beban yang terlalu berat. Perut mungkin tidak akan pernah sepenuhnya pulih kembali setelah penyalahgunaan yang lama; tetapi diet yang tepat akan menyelamatkan kelemahan lebih lanjut, dan banyak yang akan pulih kurang lebih sepenuhnya. Tidaklah mudah untuk menetapkan peraturan yang akan memenuhi setiap kasus; tetapi dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang benar dalam makan, reformasi besar dapat dilakukan, dan juru masak tidak perlu terus-menerus bekerja keras untuk menggoda selera.

Ketaatan dalam pola makan akan memberi imbalan berupa kekuatan mental dan moral; hal ini juga membantu dalam mengendalikan hawa nafsu.

Fakta-fakta Iman 2:148, 149

Tubuh, yang disebut Tuhan sebagai bait-Nya, harus dipelihara dalam kondisi sehat mungkin. Banyak orang bertindak seolah-olah mereka memiliki hak untuk memperlakukan tubuh mereka sesuka hati. Mereka tidak menyadari bahwa Allah memiliki tuntutan atas tubuh mereka. Mereka dituntut untuk memuliakan Dia di dalam tubuh dan roh mereka, yang adalah milik-Nya. Sementara mereka menyerahkan diri mereka kepada pemuasan selera yang tidak sehat, dan dengan demikian mendatangkan penyakit pada diri mereka sendiri, mereka tidak dapat memberikan pelayanan yang dapat diterima oleh Allah. Tidak seorang pun boleh tetap berada dalam ketidaktahuan akan klaim-klaim Allah. Semua janji-janji-Nya adalah dengan syarat ketaatan. Semua harus bekerja untuk diri mereka sendiri. Mereka harus melakukan apa yang Tuhan menuntut untuk mereka lakukan, dan tidak membiarkan Tuhan melakukan apa yang Dia tinggalkan untuk mereka lakukan. Ini adalah tugas suci yang Tuhan perintahkan kepada makhluk berakal budi yang diciptakan menurut gambar-Nya, untuk menjaga gambar itu dalam keadaan sempurna mungkin. Mereka yang membawa penyakit pada diri mereka sendiri, dengan memuaskan diri sendiri, tidak memiliki tubuh dan pikiran yang sehat. Mereka tidak dapat menimbang bukti-bukti kebenaran, dan memahami tuntutan-tuntutan Allah. Juruselamat kita tidak akan menjangkau tangan-Nya cukup rendah untuk mengangkat mereka dari keadaan mereka yang merosot, sementara mereka tetap mengejar jalan untuk menenggelamkan diri mereka lebih rendah lagi.

Semua orang dituntut untuk melakukan apa yang mereka bisa untuk memelihara tubuh yang sehat dan pikiran yang sehat. Jika mereka memuaskan selera yang kotor, dan dengan demikian menumpulkan kepekaan mereka, dan mengaburkan kemampuan persepsi mereka sehingga mereka tidak dapat menghargai karakter Allah yang mulia, atau bersukacita dalam mempelajari firman-Nya, mereka dapat diyakinkan bahwa Allah tidak akan menerima

persembahan mereka yang tidak layak seperti persembahan Kain. Allah menuntut mereka untuk menyucikan diri mereka dari segala kecemaran daging dan roh, menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Tuhan. Setelah manusia melakukan segala daya upaya untuk memastikan kesehatannya, dengan menyangkal selera dan nafsu-nafsu kotor, agar ia memiliki pikiran yang sehat, dan imajinasi yang disucikan, sehingga ia dapat memberikan persembahan yang layak kepada Allah dalam kebenaran, maka ia diselamatkan hanya melalui keajaiban belas kasihan Allah, seperti bahtera itu.

di atas gelombang badai. Nuh telah melakukan semua yang diminta Allah untuk membuat bahtera itu aman, lalu Allah melakukan apa yang tidak dapat dilakukan manusia, dan memelihara bahtera itu dengan kuasa-Nya yang ajaib.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 7-11

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

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

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

[181] hidup hampir seribu tahun. Sejak saat itu, rata-rata lama hidup telah menurun.

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

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

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

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

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

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

Manusia telah mencemari bait suci jiwa, dan Tuhan memanggil mereka untuk bangun, dan berjuang sekuat tenaga untuk memenangkan kembali kedewasaan mereka yang diberikan Tuhan. Tidak ada yang dapat menginsafkan dan mengubah hati selain kasih karunia Allah; hanya dari Dia saja para budak adat dapat memperoleh kekuatan untuk menghancurkannya.

belunggu yang mengikat mereka. Mustahil bagi manusia untuk mempersembahkan tubuhnya sebagai persembahan yang hidup, yang kudus, yang berkenan kepada Allah, sambil terus memanjakan diri dalam kebiasaan-kebiasaan yang merampas kekuatan fisik, mental, dan moral. Sekali lagi sang rasul berkata, "Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna."

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 15

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

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 25-28

"Tidak tahukah kamu, bahwa mereka yang berlomba dalam suatu perlombaan, semuanya berlomba, tetapi hanya seorang saja yang mendapat hadiah? Karena itu berlarilah, supaya kamu memperolehnya. Dan setiap orang yang berlomba untuk mencapai suatu tujuan, ia bertekun dalam segala hal. Mereka melakukannya untuk memperoleh mahkota yang fana, tetapi kita memperoleh mahkota yang tidak fana."

Di sini hasil yang baik dari pengendalian diri dan kebiasaan yang tidak berlebihan diuraikan. Berbagai permainan yang dilembagakan di antara orang-orang Yunani kuno untuk

menghormati dewa-dewa mereka, disajikan di hadapan kita oleh rasul Paulus untuk menggambarkan peperangan rohani dan upahnya. Mereka yang akan berpartisipasi dalam permainan-permainan ini dilatih dengan disiplin yang paling keras. Setiap pemanjaan yang cenderung melemahkan kekuatan fisik dilarang. Makanan dan anggur yang mewah dilarang, untuk meningkatkan kekuatan fisik, ketabahan, dan keteguhan.

Untuk memenangkan hadiah yang mereka perjuangkan, -sebuah kapel bunga yang mudah rusak, yang diberikan di tengah tepuk tangan orang banyak, -diberi

dianggap sebagai kehormatan tertinggi. Jika begitu banyak yang dapat ditanggung, begitu banyak penyangkalan diri yang dipraktikkan, dengan harapan untuk mendapatkan hadiah yang begitu berharga, yang hanya dapat diperoleh oleh seorang saja, betapa lebih besar pengorbanan yang harus dilakukan, betapa lebih besar kerelaan untuk menyangkal diri, demi mahkota yang tidak dapat binasa, dan demi hidup yang kekal!

Ada pekerjaan yang harus kita lakukan-pekerjaan yang keras dan sungguh-sungguh. Semua kebiasaan kita, Selera, dan kecenderungan harus dididik selaras dengan hukum-hukum
kehid

upan dan kesehatan. Dengan cara ini kita dapat memperoleh kondisi fisik yang terbaik, dan memiliki kejernihan mental untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk.
dan yang baik.

Untuk dapat memahami dengan benar tentang pertarakan, kita harus melihatnya dari sudut pandang Alkitab; dan tidak ada ilustrasi yang lebih lengkap dan kuat tentang pertarakan yang benar dan berkat-berkat yang menyertainya, selain dari sejarah nabi Daniel dan rekan-rekan Ibraninya di istana Babel.

Ketika para pemuda ini dipilih untuk dididik dalam "pelajaran dan bahasa orang Kasdim", agar mereka dapat "berdiri di istana raja", maka diberikanlah kepada mereka jatah makanan dan minuman setiap hari dari meja makan raja, baik makanan maupun minuman. "Tetapi Daniel bertekad dalam hatinya untuk tidak menajiskan dirinya dengan makanan yang disediakan raja dan dengan anggur yang diminumnya."

Makanan yang disediakan untuk mereka adalah daging yang dinyatakan tidak bersih oleh hukum Musa. Mereka meminta kepada pejabat yang mengurus mereka untuk memberikan makanan yang lebih sederhana; tetapi pejabat itu ragu-ragu, karena takut bahwa pantangan yang kaku seperti yang mereka ajukan akan berdampak buruk pada penampilan mereka, dan membuat mereka tidak disukai oleh raja. Daniel memohon untuk diadili selama sepuluh hari. Hal ini dikabulkan; dan pada saat berakhirnya waktu tersebut, para pemuda ini ditemukan jauh lebih sehat dalam penampilannya dibandingkan dengan mereka yang telah mengambil bagian dalam makanan raja. Oleh karena itu, "makanan dan air" sederhana yang pada awalnya mereka minta, kemudian menjadi makanan Daniel dan teman-temannya. Bukan kesombongan atau ambisi mereka

sendiri yang telah membawa orang-orang muda ini ke dalam istana raja, ke dalam persahabatan dengan orang-orang yang tidak mengenal atau takut akan Allah yang benar. Mereka adalah tawanan di sebuah negeri asing, dan Sang Kebijakan Tak Terbatas telah menempatkan mereka di sana. Pada ujian kesetiaan ini, mereka mempertimbangkan posisi mereka, dengan bahaya dan kesulitannya, dan kemudian dalam takut akan Tuhan membuat keputusan. Bahkan dengan risiko ketidaksenangan raja, mereka akan setia kepada agama

nenek moyang mereka. Mereka menaati hukum ilahi, baik secara fisik maupun moral, dan berkat Allah memberi mereka kekuatan dan daya tarik serta kekuatan intelektual

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

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

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

Generasi yang sedang naik daun ini dikelilingi oleh berbagai godaan yang diperhitungkan untuk menggoda selera. Terutama di kota-kota besar kita, setiap bentuk pemanjaan dibuat mudah dan mengundang. Mereka yang, seperti Daniel, menolak untuk menajiskan diri, akan menuai hasil dari kebiasaan mereka yang sedang. Dengan stamina fisik yang lebih kuat dan daya tahan tubuh yang lebih besar, mereka memiliki simpanan yang dapat digunakan untuk berjaga-jaga dalam keadaan darurat.

Kebiasaan fisik yang benar meningkatkan keunggulan mental. Kekuatan intelektual, kekuatan fisik, dan umur panjang bergantung pada hukum yang tidak dapat diubah. Tidak ada kebetulan, tidak ada peluang, tentang hal ini. Tuhan alam tidak

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

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

The Review and Herald, 25 Januari 1881

Para pemuda (Daniel, Hananya, Mishael dan Azarya), dalam sekolah pelatihan ini tidak hanya diterima di istana kerajaan, tetapi mereka juga diberi kesempatan untuk makan daging dan minum anggur yang berasal dari meja raja. Dalam semua ini, raja menganggap bahwa ia tidak hanya memberikan kehormatan besar kepada mereka, tetapi juga menjamin perkembangan fisik dan mental terbaik yang dapat mereka capai.

Di antara hidangan yang diletakkan di hadapan raja terdapat daging babi dan [183] daging-daging lain yang dinyatakan najis oleh hukum Musa, dan yang secara tegas dilarang untuk dimakan oleh orang Ibrani. Di sini Daniel dihadapkan pada ujian yang berat. Haruskah ia mengikuti ajaran nenek moyangnya tentang daging dan minuman, dan menyinggung perasaan raja, yang mungkin akan kehilangan bukan hanya posisinya tetapi juga nyawanya, atau haruskah ia mengabaikan perintah Tuhan, dan mempertahankan kemurahan hati raja, dengan demikian mendapatkan keuntungan intelektual yang besar dan prospek duniawi yang paling bagus?

Daniel tidak ragu-ragu lagi. Dia memutuskan untuk berdiri teguh demi integritasnya, apa pun hasilnya. Dia "bertekad dalam hatinya untuk tidak menajiskan dirinya dengan bagian daging raja, dan juga dengan anggur yang diminumnya."

Ada banyak orang yang mengaku Kristen saat ini yang akan memutuskan bahwa Daniel terlalu khusus, dan menganggapnya sempit dan fanatik. Mereka menganggap masalah makan dan minum adalah masalah yang tidak terlalu penting sehingga membutuhkan pendirian yang begitu tegas, yang melibatkan pengorbanan yang mungkin dari setiap keuntungan duniawi. Tetapi

mereka yang berpikir demikian akan mendapati pada hari Penghakiman bahwa mereka telah berbalik dari tuntutan Allah yang jelas, dan menetapkan pendapat mereka sendiri sebagai

standar benar dan salah. Mereka akan menemukan bahwa apa yang menurut mereka tidak penting ternyata tidak begitu penting bagi Allah. Tuntutan-Nya harus ditaati secara sakral. Mereka yang menerima dan menaati salah satu dari ajaran-Nya karena hal itu nyaman untuk dilakukan, sementara mereka menolak yang lain karena ketaatannya membutuhkan pengorbanan, menurunkan standar kebenaran, dan melalui teladan mereka membuat orang lain menganggap enteng hukum Tuhan yang kudus. "Demikianlah firman Tuhan" harus menjadi aturan kita dalam segala hal.

Karakter Daniel disajikan kepada dunia sebagai contoh yang mencolok tentang apa yang dapat dilakukan oleh kasih karunia Allah terhadap manusia yang secara alamiah telah jatuh dan dirusak oleh dosa. Catatan kehidupannya yang mulia dan menyangkal diri merupakan dorongan bagi kemanusiaan kita bersama. Dari situ kita dapat mengumpulkan kekuatan untuk melawan pencobaan dengan mulia, dan dengan teguh, dan dalam kasih karunia kelemahlembutan, berdiri teguh di bawah pencobaan yang paling berat.

Daniel mungkin telah menemukan alasan yang masuk akal untuk meninggalkan kebiasaannya yang sangat keras; tetapi perkenanan Allah lebih berharga baginya daripada perkenanan penguasa duniawi yang paling berkuasa, bahkan lebih berharga daripada kehidupan itu sendiri. Setelah dengan perilakunya yang sopan ia mendapatkan perkenan dari Melzar, perwira yang bertanggung jawab atas para pemuda Ibrani, Daniel mengajukan permohonan agar mereka tidak boleh makan daging raja atau minum anggurnya. Melzar takut jika dia memenuhi permintaan ini, dia akan menimbulkan ketidaksenangan raja, dan dengan demikian membahayakan nyawanya sendiri. Seperti banyak orang pada masa kini, ia berpikir bahwa diet yang ketat akan membuat para pemuda itu menjadi pucat dan sakit-sakitan serta tidak memiliki kekuatan otot, sementara makanan mewah dari meja raja akan membuat mereka menjadi kemerahan dan cantik, dan akan memberikan aktivitas fisik yang unggul.

Daniel meminta agar perkara ini diputuskan dalam persidangan selama sepuluh hari-para pemuda Ibrani selama masa yang singkat itu diizinkan untuk makan makanan sederhana, sementara rekan-rekan mereka mengambil bagian dalam hidangan raja.

Permohonan itu akhirnya dikabulkan, dan Daniel merasa yakin bahwa ia telah memenangkan perkaranya. Meskipun masih muda, ia

telah melihat dampak buruk dari anggur dan kehidupan mewah terhadap kesehatan fisik dan mental. Pada akhir sepuluh hari, hasilnya ternyata bertolak belakang dengan harapan Melzar.

Tidak hanya dalam penampilan pribadi, tetapi juga dalam aktivitas fisik dan kekuatan mental, mereka yang memiliki kebiasaan menahan diri menunjukkan keunggulan yang nyata dibandingkan rekan-rekan mereka yang memanjakan selera. Sebagai hasil dari ujian ini, Daniel dan rekan-rekannya diizinkan untuk melanjutkan kehidupan sederhana mereka.

diet selama masa pelatihan mereka untuk tugas-tugas kerajaan.

Tuhan sangat menghargai keteguhan hati dan penyangkalan diri para pemuda Ibrani ini, dan berkat-Nya menyertai mereka. Ia "memberikan kepada mereka pengetahuan dan kepandaian dalam segala pengetahuan dan hikmat, dan Daniel mendapat pengertian dalam segala penglihatan dan mimpi." Pada saat berakhirnya tiga tahun pelatihan, ketika kemampuan dan perolehan mereka diuji oleh raja, ia "tidak menemukan seorang pun yang seperti Daniel, Hananya, Misael, dan Azarya, maka berdirilah mereka di hadapan raja. Dan dalam segala hal hikmat dan pengertian yang diminta raja dari mereka, ia mendapati mereka sepuluh kali lebih baik daripada semua tukang sihir dan ahli nujum yang ada di seluruh kerajaannya."

Ini adalah pelajaran bagi semua orang, terutama bagi kaum muda. Kepatuhan yang ketat terhadap tuntutan-tuntutan Allah bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan pikiran. Untuk mencapai standar tertinggi dalam pencapaian moral dan intelektual, kita perlu mencari hikmat dan kekuatan dari Allah, dan menjalankan pertarakan yang ketat dalam semua kebiasaan hidup. Dalam pengalaman Daniel dan teman-temannya, kita melihat sebuah contoh kemenangan prinsip atas godaan untuk menuruti selera. Hal ini menunjukkan kepada kita bahwa melalui prinsip agama, orang-orang muda dapat menang atas keinginan daging, dan tetap setia kepada tuntutan Allah, meskipun itu berarti pengorbanan yang besar.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 41-42

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

Kewajiban pertama kita terhadap Tuhan dan sesama makhluk hidup adalah pengembangan diri. Setiap kemampuan yang telah dianugerahkan oleh Sang Pencipta kita harus dikembangkan hingga mencapai tingkat kesempurnaan tertinggi, sehingga kita dapat melakukan kebaikan sebanyak mungkin yang kita mampu. Oleh karena itu, waktu yang

dihabiskan dengan baik akan digunakan untuk membangun dan memelihara kesehatan fisik dan mental. Kita tidak boleh mengerdilkan atau melumpuhkan fungsi tubuh atau pikiran. Tentunya jika kita melakukan hal ini, kita harus menanggung akibatnya.

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

Dia dapat membangun karakter yang bernilai tinggi, mendapatkan kekuatan baru di setiap langkahnya. Dia dapat maju setiap hari dalam pengetahuan dan kebijaksanaan, sadar akan kesenangan-kesenangan baru seiring dengan kemajuannya, menambahkan kebajikan demi kebajikan, anugerah demi anugerah.

Kemampuannya akan meningkat dengan digunakan; semakin banyak kebijaksanaan yang ia peroleh, semakin besar kapasitasnya untuk memperolehnya. Kecerdasan, pengetahuan, dan kebajikannya akan berkembang menjadi kekuatan yang lebih besar dan simetri yang lebih sempurna.

Di sisi lain, ia mungkin membiarkan kekuatannya berkarat karena tidak digunakan, atau diselewengkan melalui kebiasaan-kebiasaan jahat, kurangnya pengendalian diri atau stamina moral dan agama. Arahnya kemudian cenderung ke bawah; ia tidak taat kepada hukum Allah dan hukum kesehatan. Nafsu makan menaklukkannya; kecenderungan membawanya pergi. Lebih mudah baginya untuk membiarkan kuasa-kuasa jahat, yang selalu aktif, menyeretnya ke belakang, daripada berjuang melawannya, dan terus maju. Kehancuran, penyakit, dan kematian mengikutinya. Ini adalah sejarah dari banyak kehidupan yang mungkin berguna bagi Tuhan dan kemanusiaan.

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 44-45

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

Anak muda saat ini adalah indeks yang pasti untuk masa depan masyarakat; dan ketika kita melihat mereka, apa yang bisa kita harapkan untuk masa depan itu? Mayoritas dari mereka lebih menyukai hiburan dan tidak suka bekerja. Mereka tidak memiliki keberanian moral untuk menyangkal diri dan menanggapi tuntutan tugas. Mereka hanya memiliki sedikit pengendalian diri, dan menjadi bersemangat dan marah pada kesempatan sekecil apa pun. Sangat banyak orang di setiap zaman dan tingkat kehidupan

yang tidak memiliki prinsip atau hati nurani; dan dengan kebiasaan menganggur dan pemboros, mereka bergegas ke dalam kejahatan dan merusak masyarakat, sampai dunia kita menjadi Sodom kedua. Jika selera dan nafsu berada di bawah kendali akal sehat dan agama, masyarakat akan menampilkan aspek yang sangat berbeda. Allah tidak pernah merancang bahwa keadaan yang menyedihkan saat ini

kondisi yang seharusnya ada; hal ini disebabkan oleh pelanggaran berat terhadap hukum alam.

Kesaksian yang tidak dipublikasikan, 11 Januari 1897 (Hidup Sehat, 20)

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, 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, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat, 22) Allah Pencipta tubuh kita, telah mengatur setiap serat dan saraf serta urat dan otot, dan telah berjanji pada diri-Nya untuk menjaga mesin agar jika agen manusia akan bekerja sama dengan-Nya dan menolak untuk bekerja bertentangan dengan hukum yang mengatur sistem manusia.

Pembaharu Kesehatan, 1 Agustus 1866 (Hidup Sehat, 22)

Ketaatan yang cermat terhadap hukum yang telah ditanamkan Tuhan dalam diri kita akan menjamin kesehatan, dan tidak akan terjadi pelanggaran terhadap konstitusi.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat, 20)

Hukum Tuhan ditulis dengan jari-Nya sendiri pada setiap saraf, setiap otot, setiap kemampuan yang dipercayakan kepada manusia.

Kesaksian yang tidak diterbitkan, 19 Mei 1897 (Hidup Sehat, 11)

Kewajiban kita kepada Tuhan dalam mempersembahkan kepada-Nya tubuh yang bersih, murni, dan sehat tidak dipahami.

Kesaksian yang Tidak Diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat, 18) Allah sangat dihina oleh cara manusia memperlakukan tubuhnya, dan Dia tidak akan melakukan mukjizat untuk

menetralisir kesalahan.
pelanggaran hukum kehidupan dan kesehatan.

Kesaksian-kesaksian yang tidak diterbitkan, 30 Agustus 1896 (Hidup Sehat, 9) Makhluk hidup adalah milik Allah. Itu adalah milik-Nya melalui penciptaan dan penebusan; dan melalui penyalahgunaan salah satu kuasa kita kita merampas kehormatan yang seharusnya dimiliki oleh Allah.

Kesaksian Khusus untuk Para Pendeta dan Pekerja 7, 40 (Hidup Sehat, 32)

Tuhan telah memberikan pesan kepada umat-Nya mengenai reformasi kesehatan. Terang ini telah menyinari jalan mereka selama tiga puluh tahun, dan Tuhan tidak dapat menahan hamba-hamba-Nya dalam suatu jalan yang akan menentangnya Dapatkah Dia berkenan apabila setengah dari pekerja yang bekerja di suatu tempat mengajarkan bahwa prinsip-prinsip reformasi kesehatan sama eratnya dengan pekabaran malaikat yang ketiga, seperti halnya lengan dengan tubuh, [185] untuk meminta rekan-rekan sekerja mereka, melalui praktik mereka, mengajarkan prinsip-prinsip yang sepenuhnya berlawanan? ... Terang yang telah Allah berikan kepada reformasi kesehatan tidak dapat disepelekan tanpa melukai mereka yang mencobanya; dan tidak ada seorang pun yang dapat berharap untuk berhasil dalam pekerjaan Allah sementara, melalui ajaran dan teladan, ia bertindak berlawanan dengan terang yang telah Allah kirimkan.

The Review and Herald, 8 Mei 1883, No. 19 (Hidup Sehat, 39)

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

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 52-53

Untuk menjaga kesehatan, pertarakanlah dalam segala hal, pertarakanlah dalam bekerja, pertarakanlah dalam makan dan minum. Bapa Surgawi kita telah mengirimkan terang reformasi kesehatan untuk melindungi kita dari kejahatan yang diakibatkan oleh selera makan yang buruk, agar mereka yang mencintai kemurnian dan kekudusan dapat mengetahui bagaimana menggunakan dengan bijaksana hal-hal yang baik yang telah Dia

sediakan bagi mereka, dan dengan menjalankan pertarakan dalam kehidupan sehari-hari, mereka dapat disucikan oleh kebenaran....

Allah menghendaki tubuh untuk dipersembahkan sebagai persembahan yang hidup bagi-Nya, bukan persembahan yang mati atau sekarat. Persembahan orang Ibrani kuno haruslah tidak bercacat, dan akankah Allah berkenan menerimanya?

persembahan manusia yang penuh dengan penyakit dan pencemaran? Dia memberitahu kita bahwa tubuh kita adalah bait Roh Kudus; dan Dia menuntut kita untuk merawat bait ini, agar menjadi tempat tinggal yang layak bagi Roh-Nya. Rasul Paulus memberikan nasihat ini kepada kita: "Kamu bukanlah milikmu sendiri, karena kamu telah dibeli dengan suatu harga, karena itu muliakanlah Allah di dalam tubuhmu dan di dalam rohmu yang adalah milik Allah." Semua orang harus sangat berhati-hati untuk menjaga tubuh dalam kondisi kesehatan yang terbaik, sehingga mereka dapat memberikan pelayanan yang sempurna kepada Allah, dan melakukan tugas mereka dalam keluarga dan masyarakat.

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

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

Menjaga tubuh agar tetap dalam kondisi sehat, agar semua bagian dari mesin kehidupan dapat bekerja dengan harmonis, harus menjadi pelajaran bagi kehidupan kita. Anak-anak Allah tidak dapat memuliakan Dia dengan tubuh yang sakit-sakitan atau pikiran yang kerdil. Mereka yang memanjakan diri dalam ketidakbertarakan apa pun, baik dalam hal makan maupun minum, membuang-buang energi fisik mereka dan melemahkan kekuatan moral.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 59

Reformasi kesehatan sangat berarti bagi kita, dan kita tidak boleh meremehkannya dengan pandangan dan praktik yang sempit. Kita harus setia pada keyakinan kita akan kebenaran. Daniel diberkati karena dia teguh dalam melakukan apa yang

Ia tahu bahwa ia benar, dan kita akan diberkati jika kita berusaha menghormati Allah dengan sepenuh hati.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 75

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

Fakta-fakta Iman 2:144, 145

Banyak orang yang berharap bahwa Tuhan akan menjauhkan mereka dari penyakit hanya karena mereka telah memohon kepada-Nya. Tetapi Allah tidak menghiraukan 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.

Mereka yang akan memuaskan selera mereka, dan kemudian menderita karena

[186] ketidaktahuan mereka, dan menggunakan obat-obatan untuk meredakannya, dapat diyakinkan bahwa Tuhan tidak akan campur tangan untuk menyelamatkan kesehatan dan kehidupan yang sangat berbahaya. Penyebabnya telah menghasilkan akibatnya. Banyak orang, sebagai upaya terakhir mereka, mengikuti petunjuk-petunjuk dalam firman Allah, dan meminta doa dari para penatua gereja untuk pemulihan kesehatan mereka. Allah tidak berkenan menjawab doa-doa yang dipanjatkan atas nama orang-orang seperti itu, karena

Dia tahu bahwa jika mereka dipulihkan kesehatannya, mereka akan kembali mengorbankannya di atas altar nafsu makan yang tidak sehat.

Kesaksian-kesaksian Untuk Gereja 1:560-561

Reformasi kesehatan adalah cabang dari pekerjaan khusus Tuhan untuk kepentingan umat-Nya....

Saya melihat bahwa alasan mengapa Allah tidak mendengar doa-doa hamba-hamba-Nya untuk orang-orang sakit di antara kita secara lebih penuh adalah karena Dia tidak dapat dimuliakan dengan cara itu ketika mereka melanggar hukum-hukum kesehatan. Dan saya juga melihat bahwa Ia merancang reformasi kesehatan dan Institut Kesehatan untuk mempersiapkan jalan bagi doa iman untuk dijawab sepenuhnya. Iman dan perbuatan baik harus berjalan beriringan dalam meringankan penderitaan di antara kita, dan dalam mempersiapkan mereka untuk memuliakan Allah di dunia ini, dan untuk diselamatkan pada saat kedatangan Kristus.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:369-370

Karena hukum alam adalah hukum Allah, maka sudah menjadi kewajiban kita untuk mempelajari hukum-hukum ini dengan seksama. Kita harus mempelajari tuntutan-tuntutannya sehubungan dengan tubuh kita sendiri, dan menyesuaikan diri dengannya. Ketidaktahuan dalam hal-hal ini adalah dosa.

"Tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah anggota-anggota Kristus? ... Tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang ada di dalam kamu, yang kamu peroleh dari Allah dan kamu bukan milik kamu sendiri? Karena kamu telah dibeli dengan suatu harga, karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu dan dengan rohmumu yang adalah milik Allah." [1 Korintus 6:15, 19, 20](#). Tubuh kita adalah milik Kristus yang telah dibeli, dan kita tidak bebas melakukan apa pun dengan tubuh kita sesuka hati. Manusia telah melakukan hal ini. Dia telah memperlakukan tubuhnya seolah-olah hukum-hukumnya tidak memiliki hukuman. Melalui selera yang menyimpang, organ-organ dan kekuatannya menjadi lemah, sakit, dan lumpuh. Dan hasil-hasil ini, yang dibawa oleh Setan melalui godaan-godaannya yang sesat, ia gunakan untuk mengejek Allah. Ia

mempersalahkan di hadapan Allah tubuh manusia yang telah dibeli oleh Kristus sebagai milik-Nya; dan betapa tidak sedap dipandangnya gambaran manusia ciptaan-Nya! Karena manusia telah berdosa terhadap tubuhnya, dan telah merusak jalan hidupnya, maka Allah dipermalukan.

Ketika pria dan wanita benar-benar bertobat, mereka akan secara sadar memperhatikan hukum-hukum kehidupan yang telah Allah tetapkan di dalam kehidupan mereka.

mahluk hidup, dengan demikian berusaha menghindari kelemahan fisik, mental, dan moral. Ketaatan pada hukum-hukum ini harus dijadikan sebagai kewajiban pribadi. Kita sendiri harus menanggung penderitaan akibat pelanggaran hukum. Kita harus bertanggung jawab kepada Allah atas kebiasaan dan praktik kita. Oleh karena itu, pertanyaan bagi kita bukanlah, "Apa yang akan dikatakan dunia?" tetapi, "Bagaimana saya, yang mengaku sebagai orang Kristen, memperlakukan tempat tinggal yang telah Allah berikan kepada saya? Haruskah saya bekerja untuk kebaikan duniawi dan rohani saya yang tertinggi dengan menjaga tubuh saya sebagai bait suci untuk berdiamnya Roh Kudus, atau haruskah saya mengorbankan diri saya pada ide-ide dan praktik-praktik duniawi?"

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 120

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

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 150

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

Pertarakan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 151

Tuhan telah menyediakan rezeki dan kebahagiaan bagi semua mahluk-Nya dengan berlimpah; jika hukum-hukum-Nya tidak pernah dilanggar, jika semua bertindak selaras dengan kehendak ilahi, kesehatan, kedamaian, dan kebahagiaan, alih-alih

kesengsaraan dan kejahatan yang terus-menerus, akan menjadi hasilnya.

Kesederhanaan Kristen dan Kebersihan Alkitab, 159

Mereka yang, setelah mendapatkan terang tentang masalah makan dan berpakaian dengan kesederhanaan, dalam ketaatan pada hukum moral dan fisik, masih berpaling dari terang yang menunjukkan kewajiban mereka, akan menjauhi kewajiban

dalam hal-hal lain. Dengan menghindari salib yang harus mereka pikul agar selaras dengan hukum alam, mereka menumpulkan hati nurani; dan untuk menghindari celaan, mereka akan melanggar Sepuluh Perintah Allah. Ada beberapa orang yang tidak mau memikul salib dan membenci rasa malu.

Kementerian Penyembuhan, 114-115

Allah menginginkan kita untuk mencapai standar kesempurnaan yang dimungkinkan bagi kita oleh karunia Kristus. Dia memanggil kita untuk membuat pilihan kita di sisi yang benar, untuk terhubung dengan agen-agen surgawi, untuk mengadopsi prinsip-prinsip yang akan memulihkan gambar ilahi dalam diri kita. Dalam firman-Nya yang tertulis dan dalam buku besar alam, Dia telah mengungkapkan prinsip-prinsip kehidupan. Adalah tugas kita untuk memperoleh pengetahuan tentang prinsip-prinsip ini, dan dengan ketaatan untuk bekerja sama dengan-Nya dalam memulihkan kesehatan tubuh dan jiwa.

Kementerian Penyembuhan, 283

Seandainya bangsa Israel menaati perintah yang mereka terima, dan memanfaatkan kelebihan mereka, mereka akan menjadi objek perhatian dunia.

putra kesehatan dan kemakmuran. Jika sebagai bangsa mereka hidup sesuai dengan rencana Allah, mereka akan terpelihara dari penyakit-penyakit yang menimpa bangsa-bangsa lain. Di atas bangsa-bangsa lain, mereka akan memiliki kekuatan fisik dan kecerdasan.

Kementerian Penyembuhan, 312

Dengan menyimpang dari rencana yang telah ditetapkan oleh Tuhan untuk makanan mereka, bangsa Israel menderita kerugian besar. Mereka menginginkan pola makan daging, dan mereka menuai hasilnya. Mereka tidak mencapai karakter ideal Tuhan atau memenuhi tujuan-Nya. Tuhan "mengabulkan permintaan mereka, tetapi mengirimkan kedegilan ke dalam jiwa mereka." Mereka lebih menghargai hal-hal duniawi daripada hal-hal rohani, dan keutamaan kudus yang merupakan tujuan-Nya bagi mereka tidak mereka capai.

Kementerian Penyembuhan, 310

Tubuh kita adalah milik Kristus yang telah dibeli, dan kita tidak bebas untuk melakukan apa pun dengan tubuh kita sesuka hati. Semua orang yang memahami hukum

kesehatan harus menyadari kewajiban mereka untuk mematuhi hukum-hukum ini, yang telah Allah tetapkan dalam diri mereka. Ketaatan pada hukum kesehatan harus dijadikan sebagai kewajiban pribadi. Kita sendiri harus menanggung akibat dari hukum yang dilanggar. Kita harus bertanggung jawab secara pribadi kepada Tuhan atas kebiasaan dan praktik kita. Oleh karena itu, pertanyaan bagi kita bukanlah "Apa yang dilakukan oleh dunia?" tetapi, "Bagaimana saya sebagai individu memperlakukan tempat tinggal yang telah Allah berikan kepada saya?"

Kementerian Penyembuhan, 130

Tuntutan Allah harus dibawa pulang ke dalam ilmu pengetahuan. Pria dan wanita harus disadarkan akan tugas pemurnian diri, kebutuhan akan kemurnian, kebebasan dari setiap selera yang merusak dan kebiasaan yang menajiskan. Mereka harus terkesan dengan fakta bahwa semua kekuatan pikiran dan tubuh mereka adalah karunia Allah, dan harus dipelihara dalam kondisi terbaik untuk pelayanan-Nya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 1:485-489

Dalam penglihatan yang diberikan kepada saya di Rochester, N.Y., 25 Desember 1865, saya diperlihatkan bahwa umat pemelihara Sabat telah lalai dalam bertindak berdasarkan terang yang telah Allah berikan berkenaan dengan reformasi kesehatan; bahwa masih ada pekerjaan besar di hadapan kita; dan bahwa, sebagai umat, kita terlalu terbelakang untuk mengikuti pemeliharaan pembuka Allah, seperti yang telah Ia pilih untuk memimpin kita.

Saya diperlihatkan bahwa pekerjaan reformasi kesehatan hampir tidak pernah dimasuki. Sementara beberapa orang merasakan secara mendalam, dan bertindak berdasarkan iman mereka dalam pekerjaan ini, yang lain tetap acuh tak acuh dan hampir tidak mengambil langkah pertama dalam reformasi. Tampaknya di dalam diri mereka ada hati yang tidak percaya, dan karena reformasi ini membatasi nafsu makan, banyak yang mundur. Mereka memiliki ilah-ilah lain di hadapan Tuhan. Selera mereka, selera mereka, adalah ilah mereka; dan ketika kapak diletakkan di akar pohon, dan mereka yang telah memanjakan selera bejat mereka dengan mengorbankan kesehatan disentuh, dosa mereka ditunjukkan, berhala mereka diperlihatkan

kepada mereka, mereka tidak mau diyakinkan; dan meskipun suara Tuhan harus berbicara secara langsung kepada mereka untuk membuang pemanjaan-pemanjaan yang menghancurkan kesehatan itu, beberapa masih akan tetap berpegang teguh pada hal-hal yang menyakitkan yang mereka sukai. Mereka tampaknya bergabung dengan berhala-berhala mereka, dan Allah akan segera berkata kepada para malaikat-Nya, "Biarkanlah mereka."

Reformasi kesehatan, saya diperlihatkan bahwa ini adalah bagian dari pesan malaikat ketiga, dan sangat erat kaitannya dengan itu seperti halnya lengan dan tangan dengan tubuh manusia. Saya melihat bahwa kita sebagai umat harus bergerak maju dalam pekerjaan besar ini. Para pendeta dan umat harus bertindak bersama-sama. Umat Allah tidak siap untuk teriakan keras dari malaikat ketiga. Mereka memiliki pekerjaan yang harus mereka lakukan untuk diri mereka sendiri yang tidak boleh mereka tinggalkan agar Tuhan yang mengerjakannya untuk mereka. Dia telah meninggalkan pekerjaan ini untuk mereka lakukan. Ini adalah pekerjaan individu; seseorang tidak dapat melakukannya untuk orang lain. "Karena itu, saudara-saudaraku yang kekasih, marilah kita menyucikan diri kita dari segala kenajisan daging dan roh dan menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Allah." Kerakusan adalah dosa yang paling banyak terjadi di zaman ini. Nafsu hawa nafsu menjadikan manusia sebagai budak laki-laki dan perempuan, dan mengaburkan akal budi mereka serta membodohi kepekaan moral mereka sampai pada tingkat yang sedemikian rupa sehingga kebenaran-kebenaran firman Allah yang suci dan mulia tidak dihargai. Kecenderungan yang lebih rendah telah menguasai pria dan wanita.

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 diciptakan dengan penuh ketakutan dan keajaiban." Mereka harus selalu memiliki selera yang tunduk pada organ-organ moral dan intelektual. Tubuh harus menjadi pelayan bagi pikiran, dan bukan pikiran bagi tubuh.

Saya diperlihatkan bahwa ada pekerjaan yang jauh lebih besar di hadapan kita daripada yang kita bayangkan, jika kita mau menjamin kesehatan dengan menempatkan diri kita dalam hubungan yang benar dengan kehidupan. Dr. A. telah melakukan pekerjaan yang besar dan baik dalam pengobatan penyakit, dan dalam memberikan pencerahan kepada mereka yang selama hidupnya berada dalam ketidaktahuan tentang hubungan antara makan, minum, dan bekerja dengan kesehatan. Allah dalam belas kasihan-Nya telah memberikan terang kepada umat-Nya melalui alat-Nya yang rendah hati, bahwa untuk mengatasi penyakit, mereka harus menyangkal selera yang bejat, dan mempraktekkan pertarakan dalam segala hal. Dia telah

menyebabkan terang yang besar menyinari jalan mereka. Kiranya mereka yang "menantikan pengharapan yang penuh berkat itu, dan pernyataan kemuliaan Allah yang agung dan Juruselamat kita Yesus Kristus, yang telah menyerahkan diri-Nya bagi kita, supaya Ia membebaskan kita dari segala kejahatan, dan menguduskan bagi diri-Nya suatu umat yang kudus, yang rajin sembahyang, yang rajin berbuat baik. perbuatan baik," berada di belakang para agamawan pada masa itu yang tidak memiliki iman akan kedatangan Juruselamat kita yang akan segera datang? Orang-orang khusus yang Dia sedang memurnikan bagi diri-Nya sendiri, untuk dipindahkan ke Surga tanpa

melihat kematian, tidak boleh tertinggal dari orang lain dalam perbuatan baik. Dalam upaya mereka untuk membersihkan diri dari segala kecemaran daging dan roh, menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Allah, mereka seharusnya berada jauh di depan kelas orang lain di bumi, karena profesi mereka lebih mulia daripada yang lain.

Beberapa orang mencemooh pekerjaan reformasi ini, dan mengatakan bahwa itu semua tidak perlu; bahwa itu adalah sebuah kegembiraan untuk mengalihkan pikiran dari kebenaran saat ini. Mereka mengatakan bahwa hal-hal itu dibawa secara ekstrem. Mereka tidak tahu apa yang mereka bicarakan. 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 nafsu 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 gelisah dapat selalu siap sedia memberikan jawaban kepada setiap orang yang menanyakan kepadanya alasan pengharapan yang ada padanya, dengan lemah lembut dan penuh rasa takut? Betapa cepatnya orang seperti itu menjadi bingung dan gelisah, dan oleh imajinasinya yang sakit dituntun untuk melihat segala sesuatu dengan cara yang salah, dan oleh kurangnya kelemahlembutan dan ketenangan yang menjadi ciri khas kehidupan Kristus, akan mencemarkan profesinya ketika ia berhadapan dengan orang-orang yang tidak berakal budi? Dengan memandang segala sesuatu dari sudut pandang religius yang tinggi, kita harus menjadi pembaharu yang menyeluruh untuk menjadi serupa dengan Kristus.

Saya melihat bahwa Bapa Surgawi kita telah menganugerahkan kepada kita berkat besar berupa terang atas reformasi kesehatan, agar kita dapat menaati tuntutan yang Dia berikan kepada kita, dan memuliakan Dia di dalam tubuh dan roh kita yang adalah milik-Nya, dan pada akhirnya dapat berdiri tanpa cela di hadapan takhta Allah. Iman kita menuntut kita untuk meningkatkan standar, dan mengambil langkah-langkah maju. Sementara banyak orang mempertanyakan jalan yang

ditempuh oleh para pembaharu kesehatan lainnya, mereka, sebagai orang yang berakal budi, harus melakukan sesuatu. Umat kita berada dalam kondisi yang menyedihkan, menderita penyakit dalam berbagai bentuk. Banyak yang mewarisi penyakit, dan sangat menderita karena kebiasaan orang tua mereka yang salah; namun mereka mengikuti jalan yang salah yang sama terhadap diri mereka sendiri dan anak-anak mereka seperti yang dilakukan terhadap mereka. Mereka tidak peduli dengan

terhadap diri mereka sendiri. Mereka sakit dan tidak tahu bahwa kebiasaan mereka yang salah menyebabkan penderitaan yang luar biasa.

Hanya sedikit orang yang cukup sadar untuk memahami betapa besar pengaruh kebiasaan pola makan mereka terhadap kesehatan mereka, karakter mereka, kegunaan mereka di dunia ini, dan takdir kekal mereka. Saya melihat bahwa adalah tugas mereka yang telah menerima terang dari surga, dan telah menyadari manfaat berjalan di dalamnya, untuk menyatakan minat yang lebih besar kepada mereka yang masih menderita karena kurangnya pengetahuan. Para pemelihara hari Sabat yang menantikan kedatangan Juruselamat mereka yang akan segera tiba, seharusnya menjadi orang terakhir yang menunjukkan kurangnya minat terhadap pekerjaan reformasi yang agung ini. Pria dan wanita harus diajar, dan para pendeta serta orang-orang harus merasa bahwa beban pekerjaan itu ada di pundak mereka untuk menggairahkan masalah ini, dan mendorongnya kepada orang-orang lain.

Kesaksian Untuk Gereja 1:546

Kata malaikat itu, "Jauhkanlah dirimu dari hawa nafsu yang berperang melawan jiwa." Anda telah tersandung pada reformasi kesehatan. Bagi Anda, hal itu tampak sebagai tambahan yang tidak perlu bagi kebenaran. Tidak demikian; itu adalah bagian dari kebenaran. Di hadapan Anda ada sebuah pekerjaan yang akan datang lebih dekat dan lebih berat daripada apa pun yang telah ditimpakan kepada Anda. Sementara engkau ragu-ragu dan mundur, gagal untuk berpegang pada berkat yang merupakan hak istimewa untuk menerimanya, engkau akan menderita kerugian. Anda tersandung pada berkat yang telah ditempatkan surga di jalan Anda untuk membuat kemajuan Anda tidak terlalu sulit. Setan menyajikan hal ini di hadapan Anda dalam cahaya yang paling tidak menyenangkan, agar Anda dapat memerangi apa yang akan membuktikan manfaat terbesar bagi Anda, yang akan menjadi kesehatan jasmani dan rohani Anda.

Kesaksian Untuk Gereja 1:618-619

Saya melihat bahwa Tuhan sedang memberikan kepada kita sebuah pengalaman yang akan sangat berharga bagi kita di masa

depan sehubungan dengan pekerjaan-Nya. Kita hidup di masa yang serius, di tengah-tengah adegan-adegan penutup sejarah bumi ini, dan umat Tuhan tidak terjaga. Mereka harus bangkit dan membuat kemajuan yang lebih besar dalam mereformasi kebiasaan hidup mereka, dalam hal makan, berpakaian, bekerja dan beristirahat. Dalam semua hal ini mereka harus memuliakan Allah dan bersiap-siap untuk berperang melawan musuh besar kita, dan menikmati kemenangan-kemenangan berharga yang Allah sediakan bagi mereka

yang bertarak dalam segala hal sambil berjuang untuk mendapatkan mahkota yang tidak fana.

Saya melihat bahwa Allah sedang mempersiapkan suami saya untuk terlibat dalam pekerjaan reformasi yang kudus dan kudus yang Dia rancang untuk berkembang di antara umat-Nya. Adalah penting bahwa instruksi-instruksi harus diberikan oleh para pendeta sehubungan dengan hidup sederhana. Mereka harus menunjukkan hubungan antara makan, bekerja, istirahat, dan berpakaian, dengan kesehatan. Semua orang yang percaya akan kebenaran pada hari-hari terakhir ini, memiliki sesuatu

[189] yang harus dilakukan dalam hal ini. Hal ini menyangkut mereka dan Allah menuntut mereka untuk membangkitkan dan menarik minat mereka dalam reformasi ini. Ia tidak akan senang dengan tindakan mereka jika mereka menganggap masalah ini dengan acuh tak acuh.

Penyalahgunaan perut oleh pemuasan nafsu makan, adalah sumber yang berbuah dari sebagian besar pencobaan di dalam gereja. Mereka yang makan dan bekerja dengan tidak bertarak dan tidak rasional, berbicara dan bertindak dengan tidak rasional. Orang yang tidak bertarak tidak mungkin menjadi orang yang sabar. Tidak perlu minum minuman beralkohol untuk menjadi tidak bertarak. Dosa makan yang tidak bertarak, makan terlalu sering, terlalu banyak, dan makanan yang kaya dan tidak sehat, menghancurkan kerja organ-organ pencernaan yang sehat, mempengaruhi otak, dan memutarbalikkan penilaian, menghalangi pemikiran dan tindakan yang rasional, tenang dan sehat. Dan ini adalah sumber pencobaan gereja yang bermanfaat. Oleh karena itu, agar umat Allah berada dalam keadaan yang berkenan di hadapan-Nya, di mana mereka dapat memuliakan Dia di dalam tubuh dan roh mereka yang adalah milik-Nya, mereka harus dengan penuh minat dan semangat menyangkal pemuasan selera mereka, dan menjalankan pertarakan dalam segala hal. Maka kiranya mereka dapat memahami kebenaran dalam keindahan dan kejernihannya, dan melaksanakannya dalam kehidupan mereka, dan dengan cara yang bijaksana, bijaksana, dan lugas, tidak memberikan kesempatan kepada musuh-musuh iman kita untuk mencela kebenaran. Allah menuntut semua orang yang percaya kepada kebenaran untuk melakukan usaha-usaha khusus dan tekun untuk menempatkan diri mereka dalam kondisi kesehatan tubuh yang terbaik, karena pekerjaan yang serius dan penting ada di hadapan kita. Kesehatan tubuh dan pikiran

diperlukan untuk pekerjaan ini; hal itu sama pentingnya dengan pengalaman keagamaan yang sehat, kemajuan dalam kehidupan Kristen, dan kemajuan dalam kekudusan, seperti halnya tangan atau kaki bagi tubuh manusia. Allah menuntut umat-Nya untuk menyucikan diri mereka dari segala kecemaran jasmani dan rohani, menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Tuhan. Semua orang yang acuh tak acuh dan memaafkan diri mereka sendiri dari pekerjaan ini, menunggu Tuhan melakukan bagi mereka apa yang Dia menuntut untuk mereka lakukan bagi diri mereka sendiri, akan didapati kekurangan ketika orang-orang yang lemah lembut dari

bumi, yang telah melakukan penghakiman-Nya, bersembunyi pada hari murka TUHAN.

Aku ditunjukkan bahwa jika umat Tuhan tidak melakukan upaya apa pun dari pihak mereka, tetapi hanya menunggu penyegaran itu datang ke atas mereka dan menghapus kesalahan-kesalahan mereka serta memperbaiki kesalahan-kesalahan mereka; jika mereka bergantung pada hal itu untuk membersihkan mereka dari kenajisan daging dan roh, dan membuat mereka layak untuk terlibat dalam seruan nyaring dari malaikat ketiga, mereka akan mendapati diri mereka kekurangan. Penyegaran atau kuasa Allah datang hanya kepada mereka yang telah mempersiapkan diri untuk itu dengan melakukan pekerjaan yang diperintahkan Allah kepada mereka, yaitu membersihkan diri dari segala kecemaran daging dan roh, menyempurnakan kekudusan di dalam takut akan Allah.

Kesaksian untuk Gereja 2:45

Panggilan Anda adalah panggilan yang tinggi dan mulia, untuk memuliakan Allah dalam tubuh dan roh Anda yang adalah miliknya. Janganlah Anda mengukur diri Anda dengan orang lain. Firman Allah telah memberikan Anda sebuah pola yang tidak dapat diganggu gugat, sebuah teladan yang tidak bercela. Anda telah takut akan salib. Itu adalah alat yang tidak nyaman untuk diangkat, dan karena diliputi oleh celaan dan rasa malu, Anda telah menjauhinya. Anda perlu melakukan reformasi kesehatan dalam hidup Anda; menyangkal diri, dan makan dan minum untuk kemuliaan Allah. Menjauhkan diri dari hawa nafsu kedagingan yang berperang melawan jiwa. Anda perlu mempraktikkan pertarikan dalam segala hal. Inilah salib yang harus Anda jauhi. Membatasi diri pada pola makan yang sederhana, yang akan menjaga Anda dalam kondisi kesehatan yang terbaik adalah tugas Anda. Seandainya engkau hidup dalam terang yang telah diizinkan surga untuk menyinari jalanmu, banyak penderitaan yang mungkin dapat diselamatkan oleh keluargamu. Tindakan Anda sendiri telah membawa hasil yang pasti. Sementara Anda melanjutkan perjalanan ini, Tuhan tidak akan datang ke dalam keluarga Anda, dan secara khusus memberkati Anda, dan melakukan keajaiban untuk menyelamatkan keluarga Anda dari penderitaan. Makanan yang sederhana, bebas dari rempah-rempah, daging-dagingan, dan segala jenis minyak, akan menjadi berkat bagi anda, dan akan menyelamatkan istri anda dari

penderitaan, kesedihan, dan kesedihan.

Naskah 50, 1904

Saya menerima cahaya reformasi kesehatan yang datang kepada saya. Hal ini merupakan berkat yang luar biasa bagi saya. Saya memiliki kesehatan yang lebih baik saat ini, meskipun saya berusia tujuh puluh enam tahun, daripada yang saya miliki di masa muda saya. Saya berterima kasih kepada Tuhan.

Jika ada orang di sini hari ini yang telah mundur dalam hal ini, saya katakan kepada mereka bahwa Tuhan memanggil mereka untuk bertobat, dan mengambil posisi mereka sesuai dengan terang yang telah Dia berikan. Dengan menyangkal selera yang menyimpang, Anda akan menempatkan diri Anda di tempat di mana Tuhan dapat bekerja sama dengan Anda.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:60

Terang telah menyinari jalanmu sehubungan dengan reformasi kesehatan, dan tugas yang dibebankan kepada umat Tuhan pada hari-hari terakhir ini untuk melakukan pertarakan dalam segala hal. Aku melihat, engkau semua termasuk di antara orang-orang yang akan mundur untuk melihat terang itu, dan memperbaiki cara makan, minum, dan bekerja. Ketika terang kebenaran diterima dan diikuti, terang itu akan melakukan reformasi menyeluruh dalam kehidupan dan karakter semua orang yang dikuduskan melaluinya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:66-67

Saudara dan Saudari yang saya hormati

Tuhan telah menunjukkan beberapa hal tentang Anda yang membuat saya merasa berkewajiban untuk menuliskannya. Engkau termasuk di antara sejumlah orang yang dihadapkan kepadaku sebagai orang yang terbelakang dalam reformasi kesehatan. Terang telah menyinari jalan yang dilalui umat Tuhan, namun semua tidak berjalan di dalam terang dan mengikuti secepat pemeliharaan Tuhan menandai dan membuka jalan di hadapan mereka. Sampai mereka melakukan hal ini, mereka akan menjadi

[190] dalam kegelapan. Jika Tuhan telah berbicara kepada umat-Nya, Dia merancang agar mereka mendengar dan menaati suara-Nya. Pada hari Sabat yang lalu, ketika saya berbicara, wajah-wajahmu yang pucat tampak jelas di hadapan saya seperti yang telah diperlihatkan kepada saya. Saya melihat kondisi kesehatanmu, dan penyakit yang telah kamu derita selama ini. Saya diperlihatkan bahwa engkau tidak hidup dengan sehat. Selera makanmu tidak sehat dan engkau telah memuaskan selera dengan mengorbankan perut. Engkau telah memasukkan ke dalam perutmu makanan yang tidak mungkin diubah menjadi darah yang baik. Hal ini telah membebani hati kalian, sehingga organ-organ pencernaan kalian menjadi terganggu.

Kalian berdua memiliki hati yang sakit. Reformasi kesehatan akan sangat bermanfaat bagi Anda berdua, jika Anda benar-benar melaksanakannya. Hal ini telah gagal kalian lakukan. Selera makan kalian tidak sehat, dan karena kalian tidak menyukai makanan yang sederhana dan sederhana, yang terdiri dari tepung terigu yang tidak dibumbui, sayuran dan buah-buahan yang diolah tanpa bumbu atau minyak, kalian

terus menerus melanggar hukum yang telah Allah tetapkan dalam sistem Anda. Ketika Anda melakukan hal ini, Anda harus menanggung hukumannya, karena untuk setiap pelanggaran ada hukumannya. Namun, Anda heran dengan kesehatan Anda yang terus memburuk.

Yakinlah bahwa Tuhan tidak akan melakukan keajaiban untuk menyelamatkan Anda dari hasil tindakan Anda sendiri.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:70-71

Adalah sebuah kewajiban untuk mengetahui bagaimana menjaga tubuh dalam kondisi kesehatan yang terbaik, dan adalah sebuah kewajiban suci untuk hidup sesuai dengan terang yang telah Tuhan berikan dengan penuh kasih karunia. Jika kita menutup mata kita terhadap terang karena takut kita akan melihat kesalahan-kesalahan kita, yang tidak mau kita tinggalkan, dosa-dosa kita tidak berkurang, tetapi bertambah. Jika terang dipalingkan dari satu kasus, maka ia akan diabaikan dalam kasus yang lain. Melanggar hukum-hukum yang ada dalam diri kita sama saja dengan melanggar salah satu dari sepuluh hukum, karena kita tidak dapat melakukan keduanya tanpa melanggar hukum Allah. Kita tidak dapat mengasihi Tuhan dengan segenap hati, pikiran, jiwa, dan kekuatan kita, sementara kita mengasihi selera kita, selera kita, jauh lebih baik daripada mengasihi Tuhan. Setiap hari kita mengurangi kekuatan kita untuk memuliakan Tuhan, padahal Dia membutuhkan segenap kekuatan, segenap pikiran kita. Dengan kebiasaan-kebiasaan kita yang salah, kita mengurangi pegangan kita pada kehidupan, namun mengaku sebagai pengikut Kristus, mempersiapkan diri untuk mendapatkan sentuhan akhir keabadian.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:399-400

Anda tidak memperhatikan terang yang telah Tuhan berikan kepada Anda melalui reformasi kesehatan. Anda telah merasa bangkit untuk menentangnya. Anda tidak melihat pentingnya hal itu, tidak ada alasan mengapa Anda harus menerimanya. Anda tidak merasa bersedia untuk membatasi nafsu makan Anda. Anda tidak dapat melihat hikmat Tuhan dalam memberikan terang sehubungan dengan pembatasan nafsu makan. Yang dapat Anda lihat hanyalah ketidaknyamanan yang menyertai penolakan terhadap rasa tersebut.

Tuhan telah mengizinkan terang-Nya bersinar atas kita pada hari-hari terakhir ini, agar kesuraman dan kegelapan yang telah terkumpul pada generasi-generasi yang lalu karena pemanjaan dosa, sedikit banyak dapat dihalau, dan agar rangkaian kejahatan yang telah terjadi karena makan dan minum yang tidak bertarak, dapat dikurangi.

Tuhan dalam hikmat-Nya merancang untuk membawa umat-Nya ke dalam posisi di mana mereka akan terpisah dari dunia dalam roh dan praktik,

agar anak-anak mereka tidak mudah dibawa ke dalam penyembahan berhala, dan tercemar oleh kerusakan yang ada di zaman ini. Adalah rancangan Allah bahwa orang tua yang percaya dan anak-anak mereka harus berdiri sebagai wakil-wakil Kristus yang hidup, calon-calon untuk hidup yang kekal. Semua orang yang mengambil bagian dalam kodrat ilahi akan luput dari kecemaran yang ada di dunia ini melalui hawa nafsu. Mustahil bagi mereka yang menuruti hawa nafsu untuk mencapai kesempurnaan Kristen.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 2:404

Saudara dan Saudari G, sadarkanlah diri Anda, saya mohon. Engkau belum menerima terang reformasi kesehatan dan bertindak berdasarkannya. Jika engkau telah membatasi selera makanmu, engkau akan dapat menghemat banyak tenaga dan biaya; dan yang jauh lebih penting lagi, engkau akan dapat mempertahankan kondisi kesehatan fisik yang lebih baik, dan kekuatan intelektual yang lebih besar untuk menghargai kebenaran-kebenaran yang kekal; engkau akan memiliki otak yang lebih jernih untuk menimbang bukti-bukti kebenaran, dan lebih siap untuk memberikan kepada orang lain suatu alasan bagi pengharapan yang ada di dalam dirimu.

Naskah 120, 1901

Kegagalan dalam merawat mesin yang hidup adalah penghinaan terhadap Sang Pencipta. Ada aturan-aturan yang telah ditetapkan secara ilahi yang jika dipatuhi akan menjauhkan manusia dari penyakit dan kematian dini.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:61-64

Selama bertahun-tahun Tuhan telah memanggil perhatian umat-Nya untuk reformasi kesehatan. Ini adalah salah satu cabang besar dari pekerjaan persiapan kedatangan Anak Manusia. Yohanes Pembaptis pergi dalam roh dan kuasa Elia, untuk mempersiapkan jalan bagi Tuhan, dan untuk membawa orang-orang kepada hikmat orang benar. Dia adalah perwakilan dari mereka yang hidup di zaman akhir, yang kepadanya Allah telah mempercayakan kebenaran-kebenaran suci untuk disampaikan kepada orang-orang, untuk mempersiapkan jalan bagi kedatangan Kristus yang kedua kali. Yohanes adalah seorang

pembaharu. Malaikat Gabriel, langsung dari surga, memberikan sebuah wacana tentang reformasi kesehatan kepada ayah dan ibu Yohanes. Dia mengatakan bahwa dia tidak boleh minum anggur atau minuman keras, dan bahwa dia harus dipenuhi dengan Roh Kudus sejak kelahirannya.

John memisahkan diri dari teman-temannya, dan dari kemewahan hidup. Kesederhanaan pakaiannya, pakaian yang ditunen dari bulu unta, merupakan teguran keras terhadap kemewahan dan pamer dari para imam Yahudi, [191] dan orang-orang pada umumnya. Makanannya, murni sayuran, belalang dan madu hutan, merupakan teguran terhadap pemanjaan selera, dan kerakusan yang terjadi di mana-mana. Nabi Maleakhi menyatakan, "Sesungguhnya, Aku akan mengutus kepadamu nabi Elia, sebelum datangnya hari Tuhan yang besar dan dahsyat itu, dan ia akan membalikkan hati bapa-bapa kepada anak-anak, dan hati anak-anak kepada bapa-bapanya." Di sini sang nabi menggambarkan karakter dari pekerjaan itu. Mereka yang akan mempersiapkan jalan bagi kedatangan Kristus yang kedua kali, diwakili oleh Elia yang setia, sebagaimana Yohanes datang dalam roh Elia untuk mempersiapkan jalan bagi kedatangan Kristus yang pertama kali. Pokok reformasi yang besar harus digugah, dan pikiran publik harus digugah. Pertarakan dalam segala hal harus dihubungkan dengan pekabaran itu, untuk mengubah umat Allah dari penyembahan berhala mereka, kerakusan mereka, dan kemewahan mereka dalam berpakaian dan hal-hal lainnya.

Penyangkalan diri, kerendahan hati, dan kesederhanaan yang dituntut dari orang-orang benar, yang secara khusus dipimpin dan diberkati oleh Allah, harus disampaikan kepada orang-orang yang berbeda dengan kebiasaan-kebiasaan yang boros dan merusak kesehatan yang dimiliki oleh mereka yang hidup di zaman yang merosot ini. Allah telah menunjukkan bahwa reformasi kesehatan sangat erat hubungannya dengan pekabaran malaikat ketiga seperti halnya tangan dengan tubuh. Tidak ada penyebab kemerosotan fisik dan moral yang lebih besar daripada pengabaian terhadap hal yang penting ini. Mereka yang menuruti selera dan nafsu, dan menutup mata mereka terhadap terang karena takut melihat pemanjaan dosa yang tidak mau mereka tinggalkan, bersalah di hadapan Allah. Barangsiapa berpaling dari terang dalam satu hal, ia mengeraskan hatinya untuk mengabaikan terang dalam hal-hal lain. Barangsiapa melanggar kewajiban moral dalam hal makan dan berpakaian, sedang mempersiapkan jalan untuk melanggar tuntutan Allah dalam hal kepentingan kekal. Tubuh kita bukanlah milik kita sendiri. Allah menuntut kita untuk memelihara tempat tinggal yang telah Dia berikan kepada kita, supaya kita dapat mempersembahkan tubuh kita kepada-Nya

sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada-Nya. Tubuh kita adalah milik Dia yang telah menciptakannya, dan kita berkewajiban untuk menjadi cerdas dalam hal cara terbaik untuk melestarikannya dari kerusakan. Jika kita melemahkan tubuh dengan memuji diri sendiri, dengan menuruti selera, dan dengan berpakaian yang tidak sesuai

dengan mode yang merusak kesehatan, agar selaras dengan dunia, kita menjadi musuh Allah.

Saudara dan Saudari K. belum menghargai cahaya reformasi kesehatan. Mereka tidak melihat tempat untuk itu dalam hubungannya dengan pekabaran yang ketiga. Penyelenggaraan telah memimpin umat Allah keluar dari kebiasaan-kebiasaan dunia yang boros, menjauh dari pemanjaan selera dan nafsu, untuk berdiri di atas landasan penyangkalan diri dan pertarakan dalam segala hal. Orang-orang yang dipimpin Tuhan akan menjadi unik. Mereka tidak akan menjadi seperti dunia. Tetapi jika mereka mengikuti pimpinan Allah, mereka akan mencapai tujuannya, dan akan menyerahkan kehendak mereka kepada kehendaknya. Kristus akan berdiam di dalam hati. Bait Allah akan menjadi kudus. Tubuhmu, kata sang rasul, adalah bait Roh Kudus. Allah tidak menuntut anak-anaknya untuk menyangkal diri mereka sendiri terhadap luka-luka kekuatan fisik. Ia menuntut mereka untuk menaati hukum alam, untuk memelihara kesehatan fisik. Jalan alam adalah jalan yang Dia tandai, dan itu cukup luas bagi setiap orang Kristen. Allah telah, dengan tangan-Nya yang mewah, menyediakan bagi kita karunia yang kaya dan beragam untuk makanan dan kenikmatan kita. Tetapi agar kita dapat menikmati selera alami, yang akan menjaga kesehatan dan memperpanjang usia, Dia membatasi selera. Dia berfirman, Waspadalah, tahanlah, tolaklah, nafsu yang tidak wajar. Jika kita menciptakan selera yang menyimpang, kita melanggar hukum keberadaan kita, dan memikul tanggung jawab untuk menyalahgunakan tubuh kita dan membawa penyakit pada diri kita sendiri.

Roh dan kuasa Elia telah menggerakkan hati mereka untuk melakukan reformasi, dan mengarahkan mereka kepada hikmat orang benar. Saudara dan Saudari K. belum bertobat kepada reformasi kesehatan, terlepas dari banyaknya bukti yang telah Allah berikan mengenai masalah ini. Penyangkalan diri adalah hal yang esensial bagi agama yang sejati. Mereka yang tidak belajar menyangkal diri, tidak memiliki kesalehan yang penting dan praktis.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:161-162

Pada tanggal 10 Desember 1871, saya kembali diperlihatkan bahwa reformasi kesehatan adalah salah satu cabang dari pekerjaan besar yaitu mempersiapkan umat untuk kedatangan Tuhan. Hal ini

berhubungan erat dengan pekabaran malaikat ketiga seperti halnya tangan dengan tubuh. Hukum sepuluh perintah telah dianggap enteng oleh manusia; tetapi Tuhan tidak akan datang untuk menghukum para pelanggar hukum itu tanpa terlebih dahulu mengirimkan kepada mereka sebuah pekabaran

peringatan. Malaikat ketiga memberitakan pesan itu. Seandainya manusia taat pada hukum sepuluh perintah, menjalankan prinsip-prinsip ajaran tersebut dalam hidup mereka, kutukan penyakit yang sekarang membanjiri dunia tidak akan terjadi.

Pria dan wanita tidak dapat melanggar hukum alam dengan memanjakan selera dan nafsu yang tidak terkendali, dan tidak melanggar hukum Allah. Oleh karena itu, Dia telah mengizinkan cahaya reformasi kesehatan untuk menyinari kita, agar kita dapat melihat dosa kita dalam melanggar hukum yang telah Dia tetapkan di dalam diri kita. Semua kenikmatan atau penderitaan kita dapat ditelusuri pada ketaatan atau pelanggaran hukum alam. Bapa Surgawi kita yang murah hati melihat kondisi manusia yang menyedihkan, yang, beberapa di antaranya secara sadar tetapi banyak yang tidak peduli, hidup dalam pelanggaran terhadap hukum-hukum yang telah Dia tetapkan. Dan dalam kasih dan belas kasihan kepada umat manusia, Dia membuat terang menyinari reformasi kesehatan. Dia menerbitkan hukum-Nya, dan hukumannya

yang akan mengikuti pelanggaranannya, supaya semua orang dapat belajar, dan

berha

ti-hati untuk hidup selaras dengan hukum alam. Dia menyatakan hukum-Nya dengan sangat jelas, dan membuatnya begitu menonjol, sehingga seperti kota yang terletak di atas bukit.

Semua makhluk yang bertanggung jawab dapat memahaminya jika mereka mau. Orang-orang bodoh tidak akan bertanggung jawab. Untuk membuat hukum alam yang jelas, dan mendorong ketaatan terhadapnya, adalah pekerjaan yang menyertai pekabaran malaikat ketiga, untuk mempersiapkan umat bagi kedatangan Tuhan.

Adam dan Hawa jatuh karena selera yang tidak bertarak. Kristus datang dan bertahan dalam percobaan yang paling berat dari Setan, dan, atas nama umat manusia, mengalahkan nafsu, menunjukkan bahwa manusia dapat menang. Sebagaimana Adam jatuh karena selera, dan kehilangan Eden yang penuh kebahagiaan, anak-anak Adam dapat, melalui Kristus, mengalahkan selera, dan melalui pertarakan dalam segala hal mendapatkan kembali Eden.

Ketidaktahuan bukanlah alasan untuk melanggar hukum. Terang bersinar dengan jelas, dan tidak ada yang perlu menjadi bodoh, karena Tuhan yang agung sendiri adalah pengajar manusia. Semua orang terikat oleh kewajiban yang paling suci kepada Tuhan untuk

memperhatikan filosofi yang sehat dan pengalaman sejati yang sekarang Dia berikan kepada mereka sehubungan dengan reformasi kesehatan. Dia merancang agar topik besar reformasi kesehatan ini digugah, dan pikiran publik digugah untuk menyelidikinya; karena tidak mungkin bagi pria dan wanita, dengan semua kebiasaan mereka yang berdosa, merusak kesehatan, dan mengacaukan otak, untuk memahami kebenaran yang suci, yang melaluinya mereka akan disucikan, dimurnikan, ditinggikan, dan dijadikan layak bagi masyarakat malaikat surgawi di kerajaan kemuliaan.

Penduduk dunia Nuh dihancurkan, karena mereka telah dirusak oleh pemuasaan selera yang menyimpang. Sodom dan Gomora dihancurkan melalui pemuasaan selera yang tidak wajar, yang membuat akal budi mereka lumpuh sehingga mereka tidak dapat melihat perbedaan antara tuntutan-tuntutan kudus Allah dan keributan selera. Yang terakhir ini memperbudak mereka, dan mereka menjadi begitu ganas dan berani dalam kekejian mereka yang menjijikkan sehingga Allah tidak akan mentolerir mereka di bumi. Allah mengaitkan kejahatan Babel dengan kerakusan dan kemabukannya.

Rasul Paulus menasihati jemaat, "Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati: itu adalah ibadahmu yang sejati." Maka, manusia dapat membuat tubuh mereka menjadi tidak kudus karena dosa. Jika tidak kudus, mereka tidak layak menjadi penyembah rohani, dan tidak layak masuk surga. Jika manusia mau menghargai terang yang diberikan Allah dalam belas kasihan-Nya melalui reformasi kesehatan, ia dapat disucikan melalui kebenaran, dan cocok untuk keabadian. Tetapi jika ia mengabaikan terang itu, dan hidup melanggar hukum alam, ia harus membayar hukumannya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:164-165

Di sini Kristus telah meninggalkan sebuah pelajaran yang sangat penting bagi kita. Dia tidak mendorong kemalasan dalam pengajaran-Nya. Teladan-Nya adalah kebalikan dari hal ini. Kristus adalah seorang pekerja yang sungguh-sungguh. Hidup-Nya adalah hidup yang penuh dengan penyangkalan diri, ketekunan, ketekunan, industri, dan ekonomi. Ia akan meletakkan di hadapan kita bahaya dari menjadikan makan dan minum sebagai hal yang terpenting. Dia mengungkapkan akibat dari menyerah pada pemuasaan selera. Kekuatan moral dilemahkan, sehingga dosa tidak tampak sebagai dosa. Kejahatan dibiarkan begitu saja, dan nafsu dasar mengendalikan pikiran, sampai kerusakan umum mengakar prinsip-prinsip dan dorongan-dorongan yang baik, dan Allah dihujat. Semua ini adalah hasil dari makan dan minum secara berlebihan. Ini adalah kondisi yang Dia nyatakan akan terjadi pada kedatangan-Nya yang kedua kali.

Akankah pria dan wanita diperingatkan? Akankah mereka menghargai terang, atau akankah mereka menjadi budak selera dan nafsu duniawi? Kristus memberikan kepada kita sesuatu yang lebih tinggi untuk kita perjuangkan daripada sekadar apa yang akan kita makan, dan apa yang akan kita minum, dan untuk apa kita berpakaian. Makan, minum, dan berpakaian dibawa ke tingkat yang berlebihan sehingga menjadi kejahatan, dan merupakan salah satu dosa yang nyata di akhir zaman,

dan merupakan tanda kedatangan Kristus yang akan segera terjadi. Waktu, uang, dan kekuatan, yang adalah milik Tuhan, tetapi yang telah dipercayakan-Nya kepada kita, disia-siakan dengan pakaian yang tidak berguna, dan kemewahan untuk memenuhi selera yang sesat, yang mengurangi vitalitas dan membawa penderitaan serta pembusukan. Mustahil untuk mempersembahkan tubuh kita sebagai persembahan yang hidup kepada Tuhan, jika tubuh kita dipenuhi dengan kerusakan dan penyakit oleh pemanjaan dosa kita sendiri.

Pengetahuan harus diperoleh dalam hal cara makan, minum, dan berpakaian untuk menjaga kesehatan. Penyakit disebabkan oleh pelanggaran hukum kesehatan; itu adalah hasil dari pelanggaran hukum alam. Kewajiban pertama kita, yang merupakan kewajiban kita kepada Allah, diri kita sendiri, dan sesama kita, adalah mematuhi hukum-hukum Allah, yang mencakup hukum kesehatan. Jika kita sakit, kita membebankan beban yang melelahkan kepada teman-teman kita, dan membuat diri kita tidak mampu melaksanakan kewajiban kita kepada keluarga dan tetangga kita. Dan ketika kematian dini adalah hasil dari pelanggaran kita terhadap hukum alam, kita membawa kesedihan dan penderitaan kepada orang lain; kita merampas pertolongan yang seharusnya kita berikan kepada sesama kita dalam kehidupan; kita merampas penghiburan dan pertolongan yang seharusnya kita berikan kepada keluarga kita, dan merampas pelayanan yang dituntut-Nya dari kita untuk memajukan kemuliaan-Nya. Maka, bukankah kita adalah pelanggar hukum Allah dalam arti yang paling buruk?

Tetapi Allah maha penyayang, murah hati, dan lembut, dan ketika terang datang kepada mereka yang telah melukai kesehatan mereka dengan pemanjaan dosa, dan mereka diyakinkan akan dosa, serta bertobat dan mencari pengampunan, Dia menerima persembahan yang buruk yang diberikan kepada-Nya, dan menerimanya. Oh, betapa lembutnya belas kasihan-Nya sehingga Ia tidak menolak sisa-sisa kehidupan yang telah disalahgunakan pendosa yang menderita dan bertobat! Dalam kemurahan-Nya yang penuh rahmat, Dia menyelamatkan jiwa-jiwa ini seperti api. Tapi sungguh pengorbanan yang hina dan menyedihkan, untuk dipersembahkan kepada Allah yang murni dan kudus! Kemampuan-kemampuan yang mulia telah dilumpuhkan oleh kebiasaan-kebiasaan yang salah dari pemanjaan dosa. Aspirasi-aspirasi telah diselewengkan, dan jiwa serta tubuh telah dirusak.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:171-172

Allah, dalam pemeliharaan-Nya, telah memberikan kepada kita terang tentang reformasi kesehatan, sehingga kita dapat memahaminya dalam segala aspeknya, mengikuti terang yang dibawanya, dan dengan menghubungkan diri kita dengan kehidupan secara benar, kita dapat memiliki kesehatan sehingga kita dapat memuliakan Allah dan menjadi berkat bagi orang lain.

Gereja secara umum di Battle Creek belum menopang Institut dengan teladan mereka. Mereka tidak menghormati terang reformasi kesehatan dengan melaksanakannya dalam keluarga mereka. Penyakit yang telah mengunjungi banyak keluarga di Battle Creek tidak perlu terjadi, jika mereka mengikuti terang yang telah Tuhan berikan kepada mereka. Seperti Israel kuno, mereka telah mengabaikan terang itu, dan tidak dapat melihat perlunya membatasi nafsu makan mereka seperti halnya Israel kuno. Orang-orang Israel ingin makan daging, dan berkata, seperti yang dikatakan banyak orang sekarang, "Kami akan mati tanpa daging. Allah memberikan daging kepada bangsa Israel yang memberontak, tetapi kutukan-Nya menyertai daging itu. Ribuan orang mati sementara daging yang mereka inginkan ada di antara gigi mereka. Kita memiliki teladan dari Israel kuno, dan peringatan bagi kita untuk tidak melakukan apa yang mereka lakukan. Sejarah ketidakpercayaan dan pemberontakan mereka dicatat sebagai peringatan khusus agar kita tidak mengikuti teladan mereka yang bersungut-sungut terhadap tuntutan Tuhan. Bagaimana mungkin kita bisa begitu acuh tak acuh, memilih jalan kita sendiri, mengikuti apa yang dilihat oleh mata kita sendiri, dan semakin menjauh dari Allah, seperti yang dilakukan oleh orang Ibrani? Allah tidak dapat melakukan perkara-perkara besar bagi umat-Nya karena kekerasan hati dan ketidakpercayaan mereka yang penuh dosa.

Allah tidak membedakan orang, tetapi dalam setiap angkatan mereka yang takut akan Tuhan dan melakukan kebenaran akan diterima oleh-Nya, sedangkan mereka yang bersungut-sungut, tidak percaya, dan memberontak, tidak akan mendapatkan perkenanan-Nya atau berkat yang dijanjikan kepada mereka yang mengasihi kebenaran dan berjalan di dalamnya. Mereka yang memiliki terang dan tidak mengikutinya, tetapi mengabaikan tuntutan Allah, akan mendapati bahwa berkat-berkat mereka akan berubah menjadi kutuk, dan belas kasihan mereka menjadi penghakiman. Tuhan ingin kita belajar kerendahan hati dan ketaatan ketika kita membaca sejarah Israel kuno, yang merupakan umat pilihan-Nya yang istimewa, tetapi mereka membawa kehancuran mereka sendiri dengan mengikuti jalan mereka sendiri.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:311

Tuhan telah memberi kita terang yang besar atas reformasi kesehatan, yang Dia minta kita semua untuk menghormatinya.

Dia tidak mengirimkan terang untuk ditolak atau diabaikan oleh umat-Nya tanpa mereka harus menanggung akibatnya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:560-561

3 Januari 1875, saya diperlihatkan bahwa tak satu pun dari kita yang menyadari bahaya yang mengintai di setiap langkah kita. Kita memiliki musuh yang waspada, namun kita

tidak terjaga dan bersungguh-sungguh dalam upaya kita untuk melawan godaan Iblis dan mengalahkan perangkatnya.

Tuhan telah mengizinkan terang reformasi kesehatan menyinari kita di hari-hari terakhir ini, sehingga dengan berjalan di dalam terang, kita dapat terhindar dari berbagai bahaya yang akan menimpa kita. Godaan setan sangat kuat terhadap keluarga manusia untuk menuntun mereka memanjakan selera, memuaskan keinginan, dan menjalani hidup dalam kebodohan yang lalai. Di zaman yang serba cepat ini, semakin sedikit makanan yang menarik, semakin baik. Pertarakan dalam segala hal dan penyangkalan yang teguh terhadap selera, adalah satu-satunya jalan keselamatan.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 4:141

Bapa Surgawi kita mengirimkan terang reformasi kesehatan untuk menjaga dari kejahatan yang diakibatkan oleh selera makan yang rendah, agar mereka yang mencintai kemurnian dan kekudusan dapat menggunakan dengan bijaksana hal-hal yang baik yang telah Dia sediakan untuk mereka, dan dengan menjalankan pertarakan dalam kehidupan sehari-hari, dapat dikuduskan melalui kebenaran.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:372

Ketika orang-orang diajak berbicara tentang masalah kesehatan, mereka sering berkata, "Kami tahu banyak hal lebih baik daripada diri kami sendiri." Mereka tidak menyadari bahwa mereka bertanggung jawab atas setiap sinar cahaya yang berkaitan dengan kesehatan fisik mereka, dan bahwa setiap kebiasaan mereka terbuka terhadap pengawasan Allah. Kehidupan fisik tidak boleh diperlakukan secara sembarangan. Setiap organ, setiap serat tubuh, harus dijaga secara sakral dari praktik-praktik yang berbahaya.

Diet

Kebiasaan makan dan minum kita menunjukkan apakah kita berasal dari dunia atau termasuk di antara orang-orang yang telah dipisahkan oleh Tuhan dengan golok kebenaran-Nya yang besar dari dunia.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 6:112

Ketika kita mendekati akhir zaman, kita harus naik lebih tinggi dan lebih tinggi lagi pada masalah reformasi kesehatan dan pertarikan Kristen, dengan cara yang lebih positif dan tegas. Kita harus berjuang

terus menerus untuk mendidik masyarakat, tidak hanya dengan kata-kata tetapi juga dengan praktik. Ajaran dan praktik yang digabungkan memiliki pengaruh yang nyata.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 7:136-137

Terang yang Tuhan berikan dalam reformasi kesehatan adalah untuk keselamatan kita dan keselamatan dunia. Tuhan telah mengirimkan kepada kita garis demi baris, dan jika kita menolak prinsip-prinsip ini, kita tidak menolak utusan yang mengajarkannya, tetapi Dia yang telah memberi kita

[194] prinsip-prinsipnya. Reformasi, reformasi yang berkelanjutan, harus terus dilakukan di hadapan masyarakat, dan dengan teladan kita harus menegakkan ajaran kita. Agama yang benar dan hukum-hukum kesehatan berjalan seiring. Tidak mungkin bekerja untuk keselamatan pria dan wanita tanpa menunjukkan kepada mereka perlunya melepaskan diri dari pemuasan dosa, yang merusak kesehatan, merendahkan jiwa, dan mencegah kebenaran ilahi untuk mengesankan pikiran. Pria dan wanita harus diajar untuk memperhatikan dengan seksama setiap kebiasaan dan setiap praktik, dan sekaligus menyingkirkan hal-hal yang menyebabkan kondisi tubuh yang tidak sehat, dan dengan demikian membayangi pikiran. Allah menghendaki para pembawa terang-Nya untuk selalu menjaga standar yang tinggi di hadapan mereka. Melalui ajaran dan teladan, mereka harus mempertahankan standar yang sempurna di atas standar palsu Setan, yang, jika diikuti, akan menyebabkan kesengsaraan, kemerosotan, penyakit, dan kematian baik bagi tubuh maupun jiwa. Hendaklah mereka yang telah memperoleh pengetahuan tentang cara makan, minum, dan berpakaian yang baik untuk menjaga kesehatan, menyampaikan pengetahuan ini kepada orang lain. Biarlah orang-orang miskin diberitakan Injil kesehatan dari sudut pandang praktis, sehingga mereka dapat mengetahui bagaimana merawat tubuh dengan benar, yang merupakan bait Roh Kudus.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:112-113

Pekerjaan reformasi kesehatan adalah sarana Tuhan untuk mengurangi penderitaan di dunia ini dan untuk memurnikan gereja-Nya. Ajarkanlah kepada orang-orang bahwa mereka dapat

bertindak sebagai uluran tangan Tuhan, dengan bekerja sama dengan Sang Pekerja-Maha Karya dalam memulihkan kesehatan jasmani dan rohani. Pekerjaan ini memiliki tanda tangan surga, dan akan membuka pintu bagi masuknya kebenaran-kebenaran berharga lainnya. Ada ruang bagi semua orang untuk bekerja keras yang akan melakukan pekerjaan ini dengan cerdas.

Pertahankan pekerjaan reformasi kesehatan di depan, adalah pesan yang harus saya bawa. Tunjukkan dengan jelas nilainya sehingga masyarakat luas

kebutuhan akan hal itu akan terasa. Pantang terhadap semua makanan dan minuman yang menyakitkan adalah buah dari agama yang benar. Orang yang bertobat secara menyeluruh akan meninggalkan semua kebiasaan dan selera yang merugikan. Dengan berpantang total, ia akan mengalahkan keinginannya untuk memanjakan diri dengan hal-hal yang merusak kesehatan.

Saya diinstruksikan untuk mengatakan kepada para pendidik reformasi kesehatan, Maju terus. Dunia membutuhkan setiap pengaruh yang dapat Anda berikan untuk menekan gelombang kemerosotan moral. Biarlah mereka yang mengajarkan pesan malaikat ketiga tetap berpegang teguh pada warna mereka. "Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati: itu adalah pelayananmu yang sejati. Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna." [Roma 12:1, 2](#).

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:153-156

Saya diperintahkan untuk menyampaikan pesan kepada seluruh rakyat kita mengenai masalah reformasi kesehatan; karena banyak orang yang telah murtad dari kesetiaan mereka terhadap prinsip-prinsip reformasi kesehatan.

Tujuan Allah bagi anak-anak-Nya adalah agar mereka bertumbuh menjadi pria dan wanita yang bertumbuh ke tingkat pertumbuhan yang sempurna di dalam Kristus. Untuk melakukan hal ini, mereka harus menggunakan dengan benar setiap kekuatan pikiran, jiwa, dan tubuh. Mereka tidak boleh menyia-nyaiakan kekuatan mental atau fisik.

Pertanyaan tentang bagaimana menjaga kesehatan adalah salah satu pertanyaan yang sangat penting. Ketika kita mempelajari pertanyaan ini di dalam takut akan Allah, kita akan belajar bahwa yang terbaik, baik untuk kemajuan jasmani maupun rohani kita, adalah untuk menjaga kesederhanaan dalam pola makan. Marilah kita dengan sabar mempelajari pertanyaan ini. Kita membutuhkan pengetahuan dan penilaian agar dapat bergerak dengan bijaksana dalam hal ini. Hukum alam bukan untuk dilawan, tetapi untuk ditaati. Mereka yang telah menerima

pengajaran mengenai kejahatan dari penggunaan makanan daging, teh dan kopi, dan persiapan makanan yang kaya dan tidak sehat, dan yang bertekad untuk membuat perjanjian dengan Allah melalui pengorbanan, tidak akan terus memanjakan selera mereka akan makanan yang mereka tahu tidak sehat. Allah menuntut agar selera disucikan, dan penyangkalan diri dipraktikkan sehubungan dengan hal-hal yang tidak baik. Ini adalah pekerjaan yang harus dilakukan sebelum Umat-Nya dapat berdiri di hadapan-Nya sebagai umat yang disempurnakan.

Umat Allah yang tersisa haruslah umat yang bertobat. Penyampaian pesan ini harus menghasilkan pertobatan dan pengudusan jiwa-jiwa. Kita harus merasakan kuasa Roh Allah dalam gerakan ini. Ini adalah pesan yang luar biasa dan pasti; pesan ini sangat berarti bagi penerimanya, dan harus diberitakan dengan seruan yang nyaring. Kita harus memiliki iman yang benar dan teguh bahwa pekabaran ini akan terus berlanjut dengan semakin penting sampai akhir zaman.

Ada beberapa orang yang mengaku percaya yang menerima bagian-bagian tertentu dari buku-buku Kesaksian sebagai pesan Allah, sementara mereka menolak bagian-bagian yang mengutuk indulgensi kesukaan mereka. Orang-orang seperti itu bekerja bertentangan dengan kesejahteraan mereka sendiri, dan kesejahteraan gereja. Sangatlah penting bagi kita untuk berjalan di dalam terang selagi kita memiliki terang. Mereka yang mengaku percaya pada reformasi kesehatan, tetapi bekerja berlawanan dengan prinsip-prinsipnya dalam praktik kehidupan sehari-hari, melukai jiwa mereka sendiri dan meninggalkan kesan-kesan yang salah dalam pikiran orang-orang percaya dan yang tidak percaya.

Sebuah tanggung jawab yang sungguh-sungguh ada pada mereka yang mengetahui kebenaran bahwa semua pekerjaan mereka harus sesuai dengan iman mereka, dan bahwa hidup mereka harus dimurnikan dan disucikan, dan mereka dipersiapkan untuk pekerjaan yang harus dilakukan dengan cepat di hari-hari terakhir pekabaran ini. Mereka tidak memiliki waktu atau kekuatan untuk dihabiskan dalam pemanjaan selera. Kata-kata itu harus datang kepada kita sekarang dengan kesungguhan yang mendorong. "Bertobatlah!

[195] Karena itu, bertobatlah dan bertobatlah, supaya dosamu dihapuskan, apabila datang waktu penyegaran dari hadirat Tuhan." Kisah Para Rasul 3:19. Ada banyak orang di antara kita yang memiliki kekurangan dalam hal kerohanian, dan jika mereka tidak bertobat sepenuhnya, mereka akan terhilang. Apakah Anda sanggup menanggung risikonya?

Kuasa Kristus saja yang dapat melakukan transformasi di dalam hati dan pikiran yang harus dialami oleh semua orang yang mau mengambil bagian dalam kehidupan baru di dalam Kerajaan Surga. "Jika seorang tidak dilahirkan kembali," Juruselamat berkata, "ia tidak dapat melihat Kerajaan Allah." Yohanes 3:3. Agama yang berasal dari Allah adalah satu-satunya agama yang dapat membawa

kita kepada Allah. Untuk dapat melayani Dia dengan benar, kita harus dilahirkan dari Roh Ilahi. Hal ini akan membawa kita kepada kewaspadaan. Roh Kudus akan menyucikan hati dan memperbaharui pikiran, serta memberi kita kemampuan baru untuk mengenal dan mengasihi Allah. Roh Kudus akan memberi kita ketaatan yang rela kepada semua tuntutan-Nya. Inilah penyembahan yang sejati.

Tuhan menuntut umat-Nya untuk terus maju. Kita perlu belajar bahwa selera yang dimanjakan adalah halangan terbesar bagi perbaikan mental dan pengudusan jiwa. Dengan segala usaha reformasi kesehatan, banyak di antara kita yang makan dengan tidak benar. Pemanjaan selera adalah penyebab terbesar dari kelemahan fisik dan mental, dan sebagian besar terletak pada dasar kelemahan dan kematian dini. Hendaklah setiap orang yang ingin memiliki kemurnian roh mengingat bahwa di dalam Kristus ada kuasa untuk mengendalikan selera.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:158-160

Umat Advent Hari Ketujuh sedang menghadapi kebenaran-kebenaran yang sangat penting. Lebih dari empat puluh tahun yang lalu Tuhan telah memberikan kepada kita terang khusus tentang reformasi kesehatan, tetapi bagaimana kita berjalan dalam terang itu? Betapa banyak orang yang menolak untuk hidup selaras dengan nasihat Tuhan! Sebagai umat, kita harus membuat kemajuan yang sebanding dengan terang yang kita terima. Adalah tugas kita untuk memahami dan menghormati prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dalam hal pertarakan, kita seharusnya lebih dulu daripada orang lain; namun ada di antara kita anggota gereja yang terpelajar, dan bahkan para pelayan Injil, yang tidak menghargai terang yang telah Allah berikan dalam hal ini. Mereka makan sesuka hati, dan bekerja sesuka hati.

Biarlah mereka yang menjadi pengajar dan pemimpin dalam perjuangan kita berdiri teguh di atas dasar Alkitab dalam hal reformasi kesehatan, dan memberikan kesaksian yang lurus kepada mereka yang percaya bahwa kita hidup di hari-hari terakhir dalam sejarah bumi ini. Sebuah garis pembeda harus ditarik antara mereka yang melayani Tuhan dan mereka yang melayani diri mereka sendiri.

Saya telah ditunjukkan bahwa prinsip-prinsip yang diberikan kepada kita pada masa-masa awal pekabaran adalah sama pentingnya dan harus diperhatikan dengan sungguh-sungguh saat ini seperti halnya pada masa itu. Ada beberapa orang yang tidak pernah mengikuti petunjuk yang diberikan mengenai masalah pola makan. Sekarang adalah waktunya untuk mengambil terang dari bawah gantang, dan membiarkannya bersinar dalam sinar yang jelas dan terang.

Prinsip-prinsip hidup sehat sangat berarti bagi kami secara

individu dan sebagai sebuah bangsa. Ketika pesan reformasi kesehatan pertama kali datang kepada saya, saya merasa lemah dan tidak berdaya, sering pingsan. Saya memohon pertolongan kepada Tuhan, dan Dia membukakan di hadapan saya topik besar reformasi kesehatan. Dia menginstruksikan kepada saya bahwa mereka

yang menaati perintah-perintah-Nya harus dibawa ke dalam hubungan yang kudus dengan diri-Nya, dan bahwa dengan pertarakan dalam hal makan dan minum, mereka harus menjaga pikiran dan tubuh mereka dalam kondisi yang paling baik untuk pelayanan. Terang ini telah menjadi berkat yang besar bagi saya. Saya mengambil sikap sebagai seorang reformis kesehatan, mengetahui bahwa Tuhan akan menguatkan saya. Saya memiliki kesehatan yang lebih baik saat ini, terlepas dari usia saya, daripada yang saya miliki di masa muda saya.

Beberapa orang mengatakan bahwa saya tidak mengikuti prinsip-prinsip reformasi kesehatan seperti yang saya dukung dengan pena saya; tetapi saya dapat mengatakan bahwa saya adalah seorang reformis kesehatan yang setia. Mereka yang pernah menjadi anggota keluarga saya tahu bahwa hal ini benar adanya....

Semuanya kini sedang diuji dan dibuktikan. Kita telah dibaptiskan ke dalam Kristus, dan jika kita mau melakukan bagian kita dengan memisahkan diri dari segala sesuatu yang akan menyeret kita ke bawah dan membuat kita menjadi apa yang tidak seharusnya, maka kita akan diberi kekuatan untuk bertumbuh ke dalam Kristus, yang adalah kepala kita yang hidup, dan kita akan melihat keselamatan dari Allah.

Hanya ketika kita cerdas dalam hal prinsip-prinsip hidup sehat, kita dapat sepenuhnya tergugah untuk melihat kejahatan yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak tepat. Mereka yang, setelah melihat kesalahan mereka, memiliki keberanian untuk mengubah kebiasaan mereka, akan menemukan bahwa proses perbaikan membutuhkan perjuangan dan ketekunan yang tinggi; tetapi ketika selera yang benar telah terbentuk, mereka akan menyadari bahwa penggunaan makanan yang tadinya mereka anggap tidak berbahaya, secara perlahan tapi pasti meletakkan dasar bagi dispepsia dan penyakit lainnya.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 9:164-166

Untuk disucikan dan untuk tetap murni, umat Adven Hari Ketujuh harus memiliki Roh Kudus di dalam hati dan di dalam rumah mereka. Tuhan telah memberi saya terang bahwa ketika Israel pada masa kini merendahkan diri mereka di hadapan-Nya, dan membersihkan bait suci jiwa dari segala kecemaran, Dia akan mendengar doa-doa mereka atas nama orang sakit, dan akan

memberkati dalam penggunaan obat-obat-Nya untuk penyakit. Ketika dalam iman, agen manusia melakukan semua yang dia bisa untuk memerangi penyakit, dengan menggunakan metode pengobatan sederhana yang telah Tuhan sediakan, usahanya akan diberkati Tuhan. Jika, setelah begitu banyak terang telah diberikan, umat Tuhan akan menghargai kebiasaan yang salah, memanjakan diri sendiri dan menolak untuk berubah, mereka akan menderita [196] konsekuensi yang pasti dari pelanggaran. Jika mereka bertekad untuk

memuaskan selera yang menyimpang dengan cara apa pun, Tuhan tidak akan secara ajaib menyelamatkan mereka dari konsekuensi pemanjaan mereka. Mereka "akan berbaring dalam kesedihan." [Yesaya 50:11](#).

Mereka yang memilih untuk menjadi sombong, dengan mengatakan, "Tuhan telah menyembuhkan saya, dan saya tidak perlu membatasi pola makan saya; saya dapat makan dan minum sesuka hati saya," akan sangat membutuhkan, baik secara jasmani maupun rohani, kuasa Allah yang memulihkan. Karena Tuhan telah dengan penuh kasih karunia menyembuhkan Anda, janganlah berpikir bahwa Anda dapat mengaitkan diri Anda dengan praktik-praktik dunia yang memanjakan diri sendiri. Lakukanlah apa yang diperintahkan Kristus setelah karya kesembuhan-Nya, "pergilah dan jangan berbuat dosa lagi." [Yohanes 8:11](#). Nafsu tidak boleh menjadi ilah Anda.

Tuhan memberikan firman-Nya kepada bangsa Israel kuno, bahwa jika mereka mau berpegang teguh pada-Nya, dan melakukan semua perintah-Nya, Dia akan menjauhkan mereka dari semua penyakit seperti yang telah Dia timpakan kepada bangsa Mesir, tetapi janji ini diberikan dengan syarat ketaatan. Seandainya bangsa Israel menaati instruksi yang mereka terima, dan mengambil keuntungan dari kelebihan-kelebihan yang mereka miliki, mereka akan menjadi contoh bagi dunia dalam hal kesehatan dan kemakmuran. Bangsa Israel gagal memenuhi tujuan Allah, dan dengan demikian gagal menerima berkat yang seharusnya menjadi milik mereka. Namun dalam diri Yusuf dan Daniel, Musa dan Elia, dan banyak lagi yang lainnya, kita memiliki contoh-contoh yang mulia tentang hasil dari rencana hidup yang benar. Kesetiaan yang sama hari ini akan membuahkan hasil yang sama. Kepada kita ada tertulis: "Kamu adalah bangsa yang terpilih, imamat yang rajani, bangsa yang kudus, umat yang khusus, supaya kamu memberitakan kemuliaan Allah, yang telah memanggil kamu keluar dari kegelapan kepada terang-Nya yang ajaib. [1 Petrus 2:9](#).

Oh, betapa banyak orang yang kehilangan berkat terkaya yang Allah sediakan bagi mereka dalam hal kesehatan dan berkat rohani! Ada banyak jiwa yang bergumul untuk mendapatkan kemenangan khusus dan berkat-berkat khusus agar mereka dapat melakukan sesuatu yang besar. Untuk itu mereka selalu merasa bahwa mereka harus bergumul dengan penuh penderitaan dalam

doa dan air mata. Ketika orang-orang ini menyelidiki Alkitab dengan doa untuk mengetahui kehendak Allah yang dinyatakan, dan kemudian melakukan kehendak-Nya dari hati tanpa syarat atau pemanjaan diri, mereka akan menemukan kelegaan. Semua penderitaan, semua air mata dan pergumulan, tidak akan membawa berkat yang mereka rindukan. Diri harus sepenuhnya diserahkan. Mereka harus melakukan pekerjaan yang ada di hadapan mereka, mengambil kelimpahan kasih karunia Allah yang dijanjikan kepada semua orang yang memohon dengan iman.

"Setiap orang yang mau mengikut Aku," kata Yesus, "ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya setiap hari dan mengikut Aku." [Lukas 9:23](#). Marilah kita mengikuti Juruselamat dalam kesederhanaan dan penyangkalan diri-Nya. Marilah kita mengangkat Pria dari Kalvari ini dengan perkataan dan kehidupan yang kudus. Juruselamat datang sangat dekat dengan mereka yang menguduskan diri mereka kepada Allah. Jika pernah ada waktu ketika kita membutuhkan pekerjaan Roh Allah di dalam hati dan kehidupan kita, itu adalah sekarang. Marilah kita berpegang pada kuasa ilahi ini sebagai kekuatan untuk menjalani kehidupan yang kudus dan penyerahan diri.

Naskah 27, 1906

Terang mengenai masalah reformasi kesehatan diberikan oleh Tuhan, dan kita tidak boleh menyimpang darinya.

Surat 34, 1892

Akankah mereka yang mengaku percaya pada kebenaran yang khusyuk dan suci untuk saat ini, membangkitkan energi mereka yang lesu dan menempatkan diri mereka di saluran di mana mereka dapat mengumpulkan setiap sinar cahaya yang menyinari jalan mereka? Tuhan memanggil semua orang yang mengaku percaya pada kebenaran tingkat tinggi, untuk mengerahkan setiap kekuatan secara maksimal dalam memperoleh pengetahuan. Jika kita ingin meningkatkan standar moral di negara manapun di mana kita dipanggil untuk pergi, kita harus mulai dengan mengoreksi kebiasaan-kebiasaan fisik mereka. Kebajikan karakter bergantung pada tindakan yang benar dari kekuatan pikiran dan tubuh.

Rasa bersalah ada pada kita sebagai orang-orang yang telah memiliki banyak cahaya, karena kita tidak menghargai atau meningkatkan cahaya yang diberikan pada reformasi kesehatan. Melalui kesalahpahaman dan ide-ide yang sesat, banyak jiwa yang tertipu. Mereka yang mengajarkan kebenaran kepada orang lain dan yang seharusnya menjadi gembala bagi kawanan domba, akan dimintai pertanggungjawaban atas ketidaktahuan dan pengabaian mereka terhadap hukum alam. Ini bukanlah masalah yang bisa dianggap sepele, untuk dianggap sebagai lelucon. Ketika kita mendekati akhir sejarah bumi ini, keegoisan dan kekerasan serta

kejahatan merajalela seperti pada zaman Nuh, ketika Dunia Lama binasa dalam air bah. Sebagai orang percaya Alkitab, kita perlu mengambil posisi kita untuk keadilan dan kebenaran.

Ketika agresi agama merongrong kebebasan bangsa kita, mereka yang membela kebebasan hati nurani akan ditempatkan pada posisi yang tidak menguntungkan. Demi kepentingan mereka sendiri, mereka harus, selagi mereka memiliki

kesempatan, menjadi cerdas dalam hal penyakit, penyebabnya, pencegahan dan penyembuhannya. Dan mereka yang melakukan hal ini akan menemukan ladang pekerjaan di mana saja. Akan ada orang-orang yang menderita, banyak di antaranya, yang akan membutuhkan pertolongan, tidak hanya di antara mereka yang memiliki keyakinan kita sendiri, tetapi sebagian besar di antara mereka yang tidak mengetahui kebenaran.

Surat 3, 1884

Kita telah kembali ke Mesir dan bukan ke Kanaan. Bukankah kita harus membalikkan urutan segala sesuatu? Tidakkah kita harus menyediakan makanan yang utuh dan polos di atas meja kita? Tidakkah kita harus membuang biskuit panas, yang hanya menyebabkan dispepsia?

Mereka yang meningkatkan standar sebisa mungkin sesuai dengan tatanan Allah, sesuai dengan terang yang telah Allah berikan kepada mereka melalui firman-Nya dan kesaksian Roh-Nya, tidak akan mengubah arah tindakan mereka untuk memenuhi keinginan teman atau kerabat mereka, baik mereka satu atau dua atau lebih, yang hidup bertentangan dengan rencana Allah yang bijaksana. Jika kita berpindah dari prinsip dalam hal-hal ini, jika kita mematuhi aturan diet yang ketat, jika sebagai orang Kristen, kita mendidik selera kita sesuai dengan rencana Allah, kita akan memberikan pengaruh yang sesuai dengan pikiran Allah. Pertanyaannya adalah, "Apakah kita bersedia menjadi pembaharu kesehatan yang sejati?"

Naskah 48, 1902

Kita telah diberi tugas untuk memajukan reformasi kesehatan. Tuhan menghendaki umat-Nya untuk hidup harmonis satu sama lain. Seperti yang harus Anda ketahui, kita tidak boleh meninggalkan posisi yang selama tiga puluh lima tahun terakhir ini, Tuhan telah memerintahkan kita untuk berdiri. Berhati-hatilah ketika Anda menempatkan diri Anda sebagai penentang pekerjaan reformasi kesehatan. Ini akan terus berjalan; karena ini adalah cara Tuhan untuk mengurangi penderitaan di dunia kita, dan untuk memurnikan umat-Nya.

Berhati-hatilah dengan sikap yang engkau ambil, jangan sampai engkau didapati menyebabkan perpecahan. Saudaraku, bahkan

ketika engkau gagal membawa berkat yang datang dari mengikuti prinsip-prinsip reformasi kesehatan ke dalam hidupmu dan ke dalam keluargamu, janganlah menyakiti orang lain dengan menentang terang yang telah Tuhan berikan mengenai hal ini.

Naskah 3, 1897

Saya terbangun pada pukul 11:30 tadi malam, dan mulai menulis. Kami berada dalam sebuah pertemuan di mana instruksi penting dalam banyak bidang sedang diberikan. Di antara mereka yang berkumpul adalah para dokter, editor, penerbit, menteri, dan banyak orang lainnya. Kami sedang mempertimbangkan banyak hal terkait reformasi kesehatan. Masalah olahraga dan metode reformasi sehubungan dengan makanan yang kita makan sedang didiskusikan. Beberapa orang menganjurkan diet daging-daging. Berbicara untuk mendukung diet ini, mereka mengatakan bahwa tanpa diet ini, kekuatan fisik mereka lemah.

Tetapi perkataan Guru kita kepada kita adalah, "Seperti yang dipikirkan orang, demikianlah dia." Daging binatang yang mati bukanlah makanan asli manusia. Manusia diperbolehkan memakannya setelah air bah karena semua tumbuh-tumbuhan telah dimusnahkan. Tetapi kutukan yang diucapkan atas manusia dan bumi serta segala sesuatu yang hidup telah membuat perubahan yang aneh dan menakutkan. Sejak air bah, umat manusia telah memperpendek masa keberadaannya. Kemerostan fisik, mental dan moral meningkat dengan cepat di hari-hari terakhir ini.

Pekerjaan pendidikan dalam bidang misionaris medis merupakan langkah maju yang besar untuk menyadarkan manusia akan tanggung jawab moralnya. Seandainya para pendeta memegang pekerjaan ini sesuai dengan terang yang telah Allah berikan kepada mereka dalam berbagai bidang, maka akan terjadi reformasi yang sangat besar dalam hal makan, minum, dan berpakaian. Tetapi ada orang-orang yang secara langsung menghalangi kemajuan reformasi kesehatan. Mereka menahan orang-orang dengan ucapan-ucapan mereka yang acuh tak acuh atau meremehkan dan basa-basi serta lelucon. Mereka sendiri dan sejumlah besar orang lain telah menjadi penderita, bahkan sampai mati, tetapi semuanya belum belajar hikmat.

Tuhan akan membenarkan firman yang telah Dia berikan kepada hamba-hamba-Nya. Seandainya semua orang bersatu untuk berjalan di dalam terang, sejak pertama kali terang diberikan mengenai hal ini, akan ada banyak sekali argumen yang masuk akal yang digunakan untuk membenarkan pekerjaan Tuhan. Namun, melalui peperangan yang paling agresif, kemajuan apa pun telah dicapai. 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-prinsip sakralnya dalam kehidupan mereka. Tetapi mereka tidak mau menyangkal diri, tidak mau mengalah.

pikiran dan kehendak mereka kepada kehendak Allah; mereka bertekad untuk memiliki jalan mereka sendiri, dan mereka telah menyadari dalam penderitaan mereka sendiri hasil yang pasti dari jalan yang demikian.

Allah memiliki klaim atas semua orang yang terlibat dalam pelayanan-Nya. Ia menghendaki agar setiap kekuatan dan karunia berada di bawah kendali ilahi, dan bahwa mereka akan menjadi sesesat yang dapat dihasilkan oleh kebiasaan-kebiasaan yang hati-hati dan ketat. Kita berada di bawah kewajiban kepada Allah untuk menguduskan diri kita tanpa syarat kepada-Nya, jiwa dan raga, dengan semua kemampuan yang dihargai sebagai karunia yang dipercayakan Allah, untuk digunakan dalam pelayanan-Nya.

Seluruh tenaga dan kemampuan kita harus terus diperkuat dan ditingkatkan selama masa percobaan ini. Tetapi mereka yang telah menduduki posisi-posisi yang berpengaruh tidak menghargai pekerjaan yang telah begitu lama terabaikan. Mereka belum menjadi murid-murid yang tertarik dan tekun terhadap bangunan yang telah Allah buat untuk kediaman-Nya. Mereka menganggap jauh lebih penting untuk menjadi pelajar tentang hal-hal 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 Tuhan telah memberi kita tempat tinggal seperti itu, mengapa setiap apartemen tidak diperiksa secara kritis. Ruang-ruang pikiran dan ruang hati adalah yang paling penting. Mengapa pria dan wanita harus terus berada dalam ketidaktahuan, dan tinggal di ruang bawah tanah rumah, menikmati kesenangan sensual dan merendahkan diri? ...

Sang Pencipta manusia telah mengatur mesin kehidupan dalam tubuh kita. Setiap fungsi dibuat dengan sangat indah dan bijaksana. Dan Tuhan berjanji pada diri-Nya sendiri untuk menjaga mesin manusia ini agar tetap berfungsi dengan baik jika manusia mau menaati hukum-hukum-Nya dan bekerja sama dengan Tuhan. Setiap hukum yang mengatur mesin manusia harus dianggap sebagai hukum yang benar-benar ilahi dalam asal-usul, karakter, dan kepentingannya seperti Firman Allah. Setiap tindakan yang ceroboh dan lalai, setiap penyalahgunaan yang dilakukan terhadap [198] Mekanisme Tuhan yang luar biasa, dengan mengabaikan hukum-hukum-Nya yang telah ditetapkan di tempat tinggal manusia,

adalah pelanggaran terhadap hukum Tuhan. Kita dapat melihat dan mengagumi karya Tuhan di dunia alamiah, tetapi tempat tinggal manusia adalah yang paling menakjubkan.

Naskah 93, 1901

Banyak orang membuat kesalahan fatal dengan mengikuti maksim-maksim manusia. Mereka gagal membedakan antara penipuan manusia dan kebenaran Allah. Kegagalan untuk mengikuti prinsip-prinsip yang sehat telah merusak sejarah umat Allah. Haruskah kita yang telah memiliki terang yang begitu besar membiarkan mereka yang tidak begitu beruntung mendahului kita dalam reformasi kesehatan? Haruskah kita merendahkan pikiran kita dan menyalahgunakan talenta kita dengan tindakan yang salah? Haruskah kita terus melanggar hukum Allah yang kudus dengan mengikuti praktik-praktik yang mementingkan diri sendiri? Haruskah ketidakkonsistenan kita menjadi buah bibir? Haruskah kita menjalani hidup yang tidak seperti Kristus sehingga Juruselamat malu menyebut kita sebagai saudara?

O, tidakkah umat Allah akan melakukan pekerjaan misionaris medis yang merupakan Injil dalam praktiknya? Tidakkah mereka harus hidup sedemikian rupa sehingga damai sejahtera Allah dapat memerintah di dalam hati mereka? Tidakkah mereka akan menyingkirkan setiap batu sandungan dari kaki orang-orang yang tidak percaya, dengan selalu mengingat apa yang seharusnya diterima oleh orang-orang yang mengaku Kristen?

Surat 135, 1902

Hanya jika kita cerdas dalam hal prinsip-prinsip reformasi kesehatan, kita dapat sepenuhnya tergugah untuk melihat kejahatan yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak tepat. Mereka yang, setelah melihat kesalahan mereka, memiliki keberanian untuk mengubah kebiasaan mereka, akan menemukan bahwa proses reformasi membutuhkan perjuangan dan ketekunan. Tetapi ketika selera yang benar terbentuk, mereka akan menyadari bahwa penggunaan makanan yang sebelumnya mereka anggap tidak berbahaya ternyata perlahan tapi pasti menjadi dasar bagi dispepsia dan penyakit lainnya.

Tugas kami adalah menunjukkan kepada orang-orang bagaimana mereka dapat memperoleh dan menyiapkan makanan yang sehat, bagaimana mereka dapat bekerja sama dengan Tuhan dalam memulihkan citra-Nya.

Saudara-saudariku yang terkasih, banyak yang telah memberontak

menentang reformasi kesehatan. Banyak yang menentang Dr. jika dia adalah orang yang mencetuskan prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Kepada orang-orang seperti itu, saya akan berkata, Dengan memperlakukan prinsip-prinsip ini sebagai sesuatu yang harus Anda tolak, bukankah Anda telah bertindak bodoh? Dalam menolak reformasi kesehatan, Anda tidak menolak Dr.

Dia yang dalam belas kasihan telah memberikan prinsip-prinsip ini kepada Anda. Selama kurang lebih empat puluh tahun, Tuhan sendiri telah mengirimkan instruksi kepadamu, baris demi baris

baris, sila demi sila. Anda perlu mempraktikkan reformasi kesehatan dengan sungguh-sungguh seperti yang dilakukan oleh Dr. ----- . Ini akan menuntun pada pemulihan kesehatan jasmani dan rohani. Ketika Anda menempatkan diri Anda dalam hubungan yang benar dengan Tuhan, Anda akan menerima pekerjaan misionaris medis sebagai pekerjaan yang telah ditunjuk oleh Guru-Pekerja yang agung.

Mereka yang hidup di hari-hari terakhir dari sejarah bumi ini perlu sepenuhnya diteguhkan dalam prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Mereka perlu menyadari bahwa pekerjaan misionaris medis adalah tugas dari Allah. Karena jalan jiwa telah dimeteraikan oleh si tiran, yaitu Prasangka, banyak orang yang sangat tidak peduli dengan prinsip-prinsip hidup sehat. Dalam kehidupan religius mereka, mereka telah menjadi masam dan tidak menyenangkan. Semoga Tuhan mengampuni mereka.

Tuhan menyetujui pekerjaan yang telah dilakukan demi kemanusiaan yang menderita. Mereka yang telah menentang prinsip-prinsip reformasi kesehatan telah berdiri di tempat di mana

Tuhan tidak dapat memenuhi tujuan-Nya untuk bekerja bagi mereka atau melalui mereka. Tuhan berfirman, "Hamba yang mengetahui kehendak Tuhannya, tetapi tidak mempersiapkan diri dan tidak melakukan apa yang dikehendaknya, akan dipukul dengan banyak pukulan." Ketidakbertarakan dalam hal makanlah

yang menyebabkan begitu banyak ketidakabsahan, dan merampas kemuliaan yang seharusnya dimiliki oleh Tuhan.

Karena kegagalan untuk menyangkal diri, banyak umat Tuhan yang tidak dapat mencapai standar kerohanian yang tinggi yang telah Dia tetapkan bagi mereka, dan meskipun mereka bertobat dan bertobat, seluruh kekekalan akan bersaksi tentang kerugian

yang mereka derita karena menyerah pada keegoisan. Tuhan memanggil para sukarelawan untuk masuk ke dalam pasukan-Nya. Pria yang sakit-sakitan dan wanita yang sakit-sakitan perlu menjadi pembaharu kesehatan. Tuhan akan bekerja sama dengan anak-anak-Nya dalam memelihara kesehatan mereka, jika mereka makan dengan hati-hati, menolak untuk memberikan beban yang tidak perlu pada perut. Dia telah dengan penuh kasih karunia membuat jalan alam yang pasti dan aman, cukup lebar untuk semua orang yang berjalan di dalamnya. Dia telah memberikan rezeki yang baik untuk kita.

dan produksi bumi yang menyehatkan.

Orang yang tidak mengindahkan petunjuk yang telah Allah berikan dalam firman-Nya dan dalam pekerjaan-Nya, orang yang tidak menaati perintah-perintah ilahi memiliki pengalaman yang cacat. Ia adalah orang Kristen yang sakit-sakitan. Kehidupan rohaninya lemah. Ia hidup, tetapi hidupnya tidak memiliki keharuman. Ia membuang momen-momen anugerah yang berharga.

Banyak yang telah melakukan banyak cedera pada tubuh dengan mengabaikan hukum-hukum kehidupan, dan mereka mungkin tidak akan pernah pulih dari efek pengabaian mereka;

tetapi bahkan sekarang pun mereka dapat bertobat dan bertobat. Manusia telah mencoba untuk menjadi lebih bijaksana daripada Allah. Ia telah menjadi hukum bagi dirinya sendiri. Allah memanggil kita untuk memperhatikan tuntutan-Nya, tidak lagi mempermalukan-Nya dengan mengerdilkan kemampuan fisik, mental dan spiritual. Kerusakan dan kematian dini adalah hasil dari menjauh dari Tuhan dan mengikuti cara-cara dunia. Barangsiapa yang memanjakan diri sendiri harus menanggung hukumannya. Dalam penghakiman kita akan melihat betapa seriusnya Allah memandang

[199] pelanggaran terhadap hukum-hukum kesehatan. Kemudian, ketika kita melihat ke belakang tentang tindakan kita, kita akan melihat pengetahuan tentang Allah yang mungkin telah kita peroleh, karakter mulia apa yang mungkin telah kita bentuk, jika kita menjadikan Alkitab sebagai penasihat kita.

Tuhan menantikan umat-Nya untuk menjadi bijaksana dalam hal ini. Ketika kita melihat kemalangan, kecacatan, dan penyakit yang datang ke dunia sebagai akibat dari ketidaktahuan dalam hal perawatan tubuh yang benar, bagaimana mungkin kita dapat menahan diri untuk tidak memberikan peringatan? Kristus telah menyatakan bahwa sama seperti pada zaman Nuh, ketika bumi dipenuhi dengan kekerasan dan dirusak oleh kejahatan, demikian juga akan terjadi ketika Anak Manusia dinyatakan. Allah telah memberi kita terang yang besar, dan jika kita berjalan di dalam terang ini, kita akan melihat keselamatan-Nya.

Ada kebutuhan akan perubahan yang nyata. Inilah saatnya bagi kita untuk merendahkan hati yang sombong dan mau menanggung sendiri, dan mencari Tuhan selagi Dia masih ada. Sebagai umat, kita perlu merendahkan hati kita di hadapan Tuhan; karena bekas-bekas ketidakkonsistenan ada pada praktik kita.

Tuhan memanggil kita untuk berbaris. Hari sudah jauh berlalu. Malam sudah dekat. Penghakiman Tuhan sudah terlihat, baik di darat maupun di laut. Tidak ada masa percobaan kedua yang akan diberikan kepada kita. Ini bukan waktunya untuk membuat langkah yang salah. Marilah kita semua bersyukur kepada Allah karena kita masih memiliki kesempatan untuk membentuk karakter untuk kehidupan kekal yang akan datang.

Kesaksian-kesaksian untuk Gereja 3:140-141

Ketiadaan prinsip yang aneh yang menjadi ciri generasi ini, dan

yang ditunjukkan dalam pengabaian mereka terhadap hukum-hukum kehidupan dan kesehatan, sungguh mengherankan. Ketidaktahuan menguasai mereka dalam hal ini, sementara cahaya bersinar di sekeliling mereka. Dengan mayoritas orang, kecemasan utama mereka adalah, Apa yang akan saya makan? Apa yang akan saya minum? dan dengan apa saya akan berpakaian? Terlepas dari semua yang dikatakan dan ditulis dalam

Mengenai bagaimana kita harus memperlakukan tubuh kita, selera makan adalah hukum besar yang mengatur pria dan wanita secara umum.

Kekuatan moral menjadi lemah, karena pria dan wanita tidak mau hidup dalam ketaatan pada hukum kesehatan, dan menjadikan masalah yang besar ini sebagai tugas pribadi. Orang tua mewariskan kepada keturunannya kebiasaan-kebiasaan mereka yang menyimpang, dan penyakit-penyakit yang menjijikkan merusak darah dan merusak otak. Mayoritas pria dan wanita tetap dalam ketidaktahuan akan hukum-hukum keberadaan mereka, dan memanjakan selera dan hasrat dengan mengorbankan intelek dan moral, dan tampaknya bersedia untuk tetap dalam ketidaktahuan akan hasil dari pelanggaran mereka terhadap hukum alam. Mereka memanjakan selera yang bejat dengan menggunakan racun yang perlahan-lahan, yang merusak darah, dan melemahkan kekuatan saraf, dan sebagai akibatnya membawa penyakit dan kematian pada diri mereka sendiri. Teman-teman mereka menyebut hasil dari jalan ini sebagai dispensasi Penyelenggaraan Ilahi. Dalam hal ini mereka menghina Surga. Mereka memberontak terhadap hukum alam, dan menderita hukuman karena menyalahgunakan hukum-hukumnya. Penderitaan dan kematian sekarang terjadi di mana-mana, terutama di antara anak-anak. Betapa besar perbedaan antara generasi ini dan mereka yang hidup selama dua ribu tahun pertama!