

Ernährung und eine geistliche Gesinnung

Unmäßigkeit, eine Sünde

47. Keiner, der sich zu Gott bekennt, sollte gegenüber der körperlichen Gesundheit gleichgültig sein und sich einbilden, Unmäßigkeit sei keine Sünde und beeinträchtigt seine geistliche Gesinnung nicht. Zwischen der körperlichen und sittlichen Natur besteht eine enge Wechselbeziehung. *R&H. 25.1.1881*

48. Bei unseren ersten Eltern führte unbeherrschte Begierde zum Verlust von Eden. Mäßigkeit in allen Dingen hat mit unserer Rückkehr nach Eden viel mehr zu tun, als sich die Menschen vorstellen. *M.H. 129; 1905*

49. Die Übertretung der Naturgesetze bedeutet auch die Übertretung des Gesetzes Gottes. Unser Schöpfer ist Jesus Christus. Er ist der Urheber unseres Seins. Er hat das menschliche Gebilde geschaffen. Er als der Verfasser des Sittengesetzes ist auch der Geber der Naturgesetze. Und wer gegenüber seinen Gewohnheiten und Handlungen gleichgültig und rücksichtslos ist, die doch sein physisches Leben und seine körperliche Gesundheit betreffen, sündigt gegen Gott.

Viele sagen, sie lieben Jesus, zeigen aber keine besondere Achtung und Ehrfurcht vor ihm. Er hat sein Leben geopfert, um sie vom ewigen Tod zu erretten. Sie ehren ihn nicht, sie achten ihn nicht, sie beachten ihn noch nicht einmal. Dies wird an dem Schaden sichtbar, den sie durch Übertretung der Gesetze ihres Lebens sich selbst zufügen. *MS 49; 1897*

50. Dauernde Übertretung der Naturgesetze ist ständige Übertretung des Gesetzes Gottes. Die Zunahme von Leid und Schmerz, die wir zur Zeit überall sehen, die Missbildungen, die Gebrechlichkeit, die Krankheiten und geistigen Behinderungen, die die Welt zur Zeit überfluten, machen sie – im Vergleich zu dem, was sein könnte und was Gott geplant hatte – zu einem riesigen Krankenhaus. Der heutigen Gene -

2 ERNÄHRUNG UND GEISTLICHES LEBEN

ration fehlt es an geistiger, sittlicher und körperlicher Kraft. Dieses ganze Elend hat von einer Generation zur nächsten zugenommen, weil der gefallene Mensch Gottes Gesetz brechen will. Durch die Befriedigung des unnatürlichen Appetits werden Sünden größten Ausmaßes begangen. *4T, 30; 1876*

51. Zu viel essen, trinken, schlafen oder was wir verkehrtes anschauen, ist Sünde. Wahres Glück besteht im harmonischen, gesunden Zusammenspiel aller Körper- und Geisteskräfte. Und je edler und erhabener diese sind, desto reiner und ungetrübter wird das Glück sein. *4T, 417; 1880*

Wenn Heiligung nicht möglich ist

52. Ein großer Teil aller Krankheiten die die menschliche Familie belasten, resultieren aus ihren eigenen falschen Gewohnheiten. Sie bleiben bewusst und wissend über Erkenntnisse, die Gott in die Gesetze ihres Lebens hineingelegt hat oder missachten sie. Es ist uns nicht möglich, Gott zu verherrlichen, während wir die Lebensgesetze übertreten. Das Herz kann einfach nicht Gott geweiht sein, während man den lüsternen Gaumen befriedigt. Ein durch andauerndes Schwelgen in schädlichen Gelüsten kranker Körper und gestörter Verstand machen die Heiligung von Körper und Geist unmöglich. Der Apostel verstand, wie wichtig der körperliche Gesundheitszustand für die Vervollkommnung eines christlichen Charakters ist. Er sagt: »sondern ich betäube meinen Leib und zähme ihn, dass ich nicht den andern predige, und selbst verwerflich werde.« Er erwähnt die Mäßigkeit als eine Geistesfrucht. »Welche aber Christus angehören, die kreuzigen ihr Fleisch samt den Lüsten und Begierden.« *Health Reformer, März 1878*

Willentliche Unwissenheit vergrößert die Sünde

53. Es ist unsere Pflicht zu erkennen, wie man den Körper bei optimaler Gesundheit erhalten kann; und es ist auch sehr wichtig, das auszuleben, was Gott uns gnädig an Erkenntnissen gegeben hat. Wenn wir unsere Augen verschließen, weil wir uns fürchten, unsere Fehler zu erkennen die wir nicht bereit sind zu lassen, dann werden unsere Sünden nicht weniger, sondern mehr. Wenn man in einem Fall von der Erkenntnis abweicht, wird man es auch in einem anderen Fall tun. Es ist genauso Sünde, die Gesetze unseres Körpers zu übertreten, wie eines der Zehn Gebote, denn wir können nicht den Herrn von ganzem Herzen, von ganzem Gemüt, von ganzer Seele und von allen Kräften lieb haben, während wir unsere Esslust, unsere Neigungen, weit mehr lieben als unseren Herrn. Täglich nimmt unsere Kraft zur Verherrlichung Gottes ab, während er doch alle unsere Kräfte und unseren Verstand fordert. Durch

falsche Gewohnheiten verkürzen wir unsere Lebenszeit. Trotzdem nennen wir uns Christi Nachfolger, die sich auf die Verwandlung zur Unsterblichkeit vorbereiten. Mein Bruder, meine Schwester, ihr habt einen Dienst zu tun, den niemand für euch ausführen kann. Erwacht aus eurer Trägheit, und Christus wird euch Leben schenken. Verändert eure Lebensweise, euer Essen, euer Trinken und euer Arbeiten. Während ihr den Weg weitergeht, den ihr vor Jahren eingeschlagen habt, könnt ihr heilige und ewige Dinge nicht klar erkennen. Euer Feingefühl ist abgestumpft, euer Verstand umwölkt. Ihr habt die Gelegenheit nicht genutzt, in der Gnade und der Erkenntnis der Wahrheit zu wachsen. Ihr seid in eurem geistlichen Leben nicht vorangekommen, sondern in immer größere Finsternis geraten. *2T, 70.71; 1868*

54. Der Mensch war die Krone der Schöpfung Gottes. Er wurde nach dem Bild Gottes geschaffen und dazu bestimmt, sein Ebenbild zu sein ... Er ist für Gott sehr wertvoll, weil er ihn nach seinem eigenen Bild formte. Dies sollte uns zeigen, wie wichtig es ist, in Wort und Tat die Sünde der Verunreinigung des Körpers durch Befriedigung der Esslust oder anderer sündhafter Gewohnheiten tadeln, soll doch durch unseren Körper Gott vor der Welt dargestellt werden. *R&H. 18.6.1895*

Wie sich Ungehorsam gegenüber dem Naturgesetz auf den Geist auswirkt

55. Gott fordert, dass sein Volk ständig Fortschritte macht. Wir sollten erkennen, dass Esslust, der man nachgibt, das größte Hindernis für die Entwicklung des Geistes und die Heiligung des Menschen ist. Bei all unserem Bekenntnis zur Gesundheitsreform ernähren sich viele von uns nicht richtig. *9T, 156; 1909*

56. Wir sollten am Sabbat nicht größere Mengen und mehr Vielfalt an Speisen auf-tischen als an anderen Tagen. Dafür sollte das Essen einfacher sein und man sollte weniger essen, damit der Geist klar ist und geistliche Dinge besser aufnehmen kann. Ein belasteter Magen bedeutet ein belastetes Gehirn. Die wertvollsten Worte mögen zwar gehört, aber nicht wahrgenommen werden, weil der Geist durch ungeeignete Nahrung nicht klar ist. Wer am Sabbat zu viel zu sich nimmt, ist mehr als er denkt, unfähig, das zu erfassen, was für ihn vorbereitet ist. *M.H. 307; 1905*

57. Mir wurde gezeigt, dass auf einigen unseren Konferenz-Versammlungen Gottes Plan weit von dem entfernt ist, was er damit beabsichtigte. Die Geschwister sind nicht für den Empfang des heiligen Geistes Gottes vorbereitet.

Vor der Versammlung verwenden die Schwestern allgemein viel Zeit für das Vorbereiten von Kleidern, die ja nur das Äußere schmücken. Darüber vergessen sie ganz den inneren Schmuck, der vor Gott so wertvoll ist. Viel Zeit wird auch für unnötiges

2 ERNÄHRUNG UND GEISTLICHES LEBEN

Kochen eingesetzt, mit der Zubereitung von Creme-Torten und Kuchen und anderer Speisen, die denen absolut schaden, die davon essen. Würden unsere Schwestern gutes Brot backen und andere gesunde Nahrung zubereiten, so wären sie wie auch ihre Familien besser darauf vorbereitet, die Worte des Lebens zu schätzen. Sie wären dann auch empfänglicher für den Einfluss des heiligen Geistes.

Der Magen wird oft mit Nahrung überlastet, die selten so schlicht und einfach ist wie zu Hause, wo man sich zwei- oder dreimal so viel körperlich bewegt. Das bewirkt, dass der Geist so träge ist, dass er die ewige Dinge schwer aufnehmen kann. Am Ende der Versammlung sind sie dann enttäuscht, dass sie nicht mehr das Wirken des Geistes Gottes verspüren konnten ... Die Vorbereitung von Essen und Kleidung sollte zweitrangig sein. Fangt mit der Herzensprüfung zu Hause an. 5T, 162-164; 1882

Wenn die Wahrheit geschätzt wird

58. Ihr benötigt einen klaren, scharfen Verstand, um die Bedeutung der Wahrheit zu erkennen, die Versöhnung zu würdigen und den ewigen Dingen den richtigen Stellenwert zu geben. Wenn ihr einen falschen Weg einschlagt und falsche Essgewohnheiten übt, schwächt ihr eure Verstandeskraft. Ihr werdet dann die Erlösung und das ewige Leben nicht so schätzen, dass ihr die Notwendigkeit verspürt, euer Leben dem Leben Christi anzupassen. Ihr werdet nicht solche ernsten, selbstaufopfernden Anstrengungen machen, dem Willen Gottes vollkommen zu gehorchen, die aber in seinem Wort gefordert werden. Sie sind notwendig, um euch die moralische Eignung für die Verwandlung zur Unsterblichkeit zu verleihen. 2T, 66; 1868

59. Selbst wenn ihr genau seid, was die Qualität eurer Nahrung angeht, wie könnt ihr Gott mit eurem Körper und Geist, die ihm gehören, verherrlichen, wenn ihr so große Mengen an Nahrung zu euch nehmt? Wer den Magen so anfüllt und dadurch den Körper belastet, kann den Wert der Wahrheit nicht schätzen, auch wenn er sie hört. Er kann das abgestumpfte Empfindungsvermögen des Gehirns nicht beleben, um den Wert der Versöhnung und das große Opfer, das für Menschen gebracht wurde zu erfassen, die in Sünde gefallen sind. Solche Menschen können nicht die große, wertvolle und äußerst reiche Belohnung schätzen, die für die treuen Überwinder bereitgehalten wird. Der fleischliche Teil unserer Natur sollte niemals den moralischen und geistigen Teil beherrschen dürfen. 2T, 364; 1870

60. Für einige ist die Esslust, die gegen die Seele streitet, ein ständiges Hindernis für ihr geistliches Wachstum. Ihr Gewissen verklagt sie ständig, und wenn Wahrheiten deutlich ausgesprochen werden, fühlen sie sich persönlich angesprochen. Ihre Handlungsweise verurteilt sie, und sie haben das Empfinden, dass Themen ausge-

wählt wurden, um ihre Situation erwähnen zu können. Sie fühlen sich gekränkt und verletzt und ziehen sich von den Versammlungen der Gemeinde zurück. Sie tun das, damit ihr Gewissen nicht so stark beunruhigt wird. Bald verlieren sie das Interesse an den Versammlungen und ihre Liebe zur Wahrheit, und wenn sie sich nicht völlig ändern, werden sie sich wieder auf die Seite der widerspenstigen Schar stellen, die unter dem schwarzen Banner Satans steht.

Sind sie jedoch bereit, ihre fleischlichen Lüste zu kreuzigen, werden sie den verkehrten Weg verlassen, und die Pfeile der Wahrheit werden an ihnen vorbeifliegen. Wenn sie aber der Esslust nachgeben und somit ihren Götzen huldigen, machen sie sich selbst zur Zielscheibe für die Pfeile der Wahrheit. Werden sie überhaupt von der Wahrheit angesprochen, müssen sie verwundet werden ...

Auch der Gebrauch von unnatürlichen Reizmitteln zerstört die Gesundheit und übt einen betäubenden Einfluss auf das Gehirn aus. Es ist dann unmöglich, ewige Dinge zu bewerten. Wer an diesen Götzen festhält, kann die Erlösung nicht richtig schätzen, die Christus durch ein Leben der Selbstverleugnung, beständiger Leiden und Schmach und schließlich durch die Hingabe seines eigenen sündlosen Lebens für sie vollbracht hat, um den zugrunde gehenden Menschen vom Tod zu erretten. *1T, 548.549; 1867*

61. Butter und Fleisch sind Reizmittel. Sie haben den Magen geschädigt und den Geschmacksinn verdorben. Die empfindlichen Nerven des Gehirns sind gelähmt, und der erniedrigte Appetit ist auf Kosten der moralischen und geistigen Fähigkeiten erstarrt. Die höheren Kräfte, die herrschen sollten, sind geschwächt, sodass ewiges nicht mehr erkannt wird. Es fehlt an geistlicher Gesinnung und Frömmigkeit. Satan triumphiert, weil er sieht, wie leicht er durch die Esslust Eingang findet und über intelligente Männer und Frauen herrschen kann, die vom Schöpfer dazu auserwählt waren, ein gutes und großes Werk zu tun. *2T, 486; 1870*

Wirkung auf Urteil und Entscheidungsvermögen

62. Alles, was unsere Körperkräfte lähmt, schwächt auch unseren Geist und seine Fähigkeit, zwischen Recht und Unrecht zu unterscheiden. Wir sind dann weniger fähig, das Gute zu wählen, und haben weniger Kraft und Willen, das zu tun, was wir als richtig erkannt haben. Der Missbrauch der Körperkräfte verkürzt unsere Lebenszeit, die wir sonst zur Verherrlichung Gottes nutzen könnten. Das macht uns ungeeignet, Gottes Auftrag auszuführen. *C.O.L. 346; 1900*

63. Wer darüber Bescheid weiß, dass man dem Sitten- und Naturgesetz gehorchen soll und erkennt, wie man sich einfach ernähren und kleiden soll, aber

2 ERNÄHRUNG UND GEISTLICHES LEBEN

sich dennoch abwendet, wird auch in anderen Dingen seiner Pflicht ausweichen. Wer dem Kreuz ausweicht, das er auf sich nehmen sollte, um mit den Naturgesetzen in Einklang zu sein, dämpft das Gewissen und wird, um Vorwürfe zu vermeiden, die Zehn Gebote übertreten. Bei einigen herrscht ein entschiedener Unwille, Kreuz und Elend zu ertragen. *C.T.B.H. 159; 1890*

64. Diejenigen, die durch Selbstbefriedigung Krankheiten über sich bringen, haben keinen gesunden Körper und Geist. Sie können die Beweise der Wahrheit nicht abwägen noch die Anforderungen Gottes verstehen. Unser Heiland wird seinen Arm nicht weit genug herabreichen können, um ihnen aus ihrem heruntergekommenen Zustand herauszuhelfen, während sie auf einem Kurs beharren, der sie immer tiefer sinken lässt.

Jeder ist aufgerufen, alles zu tun, um Körper und Geist gesund zu erhalten. Wenn sie ihren maßlosen Appetit befriedigen und damit ihr Empfindungsvermögen abstumpfen und ihre Auffassungsgabe umwölken wollen, so dass sie weder den erhabenen Charakter Gottes schätzen noch sich am Studium seines Wortes erfreuen können, dann dürfen sie sicher sein, dass Gott ihr wertloses Opfer ebenso wenig annehmen wird wie das Opfer Kains. Gott verlangt von ihnen, dass sie sich von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes reinigen und in der Furcht Gottes fortfahren mit der Heiligung. Der Mensch hat durch Zügelung des Appetits und schlimmer Leidenschaften alles von sich aus getan, um seine Gesundheit zu erhalten, so kann er mit einem gesunden Geist und geheiligtem Urteilsvermögen Gott ein rechtschaffenes Opfer darbringen. So wird er allein durch ein Wunder von Gottes Gnade gerettet, so wie die Arche aus den stürmischen Wogen. Noah hatte alles getan, was Gott von ihm verlangte, um der Arche Sicherheit zu geben. Dann tat Gott das, wozu der Mensch nicht imstande war: Er bewahrte die Arche durch seine wunderbare Macht. *Sp. G. IV, 148. 149; 1864*

65. Der Missbrauch des Magens durch Befriedigung der Esslust ist eine ständige Ursache für die meisten Gemeindeproubleme. Wer unmäßig und ohne Verstand isst und arbeitet, der redet und handelt auch nicht vernünftig. Ein unmäßiger Mensch kann nicht geduldig sein ... Unmäßig im Essen, zu häufig und zu reichlich, und die Verwendung von sehr süßen, fetten oder anderen ungesunden Speisen beeinträchtigt die reibungslose Funktion der Verdauungsorgane. Das wirkt sich schädlich auf Gehirn und Urteilskraft aus und verhindert vernünftiges, ruhiges, gesundes Denken und Handeln. Wenn das Volk Gottes vor ihm bestehen will, um ihn mit ihrem Körper und ihrem Geist preisen zu können, müssen sie sich von ganzem Herzen und Eifer ihrer Esslust entsagen und in allen Dingen mäßig sein. Dann können sie die Wahrheit in ihrer Schönheit und Klarheit begreifen und ausleben. Durch ihren vernünftigen,

klugen, redlichen Wandel haben die Feinde unseres Glaubens keine Möglichkeit, die Wahrheit zu verspotten. *1T, 618.619; 1867*

66. Bruder und Schwester G..., bitte wacht doch auf! Ihr habt die Botschaft der Gesundheitsreform nicht angenommen und nicht danach gehandelt. Wenn ihr eure Esslust besiegt hättet, wäre euch viel zusätzliche Mühe und manche Ausgaben erspart geblieben. Was noch weitaus schwerer wiegt, ihr würdet gesünder sein und hättet mehr Verständnis, um ewige Wahrheiten zu schätzen. Ihr würdet klarer sehen, um die Beweise der Wahrheit zu bewerten und könntet euch besser vor jedem Mann verantworten, der Grund fordert der Hoffnung, die in euch ist. *2T, 404; 1870*

67. Manche haben über dieses Werk der Reform gespottet und es für ganz unnötig erklärt und sagen, es lenkt die Gedanken der Menschen nur von der Wahrheit für diese Zeit ab. Sie haben behauptet, man sei dadurch extrem geworden. Sie wissen nicht, wovon sie reden. Solche Menschen behaupten gläubig zu sein und sind dabei von Kopf bis Fuß krank. Ihre körperlichen, geistlichen und sittlichen Kräfte sind durch die Befriedigung einer verderbten Esslust und durch übermäßige Arbeit geschwächt. Wie können sie die Beweise für die Wahrheit beurteilen und die Forderungen Gottes erfassen? Wenn ihre sittlichen und geistlichen Fähigkeiten umnebelt sind, können sie weder den Wert der Versöhnung, noch das besondere Werkes Gottes schätzen. Sie haben auch keine Freude am Studium seines Wortes. Wie kann ein nervöser und magenkranker Mensch jederzeit bereit sein zur Verantwortung vor jedem Mann, der von ihm den Grund der Hoffnung fordert, die in ihm ist, und das mit Sanftmut und Gottesfurcht? Wie schnell würde so jemand mit unvernünftigen Menschen diskutieren und dadurch irritiert und aufgeregt werden? Seine kranke Vorstellung führt dazu, die Dinge falsch zu sehen. Und weil ihm jene Sanftmut und Gemütsruhe fehlt, die für das Leben Christi bezeichnend war, widerspricht er seinem Bekenntnis. Von religiöser Seite aus betrachtet müssen wir gründliche Reformer sein, um Christus ähnlich zu sein.

Ich sah, dass unser himmlischer Vater uns die Erkenntnisse über die Gesundheitsreform als großen Segen geschenkt hat. Dadurch können wir die Ansprüche, die er an uns stellt, erfüllen und Gott wird durch unseren Körper und unseren Geist, die sein sind, verherrlicht. Am Ende stehen wir ohne Fehler vor dem Thron Gottes. Unser Glaube erfordert höhere Maßstäbe um das auszuleben. Während viele den von anderen Gesundheitsreformern eingeschlagenen Weg in Frage stellen, sollten sie als vernünftige Menschen selbst etwas tun. Die heutige Menschheit befindet sich in einem bedauernswerten Zustand. Sie leidet an Krankheiten aller Art. Viele haben Krankheiten geerbt. Nun leiden sie schwer aufgrund der falschen Gewohnheiten ihrer Eltern. Trotzdem gehen sie selbst und ihre Kinder den gleichen falschen Weg

2 ERNÄHRUNG UND GEISTLICHES LEBEN

wie schon ihre Eltern. Sie sind in bezug auf sich selbst unwissend. Sie sind krank und verstehen nicht, dass sie durch ihre eigenen falschen Gewohnheiten unendlich leiden müssen.

Bis jetzt ist erst wenigen klar, wie viel ihre Essgewohnheiten mit ihrer Gesundheit zu tun haben, mit ihrem Charakter, ihrer Brauchbarkeit in dieser Welt und ihrem ewigen Schicksal. Ich sah, dass diejenigen, die das Verständnis dafür von Gott erhalten haben und um den Segen wissen, wenn man das befolgt, verpflichtet sind, mehr Interesse für die zu haben, die noch immer aus Unkenntnis leiden. Die Siebententags-Adventisten, die auf das baldige Kommen ihres Erlösers warten, sollten die Letzten sein, die fehlendes Interesse an diesem großen Reformwerk zeigen. Die Menschen müssen unterrichtet werden, und die Prediger und die Gemeinde sollten sich bewusst sein, dass auf ihnen die Verantwortung liegt, dieses Thema zu besprechen und den anderen dringend ans Herz zu legen. *1T, 487-489; 1867*

68. Die täglichen Gewohnheiten haben viel mit dem Erfolg jedes einzelnen Menschen zu tun. Je sorgfältiger du in deiner Ernährung bist, je einfacher und freier von Reizmitteln die Nahrung ist, die den Körper harmonisch funktionieren lässt, desto klarer wird dein Verantwortungsbewusstsein sein. Jede Angewohnheit, jede Handlungsweise sollte sorgfältig überprüft werden, damit nicht ein kranker Körper auf alles einen Schatten wirft. *Letter 93; 1898*

69. Unsere körperliche Gesundheit wird durch das, was wir essen, erhalten. Wenn die Esslust nicht unter der Herrschaft eines geheiligten Verstandes steht, wenn wir nicht beim Essen und Trinken mäßig sind, werden wir geistig und körperlich nicht so gesund sein, dass wir das Wort in der richtigen Weise studieren. Wir werden nicht herausfinden, was die Schrift sagt und uns fragen: »Was muss ich tun, um das ewige Leben zu ererben?« Jede ungesunde Gewohnheit wird einen kranken Körperzustand hervorrufen. Der empfindliche Verdauungsmechanismus wird gestört und daran gehindert, seine Aufgabe richtig zu erfüllen. Die Ernährung hat viel damit zu tun, in Versuchung zu geraten und in Sünde zu fallen. *MS 129; 1901*

70. Der Erlöser der Menschheit, voll göttlicher Kraft, hielt das Gebet für sehr wichtig. Wie viel mehr sollten wir schwache, sündhafte Sterbliche es für nötig ansehen, zu beten, ernsthaft und beständig! Christus aß nichts, sobald eine Versuchung an ihn herantrat. Er vertraute sich Gott an, und durch ernstes Gebet und völlige Unterordnung unter den Willen des Vaters siegte er. Alle, die sich zur Wahrheit für diese letzten Tage bekennen, sollten mehr als alle anderen Christen dem beispielhaften Gebetsleben Jesu folgen. »Es ist dem Jünger genug, dass er sei wie sein Meister und der Knecht wie sein Herr.« Unsere Tische sind oft genug mit Leckerbissen gedeckt, die

weder gesund noch notwendig sind. Wir ziehen diese Dinge der Selbstbeherrschung und der Gesundheit von Körper und Seele vor. Jesus erbat ernstlich Kraft von seinem Vater. Dies bewertete der Gottessohn für sich selbst höher, als am reichgedeckten Tisch Platz zu nehmen. Er hat uns damit gezeigt, dass das Gebet unentbehrlich ist, um für den Kampf mit den Mächten der Finsternis Kraft zu empfangen und die aufgetragene Aufgabe zu erfüllen. Unsere eigene Kraft reicht dazu nicht aus, doch die Kraft, die Gott verleiht, ist gewaltig und lässt jeden siegreich bleiben, der sie empfängt. *2T, 202.203; 1869*

Die negativen Folgen eines überladenen Magens

71. Wenn man sich am meisten selbstverleugnen sollte, belastet man den Magen mit einer Menge ungesunder Nahrung – wie schade. Die liegt dann stundenlang dort und zersetzt sich. Die Magenverstimmung beeinflusst auch das Gehirn.

Wer so unklug isst, ist sich darüber nicht klar, dass er sich untauglich macht, weise Ratschläge zu geben und erfolgreichste Pläne für den Fortschritt des Werkes Gottes zu fassen. Aber das ist so. Er kann geistliche Dinge nicht genau unterscheiden. Und im Gemeinderat sagt er nein, wenn er ja und Amen sagen sollte. Er macht Vorschläge, die weitab vom Ziel liegen. Die Nahrung, die er zu sich genommen hat, beeinträchtigen seine Geisteskräfte. Selbstbefriedigung hindert das menschliche Werkzeug, die Wahrheit zu bezeugen. Ob wir dankbar für Gottes Segnungen sind, hängt sehr von der Nahrung ab, die in den Magen gelangt. Der Esslust nachzugeben ist die Ursache für Zank, Streit, Uneinigkeit und viele andere Sünden. Es werden ungeduldige Worte gesprochen und lieblos gehandelt. Falsche Gewohnheiten folgen und Leidenschaft breitet sich aus, und das nur, weil die Gehirnnerven durch den missbrauchten Magen, erkrankt sind. *MS 93; 1901*

72. Manch ein Mensch will nicht einsehen, dass er zu Gottes Ehre essen und trinken soll. Die Befriedigung der Esslust beeinträchtigt ihn in allen Lebenslagen. Man merkt das in den Familien, in der Gemeinde, in der Gebetsversammlung und am Benehmen der Kinder. Die Esslust ist zum Fluch des Lebens geworden. Es ist unmöglich, ihnen die Wahrheiten für diese letzten Tage verständlich zu machen. Gott hat für alle Bedürfnisse und das Glück seiner Geschöpfe ausreichend vorgesorgt. Wenn sie seine Gebote nie übertreten hätten und alle in Übereinstimmung mit dem Willen Gottes lebten, würden sie anstatt Elend und dauerndem Übel Gesundheit, Frieden und Glück erleben. *2T, 386; 1870*

73. Der Heiland der Welt wusste, dass der Esslust nachzugeben, körperliche Entartung bedeutet. Die empfindlichen Organe werden derart in Mitleidenschaft ge-

2 ERNÄHRUNG UND GEISTLICHES LEBEN

zogen, dass heilige und ewige Dinge nicht erkannt werden können. Christus wusste, dass sich die Welt der Genusssucht ergeben hat und dass diese Schwäche ihre sittlichen Kräfte ruinieren würde. Die Befriedigung der Esslust lastete so stark auf den Menschen, dass vom Sohn Gottes um des Menschen willen verlangt wurde, nahezu sechs Wochen zu fasten, um deren Macht zu brechen. Was für eine Aufgabe erwartet dann den Christen – so zu überwinden, wie Christus es tat! Wie stark die Versuchung ist, die unnatürliche Esslust zu befriedigen, kann nur mit der unbeschreiblichen Qual Christi verglichen werden, während er so lange in der Wüste fastete.

Wenn Christus den Erlösungsplan erfolgreich durchführen wollte, war ihm klar, dass er mit dem Rettungswerk für die Menschen gerade dort anfangen musste, wo dieser fiel. Adam unterlag durch die Befriedigung der Esslust. Dem Menschen musste seine Pflicht klar gemacht werden, Gottes Gesetz zu gehorchen. So begann Christus sein Erlösungswerk mit der Änderung der natürlichen menschlichen Lebensgewohnheiten. Die Befriedigung der unnatürlichen Esslust ist hauptsächlich die Ursache für den Verfall der Reinheit und die Entartung der Menschheit.

Besondere Verantwortung und Anfechtungen der Prediger

Alle, besonders die Prediger der Wahrheit, sind verpflichtet, ihre Esslust zu überwinden. Ihre Nützlichkeit wäre wesentlich größer, wenn sie ihre Gelüste und Leidenschaften beherrschten. Ihre geistigen und sittlichen Kräfte könnten sich besser entwickeln, wenn sie sich neben ihrer geistigen Arbeit auch körperlich betätigten. Konsequenter durchgeführte Mäßigkeit, verbunden mit geistiger und körperlicher Arbeit, erhöhte ihre Arbeitsleistung und bewahrte ihre geistige Klarheit. Verfolgten sie diesen Weg, ihre Gedanken und Worte wären flüssiger, ihre Gottesdienste lebendiger, und ihre Hörer wären nachhaltiger beeindruckt.

Unmäßigkeit im Essen, selbst wenn es sich dabei um qualitativ akzeptable Nahrungsmittel handelt, wirkt zerstörend auf den Organismus. Die feineren und reineren Gemütsbewegungen stumpfen ab. 3T, 486; 1875

74. Manche Geschwister bringen zu den Lagerversammlungen Speisen mit, die für solche Treffen vollkommen ungeeignet sind. Vor allem schwere Kuchen und Torten und die verschiedenartigsten Gerichte, die selbst die Verdauung eines gesunden Arbeiters durcheinander bringen würde. In der Meinung, das Beste sei gerade gut genug für den Prediger, werden ihm diese Sachen serviert oder man lädt ihn zu sich ein. So sind die Prediger versucht, zu viel zu essen, noch dazu von Speisen, die ihrer Gesundheit schaden. Während der Predigt sind sie dann beeinträchtigt, und viele werden zudem noch magenkrank. Der Prediger sollte diese wohlgemeinte, aber unkluge Gastfreundschaft ablehnen, selbst auf das Risiko hin, unhöflich zu

erscheinen. Die Geschwister sollten echte Freundlichkeit üben, und ihm so etwas nicht aufdrängen. Sie machen einen Fehler, wenn sie den Prediger mit ungesunder Nahrung verführen. Auf diese Weise sind kostbare Talente für die Sache Gottes verlorengegangen. Viele leben zwar noch, aber nur noch mit halber Kraft und Stärke. Prediger sollten vor allen anderen mit ihrer Verstandes- und Nervenkraft haushalten. Sie sollten nichts essen oder trinken, was die Nerven reizt oder aufputscht; danach folgt dann Niedergeschlagenheit. Genuss ohne Maß wird den Verstand verdüstern und das Denken erschweren und einengen. Kein Mensch kann erfolgreich in geistlichen Dingen werden, wenn er nicht strenge Mäßigkeit in seinen Essgewohnheiten übt. Gott kann seinen heiligen Geist nicht denen geben, die auf einem Weg beharren, der Körper und Geist schwächt, während sie wissen, wie sie sich gesund ernähren könnten. *MS 88; undatiert*

Tut alles zur Ehre Gottes

75. Unter dem Eindruck des Geistes Gottes schreibt der Apostel Paulus, dass »was ihr auch tut«, sogar das Essen und Trinken, getan werden sollte, nicht um eine verderbte Esslust zu befriedigen, sondern mit einem Verantwortungsgefühl – »tut es alles zur Ehre Gottes«! *1. Korinther 10,31*. Man sollte auf den gesamten Menschen achten. Wir sollen uns davor hüten, dass das, was wir in den Magen aufnehmen, nicht etwa hohe und heilige Gedanken aus unserem Geist vertreibt. »Kann ich nicht tun, was mir gefällt?«, fragen einige. Es scheint so, als ob wir versuchten, ihnen etwas Gutes wegzunehmen, wenn wir ihnen verdeutlichen, mit Verstand zu essen und alle Gewohnheiten an den von Gott gegebenen Gesetzen zu messen.

Es gibt Dinge, über die jeder einzelne Mensch selbst entscheidet. Wir haben eine eigene Persönlichkeit und Identität. Niemand kann sie in der eines anderen aufgehen lassen. Jeder sollte in Übereinstimmung mit den Geboten seines eigenen Gewissens selbständig handeln. Wir sind Gott Rechenschaft schuldig für unsere Verantwortung und unseren Einfluss, da wir unser Leben von ihm erhalten haben, und nicht von Menschen. Durch Schöpfung und Erlösung gehören wir ihm; das schließt unseren Körper mit ein, so dass wir nicht mit ihm umgehen können, wie es uns gefällt. Durch Gewohnheiten, die uns verfallen und verkümmern lassen, ist es dadurch unmöglich, Gott vollkommen zu dienen. Unser Leben und alle unsere Fähigkeiten gehören ihm. Er sorgt jeden Augenblick für uns und hält den Organismus in Funktion. Müssten wir ihn auch nur einen Augenblick in Gang halten, würden wir sterben. Wir sind vollkommen abhängig von Gott.

Man hat etwas Großes gelernt, wenn man seine Beziehung zu Gott und Gottes Beziehung zu uns versteht. Wir sollten immer an die Worte denken: »Ihr seid nicht euer eigen, ihr seid teuer erkaufte«, damit wir immer Gottes Besitzrecht auf unsere Gaben,

2 ERNÄHRUNG UND GEISTLICHES LEBEN

unseren Besitz, unseren Einfluss und auf unser eigenes Ich anerkennen. Lernen wir deshalb, wie man mit diesen Gaben Gottes, nämlich Geist, Seele und Körper, um - geht. Dann können wir ihm als Christi erkaufte Eigentum, gesund und in passender weise dienen. *Special Testimonies, Series A, Nr. 9, S. 58; 1896*

76. Ihr habt die Erkenntnis über die Gesundheitsreform erhalten. In dieser letzten Zeit ist Gottes Volk dazu verpflichtet, in allem mäßig zu sein.

Im Geist wurde mir gezeigt, dass ihr zu denen gehört, die nur langsam zur vollen Erkenntnis gelangen und deshalb ebenso langsam eure Lebensweise im Essen, Trinken und Arbeiten umstellt. Wird diese Wahrheit angenommen und ausgelebt, bewirkt das eine völlige Umgestaltung im Leben und Charakter all derer, die dadurch verändert sind. *2T, 60; 1868*

Essen, Trinken, Kleiden beeinflusst den geistlichen Fortschritt

77. Essen, Trinken und Kleidung – alles hat eine direkte Wirkung auf unser geistliches Wachstum. *Y. I. 31.5.1894*

78. Viele Nahrungsmittel, die von den Heiden um sie herum reichlich gegessen wurden, waren den Israeliten verboten. Es ist keine willkürliche Grenze dabei gezogen worden. Das Verbotene war ungesund. Und die Tatsache, dass sie für unrein erklärt wurden, zeigt uns, dass die Verwendung von schädlicher Nahrung verunreinigend ist. Das, was dem Körper schadet, verdirbt auch leicht die Seele. Der das verwendet, macht sich ungeeignet für die Gemeinschaft mit Gott und unfähig für hohen und heiligen Dienst. *M.H. 280; 1905*

79. Der Geist Gottes kann uns nicht helfen und uns bei der Bildung eines christlichen Charakters unterstützen, während wir gegen unsere Gesundheit handeln, unserer Esslust nachgeben und das ausschweifende Leben uns gefangen nimmt. *Health Reformer, September 1871*

80. Alle, die an der göttlichen Natur Anteil haben, werden dem Verderben entkommen, das durch sündige Begierden in der Welt herrscht. Es ist unmöglich, dass jemand, der der Esslust nachgibt, christliche Vollkommenheit erreicht. *2T, 400; 1870*

81. Echte Heiligung bedeutet folgendes: Sie ist nicht nur Theorie, ein Gefühl oder Worte, sondern ein lebendiges, wirksames Prinzip, dass das tägliche Leben beeinflusst. Unsere Gewohnheiten im Essen, Trinken und in der Kleidung dienen dazu, die

körperliche, geistige und sittliche Gesundheit zu bewahren. Dann können wir dem Herrn unseren Körper übergeben – nicht als ein Opfer, das durch falsche Gewohnheit verderbt ist, sondern als ein „Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei“. *R&H. 25.1.1881*

82. Wie wir essen und trinken zeigt, ob wir von der Welt sind oder zu denen gehören, die der Herr mit seinem mächtigen Meißel der Wahrheit von der Welt absondert hat. *6T, 372; 1900*

83. Unmäßigkeit im Essen ist der Grund, dass so viele Menschen zu Invaliden werden. Dem Herrn wird so die ihm zukommende Ehre weggenommen. Es fehlt an Selbstverleugnung; und so sind viele unter Gottes Volk nicht in der Lage, die hohe geistliche Gesinnung zu erreichen, die er ihnen zugedacht hat. Obwohl sie bereuen und bekehrt sind, wird in der Ewigkeit einmal sichtbar werden, was sie verloren haben, weil sie nicht bereit waren, ihre Selbstsucht zu überwinden. *Letter 135; 1902*

84. Wie viele verlieren den größten Segen, den Gott in Form von Gesundheit und geistlichen Gaben für sie bereithält! Es gibt viele Menschen, die um besondere Siege und Segnungen ringen, um irgend etwas Großes tun zu können. Sie empfinden, dass sie in Seelenangst unter Gebet und Tränen kämpfen müssten. Studieren solche Menschen unter Gebet die Schrift, um den ausdrücklichen Willen Gottes kennen zu lernen und seinen Willen dann von Herzen ohne jeden Vorbehalt oder selbstsüchtige Genußsucht zu tun, dann werden sie Ruhe finden. Alles ängstliche Suchen, alles Weinen und Ringen wird ihnen nicht den Segen einbringen, nach dem sie suchen. Das Ich muss vollständig übergeben werden, und sie sollen die Arbeit tun, die gerade vor ihnen ist. Sie sollen die Fülle der Gnade Gottes ergreifen, die denen verheißen ist, die im Glauben darum bitten. »Wer mir folgen will«, sagt Jesus, »der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich täglich und folge mir nach.« *Lukas 9,23*. Folgt dem Heiland in seiner Einfachheit und Selbstverleugnung und erhöht den Mann von Golgatha durch eure Worte und einen heiligen Wandel. Der Heiland kommt denen sehr nahe, die sich Gott weihen. Wenn es je eine Zeit gab, in der wir das Wirken des Geistes Gottes an unseren Herzen und in unserem Leben nötig haben, dann ist das heute. Nehmt diese göttliche Kraft, um stark genug zu sein, ein Leben der Heiligkeit und der Hingabe an Gott zu führen! *9T, 165.166; 1909*

85. Weil unsere Ureltern Eden durch die Befriedigung ihrer Esslust verloren haben, besteht unsere einzige Hoffnung, Eden durch die entschiedene Absage an alle Esslust und Begierden zurückzugewinnen. Mäßigkeit in der Ernährung und Beherrschung aller Leidenschaften erhält den Verstand, verleiht geistige und sittliche

2 ERNÄHRUNG UND GEISTLICHES LEBEN

Spannkraft und befähigt die Menschen, ihre natürlichen Neigungen der Leitung höherer Mächte anzuvertrauen. Und es wird möglich, zwischen Recht und Unrecht, zwischen heilig und unheilig zu unterscheiden. Alle, die das von Christus dargebrachte Opfer recht begreifen, werden freudig dem Ich entsagen und mit Christus an dessen Leiden teilhaben wollen. Christus verließ seine himmlische Heimat und kam in diese Welt, um dem Menschen durch sein Leben zu zeigen, wie man der Versuchung widersteht.

Die Furcht des Herrn ist der Weisheit Anfang. Wer so überwindet, wie Christus es tat, muss ständig vor den Versuchungen Satans auf der Hut sein. Esslust und Leidenschaften sollten eingedämmt und von einem erleuchteten Gewissen beherrscht werden, damit klares Denken und ungeschwächte Aufnahmefähigkeit erhalten bleibt. Dann kann Satans Wirken und seine Schlingen nicht als Gottes Fügung gedeutet werden.

Viele sehnen sich nach dem endgültigen Lohn und Sieg, die den Überwindern gehören werden. Doch sie sind nicht bereit, wie ihr Erlöser Entbehrung auf sich zu nehmen, sich zu mühen und sich selbst zu verleugnen. Nur durch Gehorsam und unaufhörliche Anstrengungen können wir so überwinden, wie Christus überwand.

Die verklavende Macht der Esslust wird für den Untergang Tausender verantwortlich sein. Wären sie jedoch auf diesem Gebiet erfolgreich geblieben, hätten sie die sittliche Kraft erhalten, über jede andere Versuchung Satans zu siegen. Wer jedoch von seiner Essgier beherrscht ist, wird keinen christlichen Charakter entfalten können. Die ständige, mehr als sechstausend Jahre dauernde Übertretung der Gesetze Gottes brachte Krankheit, Schmerz und Tod über die Menschen. Je mehr wir uns dem Ende der Zeit nähern, desto stärker werden Satans Versuchungen werden, uns zur Esslust zu verführen. So wird es auch immer schwieriger sein, sie zu überwinden. 3T, 491.492; 1875

86. Wer nach der Erkenntnis lebt, die Gott über die Gesundheitsreform gegeben hat, für den ist das eine bedeutende Stütze in seiner Lebensaufgabe. So wird er durch die Wahrheit geheiligt und für die Ewigkeit vorbereitet werden. C.H. 22; 1890

Das Verhältnis von Ernährung und Moral

87. Die Menschen vor der Sintflut aßen tierische Nahrung und befriedigten ihre Begierden, bis das Maß ihrer Bosheit voll war und Gott durch eine Flut die Erde von ihrer sittlichen Verdorbenheit reinigte ... Seit Adams Fall hat die Sünde immer mehr zugenommen. Einige wenige blieben Gott treu, doch hat die große Mehrheit andere Wege eingeschlagen. Sodom und Gomorra wurden wegen ihrer großen Gottlosigkeit zerstört. Sie ließen ihrer ungezügelter Esslust und ihren verdorbenen Leidenschaften

freien Lauf, bis sie so niedrig gesinnt und ihre Sünden so schlimm waren, dass das Maß ihrer Bosheit voll war und sie durch Feuer vom Himmel verzehrt wurden. *Sp. G. IV 121; 1864*

88. Die gleichen Sünden, die zur Zeit Noahs den Zorn Gottes über diese Welt brachten, gibt es auch heute. Die Menschen lassen auch heute ihr Essen und Trinken in Schwelgerei und Trunkenheit ausarten. Diese weitverbreitete Sünde, die Befriedigung eines verderbten Appetits, vermehrte die Begierden der Menschen in den Tagen Noahs und führte zu einer allgemeinen Verderbenheit, dass ihre Gewalttaten und Verbrechen bis an den Himmel reichten und Gott die Erde durch eine Flut von ihrer sittlichen Verschmutzung reinigte. Dieselben Sünden der Schwelgerei und Trunksucht betäubte das sittliche Empfinden der Einwohner von Sodom, so dass Verbrechen begehen das Vergnügen der Bewohner dieser bösen Stadt zu sein schien. Christus warnt die Welt folgendermaßen: »Desgleichen, wie es geschah zu den Zeiten Lots: ‚Sie aßen, sie tranken, sie kauften, sie verkauften, sie pflanzten, sie bauten; an dem Tag aber, als Lot aus Sodom ging, da regnete es Feuer und Schwefel vom Himmel und brachte sie alle um. Auf diese Weise wird's auch gehen an dem Tag, wenn der Menschen Sohn wird offenbar werden!« *Lukas 17,28-30.*

Christus hat uns hier eine sehr wichtige Lehre gegeben. Er möchte nicht, dass wir untätig sind. Durch sein Beispiel zeigte er etwas anderes. Christus arbeitete gewissenhaft. Er war selbstverleugnend, fleißig, ausdauernd und sparsam. Er wollte uns zeigen, welche Gefahr darin liegt, das Essen und Trinken an die erste Stelle zu setzen und wohin es führt, wenn man sich der Befriedigung der Esslust hingibt. Die sittlichen Kräfte werden geschwächt, so dass die Sünde nicht mehr sündig erscheint. Verbrechen werden verharmlost, und die niedrigen Begierden beherrschen den Geist, bis die allgemeine Verderbtheit gute Grundsätze und Impulse auslöscht und Gott entehrt wird. Alles ist das Ergebnis von übermäßigem Essen und Trinken. Jesus sagt, dass genau diese Situation bei seiner Wiederkunft herrschen wird.

Lassen sich die Menschen warnen? Schätzen sie das Licht oder werden sie Sklaven ihrer Esslust und der niedrigen Begierden? Christus zeigt uns etwas Wichtigeres, wofür wir arbeiten sollten, als nur für das, was wir essen und trinken und womit wir uns kleiden sollen. Essen, Trinken und Kleiden – wird in solch einem Übermaß betrieben, dass es zum Verbrechen wird und zu den charakteristischen Sünden der letzten Tage gehört. Es ist ein Zeichen der baldigen Wiederkunft Christi. Zeit, Geld und Kraft, die dem Herrn gehören, und die er uns anvertraut hat, werden verschwendet für unnötigen Überfluss an Kleidung und üppige Genussmittel für eine verderbte Esslust. Dies mindert die Lebenskraft und erzeugt Leid und Verfall. Es ist unmöglich, unseren Körper Gott als lebendiges Opfer darzubringen, wenn er durch eigene sündige Befriedigung degeneriert und von Krankheit gezeichnet ist. *3T, 163.164; 1873*

2 ERNÄHRUNG UND GEISTLICHES LEBEN

Vorherrschende Verkommenheit durch ungezügelter Esslust

89. Viele wundern sich, dass die Menschheit körperlich, geistig und moralisch so abgebaut hat. Sie verstehen nicht, dass die Übertretung von Gottes Anordnungen und Gesetzen, wie auch die Gesundheitsgesetze, diese traurige Entartung bewirkt hat. Weil die Gebote Gottes übertreten werden, zieht sich seine segensreiche Hand zurück. Unmäßigkeit im Essen und Trinken und die Befriedigung niederer Leidenschaften haben die feinen Empfindungen betäubt, so dass Heiliges mit Weltlichem auf eine Stufe gestellt werden. *Sp. G. IV 124; 1864*

90. Diejenigen, die sich dazu hergeben, Sklaven ihrer Essgier zu werden, gehen oft noch weiter und entwürdigen sich selbst durch die Befriedigung ihrer verdorbenen Leidenschaften, die durch Unmäßigkeit im Essen und Trinken begonnen hat. Sie lassen ihren entwürdigenden Leidenschaften freien Lauf, bis Gesundheit und Verstand beträchtlich leiden. Großenteils werden die Verstandeskraft durch sündige Gewohnheiten zerstört. *Sp. G. IV 131; 1864*

91. Unregelmäßigkeit im Essen und Trinken und aufreizende Kleidung verderben den Verstand und das Herz. Und die edlen Eigenschaften der Seele werden zu Sklaven tierischer Leidenschaften. *Health Reformer, Okt. 1871*

92. Für jeden, der fromm sein will, wird die körperliche Gesundheit nicht gleichgültig sein. Er darf nicht denken, dass Unmäßigkeit keine Sünde ist und sich nicht auf sein geistliches Leben auswirken wird. Zwischen Körper und Seele des Menschen besteht eine enge Beziehung. Die körperlichen Gewohnheiten sind verbunden mit unserem sittlichen Stand. Übermäßiges Essen, auch von der besten Nahrung, versetzt die sittlichen Empfindungen in einen krankhaften Zustand. Und wenn die Nahrung nicht gesund ist, sind die Auswirkungen noch schlimmer. Jede Gewohnheit, die ein gesundes Funktionieren des menschlichen Organismus behindert, vermindert die höheren und edleren Fähigkeiten. Falsche Ess- und Trinkgewohnheiten führen zu unsinnigen Gedanken und Handlungen. Der Esslust nachzugeben stärkt die niederen Neigungen und beherrscht die geistigen und geistlichen Kräfte.

»Enthaltet euch von den fleischlichen Lüsten, welche wider die Seele streiten«.
1. Petrus 2, 11 So lautet die Aussage des Apostels Petrus. Viele halten diese Warnung nur für die Zügellosen als berechtigt; aber sie hat eine weitergehende Bedeutung. Sie schützt vor jeder schädlichen Befriedigung der Esslust oder der Begierden. Sie warnt auch eindringlich vor dem Gebrauch von Reiz- und Betäubungsmitteln wie Tee, Kaffee, Tabak, Alkohol und Drogen. Diese Genüsse kann man sehr wohl zu den Begierden zählen, die auf den sittlichen Charakter einen negativen Einfluss ausüben. Je früher

diese schädlichen Gewohnheiten geübt werden, desto fester halten sie ihr Opfer in der Versklavung der Begierde und desto sicherer wird das geistliche Leben abwärts gehen. *R&H. 25.1.1881*

93. Du solltest in allen Dingen mäßig sein. Beschäftige dich mit den höheren geistigen Fähigkeiten, und die niederen Neigungen werden weniger stark wachsen. Wenn du deine Esslust und deine Begierden nicht vollkommen beherrschst, ist es dir unmöglich, an geistiger Stärke zuzunehmen. Der Apostel, vom Geist geleitet, sagt: »Ich züchtige meinen Leib und zähme ihn, dass ich nicht den anderen predige und selbst verwerflich werde.« *1.Korinther 9,27.*

Mein Bruder, ich bitte dich, wache auf und lass den Geist Gottes nicht nur oberflächlich, sondern tiefer wirken – bis zu den tiefsten Motiven jeder Handlung. Was du brauchst, sind feste Grundsätze und kraftvolles Handeln sowohl in geistlichen wie auch in zeitlichen Dingen. Du bemühst dich nicht ernsthaft. O, wie viele werden auf der Waagschale des geistlichen Lebens zu leicht gewogen, weil sie ihrer Esslust nicht eine Absage erteilen! Die Kraft der Gehirnnerven wird durch Überessen betäubt und beinahe gelähmt. Wenn solche Menschen am Sabbat ins Haus Gottes gehen, können sie ihre Augen nicht offen halten. Die ernstesten Aufrufe können ihren trägen, unempfindlichen Verstand nicht aufwecken. Die Wahrheit kann mit tiefem Empfinden vorgetragen werden; aber sie weckt weder das sittliche Gefühl noch erleuchtet sie das Verständnis. Haben solche Menschen sich darum bemüht, Gott in Allem zu verherrlichen? *2T, 413.414; 1870*

Der Einfluss einer einfachen Ernährung

94. Wenn alle, die angeblich dem Gesetz Gottes gehorchen, ohne Unrecht wären, wäre ich beruhigt; sie sind es aber nicht. Sogar einige von denen, die behaupten, alle Gebote Gottes zu halten, brechen die Ehe. Was soll ich nur sagen, um ihr erstarrtes Empfindungsvermögen zu wecken? Strengstens ausgelebte sittliche Grundsätze sind der einzige Schutz der Seele. Wenn es je eine Zeit gab, in der die Kost so einfach wie möglich sein sollte, so ist das heute. Unseren Kindern sollten wir kein Fleisch vorsetzen. Fleischnahrung erregt und stärkt die niederen Leidenschaften, ja sie ist sogar imstande, die sittlichen Kräfte abzutöten.

Getreidespeisen und Früchte, ohne tierisches Fett zubereitet und in möglichst natürlichem Zustand belassen, sollten die Nahrung sein, die von denen bevorzugt wird, die sich auf die Verwandlung vorbereiten.

Je weniger anregend die Kost ist, um so besser können die menschlichen Leidenschaften beherrscht werden. Es darf niemals dazu kommen, den Appetit ohne Rücksicht auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu befriedigen ...

2 ERNÄHRUNG UND GEISTLICHES LEBEN

Ständige Befriedigung der niederen Begierden wird viele dahin führen, ihre Augen vor der Erkenntnis zu verschließen; denn sie befürchten, Sünden zu entdecken, die sie nicht bereit sind aufzugeben. Jeder kann Erkenntnis haben, wenn er will. Wenn er lieber die Finsternis wählt, anstatt das Licht, ist sein Unrecht nicht geringer. Warum studieren die Menschen das nicht, um diese Dinge verstehen zu können?

Sie sind so entscheidend für ihre körperliche, geistige und sittliche Kraft. Gott hat euch einen Körper gegeben, für den ihr sorgen sollt. Ihn sollt ihr zu seinem Dienst und zu seiner Ehre im besten Zustand erhalten. *2T, 352; 1869*

Mäßigkeit – eine Hilfe zur moralischen Beherrschung

95. Eure Nahrung ist nicht so einfach und gesund wie es sein sollte, um gesundes Blut zu bilden. Unreines Blut wird ganz sicher die moralischen Beweggründe und die Verstandeskkräfte schwächen und eure niederen Leidenschaften wecken und stärken. Keiner von euch kann sich eine aufputschende Nahrung leisten, denn dies geht auf Kosten eurer körperlichen und seelischen Gesundheit und die eurer Kinder.

Ihr verwendet Nahrung, die die Verdauungsorgane belasten, die sinnlichen Leidenschaften erregen und die moralischen und geistigen Fähigkeiten schwächen. Überreichliche Nahrung und Fleischspeisen schaden euch nur. Um Christi willen bitte ich euch, euer Haus und eure Herzen zu ordnen. Möge die himmlische Wahrheit alles in euch veredeln und heiligen – Seele, Körper und Geist. »Enthaltet euch von fleischlichen Lüsten, welche wider die Seele streiten.«

Bruder G, deine Ernährungsweise dient dazu, die niederen Leidenschaften zu stärken. Du beherrscht deinen Körper nicht, wie es deine Pflicht wäre, um Heiligkeit in der Furcht Gottes zu vervollkommen. Du musst mäßig im Essen werden, ehe du geduldig sein kannst. *2T, 404.405; 187*

96. Die Welt sollte für uns kein Maßstab sein. Es ist modern, die Esslust mit Luxusnahrungsmitteln und unnatürlichen Reizen zu befriedigen und so die niederen Neigungen zu stärken und das Wachstum und die Entwicklung der sittlichen Fähigkeiten verkümmern zu lassen. Keinem Menschen seit Adam ist verheißen worden, dass er siegreich im christlichen Kampf werden kann, es sei denn, er ist bereit, Mäßigkeit in allen Dingen zu üben. Wenn Christen sich beherrschen und ihre Esslust und Begierden unter die Herrschaft eines erleuchteten Gewissens stellen und es als Pflicht gegenüber Gott und ihren Mitmenschen ansehen, die Gesundheits- und Lebensgesetze zu befolgen, dann werden sie körperlich und geistig gesegnet. Sie werden sittliche Kraft haben, den Kampf gegen Satan zu führen, und im Namen Jesu, der die Esslust für sie bezwang, können sie im eigenen Leben weit überwinden. Jedem steht es frei, diesen Kampf aufzunehmen. *4T, 35.36; 1876*