

Die Beherrschung der Esslust

Der Mangel an Selbstbeherrschung war die erste Sünde

229. Im Garten Eden waren Adam und Eva vollkommen in ihrer Ebenmäßigkeit und Schönheit gestaltet. Sie lebten sündlos und erfreuten sich vollkommener Gesundheit. Was für ein Gegensatz zu den Menschen heute! Die Schönheit ist dahin, die vollkommene Gesundheit unbekannt. Wohin wir schauen, sehen wir Krankheit, Entstellung und einen geschwächten Geist. Ich fragte nach der Ursache dieser erstaunlichen Entartung und wurde auf Eden verwiesen. Die schöne Eva wurde von der Schlange verführt, von der Frucht des einzigen Baumes zu essen, von dem zu essen, ja sogar den zu berühren, Gott verboten hatte, damit sie nicht sterben müssten.

Eva hatte alles, was sie brauchte, um glücklich zu sein. Sie konnte alle Früchte im Garten genießen. Doch die Frucht des verbotenen Baumes erschien ihr begehrenswerter als die Früchte aller anderen Bäume im Garten. Sie war unmäßig in ihren Wünschen. Sie aß. Und durch sie aß auch ihr Mann. Ein Fluch belastete beide. Auch die Erde wurde deswegen mit dem Fluch belastet. Seit dem Sündenfall gibt es Unmäßigkeit fast jeder Art. Die Begierde beherrscht den Verstand. Die Menschen sind ungehorsam, und wie Eva werden sie von Satan verführt, die von Gott erlassenen Verbote zu missachten. Gleichzeitig bilden sich die Menschen ein, dass die Folgen schon nicht so schlimm sein würden wie befürchtet. Die Menschen haben die Gesundheitsgesetze übertreten und fast alles ins Maßlose gesteigert. Die Krankheiten haben ständig zugenommen. Die Wirkung folgte der Ursache. *Sp. G. IV, 120; 1864*

Die Tage Noahs und die heutige Zeit

230. Während Jesus auf dem Ölberg saß, sprach er mit seinen Jüngern über die Zeichen, die seinem Kommen vorausgehen würden: »Denn gleichwie sie waren in den Tagen vor der Sintflut – sie aßen, sie tranken, sie heirateten und ließen sich heiraten, bis an den Tag, da Noah zur Arche einging; und sie achteten's nicht, bis

8 DIE BEHERRSCHUNG DER ESSLUST

die Sintflut kam und nahm sie alle dahin – also wird auch sein die Zukunft des Menschensohnes.« *Matthäus 24,38-39*

Heutzutage bestehen dieselben Sünden, die in den Tagen Noahs Gerichte über die Welt gebracht haben. Männer und Frauen übertreiben heute im Essen und Trinken so, dass es in Schlemmerei und Trunkenheit ausartet. Diese weitverbreitete Sünde, die Befriedigung der Essgier, entfachte die Leidenschaften der Menschen in den Tagen Noahs und führte zu weitverbreiteter Verderbtheit, Gewalttat und Sünde, die bis zum Himmel reichte. Schließlich wurde die Erde durch die Flut von dieser moralischen Befleckung gereinigt. Dieselben Sünden der Schlemmerei und Trunkenheit betäubten die moralischen Gefühle der Einwohner Sodoms, sodass Verbrechen das Vergnügen der Männer und Frauen verdorbenen Stadt zu sein schienen. Christus mahnt daher die Welt: »Desgleichen wie es geschah zu den Zeiten Lots: sie aßen, sie tranken, sie kauften, sie verkauften, sie pflanzten, sie bauten; an dem Tage aber, da Lot aus Sodom ging, da regnete es Feuer und Schwefel vom Himmel herab und brachte sie alle um. Auf diese Weise wird's auch gehen an dem Tage, wenn des Menschen Sohn soll offenbart werden.« *Lukas 17,28-30*

Christus hat uns hier eine der wichtigsten Lehren erteilt. Er wollte uns zeigen, wie gefährlich es ist, Essen und Trinken an die erste Stelle zu setzen. Er stellt uns die Folgen vor Augen, wenn die Esslust uneingeschränkt befriedigt wird. Die moralischen Kräfte sind geschwächt, sodass Sünde nicht sündig erscheint. Verbrechen werden leicht genommen, und Leidenschaft steuert den Verstand, bis gute Grundsätze und Impulse ausgerottet sind; und Gott wird gelästert. Dies alles ist das Ergebnis übermäßigen Essens und Trinkens. Dies ist der tatsächliche Zustand, wie er nach Christi Worten bei seinem zweiten Kommen sein wird. Der Heiland weist uns auf etwas Höheres hin, wonach wir ernstlich streben sollten. Nicht nur, was wir essen und trinken und womit wir uns kleiden werden. Die Sorge um das Essen, Trinken und die Kleidung wird derart übertrieben, dass sie zum Frevel wird. Sie wird zu einer der kennzeichnenden Sünden der letzten Tage und ist ein Zeichen der baldigen Wiederkunft Christi. Zeit, Geld und Kraft – Dinge, die dem Herrn gehören und die er uns anvertraut hat – werden für überflüssige Kleidung und Luxusartikel verschwendet, die einem verdorbenen Geschmack dienen. Diese Dinge vermindern die Lebenskraft und verursachen Leid und Verfall. Es ist unmöglich, Gott unseren Körper als lebendiges Opfer darzubringen, wenn wir ihn durch unsere sündhaften Befriedigungen ständig mit Fäulnisstoffen und Krankheit belasten. *C.H. 23.24; 1890*

231. Bei der Esslust ist der Mensch einer der heftigsten Versuchungen ausgesetzt. Am Anfang schuf Gott den Menschen als rechtschaffenes Wesen. Er wurde mit einem völlig ausgeglichenen Geist geschaffen. Die Größe wie auch die Kraft aller seiner Organe waren voll und harmonisch ausgebildet. Aber durch die Verführungen

des listigen Feindes wurde das Verbot Gottes missachtet. Dafür forderten die Naturgesetze das entsprechende wieder. ...

Seit die Menschen zum ersten Mal der Gaumenlust nachgaben, sind sie immer genussüchtiger geworden, bis sie ihre Gesundheit auf dem Altar der Esslust opfer-ten. Die Bewohner der vorsintflutlichen Welt waren zügellos im Essen und Trinken. Sie bestanden auf Fleischnahrung, obwohl Gott damals noch nicht die Erlaubnis gegeben hatte, tierische Nahrung zu essen. Sie aßen und tranken, bis die Befriedi- gung ihrer verkehrten Esslust keine Grenzen mehr kannte. Sie wurden so verderbt, dass Gott sie nicht mehr länger gewähren lassen konnte. Das Maß ihrer Bosheit war voll und Gott reinigte die Erde von ihrer moralischen Befleckung durch eine Flut.*C.H. 108-110; 1890*

Sodom und Gomorrah

Als sich die Menschen nach der Sintflut auf Erden vermehrten, vergaßen sie schon wieder Gott und lebten vor ihm in verderbter Weise. Zügellosigkeit jeder Art nahm zu, bis beinahe die ganze Welt davon in Mitleidenschaft gezogen war. Ganze Städte sind von der Erdoberfläche verschwunden wegen der erniedrigenden Verbrechen und der abstoßenden Lasterhaftigkeit, durch die sie zu einem Schandfleck in Gottes wunderbarer Schöpfung geworden waren.

Die Befriedigung einer unnatürlichen Esslust führte zu den Sünden, weswegen Sodom und Gomorrah vernichtet wurden. Babylon fiel wegen ihrer Schwelgerei und Trunksucht. Die Befriedigung der Esslust und der Leidenschaft bildete bei allen die Grundlage ihrer Sünden. *C.H. 108-110; 1890*

Esau wurde von der Esslust besiegt

232. Esau gelüstete nach seiner Lieblingsspeise, und er opferte sein Erstge - burtsrecht, um seinen Gaumen zu befriedigen. Nachdem dies geschehen war, sah er seinen Fehler ein, fand aber keine Gelegenheit zur Buße, obwohl er sie mit Tränen und Anstrengung suchte.

Es gibt viele Menschen, die Esau gleichen. Er stellt eine Gruppe von Menschen dar, die eine wertvolle und besondere Segnung in Anspruch nehmen könnten – das unsterbliche Erbe, ein Leben, das so lange währt wie das Leben Gottes, des Schöp- fers des Weltalls, sowie unermessliches Glück und eine ewige Herrlichkeit. Diese Menschen haben aber so lange ihre Begierden, Leidenschaften und Neigungen befriedigt, dass sie nicht mehr fähig sind, den Wert ewiger Dinge zu erkennen und zu schätzen. Esau empfand ein besonderes und heftiges Verlangen nach einer be - stimmten Speise. Er ließ sich so lange in der Befriedigung seiner Esslust gehen, bis er

8 DIE BEHERRSCHUNG DER ESSLUST

es nicht mehr nötig fand, auf diese verführerische und begehrte Speise zu verzichten. Er dachte zwar darüber nach, strengte sich aber nicht sehr an, seine Esslust zu zügeln. Schließlich besiegte die Macht des Gaumens alle Bedenken und beherrschte ihn. Er selbst bildete sich ein, dass er sehr leiden, ja sogar sterben würde, wenn er diese besondere Speise nicht bekäme. Je mehr er darüber nachdachte, desto stärker wurde seine Begehrlichkeit, bis sein Erstgeburtsrecht, das heilig war, seinen Wert und seine Heiligkeit verloren hatte. *C.H. 108-110; 1890*

Israels Verlangen nach Fleisch

233. Als Gott sein Volk Israel aus Ägypten herausführte, hielt er Fleischspeisen weitgehend von ihm fern. Er gab ihm Brot vom Himmel und Wasser aus dem Felsen. Doch damit waren sie nicht zufrieden. Die Speise, die Gott ihnen gab, lehnten sie ab und sehnten sich nach Ägypten zurück, wo sie bei den Fleischtöpfen sitzen konnten. Sie zogen es vor, lieber die Sklaverei und den Tod zu ertragen, als auf das Fleisch zu verzichten. Gott ging auf ihren Wunsch ein, gab ihnen Fleisch zu essen und überließ sie sich selbst, bis ihre Schwelgerei eine Seuche hervorrief, an der viele starben.

Das sind alles Beispiele

Man könnte viele Beispiele anführen, um die Folgen aufzuzeigen, die durch die Befriedigung der Esslust entstehen. Es schien unseren ersten Eltern unbedeutend zu sein, das Gebot Gottes durch diese einmalige Tat zu übertreten, nämlich von einem Baum zu essen, der so lieblich anzusehen und für den Geschmacksinn so verlockend war. Aber diese Tat zerschlug ihre Verbindung mit Gott und öffnete die Tore für eine Flut von Schuld und Leid, die die Welt heimsuchten.

Die Welt heute

Verbrechen und Krankheiten haben mit jeder nachfolgenden Generation zugenommen. Die Unmäßigkeit im Essen und Trinken wie auch die Befriedigung der niederen Leidenschaften haben die edleren Kräfte des Menschen verkümmern lassen. Statt zu herrschen, ist die Vernunft in alarmierendem Ausmaß zum Sklaven der Gaumenlust geworden. Immer mehr hat man sich üppige Speisen gewünscht, bis es zur Gewohnheit geworden ist, den Magen mit allen nur möglichen Delikatessen zu füllen. Besonders bei fröhlichen Parties isst man ohne Grenzen. Kalorienhaltige Gerichte werden spät abends serviert, die aus stark gewürzten Fleischspeisen mit üppigen Soßen, sowie aus Torten, Kuchen, Eis, schwarzem Tee, Bohnenkaffee usw. bestehen. Kein Wunder, dass die Menschen bei einer solchen Kost mit blassen Ge-

sichern herumlaufen und durch die Verdauungsstörungen an unzähligen Beschwerden leiden. *C.H. 111.112; 1890*

234. Mir wurde der heutige verderbte Zustand der Welt vor Augen geführt. Der Anblick war furchtbar. Ich habe mich gewundert, dass die Bewohner dieser Welt nicht schon ebenso vernichtet wurden wie die Menschen von Sodom und Gomorrah. Ich habe genug Gründe gesehen, die für den derzeitigen Zustand der Entartung und für die Sterblichkeit in der Welt verantwortlich sind. Blinde Leidenschaft beherrscht den Verstand. Viele opfern ihrer Lust jede höhere Regung.

Das erste große Übel war die Unmäßigkeit im Essen und Trinken. Männer und Frauen haben sich zu Sklaven der Esslust gemacht. Außerdem sind sie in der Arbeit unmäßig. Ein Großteil der schweren Arbeit wird verrichtet, um Nahrungsmittel zu bereiten, die den schon strapazierten Organismus sehr schaden.

Frauen verbringen viel Zeit damit, scharf gewürzte Speisen zuzubereiten, die den Geschmacksinn befriedigen sollen. Die Folge ist, dass sie die Kinder vernachlässigen und ihnen keine moralischen und religiösen Belehrungen erteilen. Die überarbeitete Mutter versäumt es, sich ein gewinnendes Gemüt anzueignen, das Sonnenschein ins Heim bringt. Gedanken über die Ewigkeit werden zweitrangig. Die ganze Zeit wird dazu verwendet, für die Befriedigung des Gaumens zu arbeiten. Sie zerstören die Gesundheit, verdüstern das Gemüt und trüben die Verstandeskraft. *Sp. G. IV, 131.132; 1864*

235. Unmäßigkeit ist überall anzutreffen. Wir sehen sie in Zügen, auf Schiffen und überall, wo wir gehen. Wir sollten uns fragen, was wir tun, um Menschen aus der Gewalt des Versuchers zu befreien. Satan ist ständig darauf bedacht, die Menschen ganz unter seine Herrschaft zu bringen. Seinen stärksten Einfluss auf den Menschen übt er durch die Esslust aus, und er versucht, sie in jeder möglichen Weise anzuregen. Alle unnatürlichen Reizmittel sind schädlich, und sie entwickeln den Wunsch nach Alkohol. Wie können wir das Volk erleuchten und die schrecklichen Übel verhindern, die dann daraus folgen? Haben wir wirklich alles unternommen, was wir in dieser Richtung tun können? *C.T.B.H. 16; 1890*

Anbeten am Altar unnatürlichen Appetits

236. Gott hat seinem Volk viel Licht gegeben. Doch sind wir damit nicht gegen jede Versuchung gefeit. Wer von uns sucht bei den »Göttern Ekrons« Hilfe? Betrachtet dieses Bild, das ja nicht der Phantasie entnommen ist. Bei wie vielen, selbst unter den Siebenten-Tags- Adventisten, sind seine Hauptmerkmale sichtbar? Ein sichtlich sehr gewissenhafter, aber fanatischer und dünkeltuender Kranker bekennt freimütig,

8 DIE BEHERRSCHUNG DER ESSLUST

dass er die Lebens- und Gesundheitsgesetze missachtet, die Gott in seiner Gnade seiner Gemeinde gegeben hat. Seine Nahrung muss so zubereitet werden, dass sie seine ungesunden Begierden befriedigt. Statt sich an einen Tisch mit gesunder Nahrung zu setzen, geht er lieber in Gaststätten, weil er dort seiner Esslust ohne Hindernis nachgeben kann. Obwohl er ein gewandter Verteidiger der Mäßigkeit ist, missachtet er doch ihre Hauptregeln. Er möchte zwar geholfen bekommen, aber nicht um den Preis der Selbstverleugnung. Jener Mann betet am Altar verdorbener Esslust an. Er ist ein Götzendiener. Seine Kräfte, die, veredelt und geheiligt, zur Ehre Gottes gebraucht werden könnten, werden geschwächt und sind kaum brauchbar. Ein reizbares Gemüt, ein unklarer Kopf und schlaffe Nerven sind unter anderem das Ergebnis, wenn man die Naturgesetze missachtet. Der Mensch wird leistungsunfähig und unzuverlässig. *5T, 196.197; 1882*

Christi Sieg um unserwillen

237. In der Wüste, bei der Versuchung, wurde Christus mit den Hauptanfechtungen konfrontiert, die den Menschen bestürmen können. Dort begegnete er, auf sich allein gestellt, dem listigen, heimtückischen Feind und überwand ihn. Die erste große Versuchung betraf den Appetit, die zweite die Anmaßung, die dritte die Liebe zur Welt. Satan hat Millionen besiegt, indem er sie zur Befriedigung der Esslust verführte. Durch Befriedigung des Geschmacks wird das Nervensystem gereizt und die Verstandeskraft geschwächt. So wird es unmöglich, ruhig oder vernünftig zu denken. Das Gemüt ist unausgeglichen. Die höheren, edleren Fähigkeiten sind verdorben, um der sinnlichen Leidenschaft zu dienen. Und die heiligen, ewigen Interessen werden nicht beachtet. Ist dieses Ziel erreicht, dann kann Satan mit seinen zwei anderen führenden Versuchungen kommen und leicht Zutritt finden. Seine vielseitigen Verführungen bestehen hauptsächlich aus diesen drei Punkten. *4T, 44; 1876*

238. Die wichtigste Lehre, die uns die Heilige Schrift aus der Versuchungsgeschichte Jesu vermittelt, ist sein Sieg über die menschlichen Triebe und Begierden. Zu allen Zeiten haben gerade die Versuchungen in mancherlei Leidenschaften die Menschen am meisten verdorben und herabgewürdigt. Durch den Reiz zur Unmäßigkeit versucht Satan, die geistlichen und sittlichen Kräfte zu vernichten, die Gott den Menschen als unschätzbare Gaben verliehen hat. Denn dadurch wird es dem Menschen unmöglich, die geistlichen Werte zu schätzen. Durch Befriedigung fleischer Lüste versucht Satan, das Ebenbild Gottes in der Seele des Menschen auszulöschen. Ungezügelter Genußsucht und die dadurch entstehenden Krankheiten sowie die Entartung, wie sie bei Christi erstem Kommen vorhanden waren, werden vermehrt auch bei seiner Wiederkunft festzustellen sein. Der Heiland wies darauf hin,

dass der Zustand der Welt dann sein wird wie in den Tagen der Sintflut und wie zur Zeit Sodoms und Gomorras. Das Dichten und Trachten des menschlichen Herzens wird böse sein immerdar. Wir leben heute in dieser gefährvollen Zeit und sollten die große Lehre des Heilandes, die er uns durch sein Fasten gab, beherzigen. Nur nach der unaussprechlichen Qual, die der Heiland erlitt, können wir das Sündhafte unbeherrschter Genusssucht ermessen. Sein Beispiel lehrt uns, dass wir nur dann Hoffnung auf ein ewiges Leben haben können, wenn wir unsere Begierden und unsere Leidenschaften dem Willen Gottes unterwerfen.

Schau auf den Retter

Aus eigener Kraft können wir den Begierden des Fleisches nicht widerstehen. Satan wird gerade diese Schwäche nutzen, um uns zu versuchen. Christus wusste, dass der Feind sich jedem Menschen nähern würde, um aus dessen ererbten Schwächen Vorteile zu ziehen und alle, die kein Gottvertrauen besitzen, durch seine Einflüsterungen zu umgarnen. Unser Herr hat dadurch, dass er uns auf unserem Pilgerpfad vorangegangen ist, den Weg der Überwindung gebahnt. Es ist nicht sein Wille, dass wir im Kampf mit Satan irgendwie benachteiligt sein sollten. Er will, dass wir uns durch die Angriffe der Schlange nicht einschüchtern oder entmutigen lassen. »Seid getrost«, sagt er, »ich habe die Welt überwunden.« *Johannes 16,33*

Wer gegen die Macht der Esslust anzukämpfen hat, der schaue auf den Heiland in der Wüste der Versuchung. Er blicke auf ihn, wie er am Kreuz Todesqualen litt, wie er ausrief: »Mich dürstet!« *Johannes 19,1* Jesus hat alles ertragen, was Menschen je auferlegt werden könnte. Sein Sieg ist auch unser Sieg.

Christus verließ sich auf die Weisheit und Kraft seines himmlischen Vaters. Er sagte: »Gott der Herr hilft mir, darum werde ich nicht zuschanden. Darum habe ich mein Angesicht hart gemacht wie einen Kieselstein; denn ich weiß, dass ich nicht zuschanden werde. Er ist nahe, der mich gerecht spricht; wer will mit mir rechten? ... Siehe, Gott der Herr hilft mir.« *Jesaja 50,7-8.9* Auf sein vorgelebtes Beispiel hinweisend, fragt er uns: »Wer ist unter euch, der den Herrn fürchtet ... der im Finstern wandelt und dem kein Licht scheint? Der hoffe auf den Namen des Herrn und verlasse sich auf seinen Gott!« *Jesaja 50,10*

Jesus sagte: »Es kommt der Fürst der Welt. Er hat keine Macht über mich.« *Johannes 14,30* Satan vermochte mit seinen Spitzfindigkeiten bei ihm nichts auszurichten. Jesus gab der Sünde nicht nach. Nicht mit einem Gedanken überließ er sich der Versuchung. So soll es auch mit uns der Fall sein. *D.A. 122.123; 1898*

239. Satan bestürmt die Menschen mit seinen überwältigenden Versuchungen genauso, wie er zu Christus kam, damit sie die Esslust befriedigen. Er kennt seine

8 DIE BEHERRSCHUNG DER ESSLUST

Macht gut, den Menschen in diesem Punkt zu überwinden. Er überwand Adam und Eva durch die Esslust, und sie verloren ihr wonniges Heim. Welch angehäuftes Elend und Verbrechen hat unsere Welt als Folge des Falles von Adam erfüllt. Ganze Städte sind wegen der erniedrigenden Verbrechen und abstoßenden Bosheit, die sie zu einem Schandfleck im Universum machten, von der Erde vertilgt worden. Das Nachgeben der Esslust war die Quelle all ihrer Sünden. *3T, 561; 1875*

240. Christus begann das Werk der Erlösung gerade dort, wo der Verfall begann. Seine erste Prüfung war in demselben Punkt, in dem Adam scheiterte. Durch Versuchungen, die auf den Appetit gerichtet waren, überwand Satan einen großen Teil der menschlichen Familie, und sein Erfolg ließ ihn glauben, dass die Herrschaft über diesen gefallenen Planeten in seinen Händen wäre. Aber in Christus fand er jemanden, der imstande war, ihm zu widerstehen, und er verließ das Schlachtfeld als ein besiegter Feind. Jesus sagt: Er »hat nichts an mir«. Sein Sieg ist eine Zusicherung, dass wir aus unseren Kämpfen mit dem Feind auch als Sieger hervorgehen können. Es liegt jedoch nicht in der Absicht unseres himmlischen Vaters, uns zu retten, ohne dass wir uns selbst anstrengen, mit Christus zusammenzuarbeiten. Wir müssen unseren Teil dazu beitragen, und himmlische Kraft, vereint mit unseren Anstrengungen, wird den Sieg davontragen. *C.T.B.H. 16; 1890*

Daniels Beispiel der Überwindung

241. Versuchungen zur Befriedigung der Esslust besitzen eine Macht, die nur mit der Hilfe Gottes zu überwinden ist. Aber für jede Versuchung haben wir die Verheißung Gottes, dass es einen Weg aus dieser Versuchung gibt. Warum werden dann so viele Menschen überwunden? Weil sie ihr Vertrauen nicht auf Gott setzen. Sie verwenden nicht die Mittel, die Gott zu ihrer Sicherheit bereitgestellt hat. Die Entschuldigungen, die für die Befriedigung einer verkehrten Esslust vorgebracht werden, gelten daher vor Gott nicht.

Daniel schätzte seine menschlichen Fähigkeiten richtig ein, aber er vertraute ihnen nicht. Sein Vertrauen setzte er in die Kraft, die Gott allen versprochen hat, die demütig zu ihm kommen und sich ganz auf seine Kraft verlassen.

Er nahm sich in seinem Herzen vor, sich nicht mit dem Fleisch des Königs zu verunreinigen, auch nicht mit dem Wein, den dieser trank. Denn er wusste, dass eine solche Ernährung weder seine körperlichen Kräfte stärken noch seine geistigen Fähigkeiten vergrößern würde. Er lehnte den Wein ab, ebenso alle anderen unnatürlichen Reizmittel. Er wollte nichts tun, was seine Denkfähigkeit beeinträchtigen könnte. Und Gott schenkte ihm »Einsicht und Verstand für jede Art von Schrift und Weisheit« und auch Verständnis für »Gesichte und Träume jeder Art.« *Daniel 1, 17* Daniels

Eltern hatten ihm in seiner Kindheit die Grundsätze strenger Mäßigkeit anerzogen. Sie lehrten ihn, dass er in allen seinen Gewohnheiten mit den Gesetzen der Natur übereinstimmen müsse; dass seine Ernährung einen direkten Einfluss auf seine körperliche, geistige und moralische Natur hat und er Gott für alle seine Fähigkeiten Rechenschaft ablegen müsse. Denn er habe sie alle von Gott als Geschenk erhalten und dürfe sie durch keinerlei Handlungsweise verkümmern oder erlahmen lassen. Das Ergebnis dieser Belehrungen war, dass er das Gesetz Gottes hoch schätzte und in seinem Herzen verehrte. Während der ersten Jahre seiner Gefangenschaft machte Daniel eine schwere Prüfung durch, die ihn mit dem höfischen Glanz, der Heuchelei und dem Heidentum bekannt machen sollte. In der Tat, eine seltsame Schule, um ihn für ein Leben der Nüchternheit, der Arbeitsamkeit und der Treue zuzurüsten! Und dennoch lebte er unbefleckt in einer Atmosphäre des Bösen, das ihn umgab.

Die Erfahrung Daniels und seiner jugendlichen Gefährten zeigt uns, wie nützlich eine enthaltsame Ernährung ist. Sie lässt uns erkennen, was Gott für die tun wird, die bereit sind, mit ihm zusammenzuarbeiten, um ihre Seelen zu reinigen und zu veredeln. Diese jungen Männer ehrten Gott und leuchteten als helles und strahlendes Licht am Hofe Babylons.

In dieser Geschichte hören wir Gottes Stimme, die zu jedem von uns spricht und uns auffordert, all die kostbaren Lichtstrahlen über die christliche Mäßigkeit einzufangen und den richtigen Standpunkt gegenüber den Gesundheitsgrundsätzen einzunehmen. *C.T.B.H. 22.23; 1890*

242. Was wäre geschehen, wenn Daniel und seine Gefährten mit den heidnischen Beamten einen Kompromiss geschlossen und dem Druck der Umstände nachgegeben hätten, indem sie das aßen und tranken, was bei den Babyloniern üblich war? Nur diese eine Verletzung von den Grundsätzen hätte ihr Rechtsempfinden und ihre Abscheu vor dem Bösen geschwächt. Die Befriedigung ihrer Esslust hätte bedeutet, dass sie ihre körperliche Kraft, die Klarheit ihres Verstandes und ihre geistliche Stärke geopfert hätten. Ein falscher Schritt hätte wahrscheinlich weitere zur Folge gehabt, bis Daniel und seine Freunde – ohne himmlische Verbindung – von den Versuchungen hinweggefegt worden wären. *C.H. 66; aus R&H. 1881*

Unsere christliche Pflicht

243. Wenn wir Gottes Forderungen erkennen, werden wir sehen, dass er von uns verlangt, in allen Dingen mäßig zu sein. Der Zweck unserer Erschaffung ist, Gott durch Körper und Geist, welche ihm gehören, zu verherrlichen. Wie können wir das tun, wenn wir der Esslust zum Schaden der körperlichen und moralischen Kräfte freien Lauf lassen? Gott möchte, dass wir unsere Körper als ein lebendiges Opfer

8 DIE BEHERRSCHUNG DER ESSLUST

darbringen. Dann sind wir verpflichtet, diesen Körper im bestmöglichen Gesundheitszustand zu bewahren, dass wir seine Anforderungen erfüllen können. »Ihr esset nun oder trinket oder was ihr tut, so tut es alles zu Gottes Ehre.« *1.Korinther 10,31; 2T, 65; 1868*

244. Der Apostel Paulus schreibt: »Wisset ihr nicht, dass die, so in der Kampf -
bahn laufen, die laufen alle, aber einer empfängt den Siegespreis? Laufet so, dass
ihr ihn erlangt! Ein jeglicher aber, der da kämpft, enthält sich alles Dinges; jene nun,
dass sie einen vergänglichen Kranz empfangen, wir aber einen unvergänglichen. Ich
laufe aber so, nicht als aufs Ungewisse; ich fechte so, nicht als der in die Luft schlägt,
sondern ich züchtige meinen Leib und zähme ihn, dass ich nicht den anderen predige
und selbst verwerflich werde!« *1.Korinther 9,24-27*

Es gibt viele in der Welt, die sich zerstörerischen Gewohnheiten hingeben. Die
Esslust ist das Gesetz, von dem sie beherrscht werden. Infolge ihrer falschen Ge -
wohnheiten ist ihr sittliches Empfinden getrübt und die Fähigkeit, heilige Dinge zu
erkennen, größtenteils zerstört. Für Christen ist es aber notwendig, strenge Mäßig -
keit zu üben. Sie sollten ihre Ziele hochstecken. Mäßigkeit im Essen, Trinken und
in der Kleidung ist wichtig. Grundsätze sollten bestimmend sein, nicht die Esslust
oder irgendwelche Launen. Wer zu viel isst oder wessen Ernährung von zweifelhafter
Qualität ist, wird leicht zur Ausschweifung verführt und zu anderen «törichten und
schändlichen Lüsten, welche die Menschen versinken lassen in Verderben und
Verdammnis«. *1.Timotheus 6,9* Die Mitarbeiter Gottes sollten all ihren Einfluss
aufbieten, um die Verbreitung wahrer Mäßigkeit zu unterstützen.

Es bedeutet viel, Gott treu zu sein. Er stellt an alle, die in seinem Dienst stehen,
Ansprüche. Er möchte, dass Geist und Körper in bester Gesundheit erhalten bleiben,
dass jede Fähigkeit und Begabung unter göttlicher Führung steht und so stark ist,
wie sorgfältige und streng nach Mäßigkeit ausgerichtete Gewohnheiten es nur sein
können. Wir sind Gott verpflichtet, uns ihm mit ganzem Herzen zu weihen – unseren
Körper und unsere Seele, mit all den Fähigkeiten, die wir von ihm geschenkt beka -
men und nun in seinen Dienst stellen.

Alle unsere Kräfte und Fähigkeiten müssen während dieser Gnadenzeit gestärkt
und verbessert werden. Nur wer diese Grundsätze zu schätzen weiß und geschult
worden ist, vernünftig und in der Furcht Gottes für den Körper zu sorgen, sollte aus -
gewählt werden, um in diesem Werk Verantwortungen zu übernehmen.

Diejenigen, die schon lange im Glauben stehen, aber dennoch nicht zwischen den
reinen Grundsätzen der Gerechtigkeit und denen des Bösen unterscheiden können,
und deren Verständnis in bezug auf Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und die Liebe
Gottes getrübt ist, sollten von Verantwortungen entbunden werden. Jede Gemeinde
braucht ein klares und eindeutiges Zeugnis, das der Posaune einen kräftigen Ton

verleiht. Wenn es uns gelingt, das sittliche Empfinden unseres Volkes für die Mäßigkeit zu wecken, ist das ein großer Sieg. Wir müssen Mäßigkeit in allen Belangen des Lebens lehren und praktizieren. Mäßigkeit im Essen, Trinken, Kleiden und Schlafen gehört zu den erhabenen Grundsätzen des religiösen Lebens. Die Wahrheit, im Heiligtum der Seele verankert, wird uns dann leiten, wie wir den Körper behandeln sollen. Nichts, was die Gesundheit des menschlichen Körpers betrifft, darf gleichgültig abgetan werden. Unser ewiges Glück hängt davon ab, welchen Gebrauch wir in diesem Leben von unserer Zeit, unserer Kraft und unserem Einfluss machen. 67, 374.375; 1900

Sklaven der Genusssucht

245. Es gibt Menschen, die sagen, an die Wahrheit zu glauben, die auch keinen Tabak, Schnupftabak, Tee oder Kaffee verwendet, doch geben der Esslust nach und machen sich so schuldig. Sie verlangen nach scharf gewürztem Fleisch, gut gedünstet. Und ihr Gaumen ist so verdorben, dass sie nicht einmal mit Fleisch zufrieden sind, wenn es nicht auf schädlichste Art zubereitet ist. Der Magen ist gereizt, die Verdauungsorgane sind überlastet, und dennoch arbeitet der Magen schwer, um die Last, die ihm aufgezwungen wird, zu verarbeiten. Dadurch ist der Magen erschöpft, was wiederum Schwäche verursacht. Hier täuschen sich viele und denken, dass es an zu wenig Nahrung liegt, dass solche Gefühle hervorgerufen werden. Ohne dem Magen Ruhe zu geben, essen sie noch mehr, was die Schwäche momentan verdrängt; und je mehr der Esslust nachgegeben wird, desto stärker wird das Verlangen nach Befriedigung sein. Diese Schwäche ist im allgemeinen das Ergebnis des Fleischessens und auch, wenn man zu oft und zu viel isst...

Weil man es so gewöhnt ist, und die unnatürliche Begierde es verlangt, wird der Magen mit kalorienreichen Kuchen, Pasteten und Puddings und allem, was schädlich ist, beladen. Auf dem Tisch muss eine Vielfalt von Speisen stehen, oder die Genusssucht kann nicht befriedigt werden. Diese Sklaven der Esslust haben morgens oft unreinen Atem und eine belegte Zunge. Sie sind nicht gesund und fragen sich, warum sie an Unwohlsein, Kopfschmerzen und verschiedenen Krankheiten leiden. Viele essen dreimal am Tag und dann noch einmal kurz bevor sie zu Bett gehen. In kurzer Zeit sind die Verdauungsorgane erschöpft, weil sie keine Ruhe haben. Diese Menschen sind dann magenkrank und wundern sich darüber. Die Ursache hat ihre Wirkung. Bevor der Magen nicht Zeit gehabt hat, sich von der Verdauungsarbeit der vorangegangenen Mahlzeit zu erholen, sollte niemals eine zweite Mahlzeit eingenommen werden. Wenn überhaupt eine dritte Mahlzeit eingenommen wird, sollte sie leicht sein und einige Stunden vor dem Zubettgehen stattfinden.

8 DIE BEHERRSCHUNG DER ESSLUST

Viele sind der Unmäßigkeit so ergeben, dass sie nichts dazu bewegen kann, ihren Kurs der Befriedigung ihrer Essgier bis zur Völlerei aufzugeben. Sie würden lieber ihre Gesundheit opfern und vorzeitig sterben, als ihren unmäßigen Appetit zu zügeln. Und es gibt viele, die nicht wissen, in welcher Beziehung ihr Essen und Trinken zur Gesundheit steht. Könnten solche unterwiesen werden, würden sie vielleicht den moralischen Mut aufbringen, der Esslust zu entsagen und weniger und nur das zu essen, was gesund ist. Durch ihre eigene Handlungsweise könnten sie sich viel Leid ersparen.

Erzieht den Appetit

Menschen, die ihren Gaumen befriedigt haben, indem sie reichlich Fleisch, scharf gewürzte Bratensoßen, schwerverdauliche Kuchen und Konserven gegessen haben, können nicht gleich an einer einfachen, gesunden und nahrhaften Kost Gefallen finden. Ihr Geschmack ist so verdorben, dass sie keinen Appetit auf eine gesunde Nahrung aus Früchten, einfachem Brot und Gemüse haben. Sie können nicht erwarten, dass ihnen eine Nahrung, die sich derart von der bisher gewöhnten unterscheidet, gleich schmeckt. Wenn das so ist, dann sollten sie fasten, bis es gelingt. Dieses Fasten wird ihnen mehr nützen als Medizin, denn der missbrauchte Magen wird die Ruhe finden, die er schon lange brauchte; und wirklicher Hunger kann mit einer einfachen Speise gestillt werden. Es wird eine Weile dauern, bis sich der Geschmack von dem erlittenen Missbrauch umgestellt hat und wieder normal ist. Aber ständige Selbstverleugnung im Essen und Trinken wird bald eine einfache, gesunde Nahrung schmackhaft machen. Sie wird bald mit größerer Befriedigung gegessen werden, als der Genussüchtige bei seinen reichhaltigen Leckerbissen empfindet.

Ist der Magen nicht durch Fleischessen überfordert, sondern in einem gesunden Zustand, kann er seine Aufgabe bereitwillig erfüllen. Eine Reform sollte ohne Verzögerung begonnen werden, damit die noch vorhandenen Lebenskräfte erhalten bleiben, und der Organismus nicht unnötig belastet wird. Der Magen wird niemals wieder so belastbar sein wie vorher, aber eine richtige Ernährungsweise wird weitere Schwächung ersparen, und viele werden mehr oder weniger gesund, wenn sie im »schwelgerischen Selbstmord« nicht zu weit gegangen sind.

Menschen, die Sklaven einer ungezügelter Esslust sind, gehen oft noch weiter und erniedrigen sich durch Befriedigung ihrer verdorbenen Leidenschaften, die durch Unmäßigkeit im Essen und Trinken angeregt worden sind. Sie legen ihren erniedrigenden Leidenschaften keine Zügel an, bis Gesundheit und Verstandeskräfte am Boden liegen. Die Geistesfähigkeiten sind durch sündige Gewohnheiten größtenteils zerstört. *Sp. G. IV, 129-131; 1864*

Die Befriedigung des Appetits wirkt auf Körper, Geist und Moral

246. Viele Studenten sind sich leider nicht der Tatsache bewusst, dass die Ernährung für die Gesundheit eine sehr wichtige Rolle spielt. Einige haben sich nie ernsthaft angestrengt, ihren Appetit zu zügeln oder in der Ernährung nach geeigneten Richtlinien zu leben. Sie essen zu viel zu den Mahlzeiten, und manche essen noch zwischendurch, wann immer sich Gelegenheit dazu bietet. Wenn diejenigen, die sich Christen nennen, eine Antwort auf die sie verwirrende Frage finden wollen, warum ihr Geist so träge und ihr religiöses Interesse so schwach ist, brauchen sie meistens nicht weiter als auf den Tisch zu sehen. Dort lassen sich genug Ursachen finden, wenn es schon keine anderen geben sollte.

Viele richten durch ihre Genusssucht zwischen sich und Gott eine Trennwand auf. Er, der den Fall eines Sperlings beachtet, ja sogar die Haare auf unserem Haupt zählt, registriert auch die Sünde derer, die einer entarteten Esslust frönen und dadurch die körperlichen Kräfte schwächen, den Verstand trüben und ihre sittlichen Empfindungen abtöten. *C.T.B.H. 83; 1890*

Ein zukünftiger Tag der Reue

247. Viele sind durch übermäßiges Essen und die Befriedigung niedriger Leidenschaften sowohl für körperliche als auch für geistige Arbeit unbrauchbar geworden. Die tierischen Neigungen werden gestärkt, die sittliche und geistliche Natur wird dagegen geschwächt. Was wird der himmlische Bericht über den einzelnen aussagen, wenn wir um den großen weißen Thron stehen? Dann wird ihnen klar werden, was sie hätten tun können, wenn sie ihre von Gott verliehenen Kräfte nicht missbraucht hätten. Dann werden sie begreifen, welche geistige Höhe sie hätten erreichen können, wenn sie alle von Gott verliehenen körperlichen und geistigen Kräfte ihm geweiht hätten. Unter Gewissensbissen werden sie sich danach sehnen, ihr Leben noch einmal leben zu können. *5T, 135; 1882*

Ein unnatürlicher Appetit muss gezügelt werden

248. Die Vorsehung hat das Volk Gottes aus den Überspanntheiten der Welt herausgeführt, aus Genusssucht und Leidenschaft, damit es Selbstverleugnung überwindet und in allen Dingen mäßig ist. Das Volk, das Gott führt, soll abgesondert sein. Es wird nicht mit der Welt mitmachen. Folgt es der Führung Gottes, wird es seine Aufgabe erfüllen; seinen Willen wird es dem Willen Gottes unterstellen. Christus wird in den Herzen wohnen und der Tempel Gottes wird heilig sein. Euer Körper, sagt der Apostel, ist der Tempel des heiligen Geistes. Gott verlangt von seinen Kindern nicht, dass sie

8 DIE BEHERRSCHUNG DER ESSLUST

zu Lasten ihrer Körperkraft Selbstverleugnung üben. Er fordert von ihnen, dass sie nach den Naturgesetzen leben, um die Gesundheit ihres Körpers zu bewahren.

Der Weg der Natur ist der Pfad, den er vorgezeichnet hat, und er ist für jeden Christen breit genug. Mehr als genug hat Gott uns mit reichen und vielfältigen Gaben versorgt, damit wir uns davon ernähren und uns daran freuen. Um uns aber am natürlichen Appetit zu erfreuen, der unsere Gesundheit erhält und unser Leben verlängert, legt Gott der Esslust Beschränkungen auf. Er spricht: Hüte dich! Zügle und unterdrücke den unnatürlichen Appetit! Wenn wir einen verkehrten Appetit entwickeln, verletzen wir die Gesetze unseres Seins und übernehmen die Verantwortung für den Missbrauch unseres Körpers und die Krankheiten, die wir auf uns laden. *C.T.B.H. 150.151; 1890*

Unnatürlicher Appetit muss unterdrückt werden

249. Alle, die über die schädlichen Wirkungen von Fleischspeisen, Tee, Bohnenkaffee, Süßigkeiten und ungesunden Speisen belehrt wurden und sich entschlossen haben, einen Bund mit Gott zu machen, werden nicht weiter bewusst ungesunde Nahrung essen. Gott will, dass man solch ein Verlangen reinigt und Selbstverleugnung übt in bezug auf Dinge, die nicht gut sind. Dies muss noch durchgeführt werden, ehe Gottes Volk als vollkommenes Volk vor ihm stehen kann. *97, 153.154; 1909*

250. Gott hat sich nicht geändert. Und er beabsichtigt auch nicht, unseren physischen Organismus zu ändern, um es uns zu ermöglichen, auch nur ein einziges Gesetz zu übertreten, ohne dass sich das auswirkt. Aber viele wollen das nicht einsehen ... Indem sie ihre Neigungen und Begierden befriedigen, übertreten sie die Gesetze von Leben und Gesundheit. Wenn sie auf ihr Gewissen achten, müssen sie sich im Essen und Kleiden von Grundsätzen, anstatt von Neigung, Mode und Gaumen leiten lassen. *Health Reformer, Sept. 1871*

Die Nützlichkeit der Diener Gottes ist abhängig von der Beherrschung ihrer Esslust

251. Macht den Menschen deutlich, wie wichtig es ist, der Versuchung zur Esslust zu widerstehen. Hierin machen viele einen Fehler. Erklärt, wie eng Körper und Geist verbunden sind, und zeigt, wie wichtig es ist, beide im allerbesten Zustand zu erhalten ... Alle, die der Genusssucht nachgeben, die körperlichen Energien verschwenden und die moralische Kraft schwächen, werden früher oder später die Folgen zu spüren haben, die dem Übertreten des physischen Gesetzes folgt. Christus gab sein Leben, um Erlösung für den Sünder zu erkaufen. Der Erlöser der Welt wusste, dass

die Befriedigung der Esslust körperlichen Verfall und das Abtöten der Wahrnehmungsfähigkeit zur Folge haben würde, sodass heilige und ewige Dinge nicht erkannt werden können. Er wusste, dass Selbstbefriedigung die moralischen Kräfte verderben würde und dass die Menschheit mit Herz, Geist und Seele von einem Leben der Selbstbefriedigung zu einem Leben der Selbstverleugnung und Selbstaufopferung bekehrt werden muss. Möge der Herr dir als seinem Diener helfen, an die Prediger zu appellieren und die schlafenden Gemeinden aufzuwecken. Lass deine Bemühungen als Arzt und Prediger ausgeglichen sein. Unsere Gesundheitszentren wurden dazu gegründet, die Wahrheit treuer Mäßigkeit zu verkünden ... Als Volk benötigen wir eine Reform. Dies gilt besonders für Prediger und Lehrer des Wortes. Ich bin angewiesen, unseren Predigern und Vereinigungsvorstehern zu sagen: Eure Brauchbarkeit als Arbeiter Gottes im Werk der Seelenrettung hängt wesentlich davon ab, ob es auch gelingt, eure Gaumenlust zu überwinden. Besiegt euer Verlangen, die Esslust zu befriedigen. Wenn ihr das tut, werden eure Leidenschaften leicht unter Kontrolle zu halten sein. Eure geistigen und sittlichen Kräfte werden erstarken. »Und sie haben ... überwunden durch des Lammes Blut und durch das Wort ihres Zeugnisses!« *Offenbarung 12,11; Letter 158; 1909*

Ein Aufruf an einen Mitarbeiter

252. Der Herr hat dich erwählt, sein Werk zu tun. Wenn du sorgfältig und umsichtig arbeitest und deine Essgewohnheiten unter strenge Kontrolle von Erkenntnis und Vernunft bringst, wirst du viel mehr angenehme, trostreiche Stunden haben, als wenn du unklug handelst. Brems dich, halte deinen Gaumen unter strenger Aufsicht und überlass dich dann den Händen Gottes. Verlängere dein Leben durch sorgfältige Aufsicht über dich selbst. *Letter 49; 1892*

Enthaltsamkeit steigert die Lebenskraft

253. Menschen, die mit der Verkündigung der letzten Warnungsbotschaft an die Welt beauftragt sind, einer Botschaft die dazu führt, Menschenschicksale zu entscheiden, sollten in ihrem eigenen Leben die Wahrheiten, die sie anderen Menschen predigen, in ihrer praktischen Auswirkung sichtbar werden lassen. Im Essen und Trinken, im Verhalten und in Gesprächen sollten sie beispielhaft sein.

Schwelgerei, Befriedigung niederer Triebe und abscheuliche Sünden werden von vielen vorgeblichen Stellvertretern Christi in der ganzen Welt unter dem Deckmantel der Heiligkeit verborgen. Darunter befinden sich Männer von ausgezeichneter natürlicher Begabung, die nicht die Hälfte von dem leisten, was sie leisten könnten, wenn sie in allen Dingen maßvoll wären. Die Befriedigung ihrer Essgier und ihrer Triebe

8 DIE BEHERRSCHUNG DER ESSLUST

trübt den Verstand, vermindert ihre Körperkraft und schwächt ihre moralische Stärke. Ihre Gedanken werden unklar. Ihre Worte wirken kraftlos, sie sind nicht vom Geist Gottes belebt und erreichen deshalb nicht die Herzen der Hörer.

Weil unsere Ureltern Eden durch die Befriedigung ihrer Esslust verloren haben, besteht unsere einzige Hoffnung, Eden zurückzugewinnen, durch eine entschiedene Absage an alle Esslust und Begierden. Mäßigkeit in der Ernährung und Beherrschung aller Leidenschaften erhalten den Verstand, verleihen geistige und sittliche Spannkraft und befähigen den Menschen, all ihre natürlichen Neigungen der Leitung höherer Mächte anzuvertrauen und zwischen Recht und Unrecht und zwischen geistlich und weltlich zu unterscheiden. Alle, die das von Christus dargebrachte Opfer recht begreifen, werden freudig dem Ich entsagen und mit Christus an dessen Leiden teilhaben. 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 überwand, muss ständig gegen die Versuchungen Satans auf der Hut sein. Esslust und Leidenschaften sollten eingedämmt und von einem erleuchteten Gewissen beherrscht werden, damit ein klares Denkvermögen und eine ungeschwächte Aufmerksamkeit erhalten bleiben, so dass Satans Wirken und seine Schlingen nicht als Gottes Fügung gedeutet werden können.

Viele ersehnen den endgültigen Lohn und Sieg, die den Überwindern zuteil werden sollen. Doch sie sind nicht bereit, wie ihr Erlöser zu verzichten, sich zu mühen und selbst zu verleugnen. Nur durch Gehorsam und unaufhörliche Anstrengungen können wir so überwinden, wie Christus überwand.

Die beherrschende Macht der Esslust wird den Untergang Tausender herbeiführen. Wären sie jedoch auf diesem Gebiet erfolgreich geblieben, hätten sie die sittliche Kraft erhalten, um den Sieg über jede andere Versuchung Satans davonzutragen. Wer jedoch Sklave seiner Essgier ist, wird keinen christlichen Charakter entfalten können. Die fortwährende, fast sechstausend Jahre dauernde Übertretung der Gesetze Gottes brachte Krankheit, Schmerz und Tod mit sich. Je mehr wir uns dem Abschluss der Zeit nähern, desto mächtiger werden Satans Versuchungen werden, uns zur Esslust zu verführen. Dementsprechend wird es auch immer schwieriger, sie zu überwinden. 37, 490-492; 1875

Die Beziehung von Gewohnheiten zur Heiligung

254. Niemand kann, den Segen der Heiligung genießen, während er selbst süchtig und unmäßig ist. Wer die Gesetze von Leben und Gesundheit verletzt, leidet wegen ihrer falschen Gewohnheiten im Essen und Trinken unter einer Last von Greulichkeiten. Viele schwächen ihre Verdauungsorgane, indem sie verdorbenem

Appetit nachgeben. Die Kraft des menschlichen Körpers ist ausreichend, dem an ihm verübten Missbrauch, zu widerstehen. Aber ständig falsche Gewohnheiten im unmäßigen Essen und Trinken werden jede Funktion des Körpers schwächen. Diese Schwachen sollten beachten, was sie hätten sein können, wenn sie mäßig gelebt und die Gesundheit gefördert hätten, anstatt sie zu missbrauchen. In der Befriedigung von Genusssucht und Leidenschaft stören sogar vorgebliche Christen die Natur in ihrer Arbeit. Sie vermindern ihre körperliche, geistige und moralische Kraft. Einige, die dies tun, geben vor, Gott geweiht zu sein; aber solch ein Anspruch entbehrt jeder Grundlage... »Ein Sohn soll seinen Vater ehren und ein Knecht seinen Herrn. Bin ich nun Vater, wo ist meine Ehre? Bin ich Herr, wo fürchtet man mich? spricht der Herr Zebaoth zu euch Priestern, die meinen Namen verachten. So sprecht ihr: ‚Womit verachten wir deinen Namen?‘ Damit, dass ihr opfert auf meinem Altar unreines Brot. So sprecht ihr: ‚Womit opfern wir dir Unreines?‘ Damit, dass ihr sagt: ‚Des Herrn Tisch ist verachtet.‘ Und wenn ihr ein Blindes opfert, so muss es nicht böse heißen; und wenn ihr ein Lahmes oder Krankes opfert, so muss es auch nicht böse heißen. Bringe es deinem Fürsten! Was gilt's, ob du ihm gefallen werdest, oder ob er deine Person ansehen werde? spricht der Herr Zebaoth« *Maleachi 1, 6-8*

Lasst uns diese Warnungen und Hinweise sorgfältig beachten. Wenn sie auch an das alte Israel gerichtet waren, so sind sie auf das heutige Volk Gottes nicht weniger anzuwenden. Wir sollten die Worte des Apostels beachten, mit denen er sich an seine Brüder wendet, dass sie ihre Körper durch die Gnade Gottes zum Opfer geben, »das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei«. Dies ist wahre Heiligung.

Es ist nicht nur Theorie, ein Gefühl oder eine Redewendung, sondern ein lebendiger, aktiver Grundsatz, der im täglichen Leben wirksam werden muss. Das erfordert, dass unsere Gewohnheiten im Essen, Trinken und Kleiden uns körperlich, geistig und moralisch gesund sein lassen, damit wir dem Herrn unseren Körper – nicht als ein durch verkehrte Gewohnheiten verdorbenes Opfer – sondern als »Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei«, darbringen können.

Niemand sollte, der vorgibt fromm zu sein, mit seiner Gesundheit gleichgültig umzugehen und sich schmeicheln, dass Unmäßigkeit keine Sünde sei und die geistliche Gesinnung nicht beeinflussen werde. Zwischen der physischen und moralischen Natur besteht eine enge wechselseitige Beziehung. *R&H. 25.1.1881*

Entschlossenheit des Charakters gefordert

255. Um den Appetit zu verleugnen, muss man charakterlich stark sein. Fehlt das, dann richten sich viele zugrunde. Indem sie schwach, nachgiebig, leicht zu verführen sind, versäumen viele Männer und Frauen ganz, das zu werden, was sie nach Gottes Wunsch sein sollen. Diejenigen, die wankelmütig sind, können keinen Erfolg

8 DIE BEHERRSCHUNG DER ESSLUST

beim täglichen Überwinden haben. Die Welt ist voll von berauschten, unmäßigen, charakterschwachen Männern und Frauen. Wie schwer ist es für sie, echte Christen zu werden. Was sagt der große ärztliche Missionar? – »...Will mir jemand nachfolgen, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir«. *Matthäus 16,24*

Satan versucht, die Menschen zu verführen, damit sie wiederum ihre Mitmenschen verführen. Er will Menschen dazu bringen, ihn in seinem Zerstörungswerk zu unterstützen. Er bemüht sich, sie dahin zu führen, sich ganz der Befriedigung des Appetits und erregender Vergnügungen und Torheiten hinzugeben, nach denen sich der Mensch von Natur aus sehnt, die das Wort Gottes jedoch entschieden verboten hat. Auf diese Weise reiht er sie als seine Helfer ein, mit ihm zusammen das Ebenbild Gottes im Menschen zu zerstören. Viele sind durch die starken Anfechtungen »der Fürsten und Gewaltigen« gefangengeführt. Sie sind Sklaven der Esslust, berauscht und entwürdigt...

»Oder wisset ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, der in euch ist, welchen ihr habt von Gott, und seid nicht euer selbst? Denn ihr seid teuer erkaufte; darum so preiset Gott an eurem Leibe und in eurem Geiste, welche sind Gottes«. *1. Kor. 6,19*

Diejenigen, die immer daran denken, dass sie in einem solchen Verhältnis zu Gott stehen, werden nichts essen, was den Gaumen kitzeln, aber den Verdauungsorganen schadet. Sie werden den Tempel Gottes nicht verderben, indem sie schlechten Gewohnheiten im Essen, Trinken oder Kleiden nachgeben. Sie werden den menschlichen Mechanismus sehr sorgfältig behandeln und erkennen, dass sie dies tun müssen, um zur Zusammenarbeit mit Gott befähigt zu sein. Er will, dass sie gesund, glücklich und nützlich sein sollen. Damit sie dies aber sein können, müssen sie ihren Willen seinem Willen unterordnen. *Letter 166; 1903*

256. Verzaubernden Versuchungen, Fleischeslust, Augenlust und hoffärtiges Leben kann man überall begegnen. Nur wenn wir feste Grundsätze und strenge Kontrolle über Appetit und Leidenschaften im Namen Jesu, des Siegers beachten, wird uns das sicher durchs Leben führen. *Health Reformer, Mai 1878*

Nutzloser Versuch, Tabak und Alkohol allmählich aufzugeben

257. Wenn man versucht, Menschen über die Verwendung von Alkohol und Nikotin aufzuklären, sagen manche, dass sie diese Dinge schrittweise aufgeben wollen. Satan lacht jedoch über solche Entschlüsse. Er sagt sich: Sie befinden sich fest in meiner Hand; um sie brauche ich deswegen nicht zu sorgen. Er weiß aber auch, dass er keine Macht über den hat, der angesichts der Versuchung durch die Sünde den

moralischen Mut aufbringt, fest und entschlossen *nein* zu sagen. Ein solcher Mensch hat den Einflussbereich des Teufels verlassen und kann sicher leben, solange er sich an Jesus Christus hält. Er steht dort, wo sich himmlische Engel mit ihm verbünden können und ihm moralische Kraft geben, zu überwinden. *MS 86; 1897*

Aufruf des Petrus

258. Der Apostel Petrus verstand die Wechselwirkung zwischen Geist und Körper und warnte seine Brüder: »Liebe Brüder, ich ermahne euch als die Fremdlinge und Pilgrime: Enthaltet euch von fleischlichen Lüsten, welche wider die Seele streiten.« *1. Petrus 2, 11* Viele betrachten diesen Text nur als Warnung vor sexueller Ausschweifung; aber er hat eine weitere Bedeutung. Er verbietet jede schädliche Befriedigung von Esslust oder Leidenschaft. Jede verbotene Genusssucht muss bekämpft werden. Der Appetit wurde uns zu einem guten Zweck gegeben. Er soll uns nicht zum Tode verhelfen, indem man ihn verfälscht und er somit in »Lüste, welche wider die Seele streiten,« entartet...

Die Heftigkeit der Versuchung, der Esslust nachzugeben, kann nur an der unaussprechlichen Qual unseres Erlösers während des langen Fastens in der Wüste gemessen werden. Er wusste, dass die Befriedigung der Genusssucht das Wahrnehmungsvermögen des Menschen so mindert, dass heilige Dinge nicht erkannt werden können. Adam fiel durch die Befriedigung der Esslust.

Christus überwand durch die Verleugnung des Appetits. Und unsere einzige Hoffnung, Eden zurückzugewinnen, ist durch strikte Selbstbeherrschung. Wenn die Macht, der Esslust nachzugeben, über die Menschen so stark war, dass der Sohn Gottes, um ihre Gewalt zu brechen, für den Menschen ein Fasten von nahezu sechs Wochen ertrug – welche Aufgabe liegt dann vor dem Christen! Doch, wie groß der Kampf auch immer sei, er kann überwinden.

Durch Hilfe dieser himmlischen Kraft, die der heftigsten Anfechtung widerstand, die Satan ersinnen konnte, kann auch er in seinem Kampf mit dem Bösen vollständig erfolgreich sein und zuletzt die Siegeskrone im Reich Gottes tragen. *C.T.B.H. 53.54; 1890*

Durch die Macht des Willens und der Gnade Gottes

259. Über die Esslust beherrscht Satan den Geist und den Körper des Menschen. Tausende, die am Leben sein könnten, sind gestorben, – als körperliche und moralische Wracks – weil sie alle ihre Kräfte der Befriedigung ihrer Gaumenlust opferten. Für die Menschen heute ist es viel nötiger als für frühere Generationen, die Willenskraft, die durch die Gnade Gottes gestärkt wird, einzusetzen, um den Verlockungen

8 DIE BEHERRSCHUNG DER ESSLUST

Satans zu widerstehen und sich der geringsten Befriedigung eines verkehrten Appetits zu widersetzen. Aber die heutige Menschheit besitzt weniger Selbstbeherrschung als die Menschen früherer Zeiten. *C.T.B.H. 37; 1890*

260. Nur wenige besitzen moralische Kraft, der Versuchung zu widerstehen, besonders der des Appetits, und sich selbst zu verleugern. Für einige ist es eine zu starke Versuchung, der sie nicht widerstehen können, wenn sie andere eine dritte Mahlzeit essen sehen. Sie bilden sich ein, hungrig zu sein, wenn das Gefühl nicht ein Verlangen des Magens nach Nahrung ist, sondern ein Wunsch des Verstandes, der nicht durch festen Grundsatz gestärkt und zur Selbstverleugnung erzogen worden ist. Die Mauern der Selbstkontrolle und Selbstbeschränkung sollten nicht in einem einzigen Fall geschwächt und niedergerissen werden.

Paulus, der Apostel für die Heiden, sagt: »...ich betäube meinen Leib und zähme ihn, dass ich nicht den andern predige, und selbst verwerflich werde«. *1.Korinther 9,27*

Wer nicht in kleinen Dingen überwindet, wird nicht die moralische Kraft besitzen, größeren Versuchungen zu widerstehen. *4T, 574; 1881*

261. Überprüft eure Ernährung sorgfältig, schließt von der Ursache auf die Wirkung; übt Selbstbeherrschung. Haltet den Appetit unter der Herrschaft der Vernunft. Misshandelt niemals den Magen durch Überessen, aber beraubt euch auch nicht der gesunden, wohlschmeckenden Nahrung, die nötig ist, um gesund zu bleiben. *M.H. 323; 1905*

262. Erlaubt es nicht, wenn ihr mit Ungläubigen zusammen seid, dass man euch von den rechten Grundsätzen ablenkt. Sitzt ihr mit ihnen zu Tisch, so seid im Essen mäßig und nehmt nur von der Nahrung, die euren Geist nicht verwirrt. Meidet die Unmäßigkeit. Ihr könnt es euch nicht leisten, eure geistigen und körperlichen Kräfte zu schwächen, sonst werdet ihr am Ende unfähig, geistliche Dinge zu beurteilen. Erhaltet euren Geist in solchem Zustand, dass Gott ihm die kostbaren Wahrheiten seines Wortes einprägen kann. *6T, 336; 1900*

Eine Frage von moralischem Mut

263. Einige meinen, es wäre gut, jemanden zu haben, der ihnen sagt, wie viel sie essen sollen. Das sollte nicht sein. Wir müssen von einem moralischen und religiösen Standpunkt aus handeln. Wir sollen in allem mäßig sein, weil eine unvergängliche Krone, ein himmlischer Schatz auf uns wartet. Und nun möchte ich meinen Brüdern und Schwestern sagen – Ich würde moralischen Mut haben, meine

Position einzunehmen und mich selbst zu beherrschen. Ich würde dies nicht jemand anders auferlegen wollen. Ihr esst zuviel, und dann tut es euch leid, und so denkt ihr ständig darüber nach, was ihr esst und trinkt. Esst genau das, was zum Besten dient, und dann geht im Bewusstsein voran, vor dem Himmel recht gehandelt zu haben, und ohne Gewissensbisse. Versuchungen können wir weder von Kindern noch von Erwachsenen fernhalten.

Wir haben alle einen Kampf vor uns und müssen uns in einer Position befinden, um den Anfechtungen Satans zu widerstehen. Wir müssen wissen, dass es in unserer Macht steht, dies zu tun. *2T, 374; 1870*

264. Mir wurde eine Botschaft aufgetragen, um sie an euch weiterzugeben: Esst zu regelmäßigen Zeiten. Durch falsche Essgewohnheiten bereitet ihr den Weg für zukünftiges Leiden. Es ist nicht immer sicher, Einladungen zu Mahlzeiten anzunehmen, auch wenn das von euren Brüdern und Freunden kommt, die euch durch eine reichgedeckte Tafel verwöhnen wollen. Ihr wisst, dass ihr zu einer Mahlzeit zwei oder drei Nahrungssorten essen könnt, ohne euren Verdauungsorganen zu schaden.

Wenn ihr irgendwo zu einer Mahlzeit eingeladen seid, meidet die Vielfalt an Speisen, die euch eure Gastgeber vorsetzen. Dies müsst ihr tun, wenn ihr treue Wächter sein wollt.

Wenn uns Speisen vorgesetzt werden, die dann den Verdauungsorganen Stunden schwere Arbeit aufbürden würden, dürfen wir nicht, wenn wir davon essen, diejenigen für die Folgen verantwortlich machen, die sie uns vorgesetzt haben. Gott erwartet von uns, dass wir uns nur für solche Speisen entscheiden sollen, die den Verdauungsorganen nicht schaden werden. *Letter 324; 1905*

Sieg durch Christus

265. Christus kämpfte gegen die Esslust und ging als Sieger hervor. Auch wir können siegen – durch die Stärke, die er uns verleiht. Wer wird durch die Tore in die Stadt eingehen? – Nicht diejenigen, die erklären, dass sie den Appetit nicht beherrschen können.

Christus hat der Macht Satans widerstanden, der uns in Sklaverei halten will. Obwohl er durch sein langes Fasten von vierzig Tagen geschwächt war, widerstand er der Versuchung und bewies dadurch, dass unsere Fälle nicht hoffnungslos sind. Ich weiß, dass wir allein nicht siegen können; und wie dankbar sollten wir sein, dass wir einen lebendigen Heiland haben, der bereit und willig ist, uns zu helfen! *C.T.B.H. 19; 1890*

8 DIE BEHERRSCHUNG DER ESSLUST

266. Es ist für jeden Menschen möglich, eine reine und edle Männlichkeit zu besitzen, ein Leben des Sieges über den Appetit und alle Lüste zu führen, wenn er seinen schwachen, schwankenden menschlichen Willen mit dem ewigen unwandelbaren Willen Gottes verbinden will. *M.H. 176; 1905*