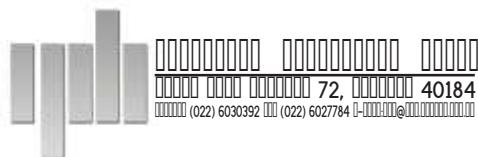


MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Membina Pola Makan dan Diet

Oleh

Ellen Gould White



Membina Pola Makan dan Diet
Judul Asli : (Counsels On Diet And Food)
Penulis: Ellen G. White
Penerjemah : A.R. Hutapea
Setting : F. Soedarmo
Penyunting : S.P Silalahi
Proofreader : J.L. Wauran
Copyright © Indonesia Publishing House
Ofset di Indonesia
ISBN 979 - 504 - 153 - 3

Pendahuluan:

ANDA HARUS MEMBACA BUKU INI

Bagaimana Buku Ini Dipersembahkan

Berpuluh-puluh tahun sebelumnya, banyak ahli fisiologi yang memikirkan hubungan erat antara makanan dan kesehatan. Ellen G. White dalam tulisannya menunjukkan hubungan antara makanan yang kita makan dengan kesejahteraan fisik dan rohani kita. Dalam pembicaraan yang diberikan dan penulisannya sejak tahun 1863, sering dia memperbincangkan betapa penting makanan dan gizi yang cukup. Dalam bentuk selebaran dan buku, nasihatnya yang terdapat dalam majalah organisasi, dan dalam kesaksian pribadi, telah menanamkan pengaruh kuat dalam kebiasaan makan jemaat Masehi Advent Hari Ketujuh, dan secara tidak langsung telah meninggalkan kesan di hati masyarakat umum.

Tulisan Ny. White mengenai makanan dan makanan yang menyehatkan telah disatukan dalam tahun 1926 dan diatur menurut judul. Buku ini dimaksudkan sebagai bukti pegangan mahasiswa bidang urusan pangan di College of Medical Evangelist, Loma Linda. Cetakan pertama berjudul: *Pelajaran Kesaksian tentang Diet dan Makanan*.

Buku baru yang besar berjudul *Petunjuk Diet dan Makanan Anda* muncul tahun 1938. Ini disebut edisi kedua, dan dicetak di bawah pengawasan Board of Trustees of the Ellen G. White Estate. Edisi ketiga dicetak lebih kecil formatnya untuk menyesuaikan dengan tuntutan seri Christian Home Library tahun 1946. Edisi yang sekarang ialah yang keempat, tidak memerlukan perubahan isi dan halaman.

Satu Penyusunan Buku yang Unik

Dalam penyusunan dan pengumpulan bahan buku Petunjuk Diet dan Makanan Anda, kita memasukkan semua petunjuk tentang pelajaran yang dituliskan oleh Ny. White. Jadi penyusunannya agak unik dibanding dengan buku-buku Ny. White lainnya. Karena buku ini mempersembahkan nasihat yang dikelompokkan di bawah satu judul umum, dengan tidak ada niat untuk mengadakan kesinambungan pembacaan.

Setiap bagian memuat bahan E.G. White, yang setelah digabung mempersembahkan judul yang dibicarakan secara representatif, tidak

ada bahan yang ditinggalkan. Seringkali dalam sumber asli banyak fase petunjuk kesehatan yang digabung di dalam satu alinea. Untuk menaungkan konteks dalam kasus seperti itu akan menimbulkan kata-kata yang diulang-ulangi. Dengan menggunakan referensi silang, ulangan tersebut dapat diperkecil.

Untuk menghemat ruang dan tenaga, ditambah dengan usaha menghindari ulangan, ketiganya tidak memungkinkan setiap sebutan mengenai fase umum masalah makanan, sebagai satu persembahan yang lengkap dan mudah dimengerti dari pengajaran E.G. White yang sudah diberikan.

Ada Bahayanya Mengutip Sebagian dari Keseluruhan

Buku ini ternyata disusun mirip encyclopedia, memisahkan pernyataan yang bersifat umum, dan mengelompokkannya dengan dasar judul. Itulah sebabnya buku ini berhasil dicetak mirip dengan buku referensi. Oleh karena buku ini dicetak mirip encyclopedia, maka mudah sekali buku ini disalahgunakan. Untuk memperoleh maksud pengarang dan makna pengajarannya, maka buku ini harus dipelajari secara keseluruhan.

Pembaca harus mengingat bahwa satu sebutan Ny. White pada satu fase judul tentang gizi, itu tidak akan lengkap untuk menyatakan maksud sepenuhnya dan pemahaman akan pentingnya gizi untuk tubuh. Contohnya, dalam satu kalimat yang tertera pada no. 488, yang dikutip dari buku *Testimonies*, jilid 2, halaman 352, dikatakan: "Biji-bijian dan buah-buahan yang disediakan bebas dari lemak, disediakan sedapat-dapatnya dalam keadaan alamiah, itulah makanan di atas meja makan semua orang yang sedang mempersiapkan diri untuk perubahan." Dibanding dengan sebutannya di bagian lain, bukanlah maksud Ny. White untuk mengajar mereka yang sedang mempersiapkan diri untuk perubahan harus mengurangi makanan menjadi hanya biji-bijian dan buah-buahan saja. Sesuai dengan penulisan tahun 1869 dalam pengaturan nasihat melawan penggunaan makanan daging, sebutan ini nampaknya menegaskan "biji-bijian dan buah-buahan" menyangkut makanan tanpa daging. Sebutan itu tidak menyebutkan kacang-kacangan, sayuran, atau produk peternakan, yang semuanya dikenal oleh Ny. White sebagai bahan makanan untuk melengkapi gizi yang seimbang.

Satu lagi sebutan dalam no. 487, yang ditulis dua puluh tahun kemudian, dalam melengkapi hidangan untuk melengkapi gizi agar mem-

berikan kekuatan tubuh dan daya tahan, dia menyebutkan "buah-buahan, biji-bijian dan sayuran disediakan dengan susu atau krim." Di sana kacang-kacangan tidak disebutkan. Sebutan berikutnya dalam no. 492 yang ditulis tahun 1905, "biji-bijian, kacang-kacangan dan buah-buahan" didaftarkan sebagai pengganti makanan daging. Dalam sebutan ini, susu tidak disebutkan. Namun susu dicantumkan dalam sebutannya tahun 1909 dalam no. 602 begini: "Sayuran harus dimasak enak bersama sedikit susu atau krim atau sesuatu yang sejenis.... Sebagian orang yang tidak menggunakan susu, telur dan mentega, gagal mengisi tubuh dengan unsur gizi yang lengkap, sebagai akibatnya mereka lemas dan tidak dapat bekerja. Dengan demikian reformasi kesehatan mendapat celaan."

Ada sejumlah kejadian lainnya yang sama dengan sebutan di atas di mana Ellen White tidak menyebutkan semua unsur makanan yang sempurna. Berhati-hatilah untuk mendapat pemikirannya yang lengkap mengenai setiap mata pelajaran. Satu sebutan yang tersendiri tidak seharusnya digunakan sendiri, agar bagian itu tidak dikutip untuk menggambarkan seluruhnya.

Satu Panggilan untuk Semua Orang Perlu Dipelajari

Dalam tulisannya di bidang gizi, Ny. White tidak bermaksud untuk mengabaikan pentingnya pelajaran-pelajaran yang sungguh untuk mencari jenis makanan yang paling cocok dan paling lengkap. Yang menyangkut keuntungan pengembangan ilmu pengetahuan dan pengalaman dan penyelidikan orang lain. Dia menulis di no. 9 begini: "Untuk memelihara tubuh dalam kondisi sehat, kita harus belajar tentang kehidupan kita sendiri, agar semua bagian mesin tubuh bekerja dengan seimbang

Sudah jelas bahwa itu adalah kewajiban kita untuk mempelajari dengan teliti hukum alam. Kita harus mempelajari tuntutannya sehubungan dengan tubuh kita, lalu menyesuaikan diri dengannya. Mengabaikan hal ini berarti dosa."

Dengan jelas Ny. White merasa bahwa setiap orang harus mendapat informasi yang lengkap dengan memanfaatkan kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dalam penyelidikan tentang gizi, asalkan kesimpulan itu cocok dengan nasihat yang diilhamkan.

Risiko dalam Sikap Keterlaluan

Ny. White tidak ragu-ragu menunjukkan berbagai bahaya dalam

sikap keterlaluan, atau sikap tidak memperhatikan, atau sikap tidak peduli dalam penyediaan makanan keluarga yang bergizi. Ini digambarkan dengan sebutan bahwa sang ibu dapat “menghindar, menghalangi atau merusak kegunaan orang dewasa dan pengembangan anak-anak dengan makanan yang tidak menyehatkan dan cara penyediaannya yang tidak sempurna.” (No. 822). Dalam sebutan yang sama dia mengajurkan agar “penyediaan makanan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, pada saat yang sama makanan itu enak dan menarik selera.”

Ny. White memberikan sebab mengapa perlu memasukkan bahan makanan hasil peternakan secara seimbang. Orang belum mengetahui arti makanan sempurna. Ny. White mendukungnya bahkan mengajurkan agar jangan menyingkirkan. Sekarang ini, di dalam terang ilmu pengetahuan, kita mempunyai pengertian yang lebih jelas, bahwa kita mengenal unsur gizi yang kecil sekalipun. Sebagian dari unsur gizi ini tidak cukup didapat jumlahnya di dalam makanan vegetaris tanpa susu dan telur. Unsur ini tidak didapat dalam sayuran saja. Bahan ini penting khususnya bagi anak-anak yang Ny. White sebutkan perkembangannya terhalang karena “makanan yang tidak menyehatkan yang tidak disediakan dengan baik.”

Menjelang penutupan abad 19 Ny. White mulai menulis bahwa karena penyakit sudah berkembang biak di dalam dunia binatang, semua makanan hewani, termasuk susu, satu waktu akan dibuang. (Baca no. 603-606). Namun pada waktu yang sama dia mengulangi amaran supaya jangan dulu melangkah dalam jurusan ini. Pada tahun 1909 dia menyatakan bahwa waktunya akan datang apabila bahan seperti itu diperlukan. Tetapi dia membujuk agar jangan menimbulkan kebingungan tentang “pembatasan yang keterlaluan dan yang belum matang.” Dia menasihatkan agar kita “menunggu sampai keadaan yang menuntutnya, dan Tuhan menyediakan jalan untuk itu.” (No. 601-603).

Makanan vegetaris, telur dan susu itulah yang mempertahankan E.G. White tetap aktif bekerja dengan baik sampai usia delapan puluh delapan tahun.

Gunakan Prinsip Sehat Waktu Belajar

Prinsip sehat tertentu harus digunakan dalam mempelajari nashat tentang makanan di dalam buku ini. Semua instruksi secara keseluruhan yang seimbang, tegas dan meluas harus dipelajari dengan hati yang terbuka. Berhati-hatilah membaca seluruh sebutan mengenai satu judul tertentu. Kemudian, untuk menangkap maksud pengarang, sebutan harus dibandingkan dengan sebutan. Jikalau satu sebutan nam-

paknya tidak cocok dengan sebutan lain, si pelajar perlu menelusuri satu atau ke dua sebutan itu sampai kepada penyusunan yang mula-mula.

Para pelajar harus juga mengikuti contoh Ny. Ellen White dalam mengenal tiga prinsip dasar sebagaimana dituturkan dalam pendahuluan Daftar Tambahan:

1. "Reformasi makanan harus dilakukan secara bertahap" *MH* 320.
2. "Kami tidak menarik garis tertentu sebagai patokan dalam hal makanan." *9T* 159.
3. "Saya tidak membuat diri saya sebagai tolok ukur bagi orang lain." *Letter* 45, 1903.

Satu Rekomendasi untuk Reformasi Kesehatan

Reformasi makanan yang benar akan merekomendasikan dirinya sendiri karena penampilannya sehat. Buah-buahnya dapat dilihat dalam kesehatan yang baik, kekuatan tubuh, napas yang segar, dan perasaan sejahtera. Kehidupan kerohanian ditunjang oleh kebiasaan hidup sehat. Hal ini meluaskan saksi, melalui langkah maju pelajaran ilmiah sekarang ini, bagian kecil dari petunjuk yang dinyatakan kepada umat Tuhan melalui pena Ellen White yang diilhamkan itu.

Kiranya buku ini dapat menolong para pembaca dalam memperoleh kesehatan yang lebih baik, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Inilah harapan kami.

THE TRUSTEES OF THE
ELLEN G. WHITE ESTATE
Washington D.C. 17 September 1976.

Daftar Isi

I.	<i>Mengapa Harus Mengadakan Reformasi</i>	17
II.	<i>Makanan dan Kerohanian</i>	45
	Hubungan Cara Makan dengan Moral, 64	
III.	<i>Pembaruan Kesehatan dan Pekabaran Malaikat Ketiga</i>	71
IV.	<i>Makanan Sehat</i>	81
	1. Makanan Orisinal, 81	
	2. Makanan Sederhana, 83	
	3. Makanan yang Cukup Menyehatkan, 93	
	4. Makanan di Berbagai Negeri, 96	
V.	<i>Fisiologi Pencernaan</i>	101

VI. <i>Makan Tidak Teratur, Satu Penyebab Penyakit</i>	117
VII. <i>Makan Terlalu Banyak</i>	129
VIII. <i>Pengendalian Selera</i>	143
IX. <i>Makan Teratur</i>	171
1. Berapa Kali Makan Sehari, 171	
2. Makan di Antara Jam Makan, 177	
X. <i>Puasa</i>	183
XI. <i>Keterlaluan dalam Hal Makanan</i>	191
XII. <i>Menu Makanan pada Masa Kehamilan</i>	213
XIII. <i>Menu Makanan pada Masa Kanak-kanak</i>	219
XIV. <i>Masakan yang Menyehatkan</i>	243
XV. <i>Restoran Bersih dan Makanan Sehat</i>	259
XVI. <i>Menu Makanan di Sanatorium</i>	271
XVII. <i>Makanan sebagai Obat Alamiah</i>	291
XVIII. <i>Buah-buahan, Biji-bijian dan Sayuran</i>	297
1. Buah-buahan , 297	

2. Biji-bijian, 302
3. Roti, 305
4. Sayuran, 311

XIX. Makanan Cuci Mulut

317

1. Gula, 317
2. Susu dan Gula, 321
3. Pastel, Kue, Puding, Pastry, 322

XX. Makanan Berbumbu Rempah-rempah, dsb....

327

1. Rempah-rempah dan Makanan Berbumbu, 327
2. Soda dan Baking Powder, 332
3. Garam, 333
4. Buah Manisan Pedas dan Cuka, 334

XXI. Lemak

337

1. Mentega, 337
2. Lemak Binatang, 342
3. Susu dan Krim, 344
4. Buah Zaitun dan Minyak Zaitun, 349

XXII. Gizi

351

1. Kacang-kacangan, 351
2. Telur, 354
3. Keju, 357

XXIII. Makanan Daging (Sambungan Gizi)

359

XXIV. Minuman

405

1. Air Minum, 405
2. Teh dan Kopi, 407
3. Kopi Jagung, Kedelai Menggantikan Teh dan Kopi, 418
4. Minuman Sari Buah Apel Beralkohol, 419

5. Sari Buah-buahan Murni, 424

XXV. Mengajarkan Prinsip Kesehatan 425

1. Petunjuk Harus Diberikan Mengenai Judul Kesehatan, 425
2. Bagaimana Caranya Menyatakan Prinsip Reformasi Kesehatan, 442
3. Sekolah Memasak, 454

***Daftar Tambahan* 463**

1. Pengalaman Pribadi Ellen G. White Sebagai Reformator Kesehatan, 464
2. Sebutan James White tentang Pengajaran Reformasi Kesehatan, 478

Mengapa harus Mengadakan Reformasi

Demi Kemuliaan Allah

1. Dalam kehidupan ini hanya satu kontrak diberikan kepada kita, yaitu setiap orang seharusnya bertanya: "Bagaimanakah saya dapat mengumpulkan tenaga yang dapat menghasilkan manfaat yang paling besar?" Bagaimanakah saya dapat melakukan yang terbaik demi kemuliaan Allah dan keuntungan sesama manusia?" Karena hidup itu bernilai hanya kalau digunakan untuk memperoleh keuntungan seperti ini.

Kewajiban kita yang terutama bagi Allah dan sesama manusia ialah pengembangan diri kita sendiri. Sang Pencipta telah mengaruniakan daya pikir kepada kita. Daya pikir ini harus dilatih hingga mencapai taraf kesempurnaan. Dengan demikian kita

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

sanggup melakukan sejumlah kebaikan sesuai kemampuan kita. Kemudian waktu itu digunakan sebaiknya untuk membangun dan memperkuat ketahanan pikiran dan tubuh. Kita tidak patut mengerdilkan atau melumpuhkan fungsi tubuh atau pikiran. Apabila kita melakukannya, kita harus menanggung akibatnya.

Memilih Hidup atau Mati

Setiap orang mempunyai kesempatan besar untuk menjadikan dirinya sesuai dengan pilihannya. Dia dapat menjangkau berkat-berkat kehidupan ini, dan juga keadaan yang baka. Ia bisa saja membangun satu tabiat yang luhur sambil mendapat kekuatan yang baru pada setiap langkah. Setiap hari dia akan berkembang dalam pengetahuan dan akal budi sambil mengecap kebahagiaan sehingga kebajikan dan anugerah bertambah-tambah. Daya pikirnya semakin kuat apabila digunakan; akal budinya semakin mendalam dan kemampuan otaknya semakin besar. Kecakapan, pengetahuan dan kebajikannya berkembang simetris menjadi kekuatan yang lebih besar.

Sebaliknya, kesanggupan akan berkarat kalau tidak digunakan. Kesanggupan itu bisa saja berubah karena kebiasaan jahat, kurang pengendalian diri atau karena kurang dukungan moral, dan keuletan beragama. Kemudian hidupnya cenderung merosot sehingga melawan hukum Allah dan aturan kesehatan. Akhirnya selera mengalahkannya sehingga ia hanyut. Lebih mudah baginya untuk membiarkan kuasa kejahatan, yang selalu giat, menyeretnya mundur daripada maju ke depan sambil melawan kejahatan itu. Maka timbul pemborosan, penyakit dan kematian. Beginilah sejarah banyak orang yang seharusnya bermanfaat dalam melayani Allah dan sesama manusia.

Carilah Kesempurnaan

2. Allah rindu agar kita mencapai standar kesempurnaan yang dimungkinkan oleh anugerah Kristus. Dia memanggil kita untuk membuat pilihan yang benar, menghubungkan diri dengan wakil surgawi dan memegang prinsip yang akan mengembalikan kita kepada citra Ilahi. Dalam firman-Nya yang tertulis dan di dalam buku alam, Dia telah menyatakan prinsip kehidupan. Kita harus berusaha mengetahui prin-

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

sip-prinsip ini oleh penurutan dan bekerjasama dengan Dia memulihkan kesehatan tubuh dan jiwa.

3. Semua organ yang hidup adalah milik Tuhan. Dia memilikinya atas dasar penciptaan dan penebusan. Oleh menyalahgunakan salah satu kesanggupan itu, kita merampas penghormatan yang seharusnya diberikan kepada-Nya

Masalah Penurutan

4. Kita tidak memahami kewajiban kita kepada Allah dalam mempersembahkan kepada-Nya tubuh kita yang sehat, bersih dan murni.

5. Kalau kita gagal merawat tubuh kita, itu adalah satu penghinaan terhadap Pencipta. Telah tersedia peraturan-peraturan untuk umat manusia. Kalau ini dituruti, mereka akan terhindar dari penyakit dan kematian dini.

6. Satu sebab mengapa kita tidak menikmati lebih banyak berkat Tuhan ialah: Kita tidak memperhatikan terang yang diberikan kepada kita dengan sukacita, yaitu tentang hukum yang terkait dengan peraturan hidup dan kesehatan.

7. Sebenarnya Allah adalah Pencipta hukum fisik dan hukum moral. Hukum-hukum-Nya dituliskan dengan jari-Nya sendiri pada setiap saraf, setiap otot dan setiap sel otak yang telah dipercayakan pada manusia.

8. Sang Pencipta telah mengatur organ-organ tubuh kita menjadi satu unit mesin yang hidup. Dengan kebijaksanaan yang luar biasa masing-masing dijadikan-Nya berfungsi. Allah berjanji pada diri-Nya sendiri untuk memelihara mesin tubuh manusia itu tetap, sehat jika ia mau menurut hukum-hukum-Nya dan bekerjasama dengan Dia. Setiap hukum yang mengatur mesin tubuh manusia, harus dianggap benar-benar Ilahi dalam hal asal usul, sifat dan kepentingannya seperti Firman Allah. Setiap kelalaian, tindakan sembrono, atau penyalahgunaan mekanisme Allah yang ajaib itu adalah pelanggaran hukum Allah. Begitu

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

pula kalau kita kurang menghargai aturan khusus kesehatan. Kita dapat menyaksikan dan mengagumi pekerjaan Allah di dalam alam, tetapi habitat manusia adalah yang paling mengagumkan.

(Dosa dalam mengambil satu jurusan pelajaran yang menghabiskan tenaga pikiran atau mengelabui pikiran – 194).

9. Adalah dosa apabila melanggar aturan-aturan kesehatan sama halnya dengan dosa melanggar Sepuluh Hukum. Keduanya sama-sama melanggar hukum Allah. Mereka yang melanggar hukum Allah dalam organisme tubuh mereka akan cenderung melanggar hukum Allah yang diturunkan di Bukit Sinai. (Baca no. 63).

Juruselamat kita telah memberi amaran kepada murid-murid-Nya bahwa sebelum kedatangan-Nya yang kedua kali, satu keadaan akan muncul sama seperti yang telah terjadi sebelum Air Bah. Makan minum akan dilakukan secara berlebihan. Dunia akan menggandrungi kepesiran. Keadaan seperti ini terjadi pada saat ini. Dunia sudah menyerah kepada pemanjaan nafsu. Dunia mode akan memperbudak kita dalam kebiasaan-kebiasaan jelek, yaitu kebiasaan yang semakin menciptakan kita seperti penduduk Sodom yang terkutuk itu. Saya merasa heran mengapa penduduk dunia sekarang ini tidak dimusnahkan seperti penduduk Sodom dan Gomora. Saya dapat melihat cukup bukti dari kebejatan moral di dunia ini. Nafsu berahi menguasai pertimbangan sehat, dan perhatian orang banyak tertuju kepada nafsu.

Memelihara tubuh tetap sehat, agar semua organ tubuh berfungsi teratur, harus menjadi satu pelajaran dalam kehidupan kita. Anak-anak Allah tak dapat memuliakan Dia dengan tubuh yang sakit-sakitan atau pikiran yang kerdil. Mereka yang memanjakan kegelojohan terhadap makanan atau minuman membuang tenaga fisik dan melemahkan kuasa pikiran.

10. Oleh karena hukum-hukum alam adalah hukum-hukum Allah, kita harus mempelajari hukum-hukum ini dengan teliti. Kita harus mempelajari semua tuntutannya terhadap tubuh kita sendiri lalu mengikutinya. Mengabaikan hal ini berarti melakukan dosa.

(Kelalaian yang disengaja menambah dosa – 53)

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

"Tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah anggota *tubuh Kris-tus*?" "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!" 1 Kor 6:15, 19, 20. Tubuh kita adalah harta Tuhan yang sudah dibeli dan kita tidak bebas memperlakukannya menurut kemauan kita sendiri. Manusia telah melakukan ini. Ia telah memperlakukan tubuhnya seakan-akan tidak ada hukuman. Dengan nafsu yang diselewengkan, semua organ dan kuasa tubuhnya telah dilemahkan, disakiti dan dilumpuhkan. Ia masih mengejek Allah sekalipun Setan membawa akibat buruk padanya dengan berjenis-jenis pencobaan. Di hadapan Allah ia mempersebahkan tubuhnya yang telah dibeli Kris-tus sebagai milik-Nya. Alangkah sedihnya pengorbanan yang demikian di hadapan Penciptanya. Oleh karena manusia telah berdosa terhadap tubuhnya dan telah merusak kehidupannya, maka Allah telah dihinakan.

Jika orang benar-benar bertobat, maka dengan sadar mereka akan menghargai aturan-aturan hidup yang telah ditetapkan Allah dalam tubuh mereka. Dengan demikian mereka berusaha menghindari kelebihan fisik dan pikiran serta kebejatan moral. Penurutan akan hukum-hukum ini haruslah dijadikan satu tugas pribadi. Kita sendiri harus menderita penyakit karena pelanggaran hukum. Kita wajib mem-pertanggungjawabkan kepada Allah kebiasaan dan perbuatan kita. Pertanyaan bagi kita bukanlah: "Apa komentar dunia?" tetapi: "Sebagai orang yang mengaku umat Allah, bagaimana, aku harus memperlakukan tempat tinggal yang diberikan Allah padaku? Akankah aku bekerja demi kebaikan jasmani dan rohani dengan memelihara tubuhku sebagai kaabah tempat tinggal Roh Kudus? Atau: Akankah saya mengorbankan tubuhku kepada pendapat dunia dan segala kebiasaannya?"

Jika orang benar-benar bertobat, maka dengan sadar mereka akan menghargai aturan-aturan hidup yang telah ditetapkan Allah dalam tubuh mereka.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Hukuman karena Kelalaian

11. Allah telah membentuk hukum yang mengatur keberadaan kita. Hukum ini adalah Ilahi. Dia telah menempatkannya di dalam diri kita. Untuk setiap pelanggaran ada hukuman tertentu yang segera atau lambat akan dirasakan. Umat manusia telah dan masih menderita penyakit. Kebanyakan penyakit ini timbul karena mengabaikan hukum organ tubuh mereka sendiri. Nampaknya mereka tidak perduli masalah kesehatan. Mereka bekerja dengan sabar untuk menghancurkan tubuh mereka. Setelah tubuh itu hancur dan menderita, mereka mulai mencari dokter atau meracuni diri sendiri sampai mati.

Tidak Selamanya Buta

12. Apabila ditanyakan tentang kesehatan, mereka sering menjawab: "Kami lebih banyak mengetahui daripada melakukannya." Mereka tidak menyadari tanggung jawab mereka terhadap setiap sinar terang sehubungan dengan kesehatan tubuh. Mereka tidak sadar bahwa setiap kebiasaan diperhatikan Allah. Janganlah perlakukan tubuh itu secara sembrono. Setiap organ tubuh, bahkan setiap jaringannya haruslah dilindungi dari praktik-praktik yang merusak.

Tanggung Jawab Akan Terang

13. Pada saat terang reformasi kesehatan mulai dipancarkan pada kita bahkan seterusnya, banyak pertanyaan datang setiap, hari: "Apakah saya sedang bertarak dalam segala hal?" Apakah menu makanan saya akan menuntun saya kepada suatu keadaan di mana saya dapat melakukan yang terbaik?" Jika kita tidak dapat menjawab pertanyaan ini dengan tegas, kita kedapatan bersalah di hadapan Allah, karena kita harus bertanggungjawab terhadap terang Allah yang menerangi jalan kita. Allah mengerti kebodohan kita, tetapi begitu sinar terang memancar pada kita, Dia, menuntut agar kita mengubah kebiasaan-kebiasaan yang merusak kesehatan, dan menempatkan diri kita sejalan dengan hukum-hukum fisik.

14. Kesehatan adalah harta kekayaan. Dari semua harta benda, itu-lah yang paling berharga. Kekayaan, pengetahuan dan kehormatan te-

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

lah dibeli dengan mengorbankan kekuatan dan kesehatan. Tidak ada di antara ini yang dapat menciptakan kebahagiaan kalau kesehatan sudah hilang. Adalah satu dosa yang mengerikan kalau kita merusak kesehatan yang dikaruniakan Allah kepada kita. Kita akan merasa lemah seumur hidup. Kita akan tetap di pihak yang kalah sekalipun kita memperoleh pendidikan yang tinggi.

(Contoh penderitaan karena mengabaikan terang –119, 204).

15. Dengan limpahnya Allah telah memberikan dukungan dan kebahagiaan kepada semua makhluk ciptaan-Nya. Sekiranya hukum-hukum-Nya tidak dilanggar, sekiranya semua orang bertindak sesuai dengan kemauan Ilahi, maka sebagai hasilnya ialah kesehatan, damai dan kebahagiaan, bukan penderitaan dan kejahanan yang terus-menerus.

16. Penurutan yang teliti akan hukum-hukum Allah, yang telah ditanamkan dalam diri kita, akan menjamin kesehatan, dan tidak akan ada keadaan jasmani yang merosot.

(Reformasi kesehatan satu cara Allah mengurangi penderitaan -78).

Satu Korban yang Tidak Bercacat

17. Dalam upacara korban bangsa Yahudi dahulu kala, setiap hewan korban harus tidak bercacat cela. Dalam ayat itu dikatakan agar kita mempersembahkan tubuh kita sebagai korban yang hidup, suci dan berkenan di hati Tuhan. Inilah pelayanan kita yang sepatutnya. Kita adalah ciptaan Allah. Sementara memikirkan hasil karya Allah yang mengagumkan dalam tubuh manusia, pemazmur berseru: "Aku bersyukur kepadamu oleh karena kejadianku dahsyat dan ajaib." Banyak orang terdidik dalam ilmu pengetahuan sehingga mengenal teori kebenaran tetapi mereka tidak memahami hukum yang mengendalikan tubuhnya. Allah telah memberikan fasilitas dan keterampilan. Selaku putra-putri Allah kita wajib

Allah menuntut agar tubuh kita diserahkan pada-Nya sebagai korban yang hidup, bukan yang mati, atau yang sekarat.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

memanfaatkannya sebaik-baiknya. Jikalau kita melemahkan kuasa tubuh dan pikiran dengan kebiasaan-kebiasaan buruk atau pemanjaan selera, maka tidak mungkin kita menghormati Allah sebagaimana mestinya.

18. Allah menuntut agar tubuh kita diserahkan pada-Nya sebagai korban yang hidup, bukan yang mati, atau yang sekarat. Persembahan orang Yahudi itu seharusnya tidak bercela. Apakah menyenangkan bagi Allah untuk menerima persembahan yang busuk atau penyakitan? Dia menandaskan bahwa tubuh kita adalah bait Roh Kudus. Dia menghendaki kita untuk memelihara bait ini agar itu menjadi tempat tinggal yang cocok bagi Roh-Nya. Rasul Paulus memberikan nasihat ini kepada kita: "Kamu bukan milik kamu sendiri. Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar. Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu." Semua orang harus berusaha untuk memelihara tubuh dalam kondisi sehat, agar mereka dapat melayani Allah dengan sempurna dan melakukan tugasnya dengan baik dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

Satu Korban yang Menyedihkan

19. Kita harus memahami cara makan, minum dan berpakaian demi pemeliharaan kesehatan. Penyakit timbul karena pelanggaran terhadap hukum kesehatan. Itu adalah akibat dari pelanggaran hukum alam. Tugas kita yang utama ialah menurut hukum-hukum Allah termasuk kesehatan. Ini menyangkut utang kita kepada Allah, diri sendiri dan sesama manusia. Jikalau diri kita terserang penyakit, kita memperberat beban para sahabat kita, begitu juga kita membebankan tugas kita kepada anggota-anggota keluarga dan tetangga. Apabila terjadi kematian dini sebagai akibat pelanggaran kita terhadap hukum alam, kita membawa dukacita kepada orang lain. Kita menyusahkan tetangga karena kita tidak dapat lagi menolong mereka. Kita merampas ketenangan anggota keluarga. Kita tak dapat lagi menolong mereka sebagaimana mestinya. Kita merampas Allah karena kita tak dapat lagi melayani Dia dalam kemuliaan-Nya. Kemudian, dalam arti yang luas, bukankah kita melanggar hukum Allah?

Tetapi Allah pemurah, berbelas kasihan dan lemah lembut. Bila-

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

mana terang memancar kepada mereka yang telah merusak kesehatannya oleh pemanjaan dosa, kemudian mereka menyadari dosa itu lalu bertobat dan mencari pengampunan, maka Allah menerima persembahan mereka. Oh, betapa lembut kemurahan hati-Nya sehingga Ia tidak menolak orang berdosa yang menderita tetapi bertobat! Dalam kemurahan-Nya, Dia menyelamatkan jiwa mereka dari api. Tetapi betapa memalukan satu korban yang buruk diserahkan kepada Allah yang suci dan murni! Pikiran yang cerdas telah dilumpuhkan oleh kebiasaan-kebiasaan yang salah dalam pemanjaan dosa. Segala aspirasi dirusakkan sehingga tubuh dan jiwa pun menjadi rusak.

Mengapa Perlu Terang Reformasi Kesehatan?

20. Allah telah membiarkan sinar terang-Nya meninjau kita pada zaman ini. Kabut dan kegelapan dapat diusir sejauh-jauhnya. Kabut ini telah menebal pada generasi yang lalu oleh karena pemanjaan dosa. Rentetan kejahatan dapat dikurangi, yaitu kejahatan sebagai akibat kegelojohan.

Dalam kebijaksanaan-Nya, Tuhan merencanakan untuk membawa umat-Nya ke satu tempat di mana mereka akan terpisah dari roh dan praktik dunia, sehingga anak-anak mereka tidak segera terpimpin ke dalam penyembahan berhala dan tidak mudah terseret ke dalam kejahatan yang merajalela pada zaman ini. Allah telah merencanakan agar para orang tua yang saleh bersama anak-anak mereka berdiri sebagai wakil-wakil Kristus yang hidup, yaitu calon-calon pewaris hidup kekal. Semua orang yang memiliki sifat Ilahi akan luput dari kejahatan nafsu dunia ini. Tidak mungkin bagi mereka yang memanjakan selera untuk memperoleh kesempurnaan Kristen.

21. Allah telah membiarkan terang reformasi kesehatan meninjau kita pada zaman akhir ini. Kalau berjalan di dalam terang itu, kita dapat terhindar dari banyak bahaya yang menjerat kita. Setan bekerja dengan kuasa besar untuk menuntun manusia agar mereka memanjakan selera, memuaskan kecenderungan hati sehingga mereka hidup dalam kebodohan. Dia menarik perhatian dalam hidup yang menyenangkan diri dan memanjakan nafsu. Kegelojohan dapat menyedot tenaga tubuh dan pikiran. Mereka yang dikalahkan telah menempatkan diri mereka di wilayah Setan. Di sana mereka akan diganggu dan digoda. Akhirnya

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

dikuasai sepenuhnya oleh musuh segala kebenaran.

22. Diperlukan pertarakan dalam segala hal untuk memelihara kesehatan. Pertarakan dalam pekerjaan; pertarakan dalam hal makan dan minum, keduanya penting. Bapa kita di surga memancarkan terang reformasi kesehatan untuk melindungi kita dari kejahanan yang diakibatkan oleh selera yang tak terkendali. Mereka yang mencintai kesucian dan kemurnian dapat memahami pemanfaatan makanan yang baik yang telah disediakan Allah bagi mereka. Oleh melakukan pertarakan dalam hidup setiap hari, mereka dapat disucikan melalui kebenaran.

23. Camkanlah dalam hati bahwa tujuan reformasi kesehatan ialah untuk mencapai pengembangan pikiran secara optimum, begitu juga pengembangan tubuh dan jiwa. Semua hukum alam, yang adalah juga hukum Allah, telah dirancang demi kebaikan kita. Kebahagiaan kita dalam hidup ini akan ditingkatkan kalau mau menurutnya. Penurutan ini akan menolong mempersiapkan kita untuk hidup yang akan datang.

Pentingnya Prinsip-prinsip Kesehatan

24. Saya telah melihat bahwa prinsip-prinsip yang diberikan kepada kita pada zaman pekabaran yang mula-mula begitu penting sebagaimana yang sekarang ini. Prinsip itu harus ditanggapi dengan sepenuh hati. Ada beberapa orang yang tidak pernah mengikuti sinar terang mengenai makanan. Sekaranglah waktunya memindahkan sinar itu dari bawah gantang, dan biarlah itu bersinar terang dan berbahaya.

Prinsip-prinsip hidup sehat sangat berarti bagi kita secara perorangan atau secara umat....

Sekarang ini semua orang diuji dan dinyatakan. Kita telah dibaptiskan ke dalam tubuh Kristus, jikalau kita memisahkan diri dari segala sesuatu yang menarik kita ke bawah, kita akan beroleh kekuatan untuk bertumbuh di dalam Kristus, yang adalah pemimpin kita yang hidup; kita akan melihat keselamatan Allah.

Hanya kalau kita cerdas menanggapi prinsip-prinsip hidup sehat, kita dapat melihat sepenuhnya segala kejahanan akibat makanan yang tidak seimbang. Setelah melihat kesalahannya, mereka yang berani mengubah kebiasaan akan mendapati bahwa proses reformasi memerlukan satu pergumulan dan kesabaran. Tetapi sekali selera yang benar

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

sudah dibentuk, mereka akan menyadari bahwa penggunaan makanan yang tadinya mereka anggap tidak berbahaya pasti lambat laun telah menjadi sebab penyakit gangguan pencernaan dan penyakit-penyakit lainnya.

Di Barisan Depan Para Reformator

25. Umat Allah memegang kebenaran yang penting. Lebih dari seabad yang lalu, Tuhan telah memberikan kepada kita terang khusus mengenai reformasi kesehatan. Tetapi bagaimanakah kita berjalan di bawah terang itu? Betapa banyak yang menolak untuk hidup sesuai dengan nasihat Allah! Selaku satu umat, kita harus maju searah dengan terang yang telah kita terima. Adalah menjadi tugas kita untuk memahami dan menghargai prinsip-prinsip reformasi kesehatan. Dalam hal pertarakan, kita harus lebih maju dari umat lain. Namun banyak orang terdidik di antara kita, bahkan para pelayan Injil, yang kurang menghargai terang Allah mengenai pelajaran ini. Mereka makan, seenaknya, dan bekerja seenaknya.

Biarlah para guru dan pimpinan kita berdiri teguh di atas landasan Alkitab yang menyangkut reformasi kesehatan. Biarlah mereka bersaksi tegas kepada mereka yang percaya bahwa kita sedang hidup di zaman akhir sejarah dunia. Harus ada garis pemisah antara mereka yang melayani Allah dengan mereka yang melayani diri sendiri.

26. Apakah orang-orang yang menantikan penggenapan pengharapan kita yang penuh bahagia dan pernyataan kemuliaan Allah yang Mahabesar dan Juruselamat kita Yesus Kristus" harus ketinggalan di belakang para pemuka agama yang tidak mempercayai kedatangan Juruselamat yang segera akan terjadi? Umat pilihan yang telah disucikan Allah bagi diri-Nya, yang akan dibawa ke surga tanpa mengalami kematian, seharusnya tidak berdiri di belakang orang lain dalam pekerjaan kebajikan. Dalam usaha menyucikan diri mereka dari semua kekotoran daging dan roh, sambil menyempurnakan kesucian dalam takut akan Allah, mereka seharusnya sudah melangkah lebih jauh dari kelompok umat lain di dunia, sebagaimana kepercayaan mereka lebih tinggi daripada yang lain.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Reformasi Kesehatan dan Doa untuk Orang Sakit

27. Agar tetap murni setelah disucikan, umat Allah harus memiliki Roh Kudus di dalam hati dan di rumah tangga mereka. Tuhan telah memberikan kepadaku satu terang bahwa, apabila Israel zaman ini merendahkan diri di hadapan-Nya, dan membersihkan kaabah jiwa dari segala pencemaran, maka Dia akan mendengar doa untuk orang sakit, dan memberkati pengobatan penyakitnya. Apabila manusia di dalam iman berusaha melawan penyakit, dengan menggunakan metode pengobatan sederhana yang telah disediakan-Nya, usahanya itu akan diberkati Allah.

Banyak orang berharap bahwa Allah akan melindungi mereka dari penyakit hanya karena mereka sudah berdoa pada-Nya. Tetapi Allah tidak mendengar doa mereka, karena iman mereka tidak disempurnakan oleh kebijakan.

Jikalau umat Allah masih mengingini kebiasaan-kebiasaan buruk walaupun sudah menerima banyak terang, atau memanjakan diri dan menolak reformasi, mereka pasti akan menderita akibat-akibat pelanggaran. Jikalau mereka sudah menentukan untuk memuaskan selera yang salah dengan ganjaran apa pun, Allah tidak akan menyelamatkan mereka secara ajaib dari segala akibat pemanjangan itu. Mereka “akan berbaring di tempat siksaan.” Yes 50:11.

Yang sompong berkata: “Tuhan telah menyembuhkan aku, aku tidak perlu membatasi menu makanan; aku boleh makan dan minum sesuka hatiku.” Mereka ini tidak lagi memerlukan kuasa penyembuhan

Allah dalam tubuh dan jiwa mereka. Karena Allah telah bermurah menyembuhkan engkau, janganlah berpikir bahwa engkau dapat mengikat diri dengan praktik-praktik orang dunia. Lakukanlah seperti yang diperintahkan Kristus setelah pekerjaan penyembuhan-Nya. “Pergilah, dan jangan berbuat dosa lagi mulai dari sekarang.” Yoh 8: 11. Janganlah memperlilah seleramu.

28. Reformasi kesehatan adalah satu cabang pekerjaan Allah yang khusus menguntungkan umat-Nya....

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

Saya telah melihat mengapa Allah tidak mendengar doa para hamba-Nya untuk orang sakit di antara kita. Allah tak dapat dimuliakan sementara mereka sedang melanggar aturan kesehatan. Saya juga melihat bahwa Dia membuat reformasi kesehatan dan Lembaga Kesehatan supaya menyediakan jalan bagi jawaban doa dalam iman. Iman dan kebajikan harus berdampingan dalam membebaskan yang tertimpa penyakit di antara kita, dan menyanggupkan mereka untuk memuliakan Allah di sini agar diselamatkan pada kedatangan Kristus.

29. Banyak orang berharap bahwa Allah akan melindungi mereka dari penyakit hanya karena mereka sudah berdoa pada-Nya. Tetapi Allah tidak mendengar doa mereka, karena iman mereka tidak disempurnakan oleh kebajikan. Allah tidak akan melakukan satu mukjizat untuk melindungi dari penyakit, mereka yang tidak menjaga diri sendiri, tetapi senantiasa melanggar aturan kesehatan dan tidak berusaha mencegah penyakit. Apabila kita telah berusaha sekuat tenaga memelihara kesehatan, barulah kita bisa mengharapkan berkat, dan kita dapat meminta Allah untuk memberkati usaha kita dalam memelihara kesehatan dan Dia akan menjawab doa kita jika nama-Nya dapat dimuliakan. Biarlah semua orang sadar bahwa mereka mempunyai suatu pekerjaan yang harus dilakukan. Allah tidak akan melakukan mukjizat dalam memelihara kesehatan mereka yang melakukan sesuatu yang menyebabkan mereka sakit, karena tidak memperhatikan hukum kesehatan.

Mereka yang memuaskan selera, kemudian menderita karena kurang bertarak, lalu meminum obat untuk menghilangkan rasa sakit, boleh dipastikan bahwa Allah tidak akan mencampuri penyelamatan nyawa dan kesehatan yang sudah dirusakkan karena kelengahan. Perlakuan itu telah membawa akibat. Banyak orang mengikuti petunjuk di dalam firman Allah sebagai usaha terakhir, lalu memohon doa tua-tua je-maat untuk memulihkan kesehatan mereka. Allah tidak layak menjawab doa yang dilayangkan dengan cara demikian, karena Dia tahu se-kiranya kesehatan mereka dipulihkan, mereka kembali akan mengor-bankan diri di atas mezbah selera yang tidak sehat.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Satu Pelajaran dari Kegagalan Israel

30. Tuhan telah berfirman kepada Israel zaman purba, bahwa jika mereka bergantung sepenuhnya kepada-Nya dan melakukan semua tuntutan-Nya, Dia akan melindungi mereka dari penyakit yang pernah menyerang bangsa Mesir. Tapi janji ini diberikan dengan syarat penuh rutan. Sekiranya orang Israel mematuhi petunjuk yang mereka terima sehingga beroleh keuntungan dari padanya, mereka akan menjadi bangsa teladan di dunia dalam hal kesehatan dan kemakmuran. Bangsa Israel gagal melakukan rencana Allah. Dengan demikian mereka gagal menerima berkat-berkat yang seharusnya milik mereka. Tetapi dalam diri Yusuf dan Daniel, dalam diri Musa dan Elia dan lain-lain, kita mendapati contoh hasil rencana kehidupan yang benar. Kesetiaan zaman ini akan memberikan hasil yang sama. Bagi kita ada tertulis: "Tetapi kamu lah bangsa yang terpilih, imamat yang rajani, bangsa yang kudus, umat kepunyaan Allah sendiri, supaya kamu memberitakan perbuatan-perbuatan yang besar dari Dia, yang telah memanggil kamu keluar dari kegelapan kepada terang-Nya yang ajaib." 1 Ptr 2:9.

31. Sekiranya bangsa Israel mematuhi petunjuk yang mereka telah terima, dan beroleh keuntungan dari padanya, mereka akan menjadi bangsa teladan di dunia mengenai kesehatan dan kemakmuran. Jika mereka selaku satu bangsa hidup sesuai dengan rencana Allah, mereka akan dilindungi dari segala penyakit yang menyerang bangsa-bangsa lain. Mereka akan memiliki kekuatan tubuh dan kecerdasan otak melebihi bangsa manapun.

(Lihat juga 641-644).

Perlombaan Kristen

32. "Tidak tahukah kamu, bahwa dalam gelanggang pertandingan semua peserta turut berlari, tetapi bahwa hanya satu orang saja yang mendapat hadiah? Karena itu larilah begitu rupa, sehingga kamu memperolehnya. Tiap orang yang turut mengambil bagian dalam pertandingan, menguasai dirinya dalam segala hal. Mereka berbuat demikian untuk memperoleh satu mahkota yang fana, tetapi kita untuk mempe-

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

roleh satu mahkota yang abadi.”

Di sinilah terletak buah-buah pengendalian diri dan kebiasaan-kebiasaan yang bertarak dalam segala perkara. Berbagai jenis pertandingan dilakukan oleh bangsa Yunani kuno untuk menghormati ilah-ilah mereka. Rasul Paulus memaparkannya di hadapan kita untuk menggambarkan pergumulan rohani dan hadiahnya. Mereka yang mengikuti pertandingan dilatih dalam disiplin yang ketat. Setiap pemanjangan yang cenderung melemahkan kuasa tubuh itu dilarang keras. Mereka dilarang memakan makanan mewah dan meminum anggur beralkohol, agar kondisi tubuh mereka bertambah kuat, ulet, dan kokoh.

Bagi pemenang yang telah berjuang, mereka dikalungi bunga yang akan layu yang dianggap sebagai penghormatan tertinggi. Para penonton bertempik sorak. Jika untuk memperoleh satu hadiah yang tidak berharga begitu hebat perjuangan, begitu ketat pengendalian diri dan hanya yang terbaik mendapatkaninya, betapa lebih besar pengorbanan, betapa lebih rela mengendalikan diri, untuk memperoleh mahkota yang abadi yaitu hidup kekal!

Ada satu tugas penting yang diberikan pada kita-bekerja dengan tekun dan ulet. Semua kebiasaan, selera dan kemauan kita harus dididik sesuai dengan aturan hidup dan hukum kesehatan. Dengan sarana ini kita dapat memperoleh kondisi puncak dan kecerdasan pikiran untuk membedakan yang jahat dari yang baik.

Contoh Daniel

33. Untuk memahami pelajaran pertarakan dengan betul, kita harus memperhatikannya dari segi Alkitab. Selain dari penampilan nabi Daniel dan kawan-kawannya di istana Babel, tidak ada sumber lain di mana kita memperoleh gambaran yang paling mengesankan dan meyakinkan tentang pertarakan yang benar dan berkat-berkatnya....

Allah senantiasa menghargai yang benar. Raja Babel telah menawan sejumlah pemuda tangguh dari seluruh negeri. Di antara semuanya terdapatlah tawanan pemuda Ibrani yang tak ada tandingannya. Postur

Bahaya yang mengancam kita bukannya timbul dari serba kekurangan, tetapi dari kelimpahan.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

tubuh yang kokoh, kuat dan langkah yang tegap, wajah yang tampan, perasaan yang peka dengan napas yang teratur di samping kebiasaan-kebiasaan yang baik, semuanya ini membentuk sifat-sifat terhormat yang dimiliki oleh mereka yang senantiasa menuruti hukum.

Riwayat Daniel dan kawan-kawan telah dicatat dalam Kitab yang diwahyukan untuk kepentingan semua orang muda pada generasi berikutnya. Apa yang telah dilakukan orang boleh saja dilakukan orang lainnya. Bukankah pemuda-pemuda Ibrani itu berdiri teguh menghadapi banyak percobaan besar, namun mereka menyandang kesaksian agung menyangkut pertarakan yang betul? Pemuda masa kini dapat memiliki kesaksian yang sama.

Pelajaran yang dipersembahkan di sini adalah sesuatu yang harus kita perhatikan. Bahaya yang mengancam kita bukannya timbul dari serba kekurangan, tetapi dari kelimpahan. Kita senantiasa tergoda untuk melampaui batas. Mereka yang mau memelihara kuasa yang tak bercela untuk pelayanan Allah, seharusnya menganut pertarakan ketat dalam penggunaan kelimpahan-Nya, begitu juga penahanan diri terhadap semua pemanjaan yang merendahkan dan membahayakan.

Generasi berikut dikelilingi oleh godaan-godaan selera. Khususnya di kota-kota besar, setiap bentuk pemanjaan dengan mudahnya mengundang selera. Mereka yang menolak untuk menjiskan tubuh mereka seperti Daniel akan menuai upah karena upaya pengendalian diri. Dengan stamina yang lebih tangguh dan ketahanan yang bertambah, mereka mempunyai cadangan yang diperlukan dalam keadaan bahaya.

Kebiasaan-kebiasaan kegiatan fisik yang benar akan meningkatkan kecakapan. Kuasa intelek, kekuatan tubuh dan umur panjang semua bergantung pada keteraturan yang teguh. Tidak ada yang kebetulan dalam hal ini. Allah alam, tidak akan campur tangan melindungi manusia dari akibat pelanggaran hukum alam. Banyak kebenaran dari sebutan ini: "Setiap orang adalah arsitek nasibnya sendiri. Sementara orang tua bertanggung-jawab terhadap pembentukan tabiat dan juga pendidikan serta latihan bagi anak-anaknya laki-laki dan perempuan. Hal itu juga benar bahwa posisi dan kegunaan kita di dunia ini sangat tergantung kepada tindak-tanduk kita. Daniel dan kawan-kawannya menikmati keuntungan dari pendidikan dan latihan yang benar sewaktu masih kecil. Tetapi kesempatan ini saja tidak cukup menjadikan mereka

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

seperti itu. Waktunya tiba apabila mereka harus bertindak untuk diri sendiri sehingga masa depan mereka tergantung pada tindak-tanduk mereka. Lalu mereka memutuskan untuk setia melakukan aturan yang mereka peroleh waktu kecil. Takut akan Allah adalah permulaan segala hikmat. Inilah modal kebesaran mereka. Roh-Nya menguatkan setiap maksud yang benar dan setiap resolusi yang bijaksana.

Untuk mencapai standar intelek dan moral yang tinggi, seseorang perlu mencari akal budi dan kekuatan dari Allah dan menganut pertarakan ketat dalam segala kebiasaan hidup.

34. Para pemuda yang bernama Daniel, Hananya, Misael dan Azarya dalam sekolah latihan ini bukan saja diizinkan masuk istana raja, tetapi juga harus makan makanan dan minum anggur yang berasal dari meja makan raja. Menurut raja dia tidak hanya memberikan penghormatan besar kepada mereka, tetapi menyediakan bagi mereka upaya pengembangan fisik dan mental yang dapat dijangkau.

Di antara sajian yang dihidangkan di hadapan raja terdapat daging babi dan daging lain yang dinyatakan haram menurut hukum Musa, yang tidak boleh dimakan oleh orang-orang Yahudi. Di sini Daniel menghadapi satu ujian yang sulit. Apakah dia tetap berpegang kepada ajaran nenek moyangnya tentang makanan dan minuman lalu menyingsing perasaan raja dan akan kehilangan bukan hanya pangkat tetapi juga nyawa. Ataukah ia melanggar hukum Allah sehingga menyenangkan hati raja, dan memperoleh kesempatan intelektualitas dan puji dunia?

Daniel tidak bertangguh. Dia mengambil keputusan untuk mempertahankan kesuciannya apa pun nanti akibatnya. Daniel “berketetapan untuk tidak menjiskan dirinya dengan santapan raja dan dengan anggur yang biasa diminum raja.”

Ada banyak orang yang mengaku Kristen sekarang ini yang menganggap bahwa Daniel terlalu fanatik dan mencapnya bodoh dan berpikiran sempit. Mereka menganggap bahwa urusan makan dan minum terlalu kecil artinya dalam membuat satu keputusan yang besar. Mungkin salah satu sebabnya ialah pengorbanan setiap kesempatan di

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

dunia ini. Tetapi mereka yang berpikir demikian akan mendapat pada hari penghakiman bahwa mereka sudah lari dari tuntutan Allah yang jelas dan membuat pikiran mereka sebagai standar menentukan salah atau benar. Mereka akan mendapat bahwa apa yang nampaknya tidak penting bagi mereka, bukanlah demikian anggapan Allah. Tuntutan-Nya harus dituruti secara khidmat. Mereka yang menerima dan menuruti hukum-Nya karena menyenangkan melakukannya sementara mereka menolak yang lain karena penurutan memerlukan pengorbanan, menurunkan derajat standar kebenaran, dengan demikian mereka memberi contoh sehingga orang lain menganggap remeh hukum Allah yang kudus. "Beginilah Firman Tuhan" seharusnya menjadi peraturan kita dalam segala hal.

Tabiat Daniel diberikan kepada dunia, sebagai satu contoh tentang peranan kemurahan Allah dalam diri manusia yang jatuh secara alamiah dan dicemari dosa. Catatan mengenai hidupnya yang agung dan penuh penyangkal diri adalah pendorong bagi umat manusia. Dari pengalaman ini kita dapat memperoleh kekuatan untuk melawan percobaan agar kita dapat berdiri teguh menghadapi percobaan besar dengan kerendahan hati.

Mungkin juga Daniel dapat membuat alasan yang masuk akal untuk meninggalkan kebiasaan bertaraknya yang ketat itu. Tetapi teguran Tuhan lebih berharga daripada puji-pujian raja dunia yang berkuasa, lebih berharga daripada nyawa itu sendiri. Setelah mendapat perhatian dari Melzar pegawai istana yang mengatur pemuda Ibrani itu, Daniel mengajukan permohonan supaya mereka tidak makan makanan raja atau mengecap anggurnya. Melzar takut mengabulkan permohonan ini, kemungkinan itu akan menimbulkan ketidaksenangan raja sehingga nyawanya terancam. Sebagaimana lazimnya manusia sekarang ini beranggapan bahwa makanan yang sederhana akan membuat para pemuda itu berwajah pucat dan sakit lalu kekurangan tenaga otot sedangkan makanan lezat dari meja raja akan membuat mereka kekar dan ganteng sehingga kegiatan fisik sangat menonjol.

Daniel meminta supaya diadakan percobaan dalam sepuluh hari. Para pemuda Ibrani selama waktu yang singkat ini diizinkan makan makanan sederhana, sementara teman-teman mereka makan makanan raja. Akhirnya permohonan ini diluluskan dan Daniel merasa pasti bahwa dia sudah menang. Meskipun dia masih muda, dia sudah melihat pengaruh anggur beralkohol dan kehidupan mewah terhadap kesehat-

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

an tubuh dan pikiran.

Pada hari kesepuluh, hasilnya ditemukan bertentangan dengan dugaan Melzar. Bukan hanya dalam penampilan pribadi, tetapi dalam fisik dan mental, mereka yang biasa bertarak menunjukkan kelebihan atas teman-teman mereka yang memanjakan selera. Sebagai hasil percobaan ini, Daniel dan kawan-kawan diizinkan untuk makan makanan sederhana selama pendidikan untuk tugas kerajaan.

Memperoleh Persetujuan Tuhan

Allah menghargai dan menyetujui keteguhan dan penyangkalan diri para pemuda Ibrani ini. Dia memberkati mereka. "Allah memberikan pengetahuan dan kepandaian tentang berbagai-bagai tulisan dan hikmat, sedang Daniel juga mempunyai pengertian tentang berbagai-bagai penglihatan dan mimpi." Seusai pendidikan selama tiga tahun, setelah raja menguji pengetahuan dan keterampilan mereka, didapatinya bahwa "di antara mereka sekalian itu tidak didapati yang setara dengan Daniel, Hananya, Misael dan Azarya; maka bekerjalah mereka itu pada raja. Dalam tiap-tiap hal yang memerlukan kebijaksanaan dan pengertian, yang ditanyakan raja kepada mereka, didapatinya bahwa mereka sepuluh kali lebih cerdas daripada mereka yang berilmu dan semua ahli jampi di seluruh kerajaannya." Di sinilah sebuah pelajaran bagi semua orang khususnya bagi orang-orang muda. Penurutan yang sungguh-sungguh akan tuntutan Allah adalah berguna bagi kesehatan tubuh dan pikiran. Untuk mencapai standar intelek dan moral yang tinggi, seseorang perlu mencari akal budi dan kekuatan dari Allah dan menganut pertarakan ketat dalam segala kebiasaan hidup. Dalam pengalaman Daniel dan kawan-kawan, kita mendapat satu kemenangan prinsip melawan penggodaan pemanjakan selera. Kita melihat melalui prinsip agama bahwa orang-orang muda boleh menang melawan keinginan-keinginan tubuh dan tetap setia kepada tuntutan Allah, sekalipun memerlukan pengorbanan yang besar.

(Makanan Daniel –117, 241, 212)

Tidak Bersedia Menghadapi Seruan Nyaring

35. Sebagaimana telah ditunjukkan pada saya, reformasi kesehatan adalah sebagian dari pekabaran malaikat ketiga. Keduanya berhu-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

bungan erat sama seperti lengan dengan tangan pada manusia. Saya melihat bahwa kita sebagai satu umat harus bergerak maju dalam pekerjaan ini. Para pendeta dan kaum awam harus sama-sama bergerak. Umat Allah tidak bersedia menghadapi seruan nyaring dari malaikat yang ketiga. Mereka mempunyai satu pekerjaan untuk diri sendiri. Janganlah membiarkan Allah melakukannya. Dia telah memberikan pekerjaan ini bagi manusia untuk diselesaikan. Itu adalah pekerjaan pribadi. Seorang tidak dapat melakukannya untuk orang lain. "Karena kita sekarang memiliki janji-janji itu, marilah kita menyucikan diri dari semua pencemaran jasmani dan rohani, dengan demikian menyempurnakan kekudusan kita dalam takut akan Allah." Kegelojohan adalah dosa besar zaman ini. Selera nafsu memperbudak laki-laki dan perempuan, mengelabui intelektualitasnya dan menumpulkan kesadaran moral begitu rupa sehingga, kebenaran firman Allah yang ditinggikan itu tidak dihargai. Sifat-sifat binatang telah menguasai baik laki-laki maupun perempuan.

Umat Allah harus mengenal diri mereka supaya mereka dapat diangkat ke surga. Mereka harus mengenal keadaan tubuh agar bersama pemazmur mereka dapat berseru: "Aku bersyukur kepada-Mu oleh karena kejadianku dahsyat dan ajaib." Selera mereka harus ditaklukkan di bawah pengawasan organ-organ intelek dan moral. Tubuh itu seharusnya menjadi hamba bagi pikiran, bukan pikiran diperhamba tubuh.

Persiapan Menghadapi Penyegaran

36. Allah menuntut umat-Nya supaya membersihkan diri mereka dari segala pencemaran daging dan roh untuk menyempurnakan kesucian di dalam takut akan Allah. Mereka yang enggan melakukannya dan memaafkan diri dalam pekerjaan ini lalu menantikan Tuhan untuk melakukannya bagi mereka sedangkan Dia menuntut mereka melakukannya sendiri akan didapati berkekurangan pada hari murka Tuhan, tetapi orang-orang sabar di bumi yang telah menjalankan perintah-Nya akan terlindung.

Telah ditunjukkan pada saya bahwa jika umat Allah tidak berusaha melakukan bagiannya tetapi menunggu datangnya penyegaran lalu membuang dosa dan membersihkan kesalahan; jika mereka bergantung pada itu untuk membersihkan mereka dari pencemaran daging dan roh

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

agar mereka siap mengambil bagian dalam seruan nyaring malaikat ketiga, maka mereka akan didapati berkekurangan. Penyegaran atau kuasa Allah berlaku hanya bagi mereka yang mempersiapkan diri untuk itu dengan melakukan pekerjaan yang Allah berikan, yaitu membersihkan diri mereka dari segala pencemaran tubuh dan pikiran, menyempurnakan kesucian dalam takut akan Allah.

Ajakan Bagi Mereka yang Suka Bertangguh

37. Kegagalan dalam mengikuti prinsip-prinsip yang sehat telah merusak sejarah umat Allah. Telah terjadi kemurtadan yang terus-menerus dalam hal reformasi kesehatan. Sebagai akibatnya, Allah telah dihinakan oleh kemerosotan rohani yang dalam. Penghalang-penghalang telah didirikan. Sekiranya umat Allah berjalan di dalam terang, semua penghalang ini tidak akan kelihatan. Bagi kita yang mempunyai kesempatan besar, apakah kita membiarkan umat manusia di dunia berjalan mendahului kita dalam hal reformasi kesehatan? Apakah kita merendahkan pikiran dan menyalahgunakan talenta kita dengan cara makan yang salah? Akankah kita melanggar hukum Allah yang kudus oleh mengikuti praktik mementingkan diri? Apakah kelengahan kita menjadi buah bibir dan cemoohan? Tegakah kita hidup bertentangan dengan kehidupan Kristus sehingga Juruselamat merasa malu memanggil kita saudara-saudara-Nya?

Tidakkah lebih baik kita melakukan pekerjaan pengobatan misionaris, yaitu praktik penginjilan dan hidup begitu rupa sehingga damai Allah dapat menguasai hati kita?

Tidakkah kita menyingkirkan semua batu sandungan dari kaki orang-orang yang tidak percaya, mengingat tugas kita selaku orang Kristen? Jauh lebih baik, janganlah menyandang nama Kristen kalau kamu hanya mengaku Kristen sedang pada saat yang sama kamu memanjan-kan selera sehingga merangsang nafsu berahi!

Allah memanggil setiap anggota jemaat untuk mempersesembahkan hidupnya pada pelayanan Tuhan. Dia meminta reformasi yang pasti. Seluruh alam ciptaan meraung karena menderita kutuk. Umat Allah harus menempatkan dirinya di mana mereka dapat bertumbuh dalam anugerah setelah tubuh, pikiran dan jiwa disucikan oleh kebenaran. Bila mana mereka melepaskan diri dari pemanjangan yang merusak kese-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

hatan, mereka akan lebih jelas melihat asas kesalehan yang sejati. Maka perubahan hebat akan terjadi dalam pengalaman keagamaan.

Semua Orang Sedang Diuji

Allah menolong mereka yang berusaha menolong dirinya sendiri. Tetapi apabila manusia tidak mau menanggung derita untuk mengikuti jalan pemikiran dan kehendak Allah, bagaimanakah Allah dapat bekerjasama dengan mereka?

38. Sangat penting bagi kita untuk melakukan bagian kita secara pribadi dan mempunyai pengertian yang mendalam tentang apa, yang harus kita makan dan minum dan bagaimana caranya kita hidup demi memelihara kesehatan. Semua orang akan diuji apakah mereka menerima semua prinsip reformasi kesehatan atau masih mau memanjakan selera.

Janganlah seorang berpendapat bahwa dalam hal makanan dia dapat melakukan segala sesuatu menurut kehendak hantinya. Biarlah semua orang yang mengelilingi meja makan bersamamu dapat melihat bahwa kamu sendiri mengikuti prinsip aturan makan, begitu pun dalam hal lain, agar kemuliaan Allah dapat dinyatakan. Kamu tidak boleh melakukan yang sebaliknya karena tabiatmu harus dibentuk untuk hidup kekal yang akan datang. Tanggung jawab besar ditempatkan di atas jiwa manusia. Mari-lah kita memahami tanggung jawab ini dan memikulnya dengan tabah di dalam nama Tuhan.

Bagi setiap orang yang tergoda memanjakan selera, saya suka ber-kata: Janganlah menyerah kepada percobaan, tetapi batasilah dirimu dalam penggunaan makanan sehat. Engkau dapat melatih diri untuk menikmati makanan sehat. Allah menolong mereka yang berusaha menolong dirinya sendiri. Tetapi apabila manusia tidak mau menanggung derita untuk mengikuti jalan pemikiran dan kehendak Allah, bagaimanakah Allah dapat bekerjasama dengan mereka? Marilah kita melakukan bagian kita dalam mempertahankan keselamatan kita dengan takut dan gentar. Kalau tidak ada takut dan gentar, kita cenderung melakukan kesalahan dalam memelihara tubuh kita. Di hadapan Allah, kita diwajibkan memeliharanya dalam kondisi yang paling memuaskan.

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

Reformasi Sejati adalah Reformasi Hati

39. Mereka yang bekerja di dalam pekerjaan Allah tidak boleh mencari kepuasan dunia dan pemanjaan diri sendiri. Para dokter di lembaga-lembaga kita harus dikuasai prinsip hidup reformasi kesehatan. Kaum lelaki tidak akan pernah bertarak dengan sungguh-sungguh kecuali kasih karunia Kristus menjadi prinsip abadi di dalam hatinya. Dengan semua ikrar di dunia ini, kamu suami-istri tidak akan menjadi reformator kesehatan. Pembatasan makanan tidak akan mengubah selera yang sudah salah. Tuan dan Nyonya . . . tidak dapat bertarak dalam segala hal kecuali hati mereka diubah oleh kasih karunia Allah.

Keadaan tidak dapat membuat reformasi. Kekristenan menawarkan satu reformasi di dalam hati. Yang dikerjakan Kristus di dalam hati akan dikerjakan di bawah perintah intelek seseorang yang sudah bertobat. Rencana yang dimulai dari luar kemudian mengerjakannya ke dalam, ini biasanya gagal, dan selalu akan gagal. Rencana Allah bagimu ialah memulainya di dalam hati sekalipun sukar, kemudian dari dalam hati akan mengalir prinsip-prinsip kebenaran, karena reformasi tampak di luar sebagaimana di dalam.

40. Mereka yang berusaha mengangkat standar sesuai peraturan Allah, yaitu yang berusaha menurut terang yang mereka dapat dari Allah melalui firman-Nya dan kesaksian Roh Kudus, tidak akan mengubah prinsip untuk memenuhi keinginan sahabat dan handai tolani apakah satu, dua atau semua orang yang hidup bertentangan dengan peraturan Allah yang bijaksana. Jika dalam hal ini kita bergerak dalam prinsip, jika kita menuruti aturan makanan secara ketat, jika selaku orang Kristen kita mendidik selera kita sesuai rencana Allah, kita akan menyebarkan pengaruh yang menyenangkan hati Tuhan. Yang menjadi pertanyaan ialah: "Apakah kita mau menjadi reformator sejati?" (*Lihat 720*)..

Masalah Kepentingan Utama

41. Saya diberi petunjuk untuk membawa satu pekabaran kepada bangsa kita tentang reformasi kesehatan, karena sudah banyak yang

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

murtad; mereka tidak setia lagi kepada prinsip reformasi kesehatan.

Allah merencanakan anak-anak-Nya supaya bertumbuh cukup dewasa di dalam Kristus sebagai laki-laki dan perempuan. Untuk melakukannya, mereka harus menggunakan dengan betul setiap kuasa pikiran, jiwa dan tubuh. Mereka tidak boleh membuang tenaga fisik dan mental.

Kepentingan utama ialah bagaimana cara memelihara kesehatan. Apabila kita menyelidiki hal ini dengan takut akan Allah, kita akan mendapati bahwa sangat baik menyederhanakan makanan demi kesehuan tubuh dan jiwa, begitu juga kerohanian. Marilah kita mempelajari hal ini dengan sabar. Kita memerlukan pengetahuan dan pertimbangan agar bertindak bijaksana dalam hal ini. Hukum alam tidak ditolak, tetapi dituruti.

Mereka yang telah menerima petunjuk tentang bahayanya penggunaan makanan daging, teh dan kopi, makanan mewah yang tidak sehat, setelah bertekad bulat mengikat perjanjian dengan Allah melalui nazar, tidak akan lagi memanjanakan selera untuk makanan yang jelas diketahui tidak sehat. Allah menuntut agar selera disucikan, begitu juga mengamalkan penyangkal diri terhadap perkara-perkara yang tidak baik. Inilah tugas yang harus dilakukan sebelum umat-Nya dapat berdiri di hadapan-Nya sebagai umat yang sempurna.

Umat Allah yang sisa haruslah satu umat yang sudah bertobat. Penyuguhan pekabaran ini menghasilkan pertobatan dan penyucian jiwa. Kita merasakan kuasa Roh Allah dalam pergerakan ini. Ini satu pekabaran yang pasti dan hebat, menjadi segala-galanya bagi penerima. Pekabaran ini dimasyurkan dengan seruan nyaring. Kita harus memiliki iman yang benar dan abadi agar pekabaran ini berkumandang dan bertambah penting pada penutupan sejarah dunia.

Ada sebagian yang mengaku orang percaya dan menerima bagian tertentu dari Testimonies sebagai pekabaran Allah, tetapi menolak bagian-bagian yang mencela selera kesukaan mereka. Orang-orang seperti itu hidup bertentangan dengan kesejahteraan jemaat dan kesejahteraan mereka sendiri. Kita perlu berjalan di dalam terang sementara kita mendapat terang itu. Mereka yang mengaku percaya pada reformasi kesehatan, namun masih melawan prinsip-prinsipnya di dalam kehidupan sehari-hari, sedang menyakiti jiwanya sendiri dan juga meninggalkan kesan yang salah di dalam pikiran orang percaya dan yang tidak percaya.

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

Satu tanggung jawab besar terletak pada mereka yang mengenal kebenaran supaya segala pekerjaan mereka sejajar dengan iman dan supaya kehidupan mereka dimurnikan dan disucikan agar mereka bersedia melakukan satu tugas yang harus dilakukan dengan segera pada hari-hari penyiaran pekabaran ini. Mereka tidak mempunyai waktu dan tenaga untuk pemanjangan selera. Kata-kata itu diucapkan pada kita sekarang ini dengan penuh kesungguh-sungguhan: "Karena itu sadarlah dan bertobatlah, supaya dosamu dihapuskan, agar Tuhan mendatangkan waktu kelegaan, dan mengutus Yesus, yang dari semula diuntukkan bagimu sebagai Kristus." Kis 3:9, 20. Banyak di antara kita miskin rohani dan pasti akan hilang kalau mereka tidak bertobat dengan sungguh-sungguh. Dapatkah kamu menanggung risikonya? ...

Hanya kuasa Kristus saja yang dapat melakukan perubahan di dalam hati dan pikiran. Perubahan ini harus dialami semua orang yang mengambil bagian dengan-Nya, yaitu hidup baru dalam kerajaan surga. Yesus menjawab, katanya: "Aku berkata kepadamu, sesungguhnya jika seorang tidak dilahirkan kembali, ia tidak dapat melihat Kerajaan Allah." Yoh 3:3. Agama yang berasal dari Allah itulah satu-satunya agama yang dapat menuntun pemeluknya kepada Allah. Untuk melayani Dia dengan baik, kita harus dilahirkan dari Roh Allah. Inilah yang menuntun kepada kewaspadaan. Itu akan memurnikan hati dan membarui pikiran, dan menyanggupkan kita mengenal dan mengasihi Allah. Itu akan memberikan pada kita penurutan akan semua tuntutan-Nya. Itulah ibadah yang benar.

Terang Allah mengenai reformasi kesehatan tidak dapat dipermainkan tanpa penderitaan kepada mereka yang mencoba meremehkannya.

Satu Garis Depan Terpadu

42. Kita telah diberi tugas memajukan reformasi kesehatan. Tuhan menginginkan agar umat-Nya rukun satu dengan yang lain. Sebagaimana, saudara harus ketahui, kita tidak akan meninggalkan posisi di

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

mana Tuhan menyuruh kita berdiri sejak tiga puluh lima tahun yang lalu. Waspalah bagaimana kamu menempatkan dirimu menentang pekerjaan reformasi kesehatan. Pekerjaan itu akan maju karena itulah sarana Allah untuk mengurangi penderitaan di dunia kita ini, dan memurnikan umat-Nya.

Berhati-hatilah dengan sikapmu, jangan sampai kamu kedapatan mendatangkan perpecahan. Saudaraku, sekalipun kamu gagal membawa berkat ke dalam kehidupanmu dan keluargamu, dengan mengikuti prinsip reformasi kesehatan, janganlah membahayakan orang lain dengan menolak terang yang diberikan Allah dalam hal ini.

43. Tuhan telah memberikan satu pekabaran reformasi kesehatan kepada umat-Nya. Terang ini telah bersinar pada jalan mereka selama tiga puluh tahun. Tuhan tidak dapat mempertahankan hamba-hamba-Nya dalam satu arus yang bertentangan. Dia merasa sedih ketika hamba-hamba-Nya menentang pekabaran dalam hal ini, yang telah diberikan kepada mereka untuk disampaikan kepada orang lain. Dapatkah Allah merasa senang apabila separuh dari para pekerja setempat mengajarkan prinsip reformasi kesehatan yang berhubungan erat dengan pekabaran malaikat ketiga sebagaimana lengan dengan tubuh, sedangkan yang separuh lagi mengajarkan prinsip yang sama sekali bertentangan? Ini dianggap sebagai satu dosa di pemandangan Allah....

Kekecewaan besar menimpa para pekerja Allah yang memiliki kapasitas mental dan memahami dasar-dasar iman, tetapi oleh pengajaran dan perbuatan menunjukkan sikap apatis terhadap peraturan moral.

Terang Allah mengenai reformasi kesehatan tidak dapat dipermainkan tanpa penderitaan kepada mereka yang mencoba meremehkannya; tidak ada orang yang dapat mengharapkan kemajuan dalam pekerjaan Tuhan sementara mereka menolak terang Allah itu, baik oleh pengajaran atau perbuatan.

44. Para pendeta perlu memberikan instruksi tentang hidup bertarak. Mereka harus menunjukkan hubungannya dengan makan, bekerja, istirahat dan berpakaian yang menunjang kesehatan. Semua orang yang percaya akan kebenaran pada akhir zaman ada hubungannya dengan hal ini. Mereka memikirkannya. Allah menuntut mereka untuk membangkitkan kemauan diri dalam reformasi ini. Dia tidak

MENGAPA HARUS MENGADAKAN REFORMASI

merasa senang atas perbuatan mereka jika menyepelekan masalah ini.

Tersandung Atas Berkat

45. Malaikat berpesan: "Jauhkan dirimu dari nafsu daging yang berperang melawan jiwa." Kamu telah tersandung pada reformasi kesehatan. Itu bukanlah suatu tambahan kepada kebenaran. Memang bukan tambahan, karena itu adalah sebagian dari kebenaran. Inilah satu tugasmu yang mendesak lebih daripada apa yang kamu pernah lakukan. Sementara kamu ragu dan mundur, kalaupun gagal merangkul berkat yang diperuntukkan bagimu, kamu akan kehilangan. Kamu tersandung atas berkat yang ditempatkan surga di jalanmu untuk melancarkan gerak maju. Setan menampilkannya bagimu dalam terang yang paling menyilaukan, agar kamu melawan yang sebenarnya sangat menguntungkan bagimu, yaitu bagi kesehatan tubuh dan pikiranmu.

(Dalah-dalah untuk melakukan kesalahan dibuat di bawah pengaruh Setan - 710).

Perhatikan Penghakiman

46. Tuhan memanggil mereka yang mau bergabung dengan pasukan-Nya. Mereka yang sakit-sakitan perlu menjadi reformator kesehatan. Allah akan bekerjasama dengan anak-anak-Nya dalam memelihara kesehatan jikalau mereka makan dengan hati-hati dan tidak mau memasukkan beban yang tidak perlu ke dalam lambung. Jalan alam telah diciptakan-Nya kokoh dan aman sesuai anugerah-Nya. Jalan itu cukup lebar bagi semua orang yang mau memakainya. Untuk memelihara hidup kita, Dia telah memberikan produk bumi yang paling menyehatkan.

Dia yang tidak mengindahkan petunjuk yang telah diberikan Allah dalam firman-Nya dan dalam buah tangan-Nya, dia yang tidak menurut perintah, mempunyai pengalaman yang cacat, menjadi seorang Kristen yang sakit-sakitan. Kehidupan rohaninya lemah, kelihatannya hidup, tetapi hidupnya itu tidak semarak. Dia membuang jauh kesempatan kasih karunia yang berharga.

Banyak orang merusak tubuhnya dengan mengabaikan hukum

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kehidupan, dan mereka tidak akan pernah sembuh karena sikap ini, namun sekarang mereka menyesal dan bertobat. Manusia mencoba berlaku lebih bijaksana daripada Allah. Dia membuat bagi dirinya aturan sendiri. Allah memanggil kita untuk memperhatikan perintah-perintah-Nya; jangan lagi menghina Dia dengan mengerdilkan kuasa tubuh, pikiran dan roh. Kematian dini adalah akibat penyimpangan dari Allah untuk mengikuti jalan dunia ini. Dia yang memanjakan diri akan menanggung hukumannya. Dalam penghakiman kita akan melihat betapa sungguh-sungguh Allah membala pelanggaran terhadap hukum-hukum kesehatan. Sementara kita memeriksa kembali tindak-tanduk kita, kita akan melihat pengetahuan akan Allah yang seharusnya kita peroleh, tabiat agung yang seharusnya kita bentuk, sekiranya kita menjadikan Kitab Suci sebagai penasihat.

Allah sedang menantikan umat-Nya, hendaknya mereka bijaksa-na dalam pengetahuan. Sementara kita memperhatikan kesengsaraan, kejelekan dan penyakit yang telah menyusup ke dalam dunia sebagai akibat dari kebodohan pemeliharaan tubuh, apakah kita mau bertangguh dalam menyampaikan amaran ini? Kristus telah menyatakan bahwa seperti pada zaman Nuh, ketika bumi ini penuh dengan kekerasan dan dicemari oleh kejahatan, begitulah keadaannya ketika Anak manusia datang. Allah telah memberikan terang besar bagi kita. Jikalau kita berjalan dalam terang ini, kita akan melihat keselamatan-Nya.

Perubahan yang pasti sangat diperlukan. Sudah tiba waktunya bagi kita untuk merendahkan hati yang sombong dan angkuh, dan mencari Tuhan sementara Dia masih dapat ditemukan. Sebagai satu umat, kita perlu merendahkan hati di hadapan Allah, karena bilur ketidaktetapan hati ada di dalam kehidupan kita.

Tuhan sedang memanggil kita untuk memasuki barisan. Hari sudah senja, malam sudah dekat. Penghakiman Allah sudah terlihat, baik di darat atau di laut. Tidak ada kesempatan kedua diberikan kepada kita. Ini bukanlah waktunya untuk membuat satu gerakan palsu. Biarlah semua orang bersyukur kepada Allah karena kita masih mempunyai kesempatan membentuk tabiat untuk hidup kekal yang akan datang.

Makanan dan Kerohanian

Tidak Bertarak Berarti Dosa

47. Janganlah seorang yang mengaku saleh menganggap sepele kesehatan tubuh dan memuji dirinya lalu menyatakan hal tidak bertarak bukan dosa dan tidak akan mempengaruhi kerohanian. Antara alam moral dan tubuh terdapat hubungan yang sangat erat.

48. Pada nenek moyang kita yang pertama, keinginan tidak bertarak telah mengakibatkan kehilangan Eden. Pertarakan dalam segala hal lebih banyak hubungannya dengan pemulihan kita ke Eden daripada yang kita sadari.

49. Pelanggaran hukum fisik adalah pelanggaran hukum Allah. Yesus Kristus adalah Khalik kita. Dialah Pencipta diri kita.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Dia telah menciptakan susunan tubuh manusia. Dialah Pencipta hukum fisik, Dia pula Pencipta hukum moral. Manusia yang lengah dan tidak peduli tentang kebiasaan dan praktik hidup yang menyangkut kesehatan, mereka berdosa terhadap Tuhan. Banyak orang yang mengaku mengasihi Yesus Kristus tidak menunjukkan rasa khidmat dan penghormatan kepada-Nya, yang telah menyerahkan hidup-Nya untuk menyalamatkan mereka dari kematian kekal. Dia tidak disegani, dihormati dan dikenal. Ini ditunjukkan dengan rusaknya tubuh mereka karena pelanggaran hukum alam.

Pelanggaran hukum alam secara terus-menerus adalah pelanggaran hukum Allah secara terus-menerus.

50. Pelanggaran hukum alam secara terus-menerus adalah pelanggaran hukum Allah secara terus-menerus. Segala beban penderitaan, kesengsaraan, kerusakan, penuaan, penyakit dan ketololan, semuanya sudah membanjiri dunia. Bandingkanlah itu dengan keadaan yang seharusnya menurut rancangan Allah pada mulanya, sungguh seperti sebuah rumah orang kusta. Generasi yang sekarang lemah dalam otak, moral dan kuasa tubuh. Semua kesengsaraan ini sudah menumpuk dari generasi ke generasi karena manusia berdosa melanggar hukum Allah. Dosa paling besar dilakukan melalui pemanjaan selera yang sudah rusak.

51. Pemanjaan yang keterlaluan, baik dalam hal makan, minum dan tidur atau melihat, adalah dosa. Gerakan kuasa tubuh dan pikiran sehat yang seimbang akan membawa kebahagiaan. Makin ditinggikan dan dimurnikan kuasa itu, semakin murni dan asli kebahagiaannya.

(Allah menandai dosa pemanjaan – 246)

Bilamana Penyucian Mustahil Diadakan

52. Dari semua cacat penderitaan yang menyiksa umat manusia, sebagian besar diakibatkan oleh kebiasaan-kebiasaan mereka yang salah karena sengaja mengabaikan, atau karena tidak menanggapi terang

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

yang diberikan Allah sehubungan dengan hukum-hukum kehidupan mereka. Adalah tidak mungkin bagi kita memuliakan Allah sementara masih melanggar hukum kehidupan. Kita tidak mungkin dapat mempertahankan pengabdian kepada Allah sementara nafsu selera dimanjakan. Tubuh yang sakit dan intelek yang kacau menghalangi pengabdian jiwa-raga, karena pemanjakan nafsu yang terus-menerus. Rasul Paulus memahami pentingnya kondisi tubuh yang sehat untuk penyempurnaan tabiat umat Allah. Dia katakan: "Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak." Dia menyebutkan buah-buah Roh Kudus, di antaranya ialah pertarakar atau pengendalian diri. "Barangsiapa menjadi milik Kristus Yesus, ia telah menyalibkan daging dengan segala hawa nafsu dan keinginannya."

(Mustahil memperoleh kesempurnaan Kristen sementara masih dikekang hawa nafsu – 356).

Sengaja Mengabaikan Berarti Menambah Dosa

53. Adalah satu tugas bagi kita untuk mengetahui bagaimana caranya memelihara kondisi kesehatan tubuh yang paling baik. Adalah satu kewajiban mulia untuk menghidupkan terang Allah yang telah diberikan-Nya dengan anugerah. Sekiranya kita menutup mata dan tidak mau melihat karena takut terhadap kesalahan-kesalahan kita sendiri yang kita tidak mau membuangnya, dosa kita bukan dikurangi, melainkan ditambah. Kalau terang itu ditolak dalam satu hal, itu tidak akan dihargai dalam hal lain. Dosa itu sama besarnya, apakah kita melanggar hukum kesehatan atau melanggar salah satu dari Sepuluh Hukum, karena kita tidak dapat melakukan salah satu tanpa melanggar Hukum Allah. Kita tidak dapat mengasihi Tuhan dengan segenap hati dan jiwaraga sambil mengasihi nafsu selera kita lebih daripada mengasihi Allah. Dari hari ke hari kita mengurangi kekuatan kita untuk memuliakan Allah, padahal Dia menuntut segenap tenaga pikiran dan jasmani kita. Dengan kebiasaan-kebiasaan kita yang salah, kita semakin melepaskan pegangan hidup namun masih mengaku pengikut Kristus, yang siap untuk jamahan terakhir bagi kebakaan.

Saudaraku, engkau mempunyai satu pekerjaan untuk dilakukan.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Tidak ada orang lain yang dapat melakukannya bagimu. Bangunlah dari tidurmu. Kristus akan menganugerahkan hidup bagimu. Ubahlah cara hidupmu; cara makan, cara minum dan cara kerja. Sementara engkau mengikuti arah yang engkau telah jalani bertahun-tahun, engkau tidak dapat membedakan dengan jelas perkara yang kudus dan yang kekal. Perasaanmu telah dikebalkan dan intelekmu digelapkan. Engkau tidak bertumbuh di dalam kasih karunia dan pengetahuan akan kebenaran walau diberi kesempatan bagimu. Engkau tidak bertambah dalam ke-rohaniaan, tetapi semakin terjerumus dalam gelap.

54. Manusia adalah mahkota ciptaan Allah, diciptakan dalam citra Allah dan dibentuk sebagai gambar Allah.... Manusia sangat tinggi nilainya bagi Allah, karena dia dibentuk dalam citra-Nya sendiri. Fakta ini haruslah meyakinkan kita betapa pentingnya pengajaran, dengan kata-kata dan contoh perbuatan dosa pencemaran, oleh memanjakan selera atau oleh kegiatan lain yang penuh dosa; tubuh yang dibentuk untuk mewakili Allah di dunia ini.

(Hukum alam dicanangkan dengan jelas – 87).

Pengaruh Pelanggaran Hukum Fisik Terhadap Pikiran

55. Allah menuntut kemajuan yang berkesinambungan dari umat-Nya. Perlu kita pelajari bahwa selera yang dimanjakan adalah penghalang besar pada perbaikan mental dan penyucian jiwa. Dengan segala pengetahuan kita tentang reformasi kesehatan, banyak di antara kita makan dengan tidak teratur.

56. Janganlah menyediakan lebih banyak makanan atau lebih ber-variasi pada hari Sabat dibanding dengan hari-hari lain. Sebaliknya, makanan harus lebih sederhana dan lebih sedikit, agar pikiran lebih terang dan lebih kuat untuk memahami perkara-perkara rohani. Lambung yang terlalu penuh membuat otak buntu. Kata-kata yang paling berharga mungkin didengar juga tetapi tidak dihargai, karena pikiran dibingungkan oleh makanan yang tidak teratur. Kalau seseorang makan terlalu kenyang pada hari Sabat, mereka lebih banyak bergerak daripada berpikir membuatnya tidak pantas menerima manfaat Sabat pada kesempatan yang mulia itu.

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

57. Telah ditunjukkan padaku bahwa beberapa dari perkumpulan kemah kita keadaannya jauh dari yang dikehendaki Tuhan. Para peserta datang tanpa persiapan akan kunjungan Roh Kudus Allah. Biasanya kaum wanita menggunakan banyak waktu sebelum pertemuan itu untuk menyediakan pakaian dan perhiasan lahiriah, bukan perhiasan batin. Perhiasan batinlah yang sangat bernilai di pemandangan Tuhan. Banyak pula waktu digunakan untuk memasak makanan yang tidak perlu; persediaan kue mewah, dan segala jenis yang merusak pemakannya secara positif. Sekiranya kaum wanita itu menyediakan makanan sehat secara sederhana, maka seluruh keluarga lebih bersedia menerima firman yang hidup, dan lebih lunak menerima pengaruh Roh Kudus.

Seringkali perut dijejali dengan makanan yang jarang dimakan di rumah, di mana kegiatan gerak badan dilakukan dua atau tiga kali lipat. Inilah yang menyebabkan otak itu sangat malas sehingga tidak dapat menghargai perkara-perkara abadi. Setelah selesai acara perkemahan, mereka kecewa karena tidak dapat menikmati lebih banyak pengaruh Roh Kudus.... Biarlah persiapan pakaian dan makanan dinomor duakan, karena penyelidikan hati secara mendalam dimulai di rumah.

(Selera yang dimanjakan menghalangi seseorang memahami kebenaran masa kini – 72).

(Selera yang dimanjakan melumpuhkan perasaan – 227)

(Selera yang dimanjakan menumpulkan otak – 209, 226)

(Selera yang dimanjakan menyebabkan seseorang tidak sanggup membuat rencana dan memberi nasihat – 71)

(Selera yang dimanjakan melemahkan kuasa pikiran, rohani dan tubuh anak-anak —346)

(Tidur di bawah kebenaran firman yang sedang terbakar – 222)

(Kekuatan mental dan moral bertambah karena makanan sehat – 85, 117, 206)

(Pengaruh makanan daging terhadap kekuatan mental – 678, 680, 682, 686)

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(*Lagi-lagi perkemahan dan makanan – 124*).

Pengaruh Terhadap Penghargaan akan Kebenaran

58. Engkau memerlukan pikiran yang segar dan cerdas untuk menghargai tabiat kebenaran yang ditinggikan, untuk menilai penebusan, dan untuk menghitung berapa harganya perkara-perkara abadi. Jikalau engkau sudah salah jalan dan memanjakan kebiasaan-kebiasaan makan yang salah sehingga melemahkan kuasa intelek, engkau tidak dapat menghargai keselamatan dan hidup kekal. Ini akan memberi inspirasi padamu untuk menyesuaikan hidupmu dengan hidup Kristus. Engkau tidak akan berusaha dan berkorban dalam penyesuaian diri kepada kehendak Allah sebagaimana tuntutan-Nya. Penyesuaian ini penting, karena itu memberikan kepadamu suatu kesanggupan moral menghadapi jamahan terakhir kebakaan.

Mereka yang menjelali perut dengan makanan, mereka juga membebani alam, sehingga tidak dapat menghargai kebenaran yang mereka dengar.

59. Sekalipun kamu ketat memilih kualitas makananmu, apakah kamu memuliakan Allah dalam tubuh dan rohmu yang menjadi milik-Nya dengan mengambil begitu banyak makanan? Mereka yang menjelali perut dengan makanan, mereka juga membebani alam, sehingga tidak dapat menghargai kebenaran yang mereka dengar. Mereka tidak dapat membangkitkan kepekaan perasaan otak yang sudah dilumpuhkan untuk menyadari nilai penebusan dan pengorbanan besar yang telah diberikan kepada manusia berdosa. Orang seperti itu tidak dapat menghargai upah yang sangat besar dan indah yang disediakan bagi para pemenang yang setia. Janganlah biarkan sifat kebinatangan yang ada pada kita menguasai moral dan intelek.

60. Sebagian masih memanjakan hawa nafsu yang berperang melawan jiwa. Inilah penghalang yang selalu mengganggu kemajuan kerohaniaan. Mereka selalu disiksa oleh hati nurani yang menuduh kesalahan. Ketika kebenaran dinyatakan, mereka siap untuk dipersalahkan. Mereka tertuduh sendiri dan merasa yang hal itu sengaja dipilih untuk

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

menyinggung masalah mereka. Mereka merasa sedih dan terluka sehingga menarik diri mereka dari perhimpunan orang-orang saleh. Mereka meninggalkan perkumpulan karena merasa hati nurani mereka tidak lagi terganggu. Akhirnya keinginan mereka hilang untuk menghadiri kumpulan dan mengasihi kebenaran. Kemudian mereka kembali dan bergabung dengan pemberontak; kecuali bertobat sepenuhnya, mereka berada di bawah kibaran panji-panji Setan yang hitam. Sekiranya mereka ini menyalibkan hawa nafsu daging yang berperang melawan jiwa, mereka akan keluar dari jalan itu di mana panah-panah kebenaran akan biterbangan melewati mereka. Tetapi sementara mereka memanjakan hawa nafsu, dengan demikian mereka memuja berhala, mereka menempatkan diri sebagai sasaran panah-panah kebenaran. Kalau kebenaran saja yang dibicarakan, mereka pasti terluka kena panah itu....

Bahan-bahan perangsang non-alamiah dapat merusak kesehatan dan melumpuhkan otak sehingga tidak mungkin lagi menghargai perkara-perkara abadi. Mereka yang memuja berhala ini tak dapat menilai keselamatan dengan benar, di mana Kristus telah menyelamatkan manusia berdosa dari kematian. Ini dilakukan-Nya dengan penyangkalan diri, penderitaan dan kecaman yang tak habis-habisnya, dan akhirnya menyerahkan diri-Nya yang tak berdosa itu sebagai korban.

61. Mentega dan daging merangsang. Bahan ini melukai lambung dan merusak selera. Saraf-saraf otak yang peka itu sudah dilumpuhkan. Selera kebinatangan bertambah dan mengorbankan kecakapan intelek dan moral. Kuasa yang lebih tinggi ini bertambah lemah, yang seharusnya adalah pengatur, sehingga perkara-perkara abadi tidak lagi dibedakan. Maka terjadilah kelumpuhan kerohanian dan pengabdian diri. Setan merasa menang melihat betapa mudahnya dia dapat masuk melalui selera sehingga menguasai intelek laki-laki dan perempuan, yang seharusnya dibutuhkan oleh Pencipta untuk melakukan satu pekerjaan yang besar dan baik.

(Mustahil bagi yang tidak bertarak untuk menilai penebusan – 119)

(Yang tidak bertarak tak dapat bersikap lunak terhadap pengaruh kebenaran yang menyucikan – 780)

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Pengaruh Atas Kesanggupan Membedakan dan Memutuskan

62. Apa saja yang mengurangi kekuatan fisik itu juga melemahkan pikiran, dan menurunkan kesanggupannya untuk membedakan yang benar dari yang salah. Kita menjadi kurang sanggup memilih yang baik, dan kekuatan kemauan menurun untuk melakukan apa yang kita tahu benar.

Penyalahgunaan kuasa tubuh akan memperpendek usia, padahal hidup kita dapat digunakan untuk kemuliaan Allah. Kita juga tidak layak melakukan pekerjaan Allah.

63. Mereka, yang telah menerima terang tentang kesederhanaan makanan dan pakaian, dalam penurutan hukum fisik dan moral, yang masih menyimpang dari terang yang menunjukkan tugas mereka, akan menghindari tugas dalam hal-hal lain. Dengan menolak salib, yang mereka harus pikul agar selaras dengan hukum alam, mereka menumpulkan hati nurani. Mereka akan melanggar Sepuluh Hukum untuk menghindari celaan. Yang lain tidak mau memikul salib lalu menghina beban yang memalukan itu

64. Mereka yang mendatangkan penyakit ke atas dirinya sendiri, dan merasa puas dengan itu, tentu memiliki tubuh dan pikiran yang tidak sehat. Mereka tidak dapat menimbang bukti-bukti kebenaran atau memahami tuntutan Allah. Juruselamat kita tidak akan mengulurkan tangan-Nya cukup rendah untuk mengangkat orang seperti itu dari keadaan yang merosot sementara mereka tetap berusaha menenggelamkan diri lebih dalam.

Semua orang dituntut untuk melakukan apa yang mereka dapat lakukan dalam memelihara kesehatan tubuh dan kecerdasan otak. Kalau mereka puas dengan selera kotor, dan dengan demikian menumpulkan kepekaan mereka dan menurunkan daya pikir, sehingga mereka tidak dapat menghargai tabiat Allah yang ditinggikan, atau kesukaan mempelajari firman-Nya, maka mereka akan merasa pasti, bahwa Allah tidak menerima persembahan mereka yang tidak layak seperti halnya persembahan Kain. Allah menuntut mereka supaya membersihkan diri dari segala kekotoran tubuh dan pikiran, menyempurnakan kesuci-

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

an dalam takut akan Tuhan. Setelah manusia melakukan segalanya dengan kuasa untuk memulihkan kesehatan, oleh menyangkal selera dan nafsu kotor, agar dia memiliki pikiran sehat dan angan-angan hati yang disucikan, agar dia mempersesembahkan kepada Allah satu persesembahan dalam kebenaran, maka dia diselamatkan oleh satu mukjizat kemurahan Allah seperti bahtera di atas air yang berkecamuk. Nuh telah melakukan segala yang dituntut Allah dari padanya dalam pembuatan bahtera yang tangguh; barulah Allah melakukan yang tak dapat dilakukan manusia dan melindungi bahtera itu dengan kuasa-Nya yang ajaib.

65. Penyalahgunaan perut untuk pemuasan selera adalah sumber utama kesusahan yang menimpa jemaat. Mereka yang makan dan bekerja secara tidak bertarak tanpa pertimbangan, biasanya bicara dan bertindak tanpa pertimbangan pula. Orang yang tak bertarak tidak dapat menjadi orang yang sabar. Tidak bertarak bukan artinya minum minuman beralkohol. Dosa karena makan tidak bertarak, makan terlalu sering, terlalu banyak, makan makanan mewah yang tidak sehat, semuanya merusak fungsi alat pencernaan, mengganggu pikiran, merusak pertimbangan, mengganjal pemikiran sehat yang menggunakan pertimbangan dan tindakan yang tenang. Maka inilah sumber kesusahan yang menimpa jemaat. Karena itu, agar umat Allah berada dalam keadaan yang sama seperti Dia, di mana mereka dapat memuliakan Dia dengan tubuh dan jiwa, yang sebenarnya adalah milik-Nya, mereka harus dengan senang hati dan rajin menyangkal pemuasan selera dan bertarak dalam segala hal. Barulah mereka dapat memahami kebenaran dalam keindahan dan kejelasannya. Mereka membawanya dalam kehidupannya; dan dengan tujuan yang lurus, bijaksana dan masuk akal, mereka tidak memberi kesempatan bagi musuh kebenaran untuk mencela kebenaran itu sendiri.

66. Saudara dan saudari G bangkitlah, saya mohon padamu berdua. Kamu belum menerima terang reformasi kesehatan, apalagi mela-

Mereka yang makan dan bekerja secara tidak bertarak tanpa pertimbangan, biasanya bicara dan bertindak tanpa pertimbangan pula.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kukannya. Sekiranya kamu sudah membatasi selera, kamu tidak perlu melakukan kerja lebur atau mengeluarkan biaya tambahan; yang lebih menguntungkan lagi, kamu akan memperoleh kondisi kesehatan fisik yang lebih baik dan tingkatan daya intelek yang lebih tinggi untuk menghargai kebenaran abadi, kamu akan mempunyai pikiran yang lebih cerah untuk menimbang bukti-bukti kebenaran, kamu akan lebih bersedia untuk memberikan kepada orang lain dasar-dasar pengharapan yang ada padamu.

67. Sebagian orang mengejek pekerjaan reformasi ini dan mengatakan itu tidak perlu, bahwa itu adalah satu rangsangan untuk mengalihkan pikiran dari kebenaran masa kini. Mereka mengatakan bahwa hal itu terlalu dibesar-besarkan. Orang seperti itu tidak tahu apa yang mereka katakan. Sementara laki-laki dan perempuan yang mengaku saleh dihinggapi penyakit mulai dari batok kepala sampai ke telapak kaki, sementara tenaga tubuh, pikiran dan roh dilemahkan karena pemuasan hawa nafsu dan pekerjaan yang terlalu berat, bagaimanakah mereka dapat menimbang bukti-bukti kebenaran, dan memahami segalah tuntutan Allah? Kalau kuasa moral dan intelek sudah dikelabui, mereka tidak dapat menghargai nilai pendamaian atau sifat pekerjaan Allah yang diagungkan itu, dan tidak senang pula mempelajari firman-Nya. Bagaimanakah seorang yang mengalami gangguan saraf siap memberi jawaban kepada setiap orang yang bertanya tentang dasar-dasar iman yang ada padanya, dengan sabar dan rasa takut? Berapa cepatkah orang itu akan menjadi bingung dan tergoncang, dan dengan imajinasinya yang sudah kabur, dapatkah ia dituntun untuk memandang segala perkara di bawah terang yang sama sekali salah, dan dengan kurangnya kesabaran dan ketenangan yang menandai hidup Kristus, dapatkah orang itu menolak pernyataannya sementara menghadapi seorang yang tidak berakal? Untuk memandang segala perkara dari sudut ukuran agama yang tinggi, kita harus menjadi reformator yang saksama supaya menjadi seperti Kristus.

Saya melihat bahwa Bapa kita yang di surga telah memberikan berkat besar kepada kita, yaitu terang reformasi kesehatan, supaya kita dapat menuruti tuntutan-Nya kepada kita, dan memuliakan Dia dalam jiwa raga kita yang adalah milik-Nya, dan akhirnya kita dapat berdiri tanpa cacat-cela di hadapan takhta Allah. Iman kita menuntut agar kita

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

meninggikan standar dan melangkah maju. Sementara banyak orang mempertanyakan arah yang dituju reformator kesehatan lainnya, selaku orang yang berakal sehat, mereka sendiri harus melakukan sesuatu. Bangsa kita berada dalam kondisi yang menyedihkan, karena menderita berjenis-jenis penyakit. Banyak orang sudah menderita penyakit. Mereka sangat menderita karena kebiasaan-kebiasaan salah dari orangtua mereka. Namun, mereka tetap menuruti jalan yang salah, dan anak-anak mereka menyusul. Mereka jatuh sakit dan tidak menyadari bahwa kebiasaan mereka yang salah mendatangkan penderitaan besar.

Ada beberapa orang yang cukup memahami bagaimana kebiasaan-kebiasaan makan mereka yang berhubungan dengan kesehatan, tabiat, kegunaan mereka di dunia ini, dan tujuan mereka yang kekal. Saya melihat bahwa adalah tugas bagi mereka, yang sudah menerima terang dari surga dan yang telah menerima keuntungan kalau berjalan di dalamnya, untuk menyatakan keinginan yang lebih besar bagi mereka yang masih menderita karena kurang berpengetahuan. Para pemelihara Sabat yang sedang menantikan kedatangan Juruselamat, seharusnya menjadi orang yang tidak menyatakan kekurangan minat dalam pekerjaan reformasi yang besar ini. Laki-laki dan perempuan haruslah dididik dan para pendeta dan orang awam harus merasa bahwa beban pekerjaan itu terletak pada mereka untuk mengajarkan dan menekankannya kepada orang lain.

68. Kebiasaan-kebiasaan fisik menunjang peranan penting bagi kemajuan setiap orang. Lebih teliti kamu dalam hal makanan, lebih sederhana dan tanpa bahan perangsang, maka lebih mantap pertahanan tubuh dalam kegiatan yang seimbang, dan lebih jelaslah konsep tentang tugasmu. Setiap kebiasaan dan praktik hidup haruslah diteliti dengan saksama, agar kelemahan tubuh jangan menudungi segala sesuatu.

69. Kesehatan kita ditunjang oleh apa yang kita makan. Jikalau selera kita tidak dikuasai oleh pikiran yang disesuaikan, jikalau kita tidak bertarik dalam hal makan dan minum, kita tidak memperoleh kesehatan tubuh dan mental untuk mempelajari firman Tuhan dengan semboyan "Beginilah Firman Tuhan!" Apakah yang akan kulakukan supaya dapat mewarisi hidup kekal? Kebiasaan yang tidak sehat akan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

menghasilkan kondisi yang tidak sehat dalam organ tubuh. Lalu perutnya yang halus selaku mesin hidup akan terluka dan akhirnya tidak sanggup melakukan tugasnya dengan baik. Cara makan dan minum dekat dengan gerbang dosa dan pencobaan.

70. Apabila Juruselamat manusia dengan kekuatan Ilahi-Nya merasa perlu berdoa, betapa lebih besar manusia lemah dan berdosa seharusnya merasa kebutuhannya dalam doa yang sungguh-sungguh dan senantiasa. Waktu Kristus diserang pencobaan yang luar biasa, Dia tidak makan. Dia menyerahkan diri pada Allah. Melalui doa yang sungguh-sungguh dan kepasrahan sempurna kepada Bapa-Nya, Dia keluar sebagai pemenang. Mereka yang mengaku memegang kebenaran masa kini, di atas semua golongan yang mengaku umat beragama, haruslah meniru Teladan Agung dalam doa. "Seorang murid haruslah menjadi serupa dengan Gurunya."

Meja makan kita sering dipenuhi dengan makanan mewah yang tidak menyehatkan dan tidak perlu, karena kita menggandrunginya lebih daripada penyangkalan diri, bebas dari penyakit dan kecerdasan otak. Yesus dengan sungguh-sungguh mencari kekuatan dari Bapa-Nya. Anak Allah menganggap ini lebih berharga bagi-Nya daripada duduk di meja makan yang penuh makanan mewah. Dia telah membuktikan pada kita bahwa doa sangat penting menerima kekuatan melawan kuasa kegelapan dan melakukan tugas yang dipercayakan pada kita. Kekuatan kita sendiri adalah kelemahan, tetapi yang diberikan Allah pada kita adalah kuasa, sehingga setiap orang yang memperolehnya lebih besar daripada seorang pemenang.

(Selera yang dimanjakan mengacaukan pikiran – 237)

(Selera yang dimanjakan menumpulkan hati nurani – 72).

Akibatnya Terhadap Pengaruh dan Kegunaan

71. Kasihan kalau perut itu dijejali dengan makanan yang tidak menyehatkan sedangkan kita harus menyangkal diri. Makanan yang dijejalkan demikian membusuk di dalam perut. Penderitaan perut itu

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

mempengaruhi otak. Pemakan yang gelojo tidak menyadari bahwa dia sedang merusak dirinya sehingga tidak sanggup memberikan nasihat yang bijaksana, dan menurunkan kualitasnya dalam meletakkan rencana bagi kemajuan pekerjaan Tuhan. Memang demikianlah halnya. Dia tidak dapat mengenal perkara-perkara rohani. Di dalam rapat, dia mengatakan tidak yang seharusnya Amin atau Ya. Dia membuat rencana yang terlalu muluk-muluk. Makanan yang telah ia makan melumpuhkan otaknya.

Pemanjaan diri menghalangi manusia untuk menyaksikan kebenaran. Rasa syukur yang kita persembahkan kepada Allah karena berkat-Nya sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimasukkan ke dalam perut. Pemanjaan selera adalah penyebab pertengkaran, percekongan, perselisihan paham dan banyak lagi kejahatan. Kata-kata kasar diucapkan, perbuatan tak senonoh dilakukan, praktik ketidakjujuran diikuti dan hawa nafsu dinyatakan, dan banyak lagi, karena saraf otak sudah dirusak oleh penjelalan perut.

Rasa syukur yang kita persembahkan kepada Allah karena berkat-Nya sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimasukkan ke dalam perut. Pemanjaan selera adalah penyebab pertengkaran, percekongan, perselisihan paham dan banyak lagi kejahatan.

72. Beberapa orang tak dapat diyakinkan tentang pentingnya makanan dan minuman demi kemuliaan Allah. Pemanjaan hawa nafsu mempengaruhinya dalam segala aspek kehidupan. Hal ini nampak dalam lingkungan keluarga, jemaat, kumpulan permintaan doa, dan di dalam tabiat anak-anak mereka. Itulah yang menjadi kutuk dalam kehidupan mereka. Kamu tidak dapat meyakinkan mereka akan kebenaran masa kini. Allah telah menyediakan dengan limpahnya kelangsungan hidup dan kebahagiaan semua makhluk ciptaan-Nya. Jikalau hukum-Nya tidak dilanggar, dan semua orang berlaku sesuai dengan kemauan Ilahi, maka kesehatan, damai dan kebahagiaan akan dialami gantinya kesengsaraan dan kejahatan yang berkesinambungan.

73. Penebus dunia ini mengetahui bahwa pemanjaan selera akan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

membawa kelesuan fisik, organ yang berhubungan dengan pengertian begitu dimatikan sehingga perkara-perkara suci dan kekal tak dapat dibedakan.

Kristus mengetahui bahwa dunia telah menyerah kepada kegelohan dan bahwa pemanjaan ini akan merusak kuasa moral. Pemanjaan selera ini begitu kuat mempengaruhi umat manusia sehingga untuk mematahkan kuasa ini, Yesus perlu berpuasa hampir enam minggu demi manusia itu sendiri. Seorang umat Allah mempunyai tugas besar agar dia dapat mengalahkan penggodaan seperti Kristus telah menang. Kekuatan pencobaan untuk memanjakan selera yang salah itu dapat diukur hanya dengan penderitaan Kristus yang tak terperikan selama berpuasa di padang gurun.

Kristus mengetahui bahwa agar rencana keselamatan dapat dilaksanakan dengan sukses, Dia harus memulai pekerjaan penebusan manusia di mana kerusakan mulai terjadi. Adam jatuh karena pemanjaan selera. Untuk meyakinkan manusia akan kewajibannya terhadap hukum Allah, Kristus memulai pekerjaan penebusan dengan mereformasi kebiasaan-kebiasaan manusia. Penurunan kebijakan dan kemerosotan bangsa adalah berkaitan dengan pemanjaan selera yang sudah diselewengkan.

Kewajiban Istimewa dan Pencobaan Khusus bagi Gembala

Ada satu kewajiban mulia untuk semua orang, khususnya bagi para gembala yang mengajarkan kebenaran, yaitu mengalahkan selera. Kegunaan mereka akan jauh lebih besar jika mereka menguasai selera dan hawa nafsu. Kekuatan mental dan moral mereka akan lebih kuat jika mereka menggabungkan pekerjaan fisik dengan mental. Dengan kebiasaan yang sangat ketat, dan dengan gabungan pekerjaan fisik dan mental, mereka dapat melakukan lebih banyak pekerjaan dan mempertahankan pikiran yang cerdas. Jikalau mereka mengejar tujuan seperti itu, maka pikiran dan kata-kata mereka akan lebih lancar, kegiatan agama akan lebih bersemangat, dan kesan kepada para pendengar akan lebih nyata.

Makan dengan tidak bertarak, walaupun makanannya berkualitas tinggi, akan membawa pengaruh buruk kepada organ tubuh, dan akan menumpulkan perasaan hati yang tajam dan yang suci sekalipun.

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

74. Banyak orang membawa ke tempat perkemahan makanan yang sama sekali tidak cocok untuk kumpulan seperti itu, kue-kue mewah dan sejumlah jenis makanan yang akan merusak pencernaan seorang pekerja yang sehat. Tentu saja yang terbaik pun tidak selamanya baik untuk pendeta. Anggota mengirim makanan ini ke meja makannya atau mengundangnya ke meja makan mereka. Dalam hal ini para pendeta tergoda untuk makan terlalu banyak, yaitu makanan yang berbahaya. Bukan hanya kecakapan mereka yang berkurang di perkemahan itu; mereka akan menderita ketidakberesan pencernaan.

Pendeta harus mengurangi keramahan ini, walaupun nampaknya dia jadi kurang sopan. Biarlah anggota mengurangi kebaikan hati seperti itu demi pendetanya. Mereka bersalah jika mereka menggoda pendeta untuk makan makanan yang tidak menyehatkan. Dengan demikian, banyaklah keterampilan berharga hilang dalam pekerjaan Tuhan. Banyak lagi yang walaupun mereka masih hidup tetapi sudah kehilangan separuh dari tenaga pikiran mereka. Di atas segalanya para pendeta harus mengirit tenaga otak dan saraf. Mereka harus menghindarkan semua jenis makanan dan minuman yang cenderung mengganggu atau merangsang saraf. Gangguan saraf yang diikuti oleh depresi dan pemanjangan yang berlebihan akan mengelabui otak sehingga pikiran jadi buntu, lalu timbulah kebingungan. Tidak ada orang yang dapat menjadi pekerja yang sukses dalam perkara rohani kecuali dia mengikuti pertarakan ketat dalam hal kebiasaan menu makanan. Allah tidak akan menurunkan Roh Kudus-Nya kepada mereka yang mengetahui bagaimana mereka harus makan untuk kesehatan tetapi masih mengikuti cara yang akan melemahkan tubuh dan pikiran.

Setiap bagian tubuh manusia harus dilindungi. Kita harus waspada agar apa yang dimasukkan ke dalam perut janganlah melemahkan pikiran suci dan murni.

“Lakukanlah Itu Demi Kemuliaan Allah”

75. Dengan ilham Roh Allah, Rasul Paulus menulis: “apa pun yang kamu lakukan,” walaupun perihal makan dan minum seharusnya dilakukan “demi kemuliaan Allah” bukan memuaskan satu selera yang sa-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

lah tetapi dalam rasa tanggung jawab. Setiap bagian tubuh manusia harus dilindungi. Kita harus waspada agar apa yang dimasukkan ke dalam perut janganlah melemahkan pikiran suci dan murni. Tidak dapatkah aku melakukan apa yang menyenangkan hatiku? Itulah yang ditanyakan oleh beberapa orang seakan-akan kami menahankan hal-hal yang baik dari mereka, padahal kami hanya menganjurkan cara makan yang bijaksana, agar mereka menyesuaikan kebiasaannya dengan hukum Allah yang sudah ditetapkan.

Setiap orang mempunyai hak asasi. Kita masing-masing mempunyai pribadi dan identitas kita sendiri. Tidak ada orang yang mau membenamkan identitasnya di dalam diri orang lain. Semua orang bertindak sesuai dengan kata hati mereka sendiri. Mengenai tanggung jawab dan pengaruh kita yang diberkati Allah sebagaimana hidup kita, bermula dari pada-Nya. Ini tidak kita peroleh dari manusia, tetapi hanya dari Allah. Kita adalah milik-Nya berdasarkan penciptaan dan penebusan. Tubuh bukanlah milik kita sendiri yang akan kita perlakukan sekehendak kita, untuk merusaknya dengan kebiasaan yang merosot sehingga tidak mungkin bagi kita untuk memberikan pelayanan yang sempurna kepada Allah. Hidup dan pikiran kita adalah milik-Nya. Dia melindungi kita setiap saat. Dia menjaga mesin itu tetap hidup. Jikalau kita dibiarkan menjalankannya sendiri sedetik pun, kita akan mati. Kita sepenuhnya bergantung kepada Allah. Kita mendapat satu pelajaran penting apabila kita memahami hubungan kita dengan Allah, dan hubungan-Nya dengan kita. Kata-kata yang berbunyi: "Kamu bukanlah milikmu sendiri, kamu sudah dibeli dengan harga tunai," seharusnya tersimpan di dalam ingatan supaya kita dapat senantiasa mengakui hak-hak Allah atas talenta kita, harta benda kita, pengaruh kita dan pribadi kita. Kita perlu mempelajari bagaimana sebaiknya memperlakukan anugerah Allah dalam pikiran, tubuh dan jiwa agar kita dapat memberikan pelayanan yang baik dan sehat kepada-Nya karena kita adalah milik-Nya.

76. Terang bersinar di jalanmu yang menuju reformasi kesehatan. Begitu juga tugas melakukan pertarakan dalam segala hal itu diserahkan pada umat Allah, pada zaman akhir ini. Saya melihat kamu di antara sejumlah orang yang mundur, melihat sinar dan memperbaiki cara makan, cara minum dan cara bekerja. Sementara sinar kebenaran diterima dan dituruti, sinar itu akan melakukan reformasi dengan saksama da-

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

lam kehidupan dan tabiat mereka yang disucikan olehnya.

Hubungan dengan Hidup yang Menang

77. Makan, minum dan berpakaian, semua membawa pengaruh langsung kepada kemajuan kerohanian kita.

78. Banyak jenis makanan yang dimakan bebas oleh orang kafir menjadi larangan bagi orang Israel. Ini bukan hanya perbedaan tertentu. Perkara-perkara yang dilarang itu adalah makanan yang tidak sehat. Pengumuman tentang makanan haram itu memberikan satu pelajaran bahwa penggunaan makanan yang merusak kesehatan adalah mencemarkan tubuh. Yang merusak tubuh cenderung merusak juga jiwa. Itu tidak melayakkan dia berkomunikasi dengan Allah, tidak layak juga untuk pelayanan yang kudus dan agung.

79. Roh Tuhan tidak dapat menolong kita, dan membantu kita dalam penyempurnaan tabiat kita, sementara kita memanjakan selera sampai merusak kesehatan, dan sementara kesombongan menguasai diri.

80. Semua orang yang mewarisi sifat Ilahi akan lepas dari kebusukan nafsu di dunia ini. Tak mungkin bagi orang yang memanjan selera untuk memperoleh kesempurnaan Kristen.

81. Inilah penyucian yang benar. Itu bukan hanya satu teori, satu emosi, atau bentuk kata-kata, tetapi prinsip yang hidup dan aktif memasuki hidup kita sehari-hari. Itu menuntut agar kebiasaan kita waktu makan, minum, dan berpakaian semua menunjang kesehatan fisik, mental dan moral agar kita dapat mempersembahkan tubuh kepada Tuhan bukan persembahan kebiasaan yang salah, tetapi "satu persembahan yang hidup, kudus dan berkenan kepada Allah." (Lihat 254).

82. Kebiasaan kita akan hal makan dan minum menunjukkan apakah kita orang dunia atau tergolong orang-orang yang diasingkan Allah dari dunia dengan kebenaran-Nya yang perkasa itu.

83. Sifat tidak bertarak dalam hal makanlah yang menyebabkan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ketidakberdayaan sehingga kemuliaan Tuhan dirampas. Oleh karena kegagalan menyangkal diri, banyak di antara umat Allah tak dapat mencapai standar kerohanian yang tinggi yang telah ditetapkan bagi mereka meskipun mereka menyesal dan bertobat, seluruh kekekalan akan menyaksikan sesuatu yang hilang dari mereka oleh karena mementingkan diri.

84. Betapa banyak orang kehilangan berkat Allah yang disimpan bagi mereka dan diberikan dalam keadaan sehat rohani dan jasmani.

Pertarakan dalam hal cara makan dan penguasaan segala nafsu akan melindungi intelek dan memberikan kekuatan mental dan moral, menyanggupkan manusia menguasai semua sifat-sifatnya dan membedakan yang benar dari yang salah, yang suci dari yang biasa.

Ada banyak jiwa yang bergumul untuk memperoleh kemenangan dan berkat khusus sehingga mereka melakukan sesuatu perkara yang besar. Dalam hal ini mereka tetap merasa harus bergumul di dalam doa dan linangan air mata. Apabila orang-orang seperti ini mencari Tuhan dengan doa untuk mengetahui kemauan Allah, kemudian melakukan kehendak-Nya dengan segenap hati tanpa pamrih dan pemanjaan diri, mereka akan merasa tenang.

Se semua penderitaan, semua pergumulan dan air mata, tidak akan membawa berkat yang didambakan. Diri harus seluruhnya diserahkan. Mereka harus melakukan pekerjaan yang pasti sambil mengharapkan kelimpahan kasih karunia Allah

yang telah dijanjikan bagi semua orang yang memintanya di dalam iman.

"Setiap orang yang mau mengikut Aku," kata Yesus kepada mereka, "ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya setiap hari dan mengikut Aku." Marilah kita mengikuti Juruselamat dalam keseharian-Nya dan penyangkalan diri-Nya. Marilah kita meninggikan Yesus dengan kata-kata dan kehidupan kita yang kudus. Juruselamat mendekati mereka yang menyucikan diri bagi Allah. Apabila ada suatu waktu di mana kita memerlukan pekerjaan Roh Allah di dalam hati dan kehidupan kita, sekaranglah waktunya. Marilah kita memegang teguh kuasa Ilahi untuk menghidupkan satu kehidupan yang kudus disertai penyerahan diri.

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

85. Nenek moyang kita kehilangan Eden karena pemanjaan selera, dan satu-satunya harapan kita memperoleh Eden kembali ialah melalui penyangkalan selera dan nafsu secara teguh. Pertarakan dalam hal cara makan dan penguasaan segala nafsu akan melindungi intelek dan memberikan kekuatan mental dan moral, menyanggupkan manusia menguasai semua sifat-sifatnya dan membedakan yang benar dari yang salah, yang suci dari yang biasa. Semua orang yang benar-benar merasakan pengorbanan Kristus pada waktu meninggalkan istana-Nya di surga dan datang ke dunia untuk melawan penggodaan, akan bersenang hati menyangkal diri dan memilih menderita bersama Kristus. Kristus menunjukkan dalam hidup-Nya bagaimana cara manusia mengalahkan pencobaan.

Takut akan Tuhan adalah permulaan segala hikmat. Mereka yang telah menang sebagaimana Kristus telah menang akan senantiasa menjaga diri untuk melawan penggodaan Setan. Selera dan nafsu harus dibatasi sesuai dengan kata hati nurani, supaya intelek tidak menyimpang, kuasa pemikiran jelas, sehingga pekerjaan Setan dan jeratnya tidak disalahpahami sebagai sesuatu yang datangnya dari Allah. Banyak orang menginginkan kemenangan dan upah terakhir yang akan diberikan kepada pemenang tetapi tidak sudi bekerja keras menyangkal diri, seperti Penebus. Hanya melalui penurutan dan usaha yang berkesinambungan kita akan menang sebagaimana Kristus telah menang.

Dengan mengendalikan kuasa selera ribuan manusia tidak akan rusak, karena jika mereka menang dalam hal ini, mereka akan mempunyai kuasa moral mengalahkan setiap pencobaan Setan. Tetapi mereka yang menjadi hamba selera akan gagal dalam menyempurnakan tabiat Kristen. Pelanggaran manusia yang terus-menerus selama 6000 tahun telah membawa penyakit, rasa sakit, kematian dan segala akibatnya. Sementara kita mendekati akhir sejarah, penggodaan Setan untuk memanjakan selera akan lebih berkuasa dan lebih sukar untuk dikalahkan.

86. Dia yang mengingini terang Allah tentang reformasi kesehatan mempunyai satu pertolongan saat menyucikan diri melalui kebenaran. Dia layak mendapat kekekalan.

(Hubungan makanan sederhana dengan pengenalan kerohanian, 119)

(Kegagalan menguasai selera melemahkan kesanggupan melawan pencobaan, 237).

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(Tembok penguasaan diri jangan dirubuhkan, 260).

(Makanan daging satu penghalang bagi kemajuan rohani, 655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688).

(Kuasa memenangkan pencobaan lain diberikan kepada mereka yang menguasai selera, 253).

(Pembentukan tabiat terhalang oleh ketidakteraturan merawat perut, 719).

Hubungan Cara Makan dengan Moral

Pencemaran Moral pada Zaman Dahulu

87. Manusia yang hidup sebelum Air Bah makan daging hewan dan memuaskan nafsu sampai piala kejahatan penuh, sehingga Allah membersihkan bumi ini dari pencemaran moral dengan Air Bah....

Sejak kejatuhan manusia dosa merajalela. Sementara masih ada yang tetap setia kepada Allah, mayoritas dari mereka telah mencemar-kan kehidupan mereka di hadapan-Nya. Pemusnahan Sodom dan Gomora disebabkan oleh kejahatan penduduknya. Mereka tidak mengekang selera kemudian nafsu mereka sudah merajalela, begitu merosotnya akhlak mereka, dosa mereka begitu keji sehingga piala ke-jahatan begitu penuh, dan kemudian mereka dihanguskan oleh api dari surga.

88. Dosa yang sama muncul di zaman kita sehingga murka Allah dicurahkan ke dunia ini seperti pada zaman Nuh. Sekarang ini laki-laki dan perempuan mengubah cara makan dan minum kepada kerakusan dan kemabukan. Dosa yang merajalela, pemanjaan selera yang salah, telah membakar nafsu laki-laki pada zaman Nuh sehingga terjadilah kemerosotan moral sampai kejahatan dan kekerasan mereka naik ke surga dan Allah menyucikan bumi ini dari pencemaran moral oleh Air Bah.

Dosa kerakusan dan kemabukan melumpuhkan kepekaan moral penduduk Sodom sehingga kejahatan itu nampaknya menjadi kesenang-

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

an laki-laki dan perempuan di kota maksiat itu. Kristus memberi amaran kepada dunia: "Demikian juga seperti yang terjadi di zaman Lot: mereka makan dan minum, mereka membeli dan menjual, mereka menanam dan membangun. Tetapi pada hari Lot keluar dari Sodom turunlah hujan api dan hujan belerang dari langit dan membincaskan mereka semua. Demikianlah halnya kelak pada hari di mana Anak Manusia menyatakan diri-Nya."

Kristus meninggalkan bagi kita suatu pelajaran yang sangat penting. Dalam pengajaran-Nya, Dia tidak mendorong kita supaya bermalas-malas. Contoh yang diberikan-Nya bertentangan dengan hal ini. Kristus adalah seorang pekerja yang bersungguh-sungguh. Hidup-Nya penuh dengan penyangkalan diri, kerajinan, kesabaran, keterampilan dan penghematan. Dia dapat memaparkan di hadapan kita bahaya menjadikan makan dan minum yang terpenting. Dia menyatakan akibat dari pnyerahan diri kepada pemanjaan selera. Kuasa moral dilemahkan, sehingga dosa tidak tampak berbahaya. Kejahatan dianggap remeh, nafsu kebinatangan menguasai pikiran, sampai seluruhnya membusuk tanpa prinsip dan kata hati. Kemudian Allah dihina. Semua ini adalah karena makan dan minum terlalu banyak. Kondisi seperti inilah dikatakan-Nya akan muncul sebelum kedatangan-Nya yang kedua kali. Apakah laki-laki dan perempuan akan diberikan amaran? Apakah mereka mau mengasihi terang, atau mau menjadi hamba selera dan nafsu? Kristus menghadapkan kepada kita sesuatu yang tinggi untuk diusahakan lebih daripada apa yang akan kita makan, apa yang akan kita minum, atau apa yang akan kita pakai. Makan minum dan berpakaian begitu berlebihan sampai menjadi kejahatan, ini adalah salah satu dosa yang besar di zaman akhir yang menjadi salah satu tanda kedatangan Kristus. Waktu, uang dan kekuatan yang menjadi milik Tuhan, yang telah dipercayakan kepada kita, telah diboroskan dalam pakaian yang mewah dan kesenangan nafsu yang diselewengkan, yang menurunkan daya tahan tubuh dan membawa penderitaan dan kemerosotan. Tidak

Tidak mungkin mempersebahkan tubuh kita sebagai suatu korban yang hidup kepada Allah sementara tubuh itu dipenuhi dengan kejahatan dan penyakit oleh pemanjaan kita yang penuh dosa itu.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

mungkin mempersebahkan tubuh kita sebagai suatu korban yang hidup kepada Allah sementara tubuh itu dipenuhi dengan kejahatan dan penyakit oleh pemanjaan kita yang penuh dosa itu.

Kejahatan Merajalela karena Selera yang Tidak Terkendali

89. Banyak orang merasa heran bahwa umat manusia begitu merosot dalam hal fisik, mental dan moral. Mereka tidak memahami bahwa itu adalah pelanggaran terhadap aturan dan hukum Allah, dan pelanggaran terhadap hukum kesehatan yang menghasilkan kemerosotan sedemikian. Pelanggaran akan hukum Allah telah menjauhkan tangan Allah yang penuh kemakmuran itu.

Makan dan minum secara tidak bertarak, pemanjaan nafsu kebinatangan, telah melumpuhkan perasaan sehingga perkara-perkara suci disamakan dengan perkara-perkara yang biasa.

90. Mereka yang membiarkan diri mereka diperhamba oleh selera yang rakus, sering melangkah lebih jauh dan merendahkan derajat mereka oleh pemanjaan nafsu, yang dirangsang karena makan dan minum tidak bertarak. Mereka melepaskan nafsu kebinatangan sehingga intelek dan kesehatan sangat menderita. Pertimbangan sehat menjadi rusak karena kebiasaan kejahatan yang melampaui batas.

91. Makan dan minum tidak teratur, berpakaian dengan tidak pantas, merendahkan pemikiran dan mencemarkan hati, dan juga memperburuk sifat jiwa yang agung sampai mencapai pada taraf nafsu kebinatangan.

92. Janganlah orang yang mengaku saleh menganggap sepele kesehatan tubuh, dan memuji diri mereka bahwa kurang pertarakan bukanlah dosa dan tidak mempengaruhi kerohanian. Ada hubungan erat antara alam fisik dan alam moral. Standar kebajikan ditinggikan atau direndahkan oleh kebiasaan fisik. Makan makanan terbaik secara berlebihan akan menghasilkan kondisi perasaan moral yang lemah. Jikalau makanan itu bukanlah yang paling menyehatkan, pengaruhnya lebih berbahaya lagi. Kebiasaan apa saja yang tidak meningkatkan kegiatan organ tubuh, merendahkan pemikiran yang cerdas dan agung. Kebiasaan

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

saan makan dan minum yang salah akan menyebabkan pemikiran dan perbuatan yang salah. Pemanjaan selera mendukung sifat kebinatangan dan menguasai pikiran dan roh.

"Hindarkan nafsu daging yang berperang melawan jiwa," adalah bahasa Rasul Petrus. Banyak menganggap amaran ini hanya berlaku kepada orang yang amoral; tetapi itu mempunyai makna yang lebih luas. Itu melindungi kita dari setiap pemuasan selera dan nafsu yang berbahaya. Amaran ini menyangkut penggunaan bahan perangsang dan narkotik seperti teh, kopi, tembakau, alkohol, dan morfin. Pemanjaan seperti ini dapat digolongkan di antara nafsu dan membawa pengaruh jahat terhadap tabiat moral. Makin cepat kebiasaan berbahaya ini dibentuk, makin besar pengaruhnya terhadap korban dalam perbudakan nafsu, maka semakin pasti mereka merendahkan standar kerohanian.

93. Engkau perlu bertarak dalam segala hal. Peliharalah kuasa pemikiran yang lebih tinggi, sehingga pertumbuhan sifat kebinatangan lebih lambat. Tidak mungkin bagimu menambah kekuatan rohani sementara selera dan nafsumu tidak dikuasai sepenuhnya. Rasul yang dilhamkan itu berkata: "Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan injil kepada orang lain, jangan, aku sendiri ditolak."

Saudaraku, saya mohon kepadamu, bangkitlah dan biarkanlah pekerjaan Roh Allah mencapai lebih dalam bukan hanya di luar. Biarlah itu menyusup ke dalam mencapai titik tolak setiap kegiatan. Yang dikehendaki adalah prinsip yang teguh dan kekuatan dalam kegiatan rohani sebagaimana dalam hal-hal jasmani. Engkau masih kurang bersungguh-sungguh. Oh, betapa banyak yang rendah dalam ukuran kerohanian karena mereka tidak mau menyangkal hawa nafsu mereka! Saraf otak dilumpuhkan oleh karena makan terlalu banyak. Ketika orang yang seperti itu memasuki rumah Allah pada hari Sabat, mereka tidak dapat menahan rasa kantuk. Ajakan yang paling serius tak dapat membangkitkan intelek yang sudah tumpul dan lemah. Kebenaran dapat dihadapkan dengan perasaan yang mendalam tetapi itu tidak dapat merangsang pemikiran atau menerangi pengertian. Apakah mereka sudah belajar dalam segala perkara demi kemuliaan Allah?

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Pengaruh Makanan Sederhana

94. Sekiranya semua orang yang mengaku menurut hukum Allah bebas dari kejahatan, jiwaku akan merasa lega; tetapi mereka bukanlah demikian. Ada beberapa yang mengaku memelihara semua hukum Allah, namun mereka bersalah dalam dosa perzinaan. Apakah yang saya dapat katakan untuk membangkitkan perasaan mereka yang sudah lumpuh? Prinsip moral yang dituruti dengan ketat menjadi satu-satunya pelindung jiwa. Sekaranglah waktunya apabila makanan itu haruslah yang paling sederhana. Janganlah menyuguhkan makanan daging kepada anak-anak. Pengaruhnya merangsang dan menguatkan nafsu yang tak terkendalikan, dan mempunyai kecenderungan untuk mematikan kuasa moral. Biji-bijian dan buah-buahan disediakan tanpa lemak, sedapat mungkin disediakan secara alamiah itulah makanan di atas meja orang-orang yang mengaku mempersiapkan diri untuk diubah dan dibawa ke surga. Lebih sederhana makanan lebih mudah dikuasai selera. Pemuasan tidak seharusnya dianggap menyimpang dari kesehatan fizik, intelek dan moral.

Pemanjaan nafsu yang tak terkendalikan akan menyebabkan banyak orang yang menutup mata terhadap terang kebenaran karena mereka takut melihat dosa yang mereka tidak mau tinggalkan. Semua orang dapat melihatnya kalau mereka mau. Jikalau mereka mau memilih kegelapan bukan terang, kejahatan mereka tidaklah lebih kecil. Mengapa laki-laki dan perempuan tidak membaca sehingga mereka mengerti akan hal ini, yang mempengaruhi kekuatan fisik, intelek dan moral? Allah telah memberikan kepadamu satu lingkungan untuk dipelihara dalam kondisi yang terbaik demi pekerjaan dan kemuliaan-Nya.

Pertarakan Menolong Penguasaan Moral

95. Kualitas makananmu itu tidaklah menyehatkan dan sederhana yang menciptakan jenis darah yang paling baik. Darah kotor pasti akan melemahkan kuasa intelek dan moral, dan membangkitkan serta menguatkan nafsumu yang tak terkendalikan itu. Tidak seorang pun di antara kamu yang dapat memperoleh makanan tergesa-gesa; karena nilainya sama dengan kesehatan tubuhmu, kemakmuran jiwamu dan jiwa anak-anakmu.

CARA MAKAN DAN KEROHANIAN

Engkau menaruh makanan di atas meja makan yaitu makanan yang membebani alat pencernaan, membangkitkan hawa nafsu, melemahkan daya pikir dan moral. Makanan mewah dan makanan daging tidak berguna bagimu....

Saya memohon dengan sangat kepadamu demi Kristus, aturlah rumahmu dan hatimu. Biarlah kebenaran surga mengangkat dan menyucikan kamu, yaitu tubuh, dan jiwa dan roh. Hindarkanlah nafsu daging, yang berperang melawan jiwa. Saudara G, cara makanmu cenderung merangsang nafsu yang tak terkendalikan. Engkau tidak menguasai tubuhmu sebagaimana kewajibanmu supaya menyempurnakan kesucian dalam takut akan Allah. Pertarakan dalam hal makan harus dipraktikkan sebelum kamu menjadi seorang yang sabar.

96. Dunia bukanlah tolok ukur bagi kita. Memanjakan selera dengan makanan mewah dan bahan perangsang yang tidak alamiah menguatkan sifat kebinatangan dan menghambat pertumbuhan dan perkembangan moral. Anak-anak Adam tidak pernah dinasihati supaya mereka menjadi pemenang dalam pertempuran Kekristenan kecuali mereka memutuskan untuk melakukan pertarakan dalam segala hal. Kalau mereka melakukannya, mereka bukanlah seperti seorang yang meninju angin.

Jikalau orang Kristen menguasai tubuh dan menguasai nafsu dan selera di bawah kata hati nurani, dan menganggap itu sebagai suatu kewajiban yang terutang kepada Allah dan kepada sesamanya untuk menurut hukum yang mengatur hidup dan kesehatan, mereka akan memiliki berkat kekuatan fisik dan mental. Mereka akan memiliki kuasa moral di dalam pertempuran melawan Setan; dalam nama Dia yang telah mengalahkan selera demi mereka, mereka akan lebih besar daripada pemenang menurut anggapan mereka. Pertempuran ini terbuka bagi semua orang yang mau terlibat di dalamnya.

(Pengaruh makan daging terhadap kuasa moral, 650, 683, 684, 685, 686, 687).

(Kampung halaman, hubungannya dengan makanan dan moral, 711).

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(Kekurangan kuasa moral karena pemanjaan anak-anak dalam hal makanan dan minuman, 347).

(Makanan yang mengganggu saraf, 556, 558, 567, 574).

(Selera yang dimanjakan melemahkan kuasa moral, 231)

Pembaruan Kesehatan dan Pekabaran Malaikat Ketiga

Seperti Lengan dengan Tubuh

97. Pada tanggal 10 Desember 1871, kepadaku telah ditunjukkan bahwa reformasi kesehatan itu adalah suatu cabang pekerjaan besar untuk mempersiapkan satu umat bagi kedatangan Tuhan. Itu berhubungan erat dengan pekabaran malaikat ketiga sebagaimana lengan berhubungan dengan tubuh. Sepuluh Hukum telah disepelakan oleh manusia; tetapi Tuhan tidak akan datang untuk menghukum para pelanggar hukum sebelum dikirimkannya sebuah pekabaran amaran. Malaikat ketiga menyiarkan pekabaran itu. Sekiranya manusia menuruti Sepuluh Hukum, menanamkan prinsip pengajaran itu dalam kehidupan mereka, kutuk penyakit yang sekarang melanda dunia tidak akan datang.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Menyediakan Satu Umat

Laki-laki dan perempuan tidak dapat melanggar hukum alam dengan memanjakan selera rendah dan nafsu jahat tanpa melanggar hukum Allah. Oleh sebab itu Dia telah memancarkan sinar reformasi kesehatan kepada kita, agar kita dapat melihat dosa kita dalam melanggar hukum yang telah ditetapkan-Nya bagi kita. Semua kesenangan atau penderitaan kita dapat ditelusuri apakah berasal dari penurutan atau pelanggaran hukum alam. Bapa kita di surga yang penuh kemurahan melihat kondisi manusia yang memprihatinkan, yang sebagian sadar tetapi banyak yang tidak sadar, hidup dalam pelanggaran hukum yang telah ditetapkan-Nya. Di dalam kasih dan pengasihan akan umat manusia, Dia memancarkan terang itu atas reformasi kesehatan. Dia menuliskan hukum-Nya, hukuman akan mengikuti pelanggarannya supaya semua belajar dan berhati-hati hidup sesuai dengan hukum alam. Dia menyatakan hukum-Nya begitu jelas seperti sebuah kota di atas bukit. Semua makhluk dapat memahaminya kalau mereka mau. Manusia golongan idiot tidak akan bertanggung jawab. Untuk menjelaskan hukum alam dan mengajak orang supaya menurutinya, adalah pekerjaan yang melengkapi pekabaran malaikat ketiga untuk mempersiapkan satu umat bagi kedatangan Tuhan.

Kekalahan Adam dan Kemenangan Kristus

Adam dan Hawa jatuh karena tidak bertarak dalam hal selera. Kristus turun dari surga untuk menyaksikan pencobaan Setan yang paling kejam, dan demi umat manusia Dia telah mengalahkan selera untuk menunjukkan bahwa manusia juga dapat mengalahkannya. Setelah Adam jatuh dalam hal selera dan kehilangan Taman Eden, maka melalui Kristus, anak-anak Adam dapat mengalahkan selera, dengan pertarakan dalam segala hal mereka dapat kembali ke Eden.

Pertolongan untuk Memahami Kebenaran

Sikap masa bodoh bukanlah satu maaf untuk pelanggaran hukum. Terang itu bersinar dan tidak seorang pun harus bersikap masa bodoh, karena Allah sendiri adalah Guru manusia. Semua orang terikat kewa-

PEMBARUAN KESEHATAN DAN PEKABARAN MALAIKAT KETIGA

jiban kepada Allah untuk memperhatikan filsafat hidup sehat dan memperoleh pengalaman asli yang diberikan-Nya kepada mereka tentang reformasi kesehatan. Dia merencanakan bahwa masalah reformasi kesehatan akan dibangkitkan, dan pikiran orang banyak akan dirangsang untuk menyelidikinya. Adalah mustahil bagi laki-laki dan perempuan dengan segala kebiasaan yang penuh dosa, yang merusak kesehatan dan yang melelahkan otak, untuk memahami kebenaran yang suci, yang olehnya mereka disucikan, dimurnikan, ditinggikan, dan disediakan bagi masyarakat malaikat surga di dalam kerajaan kemuliaan....

Disucikan atau Dihakimkan

Jikalau manusia mau menerima terang Allah yang diberikan-Nya tentang reformasi kesehatan, dia dapat disucikan melalui kebenaran, dan dilayakkan untuk kekekalan.

Rasul Paulus menasihati sidang: "Karena itu saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mem-persembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati." Lalu, manusia dapat mencemar kan tubuhnya dengan pemanjangan yang penuh dosa. Jikalau tercemar mereka tidak layak menjadi manusia rohani, dan tidak layak di surga. Jikalau manusia mau menerima terang Allah yang diberikan-Nya tentang reformasi kesehatan, dia dapat disucikan melalui kebenaran, dan dilayakkan untuk kekekalan. Tetapi kalau dia menolak sinar itu dan hidup dalam pelanggaran hukum alam, dia harus menerima hukumannya.

Pekerjaan Elia dan Yohanes Pembaptis Suatu Teladan

98. Selama bertahun-tahun Tuhan telah menarik perhatian umat-Nya kepada reformasi kesehatan. Inilah salah satu cabang pekerjaan yang disiapkan bagi kedatangan Anak Manusia. Yohanes Pembaptis muncul dalam roh dan kuasa Elia untuk merintis jalan bagi Tuhan dan mengalihkan manusia kepada kebijaksanaan orang benar. Dia mewakili orang-orang yang hidup pada zaman akhir yang kepada mereka dipercayakan Allah kebenaran kudus untuk disajikan kepada umat manusia, untuk menyediakan jalan bagi kedatangan Kristus. Yohanes adalah seorang

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

reformator. Malaikat Gabriel yang diutus langsung dari surga memberikan keterangan tentang reformasi kesehatan kepada ayah dan ibu Yohanes. Dikatakannya bahwa dia tidak boleh minum anggur atau minuman keras karena dia akan dipenuhi Roh Kudus sejak lahirnya.

Yohanes memisahkan diri dari sahabat-sahabatnya dan dari segala kesenangan hidup. Kesederhanaan pakaianya yaitu jubah yang ditenun dari bulu unta, menjadi satu tempelakan bagi kesombongan dan kemewahan imam-imam Yahudi, dan orang-orang pada umumnya. Makanannya adalah sayur-sayuran, kacang-kacangan dan madu. Itu merupakan satu tempelakan kepada pemanjangan selera dan kerakusan yang merajalela di mana-mana. Nabi Maleakhi menulis: "Sesungguhnya Aku akan mengutus nabi Elia kepadamu menjelang datangnya hari Tuhan yang besar dan dahsyat itu. Maka ia akan membuat hati bap-bapa berbalik kepada anak-anaknya dan hati anak-anak kepada bap-bapanya." Di sini sang nabi menerangkan sifat pekerjaan itu. Bagi mereka yang merintis jalan untuk kedatangan Kristus yang kedua kali yang diwakili oleh Elia yang setia, sebagaimana Yohanes datang dalam roh Elia, menyediakan jalan untuk kedatangan-Nya yang pertama. Masalah reformasi ini harus dibangkitkan dan pikiran manusia harus digugah. Pertarakan dalam segala hal haruslah dihubungkan dengan pekabaran itu, yaitu mengalihkan hati umat Allah dari penyembahan berhala, dari kerakusan, dan dari kesombongan berpakaian dan sebagai-Nya.

Satu Perbedaan Nyata

Penyangkalan diri, kerendahan hati, dan pertarakan yang dibutuhkan oleh orang saleh, yaitu mereka yang dituntun dan diberkati Allah, haruslah dinyatakan kepada umat manusia yang berbeda dengan pemborosan, kebiasaan yang merusak kesehatan, kebiasaan kesombongan yang berkembang dalam generasi yang merosot ini. Tuhan telah menunjukkan bahwa reformasi kesehatan sangat erat hubungannya dengan pekabaran malaikat ketiga sebagaimana lengan berhubungan dengan tubuh. Tidak ada di mana pun juga ditemukan penyebab utama kemerrosotan fisik dan moral yang besar seperti mengabaikan pelajaran penting ini. Mereka yang memanjakan selera dan nafsu serta menutup mata terhadap terang karena takut akan melihat pemanjangan penuh dosa yang mereka tidak mau tinggalkan, adalah bersalah di hadapan Allah.

Siapa saja yang menolak terang itu walaupun hanya sekali, berarti

PEMBARUAN KESEHATAN DAN PEKABARAN MALAIKAT KETIGA

sudah mengeraskan hati untuk menolak terang lain. Siapa saja yang melanggar aturan-aturan moral dalam hal makan dan berpakaian, menyediakan jalan untuk melanggar tuntutan Allah mengenai keinginan pada perkara yang kekal....

Umat yang dipimpin Allah adalah umat yang terpilih. Mereka harus berbeda dari orang dunia. Kalau mereka mengikuti pimpinan Allah, mereka akan melakukan maksud-Nya dan akan menyerahkan kemauan kepada kemauan-Nya, Kristus akan tinggal di dalam hati, dan bait Allah akan disucikan. Kata rasul, tubuhmu adalah bait Roh Kudus.

Allah tidak menuntut anak-anak-Nya untuk menyangkal diri sehingga merusak kekuatan tubuh. Dia menuntut mereka untuk menuruti hukum alam, untuk mempertahankan kesehatan fisik. Jalan alam adalah jalan yang ditunjuk-Nya; jalan itu cukup lebar untuk siapa pun. Dengan hati yang murah, Allah menyediakan bagi kita bermacam-macam persediaan bagi kesenangan dan pemeliharaan kita. Tetapi agar kita dapat menikmati selera alamiah yang akan memelihara kesehatan dan memperpanjang umur, maka Dia sangat membatasi selera. Dia katakan; Waspadalah, bataslah dan sangkallah semua selera yang tidak alamiah. Jikalau kita membentuk selera yang salah, kita melanggar aturan kehidupan. Kita bertanggung jawab atas penyalahgunaan tubuh sehingga membawa penyakit bagi diri sendiri.

Izinkan Kesehatan Bekerja Sendiri

99. Sikap masa bodoh terhadap buku-buku kesehatan sebagaimana dilakukan banyak orang adalah melawan Allah. Untuk memisahkan pekerjaan kesehatan dari seluruh pekerjaan bukanlah perintah Tuhan. Kebenaran masa kini terletak di dalam reformasi kesehatan sebagaimana cabang pekerjaan lain di dalam penginjilan. Tidak ada satu cabang pekerjaan yang bisa sempurna kalau dipisahkan dari yang lain.

Injil kesehatan mempunyai pembela-pembela yang terampil, tetapi pekerjaan mereka sudah dipersulit karena begitu banyak pendeta dan pimpinan jemaat serta orang-orang yang berpengaruh telah gagal memberikan perhatian terhadap reformasi kesehatan. Mereka tidak menyadari hubungannya dengan pekerjaan pekabaran seperti hubungan antara lengan dan tubuh. Karena sedikit perhatian yang ditujukan kepada departemen ini oleh banyak orang, dan oleh beberapa pendeta, Tuhan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

telah menunjukkan perhatian-Nya kepada hal itu dengan memberikan kemakmuran yang berlimpah.

Kalau benar-benar diatur, pekerjaan kesehatan adalah merupakan satu baji pembelah, membuka jalan bagi kebenaran lain untuk menjangkau hati. Apabila pekabaran malaikat ketiga diterima sepenuhnya, reformasi kesehatan akan mendapat tempat dalam komite daerah, pekerjaan jemaat, di rumah, di meja makan, dan semua pertemuan. Barulah tangan kanan itu akan melayani dan melindungi tubuh.

Tetapi sementara pekerjaan kesehatan mendapat tempat dalam pengumuman pekabaran malaikat yang ketiga, para pembelanya janganlah berusaha untuk menggantikan pekabaran malaikat ketiga.

Perlu Penguasaan Diri

Tubuh harus dikuasai. Kuasa yang lebih tinggilah yang harus memerintah. Nafsu harus dikuasai oleh kemauan, dan kemauan itu sendiri dikuasai oleh Allah.

100. Salah satu akibat yang menyediakan dari kemurtadan yang mula-mula adalah hilangnya kuasa manusia untuk mengendalikan diri. Hanya kalau kuasa ini diperoleh kembali, barulah terdapat kemajuan yang sebenarnya.

Tubuh itu sajalah yang menjadi penghubung yang dengannya pikiran dan jiwa dapat dikembangkan untuk pembentukan tabiat. Karena itu musuh jiwa mengarahkan penggodaannya untuk melemahkan dan mengurangi kuasa fisik. Kemajuannya di sini berarti penyerahan seluruh tubuh kepada kejahatan. Kecenderungan alam fisik kita akan pasti membawa kerusakan dan kematian kecuali kita berada di bawah pengendalian kuasa yang lebih tinggi.

Tubuh harus dikuasai. Kuasa yang lebih tinggilah yang harus memerintah. Nafsu harus dikuasai oleh kemauan, dan kemauan itu sendiri dikuasai oleh Allah. Kuasa paling besar ialah pertimbangan sehat yang mengendalikan kehidupan kita kalau itu disucikan oleh kasih karunia.

Tuntutan Allah haruslah diterima di bawah hati nurani. Laki-laki dan perempuan harus dibangunkan untuk menyadari kewajiban mengendalikan diri, perlunya kemurnian, kebebasan dari setiap selera yang

PEMBARUAN KESEHATAN DAN PEKABARAN MALAIKAT KETIGA

merusak dan kebiasaan yang mencemarkan. Mereka harus diyakinkan dengan fakta bahwa semua kuasa pikiran dan kuasa tubuh adalah pem-berian Allah, dan kuasa ini dipelihara dengan kondisi yang sebaik-baiknya demi pekerjaan-Nya,

Pendeta dan Anggota Jemaat Bahu-Membahu

101. Salah satu bagian penting pekerjaan penginjilan ialah dengan setia menyajikan reformasi kesehatan kepada umat manusia, sebagaimana yang dihubungkan dengan pekabaran malaikat ketiga, dan sebagai bagian dari pekerjaan yang sama. Seharusnya mereka tidak gagal menerapkannya bagi diri sendiri. Mereka harus membujuk semua orang yang mengaku percaya pada kebenaran.

102. Sebagaimana ditunjukkan kepada saya, reformasi kesehatan adalah sebagian dari pekabaran malaikat ketiga, keduanya berhubungan erat sebagaimana lengan dan tangan berhubungan erat dengan tu- buh manusia. Saya melihat bahwa kita selaku satu umat harus bergerak maju dalam pekerjaan besar ini. Pendeta dan anggota jemaat harus bahu-membahu. Umat Allah tidak bersedia menghadapi seruan nyaring ma- laikat ketiga. Mereka memegang satu tugas yang dilaksanakan sendiri. Mereka seharusnya tidak membiarkan Allah melakukannya bagi mere- ka sendiri. Itulah tugas pribadi. Seorang tidak dapat melakukannya un- tuk orang lain.

Sebagian, Tetapi Bukan Seluruh Pekabaran.

103. Reformasi kesehatan erat hubungannya dengan pekerjaan malaikat ketiga, namun itu bukanlah pekabaran. Para pengkhotbah ha- rus mengajarkan reformasi kesehatan, namun mereka seharusnya tidak membuat tema ini untuk menggantikan pekabaran itu. Tempatnya ter- dapat di antara beberapa mata pelajaran yang disajikan sebagai persiapan pekerjaan untuk memenuhi kejadian yang nampak oleh pekabaran itu. Itulah yang terkenal di antara semuanya. Kita harus memegang teguh setiap reformasi namun hindarkan kesan bahwa kita meragukannya, atau bersikap fanatik.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

104. Reformasi kesehatan erat hubungannya dengan pekabaran malaikat ketiga sebagaimana hubungan lengan kepada tubuh; tetapi lengan tidak dapat mengambil tugas tubuh. Proklamasi pekabaran malaikat ketiga, hukum Allah dan kesaksian akan Yesus, keduanya menjadi tugas pekerjaan kita. Pekabaran itu akan diproklamasikan dengan suara nyaring, dan itu haruslah mencakup seluruh dunia. Penyajian prinsip kesehatan harus disatukan dengan pekabaran ini, tetapi janganlah dipisahkan atau mengantikannya.

Hubungan dengan Lembaga Kesehatan

105. Sanatorium yang sudah didirikan haruslah berhubungan erat dan tidak dipisahkan dengan penginjilan. Tuhan telah memberi instruksi bahwa Injil itu harus dimajukan; Injil mencakup reformasi kesehatan dengan semua tahapannya. Pekerjaan kita menerangi dunia; karena pekerjaan yang sedang dilakukan kabur dalam memberikan amaran terhadap kutuk yang akan dibiarkan Allah untuk menyerang dunia ini. Para pengawal Allah yang setia haruslah menyampaikan amaran ini....

Reformasi kesehatan harus lebih menonjol dalam penyiaran pekabaran malaikat ketiga. Prinsip reformasi kesehatan terdapat dalam firman Allah. Injil kesehatan harus disatukan dengan penginjilan firman. Adalah rencana Tuhan agar pengaruh reformasi kesehatan menjadi sebagian dari usaha besar yang terakhir dalam penyiaran pekabaran Injil.

Para dokter kita adalah pekerja Allah. Mereka adalah orang-orang yang kuasanya telah disucikan dan diubah oleh kasih karunia Kristus. Pengaruh mereka dijalin dengan kebenaran yang harus disampaikan ke dunia ini. Dalam kesatuan yang sempurna dan lengkap dengan penginjilan pekerjaan reformasi kesehatan harus menyatakan kuasa Allah. Di bawah pengaruh Injil, reformasi besar ini akan dilaksanakan oleh pekerjaan pengobatan misionaris. Seandainya pekerjaan misionaris dipisahkan dari penginjilan, pekerjaan itu akan menjadi timpang.

Adalah rencana Tuhan agar pengaruh reformasi kesehatan menjadi sebagian dari usaha besar yang terakhir dalam penyiaran pekabaran Injil.

PEMBARUAN KESEHATAN DAN PEKABARAN MALAIKAT KETIGA

106. Sanatorium dan jemaat dapat mencapai standar yang lebih tinggi dan lebih suci. Reformasi kesehatan akan diajarkan dan dipraktikkan oleh bangsa kita. Tuhan menganjurkan satu kebangunan prinsip reformasi kesehatan. Umat Allah mempunyai satu tugas khusus untuk dilakukan. Selaku pesuruh mereka patut bekerja demi jiwa manusia. Kristus telah berkata kepada umat-Nya: "Kamulah terang dunia" kita adalah umat Tuhan yang dipilih untuk menyiarkan kebenaran surgawi. Pekerjaan yang paling hikmat dan mulia yang pernah diberikan kepada manusia berdosa ialah menyiarkan pekabaran malaikat pertama, kedua dan ketiga kepada dunia ini. Di kota-kota besar haruslah didirikan lembaga-lembaga kesehatan untuk merawat orang sakit, dan mengajarkan prinsip reformasi kesehatan.

Satu Baji Pembuka

107. Saya telah mendapat petunjuk supaya kita jangan melalaikan pekerjaan yang perlu dilaksanakan di bidang reformasi kesehatan. Melalui pekerjaan ini, kita menjumpai jiwa-jiwa di jalan raya dan lorong-lorong.

108. Saya dapat melihat jaminan Allah tentang pekerjaan pengobatan misionaris yang menjadi satu baji pembuka yang dengannya jiwa-jiwa yang sakit dapat dijangkau.

Membuang Prasangka dan Memperluas Pengaruh

109. Prasangka yang menghalangi kebenaran pekabaran malaikat ketiga dalam menjangkau hati manusia, harus dibuang jika lau lebih banyak perhatian diberikan kepada reformasi kesehatan. Bilamana umat manusia lebih banyak tertarik kepada pelajaran ini jalan akan terbuka untuk memasuki kebenaran-kebenaran lainnya. Jikalau mereka percaya bahwa mereka cakap dalam hal kesehatan, mereka akan lebih bersedia mempercayai bahwa kita menerima Alkitab dengan akal sehat.

Cabang pekerjaan Tuhan ini belum mendapat perhatian yang wajar, karenanya banyak orang yang hilang. Sekiranya jemaat menunjukkan perhatian yang lebih besar dalam reformasi yang olehnya Allah sendiri melayakkan mereka untuk kedatangan-Nya, pengaruh mereka akan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

jauh lebih besar daripada yang sekarang ini. Allah telah berbicara kepada umat-Nya. Dia mau supaya mereka mendengar dan menuruti suara-Nya. Meskipun reformasi kesehatan bukanlah pekabaran malaikat ketiga, itu berhubungan erat dengannya. Mereka yang menyiarkan pekabaran itu harus mengajarkan juga reformasi kesehatan. Itulah satu pelajaran yang harus kita pahami, agar kita bersedia menghadapi kejadian-kejadian yang akan datang, itulah sebabnya pekerjaan tersebut harus menonjol. Setan dan pengikutnya berusaha menghalangi pekerjaan reformasi ini. Mereka melakukan apa saja untuk membingungkan orang dan membebani pikiran mereka yang sungguh-sungguh bekerja di dalamnya. Namun janganlah seorang tawar hati dalam hal ini. Janganlah mereka berhenti bekerja karena itu. Nabi Yesaya berbicara mengenai Kristus yaitu; "Ia sendiri tidak akan menjadi pudar dan tidak akan patah terkulai, sampai dia menegakkan hukum di bumi." Kemudian janganlah pengikut-pengikut-Nya berbicara tentang kegagalan dan tawar hati. Mereka perlu mengingat harga yang telah dibayar untuk menyelamatkan manusia sehingga dia tidak binasa tetapi beroleh hidup yang kekal.

110. Pekerjaan reformasi kesehatan adalah sarana Tuhan untuk mengurangi penderitaan di dunia ini dan untuk memurnikan jemaat-Nya. Ajarlah manusia bahwa mereka dapat bertindak selaku penolong Allah, oleh bekerja sama dengan Guru Pekerja dalam memulihkan kesehatan jasmani dan rohani. Pekerjaan ini telah disahkan oleh surga. Itu akan membuka pintu masuk kepada kebenaran-kebenaran indah lainnya. Masih ada lowongan kerja bagi setiap orang yang mau melaksanakan pekerjaan ini dengan bijaksana.

Makanan Sehat

BAGIAN I. MAKANAN ORISINAL

Dipilih oleh Pencipta

111. Untuk mengenal makanan yang terbaik, kita harus mempelajari rencana Allah yang semula tentang makanan manusia. Dia yang telah menciptakan manusia dan yang memahami keperluannya telah menentukan makanan Adam. "Berfirmanlah Allah; lihatlah, Aku memberikan kepadamu segala macam tumbuh-tumbuhan yang berbiji di seluruh bumi dan segala pohon-pohonan yang buahnya berbiji; itulah yang akan menjadi makananmu.... Kuberikan segala tumbuh-tumbuhan hijau menjadi makananmu." Setelah meninggalkan Taman Eden untuk mencari nafkah dengan mencangkul tanah yang sudah dikutuk oleh dosa, manusia diizinkan makan "segala tumbuh-tumbuhan hijau yang tumbuh di padang."

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran adalah makanan yang dipilih Pencipta bagi kita. Makanan ini adalah makanan yang paling menyehatkan yang menunjang pertumbuhan kalau disediakan secara sederhana dan secara alamiah. Makanan ini menguatkan dan memberikan daya tahan tubuh, kekuatan intelek, yang tidak terdapat dalam makanan lain yang merangsang.

112. Allah memberikan makanan kepada nenek moyang kita yang pertama. Dia yang menentukannya sebagai makanan manusia. Adalah bertentangan dengan rencana-Nya untuk mencabut nyawa makhluk lain. Seharusnya tidak ada kematian di Taman Eden. Buah-buah dari pepohonan di taman itu adalah makanan yang memenuhi kebutuhan manusia. (Lihat 639).

Panggilan untuk Kembali

113. Tuhan bermaksud membawa umat-Nya untuk kembali memakan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian sederhana. . . Allah menyediakan buah-buahan dalam keadaan alamiah bagi nenek moyang kita yang pertama.

114. Allah sedang bekerja demi umat-Nya. Dia tidak ingin mereka kehilangan sumber makanan. Dia membawa mereka kembali kepada makanan yang orisinal yang pernah diberikan kepada manusia. Makanan itu terdiri dari bahan-bahan yang disediakan-Nya sendiri. Bahan makanan yang digunakan itu adalah buah-buahan, biji-bijian, dan kacang-kacangan termasuk juga akar-akaran yang banyak jenisnya.

115. Berulang-ulang ditunjukkan kepada saya bahwa Allah mengembalikan umat-Nya kepada citra semula, yaitu tidak bergantung pada daging binatang yang mati. Dia mau agar kita mengajar umat manusia satu cara yang lebih baik....

Kalau makanan daging dibuang, kalau selera itu tidak dididik dalam hal ini, kalau keinginan akan buah-buahan dan biji-bijian sudah timbul, maka keadaan manusia akan menjadi seperti ketika Tuhan menciptakan mereka. Umat-Nya tidak akan makan makanan daging.

(Israel kembali kepada makanan semula, 614).

(Maksud Allah membatasi makanan Israel, 641, 643, 644)

MAKANAN SEHAT

BAGIAN II. MAKANAN SEDERHANA

Cara Menanggapi Sesuatu dengan Cepat

116. Kalau ada masanya makanan harus disederhanakan, sekarang-lah waktunya.

117. Allah mau agar manusia membangun kuasa tabiat. Orang-orang yang hanya ingin menghabiskan waktu bukanlah orang-orang yang akan menerima upah besar di masa depan. Allah menginginkan orang-orang yang mau bekerja dalam pekerjaan-Nya, yaitu orang-orang yang berperasaan halus dan dapat menanggapi sesuatu dengan cepat. Mereka harus bertarik dalam hal makan. Makanan mewah seharusnya tidak ada di meja makan mereka; apabila otak itu selalu dibebani dan kurang melakukan olah raga, mereka harus mengurangi makan walaupun makanan itu sangat sederhana. Kecerdasan otak Daniel dan keteguhan hatinya, begitu juga kekuatan inteleknya dalam mencari ilmu, semua ini disebabkan oleh makanannya yang sederhana selain hidupnya yang penuh doa.

*Kecerdasan otak
Daniel dan keteguhan
hatinya, begitu juga ke-
kuatan inteleknya dalam
mencari ilmu, semua ini
disebabkan oleh makan-
annya yang sederhana
selain hidupnya yang
penuh doa.*

(*Makanan sederhana yang dipilih oleh Daniel –33, 34, 241, 242*).

118. Sahabat-sahabatku, gantinya memerangi penyakit kamu menjinakkannya dan menyerah pada kuasanya. Kamu harus menjauhi obat-obat bius dan dengan saksama mengikuti peraturan kesehatan. Jikalau kamu menghargai hidupmu, kamu harus makan makanan yang sederhana, yang disediakan dengan cara sederhana, dan melakukan lebih banyak olah raga. Setiap anggota keluarga memerlukan keuntungan dari reformasi kesehatan. Tetapi menggunakan obat perangsang selamanya harus ditinggalkan; karena selain obat itu tidak menyembuhkan satu penderitaan, ia juga akan merusak organ tubuh dan membuatnya lebih rentan terhadap serangan penyakit.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Menghindari Banyak Penderitaan

119. Kamu perlu melaksanakan reformasi kesehatan dalam hidupmu; dan juga menyangkal dirimu supaya kamu makan dan minum demi kemuliaan Allah. Hindarkan nafsu daging yang bertempur melawan jiwa. Kamu perlu melakukan pertarakan dalam segala hal. Inilah sebuah salib yang kamu telah tolak. Untuk membatasi dirimu dengan makanan sederhana, yang akan memelihara kamu dalam kesehatan yang terbaik, itulah tugasmu. Sekiranya kamu hidup menurut terang yang diberikan surga kepadamu di jalan kehidupanmu, banyak penderitaan yang dapat disingkirkan dari keluargamu. Tindakanmu telah membawa akibat yang pasti. Sementara kamu tetap berada di jalan ini, Allah tidak akan datang mengunjungi keluargamu, khususnya memberkati kamu apalagi melakukan satu mukjizat untuk menyelamatkan keluarga dari penderitaan. Makanan sederhana yang bebas dari rempah-rempah, bebas dari makanan daging dan segala macam minyak, akan terbukti menjadi berkat bagimu dan akan menyelamatkan istrimu dari sejumlah penderitaan kesusahan dan persungutan.

Bujukan kepada Kehidupan yang Sederhana

Kamu harus mempunyai konsep yang jelas mengenai tuntutan Allah, barulah kamu dapat memberikan pelayanan yang sempurna kepada Allah. Kamu harus makan makanan yang paling sederhana yang disediakan dengan cara yang paling sederhana, sehingga saraf-saraf otak yang halus itu tidak akan dilemahkan, dilumpuhkan yang membuatmu mustahil dapat membedakan perkara-perkara yang kudus, menilai penebusan dan darah Kristus yang membersihkan sebagai nilai yang tak terhingga. "Tidak tukukah kamu, bahwa dalam gelanggang pertandingan semua peserta turut berlari, tetapi bahwa hanya satu orang saja yang mendapat hadiah? Karena itu larilah begitu rupa, sehingga kamu memperolehnya! Tiap-tiap orang yang mengambil bagian dalam pertandingan menguasai dirinya dalam segala hal. Mereka berbuat demikian untuk memperoleh suatu mahkota yang fana, tetapi kita untuk memperoleh suatu mahkota yang abadi. Sebab itu aku tidak berlari tanpa tujuan dan aku bukan petinju yang sembarangan saja memukul. Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesu-

MAKANAN SEHAT

dah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak."

Jika manusia menguasai diri dan bertarak dalam segala hal, bukan untuk mencari mahkota yang akan binasa sebagai upah ambisi mereka, betapa lebih penting seharusnya mereka mau menyangkal diri yaitu mereka yang mengaku mencari bukan hanya satu mahkota kemuliaan yang abadi tetapi juga satu kehidupan yang bertahan selama takhta TUHAN ada, dan kekayaan yang kekal, penghargaan yang tidak akan binasa, yaitu satu kemuliaan besar yang kekal.

Bukankah mereka yang berlari di dalam perlombaan Kristen terbujuk menyangkal diri dan bertarak dalam segala hal, supaya mereka dapat mengekang sifat-sifat kebinatangan, membenamkannya di dalam tubuh, dan mengendalikan selera bersama nafsu daging? Kemudian mereka menjadi pewaris dalam sifat Ilahi setelah keluar dari kejahatan dan nafsu dunia.

Orang-orang yang membiasakan diri makan makanan yang mewah dan merangsang mempunyai selera yang tidak alamiah sehingga mereka tidak dapat menikmati makanan bergizi yang sederhana.

Upah Kesabaran

120. Orang-orang yang membiasakan diri makan makanan yang mewah dan merangsang mempunyai selera yang tidak alamiah sehingga mereka tidak dapat menikmati makanan bergizi yang sederhana. Untuk mengembalikan selera itu menjadi alamiah mereka memerlukan waktu karena perut harus sembuh dari penderitaan karena penyalahgunaannya. Tetapi mereka yang sabar makan makanan sehat akan merasakan kenikmatan makanan itu setelah sekian lama. Cita rasa makanan yang enak itu akan dihargai, makanan itu dimakan dengan hati yang gembira lebih daripada makanan enak yang tidak menyehatkan. Sekarang perut itu dapat melakukan tugasnya dengan baik dalam kondisi sehat karena tidak lagi dibebani atau dirangsang.

Mari Kita Maju

121. Reformasi dalam hal makan akan menyelamatkan uang dan tenaga. Kebutuhan keluarga dapat lebih mudah diisi dengan sesuatu

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

yang memuaskan seperti makanan yang menyehatkan dan sederhana. Makanan mewah akan merusak organ tubuh dan pikiran.

122. Perlu kita perhatikan bahwa tidak perlu ada kesombongan di bidang mana pun. Kita harus merasa puas dengan makanan sederhana yang murni yang disediakan dengan cara sederhana. Beginilah seharusnya menu makanan orang golongan tinggi dan golongan rendah. Bahan-bahan perangsang harus dihindari. Kita sedang mempersiapkan diri untuk kehidupan kekal di dalam kerajaan surga. Kita berharap dapat melakukan pekerjaan kita di bawah sinar terang dan di dalam kuasa penyembuh yang besar dan berkuasa. Semua orang harus melakukan bagian pengorbanan diri.

123. Banyak orang bertanya pada saya tindakan apa yang akan saya lakukan untuk memelihara kesehatan. Jawab saya ialah: berhenti melanggar hukum fisik, berhenti memuaskan selera yang salah, makanlah makanan yang sederhana, kenakanlah pakaian yang menyehatkan yang menuntut kesederhanaan, bekerjalah secara sehat maka engkau tidak akan jatuh sakit.

Makanan Perkemahan

124. Janganlah membawa apa-apa ke perkemahan kecuali bahan-bahan yang menyehatkan yang dimasak dengan cara sederhana, bebas dari rempah-rempah dan lemak.

Saya merasa diyakinkan bahwa tidak seorang pun sakit dalam mengadakan persiapan perkemahan, sekiranya mereka menuruti hukum kesehatan dalam hal masak-memasak. Jikalau mereka tidak menyediakan kue-kue mewah tetapi membuat roti sederhana dan bergantung pada buah-buahan, di kaleng atau dikeringkan maka mereka tidak perlu menderita penyakit dalam persiapan perkemahan dan mereka tidak sakit dalam pertemuan. Janganlah seorang mengikuti perkemahan tanpa makanan hangat. Biasanya kompor disediakan di tempat perkemahan, agar makanan hangat bisa diperoleh.

Saudara tidak perlu merasa sakit di perkemahan jikalau mengenakan pakaian pantas yang melindungi tubuh dari kedinginan pagi dan malam. Bawalah pakaian yang sesuai dengan keadaan cuaca, supaya peredaran darah tetap lancar. Ikuilah secara teratur jam tidur, makan

MAKANAN SEHAT

makanan sederhana dan jangan makan di antara jam makan. Dengan demikian kamu tidak perlu sakit. Maka mereka merasa sehat selama perkemahan, pikirannya cerdas dan sanggup menghargai kebenaran, sehingga mereka kembali ke rumah dengan tubuh dan pikiran yang disegarkan. Mereka yang bekerja keras hari demi hari lalu sekarang terhalang melakukan olah raga; sebab itu mereka tidak perlu makan sebanyak yang biasa dimakan di rumah kalau tidak perut mereka akan dibebani.

Kami ingin agar kuasa otak lebih kuat pada kumpulan seperti ini, dan berada dalam kondisi kesehatan yang paling baik untuk mendengar kebenaran, dan menghargainya serta mempertahankannya agar semua dapat mempraktikkan kebenaran tersebut setelah kembali dari perkemahan. Jikalau perut dibebani dengan terlalu banyak makanan walaupun jenisnya sederhana, tenaga otak dimanfaatkan untuk menolong pencernaan. Itulah sebabnya otak menjadi lemah. Hampir mustahil untuk menjaga mata tidak mengantuk. Kebenaran yang harus didengar, dipahami dan dilakukan semuanya akan hilang karena kelalaian atau karena otak itu hampir lumpuh sebagai akibat dari jumlah makanan yang dimakan.

Saya menasihatkan supaya semua orang memasukkan makanan hangat paling sedikit setiap pagi. Engkau dapat menyediakan bubur nasi dan kalau tepung itu terlalu kasar itu boleh diayak, kalau bubur itu panas, tambahkan susu ke dalamnya. Inilah makanan yang paling enak dan menyehatkan untuk perkemahan. Jikalau rotimu kering, remukkanlah itu dan masukkan ke dalam bubur, dan ini akan dapat dinikmati. Saya tidak menasihatkan supaya makan makanan dingin, dengan alasan bahwa tenaga harus dikeluarkan dalam sistem pencernaan untuk menghangatkan makanan sampai suhunya sama dengan suhu perut sebelum pekerjaan pencernaan dimulai. Ada sejenis makanan sederhana yang menyehatkan yaitu kacang-kacangan direbus atau dipanggang. Kepada sebagian tambahkan air, susu atau krim dan aduklah baik-baik. Roti dapat dimakan seperti waktu memakan bubur tepung.

(Menjual gula-gula, es krim dsb. di perkemahan– 529, 530).

(Tidak perlu memasak dalam persiapan perkemahan– 57)

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Bekal Piknik

125. Biarlah beberapa keluarga yang tinggal di kota atau kampung bergabung dan meninggalkan pekerjaan yang telah membebani tubuh dan pikiran mereka, dan mengadakan satu perjalanan ke luar kota, di tepi danau atau naungan pohon yang rindang di mana terdapat pemandangan alam yang indah. Mereka harus membawa makanan sederhana

yang bersih, buah-buahan dan biji-bijian terbaik, dan mengembangkan tikar mereka di bawah naungan pohon di kolong langit. Perjalanan dan gerak badan serta pemandangan itu akan membangkitkan selera makan, sehingga mereka dapat menikmati satu pesta yang membuat iri para raja.

Buanglah makanan kecil yang mewah seperti kue-kue dan makanan cuci mulut dan makanan lain yang menggoda selera. Kurangilah jenis makanan dalam setiap kali makan dan makanlah dengan penuh rasa syukur.

(Hindarkan keterlaluan dalam masak-masak – 793)

(Nasihat bagi para pekerja kantor – 225)

(Kesederhanaan dalam makanan hari Sabat – 56).

126. Biarlah mereka yang menunjang reformasi kesehatan berusaha sesungguhnya untuk menjadikan pelajaran itu satu tuntutan. Biarlah mereka membuang segala sesuatu yang merusak kesehatan. Makanlah makanan sederhana yang menyehatkan. Buah-buahan adalah yang terbaik dan ini menyelamatkan banyak waktu dari masak memasak. Buanglah makanan kecil yang mewah seperti kue-kue dan makanan cuci mulut dan makanan lain yang menggoda selera. Kurangilah jenis makanan dalam setiap kali makan dan makanlah dengan penuh rasa syukur.

Kesederhanaan dalam Bertamu

127. Kristus telah memberikan kehidupan-Nya sendiri sebagai contoh keramahtamahan. Pada waktu dikelilingi oleh khayal ramai yang kelaparan di tepi danau, Dia tidak menyuruh mereka pulang ke rumah

MAKANAN SEHAT

tanpa makan. Dia katakan pada murid-murid-Nya: "Berilah mereka makan." Matius 14:16. Dengan kuasa penciptaan-Nya Dia menyediakan makanan cukup untuk mengenyangkan semuanya. Namun betapa sederhana makanan itu! Di sana tidak ada kemewahan. Dia yang mempunyai segala sumber surga yang atas perintah-Nya dapat disediakan untuk suatu pesta besar. Tetapi Dia hanya menyediakan sesuatu yang hanya mencukupkan kebutuhan mereka, yaitu makanan sehari-hari dari para nelayan di danau itu.

Sekiranya manusia zaman sekarang sederhana dalam kebiasaannya, hidup sesuai dengan hukum alam, akan ada persediaan cukup untuk memenuhi kebutuhan seluruh umat manusia. Maka bayang-bayang kekurangan pun akan lebih sedikit dan lebih banyak kesempatan untuk bekerja di dalam jalan Tuhan. Kristus tidak berusaha untuk menarik orang kepada-Nya dengan memuaskan keinginan akan kemewahan. Makanan sederhana yang disediakan-Nya merupakan satu jaminan kuasa dan cinta-Nya dan pemeliharaan-Nya bagi mereka dalam hal kebutuhan sehari-hari.

128. Laki-laki dan perempuan yang mengaku pengikut Kristus sering menjadi hamba kebiasaan selera yang rakus. Persiapan untuk pertemuan-pertemuan memakan banyak waktu dan tenaga yang seharusnya digunakan untuk maksud-maksud yang lebih tinggi dan lebih mulia, tetapi digunakan untuk memasak berbagai makanan yang tidak menyehatkan. Karena itu sudah menjadi kebiasaan, banyaklah orang miskin dan buruh kecil terpaksa menggunakan banyak uang untuk persediaan bermacam-macam kue mewah, roti dan pastel dan banyak lagi macam makanan untuk para pengunjung. Sebenarnya makanan itu hanya merusak mereka yang makan. Pada saat yang sama mereka memerlukan jumlah uang yang mereka keluarkan untuk membeli pakaian bagi mereka dan anak-anaknya. Waktu yang dihabiskan untuk masak-memasak yang hanya memuaskan selera dan merusak perut itu seharusnya digunakan untuk mendidik anak-anak mereka dalam pembangunan moral.

Kebiasaan bertamu bisa juga dijadikan suatu hal untuk memupuk kerakusan. Makanan dan minuman yang membahayakan karena digunakan dalam jumlah yang tak terbatas merusak organ pencernaan. Tenaga inti tubuh harus terbuang percuma untuk mencerna makanan itu, sehingga itu dapat menyebabkan kelelahan dan sangat mengganggu peredaran

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

darah, dan sebagai akibatnya, seluruh organ tubuh terasa kehilangan tenaga. Berkat yang seharusnya diperoleh dari kunjungan sosial ini sering hilang karena tuan rumah bekerja keras di dapur menyediakan berjenis-jenis makanan bagi saudara sedangkan yang seharusnya beruntung karena percakapan pada saat bertamu. Laki-laki dan perempuan Kristen seharusnya tidak mengizinkan pengaruhnya untuk mengecewakan tuan rumah dalam hal ini sewaktu makan makanan yang telah disediakan. Biarlah mereka memahami tujuan kedatanganmu itu bukanlah untuk memanjakan selera tetapi kamu ingin bercakap bersama saling menukar pikiran dan perasaan, inilah yang mendatangkan berkat. Percakapan itu seharusnya menyangkut tabiat yang ditinggikan dan dimuliakan, karena hal ini kemudian akan menjadi kenangan yang menggembirakan.

129. Mereka yang menjamu tamu harus menyediakan makanan yang bergizi seperti buah-buahan, biji-bijian dan sayuran yang disediakan dengan cara yang sederhana tetapi menarik selera. Cara ini hanya akan memerlukan sedikit kerja lembur dan pengeluaran ekstra. Karena dimakan dalam jumlah yang tidak banyak maka tidak seorang pun yang kesakitan. Jikalau orang duniawi memilih untuk mengorbankan waktu, uang dan kesehatan, untuk memuaskan selera, biarlah mereka melakukannya tetapi bersedia lah menerima hukuman karena pelanggaran hukum kesehatan. Tetapi orang Kristen harus mempunyai pendirian dalam hal ini, dan menanamkan pengaruh yang benar. Mereka dapat melakukan banyak hal dalam mengubah kebiasaan yang merusak kesehatan dan jiwa.

(Teladan orang Kristen di meja makan adalah pertolongan bagi mereka yang lemah dalam pengendalian diri– 354).

(Pesta yang meletihkan menjadi satu beban yang merusak– 214).

(Pengaruh menjamu anak dan keluarga orang lain– 348).

(Dosa mengirit makanan keluarga untuk tamu–224)

(Makanan sederhana terbaik bagi anak-anak– 349, 356, 357, 360, 365).

(Kesederhanaan dalam penyediaan makanan sehat– 399-405, 407, 410).

MAKANAN SEHAT

Kesediaan dalam Menerima Tamu yang Tidak Diharapkan

130. Banyak tuan rumah mengirit makanan keluarga supaya dapat menjamu tamu dengan makanan mewah. Perlakuan ini tidaklah bijaksana. Tuan rumah haruslah menjamu tamu dengan makanan yang lebih sederhana. Biarlah kebutuhan keluarga yang paling utama diperhatikan.

Pengiritan yang tidak bijaksana dan kebiasaan yang munafik sering menghalangi tindakan keramahtamahan di mana itu diperlukan sebagai satu berkat. Persediaan makanan di atas meja makan tidak perlu. Tamu yang tidak diharapkan dapat disambut tanpa membebani nyonya rumah untuk menyediakan makanan tambahan.

(Kebiasaan E.G. White, tidak memasak makanan ekstra untuk tamu— Daftar Tambahan 1:8)

(Makanan sederhana disajikan di rumah keluarga White— Daftar Tambahan 1:1, 13-15).

(Variasi menu makanan setiap makan yang disediakan dengan enak— 320).

Puasa yang benar yang dianjurkan kepada semua orang ialah bertarak dari semua jenis makanan yang merangsang, dan penggunaan makanan yang sederhana tetapi menyehatkan, yang telah diberikan-Nya dengan limpah.

Berpikir Sedikit tentang Makanan yang Bersifat Sementara

131. Kita harus senantiasa memikirkan firman itu; begitu juga memakannya, mencernanya serta menyerapnya melalui pengamalan, supaya menjadi darah daging kita. Dia yang mencerna firman Kristus setiap hari akan mengajarkan kepada orang lain melalui teladan hidupnya supaya memikirkan sedikit tentang apa yang mereka makan, dan merasakan lebih banyak tentang makanan yang mereka berikan kepada jiwa-jiwa.

Puasa yang benar yang dianjurkan kepada semua orang ialah bertarak dari semua jenis makanan yang merangsang, dan penggunaan makanan yang sederhana tetapi menyehatkan, yang telah diberikan-Nya

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

dengan limpah. Manusia perlu memikirkan sedikit tentang apa yang mereka makan dan minum, yaitu makanan yang bersifat sementara, mereka seharusnya memikirkan lebih banyak tentang makanan yang dari surga, yang memberikan kekuatan dan kesegaran untuk mendapatkan pengalaman agama seluruhnya.

Pengaruh Pembentukan Hidup Sederhana

132. Bukankah kita perlu mengenakan pakaian yang sederhana dan tidak berlebihan tanpa memikirkan mode? Bukankah meja makan kita senantiasa diisi oleh makanan sederhana yang menyehatkan sambil menghindarkan kemewahan dan kesombongan? Bukankah rumah kita perlu didirikan dalam bentuk yang sederhana dan dihiasi dalam hal yang sama karena itu akan menunjukkan kuasa kebenaran yang menyucikan dan mempengaruhi orang-orang yang tidak percaya? Sementara kita berkompromi dengan dunia dalam cara seperti ini dan dalam kasus lain kita jelas berusaha melebihi cara dunia dalam pengaturan yang berlebihan sehingga kebenaran kurang atau tidak berdaya sama sekali. Sia-pakah yang percaya kepada kebenaran hikmat pada zaman ini sementara orang-orang mengaku percaya, imannya bertentangan dengan perbuatan mereka? Bukanlah Allah yang menutup pintu surga kepada kita, tetapi kompromi kita kepada kebiasaan orang dunia yang kita hidupkan.

133. Kristus memberi makan orang banyak dengan satu mukjizat kuasa Ilahi. Namun betapa sederhana makanan itu disediakan, yaitu hanya roti dan ikan yang menjadi makanan nelayan di Galilea.

Boleh saja Kristus menyediakan pesta besar bagi mereka tetapi makanan yang disediakan hanya untuk memuaskan selera, itu tidak akan memberikan pelajaran demi kebaikan mereka. Melalui mukjizat ini, Kristus ingin mengajarkan pelajaran kesederhanaan. Sekiranya manusia zaman sekarang sederhana dalam kebiasaannya, hidup sesuai dengan hukum alam, sebagaimana Adam dan Hawa pada mulanya, maka melimpahlah persediaan makanan yang dibutuhkan oleh keluarga manusia. Tetapi kekiran dan pemanjangan selera telah membawa dosa dan kesengsaraan di satu pihak berlebihan namun di pihak lain berkeku-rangan.

MAKANAN SEHAT

134. Jikalau orang yang mengaku Kristen menggunakan lebih sedikit kekayaannya dalam menghias tubuh dan memperindah rumah, jikalau mereka menggunakan lebih sedikit uang untuk mengisi meja makan dengan makanan yang mewah yang merusak kesehatan dengan motif kesombongan, maka mereka akan menempatkan jumlah yang lebih besar di dalam perbendaharaan Allah. Dengan demikian mereka meniru sang Penebus, yang telah meninggalkan surga dengan kekayaan dan kemuliaan-Nya, demi kita Dia menjadi miskin supaya kita memperoleh kekayaan yang kekal.

BAGIAN III. MAKANAN YANG CUKUP MENYEHATKAN

Bukan Masalah Masa Bodoh

135. Karena makan hanya untuk memuaskan selera yang merusak adalah salah, itu tidak berarti bahwa kita bersikap masa bodoh dalam hal makanan kita. Itu adalah masalah kebutuhan utama. Janganlah seorang makan dengan cara yang sembarangan. Banyak orang yang dilemahkan karena penyakit dan memerlukan makanan yang dimasak dengan baik sehingga makanan itu menyehatkan. Di atas segalanya, para reformator kesehatan harus berhati-hati terhadap keterlaluan. Tubuh memerlukan makanan yang cukup menyehatkan. Allah di dalam kasih-Nya melengkapi manusia dengan makanan yang menunjang kesehatan tubuh dalam kondisi puncak.

136. Untuk memperoleh kesehatan yang baik kita harus mempunyai darah yang baik karena darah itulah yang menghidupkan kita. Darah itu memperbaiki dan merawat tubuh. Apabila darah itu diisi dengan unsur makanan yang baik dan kalau darah itu dibersihkan dan dihidupkan oleh udara bersih maka itu akan membawa kehidupan, dan kekuatan kepada setiap organ tubuh. Semakin sempurna peredaran darah semakin baik pekerjaan yang dilakukannya.

(Hubungan makanan yang cukup menyehatkan kepada kesehatan pikiran-314).

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(Hubungan makanan yang menyehatkan kepada kerohanian yang sehat–324, alinea 4).

Persediaan Allah yang Melimpah

137. Tuhan telah melengkapi manusia dengan sarana yang melimpah untuk memuaskan selera yang belum rusak. Dihamparkan-Nya di hadapan manusia semua hasil bumi dengan jenis yang beraneka ragam yang cocok dengan selera dan bergizi. Mengenai hal ini, Bapa kita yang di surga yang murah hati itu memerintahkan supaya kita memakannya dengan bebas. Buah-buahan, biji-bijian dan sayuran yang disediakan dengan cara yang sederhana, bebas dari rempah-rempah dan segala macam lemak akan menjadi makanan yang paling menyehatkan kalau dicampur dengan sedikit susu atau krim. Makanan itu akan memelihara tubuh memberikan kuasa daya tahan dan kekuatan intelek yang tidak ada dalam makanan yang merangsang.

138. Semua sari makanan yang kita perlukan terdapat dalam biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran. Kalau kita menghampiri Tuhan dengan kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajar kita bagaimana cara menyediakan makanan yang menyehatkan bebas dari makanan daging yang merusak kesehatan.

Makanan yang Kurang Gizi Mengabaikan Reformasi Kesehatan

139. Beberapa di antara saudara kita secara sadar menghindari makanan yang tidak baik dan pada saat yang sama mengabaikan makanan yang seharusnya memberikan unsur penting untuk pemeliharaan tubuh. Janganlah kita bersaksi menentang reformasi kesehatan dengan tidak menggunakan makanan yang menyehatkan dan enak gantinya menggunakan bahan-bahan makanan yang membahayakan, yaitu yang telah kita tinggalkan. Diperlukan ketelitian dan kejelian di dalam menyediakan makanan sehat untuk menggantikan makanan yang terdapat di meja makan banyak keluarga. Usaha ini memerlukan iman di dalam Allah, serta kesungguh-sungguhan dan kemauan untuk menolong yang lain. Makanan yang kekurangan unsur yang menyehatkan akan membawa celaan kepada pekerjaan reformasi kesehatan. Kita adalah fana, dengan demikian kita harus melengkapi diri kita dengan ma-

MAKANAN SEHAT

kanan yang akan menunjang kelangsungan kehidupan kita.

(*Makanan Kurang Gizi tidak dianjurkan*–315, 317, 318, 388)

(*Makanan Kurang Gizi akibat dari pandangan yang keterlaluan*–316).

(*Menghindari makanan kurang gizi sewaktu meninggalkan makanan daging*–320, 816)

(*Pengalaman kerohanian tidak mendalam karena makanan kurang gizi*– 323).

(*Anggota keluarga musnah karena kurang makanan sederhana yang menyehatkan*–329).

140. Periksalah kebiasaan makanmu. Pelajarilah sebab akibatnya tetapi jangan menjadi saksi dusta tentang reformasi kesehatan, dengan mengambil suatu sikap yang menentang reformasi itu. Jangan mengabaikan atau menyalahgunakan tubuh sehingga kita tidak dapat melayani Allah sebagaimana dikehendaki-Nya. Saya mengetahui dengan pasti bahwa ada banyak pekerja kita yang terampil telah meninggal karena melalaikan soal makan. Tugas utama dari tuan rumah ialah memelihara tubuh dengan menyediakan makanan yang bergizi dan menguatkan. Jauh lebih baik kita mempunyai pakaian dan perabot yang tidak mahal daripada mengurangi bahan-bahan makanan yang perlu di meja makan.

Tugas utama dari tuan rumah ialah memelihara tubuh dengan menyediakan makanan yang bergizi dan menguatkan. Jauh lebih baik kita mempunyai pakaian dan perabot yang tidak mahal daripada mengurangi bahan-bahan makanan yang perlu di meja makan.

Menyesuaikan Makanan dengan Kebutuhan Seseorang

141. Kita harus menggunakan pertimbangan sehat yang baik untuk menggunakan bahan makanan. Apabila ada jenis makanan yang tidak cocok untuk kita tidak perlu kita menulis surat menanyakan apa sebabnya gangguan itu. Gantilah makanan itu, kurangi bahan makanan, cobalah mempersiapkan yang lain. Akhirnya kita akan mengetahui akibat dari beberapa jenis makanan yang dicampur. Sebagai manusia yang mempunyai intelek biarlah kita secara pribadi mempelajari prinsip-prinsipnya, sambil memanfaatkan pengalaman kita dan pertimbangan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kita untuk menentukan makanan apa yang terbaik bagi kita.

(*Tidak semua dapat hidup dengan makanan yang sama*–322)

142. Allah telah memberikan kepada kita beragam makanan yang menyehatkan. Setiap orang harus memilih dari padanya sesuai dengan kebutuhannya berdasarkan pengalaman dan pertimbangan sehat. Persediaan alam cukup melimpah seperti buah-buahan, kacang-kacangan dan biji-bijian. Setiap tahun hasil bumi dari seluruh negeri dibagi rata ke semua orang karena fasilitas angkutan yang lancar, sebagai akibatnya banyak jenis makanan yang beberapa tahun lalu dianggap mewah dan mahal tetapi sekarang dapat dijangkau oleh semua orang sebagai makanan sehari-hari, sebagai contoh ialah buah-buahan yang dikeringkan atau dikalengkan.

(*Tidak membatasi makanan karena masalah waktu*–323)

(*Ragam makanan dan citranya dalam persediaan*–320).

(*Makanan yang cukup sehat di sanatorium kita*– 426-430).

(*Tidak ada makanan minim di rumah keluarga White–Daftar Tambahan 1: 8, 17.*

BAGIAN IV

MAKANAN DI BERBAGAI NEGERI

Disesuaikan dengan Iklim dan Musim

143. Makanan yang digunakan seharusnya sesuai dengan iklim. Ada jenis makanan yang cocok untuk satu negara tetapi tidak cocok di negara lain.

144. Tidak semua jenis makanan yang menyehatkan sama kualitasnya untuk kebutuhan kita pada lingkungan kita berada. Kita harus

MAKANAN SEHAT

berhati-hati memilih makanan. Makanan kita harus disesuaikan dengan musim dan iklim tempat tinggal kita, begitu juga untuk jenis pekerjaan kita. Ada jenis makanan yang cocok digunakan pada satu musim atau dalam satu iklim tetapi tidak cocok dalam iklim yang lain. Ada macam makanan yang sangat cocok dengan orang-orang yang bekerja di beberapa bidang. Seringkali makanan dapat digunakan baik oleh orang yang kerja keras tetapi tidak cocok untuk orang pekerja kantor atau mereka yang memeras otak. Tuhan telah memberikan kepada kita cukup jenis makanan yang menyehatkan dan setiap orang sebaiknya memilih dari padanya jenis makanan yang terbaik bagi kebutuhannya sendiri berdasarkan pengalaman dan pertimbangan sehat.

Makanan Bergizi Terdapat di Setiap Benua

145. Marilah kita menyederhanakan makanan kita dengan memakai intelek. Dengan berkat Allah, setiap negeri menghasilkan bahan makanan yang bergizi untuk membangun tubuh. Bahan makanan ini dapat dijadikan makanan yang menyehatkan dan lezat.

146. Kalau kita merencanakannya dengan bijaksana, kesehatan yang sangat merosot pun dapat dibangun kembali di setiap negeri. Cara mempersiapkan beras, gandum, jagung dan jelai tersebar di mana-mana, begitu juga kacang-kacangan, biji-bijian dan ercis. Bahan-bahan ini dilengkapi dengan buah-buahan hasil dari dalam dan luar negeri, dan ditambah dengan bermacam-macam sayuran yang tumbuh di segala tempat akan memberikan kesempatan bagi kita untuk memilih bahan makanan yang lengkap tanpa penggunaan makanan daging.... Apabila bahan-bahan ini dapat diperoleh dengan harga murah seperti buah kering yang terdiri dari buah anggur, kurma, apel, aprikot, dll. Bahan makanan ini dapat digunakan sebagai bahan makanan sehari-hari yang dapat diperoleh dengan bebas. Bahan makanan ini menyehatkan dan memberi tenaga kepada para pekerja.

Nasihat untuk Daerah Tropis

147. Di daerah yang beriklim panas pekerja harus diberikan pekerjaan yang agak kurang dibanding dengan daerah yang beriklim dingin tanpa membedakan jenis pekerjaan. Tuhan mengingat bahwa kita ini

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

terbuat dari debu....

Lebih sedikit gula yang dicampur ke dalam makanan sewaktu menyediakannya, lebih sedikit kesulitan yang dialami karena panasnya iklim.

Diperlukan Kewaspadaan dalam Mengajarkan Reformasi Kesehatan

148. Agar kita dapat melakukan tugas kita dengan lurus dan jujur, kita harus mengenal situasi dan kondisi yang mempengaruhi umat manusia. Tuhan mengadakan persediaan bagi mereka yang hidup di pelbagai negeri di dunia ini. Mereka yang ingin menjadi teman sekerja Allah harus memperhatikan dengan saksama bagaimana caranya mengajarkan reformasi kesehatan di dalam kebun anggur Allah yang luas itu. Mereka harus bergerak dengan hati-hati untuk menentukan jenis makanan apa yang seharusnya tidak dimakan. Pekerja harus menyatu dengan Penolong Ilahi dalam memberikan pekabar-an kemurahan kepada orang banyak yang akan diselamatkan Allah. (Lihat 324).

Di daerah yang banyak terdapat buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan, maka makanan daging bukanlah makanan bagi umat Allah.

(Perhatian khusus diperlukan di daerah baru dan distrik yang ditimpas kemalangan mengenai daging, susu dan telur, 324)

149. Kita tidak membuat satu garis tertentu sebagai aturan makanan; tetapi kita mengatakan bahwa di daerah yang banyak terdapat buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan, maka makanan daging bukanlah makanan bagi umat Allah.

150. Tuhan menginginkan agar mereka yang tinggal di negeri di mana buah-buahan segar dapat diperoleh sepanjang tahun, agar memanfaatkan berkat yang ada di dalam buah-buahan itu. Lebih banyak kita bergantung pada buah-buahan segar, segera setelah dipetik dari pohonnya, lebih besar khasiatnya. (Lihat 397).

MAKANAN SEHAT

Jaminan Pimpinan Ilahi

151. Tuhan akan mengajar banyak orang di seluruh dunia untuk menggabungkan buah-buahan, biji-bijian dan sayuran menjadi satu makanan yang menunjang kehidupan yang tidak membawa penyakit. Mereka yang tidak pernah melihat resep makanan sehat seperti yang ada di pasar sekarang ini, akan bekerja dengan bijaksana untuk mengadakan percobaan mengolah hasil bumi. Mereka akan mendapat terang tentang pengolahan hasil bumi ini. Tuhan akan menunjukkan kepada mereka apa yang harus dilakukan. Dia akan memberikan keterampilan dan pemahaman kepada umat-Nya di satu bagian dunia dan akan memberi keterampilan dan pemahaman kepada umat-Nya di bagian dunia lainnya. Adalah rencana-Nya agar persediaan makanan di tiap negara akan disediakan begitu rupa supaya dapat digunakan di negara lain. Sebagaimana Allah telah memberikan manna dari surga untuk menunjang kehidupan bani Israel, begitulah juga sekarang dia memberikan kepada umat-Nya di tempat yang berbeda keterampilan dan kebijaksanaan untuk menggunakan hasil negeri dalam pengolahan makanan yang dapat menggantikan makanan daging.

152. Adalah rencana Tuhan agar di setiap tempat laki-laki dan perempuan akan didorong untuk mengembangkan talentanya dengan menyediakan bermacam-macam makanan sehat dari hasil bumi alamiah di wilayah mereka. Sekiranya mereka memandang kepada Allah dan menjalankan keterampilan dan kebolehan mereka di bawah pimpinan Roh Kudus, mereka akan belajar bagaimana caranya mengolah produk alamiah menjadi makanan yang menyehatkan. Dengan demikian mereka dapat mengajar orang miskin bagaimana menyediakan makanan untuk diri sendiri yaitu makanan yang dapat menggantikan makanan daging. Mereka yang tertolong sebaliknya dapat mengajar orang; lain. Pekerjaan seperti itu akan dilakukan dengan rajin dan dengan tenaga yang penuh. Kalau ini telah dilakukan sebelumnya, maka sekarang ini akan lebih banyak orang di dalam kebenaran dan lebih banyak lagi yang dapat memberikan instruksi. Marilah kita mempelajari tugas kita itu dan kemudian melakukannya. Kita tidak akan bergantung pada orang lain dan putus asa, lalu menanti orang; lain melakukan Pekerjaan Allah yang telah ditugaskan kepada kita. (*Lihat.401, 407*).

Fisiologi Pencernaan

Upah bagi Mereka yang Menghargai Hukum Alam

153. Karena menghargai pemeliharaan perut yang sewajarnya, kita mendapat upah yaitu pikiran yang cerdas dan kuat. Janganlah alat-alat pencernaanmu rusak sebelum waktunya sehingga engkau ternyata bersalah. Kita harus menghargai kecakapan yang Tuhan berikan dengan makan, belajar, dan bekerja secara bijaksana. Tugas yang harus kita lakukan yaitu untuk memelihara tubuh begitu rupa agar napas kita bersih dan tidak berbau busuk. Kita perlu menghargai reformasi kesehatan, baik dengan perkataan atau perbuatan dan memantulkan cahaya terang kepada orang lain tentang pelajaran ini.

FISIOLOGI PENCERNAAN

Akibat Kegelojohan terhadap Fisik

154. Pengaruh apakah yang dibawa oleh makan terlalu banyak terhadap lambung? Lambung itu menjadi lemah, dan akhirnya jatuh sakit karena kesalahan yang dilakukan. Jikalau seseorang mendapat penyakit sebelumnya maka kesulitan semakin bertambah dan tiap hari tenaganya semakin berkurang. Mereka menggunakan kuasa kehidupan untuk perbuatan yang tidak perlu, dalam hal mencerna makanan yang tidak perlu.

155. Seringkali jikalau seorang tidak bertarik dia akan segera merasakan akibatnya seperti; sakit kepala, gangguan pencernaan, dan sakit perut. Ke dalam lambung telah dimasukkan beban berat yang tidak dapat ditanggung maka terasalah satu siksaan. Pikiran akan kacau dan perut memberontak. Tetapi hal ini tidak selamanya karena makan terlalu banyak. Dalam beberapa hal lambung itu dilumpuhkan dan tidak terdapat rasa nyeri, tetapi alat pencernaan kehilangan tenaga. Mesin tubuh manusia itu lama-kelamaan menjadi rusak, sehingga hidup tidak terasa nyaman.

Makanlah lebih sedikit, makanlah makanan yang sederhana, yang tidak memerlukan bumbu masak yang banyak.

156. Saya menasihati kamu supaya menyederhanakan makananmu. Ingatlah selaku pengawal Kristen yang rasionil, kamu harus menjaga pintu perutmu jangan biarkan sesuatu melewati mulutmu yang menjadi musuh kesehatan dan kehidupanmu. Allah menganggap bahwa kamu bertanggung jawab untuk mengikuti terang yang diberikan kepadamu tentang reformasi kesehatan. Harus dijaga supaya kepala tidak dibanjiri oleh darah. Ada banyak pembuluh darah besar di lengan dan di kaki untuk maksud pembagian darah ke seluruh bagian tubuh. Api yang kamu nyalakan di dalam perut akan membuat otakmu seperti sebuah dapur api yang panas. Makanlah lebih sedikit, makanlah makanan yang sederhana, yang tidak memerlukan bumbu masak yang banyak. Nafsu yang tak terkendalikan janganlah dibangkitkan. Aliran

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

darah yang sangat banyak di dalam otak akan menguatkan naluri hewani dan melemahkan kuasa rohani....

Apa yang kamu perlukan ialah mengurangi makanan yang bersifat jasmani dan lebih banyak makanan rohani lebih banyak roti hidup. Lebih sederhana makananmu lebih baik pengaruhnya bagimu.

Kerusakan pada Mesin

157. Saudaraku, kamu perlu belajar banyak. Kamu memanjakan seleramu dengan memakan makanan yang lebih banyak sehingga tubuhmu tidak dapat mengubahnya menjadi darah yang baik. Tidak bertarak dalam hal kuantitas makanan itu berarti dosa, meskipun kualitasnya sangat baik. Banyak orang merasa jikalau mereka tidak memakan daging dan bahan-bahan makanan lainnya, mereka boleh memakan makanan sederhana sampai mereka tidak lagi merasa enak makan. Hal ini salah. Banyak di antara yang mengaku reformator kesehatan tidak kurang dari orang-orang rakus. Mereka menjelajah alat pencernaan dengan beban makanan sehingga tenaga yang vital itu habis hanya untuk mencernanya. Hal itu juga mempunyai satu pengaruh yang menurunkan daya pikir, karena kuasa saraf otak dimanfaatkan untuk menolong perut dalam tugas pencernaan. Terlalu banyak makan, biarpun makan yang sederhana, itu akan melumpuhkan saraf otak dan melemahkan vitalitasnya. Kalau terlalu banyak makan pengaruhnya lebih buruk terhadap pencernaan lebih daripada akibat bekerja terlalu keras; begitu juga tenaga-tenaga jiwa lebih dilumpuhkan karena makan tidak bertarak lebih daripada bekerja tidak bertarak.

Alat pencernaan seharusnya tidak dibebani dengan makanan yang terlalu banyak walaupun makanan itu berkualitas karena sifat keterlaluan merusak perut. Segala sesuatu yang dimasukkan ke dalam perut dapat merusak mesin tubuh kalau beban itu melebihi kesanggupan untuk menghasilkan darah yang baik; karena bahan itu tidak dapat diolah menjadi darah atau daging, kehadirannya akan membebani hati sehingga dapat melemahkannya. Perut harus kerja lembur untuk membuangnya, maka timbulah perasaan malas yang dianggap sebagai rasa lapar, tanpa membiarkan alat pencernaan istirahat dari kerja keras, maka untuk menambah tenaganya, dimasukkanlah sejumlah makanan ke dalam perut sehingga mesin tubuh itu harus bergerak kembali. Alat itu mendapat gizi hanya sedikit dari makanan yang terlalu banyak, walau-

FISIOLOGI PENCERNAAN

pun makanan itu berkualitas tinggi dibanding dengan makan sedikit tetapi dimakan secara teratur.

Pencernaan Dilancarkan oleh Gerak Badan yang Sedang

Saudaraku, otakmu sudah dilumpuhkan. Orang yang makan banyak seperti kamu seharusnya seorang pekerja keras. Gerak badan penting untuk pencernaan, begitu juga memelihara kondisi tubuh dan pikiran yang sehat. Engkau memerlukan olah raga fisik. Engkau bergerak dan berlaku seakan-akan engkau terbuat dari kayu seakan-akan semuanya kaku. Apa yang engkau perlukan ialah gerak badan yang aktif dan menyehatkan. Ini akan menyehatkan pikiran. Janganlah belajar atau mengadakan gerak badan segera sesudah makan besar. Ini berarti pelanggaran hukum fisik. Segera, sesudah makan tenaga saraf dihabiskan. Tenaga otak dimanfaatkan untuk menolong perut. Jadi, ketika tubuh dan pikiran dibebani setelah makan proses pencernaan ditunda. Tenaga pencernaan, yang diperlukan untuk bekerja dalam satu jurusan, sekarang digiatkan untuk bekerja dalam jurusan yang lain.

158. Olah raga menolong seorang yang sakit perut dengan memberikan kesempatan kepada alat pencernaan untuk pemulihan. Belajar keras atau olah raga keras yang dilakukan segera sesudah makan, itu akan menghalangi proses pencernaan. Tenaga pencernaan yang diperlukan untuk melaksanakan pekerjaannya, sekarang diperlukan di bagian lain. Tetapi kalau seorang berjalan kaki setelah makan dengan posisi kepala yang tegak dari bahu ditarik ke belakang memberikan satu keuntungan besar. Pikiran itu dialihkan kepada keindahan alam. Lebih baik kalau lebih sedikit perhatian diberikan kepada perut. Kalau engkau selalu merasa takut jangan-jangan nanti makanan akan mengganggumu pastilah demikian akan terjadi. Lupakan semua kesusahanmu, pikirkanlah sesuatu yang menggembirakan.

(Makan terlalu banyak akan menyebabkan kelebihan darah mengalir di otak– 276)

(Gerak badan khusus diperlukan oleh mereka yang mempunyai temperamen lamban–225)

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(Penyebab tidak bisa tidur ialah makan malam terlambat–270)

(Penyebab rasa sakit–213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707)

(Pemanjaan melemahkan alat pencernaan dan mengurangi daya serap–202).

(Perut memerlukan istirahat yang tenang–267).

Ditolong oleh Udara Bersih

159. Pengaruh udara segar yang bersih menyebabkan darah mengalir lancar di seluruh tubuh. Itu akan menyegarkan tubuh, dan cenderung menguatkan dan menyehatkan, dan pada saat yang sama pengaruhnya dirasakan pikiran dalam bentuk ketenangan dan kedamaian. Itu akan membangkitkan selera makan dan menolong pencernaan lebih lancar dan membuat orang dapat tertidur lelap.

160. Paru-paru harus diberi kebebasan yang sempurna. Kapasitasnya akan berkembang dengan gerakan bebas dan mencuat kalau ditekan, makanya terjadilah rasa sakit bagi orang-orang yang biasanya kerja kantor yang duduk membungkuk. Dalam posisi seperti ini dia tidak mungkin bernapas dalam-dalam. Akhirnya dia membiasakan diri untuk bernapas pendek dan paru-paru kehilangan kuasa untuk mengembang. Akibat yang sama terjadi kalau menggunakan ikat pinggang yang ketat atau baju yang ketat....

Dengan demikian persediaan zat pembakar tidak cukup banyak diterima. Darah mengalir dengan malasnya. Kotoran yang beracun yang seharusnya dibuang dari paru-paru pada saat mengeluarkan napas sekarang tertinggal, dan darah menjadi kotor. Bukan hanya paru-paru, perut, hati dan otak juga dipengaruhi. Warna kulit berubah menjadi kuning, pencernaan terganggu, jantung tertekan, otak buntu, pikiran kacau, semangat mencuat dan seluruh organ tidak aktif sehingga semuanya mudah diserang penyakit.

Dihalangi oleh Makanan Cair

161. Sekiranya kesehatan tubuhmu tidak rusak engkau pasti men-

FISIOLOGI PENCERNAAN

jadi seorang wanita yang berguna dan terkenal. Engkau sudah lama menderita penyakit, dan ini mempengaruhi angan-angan hatimu sehingga engkau memusatkan perhatian pada dirimu sendiri dan angan-angan hatimu telah mempengaruhi tubuhmu. Kebiasaan-kebiasaanmu tidak baik dalam banyak hal. Banyaknya dan kualitas makanan itu tidak dalam kadar yang benar. Engkau telah makan terlalu banyak tetapi makananmu berkualitas rendah yang tidak dapat diolah menjadi darah yang baik. Engkau telah mendidik perutmu menerima makanan yang seperti itu. Menurut pertimbanganmu, makanan inilah yang terbaik, karena engkau merasa bahwa makanan itu hampir tidak pernah mengganggumu. Ini bukanlah pengalaman yang benar. Perutmu tidak menerima kekuatan yang seharusnya engkau dapat dari makanan itu. Karena makanan itu dalam bentuk cair maka itu tidak memberikan kekuatan dan tidak mengatur proses pencernaan. Tetapi kalau engkau mengubah kebiasaan ini dengan memakan lebih banyak yang padat dan lebih sedikit yang cair, perutmu akan terganggu namun demikian, janganlah kamu menyerah dalam hal ini. Kamu harus melatih perutmu untuk menerima makanan yang lebih padat.

162. Saya telah memberitahukan pada mereka bahwa persiapan makanannya dilakukan dengan salah, dan hidup dengan sop dan kopi dan roti, bukanlah reformasi kesehatan. Makanan dalam bentuk cair yang begitu banyak yang dimasukkan ke dalam perut bukanlah menyehatkan, dan mereka yang bergantung pada jenis makanan seperti itu telah membebani ginjal karena banyaknya bahan air melemahkan pencernaan.

Saya diyakinkan bahwa banyak orang menderita gangguan pencernaan karena memakan makanan seperti ini. Alat-alat pencernaan dilemahkan dan darah menjadi rusak. Makan pagi mereka terdiri dari kopi dan roti ditambah dengan saus prem. Ini tidak menyehatkan. Setelah tidur dan istirahat, perut lebih bertenaga untuk menerima makanan

Makanan dalam bentuk cair yang begitu banyak yang dimasukkan ke dalam perut bukanlah menyehatkan, dan mereka yang bergantung pada jenis makanan seperti itu telah membebani ginjal karena banyaknya bahan air melemahkan pencernaan.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

banyak dibandingkan dengan setelah kita bekerja. Kemudian makan siang terdiri dari sop dan kadang-kadang daging. Perut itu kecil tetapi selera tidak puas, namun menerima makanan yang kebanyakan cair; begitulah perut itu dibebani.

(Buah-buahan akan mengurangi gangguan keinginan minum banyak pada waktu makan – 475)

Makanan Hangat Bukan Panas

163. Saya mau menasihati semua orang supaya memakan sesuatu yang hangat paling sedikit setiap pagi. Kamu dapat lakukan hal ini tanpa merasa repot.

164. Minuman panas tidak diperlukan kecuali sebagai obat. Perut itu sangat mudah terluka karena banyaknya makanan dan minuman yang panas. Dengan demikian kerongkongan dan alat pencernaan dilemahkan dan melalui keduanya itu makanan masuk ke dalam tubuh.

Tenaga Inti Dikuras oleh Makanan Dingin

165. Janganlah memakan makanan yang sangat panas, atau sangat dingin. Jikalau makanan itu dingin tenaga inti perut digunakan untuk memanaskannya sebelum pencernaan dimulai. Minuman dingin sangat berbahaya dengan alasan yang sama, sementara minuman panas melemahkan.

(Tenaga inti digunakan untuk memanaskan makanan dingin di dalam perut – 124).

166. Banyak orang membuat kesalahan dengan meminum air dingin sewaktu makan. Janganlah makanan itu dikuras ke bawah dengan cairan. Dengan meminum air waktu makan hal itu mengurangi aliran air liur. Lebih dingin airnya, lebih besar bahayanya kepada perut. Air es atau air jeruk es kalau diminum waktu makan, akan menghalangi pencernaan sampai perut itu menghasilkan cukup kehangatan ke dalam

FISIOLOGI PENCERNAAN

perut supaya pencernaan dapat dimulai. Kunyahlah makanan itu pelan-pelan, dan biarkan air liur bercampur dengan makanan.

Lebih banyak cairan dimasukkan ke dalam perut waktu makan, lebih sulit makanan itu dicerna, karena cairan itu harus diserap lebih dahulu.

(Meminum air waktu makan– 731).

Amaran bagi Orang yang Selalu Sibuk

167. Saya diinstruksikan untuk mengatakannya kepada para pekerja di rumah sakit kita, dan kepada guru dan mahasiswa di sekolah kita bahwa kita perlu melindungi diri dalam hal selera. Ada bahayanya kalau kita merasa masa bodoh dalam hal ini dengan membiarkan tanggung jawab kita dan tugas kita menyerap waktu sehingga kita tidak mempunyai waktu yang cukup untuk makan sebagaimana layaknya. Pekabaran saya bagimu ialah ini: sisihkan waktu untuk makan jangan jejali perutmu dengan beragam makanan setiap makan. Memakan makanan yang beragam dengan terburu-buru adalah satu kesalahan yang fatal.

Makanlah Pelahan dan Kunyahlah dengan Saksama

168. Untuk memperoleh pencernaan yang lancar, makanan harus dimakan dengan pelan-pelan. Mereka yang ingin menghindari penyakit gangguan pencernaan akan mengingat nasihat ini baik-baik. Mereka yang merasakan kewajiban untuk memelihara segenap kuasanya dalam satu kondisi yang memungkinkan mereka untuk memberikan pelayanan terbaik bagi Allah seharusnya tidak melupakannya. Jikalau waktu makan sangat terbatas jangan telan saja makanan itu tetapi makanlah sedikit dan kunyahlah makanan itu pelan-pelan. Khasiat makanan tidak diperoleh dari kuantitasnya tetapi dari pencernaan makanan yang saksama; bukan pula pemuasan selera karena banyaknya makanan yang ditelan tetapi lamanya makanan itu di dalam mulut. Mereka yang terlalu gembira atau yang susah hati atau yang terburu-buru lebih baik jangan makan sampai mereka tenang dan bebas karena tenaga ini tidak banyak mengeluarkan cairan pencerna oleh karena sudah menanggung beban yang banyak.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

169. Makanan harus dimakan dengan pelan-pelan dan harus dikunyah dengan saksama. Ini perlu, agar air liur dapat bercampur dengan makanan dan cairan pencerna dapat beraksi.

Satu Pelajaran yang Perlu Diulangi

170. Jikalau kita mau bekerja memulihkan kesehatan maka kita perlu membatasi selera, makan dengan pelan-pelan dan makanan yang kita makan terbatas ragamnya. Instruksi ini perlu diulang-ulangi. Tiidaklah sesuai dengan prinsip reformasi kesehatan kalau kita memakan berjenis-jenis makanan setiap kali kita makan.

171. Apabila kamu meninggalkan makanan daging dan beralih kepada makanan vegetaris kamu perlu berhati-hati. Isilah meja makan dengan makanan vegetaris yang sudah disediakan dengan bijaksana dan dimakan dengan saksama. Memakan banyak bubur itu adalah satu kesalahan, lebih baik memakan makanan kering supaya makanan itu dapat dikunyah lebih lama. Penyediaan makanan sehat dalam hal ini adalah merupakan satu berkat. Roti jelai yang kecokelat-cokelatan dan roti lapis yang disediakan dengan cara sederhana walaupun menguras banyak tenaga, sangat menyehatkan. Janganlah roti terasa asam, roti ini harus dipanggang dengan saksama sehingga kelembekan dan kelembaban telah hilang.

Memakan banyak bubur itu adalah satu kesalahan, lebih baik memakan makanan kering supaya makanan itu dapat dikunyah lebih lama.

Bagi mereka yang dapat menggunakan sayur-sayuran yang disediakan dengan cara sehat, lebih baik daripada makanan lembek atau bubur. Buah-buahan yang dicampur dengan roti yang berumur dua atau tiga hari lebih menyehatkan daripada roti yang baru diangkat. Ini akan memenuhi kebutuhan tubuh kalau dikunyah dengan saksama.

172. Untuk membuat roti lapis, gunakanlah air dan susu atau sedikit krim. Buatlah adonan yang keras dan remas-remaslah seperti membuat biskuit yang tidak manis kemudian bakar di dalam oven. Makanan terasa manis dan lezat. Makanan ini perlu dikunyah dengan saks-

FISIOLOGI PENCERNAAN

ma agar menguntungkan tubuh dan dapat menguatkan gigi. Makanan ini dapat menghasilkan darah yang baik dan memberikan tenaga.

Hindarkan Kegelisahan yang Tidak Perlu

173. Tidak mungkin kita harus menimbang makanan yang dimakan untuk mengetahui kuantitasnya. Hal ini tidak dianjurkan karena dengan demikian pikiran menjadi terpusat pada diri. Hal makan dan minum akan menjadi satu pemikiran setiap hari. Ada banyak orang yang terlalu memikirkan mengenai kuantitas dan kualitas makanan yang perlu disesuaikan dengan tubuh mereka. Ada orang, terutama penderita penyakit perut, merasa gelisah menghadapi rekening perbelanjaan sehingga mereka tidak berani mengambil makanan yang cukup untuk tubuh. Mereka telah merusak rumah tangga dan dikhawatirkan akan merusak diri sendiri.

174. Ada beberapa orang yang senantiasa gelisah memikirkan apakah makanannya menyusahkan diri walaupun makanan itu sederhana dan menyehatkan. Kepada orang seperti itu aku berkata begini: Janganlah pikirkan bahwa makananmu akan menyusahkan kamu. Janganlah pikirkan itu sama sekali. Makanlah sesuai dengan pertimbanganmu. Apabila kamu meminta Tuhan memberkati makanan itu demi kekuatan tubuhmu, percayalah bahwa Dia mendengar doamu dan tenangkanlah perasaan.

(Keterlaluan oleh menentukan kualitas makanan secara tepat – 317).

175. Satu lagi kesalahan yang serius dalam hal makan ialah waktu yang tidak teratur seperti waktu selesai olah raga, pada saat seorang terlalu capek dan berkeringat. Segera sesudah makan tenaga saraf sangat banyak diperlukan. Apabila tubuh dan pikiran bekerja keras sebelum dan sesudah makan, pencernaan tertunda. Apabila seseorang terlalu gembira, gelisah, atau tergesa-gesa, lebih baik ia jangan makan sampai perasaannya tenang sesudah istirahat.

Perut itu sangat erat hubungannya dengan otak, apabila perut sakit, maka kuasa saraf digunakan untuk menolong alat pencernaan yang lemah itu. Kalau hal ini sering terjadi, otak mengalami kemacetan. Apa-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

bila otak terlalu banyak bekerja dan orang itu kurang gerak badan, makanan yang sederhana pun harus sedikit dimakan. Pada waktu sedang makan buanglah kesusahan dan kegelisahan pikiran. Janganlah merasa tergesa-gesa, tetapi makanlah pelan-pelan dalam suasana gembira dengan hati yang penuh rasa syukur kepada Allah atas semua berkat-Nya.

Kombinasi Makanan

176. Pengetahuan tentang cara menggabungkan makanan adalah sangat berharga, dan itu diterima sebagai kebijaksanaan dari Allah.

177. Jangan makan terlalu banyak ragam makanan setiap kali kamu makan, cukuplah tiga atau empat macam. Kamu bisa mengantinya pada waktu makan berikut. Juru masak harus menggunakan kuasa pikirannya untuk menyediakan makanan bervariasi. Janganlah dipaksa perut itu menerima makanan yang sama dari waktu ke waktu.

178. Janganlah terlalu banyak ragam makanan setiap kali kamu makan, tetapi makanan setiap hari janganlah terdiri dari makanan yang sama tanpa variasi. Makanan harus disediakan dengan cara yang sederhana. Namun cita rasa yang mengundang selera jangan sampai diabaikan.

179. Jauh lebih baik kalau kita hanya memakan dua atau tiga ragam makanan satu kali makan, daripada mengisi perut itu dengan berbagai-bagai ragam makanan.

180. Banyak orang jatuh sakit karena pemanjangan selera mereka.... Begitu banyak ragam makanan yang dimasukkan ke dalam perut sehingga terjadilah fermentasi. Keadaan ini akan menimbulkan penyakit akut lalu kematian sering kali menyusul.

*Jauh lebih baik
kalau kita hanya me-
makan dua atau tiga
ragam makanan satu
kali makan, daripada
mengisi perut itu de-
ngan berbagai-bagai
ragam makanan.*

FISIOLOGI PENCERNAAN

181. Banyaknya ragam makanan sekali makan akan menyebabkan perasaan tidak nyaman dan akan merusak sari makanan itu sendiri. Kebiasaan ini akan menyebabkan penderitaan yang berkesinambungan dan kadang-kadang kematian.

182. Kalau kamu seorang pekerja yang banyak duduk, adakanlah gerak badan setiap hari. Setiap kali makan ambillah dua atau tiga ragam makanan yang sederhana. Janganlah lebih daripada itu walaupun kamu masih merasa kurang puas.

(Nasihat kepada pekerja kantor – 225).

183. Gangguan akan timbul karena kombinasi makanan yang kurang tepat. Fermentasi akan terjadi, darah akan dicemarkan dan otak akan kacau. Kebiasaan terlalu banyak makan atau memakan terlalu banyak ragam makanan sekali makan, biasanya akan menyebabkan sakit perut kurang cerna. Alat pencernaan itu mengalami kerusakan serius. Perut itu berontak dengan sia-sia dan mengirim berita ke otak supaya mempertimbangkan masalah sebab akibat. Kelebihan jumlah makanan yang dimakan, dan kombinasi yang tidak tepat, akan merusak pekerjaan pencernaan. Sia-sialah signal amaran, lalu penderitaan menyusul sehingga penyakit menggantikan kesehatan.

Perang di Dalam Perut

184. Masalah lain ialah kesulitan karena kurang cerna dan akibatnya ialah kesehatan yang terganggu dan kerja yang tidak efisien. Tidak mungkin bagi otak untuk melakukan pekerjaannya dengan baik sementara kuasa pencernaan dilalaikan. Banyak orang makan dengan tergesa-gesa makanan yang banyak ragamnya. Ini akan menimbulkan perang di dalam perut sehingga otak menjadi kacau.

185. Tidak baik untuk memakan bermacam-macam makanan pada satu kali makan. Apabila buah-buahan dan roti digabung dengan beragam-ragam makanan lainnya pada satu kali makan, apakah yang kita harapkan selain gangguan dalam perut?

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

186. Banyak orang makan terlalu cepat. Yang lain memakan makanan yang tidak cocok. Sekiranya mereka mau memikirkan bagaimana mereka menyiksa jiwa ketika menyusahkan perutnya, dan betapa dalam Kristus dihinakan karena menyalahgunakan perut, maka mereka akan berani menyangkal diri dan memberikan perut itu kesempatan memulihkan kesehatannya. Sementara duduk di meja makan, kita dapat melakukan penginjilan oleh makan dan minum demi kemuliaan Allah.

Perut Nyaman dan Suasana Damai

187. Kita harus merawat alat pencernaan. Janganlah memaksanya dengan berbagai-bagai macam makanan. Dia yang memaksa dirinya dengan banyak ragam makanan dalam satu kali makan berarti dia menyakiti diri sendiri. Adalah penting untuk kita memakan yang cocok dengan diri kita daripada mencicipi setiap makanan yang disuguhkan kepada kita. Perut tidak mempunyai pintu yang tengannya kita dapat melihat apa yang sedang terjadi di dalam; dengan demikian kita harus gunakan pikiran kita, dan pertimbangkan masalah sebab-akibat. Jikalau kamu merasa segalanya sudah dilakukan namun semua nampaknya salah, barangkali ini terjadi karena kamu menderita oleh sebab memakan terlalu banyak jenis makanan.

Alat pencernaan memegang peranan penting dalam menunjang kebahagiaan dalam hidup kita. Allah telah memberikan kecakapan bagi kita untuk memilih makanan apa yang harus kita makan. Sebagai laki-laki dan perempuan yang peka rasa, kita perlu mempelajari apakah makanan kita itu cocok atau itu akan membawa kesusahan? Orang yang mempunyai perut yang asam seringkali mempunyai perangai yang tidak baik. Nampaknya segala sesuatu bertentangan dengan mereka sehingga, mereka cenderung menjadi cerewet dan gampang tersinggung. Jikalau kita mau memiliki kedamaian di antara kita, kita harus lebih banyak memikirkan kedamaian perut kita.

(Bahaya akibat terlalu banyak ragam makanan dan kombinasi yang salah—141, 225, 226, 227, 264, 387, 546, 551, 722)
(Kombinasi banyak makanan di restoran—415)

(Kombinasi makanan untuk orang sakit—441, 467)

FISIOLOGI PENCERNAAN

(E.G. White berhati-hati dengan kombinasi makanan— Daftar Tambahan 1:19, 23, 25).

Buah-buahan dan Sayuran

188. Janganlah terlalu banyak ragam makanan sekali makan, hal ini akan mendorong orang makan terlalu banyak sehingga, mengalami kurang cerna.

Tidak baik memakan buah dan sayuran pada waktu yang sama. Jikalau pencernaan seseorang lemah, penggunaan kedua bahan tersebut, akan menyebabkan kegelisahan dan kelemahan mental. Lebih baik makan buah sekarang dan makan sayur pada waktu makan berikutnya.

Makanan haruslah bervariasi. Makanan yang sama disediakan dengan cara yang sama janganlah disuguhkan di atas meja dari waktu ke waktu dan dari hari ke hari. Apabila makanan bervariasi makanan itu akan dimakan dengan perasaan gembira sehingga alat-alat tubuh lebih terpelihara.

Makanan Cuci Mulut dan Sayuran

189. Puding, kue manis dan sayuran, jikalau semuanya sekali disajikan, itu akan menyebabkan gangguan di dalam perut.

190. Kamu memerlukan seorang ahli makanan untuk menolong menyiapkan makanan di rumahmu. Pada malam hari pendeta,... nam-paknya jatuh sakit dan seorang dokter berpengalaman mengatakan padanya: "Saya memperhatikan cara makanmu. Engkau makan terlalu banyak ragam makanan pada satu waktu. Kalau buah-buahan dan sayuran dimakan sekaligus, itu akan menimbulkan asam lambung. Kemudian darah tercemar, pikiran kacau, karena pencernaan tidak sempurna." Engkau harus memahami bahwa setiap organ tubuh haruslah diperlakukan secara terhormat. Dalam hal makananmu harus mempertimbangkan masalah sebab-akibat.

Gula dan Susu

191. Biasanya orang menggunakan gula terlalu banyak dalam makanan. Kue-kue manis, puding, roti kering, selai, semua adalah penye-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

bab penyakit perut yaitu gangguan pencernaan. Yang lebih berbahaya adalah puding dan kustard di mana susu dan telur serta gula menjadi bahan utama. Janganlah meminum susu bersama gula.

192. Banyak orang yang menggunakan susu dan sejumlah gula yang banyak untuk makanan lembek sambil berpikir bahwa mereka sedang melakukan reformasi kesehatan. Tetapi air susu yang memakai gula menyebabkan fermentasi di dalam lambung, dengan demikian itu berbahaya.

(Susu dan gula–533, 534, 535, 536)

Yang lebih berbahaya adalah puding dan kustard di mana susu dan telur serta gula menjadi bahan utama. Janganlah meminum susu bersama gula.

Makanan Mewah dengan Resep yang Rumit

193. Lebih sedikit makanan berempah dan cuci mulut di atas meja makan lebih baik bagi semua orang yang memakan makanan itu. Semua jenis makanan dengan resep yang rumit sangat berbahaya kepada kesehatan manusia. Binatang yang dungu pun tidak akan mau memakan makanan seperti itu yang sering dimasukkan ke dalam perut manusia.... Makanan mewah dengan resep rumit sangat merusak kesehatan.

(Makanan mewah dan aneka ragam makanan bukanlah yang terbaik untuk perkembahan – 74)

(Kombinasi daging yang dibumbui rempah-rempah, kue mewah dan pastel – 673)

(Lihat bab 19: 'Makanan Cuci Mulut').

Makan Tidak Teratur Satu Penyebab Penyakit

Satu Warisan Kemerosotan

194. Manusia jadi dari tangan Penciptanya dalam keadaan tubuh yang sempurna dan bentuk yang indah. Telah enam ribu tahun manusia menahan beban dosa yang semakin bertambah berat karena penyakit dan kejahatan. Itulah satu bukti utama bahwa manusia pernah menerima kuasa daya tahan tubuh yang kuat. Walaupun penduduk bumi sebelum Air Bah umumnya menyerahkan diri kepada dosa tanpa henti-hentinya, barulah setelah lebih dari dua ribu tahun, akibat pelanggaran hukum alam itu dapat dirasakan. Sekiranya Adam tidak memiliki kuasa tubuh yang lebih besar dibanding dengan manusia sekarang, maka umat manusia sudah lama hampir punah.

Sejak kejatuhan manusia ke dalam dosa, generasi-generasi yang berikut mempunyai

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kecenderungan yang terus-menerus merosot. Bibit penyakit telah dipindahkan dari orangtua kepada anak-anak dan dari satu generasi kepada generasi yang lain. Anak-anak bayi pun menderita sengsara karena dosa orangtua mereka.

Musa selaku penulis sejarah yang pertama memberikan perincian yang hampir pasti tentang kehidupan sosial dan pribadi pada permulaan sejarah dunia; tetapi kita tidak mendapati catatan bahwa seorang bayi telah dilahirkan dalam keadaan buta, tuli, timpang atau lemah saraf.

Satu peristiwa pun tidak tercatat tentang kematian bayi, anak atau remaja secara wajar. Dalam buku Kejadian, riwayat hidup seorang yang mati hanya tercatat demikian: "Jadi Adam mencapai umur sembilan ratus tiga puluh tahun, lalu ia mati." "Jadi Set mencapai umur sembilan ratus dua belas tahun, lalu ia mati." Tentang yang lainnya catatan berbunyi demikian: "Ia mati pada waktu telah putih rambutnya, tua dan suntuk umur." Sangat jarang terjadi seorang anak mati mendahului ayahnya, sehingga peristiwa itu dianggap penting untuk dicatat. "Haran meninggal mendahului ayahnya yaitu Terah." Para Bapa dari Adam hingga Nuh hidup hampir seribu tahun dengan sedikit pengecualian. Sejak itu panjang rata-rata usia manusia sudah berkurang.

Pada kedatangan Kristus yang pertama kali umat manusia mengalami kemerosotan karena bukan hanya orang tua dan yang setengah umur, tetapi orang muda juga dibawa dari setiap kota kepada Juruselamat, untuk disembuhkan dari penyakit mereka. Banyak yang menderita di bawah beban kemelaratan yang tidak terperikan.

Pelanggaran hukum fisik dengan segala akibatnya seperti penderitaan dan kematian dini, telah lama menyebar sehingga akibat ini dianggap sebagai nasib umat manusia. Allah tidak menciptakan umat manusia dalam keadaan lemah seperti itu. Keadaan seperti ini bukanlah hasil pekerjaan Allah, tetapi akibat ulah manusia. Kebiasaan-kebiasaan yang salah telah dilakukan dengan melanggar hukum Allah yang seharusnya mengatur kehidupan manusia. Pelanggaran hukum alam

MAKANAN TIDAK TERATUR, SATU PENYEBAB PENYAKIT

secara terus-menerus adalah juga pelanggaran hukum Allah secara terus-menerus. Sekiranya manusia menuruti Sepuluh Hukum dengan menghidupkan prinsip hukum itu, kutuk penyakit yang sekarang membanjiri dunia seharusnya tidak ada. "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah; dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dengan harganya telah lunas dibayar karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!" Apabila manusia bertindak membuat tenaganya dengan percuma untuk merusak inteleknya maka mereka berdosa terhadap Allah. Mereka tidak memuliakan Dia di dalam tubuh dan Roh yang menjadi milik-Nya. Namun sekalipun manusia menghina Allah, kasih Allah masih tetap diberikan kepada umat manusia. Dia membiarkan terang berbahaya sehingga manusia dapat melihat, agar manusia dapat hidup sempurna, dan harus menuruti hukum alam yang mengatur kehidupannya. Betapa penting bahwa manusia harus berjalan di jalan terang ini sambil mengenakan semua kuasanya demi kemuliaan Allah, apakah kuasa tubuh atau pikiran.

Kita hidup di dunia yang bertentangan dengan kebenaran atau dengan kesempurnaan tabiat, khususnya pertumbuhan dalam anugerah. Ke mana pun kita memandang kita melihat pencemaran dan kebusukan. Betapa besar perbedaan hal ini dengan pekerjaan yang harus dilakukan dalam diri kita sebelum menerima hadiah kekekalan! Umat pilihan Allah harus berdiri tanpa cela di antara kebusukan yang mengepung mereka di zaman akhir ini. Tubuh mereka harus disucikan dan roh mereka harus dimurnikan. Kalau pekerjaan ini harus dilaksanakan, itu dilaksanakan segera dan dengan sungguh-sungguh dan penuh pengertian. Roh Allah harus menguasai sepenuhnya dan mempengaruhi setiap tindakan....

Manusia telah mencemari kaabah tubuh. Allah memanggil mereka supaya bangun dan berusaha sekuat tenaga untuk mencapai kembali keadaan manusia yang asli yang diberikan Tuhan. Tidak ada yang dapat meyakinkan dan mengubah hati manusia selain dari anugerah Allah. Budak-budak kebiasaan dapat memperoleh kuasa dari Dia sendiri untuk membuka belenggu yang mengikat mereka. Mustahil bagi seseorang untuk mempersebahkan tubuhnya sebagai satu persebahuan yang hidup yang kudus dan berkenan kepada Allah, sementara te-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

rus memanjakan kebiasaan yang merusak tubuh, mental dan kuasa moral. Sekali lagi rasul itu berkata: "Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaruan budimu, sehingga kamu bisa membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna."

Kesengajaan dalam Mengabaikan Hukum Hidup

195. Sangat mengherankan bahwa prinsip itu sudah tidak ada dalam kehidupan manusia. Inilah yang menjadi ciri khas generasi sekarang, yang mengabaikan hukum kehidupan dan hukum kesehatan. Masalah ini sangat diabaikan sementara, terang bersinar di sekitar mereka. Bagi mayoritas umat manusia, keinginan utama mereka ialah: apa yang aku akan makan? Apa yang aku akan minum? dan apa yang aku akan pakai? Walaupun banyak dikatakan dan dituliskan tentang bagaimana kita harus memelihara tubuh, hukum yang besar ialah selera yang mengatur laki-laki dan perempuan pada umumnya.

Kuasa moral dilemahkan, karena laki-laki dan perempuan tidak mau hidup menurut hukum kesehatan, dan menjadikan hal itu sebagai satu tugas pribadi. Orangtua mewariskan kebiasaan mereka yang jelek kepada keturunannya, sehingga penyakit-penyakit yang mengerikan telah mencemari darah dan merusak otak. Mayoritas laki-laki dan perempuan tetap bersikap masa bodoh terhadap hukum fisik, lalu memanjakan selera dan nafsu dengan mengorbankan intelek dan moral. Nampaknya mereka tetap bersikap begini karena akibat pelanggaran hukum alam. Mereka memanjakan dan merendahkan hawa nafsu dengan menggunakan racun berkadar rendah yang merusak darah dan kuasa saraf. Maka terjadilah penyakit dan kematian sebagai akibatnya. Teman-teman mereka menyebut akibat ini sebagai dispensasi dari Allah. Dalam hal ini mereka menghina seluruh surga. Mereka berontak melawan hukum alam lalu menderita hukuman sebagai akibatnya. Penyiksaan dan kematian sekarang merajalela di mana-mana terutama di antara anak-anak. Betapa besar perbedaan generasi ini dengan mereka yang hidup pada masa 2000 tahun pertama!

Akibat Selera yang Tidak Dikendalikan di Bidang Sosial

196. Alam akan mengeluarkan protesnya terhadap pelanggaran

MAKANAN TIDAK TERATUR, SATU PENYEBAB PENYAKIT

hukum kehidupan. Alam itu menahan selama dia dapat tetapi akhirnya pembalasan tiba. Pembalasan itu mempengaruhi kuasa mental dan tubuh. Itu tidak berakhir pada pelanggar itu sendiri tetapi akibat pemanjanya jelas kelihatan dalam diri keturunannya. Demikianlah kejahatan itu diturunkan dari satu generasi ke generasi yang berikut!

Orang muda adalah modal untuk membentuk masyarakat yang akan datang. Sementara kita memandang mereka, apakah yang dapat kita harapkan di masa yang akan datang?

Mayoritas orang muda menggandrungi hiburan dan membenci pekerjaan. Mereka kekurangan semangat moral untuk menyangkal diri dan tuntutan dapat kewajiban. Kuasa mengendalikan diri sangat tipis; mereka terperanjat dan marah karena hal-hal yang kecil. Di setiap zaman dan tingkat kehidupan banyak yang hidup tanpa prinsip dan hati nurani. Dengan pikiran yang malas dan kebiasaan suka memburos mereka terjun ke dalam kejahatan sehingga mencemari masyarakat sampai dunia kita ini menjadi Sodom kedua. Jikalau selera dan nafsu berada di bawah penguasaan akal sehat dan pengaruh agama, masyarakat akan mempunyai aspek yang sangat berbeda. Allah tidak pernah menciptakan kondisi yang menyediakan seperti ini. Itu terjadi karena pelanggaran hukum alam secara membabi buta.

Sekiranya manusia hidup sesuai dengan rencana Pencipta, kesengsaraan tidak akan timbul di dunia ini.

Hukum Alam dan Hukum Rohani yang Dilanggar

197. Kepada banyak orang yang tersiksa yang telah menerima penyembuhan, Kristus berkata: "Engkau telah sembuh, jangan berbuat dosa lagi, supaya padamu jangan terjadi yang lebih buruk." Demikianlah Dia mengajarkan bahwa penyakit timbul akibat pelanggaran hukum Allah baik yang alamiah atau rohaniah. Sekiranya manusia hidup sesuai dengan rencana Pencipta, kesengsaraan tidak akan timbul di dunia ini.

Kristus menjadi penuntun dan guru bagi Israel zaman dulu dan Dia telah mengajar mereka bahwa hidup sehat adalah upah penurutan kepada hukum Allah. Tabib besar yang menyembuhkan penyakit di Palestina yang berbicara kepada umat-Nya dari tiang awan memberita-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

hukan kepada mereka apa yang harus mereka lakukan dan apa yang Allah akan lakukan kepada mereka. "Firman-Nya: jika kamu sungguh-sungguh mendengarkan suara Tuhan Allahmu, dan melakukan apa yang benar di mata-Nya, dan memasang telingamu kepada perintah-perintah-Nya dan tetap mengikuti segala ketetapan-Nya, maka Aku tidak akan menimpa kamu penyakit mana pun yang telah Kutimpakan kepada orang Mesir; sebab Akulah Tuhan yang menyembuhkan engkau." Kristus memberikan kepada orang Israel instruksi yang pasti tentang kebiasaan hidup mereka dan Dia meyakinkan mereka: "Tuhan, akan menjauhkan segala penyakit dari padamu, dan tidak ada satu dari wabah celaka yang kau kenal di Mesir itu akan ditimpakan-Nya kepadamu." Setelah mereka memenuhi persyaratan itu, maka janji itu dipenuhi untuk mereka. "Tidak ada orang yang lemah di antara suku bangsa mereka."

Pelajaran ini ditujukan pada kita. Ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh semua orang yang mau memelihara kesehatan: Semua harus mempelajari persyaratan ini. Tuhan tidak senang kalau kita mengabaikan hukum-hukum-Nya, baik hukum alam maupun hukum rohani. Kita adalah kawan sekerja Allah dalam memulihkan kesehatan tubuh dan kesehatan jiwa.

Penderitaan yang Diundang Sendiri

198. Manusia telah mengundang penyakit bagi diri mereka sendiri dalam berbagai bentuk oleh kebiasaan yang salah. Mereka belum mempelajari bagaimana caranya hidup sehat, dan pelanggaran hukum alam telah mengakibatkan kondisi yang menyedihkan. Manusia jarang menghubungkan penderitaan mereka dengan sebab yang benar yaitu tindakan mereka yang salah. Mereka telah memanjakan selera dan tidak bertarik waktu makan dan telah memperilah selera mereka sendiri. Dalam kebiasaan mereka telah menunjukkan sikap tidak peduli terhadap kesehatan dan masalah hidup. Ketika mereka diserang penyakit mereka meyakinkan diri sendiri bahwa Allah sendirilah yang menyebabkan penyakit itu, padahal ini terjadi sebagai akibat tindakan yang salah.

199. Penyakit tidak pernah timbul tanpa sebab. Jalan disediakan

MAKANAN TIDAK TERATUR, SATU PENYEBAB PENYAKIT

dan penyakit diundang dengan mengabaikan hukum kesehatan. Banyak orang menderita karena akibat pelanggaran orangtua mereka. Semen- tara mereka tidak bertanggung jawab terhadap apa yang orangtua la- kukan; namun itulah tugas mereka untuk membedakan apa yang dise- but pelanggaran atau apa yang bukan pelanggaran hukum kesehatan. Mereka harus menghindarkan kebiasaan salah dari orangtua mereka; dengan kehidupan yang benar, mereka menempatkan diri dalam kondisi yang le- bih baik.

Lebih banyak yang menderita karena tindakan mereka yang salah. Mereka meng- anggap sepele prinsip-prinsip kesehatan dalam kebiasaan makan, minum dan kebi- asaan bekerja dan berpakaian. Pelanggaran hukum alam membawa akibat yang pas- ti. Pada waktu penyakit menyerang mere- ka, banyak orang tidak mengaitkan pender- ita itu dengan penyebabnya yang sebenar- nya, tetapi bersungut-sungut kepada Allah oleh karena siksaan itu, tetapi Allah tidak bertanggung jawab terhadap penderitaan yang datang akibat pelang- garan hukum alam....

Seringkali penyakit timbul karena tidak bertarak dalam hal ma- kan. Apa yang paling dibutuhkan oleh alam ialah kelepasan daripada beban yang ditanggungkan atasnya.

(Orangtua menanam benih penyakit dan kematian-635).

(Hukuman yang tak terelakkan- 11, 29, 30, 221, 227, 224 , 250, 251, 294).

*Belajar dengan
rajin bukanlah peny-
bab utama dari keme-
rosotan tenaga men-
tal. Penyebab utama
ialah cara makan yang
salah dan tidak teratur
dan kurang gerak ba-
dan.*

Penyakit Timbul karena Pemanjaan Selera

200. Banyak orang mengundang penyakit bagi dirinya sendiri de- ngan pemanjaan diri. Mereka hidup tidak sesuai dengan hukum alam dan prinsip-prinsip kesucian yang ketat. Yang lain telah menganggap sepele hukum kesehatan, dalam kebiasaan mereka, dalam makan, mi- num berpakaian dan bekerja.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

201. Pikiran itu tidak pudar atau rusak begitu sering karena belajar dengan rajin dan keras. Tetapi hal itu sering terjadi karena memakan makanan yang tidak sehat pada waktu yang tidak tepat dan kurang perhatian terhadap hukum kesehatan. . . Belajar dengan rajin bukanlah penyebab utama dari kemerosotan tenaga mental. Penyebab utama ialah cara makan yang salah dan tidak teratur dan kurang gerak badan. Jam-jam yang tidak teratur untuk makan dan tidur menyedot tenaga otak.

202. Banyak yang menderita, banyak pula yang masuk ke liang kubur karena pemanjangan selera. Mereka memakan makanan yang cocok dengan selera mereka yang salah, dengan demikian alat pencernaan dilemahkan dan daya serap dirusak sehingga sari makanan tidak dapat menunjang kehidupan. Ini membawa penyakit yang akut dan seringkali kematianlah yang menyusul, organ tubuh yang halus itu kemudian menjadi aus oleh praktik bunuh diri dari mereka yang harus mengetahui lebih baik.

Jemaat harus berdiri teguh dan jujur kepada terang yang telah diberikan Allah. Setiap anggota keluarga harus bekerja dengan rajin untuk membuang dari kehidupannya setiap selera yang salah.

(Penyakit yang timbul karena makanan yang serba kurang sulit disembuhkan – 315).

(Akibat dari makan tidak teratur seperti perangai dan suasana rumah tangga – 234).

Akibat dari reformasi yang salah – 16).

Langkah-langkah Seorang Peminum Sebelum Dia Mabuk

203. Seringkali ketidakbertarakan dimulai di rumah dengan penggunaan makanan mewah yang tidak menyehatkan, alat pencernaan dilemahkan maka timbulah keinginan akan makanan yang lebih merangsang. Maka selera itu dididik untuk terus menginginkan sesuatu yang lebih merangsang. Keinginan terhadap bahan perangsang lebih sering timbul dan lebih sulit ditolak. Alat pencernaan sedikit banyaknya diisi dengan racun sehingga menjadi lebih lemah tetapi keinginan lebih besar. Satu langkah dalam jurusan yang salah akan menyediakan jalan

MAKANAN TIDAK TERATUR, SATU PENYEBAB PENYAKIT

pada yang lain. Banyak orang yang tidak lagi merasa bersalah menempatkan minuman keras di meja makan atau anggur alkohol bersama makanan yang akan menimbulkan rasa haus akan minuman keras sehingga tidak mungkin lagi menolak penggodaan yang demikian. Kebiasaan yang salah dalam hal makan dan minum itu merusak kesehatan dan menyediakan jalan untuk kemabukan.

Sakit Liver karena Makanan yang Salah

204. Hari Sabat yang lalu, sementara saya sedang berkhotbah wajahmu yang pucat itu menonjol di hadapan saya sebagaimana telah ditunjukkan pada saya. Saya melihat kondisi kesehatan dan penderitaan yang kamu tanggung begitu lama. Kepadaku telah ditunjukkan bahwa kamu hidup dengan cara yang tidak menyehatkan. Selera makanmu sudah tidak sehat lagi. Kamu telah memuaskan selera dengan mengorbankan perut. Kamu telah memasukkan ke dalam perutmu bahan makanan yang tidak mungkin dapat diolah menjadi darah yang baik. Ini telah meletakkan beban berat bagi liver, karena alat pencernaan itu sudah terganggu. Saudara berdua memiliki sakit liver.

Reformasi kesehatan akan membawa keuntungan besar bagi kamu berdua, jika kamu menjalankannya dengan ketat. Kamu telah gagal melakukannya itu. Seleramu tidak sehat, oleh karena kamu tidak mengecap makanan sederhana yang terdiri dari tepung gandum, sayuran dan buah-buahan yang disediakan tanpa lemak dan rempah-rempah, maka kamu senantiasa melanggar hukum yang Allah telah tetapkan dalam tubuhmu. Sementara kamu melakukannya kamu harus menderita hukumannya; karena bagi setiap pelanggaran ditentukan satu hukuman. Namun kamu merasa heran melihat kesehatan yang terus-menerus merosot. Hendaklah kamu ketahui bahwa Allah tidak akan mengerjakan satu mukjizat untuk menyelamatkan kamu dari akibat tindakanmu sendiri....

Hendaklah kamu ketahui bahwa Allah tidak akan mengerjakan satu mukjizat untuk menyelamatkan kamu dari akibat tindakanmu sendiri....

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Makanan Mewah dan Demam

Tidak ada pengobatan yang dapat membebaskan kamu dari kesulitan yang sekarang sementara kamu makan dan minum sesukanya. Kamu dapat melakukan itu untuk dirimu sendiri tetapi dokter yang paling berpengalaman tidak akan dapat melakukannya. Aturlah menu makananmu. Untuk memuaskan selera, kamu sering memberikan beban berat bagi alat pencernaan oleh mengisi perut dengan makanan yang bukan menyehatkan, dan kadang-kadang kuantitasnya tidak tentu. Ini meletihkan perut sehingga tidak sanggup lagi menerima makanan yang paling menyehatkan sekalipun. Kamu mempertahankan perutmu dalam keadaan yang senantiasa dilemahkan, karena kebiasaan salah dalam hal makan. Makananmu terlalu mewah. Makanan itu disediakan bukan dengan cara sederhana dan alamiah dan sama sekali tidak cocok bagi perutmu karena kamu menyediakannya untuk memenuhi selera mu sendiri. Alam dibebani, dan berusaha untuk menolak usahamu untuk melumpuhkannya. Timbulah demam sebagai akibatnya karena usaha untuk menghindarkan beban pikulannya. Kamu harus menderita hukuman pelanggaran hukum alam. Allah telah menetapkan aturan di dalam tubuhmu yang tidak dapat kamu langgar tanpa hukuman. Kamu telah membentuk selera tanpa mempertimbangkan kesehatan. Kamu telah membuat beberapa perubahan, tetapi hanya mengambil langkah pertama saja dalam reformasi makanan. Allah menginginkan kita supaya bertarak dalam segala hal. Jika engkau makan atau jika engkau minum, atau jika engkau melakukan sesuatu yang lain, lakukanlah semua itu untuk kemuliaan Allah.”

Menuduh Allah

Dari semua keluarga yang saya kenal, tidak ada yang memerlukan keuntungan dari reformasi kesehatan lebih daripada engkau sendiri. Engkau meraung karena rasa sakit yang kamu sendiri tidak tahu, dan engkau mencoba menyerahkan dan menahan anugerah sambil berpikir bahwa siksaan adalah bagianmu dan Allah sendiri menyetujuinya. Kalau engkau membuka mata sehingga dapat melihat langkah-langkah yang telah kau ambil selama hidup sampai engkau berada dalam kondisi kesehatan yang merosot sekarang ini engkau akan merasa heran melihat kebutaanmu yang engkau tidak ketahui tentang keadaan masa-

MAKANAN TIDAK TERATUR, SATU PENYEBAB PENYAKIT

lah itu sebelumnya. Engkau telah menciptakan selera yang tidak alamiah dan engkau tidak menikmati makananmu sepenuhnya karena engkau menggunakan selera dengan cara yang salah. Engkau telah memutar balik alam sehingga engkau menderita akibatnya.

Upah "Makan Besar"

Alam dapat menahan penyalahgunaan selama dia tidak melakukan penolakan. Kemudian dia bangkit dan berusaha dengan keperkasaannya untuk membuang beban dan perlakuan jahat yang telah dia derita. Datanglah sakit kepala, menggigil, demam, gemetar, kelumpuhan dan hal-hal lainnya yang tidak perlu disebut jumlahnya. Cara makan dan minum yang salah akan merusak kesehatan dan menghilangkan kenikmatan hidup. Oh, berapa kali engkau membeli makanan yang engkau sebut makan besar dengan akibat demam, selera yang hilang dan kehilangan tidur! Ketidaksanggupan menikmati makanan, maka malam penuh kegelisahan berjam-jam menderita, semua karena makan yang hanya memuaskan selera!

Ribuan orang telah memanjakan selera yang salah setelah makan besar sebagaimana yang mereka sebutkan, maka timbulah akibat seperti demam atau beberapa macam penyakit akut lainnya begitu juga kematian. Itulah kesenangan yang dibeli dengan harga yang mahal. Namun banyak orang melakukannya dan orang-orang pembunuh diri ini dinyatakan oleh pidato dari teman-teman dan pendeta, bahwa mereka akan langsung masuk surga pada saat kematian. Suatu pemikiran yang hebat. Apakah ada kegelojohan di surga? Tidak, tidak; hal seperti itu tidak pernah memasuki gerbang mutiara kota Allah yang terbuat dari emas itu. Hal seperti itu tidak pernah ditinggikan ke tangan kanan Yesus, Juruselamat yang indah, manusia Golgota yang menderita, yang seluruh kehidupan-Nya adalah penuh dengan penyangkalan diri dan pengorbanan. Orang-orang seperti itu mendapat tempat di antara golongan yang tidak layak, yang tidak mendapat bagian dalam kehidupan yang lebih baik yaitu warisan baka.

Perangai Dipengaruhi Kebiasaan Makan Tidak Teratur

205. Banyaklah orang merusak perangainya sendiri dengan kebiasaan makan tidak teratur. Makanan yang tidak teratur akan merusak selera dan menyebabkan penyakit.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

saan makan tidak teratur. Kita harus berhati-hati mempelajari masalah reformasi kesehatan sebagaimana kita menyediakan pelajaran di sekolah dengan sempurna. Karena kebiasaan yang kita bentuk dalam hal ini dapat menolong kita dalam pembentukan tabiat di kemudian hari. Maka adalah mungkin bagi seseorang untuk merusak pengalaman kerohanian dengan menyalahgunakan perut.

Ajakan untuk Reformasi

206. Di mana kebiasaan makan telah dimanjakan, pekerjaan reformasi janganlah ditunda di sana. Apabila penyalahgunaan perut membawa akibat penyakit, kita harus berusaha dengan teliti untuk memelihara sisa tenaga dalam tubuh kita, dengan membuang setiap beban yang memberatkan. Kemungkinan perut itu tidak dapat disembuhkan dengan sempurna setelah waktu yang cukup lama, tetapi cara

Pemanjaan sele-ra adalah penyebab utama kelemahan mental dan fisik yang menjadi dasar ketidak-mampuan dan kemati-an. Biarlah orang yang mencari karunia roh dapat mengingat bah-wa di dalam Kristus ada kuasa untuk me-naguasai selera.

makan yang teratur akan menyelamatkan orang itu dari kejatuhan yang lebih dalam. Banyak orang dipulihkan secara cepat atau lambat, sempurna atau tidak. Tidak mudah untuk membuat satu peraturan yang cocok untuk setiap persoalan, tetapi kalau prinsip makanan yang benar diperhatikan, reformasi besar dilakukan, maka juru masak tidak perlu lagi bekerja keras seterusnya untuk menggoda selera. Orang yang makan dengan cara yang sederhana akan mendapat upah kekuatan mental dan moral; itu juga menolong mereka dalam pengendalian nafsu.

207. Kita harus memilih bahan makanan yang terbaik untuk menuhi sari makanan yang diperlukan dalam pembentukan tubuh. Dalam hal memilih, selera bukanlah yang menjadi patokan. Dengan kebiasaan makan yang salah, selera sudah dirusakkan. Selera ini sering menuntut jenis makanan yang merusak kesehatan yang menyebabkan kelemahan bukan mendatangkan kekuatan. Kita tidak dapat dipengaruhi oleh kebiasaan masyarakat. Penyakit dan penderitaan yang terda-

MAKANAN TIDAK TERATUR, SATU PENYEBAB PENYAKIT

pat di mana-mana banyak dipengaruhi oleh kesalahan umum menyantut cara makan.

208. Kita dapat menyadari sepenuhnya kejahatan yang diakibatkan oleh makan tidak teratur, hanya kalau saja kita cakap memperhatikan prinsip hidup sehat. Setelah menyadari kesalahannya, mereka yang berani mengubah kebiasaannya akan mendapatkan bahwa proses reformasi memerlukan satu pergumulan dan banyak kesabaran. Tetapi apabila selera yang benar sekali dibentuk, mereka akan menyadari bahwa penggunaan makanan yang tadinya mereka anggap tidak berbahaya, akan meletakkan dasar penyakit perut dan penyakit lainnya secara lambat tetapi pasti.

209. Allah menuntut umat-Nya supaya maju terus. Kita perlu mengetahui bahwa selera yang dimanjakan adalah penghalang besar bagi perbaikan mental dan penyucian jiwa. Kita memiliki segala pengetahuan tentang reformasi kesehatan, namun masih banyak di antara kita yang makan tidak teratur. Pemanjaan selera adalah penyebab utama kelelahan mental dan fisik yang menjadi dasar ketidakmampuan dan kematian. Biarlah orang yang mencari karunia roh dapat mengingat bahwa di dalam Kristus ada kuasa untuk menguasai selera.

(Makan terlalu banyak satu penyebab penyakit, lihat bagian 7, "Makan terlalu banyak" dan bagian 8 "Pengendalian selera")

(Hubungan makanan daging dan penyakit– 668-677, 689, 690, 691, 692, 713, 722)

(Penyakit yang disebabkan oleh teh dan kopi– 734, 736, 737, 741).

Makan Terlalu Banyak

Dosa Biasa Namun Serius

210. Membebani perut adalah satu dosa biasa. Apabila terlalu banyak makanan dimasukkan ke dalam, maka seluruh alat pencernaan itu dibebani. Hidup dan vitalitas berkurang gairahnya bukannya bertambah. Inilah yang direncanakan oleh Setan. Manusia menghabiskan tenaga vital oleh pekerjaan yang tidak penting dengan melebihkan porsi makanan. Dengan memakan makanan terlalu banyak, kita bukan hanya dengan gegabah membuang berkat-berkat Allah yang disediakan untuk kebutuhan alam, tetapi kita juga sangat merusak seluruh tubuh. Kita mencemari kaabah Allah; tubuh itu dilemahkan dan dilumpuhkan, alam tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik dan saksama, sebagaimana telah Allah sediakan yang terbaik. Oleh ka-

MAKAN TERLALU BANYAK

rena pemanjaan selera ini, manusia telah menekan kuasa alam dengan memaksanya supaya melakukan pekerjaan yang tidak harus dilakukan.

Sekiranya manusia mengenal kehidupan mesin tubuh mereka maka mereka tidak akan melakukan kesalahan ini, kecuali mereka gandrung akan pemanjaan diri begitu rupa sehingga mereka terus-menerus bunuh diri, lalu mengalami kematian dini atau hidup bertahun-tahun sebagai beban kepada diri sendiri dan kepada sahabat-sahabatnya.

Merusak Mesin Tubuh

211. Bisa saja kita memakan makanan yang menyehatkan dengan cara yang tidak sederhana. Bukan berarti kalau seorang sudah membuang bahan makanan yang merusak dia dapat memakan sebanyak yang dia suka. Kebiasaan makan terlalu banyak akan merusak mesin tubuh dan menghalangi pekerjaannya, walaupun makanan itu berkualitas tinggi.

Kebiasaan makan terlalu banyak akan merusak mesin tubuh dan menghalangi pekerjaannya, walaupun makanan itu berkualitas tinggi.

212. Tidak bertarak dalam hal makan walaupun makanan yang menyehatkan akan membawa akibat buruk ke seluruh tubuh dan akan menumpulkan mental dan kuasa moral.

213. Hampir seluruh anggota keluarga umat manusia memakan makanan melebihi takaran. Kelebihan makanan ini membusuk dan menjadi gumpalan yang bau busuk.... Jikalau makanan yang kualitas sederhana pun dimasukkan ke dalam perut melebihi takaran yang dibutuhkan mesin tubuh, kelebihan ini menjadi beban. Alat pencernaan berusaha keras membusukannya sehingga kerja lembur ini menimbulkan rasa capek dan lelah. Sebagian orang yang makan terus-menerus menyebutkan ini pemuasan rasa lapar. Tetapi ini disebabkan oleh kerja lembur alat pencernaan.

(Pengaruh kebiasaan makan terlalu banyak walaupun makanan yang sederhana dan menyehatkan – 33, 157).

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

214. Keluhan dan beban yang tak perlu ada hanya karena keinginan untuk memamerkan dalam menjamu tamu. Untuk menyediakan cukup ragam makanan di atas meja, nyonya rumah kerja keras. Karena banyak ragam makanan yang disediakan, tamu pun makan banyak. Penyakit dan penderitaan hasil kerja keras di satu pihak dan akibat makan terlalu banyak di lain pihak, keduanya menanggung akibatnya. Pesta yang mewah ini adalah satu beban dan malapetaka.

215. Pesta yang mengundang kerakusan dan makanan yang dimasukkan ke dalam perut di luar jam makan, keduanya meninggalkan pengaruh terhadap setiap jaringan alat pencernaan. Pikiran juga dipengaruhi oleh apa yang kita makan dan minum.

216. Kerja terlalu keras adalah berbahaya kepada remaja yang sedang bertumbuh; tetapi, ratusan orang telah ambruk karena melanggar peraturan kerja keras itu sendiri, tidak bergerak, makan terlalu banyak dan berfoya-foya, semuanya menanam bibit penyakit di dalam tubuh ribuan orang yang segera menuju pembusukan yang pasti.

Kegelohan Satu Perlawan yang Utama

217. Sebagian orang tidak berlatih untuk mengendalikan selera-nya, tetapi memanjakan selera itu dengan mengorbankan kesehatan. Sebagai akibatnya, pikiran berkabut dan malas sehingga gagal untuk melakukan apa yang seharusnya dilakukan jika mereka menyangkal diri dan hidup sederhana. Hal ini berarti merampas Allah, yaitu tenaga fisik dan mental yang seharusnya dibaktikan untuk pekerjaan-Nya jika pertarakan dalam segala hal sudah dilakukan.

Paulus adalah seorang reformator kesehatan. Katanya: "Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak." Dia merasa bahwa tanggung jawab diletakkan padanya untuk memelihara semua kuasa tubuhnya untuk tetap awet, agar ia dapat menggunakannya untuk kemuliaan Allah. Jikalau Paulus sendiri merasakan ketidak-bertarakan itu berbahaya, maka kita sedang berada dalam bahaya yang lebih besar, karena kita tidak merasa dan mengakui seperti dia tentang pentingnya memuliakan Allah di dalam tubuh dan roh kita, yang ada-

MAKAN TERLALU BANYAK

lah milik-Nya. Makan terlalu banyak adalah dosa zaman ini.

Firman Allah menempatkan dosa kegelojohan dan kemabukan dalam daftar yang sama. Begitu hebatnya dosa ini di pemandangan Allah, sehingga diberikan-Nya petunjuk kepada Musa bahwa seorang bocah yang tidak dibatasi seleranya tetapi menjelali dirinya dengan apa saja yang dirindukan seleranya, anak itu harus dibawa oleh orangtuanya ke hadapan tua-tua Israel, supaya dilempari dengan batu sampai mati. Keadaan kegelojohan dianggap tidak berpengharapan. Dia tidak berguna bagi orang lain dan kutuk bagi dirinya sendiri. Dia tak dapat dipercaya dalam hal apa pun. Pengaruhnya senantiasa mencemari orang lain. Dunia ini akan lebih baik tanpa tabiat seperti itu, karena pengaruhnya yang mengerikan itu akan berkepanjangan. Tidak ada di antara orang yang merasa bertanggung jawab kepada Allah akan membiarkan sifat hewani menguasai pertimbangan sehat. Mereka yang melakukannya bukanlah orang Kristen, apa pun dia, betapa tinggi pun jabatannya. Kristus menekankan: "Hendaklah kamu sempurna seperti Bapamu yang di surga sempurna adanya." Di sini Dia menunjukkan kepada kita bahwa kita dapat menjadi sempurna dalam lingkungan kita sebagaimana Allah sempurna dalam lingkungan-Nya.

Yang Membangkitkan Kegelojohan

218. Banyak orang yang telah meninggalkan makanan daging dan sejumlah bahan makanan yang membahayakan, berpikir bahwa makanan mereka itu sederhana dan menyehatkan sehingga mereka bebas memanjakan selera tanpa batas, mereka makan sebanyak-banyaknya, kadang-kadang sampai gelojoh. Ini adalah satu kesalahan. Alat pencernaan seharusnya tidak dibebani dengan kuantitas atau kualitas makanan yang akan membebani alat pencernaan.

Adat kebiasaan telah menentukan bahwa makanan yang ditempatkan di atas meja haruslah bervariasi. Karena tidak mengetahui jenis makanan apa yang akan disajikan berikutnya, maka seorang memakan makanan yang banyak walaupun itu bukan makanan yang cocok baginya. Bilamana jenis makanan terakhir dihidangkan, maka dia sering mencoba melampaui batas lalu memakan makanan cuci mulut yang menggiurkan itu, yang kelihatannya cocok baginya. Sekiranya semua jenis makanan disajikan sekaligus pada awal, maka seorang mempu-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

nyai kesempatan untuk memilih yang terbaik baginya.

Kadang-kadang seorang langsung merasakan akibat dari memakan makanan yang terlalu banyak. Mungkin tidak ada rasa sakit; tetapi alat pencernaan kehilangan tenaga vitalnya, lalu landasan kekuatan tubuh itupun digerogoti.

Kelebihan makanan membebani alat pencernaan sehingga timbulah demam dan keadaan tidak sehat. Sejumlah darah diperlukan di dalam organ perut sehingga kaki dan tangan merasa dingin dengan segera. Satu beban berat menimpa alat pencernaan, dan setelah alat ini melakukan tugasnya, maka tubuh terasa letih dan lelah.

Banyak orang yang terus-menerus makan terlalu banyak lalu menyebut ini sebagai pemuas rasa lapar. Tetapi itu disebabkan oleh kerja lembur alat pencernaan. Kadang-kadang otak terasa lumpuh dengan melemahnya mental dan fisik.

Gejala yang tidak menyenangkan ini dapat dirasakan karena alam telah melaksanakan tugasnya dengan membuang tenaga vital sehingga orangnya sama sekali kehabisan tenaga. Perut berteriak: "Berikan aku cukup waktu istirahat!" Tetapi bagi beberapa orang, rasa letih itu dianggap satu

tuntutan untuk memakan lebih banyak lagi. Jadi, gantinya memberi perut waktu untuk istirahat, beban baru ditempatkan di atasnya. Sebagai akibatnya, alat pencernaan kehabisan tenaga yang seharusnya dia sanggup melakukan pekerjaan yang baik.

(Alat tubuh bisa kehilangan tenaga inti sekalipun tidak terasa sakit– 155).

(Para pekerja Allah mempraktikkan pertarakan dalam hal makan– 117).

(E. G. White tidak dapat memohon berkat Allah untuk pekerjaannya kalau dia makan terlalu banyak: Daftar Tambahan 1; 17).

Penyebab Kelemahan Fisik dan Mental

MAKAN TERLALU BANYAK

219. Sebagai satu umat, dengan segala pengetahuan kita tentang reformasi kesehatan, kita sering makan terlalu banyak. Pemanjaan selera adalah penyebab utama kelemahan fisik dan mental dan hal ini meletakkan sebagian besar dasar kelesuan yang nyatanya terdapat di mana-mana.

220. Banyak orang yang telah menerima reformasi kesehatan meninggalkan segala sesuatu yang merusak. Tetapi, apakah karena mereka sudah meninggalkan perkara-perkara ini sehingga mereka dapat memakan makanan sebanyak yang mereka suka? Mereka menghadapi meja makan; tanpa memikirkan berapa banyak makanan yang mereka harus makan, mereka menyerah kepada selera sehingga mereka makan secara berlebihan. Kemudian perut itu memaksa diri harus melakukannya, sambil mengeluh karena beban yang ditimpakan kepadanya pada sisa hari itu. Semua makanan yang dimasukkan ke dalam perut menjadi beban alam, dan perut tidak dapat mengolah keuntungan dari padanya. Makanan yang berkelebihan itu menghambat perputaran mesin tubuh. Alat pencernaan terganggu dan tak dapat melakukan tugasnya dengan baik. Alat-alat tubuh yang penting dibebani oleh sesuatu yang tidak perlu. Kuasa saraf otak dikerahkan ke bagian perut untuk menolong alat pencernaan melaksanakan tugasnya, yaitu membuang sejumlah makanan yang seyogianya tidak diperlukannya....

Pengaruh apakah yang diberikan oleh kebiasaan makan terlalu banyak kepada perut? Perut itu semakin lelah, alat pencernaan dilemahkan, dan akhirnya muncullah penyakit setelah serentetan kejahatan. Kalau orang itu sudah diserang penyakit sebelumnya, maka mereka mengalami lebih banyak kesulitan, dan tenaga inti semakin berkurang setiap hari. Mereka mengerahkan kuasa vital mereka untuk tugas yang tidak perlu untuk mengolah makanan yang mereka masukkan ke dalam perut. Betapa mengerikan kondisi seperti ini!

Kita mengetahui sesuatu tentang penyakit perut dari pengalaman. Kita mengalaminya dalam lingkungan keluarga; kita merasa bahwa itu adalah satu jenis penyakit yang sangat ditakuti. Apabila seorang mengalami kejang perut, dia sangat menderita secara fisik dan mental. Sahabat-sahabatnya juga pasti menderita kecuali mereka bersikap brutal.

Engkau akan berkata: "Apa yang saya makan, atau apa yang saya inginkan bukanlah urusanmu!" Adakah di sekitarmu yang menderita

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kejang perut? Cobalah mengganggu mereka dengan cara apa saja. Beta-pa alamiah untuk seorang menjadi cerewet. Mereka merasa tidak enak dan anak-anak mereka pun nampaknya bersikap tidak baik. Mereka tidak bisa berbicara dengan tenang kepada anak-anak. Mereka tidak bisa bertindak dengan tenang di rumah tanpa anugerah khusus. Semua orang di sekitar mereka terpengaruh dengan penyakit mereka sendiri. Semua orang telah menderita akibat kesalahan mereka. Mereka menghamparkan bayangan gelap. Sekarang bukankah kebiasaanmu dalam hal makan dan minum mempengaruhi orang lain? Tentu saja ya. Maka kamu harus berhati-hati memelihara dirimu agar tetap sehat dalam kondisi puncak agar kamu dapat melayani Allah dengan sempurna dan kamu dapat melakukan tugas untuk masyarakat dan keluarga.

Reformator kesehatan juga dapat berbuat kesalahan dalam hal kuantitas makanan. Mereka memakan makanan berkualitas yang menyehatkan tetapi dengan cara yang tidak sederhana.

221. Tuhan telah memberitahukan pada saya bahwa secara umum kita mengisi perut dengan makanan yang terlalu banyak. Banyak orang tidak merasa nyaman karena makan terlalu banyak, dan akhirnya mereka jatuh sakit. Tuhan tidak membawa hukuman ini kepada mereka. Mereka mengundangnya sendiri. Allah menginginkan agar mereka menyadari bahwa rasa sakit adalah akibat pelanggaran.

Banyak orang makan terlalu cepat. Yang lain memakan makanan yang tidak cocok. Sekiranya mereka mau mengingat betapa banyak kali mereka menyiksa diri pada waktu menyiksa perut, dan betapa dalam Kristus dihina apabila perut itu disalahgunakan, maka mereka akan berani menyangkal diri dengan memberikan kesempatan pada perut untuk memulihkan kesehatannya. Sementara duduk mengelilingi meja makan, kita dapat melakukan pekerjaan penginjilan oleh makan dan minum demi kemuliaan Allah.

Mengantuk Sewaktu Acara Kebaktian

222. Apabila kita makan melewati batas kita berdosa terhadap tubuh kita sendiri. Pada hari Sabat, di dalam rumah Allah, orang yang gelojoh akan duduk dan tertidur sementara kebenaran Allah dikumanangkan. Mereka tidak bisa membuka matanya karena mengantuk.

MAKAN TERLALU BANYAK

Mereka tidak dapat memahami khotbah yang diberikan. Apakah kamu pikir orang seperti ini memuliakan Allah melalui tubuh dan rohnya yang adalah milik Tuhan? Tidak, mereka tidak menghormati-Nya dan orang yang kejang perut, apakah sebabnya dia mengalami kejang perut? Karena hal itu yang sedang dilakukan, gantinya menganut keteraturan, dia telah membiarkan selera menguasai dirinya sehingga mau makan di antara waktu makan. Kalau kebiasaannya adalah kebanyakan duduk, dia tidak mendapat udara surga yang menguatkan untuk membantu pekerjaan pencernaan; boleh jadi dia tidak cukup melakukan gerak badan demi kesehatannya.

223. Janganlah kita menyediakan makanan yang lebih banyak pada hari Sabat atau ragam makanan yang lebih banyak dibanding hari-hari biasa. Gantinya, makanan haruslah lebih sederhana, lebih sedikit dimakan, supaya pikiran lebih jernih dan kuat untuk memahami perkara-perkara rohani. Gangguan pada perut berarti gangguan pada otak. Kata-kata yang paling indah boleh jadi didengar tetapi tidak dihargai, karena pikiran itu kacau oleh cara makan yang tidak benar. Jikalau makan terlalu banyak pada hari Sabat, banyak orang bertindak lebih banyak tetapi berpikir lebih sedikit, sehingga mereka tidak layak menerima keuntungan dari kesempatan yang mulia itu.

(Mengantuk waktu acara hari Sabat– 93).

(Kesederhanaan makanan memberikan kekuatan mental dan moral– 85, 117, 206).

(Pengaruh terlalu banyak makan atas kerohanian– 56, 57, 59, 251).

(Pengaruh terlalu banyak makan atas pikiran– 74).

(Terlalu banyak makan di perkemahan– 57, 124).

(Praktik bunuh diri– 202).

(Makanan cuci mulut satu penggodaan untuk kebiasaan makan terlalu banyak– 538, 547, 550).

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(*Sumber malapetaka sidang*– 65)

(*Kegelojohan satu dosa yang merajalela zaman ini*– 35).

(*Kebiasaan makan terlalu banyak menuntun kepada pembusukan*– 244)

(*Memelihara hati nurani yang bersih*– 263)

(*Hal tidak bertarak dan kebiasaan makan terlalu banyak dianjurkan oleh para ibu*– 351, 354).

Penyebab Lupa

224. Tuhan telah memberi terang kepadamu tentang masalah bertarak dalam segala hal. Engkau tidak bertarak dalam hal kebiasaan makan. Seringkali engkau mengisi perutmu dengan makanan yang dua kali lebih banyak daripada yang diperlukan tubuh. Makanan ini membusuk; napasmu bau busuk; terjadi kesulitan karena peradangan yang buruk; perutmu kerja lembur, tenaga dikerahkan dari otak ke perut untuk menggiling bahan makanan yang kamu telah masukkan ke dalam perut. Dalam hal ini, kamu telah menunjukkan kurang belas kasihan kepada dirimu sendiri. Engkau seorang yang rakus di meja makan. Inilah sebab utama mengapa engkau menjadi pelupa dan kehilangan ingatan. Engkau mengatakan sesuatu yang saya tahu engkau sudah katakan, kemudian engkau memutarnya dan mengatakan sesuatu yang sama sekali berbeda. Saya mengetahui hal ini, tetapi ingatlah bahwa itu adalah akibat kebiasaan terlalu banyak makan. Apa gunanya hal ini dibicarakan, itu tidak akan menyembuhkan kejahatan.

Nasihat kepada Pendeta dan Pekerja yang Kebanyakan Duduk

225. Kebiasaan makan terlalu banyak berbahaya khususnya bagi mereka yang berwatak lamban. Orang seperti ini harus makan sedikit dan gerak badan lebih banyak. Ada yang memiliki kecakapan istimewa yang alamiah, tanpa latihan pengendalian diri dalam hal pengendalian selera, mereka tidak dapat melaksanakan setengah dari yang seharusnya dapat dilaksanakan. Banyak penulis dan ahli pidato gagal dalam hal ini. Setelah makan dengan sepantasnya, mereka bekerja dengan du-

MAKAN TERLALU BANYAK

duk-duduk sambil membaca, belajar atau menulis dengan tidak menggunakan waktu untuk gerak badan. Sebagai akibatnya, aliran pikiran dan kelancaran kata-kata terpaksa terganggu. Mereka tidak dapat berbicara atau menulis secara efisien untuk menjamah hati pembaca atau pendengar. Usaha mereka lemah dan tidak berhasil.

Mereka yang memegang tanggung jawab penting, di atas segala sesuatu, para wali perkara-perkara rohani, seharusnya adalah orang-orang yang mempunyai naluri yang tajam dan pikiran yang cerdas. Yang paling penting, mereka perlu bertarik dalam hal makanan. Makanan yang mewah yang seharusnya tidak mendapat tempat di atas meja makan mereka.

Setiap hari, orang-orang yang memegang posisi kepercayaan membuat keputusan penting. Seringkali mereka harus berpikir cepat. Hal ini dapat dilakukan dengan baik hanya oleh mereka yang mempraktikkan pertarakan yang ketat. Pikiran dikuatkan oleh pemeliharaan kuasa tubuh dan mental dengan cara yang benar. Jikalau pikirannya tidak terlalu tegang, kekuatan baru datang pada setiap kali diperlukan. Tetapi seringkali pekerjaan dari mereka yang mempunyai perencanaan penting yang harus diperhatikan dan membuat keputusan yang penting dipengaruhi hal-hal yang jahat akibat makanan yang tidak teratur. Perut yang kacau akan menghasilkan keadaan pikiran yang kacau pula dan tidak berketentuan. Seringkali muncul gangguan, kekasaran dan ketidak-adilan. Banyak rencana yang seharusnya menjadi berkat kepada dunia ini telah disisihkan. Banyak patokan yang tidak adil, bersifat menekan bahkan kejam yang ditetapkan. Inilah akibat keadaan pikiran yang sakit karena kebiasaan makan yang salah.

Di sini ada anjuran bagi mereka yang bekerja memeras otak dan kebanyakan duduk: Biarlah mereka yang mempunyai cukup keberanian moral dan pengendalian diri mencobanya. Setiap kali makan, ambillah makanan sederhana yang terdiri dari dua atau tiga macam. Makan-

Banyak rencana yang seharusnya menjadi berkat kepada dunia ini telah disisihkan. Banyak patokan yang tidak adil, bersifat menekan bahkan kejam yang ditetapkan. Inilah akibat keadaan pikiran yang sakit karena kebiasaan makan yang salah.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

lah secukupnya hanya untuk memuaskan rasa lapar. Adakanlah gerak badan setiap hari dan saksikanlah apakah engkau tidak mendapat manfaat.

Orang-orang kuat yang bekerja keras secara fisik tidak dipaksa supaya berhati-hati dengan kuantitas atau kualitas makanan seperti mereka yang kebanyakan duduk. Tetapi jauh lebih bagus apabila mereka mengendalikan diri dalam hal makan dan minum untuk memperoleh kesehatan yang lebih baik.

Beberapa orang menginginkan satu peraturan yang tepat untuk mengatur makanan mereka. Mereka makan terlalu banyak tetapi kemudian menyesalinya. Dengan demikian mereka senantiasa memikirkan apa yang mereka makan dan apa yang mereka minum. Bukanlah demikian seharusnya. Seorang tidak dapat membuat peraturan yang tepat untuk orang lain. Setiap orang harus melatih pertimbangan sehat dan pengendalian diri, mereka juga harus bertindak menuruti prinsip.

(Terlambat makan malam sangat berbahaya— 270)

Ketidaksanggupan Mencerna dan Rapat Dinas

226. Seringkali orang makan lebih banyak makanan yang sukar dicerna karena meja makan melimpah ruah. Perut yang terlalu banyak beban, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik. Akibatnya ialah perasaan yang kacau dan otak yang tumpul, sehingga pikiran tidak dapat bekerja dengan cepat. Gangguan pencernaan terjadi karena perpaduan makanan yang tidak serasi. Terjadilah fermentasi, darah dicemarkan dan pikiran dikacaukan.

Kebiasaan makan terlalu banyak atau makan terlalu banyak ragam makanan sekaligus itu seringkali menyebabkan sakit kejang perut. Lalu alat pencernaan mengalami luka yang serius. Perut memprotes dengan percuma. Perut itu mengajak otak untuk mempertimbangkan masalah sebab-akibat. Kelebihan jumlah makanan yang diambil atau perpaduan makanan yang tidak serasi keduanya akan merusak. Percuma tanda diberikan sebagai amaran jauh-jauh sebelumnya. Akibatnya adalah penderitaan dan kemudian menyusul penyakit.

Orang boleh bertanya: apakah hubungannya ini dengan rapat dinas? Hubungannya sangat erat. Akibat dari kebiasaan cara makan yang

MAKAN TERLALU BANYAK

salah terbawa ke rapat dinas. Otak itu dipengaruhi oleh kondisi perut. Perut yang tidak teratur menghasilkan keadaan pikiran yang tidak teratur pula dan tidak menentu. Perut yang sudah sakit mengakibatkan kondisi otak yang sakit. Hal ini sering membuat seseorang mengungkapkan opini yang salah dan bersifat menentang. Kebijaksanaan orang seperti itu bagi Allah adalah kebodohan. Saya menghadapkan hal ini sebagai satu sebab dari situasi banyaknya rapat dinas dan pertemuan, di mana berbagai masalah perlu dipertimbangkan dengan saksama, namun tidak terlalu diperhatikan sehingga keputusan diambil dengan tergesa-gesa. Seringkali terjadi apabila diperlukan ketegasan dalam satu hal, anggota rapat memutuskan hal-hal yang negatif sehingga suasana berubah sama sekali dalam rapat itu. Segala akibat seperti ini telah berulang-ulang ditunjukkan kepada saya.

Saya menghadapkan masalah ini sekarang karena mendapat instruksi untuk mengatakannya kepada saudara-saudaraku di bagian pengembalaan. Kalau tidak bertarak dalam hal makanan, engkau menempatkan dirimu tidak layak untuk melihat dengan jelas perbedaan antara api yang suci dan api yang biasa. Dengan perlakuan ini engkau juga menyatakan bahwa dirimu adalah seorang yang tidak menghargai amaran yang telah diberikan Tuhan kepadamu. Firman-Nya mengatakan kepadamu begini: "Siapakah di antara kamu yang takut akan Tuhan dan mendengar suara hamba-Nya, yang berjalan di dalam kegelapan karena tidak mendapat terang? Biarlah dia percaya di dalam nama Tuhan dan bergantung pada Allahnya." . . . Apakah kita tidak mendekati Tuhan, agar Dia menyelamatkan kita dari semua masalah tidak bertarak dalam hal makan dan minum, dari semua nafsu daging yang tidak suci dan dari semua kejahatan. Apakah kita tidak merendahkan diri di hadapan Allah sambil menyisihkan semua yang merusak tubuh dan roh, agar dalam takut akan Tuhan kita dapat menyempurnakan kesucian tabiat?

Tidak Ada Rekomendasi Reformasi Kesehatan

227. Para pendeta kita tidak cukup memperhatikan kebiasaan mereka dalam hal makanan. Mereka makan terlalu banyak makanan dan terlalu banyak ragam makanan sekaligus. Sebagian adalah reformator tetapi hanya dalam nama. Mereka tidak mempunyai peraturan untuk

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

mengatur makanan, tetapi memanjakan selera dan memakan buah-buahan dan kacang-kacangan di antara jam makan, dengan demikian mereka menempatkan beban yang terlalu berat di atas alat pencernaan. Sebagian makan tiga kali sehari sedangkan dua kali makan sehari lebih menunjang kesehatan fisik dan rohani. Jikalau hukum yang Allah telah buat dipakai untuk menguasai tubuh itu dirusak, maka hukumannya pasti menyusul.

Oleh karena manusia kurang bijaksana dalam hal makanan maka sebagian orang mengalami saraf yang setengah lumpuh, dengan demikian mereka mengantuk dan bermalas-malasan. Para pendeta yang ber-

Oleh karena manusia kurang bijaksana dalam hal makanan maka sebagian orang mengalami saraf yang setengah lumpuh, dengan demikian mereka mengantuk dan bermalas-malasan.

muka pucat ini karena mereka menderita akibat pemanjaan selera sendiri tidak memberikan rekomendasi reformasi kesehatan. Apabila seorang bekerja terlalu keras lebih baik dia tidak makan satu kali untuk memberi kesempatan kepada alam membetulkan dirinya. Para pekerja kita dapat melakukan lebih banyak melalui teladan untuk memajukan reformasi kesehatan daripada mengkhontbahkannya. Apabila sahabat mereka dengan sengaja menyediakan makanan bagi mereka, biasanya mereka tergoda untuk melanggar prinsip. Tetapi dengan menolak makanan mewah,

makanan lezat-lezat, teh dan kopi, mereka akan membuktikan diri sebagai reformator kesehatan yang praktis. Sebagian sedang menderita akibat dari pelanggaran hukum kehidupan sehingga meninggalkan noda dalam pekerjaan reformasi kesehatan.

Pemanjaan yang berlebih-lebihan dalam hal makan minum, tidur, atau memandang sesuatu itu adalah dosa. Semua tindakan kuasa tubuh dan pikiran yang sehat dan harmonis akan membawa kebahagiaan. Lebih murni dan lebih tinggi kuasa itu, lebih murni dan lebih besar kebahagiaan.

MAKAN TERLALU BANYAK

Menggali Kuburan dengan Gigi

228. Banyak di antara gembala kita gagal mengadakan gerak badan yang cukup serta memanjakan selera dengan makan terlalu banyak, itulah sebabnya mengapa mereka mengeluh karena sakit. Mereka tidak memahami bahwa cara yang demikian membahayakan tubuh yang paling tangguh sekalipun. Mereka yang berperangai lamban seperti ini, harus makan lebih sedikit dan jangan takut gerak badan. Banyak di antara gembala kita menggali kuburannya dengan gigi mereka sendiri. Dengan demikian beban ditempatkan di atas alat pencernaan sehingga alat itu menderita, dan otak mendapat siksaan yang berat. Bagi setiap pelanggaran hukum kesehatan, pelanggar itu harus menerima hukumannya dalam tubuhnya sendiri.

Pengendalian Selera

Kegagalan dalam Pengendalian Diri adalah Dosa Pertama

229. Di Taman Eden, Adam dan Hawa memiliki bentuk tubuh yang indah, cantik, simetris dan sempurna. Mereka tidak berdosa, mereka berada dalam keadaan kesehatan yang sempurna. Keadaannya sangat berbeda dengan keadaan umat manusia zaman sekarang! Keindahan pun hilang, kesehatan yang sempurna tidak dikenal. Di mana-mana kita melihat penyakit, cacat dan kelemahan. Waktu saya tanyakan penyebab kemerosotan ini Allah balik menunjuk ke Taman Eden. Hawa yang cantik ditipu oleh ular dengan memakan buah dari satu-satunya pohon yang dilarang Allah untuk dimakan, ataupun dijamah, supaya mereka tidak mati.

PENGENDALIAN SELERA

Hawa memiliki segala sesuatu demi kebahagiaannya. Dia dikelilingi oleh buah-buahan berbagai jenis. Namun buah larangan itu namanya lebih menarik kepadanya daripada buah pohon-pohon lainnya yang ada di taman yang mereka dapat makan dengan bebas. Dia tidak bertarik dalam hal keinginannya. Dia makan bersama suaminya setelah dipengaruhi olehnya, lalu keduanya mendapat kutuk. Bumi ini juga terkutuk karena dosa mereka. Sejak kejatuhan manusia, maka tidak bertarik hampir dalam segala hal pun muncul. Selera telah menguasai pertimbangan sehat. Keluarga umat manusia telah mengikuti satu arah melawan Allah, dan seperti Hawa telah ditipu oleh Setan untuk tidak menghargai larangan yang telah ditetapkan Allah, mereka pun membanggakan diri bahwa akibatnya tidak akan sehebat yang mereka pikirkan. Keluarga umat manusia telah melanggar hukum kesehatan. Mereka telah melangkahi hampir segala sesuatu. Penyakit bertambah terus-menerus. Setiap penyebab membawa akibat tersendiri.

Zaman Nuh dan Zaman Kita

230. Sementara duduk di atas Bukit Zaitun, Yesus memberikan petunjuk kepada murid-murid-Nya tentang tanda-tanda yang mendaului kedatangan-Nya: "Sebab sebagaimana halnya pada zaman Nuh, demikian pula halnya kelak pada kedatangan Anak Manusia. Sebab sebagaimana mereka pada zaman sebelum air bah itu makan dan minum, kawin dan mengawinkan, sampai kepada hari Nuh masuk ke dalam bahtera. Mereka tidak tahu akan sesuatu, sebelum air bah itu datang dan melenyapkan mereka semua. Demikian pulalah halnya kelak pada kedatangan Anak Manusia." Dosa yang sama yang telah membawa penghakiman kepada dunia di zaman Nuh, dosa yang sama pula terdapat di zaman kita. Sekarang manusia membawa kebiasaan makan dan minum begitu jauh sampai berakhiran pada kegelojohan dan kemabukan. Dosa yang merajalela ini, yaitu dosa pemanjaan selera yang salah, telah membakar nafsu daging manusia pada zaman Nuh, dan telah membawa kebusukan yang menyebar. Kekerasan dan dosa telah sampai ke surga. Polusi moralitas ini akhirnya disapu dari muka bumi dengan air bah. Dosa kegelojohan dan kemabukan yang sama, melumpuhkan kepekaan moral penduduk Sodom, sehingga kejahatan nampaknya menjadi kesenangan di kota yang jahat itu, lalu Yesus memberikan amaran

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kepada dunia: "Demikian juga seperti yang terjadi di zaman Lot: mereka makan dan minum, mereka membeli dan menjual, mereka menanam dan membangun. Tetapi pada hari Lot keluar dari Sodom turunlah hujan api dan hujan belerang dari langit dan membincaskan mereka semua. Demikianlah halnya kelak pada hari, di mana Anak Manusia menyatakan diri-Nya."

Di sini Kristus meninggalkan satu pelajaran yang paling penting bagi kita. Dia mau memaparkan di hadapan kita bahaya yang disebabkan oleh pemasaran pemikiran pada makanan dan minuman. Dia menghadapkan akibat dari selera yang dimanjakan dan tidak dibatasi. Kuasa moral dilemahkan, sehingga dosa tidak tampak lagi jahat. Kejahatan dianggap sepele, dan nafsu daging menguasai pikiran sampai prinsip-prinsip yang baik dan hati nurani dicabut, dan Allah dihujat. Semuanya ini adalah akibat dari cara makan dan minum yang berlebih-lebihan. Kondisi seperti inilah yang dinyatakan Kristus akan terdapat pada kedatangan-Nya yang kedua kali.

Juruselamat menghadapkan kepada kita sesuatu yang lebih tinggi yang harus dikerjakan, lebih tinggi daripada apa yang kita makan dan apa yang kita minum, dan apa yang kita pakai. Makan, minum, dan berpakaian telah dilakukan begitu berlebihan sehingga menjadi kejahatan. Dosa ini adalah dosa zaman akhir merupakan tanda kedatangan Kristus yang segera. Waktu, uang, dan kekuatan, yang adalah milik Tuhan, dan yang telah dipercayakannya kepada kita, semuanya disia-siakan dalam kemewahan pakaian dan kemewahan makanan demi selera yang salah, yang menurunkan vitalitas tubuh dan membawa penderitaan dan kebusukan. Mustahil bagi kita untuk mempersebahkan tubuh kita sebagai satu persembahan yang hidup kepada Allah apabila kita masih tetap memenuhinya dengan kebusukan dan penyakit oleh pemanjangan diri kita sendiri yang penuh dosa itu.

231. Salah satu pencobaan yang paling berat yang harus dihadapi manusia ialah masalah selera. Pada mulanya Tuhan menciptakan manusia dalam keadaan sempurna. Kemudian manusia bertumbuh semakin memanjakan diri sampai kesehatan sudah dikorbankan di atas mezbah selera. Penduduk dunia, sebelum air bah, tidak bertarik dalam hal makan dan minum. Mereka mengandungi makanan daging walaupun pada waktu itu Allah tidak memberi izin untuk memakan ma-

PENGENDALIAN SELERA

kanan daging. Mereka makan dan minum sampai pemanjaan nafsu daging tidak mengenal batas, mereka menjadi begitu jahat sehingga Allah tidak dapat mempertahankan mereka lagi. Piala kejahatan sudah penuh dan Dia membersihkan bumi ini dengan air bah dari segala polusi moral.

Sodom dan Gomora

Pada waktu penduduk bumi bertambah-tambah sesudah air bah, sekali lagi mereka melupakan Allah, dan merusak cara hidup mereka di hadapan-Nya. Ketidakbertarakan dalam segala bentuk bertambah-tambah, sampai seluruh dunia menyerah kepada pengaruhnya. Kota-kota besar sudah dihapuskan dari permukaan bumi karena kejahatan besar dan pelanggaran yang membuat mereka menjadi satu noda di taman Allah yang indah. Pemuasan selera yang tidak alamiah menuntun kepada dosa yang menyebabkan pemusnahan Sodom dan Gomora. Allah membuat kota Babel sebagai contoh kegelojohan dan kemabuk-an. Pemanjaan selera dan nafsu daging adalah fondasi dari segala macam dosa mereka.

Makan, minum, dan berpakaian telah dilakukan begitu berlebihan sehingga menjadi kejahatan. Dosa ini adalah dosa zaman akhir merupakan tanda kedatangan Kristus yang segera.

Esau Dikalahkan Selera

232. Esau bernafsu memperoleh sepiring makanan sehingga mengorbankan hak kesulungannya untuk memuaskan selera. Setelah dipuaskan seleranya yang penuh nafsu itu, dia pun melihat kebodohnya. Tetapi ia tidak mendapat peluang untuk pertobatan sekalipun itu dicarinya dengan hati-hati dan dengan air mata. Sangat banyak orang seperti Esau. Dia mewakili segolongan orang yang mempunyai berkat berharga yang khusus di dalam batas jangkauannya, yaitu warisan kekal, kehidupan yang sama panjang dengan kehidupan Allah, Pencipta alam semesta, kebahagiaan yang tak terhingga, dan seberkas kemuliaan yang kekal, tetapi mereka sudah lama memanjakan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

selera, nafsu daging, kecenderungan, sehingga kuasa untuk membedakan dan menghargai nilai perkara-perkara kekal, semuanya itu sudah dilemahkan.

Esau mempunyai keinginan yang kuat untuk memakan sejenis makanan tertentu. Sudah lama ia memuaskan diri sehingga dia tidak merasakan perlunya berbalik dari makanan yang penuh pencobaan dan rasa ingin itu. Dia memikirkannya, tetapi tidak berusaha untuk membatasi seleranya sampai kuasa itu menjatuhkan pertimbangan lain serta mengendalikan dia, dan dia membayangkan bahwa dia akan menderita serba kekurangan ataupun kematian jika dia tidak dapat memiliki makanan tersebut. Lebih banyak dia memikirkannya lebih kuat keinginannya sampai hak kesulungannya, yang kudus itu, kehilangan nilai dan kesuciannya.

Orang Israel Menggandrungi Makanan Daging

233. Ketika Allah Israel membawa umat-Nya keluar dari Mesir, Dia menjauhkan makanan daging dari mereka pada umumnya, tetapi Dia memberikan roti dari surga, dan air dari celah batu kepada mereka. Orang Israel tidak merasa puas dengan ini. Mereka membenci makanan yang diberikan kepada mereka, mereka rindu pulang ke Mesir di mana mereka dapat menikmati makanan daging. Mereka memilih lebih baik menjadi hamba untuk menginginkan kematian daripada tidak makan daging. Allah meluluskan keinginan mereka lalu memberikan makanan daging. Allah membiarkan mereka memakan daging itu sampai kejelohan membawa bala yang membunuh banyak di antara mereka.

Semuanya Ini Menjadi Contoh

Banyak contoh dapat diberikan untuk menunjukkan akibat penyerahan diri kepada selera. Nampaknya hal ini menjadi persoalan kecil bagi nenek moyang kita yang pertama untuk melanggar perintah Allah dengan tindakan yang satu itu yaitu memakan buah pohon yang begitu indah dipandang mata dan begitu menggiurkan selera, tetapi tindakan itu sudah mematahkan penurutan mereka kepada Allah dan membuka gerbang banjir kesalahan dan petaka yang telah menghanyutkan dunia ini.

PENGENDALIAN SELERA

Dunia Sekarang Ini

Kejahatan dan penyakit bertambah-tambah dari satu generasi kepada generasi yang berikut. Ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum, dan pemanjaan nafsu kebinatangan, telah melemahkan pikiran manusia yang agung. Pertimbangan sehat yang seharusnya memerintah telah menjadi hamba selera sampai melewati batas. Keinginan yang memuncak akan makanan mewah telah dimanjakan, sampai itu menjadi kebiasaan untuk menjelali perut dengan sebanyak mungkin makanan tersebut. Istimewa pada pesta-pesta selera itu dimanjakan tanpa batas. Makan siang yang mewah dan makan malam yang terlambat disajikan kepada tamu, di mana makanan itu berisi daging yang sudah dibumbui, saus yang berminyak, kue, pie, minuman es, teh, kopi dan lain-lain. Tidak heran bahwa dengan makanan seperti itu orang menjadi pucat dan menderita sakit perut yang amat sangat.

234. Keadaan dunia sekarang ini sudah ditunjukkan di hadapanku. Pemandangan itu mengerikan. Saya merasa heran bahwa penduduk bumi tidak dimusnahkan seperti penduduk Sodom dan Gomora. Saya melihat cukup banyak bukti akan keadaan kemerosotan sekarang ini dan kematian di dunia ini. Nafsu yang membabi buta menguasai pertimbangan dan setiap pertimbangan sehat telah dikorbankan kepada nafsu.

Kejahatan besar yang pertama ialah ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum. Laki-laki dan perempuan telah menjadikan dirinya hamba selera. Mereka tidak bertarik dalam hal kerja. Sejumlah besar pekerjaan yang sukar dilakukan hanya untuk memperoleh makanan untuk disajikan di meja makan yang sangat membahayakan dan membebani tubuh yang sangat letih. Para wanita menggunakan lebih banyak waktu di atas tungku api yang panas untuk menyiapkan makanan, membumbunya dengan rempah-rempah demi kepuasan cita rasa. Sebagai akibatnya, anak-anak diabaikan. Mereka tidak menerima pengajaran agama dan bimbingan moral. Ibu yang sudah bekerja terlalu keras itu lupa membentuk tabiat yang manis yang menjadi sinar surya dalam rumah tangga. Perhatian akan perkara yang kekal sekarang dinomorduakan. Seluruh waktunya telah digunakan untuk menyediakan perkara-perkara ini guna memuaskan selera yang merusak kesehatan, merusak tabiat dan merusak pertimbangan sehat.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

235. Kita menemukan ketidakbertarakan di mana-mana. Kita melihatnya di dalam mobil, di kapal, dan ke mana saja kita pergi; dan kita harus bertanya pada diri sendiri apakah yang sedang kita lakukan untuk menyelamatkan jiwa-jiwa dari genggaman si penggoda. Setan selalu siap siaga untuk menempatkan umat manusia sepenuhnya di bawah kekuasaannya. Pegangannya yang paling ketat ialah melalui selera, dan dia berusaha merangsangnya dengan cara apa pun. Semua bahan perangsang yang tidak alamiah sangat berbahaya, dan ini menimbulkan keinginan akan minuman keras. Bagaimanakah kita dapat menggembirakan manusia sambil mencegah kejahatan besar yang diakibatkan oleh perkara-perkara ini! Apakah kita sudah melakukan segala sesuatu yang dapat kita lakukan dalam hal ini?

Kejahatan besar yang pertama ialah ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum. Laki-laki dan perempuan telah menjadi kan dirinya hamba selera.

ini bukan dilukiskan dengan imajinasi. Berapa banyak, sifat yang mudah mempengaruhi dapat dilihat termasuk pada umat Allah? Seorang penderita cacat, nampaknya sangat sadar, namun ditipu oleh perasaan cukup, dengan bebas menghina hukum kesehatan dan aturan hidup, yang dengan kemurahan Ilahi telah menuntun kita sebagai satu umat untuk menerimanya. Makanannya harus disediakan begitu rupa untuk memuaskan seleranya yang sudah menyimpang. Bukannya duduk di meja makan di mana disediakan makanan yang menyehatkan malah dia memilih restoran karena di sana dia dapat memanjakan selera tanpa batas. Seorang pembela pertarakan yang cakap, dia tidak menghormati fondasi prinsip-prinsip tersebut. Dia ingin melepaskan diri tetapi menolak untuk memperolehnya dengan harga penyangkalan diri. Orang itu berbakti di dalam kuil selera yang salah. Dia seorang penyembah berhala. Kuasa yang disucikan dan ditinggikan, yang harus digunakan untuk menghormati Allah, dilemahkan lalu diserahkan kepada pela-

Berbakti di Dalam Kuil Selera yang Salah

236. Allah telah memberikan terang besar kepada umat ini, namun kita tidak ditempatkan di luar jangkauan penggodaan. Siapakah di antara kita yang mencari pertolongan dari ilah Ekron? Lihat gambar

PENGENDALIAN SELERA

yanan yang ringan. Sifat yang gampang tersinggung, pikiran yang kacau, saraf yang tegang, semua adalah akibat dari pelanggaran hukum alam. Dia tidak efisien dalam pekerjaan, dan tidak dapat dipercaya.

Kemenangan Kristus Demi Kita

237. Di padang belantara pencobaan, Kristus menghadapi pencobaan besar yang dapat mengalahkan manusia. Di sana Dia berjuang, dan dengan seorang diri melawan musuh yang licik dan bernafsu dan dikalahkan-Nya. Pencobaan besar yang pertama menyangkut selera; pencobaan kedua menyangkut kesombongan; pencobaan ketiga menyangkut cinta akan dunia. Setan telah mengalahkan berjuta-juta orang dengan menggoda mereka untuk memanjakan selera. Melalui pemuasan citarasa, susunan saraf akan terangsang dan kuasa otak akan dilemahkan sehingga seseorang mustahil dapat berpikir dengan tenang berdasarkan rasio. Pikiran itu tidak seimbang. Pikiran yang mulia dengan yang lebih tinggi diselewengkan untuk melayani nafsu kebinatangan, dan keinginan kekal yang suci tidak dihargai. Apabila hal ini diperoleh, Setan dapat menyerang dengan dua buah penggodaan lain yang sudah diberikannya. Penggodaannya yang berlipat ganda itu bertumbuh dari ketiga inti pencobaan ini.

238. Dari semua pelajaran yang dapat disimak dari penggodaan besar yang dihadapi Tuhan Yesus, tidak ada yang lebih penting daripada bertahan dan mengendalikan selera serta nafsu. Dalam segala zaman penggodaan yang menyangkut fisik sangat berhasil dalam merosotkan dan merusakkan umat manusia. Dengan kebiasaan tidak bertarak, Setan bekerja untuk merusak kuasa mental dan moral yang telah diberikan Allah kepada manusia sebagai hadiah yang tidak ternilai. Dengan demikian mustahillah bagi mereka untuk menghargai perkara-perkara yang bernilai abadi. Dengan pemanjaan nafsu, Setan berusaha menghambat jiwa supaya tidak serupa dengan Allah.

Pemanjaan yang tidak dapat dikendalikan, yaitu yang mengakibatkan penyakit dan kemerosotan yang ada pada kedatangan Kristus yang pertama, akan muncul kembali, dengan kejahanatan yang lebih besar, sebelum kedatangan-Nya yang kedua kali. Kristus mengumumkan bahwa keadaan dunia akan menjadi seperti keadaan sebelum air bah

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

dan seperti Sodom dan Gomora. Setiap anangan-hati dan pikiran manusia adalah jahat semata-mata. Pada penghujung waktu yang menakutkan itu yang sekarang kita sedang hidup, maka kepada kita ditekankan puasa Juruselamat itu harus diresapi. Hanya dengan penderitaan yang tidak terperikan yang telah ditanggung Kristus, kita dapat memahami kejahatan oleh karena pemanjakan yang tidak terbatas. Contoh kehidupan-Nya menyatakan bahwa satu-satunya harapan kita untuk memperoleh hidup kekal ialah usaha mengendalikan selera dan nafsu dan menyerahkannya kepada kehendak Allah.

Pandanglah Juruselamat

Dengan kekuatan kita sendiri, mustahil bagi kita untuk menyangkal jeritan-jeritan alam, yang sudah berdosa. Melalui saluran ini Setan membawa penggodaan kepada kita. Kristus mengetahui bahwa musuh akan datang kepada setiap makhluk manusia untuk mengambil kesempatan akan kelemahan yang diwariskan, dan dengan godaannya yang palsu akan menjerat semua orang yang tidak percaya pada Tuhan. Dengan melewati wilayah yang harus dilalui manusia, Tuhan telah menyediakan satu jalan bagi kita untuk beroleh kemenangan. Bukanlah kehendak-Nya agar kita harus ditempatkan pada satu tempat yang tidak beruntung dalam pertempuran melawan Setan. Dia tidak menghendaki kita supaya

ditekan dan dikecewakan oleh serangan ular. Kata-Nya: "Bergembiralah karena Aku telah mengalahkan dunia ini."

Biarlah dia yang sedang bergumul melawan kuasa selera, memandang kepada Juruselamat di padang belantara pencobaan. Lihatlah Dia di dalam penderitaan-Nya di kayu salib sementara Dia berteriak: "Aku haus!" Dia telah menanggung semua yang dapat ditanggung supaya kita dapat menanggungnya. Kemenangan-Nya adalah milik kita.

Yesus bergantung pada kebijaksanaan dan kekuatan Bapa-Nya yang di surga. Dia menyatakan: "Tetapi Tuhan menolong Aku; sebab

PENGENDALIAN SELERA

itu Aku tidak mendapat noda.... Sebab itu Aku meneguhkan hati-Ku seperti keteguhan gunung batu.... Karena Aku tahu bahwa Aku tidak akan mendapat malu.... Sesungguhnya Tuhan Allah menolong Aku." Menunjuk kepada contoh kehidupan-Nya, Dia berkata pada kita: "Siapa di antaramu yang takut akan Tuhan,... yang hidup dalam kegelapan dan tidak ada cahaya bersinar baginya. Baiklah ia percaya kepada nama Tuhan dan bersandar kepada Allahnya."

Kata Yesus: "Penguasa dunia ini datang dan ia tidak berkuasa sedikit pun atas diri-Ku." Tidak ada sesuatu dalam diri-Nya yang menanggapi argumentasi Setan. Dia tidak berkompromi dengan dosa. Tidak pernah ia pikirkan untuk menyerah kepada pencobaan. Demikian juga dengan kita. Kemanusiaan Kristus telah dipersatukan dengan Keilahian. Dia dikuatkan menghadapi pertarungan itu oleh kehadiran Roh Kudus dalam diri-Nya. Dia datang untuk menjadikan kita pewaris Keilahian. Selama kita dipersatukan dengan Dia oleh iman, dosa tidak lagi berkuasa atas kita. Allah menjangkau tangan iman yang di dalam diri kita untuk menuntunnya supaya tetap berpegang teguh kepada Keilahian Kristus, agar kita beroleh kesempurnaan tabiat.

Selama kita dipersatukan dengan Dia oleh iman, dosa tidak lagi berkuasa atas kita.

239. Setan mendekati manusia sebagaimana ia telah mendekati Kristus, dengan penggodaannya yang berkuasa itu agar kita memanjakan selera. Dia tahu dengan jelas bahwa dia mempunyai kuasa untuk mengalahkan kita dalam hal ini. Dia telah mengalahkan Adam dan Hawa di Taman Eden mengenai selera sehingga mereka kehilangan tempat tinggal mereka yang indah itu. Kesengsaraan dan kejahatan yang bertumpuk telah memenuhi dunia kita ini sebagai akibat kejatuhan Adam. Kota-kota besar telah disapu dari permukaan bumi oleh karena kejahatan besar dan dosa pemberontakan yang membuat satu noda di alam semesta. Pemanjaan selera adalah fondasi semua dosa mereka.

240. Kristus memulai pekerjaan penebusan di mana keruntuhan itu mulai nampak. Ujian pertama yang dihadapi-Nya ialah masalah yang sama di mana Adam gagal. Adalah melalui pencobaan yang ditujukan kepada selera di mana Setan telah mengalahkan sebagian besar umat

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

manusia, dan keberhasilannya memberi kesan kepadanya bahwa penguasaan planet berdosa ini berada di tangannya. Tetapi di dalam Kristus dia mendapati seorang yang sanggup menolaknya sehingga dia meninggalkan medan laga sebagai musuh yang sudah dikalahkan. Yesus mengatakan: "Ia tidak berkuasa sedikit pun atas diri-Ku." Kemenangan-Nya merupakan satu jaminan bahwa kita juga boleh keluar sebagai pemenang dalam pergumulan melawan musuh. Tetapi bukanlah maksud Bapa di surga menyelamatkan kita tanpa usaha di pihak kita untuk bekerjasama dengan Kristus. Kita harus melakukan bagian kita, barulah kuasa Ilahi, ditambah dengan usaha kita akan membawa kemenangan.

(Demi kita, Kristus melatih pengendalian diri lebih kuat daripada rasa lapar dan kematian– 295).

(Kristus dikuatkan oleh puasa, kemenangan-Nya menguatkan semua orang– 296).

(Pada waktu menghadapi penggodaan yang paling kejam, Kristus tidak memakan apa-apa– 70).

(Kuasa pencobaan untuk memanjakan selera diukur dengan penderitaan Kristus sewaktu berpuasa– 298).

Contoh Daniel dalam Mengalahkan Pencobaan

241. Pencobaan terhadap pemanjakan selera memiliki satu kuasa yang dapat dikalahkan hanya oleh pertolongan Allah. Tetapi untuk setiap pencobaan, kita mendapat janji Allah bahwa ada satu jalan keluar. Kalau begitu, mengapa begitu banyak orang yang dikalahkan? Sebabnya ialah: mereka tidak menaruh percaya di dalam Allah. Mereka tidak melengkapi diri dengan sarana keselamatan yang telah disediakan. Alasan yang diberikan untuk membela pemuasan selera yang salah, itu tidak diterima oleh Allah.

Daniel menghargai kesanggupannya sebagai manusia, tetapi dia tidak menaruh percaya pada itu. Dia percaya dalam kekuatan yang Allah telah janjikan bagi semua yang mau datang kepada-Nya, yang mau bergantung pada-Nya dan yang mau bersandar sepenuhnya kepada kuasa-Nya.

PENGENDALIAN SELERA

Dia menentukan dalam hati bahwa dia tidak akan mencemari dirinya dengan bagian dari makanan raja, atau dengan minuman anggurnya. Dia mengetahui bahwa makanan seperti itu tidak akan menguatkan tubuhnya atau menambah kesanggupan mentalnya. Dia tidak akan mempergunakan anggur, atau bahan perangsang yang tidak alami lainnya. Dia tidak akan melakukan sesuatu untuk menggelapkan pikirannya, sehingga Allah memberikan padanya "pengetahuan dan kepandaian tentang berbagai-bagi tulisan dan hikmat" dan juga "pengetian tentang berbagai-bagi penglihatan dan mimpi. . . ."

Orang tua Daniel telah melatih dia pada masa kanak-kanak tentang kebiasaan ketat dalam pertarakan. Mereka telah mengajarnya bahwa dia harus menuruti hukum alam dalam segala kebiasaannya. Kebiasaan makan dan minum mempunyai pengaruh langsung atas keadaan mental dan moralnya sehingga dia bertanggung jawab kepada Allah atas kesanggupannya. Dia memegang semuanya ini sebagai satu pemberian Allah. Pemberian ini tidak akan mengerdilkan atau melumpuhkannya dalam tindakan apa pun. Sebagai hasil pengajaran ini, hukum Allah ditinggikan dalam pikirannya dan dihormati dalam hatinya. Selama tahun-tahun pertama perbudakan, Daniel berkesempatan mengikuti upacara yang memperkenalkan padanya kemuliaan istana yang dibarengi dengan kemunafikan dan kekafiran. Inilah satu lembaga pendidikan yang unik baginya untuk mempersiapkan dirinya dalam satu kehidupan kerendahan hati, kerajinan dan kesetiaan! Namun dia hidup tanpa pencemaran dalam suasana kejahatan yang mengelilinginya.

Pengalaman Daniel dan sahabat-sahabatnya yang masih muda itu, menggambarkan keuntungan yang diperoleh sebagai hasil dari kesederhanaan makanan. Hal ini menunjukkan apa yang Allah lakukan bagi mereka yang mau bekerja sama dengan Dia dalam menyucikan dan mengangkat jiwa. Mereka menjadi kehormatan bagi Allah, dan menjadi terang yang bersinar di Istana Babel.

Dalam penulisan sejarah ini, kita mendengar suara Allah yang ditujukan kepada kita secara perorangan. Dia menyuruh kita mengumpulkan semua terang indah mengenai pertarakan orang Kristen. Dia menempatkan diri kita dalam hubungan yang benar dengan hukum kesehatan.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

242. Apakah yang akan terjadi sekiranya Daniel dan kawan-kawan berkompromi dengan pegawai kafir itu, lalu menyerah kepada situasi dan kondisi yang mendesak sehingga mereka makan dan minum sesuai dengan adat kebiasaan orang Babilon? Hanya sekali saja menyimpang dari prinsip itu sudah cukup melemahkan kesadaran akan yang benar dan kebencian akan yang salah. Pemanjaan selera akan melibatkan pengorbanan tenaga fisik dan kejernihan pikiran, begitu juga kuasa kerohanian. Langkah yang salah akan menuntut orang lain sampai hubungan dengan surga sudah terputus, dan mereka akan tersapu oleh penggoaan.

(Kejernihan pikiran Daniel berdasarkan makanan sederhana dan hidup yang penuh doa– 117).

(Keterangan tambahan mengenai Daniel– 33, 34, 117).

Tugas Kita sebagai Orang Kristen

243. Bilamana kita menyadari tuntutan Allah, kita akan melihat bahwa Dia menuntut kita supaya bertarak dalam segala hal. Tujuan penciptaan terhadap kita ialah memuliakan Allah di dalam tubuh kita dan roh kita yang adalah milik-Nya. Bagaimanakah kita dapat melakukan ini kalau kita memanjakan selera demi merusak kuasa mental dan moral? Allah menghendaki agar kita mempersesembahkan tubuh kita menjadi satu korban yang hidup. Kemudian tugas itu dipercayakan kepada kita agar kita memelihara tubuh dalam kondisi puncak, kondisi kesehatan yang terbaik, agar kita menuruti tuntutan-Nya. “Jika engkau makan atau jika engkau minum, atau jika engkau melakukan sesuatu yang lain, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah.”

244. Rasul Paulus menuliskan: “Tidak tahukah kamu, bahwa dalam gelanggang pertandingan, semua peserta turut berlari, tetapi bahwa hanya satu orang saja yang mendapat hadiah. Karena itu, larilah begitu rupa, sehingga kamu memperolehnya! Tiap-tiap orang yang turut mengambil bagian dalam pertandingan, menguasai dirinya dalam segala hal. Mereka berbuat demikian untuk memperoleh satu mahkota yang fana, tetapi kita untuk memperoleh satu mahkota yang abadi. Se-

PENGENDALIAN SELERA

bab itu aku tidak berlari tanpa tujuan, dan aku bukan petinju yang sembarang saja memukul. Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak.” 1 Kor. 9:24-27.

Banyak orang di dunia ini yang memanjakan kebiasaan jahat. Selera adalah hukum yang memerintah mereka. Karena kebiasaan yang salah, moralitas merosot, dan kuasa membedakan perkara-perkara suci sebagian besar dimusnahkan. Tetapi orang Kristen perlu bertarik dengan ketat. Mereka harus mengangkat standar tinggi-tinggi. Pertarakan dalam hal makan, minum dan berpakaian adalah penting. Seharusnya prinsip yang menguasai bukannya selera atau fantasi. Mereka yang makan terlalu banyak, atau makanannya berkualitas rendah, akan mudah mendapat kekacauan pikiran. Mereka mudah terjerumus ke dalam “berbagai-bagi nafsu yang hampa dan yang mencelakakan, yang menenggelamkan manusia ke dalam keruntuhan dan kebinasaan.” 1 Tim. 6:9. “Rekan sekerja Allah” harus menggunakan setiap langkah pengaruh mereka untuk mendorong penyebaran prinsip pertarakan yang benar.

Itu berarti bahwa kita harus setia kepada Allah. Dia mempunyai tuntutan bagi semua orang yang bekerja bagi-Nya. Dia menginginkan agar tubuh dan pikiran dipelihara dalam kondisi kesehatan yang terbaik, setiap kuasa dan anugerah ditempatkan di bawah kuasa Ilahi dan kebiasaan pertarakan yang ketat akan dapat melakukannya dengan kuat dan berhati-hati. Kita berada di bawah tuntutan Allah untuk menyerahkan diri kita kepada-Nya tanpa tedeng aling-alings, baik tubuh dan jiwa, dengan semua kuasa pikiran dihargai sebagai pemberian yang indah yang dipercayakan kepada kita untuk pelayanan pekerjaan-Nya.

Seluruh tenaga dan kesanggupan kita senantiasa dikuatkan dan diberi selama masa percobaan ini. Hanya mereka yang menghargai prinsip ini, yang telah dilatih untuk memelihara tubuhnya dengan bijaksana dan di dalam takut akan Allah, akan terpilih untuk memikul tanggung jawab dalam pekerjaan ini. Mereka yang sudah lama berada dalam kebenaran, namun belum dapat membedakan prinsip kebenar-

Mereka yang makan terlalu banyak, atau makanannya berkualitas rendah, akan mudah mendapat kekacauan pikiran.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

an yang murni dari prinsip kejahanan, yang pengertiannya tentang keadilan, kemurahan dan kasih Allah sudah dikelamkan, harus dibebaskan dari tanggung jawab. Setiap jemaat membutuhkan kesaksi-an yang jelas dan tajam dan membunyikan terompet dalam nada ter-tentu.

Jikalau kita dapat membangkitkan perasaan moral bangsa kita mengenai masalah pertarakan, satu kemenangan besar akan diraih. Bertarak dalam segala hal dalam hidup ini, itulah yang harus diajarkan dan diamalkan. Pertarakan dalam hal makan, minum dan berpakaian adalah salah satu prinsip utama kehidupan beragama. Kebenaran yang dimasukkan ke dalam kaabah jiwa itu akan memimpin kita dalam pemeliharaan tubuh. Tidak ada yang menyangkut kesehatan tubuh manusia yang kita terima dengan setengah hati. Kesejahteraan kita yang kekal bergantung kepada penggunaan kekuatan dan pengaruh kita dalam kehidupan di zaman ini.

Hamba Selera

245. Ada segolongan orang yang mengaku percaya kepada kebenaran, yang tidak menggunakan tembakau, teh dan kopi, namun mereka bersalah dalam memuaskan selera dengan cara yang lain. Mereka merindukan makanan daging dengan bumbu pedas, kaldu daging, dan sebagainya, dan selera mereka sudah diselewengkan sehingga mereka tidak merasa puas dengan makanan daging itu sendiri, kecuali dipersiapkan dengan cara yang merusak. Perut itu dibakar, alat pencernaan dibebani, lagi pula perut itu bekerja lembur untuk membuang beban yang dipaksakan itu. Setelah perut melaksanakan tugasnya, maka tenaganya terkuras, dan orangnya bisa pingsan. Di sini banyak orang tertidu, dan berpikir bahwa kekurangan makananlah yang menimbulkan perasaan demikian, dan tanpa memberikan waktu kepada perut untuk istirahat, mereka pun makan lagi sehingga untuk sementara, rasa letih itu hilang. Semakin dimanjakan selera itu, semakin mendesak dia supaya dipuaskan. Kelelahan ini biasanya diakibatkan oleh makanan daging, atau makan terlalu sering, atau terlalu banyak.

Karena itu sudah menjadi kebiasaan, untuk menyesuaikan dengan selera yang salah maka bahan-bahan yang merusak seperti kue mewah, pastel dan puding dan berbagai makanan yang merusak, semuanya di-

PENGENDALIAN SELERA

masukkan ke dalam perut. Meja makan itu harus diisi dengan makanan yang bervariasi, kalau tidak selera yang salah tidak dapat dipuaskan. Di pagi hari para hamba selera ini sering mengeluarkan napas yang bau; lidahnya kotor. Mereka tidak menikmati kesehatan, dan merasa heran mengapa mereka menderita rasa nyeri, sakit kepala dan penyakit lainnya. Banyak orang makan tiga kali sehari ditambah dengan sekali makan sebelum tidur. Dalam waktu yang singkat alat pencernaan kehabisan tenaga dan alat tidak mempunyai waktu untuk istirahat. Orang seperti ini akan segera menderita penyakit kejang perut sambil merasa heran apa yang menyebabkannya. Penyebab penyakit membawa akibat yang pasti. Makanan kedua seharusnya tidak dimakan sebelum perut itu mempunyai cukup waktu untuk istirahat dari tugas mencerna makanan sebelumnya. Kalau makanan ke tiga harus dimakan sama sekali, makanan itu haruslah ringan dan waktu makan beberapa jam sebelum tidur.

Banyak pengikut ketidakbertarakan yang tidak mau mengubah pendiriannya memanjakan kegelojohan karena beberapa pertimbangan. Tidak lama kemudian mereka mengorbankan kesehatan, dan mati secara dini, daripada membatasi selera yang tidak bertarak. Banyak pula orang yang tidak mengetahui hubungan kebiasaan makan dan minum dengan kesehatan. Sekiranya orang seperti itu dapat diberi penerangan, mereka akan mempunyai kekuatan moral untuk menyangkal selera, dan mau memakan sedikit makanan yang menyehatkan saja, dan dengan tindakan seperti ini, akan menyelamatkan diri dari sejumlah penderitaan.

Semakin dimanjakan selera itu, semakin mendesak dia supaya dipuaskan.

Didiklah Seleraamu

Orang yang memanjakan selera dengan memakan daging secara bebas bersama bumbu pedas ditambah dengan kue-kue mewah tidak dapat segera menikmati makanan sederhana yang bergizi dan menyehatkan. Selera mereka sudah disalahgunakan sehingga mereka tidak berselera memakan buah-buahan yang menyehatkan roti dan sayur-sayuran. Mereka tidak perlu mengharapkan kenikmatan makanan pertama.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ma yang begitu berbeda dari makanan yang memanjakan selera mereka. Jikalau mereka pertama kali tidak dapat menikmati makanan yang sederhana, mereka harus berpuasa sampai mereka dapat. Puasa itu akan membuktikan kepada mereka manfaat yang lebih besar dibandingkan dengan obat-obatan, karena perut yang sudah disalahgunakan akan menemukan bahwa istirahat yang sudah lama didambakan, dan rasa lapar yang sebenarnya dapat dipuaskan dengan makanan yang sederhana. Untuk memulihkan selera dari penyalahgunaan yang telah diterima, supaya kembali kepada keadaan semula akan memakan waktu. Tetapi kesabaran di dalam menyangkal diri dalam hal makan dan minum, itu akan segera membuat makanan sederhana yang menyehatkan terasa nikmat, makanan itu akan segera dimakan dengan kepuasan yang lebih besar lebih daripada kepuasan seorang petapa dalam menikmati makanan mewah.

Perut itu tidak terbakar oleh makanan daging dan tidak dijejali tetapi itu berada dalam kondisi sehat dan siap melakukan tugasnya. Janganlah bertangguh dalam hal reformasi. Usahakanlah memelihara dengan teliti sisa kekuatan tenaga inti, dengan menyingkirkan setiap beban yang tidak perlu. Mungkin perut itu tidak sembuh seluruhnya, tetapi cara makan yang teratur akan menyelamatkannya dari kelelahan, dan sedikit banyaknya ada banyak yang sembuh kecuali mereka sudah terlanjur jauh ke dalam proses bunuh diri melalui kegelohan.

Mereka yang membiarkan diri diperhamba oleh selera kegelohan, sering melangkah lebih jauh, lebih merosot dengan memanjakan nafsu daging, yang telah dirangsang dengan ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum. Mereka melepaskankekang nafsu kebinatangan itu sampai kesehatan dan intelek sangat menderita. Pertimbangan sehat sebagian besar dimusnahkan oleh kebiasaan jahat.

Pengaruh Pemanjaan Fisik, Mental dan Moral

246. Banyak pelajar yang tidak tahu bahwa faktor makanan sangat mempengaruhi kesehatan. Sebagian orang tidak pernah berusaha dengan sungguh-sungguh untuk menguasai selera, atau menuruti aturan makan yang benar. Mereka makan terlalu banyak, sekalipun waktu makan; sebagian lagi makan di antara waktu makan setiap kali godaan itu dihadapi. Apabila mereka yang mengaku Kristen ingin memecahkan

PENGENDALIAN SELERA

persoalan yang membingungkan mereka, mengapa otak mereka begitu tumpul, mengapa aspirasi keagamaan begitu lemah, mereka tidak perlu bertanya di luar meja makan dalam beberapa kejadian; inilah penyebab utama, kalau bukan yang lain.

Banyak orang memisahkan diri dari Allah dengan memanjakan selera. Dia yang memperhatikan kejatuh-an seekor burung pipit; Dia yang menghitung jumlah helai rambut di kepala, Dia pula yang mencatat dosa mereka yang memanjakan selera yang salah dengan mengorbankan kuasa fisik, melumpuhkan intelek dan mematikan kuasa pemahaman moral.

Banyak orang memisahkan diri dari Allah dengan memanjakan selera.

Masa Depan yang Penuh Penyesalan

247. Banyak yang tidak sanggup bekerja dengan fisik atau mental karena makan terlalu banyak dan memuaskan nafsu daging. Sifat kebinatangan dikuatkan sementara moral dan rohani dilemahkan. Bila-mana kita berdiri di hadapan takhta putih yang besar, catatan kehidupan seseorang yang bagaimanakah dihadapkan. Di situlah mereka akan melihat apa yang telah mereka lakukan sekiranya mereka tidak merendahkan kuasa yang berasal dari Allah. Kemudian barulah mereka menyadari ukuran derajat intelek yang akan mereka peroleh sekiranya mereka menyerahkan kepada Allah semua tenaga fisik dan mental yang telah dipercayakan-Nya kepada mereka. Dengan penyesalan yang sangat mendalam, mereka rindu kalau boleh mengulangi kehidupan yang lampau dengan cara yang benar.

(Pengaruh makan terlalu banyak terhadap fisik dan mental – 210, 220)

Selera yang Tidak Alamiah Dibatasi

248. Kemurahan telah memimpin umat Allah keluar dari kebiasaan dunia yang di luar batas itu, jauh dari pemanjakan selera dan nafsu, untuk berdiri di podium penyangkalan diri, dan pertarakan dalam se-gala hal. Umat yang dipimpin Allah itu adalah unik. Mereka tidak akan sama dengan manusia duniawi. Jikalau mereka mengikuti pimpinan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Allah, mereka akan melakukan rencana-Nya, dan akan menyerahkan kehendaknya kepada kehendak Allah. Kristus akan tinggal di dalam hati. Kaabah Allah menjadi kudus. Sebagaimana Rasul mengatakan bahwa tubuhmu adalah kaabah Roh Kudus. Allah tidak menuntut anak-anak-Nya supaya menyangkal dirinya sampai merusak kekuatan fisik. Dia, menuntut mereka untuk menuruti hukum alam, dengan demikian mereka memelihara kesehatan fisik. Jalan alam itulah jalan yang Dia tunjuk, dan jalan itu cukup lebar untuk setiap orang Kristen. Dengan tangan yang penuh kasih sayang, Allah menyediakan bagi kita persediaan yang melimpah ruah untuk menunjang kehidupan dan juga kebahagiaan. Tetapi agar kita menikmati selera yang alamiah, yang akan memelihara kesehatan dan memperpanjang hidup, Dia membatasi selera. Dia katakan, sadarlah! Batasi, sangkal, semua selera yang tidak alamiah. Sekiranya kita menciptakan selera yang salah, kita melanggar hukum tubuh dan memikul tanggung jawab karena menyalahgunakan tubuh kita dan membawa penyakit kepada diri kita sendiri.

249. Mereka yang menerima petunjuk tentang bahaya penggunaan makanan daging, teh, kopi, dan makanan mewah yang tidak menyehatkan, dan mereka yang memutuskan untuk berjanji kepada Allah dengan pengorbanan, tidak akan meneruskan pemanjakan selera akan makanan yang mereka tahu tidak menyehatkan. Allah menuntut agar selera itu disucikan, dan penyangkalan diri diamalkan terhadap perkara-perkara yang tidak baik. Inilah satu pekerjaan yang harus dilaksanakan sebelum umat-Nya dapat berdiri di hadapan-Nya sebagai satu umat yang sempurna.

250. Allah tidak berubah, dan Dia tidak bermaksud mengubah susunan tubuh kita, supaya kita boleh melanggar satu hukum tanpa merasakan akibat pelanggarannya. Tetapi banyak orang dengan sengaja menutup mata terhadap terang.... Dengan memanjakan keinginan dan selera, mereka melanggar hukum kehidupan dan kesehatan. Jikalau mereka menuruti hati nurani, mereka harus dikuasai oleh prinsip dalam hal makan dan berpakaian, bukan dipimpin oleh keinginan, adat kebiasaan, atau selera.

PENGENDALIAN SELERA

Kegunaan Pekerja Allah Bergantung pada Selera yang Dikuasai

251. Paparkanlah di hadapan bangsa itu pentingnya menolak pengodaan pemanjaan selera. Dalam hal inilah banyak orang yang gagal. Terangkan betapa erat hubungan tubuh dengan pikiran, dan tunjukkan betapa penting memelihara keduanya dalam kondisi puncak. Semua orang yang memanjakan selera membuang tenaga tubuh dan melemahkan kuasa moral. Mereka lambat laun akan merasakan akibat pelanggaran hukum fisik.

Kristus menyerahkan nyawanya untuk membayar penebusan orang-orang berdosa. Penebus dunia mengetahui bahwa pemanjaan selera membawa kelemahan pada tubuh dan mematikan daya pikir sehingga perkara-perkara suci dan abadi tak dapat dibedakan. Dia tahu bahwa pemanjaan diri itu berarti menyelewengkan kuasa moral. Kebutuhan manusia yang utama ialah pertobatan dalam hati dan pikiran dan jiwa, dari kehidupan pemanjaan diri kepada kehidupan penyangkalan diri dan pengorbanan diri. Kiranya Allah menolong engkau sebagai hamba-Nya untuk membujuk para pendeta dan membangunkan jemaat yang sedang tertidur. Biarlah usahamu selaku dokter dan pendeta dapat bekerja sama. Untuk inilah maka sanatorium kita didirikan, untuk mengkhobbahkan kebenaran dan pertarakan yang benar....

Penebus dunia mengetahui bahwa pemanjaan selera membawa kelemahan pada tubuh dan mematikan daya pikir sehingga perkara-perkara suci dan abadi tak dapat dibedakan.

Sebagai satu bangsa kita perlu mengadakan reformasi khususnya kepada para pendeta dan guru, mereka perlu mengadakannya. Saya mendapat petunjuk untuk mengatakannya kepada pendeta, dan ketua-ketua daerah: kegunaanmu selaku pekerja Allah di dalam tugas menyembuhkan jiwa-jiwa yang sedang binasa, tergantung banyak pada kemajuanmu dalam mengalahkan selera. Kalahkanlah keinginan untuk pemuasan selera, jikalau engkau lakukan ini maka nafsumu dengan mudah dapat dikendalikan. Maka kuasa mental dan moralmu akan lebih kuat. "Dan mereka mengalahkan dia dengan darah Anak Domba dan oleh perkataan kesaksian mereka."

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Ajakan kepada Seorang Teman Sekerja

252. Allah telah memilih untuk melakukan pekerjaan-Nya, dan apabila engkau bekerja dengan hati-hati, bijaksana, serta mengendalikan kebiasaan makanmu dengan pengetahuan dan akal sehat, maka engkau akan mengalami waktu-waktu yang gembira dan menyenangkan daripada apabila engkau bertindak dengan tidak bijaksana.

Injaklah pedal remmu, tahanlah seleramu oleh pengawasan yang ketat, kemudian serahkanlah dirimu dalam tangan Allah. Perpanjanglah hidupmu oleh pengawasan secara saksama atas dirimu.

253. Mereka yang bekerja dalam penyampaian pekabaran terakhir kepada dunia, satu pekabaran yang menentukan nasib jiwa-jiwa, harus mengamalkan dalam kehidupan mereka kebenaran yang mereka khotbahkan kepada orang lain. Mereka harus menjadi contoh kepada bangsa itu dalam cara makan, cara minum, dan di dalam percakapan dan perangai. Kegelohan, pemanjaan nafsu kebinatangan, dan dosa-dosa keji, semuanya tersembunyi di bawah jubah kesalehan oleh banyak orang yang mengaku wakil Kristus di dunia. Banyak orang yang memiliki kesanggupan alamiah tetapi ternyata pekerjaan mereka tidak dilaksanakan separuh dari yang seharusnya mereka dapat lakukan kalau bertarik dalam segala hal. Pemanjaan selera dan nafsu menggelapkan pikiran, mengurangi tenaga fisik dan melemahkan kuasa moral. Pemikiran mereka tidak jernih. Kata-kata mereka tidak diucapkan dengan kuasa karena tidak dihidupkan dengan Roh Allah agar dapat menjamah hati pendengar.

Sementara nenek moyang kita yang pertama kehilangan Taman Eden karena pemanjaan selera, satu-satunya harapan kita untuk memperoleh Eden kembali adalah dengan penyangkalan selera dan nafsu dengan ketat. Makanan sederhana dan pengendalian semua nafsu itu akan memelihara intelek dan memberikan kekuatan mental dan moral untuk menyanggupkan manusia dalam menempatkan sifat-sifatnya di bawah pengendalian kuasa yang lebih tinggi, dan membedakan yang benar dari yang salah yang suci dari yang biasa. Semua orang yang merasakan pengorbanan Kristus, dalam meninggalkan istana-Nya di surga dan datang ke bumi ini agar Dia dengan kehidupan-Nya sendiri dapat menunjukkan bagaimana melawan penggodaan, akan dengan girang

PENGENDALIAN SELERA

menyangkal diri dan memilih untuk menjadi pewaris penderitaan Kristus.

Takut akan Tuhan itulah permulaan segala hikmat. Mereka yang telah menang sebagaimana Kristus telah menang, perlu senantiasa melindungi diri dari serangan pencobaan Setan. Selera dan nafsu harus dibatasi di bawah pengendalian hati nurani yang benar, agar intelek tidak rusak, daya pikir jernih dan dengan demikian pekerjaan Setan dengan semua jeratnya jangan dianggap bersumber dari Allah. Banyak orang menginginkan upah terakhir dan kemenangan yang akan diberikan kepada para pemenang tetapi tidak rela menanggung beban berat, masalah pribadi, menyangkal diri, sebagaimana telah dilakukan oleh Penebus mereka. Hanya oleh penurutan dan usaha yang berkesinambungan maka kita dapat menang sebagaimana Kristus sudah menang.

Kuasa pengendalian selera akan membuktikan keruntuhan beribu-ribu orang. Apabila mereka menang dalam hal ini, mereka akan memiliki kuasa moral untuk meraih kemenangan atas setiap pencobaan lainnya dari Setan. Tetapi mereka yang menjadi hamba selera akan gagal dalam penyempurnaan tabiat Kekristenan. Pelanggaran manusia yang terus-menerus selama enam ribu tahun telah membawa penyakit, rasa sakit, dan kematian sebagai buahnya. Dan sementara kita mendekati akhir zaman, pencobaan Setan tentang pemanjangan selera akan lebih berkuasa dan lebih sulit untuk dikalahkan.

Hanya oleh penurutan dan usaha yang berkesinambungan maka kita dapat menang sebagaimana Kristus sudah menang.

(Jalan menyangkal diri dalam hal makan adalah jalan kepada kesehatan – 473).

Hubungan Kebiasaan dengan Penyucian

254. Mustahil bagi siapa pun untuk menikmati berkat penyucian sementara mereka bersifat rakus dan mementingkan diri. Orang-orang seperti ini meraung di bawah beban kelemahan karena kebiasaan-kebiasaan salah dalam hal makan dan minum, yang menginjak-injak hu-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kum alam dan kesehatan. Banyak orang melemahkan alat pencernaannya dengan pemanjangan selera yang salah. Kuasa manusia itu ajaib karena dapat menolak penyalahgunaannya; tetapi kebiasaan salah yang berkesinambungan dalam hal makan dan minum yang terlalu banyak itu akan melemahkan setiap fungsi tubuh. Biarlah orang-orang lemah seperti ini menyadari jika mereka hidup bertarak, betapa hebat keadaannya dalam meningkatkan kesehatan bukannya menyalahgunakannya. Dalam pemuasan selera dan nafsu yang salah, orang-orang yang mengaku Kristen pun melumpuhkan alam di dalam pekerjaannya dan mengurangi kuasa fisik, mental dan moral. Sebagian yang melakukan hal ini mengaku disucikan Allah; tetapi pengakuan seperti itu tidak mempunyai landasan....

"Seorang anak menghormati bapanya dan seorang hamba menghormati tuannya. Jika Aku ini bapa, di mana hormat yang kepada-Ku itu? jika Aku ini tuan di manakah takut yang kepada-Ku itu? firman Tuhan semesta alam kepada kamu, hai para imam yang menghina nama-Ku. Tetapi kamu berkata: 'dengan cara bagaimakah kami menghina nama-Mu?' Kamu membawa roti cemar ke atas mezbah-Ku, tetapi berkata: 'Dengan cara bagaimakah kami mencemarkannya?' Dengan cara menyangka: 'Meja Tuhan boleh dihinakan!' Apabila kamu membawa seekor binatang buta untuk dipersembahkan, tidakkah itu jahat? Apabila kamu membawa binatang yang timpang dan sakit, tidakkah itu jahat? Cobalah menyampaikannya kepada bupatimu apakah dia berkenan kepadamu apalagi menyambut engkau dengan baik? Firman Tuhan semesta alam. . . . Kamu membawa binatang yang dirampas, binatang yang timpang dan yang sakit, kamu membawanya sebagai persembahan. Akan berkenankah Aku menerima dari tanganmu?" firman Tuhan."

Marilah kita memperhatikan dengan teliti semua amaran dan teguran. Kalaupun itu ditujukan kepada Israel zaman dulu, itu yang berlaku kepada umat Allah zaman ini. Kita harus memperhatikan ucapan rasul sebagai ajakan kepada saudara-saudaranya, untuk mempersembahkan tubuh mereka dengan rahmat Allah sebagai "Satu korban yang hidup, yang kudus dan berkenan kepada Allah." Inilah penyucian yang benar. Itu bukanlah hanya teori atau emosi atau bentuk kata-kata, tetapi satu prinsip yang aktif dalam memasuki kehidupan sehari-hari. Hal ini menuntut bahwa kebiasaan makan, minum dan cara

PENGENDALIAN SELERA

berpakaian kita, dilakukan begitu rupa sehingga dengan memelihara kesehatan fisik, mental dan moral, kita boleh mempersempurnakan tubuh kita kepada Tuhan, bukan satu persembahan yang dicemari oleh kebiasaan buruk yang busuk, tetapi sebagai "Satu persembahan yang hidup, yang suci, dan berkenan kepada Allah."

Janganlah seorang yang mengaku saleh menganggap sepele akan kesehatan tubuh, dan memuji diri mereka sendiri bahwa ketidakbertarakan bukan dosa, dan itu tidak akan mempengaruhi kerohanian mereka. Ada hubungan erat antara tubuh dan moral.

Diperlukan Penegasan Tabiat

255. Untuk menyangkal selera, kita memerlukan penegasan tabiat karena kekurangan penegasan ini, maka orang banyak sudah mengalami keruntuhan. Banyak orang yang lemah, loyo, gampang terpengaruh, gagal menjadi manusia seperti yang dikehendaki Allah. Mereka yang kekurangan penegasan tabiat, tidak dapat maju dalam usaha mengalihkan pencobaan sehari-hari. Dunia penuh dengan orang-orang yang bermental lemah, tidak bertarak dan mabuk. Betapa sukar bagi mereka untuk menjadi orang Kristen yang murni.

Apakah yang dikatakan oleh misionaris Penyembuh itu? "Setiap orang yang mau mengikut Aku harus menyangkal dirinya, memikul salibnya setiap hari dan mengikut Aku." Adalah pekerjaan Setan untuk mengoda manusia agar mengoda yang lain. Dia berusaha mempengaruhi manusia supaya bekerja sama dengan dia dalam tugas penghancuran dunia. Dia berusaha memimpin mereka supaya menyerahkan diri sepenuhnya kepada pemanjaan selera dan juga kepada hiburan dan kebodohan yang secara alamiah digandrungi manusia tetapi firman Allah melarangnya dengan tegas. Mereka akan digolongkan sebagai pembantu-pembantunya, yang bekerja baginya untuk memusnahkan citra Allah di dalam manusia.

Banyak orang terjerat di dalam penggodaan penguasa dan kuasa. Mereka menjadi hamba selera sehingga mengalami kemerosotan moral. . . . "Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh daripada Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!"

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Mereka yang tetap menyadari bahwa mereka yang berdiri dalam hubungan ini kepada Allah, tidak akan memasukkan ke dalam perutnya sesuatu yang memuaskan selera dan yang merusak alat pencernaan. Mereka tidak akan merusak milik Allah dengan memanjakan kebiasaan yang tidak baik dalam hal makan, minum dan berpakaian. Mereka akan menjaga mesin tubuhnya dengan sangat berhati-hati dengan kesadaran bahwa mereka harus melakukan ini supaya dapat bekerja bersama dengan Allah. Adalah kehendak-Nya agar manusia tetap sehat, gembira dan berguna. Tetapi untuk menjadi seperti itu, mereka harus menempatkan kemauan mereka di pihak kemauan Allah.

256. Pencobaan yang menipu yang telah mengikuti nafsu daging, keinginan mata dan kesombongan hidup, semuanya akan dihadapi dari segala segi. Mempraktikkan prinsip yang teguh, dan penguasaan selera dan nafsu, dalam nama Yesus Pemenang itu, adalah satu-satunya yang membawa kita dengan selamat mengarungi hidup ini.

Sia-sia Usaha Reformasi secara Bertahap

257. Apabila seseorang berusaha menghibur diri dalam hal penggunaan minuman keras dan tembakau, biasanya dia akan berkata: Aku akan meninggalkannya secara bertahap. Tetapi Setan ketawa mendengar keputusan seperti itu. Dia berkata: Dia ini aman dalam kuasaku. Aku tidak meragukannya dalam hal ini. Tetapi Setan tahu bahwa dia tidak mempunyai kuasa atas orang, yang kalau digoda, orang berdosa mempunyai kekuatan moral untuk mengatakan: Tidak! dengan tegas dan positif. Orang seperti itu telah memutuskan hubungannya dengan si jahat. Selama dia berpegang kepada Yesus Kristus, dia akan selamat. Dia berdiri di mana malaikat surga berhubungan dengannya dan memberikan kuasa moral kepadanya untuk mengalahkannya.

Ajakan Petrus

258. Rasul Petrus memahami hubungan pikiran dengan tubuh, sehingga dia berseru dengan nyaring memberikan amaran kepada saudara-saudaranya: "Saudara-saudaraku, aku menasihati kamu, supaya sebagai pendatang dan perantau, kamu menjauhkan diri dari keinginan-

PENGENDALIAN SELERA

keinginan daging yang berjuang melawan jiwa.” Banyak orang menganggap ayat ini sebagai satu amaran yang hanya menyangkut moralitas. Tetapi itu mempunyai arti yang sangat luas. Ayat itu melarang setiap pemanjaan selera dan nafsu yang membahayakan. Setiap selera yang diselewengkan itu akan menjadi nafsu, yang menyatakan perang. Kita diberikan selera untuk satu maksud yang baik, bukan sebagai pelayan kematian melalui selera yang disalahgunakan, sehingga merosot menjadi “Nafsu yang menyatakan perang melawan jiwa....”

Kekuatan penggodaan untuk memanjakan selera dapat diukur hanya dengan derita Penebus kita yang tidak terperikan pada waktu berpuasa di padang belantara. Dia mengetahui bahwa pemanjaan selera yang salah akan mematikan daya pikir manusia sehingga dia tidak dapat mengenal perkara-perkara suci. Adam jatuh karena pemanjaan selera; Kristus menang karena menyangkal selera. Dan satu-satunya harapan kita untuk memperoleh Eden kembali ialah melalui pengendalian diri yang ketat. Jikalau kuasa pengendalian diri ini begitu kuat melawan bangsa, sehingga anak Allah demi kepentingan manusia, harus menjalani puasa hampir enam minggu, betapa besar tugas orang Kristen itu! Namun seberapa hebat pun pergumulan, Dia tetap menang. Dengan pertolongan kuasa Ilahi yang sedang menyaksikan penggodaan yang kejam itu, ia juga bisa menang sepenuhnya dalam pertempuran melawan si jahat, dan kemudian akan mengenakan mahkota kemenangan di dalam kerajaan Allah.

Adam jatuh karena pemanjaan selera; Kristus menang karena menyangkal selera.

Oleh Kuasa Kemauan dan Kemurahan Allah

259. Melalui selera, Setan menguasai pikiran dan seluruh tubuh. Ribuan orang yang seharusnya hidup, sekarang ini masuk kuburan sebagai puing-puing fisik, mental dan moral. Ini terjadi karena mereka mengorbankan seluruh kuasa mereka untuk memanjakan selera. Kebutuhan manusia generasi sekarang ini jauh lebih besar daripada beberapa generasi yang lalu. Mereka memerlukan kuasa kemauan yang dikuatkan oleh anugerah Allah, supaya dapat melawan penggodaan Setan dan menolak pemanjaan selera yang salah. Tetapi generasi sekarang

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

mempunyai kuasa pengendalian diri yang lebih sedikit dibanding dengan mereka yang hidup waktu yang lalu.

260. Hanya sedikit orang yang mempunyai kekuatan moral untuk melawan pencobaan, istimewa pencobaan selera dan pengamalan penyangkalan diri. Bagi beberapa orang itu adalah satu penggodaan yang terlalu besar untuk dilawan jika melihat orang lain makan tiga kali sehari; dan mereka membayangkan mereka lapar, padahal perasaan bukanlah amaran dari perut supaya mendapat makanan, tetapi sesungguhnya satu keinginan pikiran yang belum dilindungi dengan prinsip yang teguh dan disiplin penyangkalan diri. Benteng pengendalian diri dan pembatasan diri seharusnya jangan runtuh pada kejadian yang bagaimanapun. Paulus, rasul kepada orang kafir, berkata, "Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasai seluruhnya, supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak."

Mereka yang tidak mengalahkan perkara-perkara kecil, tidak mempunyai kuasa moral untuk melawan penggodaan yang lebih besar.

261. Perhatikanlah makananmu dengan teliti. Pelajarilah masalah sebab dan akibat. Pupuklah pengendalian diri. Jagalah seleramu tetap di bawah pengendalian pertimbangan sehat. Jangan pernah menyalahgunakan perut dengan makan terlalu banyak, tetapi janganlah menahan diri dari makanan yang menyehatkan dan menarik sesuai dengan tuntutan kesehatan.

262. Dalam pergaulan dengan orang-orang yang tidak seiman janganlah biarkan dirimu terseret jauh dari prinsip yang benar. Apabila kamu duduk di meja makan mereka, makanlah dengan cara bertarak, makanlah hanya makanan yang tidak akan mengacaukan pikiran. Jauhkanlah dirimu dari ketidakbertarakan. Kamu tidak dapat melemahkan kuasa mental dan fisikmu, sampai kamu tidak dapat mengenal perkara-perkara rohani. Jagalah pikiranmu dalam keadaan yang demikian rupa sehingga Allah dapat mengesankannya dengan firman kebenaran-Nya yang indah.

PENGENDALIAN SELERA

Masalah Kekuatan Moral

263. Sebagian di antara kamu merasa seakan-akan kamu memerlukan seseorang untuk memberitahukan berapa banyak yang harus kamu makan. Ini bukanlah cara yang sebenarnya. Kita bertindak berdasarkan pandangan agama dan standar moral. Kita harus bertarak dalam segala hal karena sebuah mahkota abadi telah disediakan surga untuk kita. Sekarang saya ingin mengatakan kepada saudara-saudaraku, saya ingin mempunyai kekuatan moral untuk menyatakan pendirian dan untuk memerintah diriku sendiri. Saya tidak mau mengalihkan nya kepada orang lain. Kamu makan terlalu banyak kemudian kamu merasa menyesal lalu kamu selalu berpikir mengenai apa yang kamu makan dan apa yang kamu minum. Makanlah apa yang terbaik bagimu dan berjalanlah dengan perasaan yang jernih di hadapan surga dan jangan menyesali hati nuranimu. Kita tidak percaya penghapusan penggodaan secara keseluruhan pada lingkungan anak-anak atau orang dewasa. Kita selalu menghadapi pertempuran dan kita harus berdiri dalam satu posisi untuk melawan penggodaan Setan dan kita mau menyadari bahwa kita memiliki kuasa dalam diri kita untuk melakukan ini.

Apabila kamu memenuhi undangan makan hindarilah makanan yang terlalu bervariasi yang dihidangkan tuan rumah bagimu.

264. Saya mendapat satu pekabaran untuk disampaikan kepada mu: makanlah secara teratur tepat pada waktunya. Dengan kebiasaan salah dalam hal makan engkau mempersiapkan dirimu untuk penderitaan di kemudian hari. Tidak selamanya aman untuk menerima setiap undangan makan sekalipun undangan itu datang dari saudaramu atau sahabatmu yang mau menyenangkan hatimu dengan berbagai makanan yang melimpah ruah. Kamu mengetahui bahwa kamu dapat memakan dua atau tiga jenis makanan sekaligus tanpa merusak alat pencernaanmu. Apabila kamu memenuhi undangan makan hindarilah makanan yang terlalu bervariasi yang dihidangkan tuan rumah bagimu. Ini harus kamu lakukan jikalau kamu mau menjadi pengawal yang setia. Apabila makanan dihidangkan di hadapan kita janganlah mema-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kannya kalau itu akan memaksa alat pencernaan bekerja keras berjam-jam lamanya, kalau kita memakan makanan ini, janganlah kita, mempersalahkan orang yang menghidangkan makanan itu. Allah mengharapkan kita agar kita menentukan bagi diri kita sendiri memakan hanya makanan yang tidak menyebabkan penderitaan kepada alat pencernaan.

(Tubuh menjadi hamba pikiran– 35)

(Mendidik selera secara dini– 346, 353)

(Selera disangkal dengan keinginan dan kerajinan– 65)

(Doa untuk penyembuhan yang tidak bertarak– 29)

(Pengaruh pemanjaan atas pengaruh dan kegunaan– 72)

Kemenangan melalui Kristus

265. Kristus bergumul dalam perang melawan selera, dan Dia keluar sebagai pemenang, dan kita juga dapat mengalahkan penggodaan dengan kekuatan yang berasal dari pada-Nya. Siapakah yang akan masuk melalui gerbang kota? –Bukanlah mereka yang menyatakan bahwa mereka tidak dapat mematahkan kuasa selera. Kristus telah menolak kuasa Setan yang mau memperhamba kita, walaupun dilemahkan karena berpuasa selama empat puluh hari, namun Dia menang melawan penggodaan, dan hal ini membuktikan bahwa kasus kita bukan tanpa pengharapan. Saya tahu kita tidak dapat memperoleh kemenangan itu sendiri! Dan betapa besar rasa syukur kita karena kita memiliki Seorang Juruselamat yang hidup, yang siap sedia dan mau menolong kita!

266. Satu kehidupan agung yang murni satu kehidupan yang menang atas selera dan nafsu, ini dapat diperoleh setiap orang yang mau menyatakan kemauan manusiawinya yang lemah dan tidak teguh itu dengan kemauan Allah yang teguh dan penuh kuasa.

Makan Teratur

BAGIAN I BERAPAKALI MAKAN SEHARI

Perut Memerlukan Istirahat

267. Perut harus mendapat perhatian yang penuh. Janganlah perut itu senantiasa bekerja. Berikanlah alat yang sering disalahgunakan ini suatu kedamaian, ketenangan dan istirahat. Setelah perut itu bekerja melaksanakan tugasnya mencerna makanan janganlah segera memberikan pekerjaan baru padanya sebelum dia sempat istirahat, dan sebelum ia mempunyai cukup getah lambung yang disediakan untuk mencerna makanan lebih banyak. Harus ada jarak waktu makan paling sedikit lima jam, dan ingatlah selalu kalau kamu mau mencobanya, dua kali makan sehari lebih baik daripada tiga kali.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Makan Pagi yang Cukup

268. Adat kebiasaan masyarakat ialah memakan sarapan pagi yang ringan. Tetapi bukanlah ini cara yang terbaik untuk memelihara perut. Pada jam makan pagi perut itu berada dalam kondisi puncak untuk menampung lebih banyak makanan daripada jam makan kedua atau ketiga pada hari itu. Kebiasaan makan pagi yang ringan dan makan siang yang berat adalah salah. Seharusnya makan pagi dijadikan makanan yang terbaik pada hari itu.

Terlambat Makan Malam

Jarak antara dua waktu makan paling sedikit harus ada lima sampai enam jam dan kebanyakan orang yang mencobanya, mendapati bahwa dua kali makan lebih baik daripada tiga kali sehari.

bahwa dua kali makan lebih baik daripada tiga kali sehari.

269. Bagi orang yang bekerja kebanyakan duduk, makan malam yang terlambat adalah berbahaya. Bagi mereka, gangguan yang ditimbulkan adalah sering menjadi permulaan penyakit yang akhirnya membawa kematian. Dalam banyak hal, badan terasa lelah sehingga menginginkan makanan yang lebih banyak, karena alat pencernaan bekerja keras sepanjang hari. Setelah selesai mencerna makanan, alat pencernaan memerlukan istirahat. Jarak antara dua waktu makan paling sedikit harus ada lima sampai enam jam dan kebanyakan orang yang mencobanya, mendapati bahwa dua kali makan lebih baik daripada tiga kali sehari.

270. Banyak orang terbenam dalam kebiasaan yang berbahaya yaitu makan malam dekat sebelum jam tidur. Mereka mungkin sudah makan tiga kali sehari; namun karena ada rasa lelah, seakan-akan merasa lapar, mereka tergoda untuk makan yang keempat kalinya. Dengan memanjakan diri dalam kebiasaan yang salah ini, lama-lama itu menjadi kebiasaan. Mereka merasa seolah-olah tidak dapat tidur kalau tidak makan sebelum tidur. Dalam banyak kasus, penyebab rasa lelah ini ialah karena alat pencernaan telah bekerja keras sepanjang hari untuk membuang makanan yang tidak menyehatkan yang terlalu sering

MAKAN TERATUR

dipaksakan ke dalam perut dalam kuantitas yang relatif besar. Alat pencernaan yang dipaksa itu sekarang menjadi letih, dan memerlukan istirahat sepenuhnya dari pekerjaan untuk mengembalikan tenaga yang sudah habis terkuras. Makan yang kedua kalinya seharusnya tidak dilakukan, sampai perut telah mempunyai waktu istirahat dari pekerjaan mencerna makanan sebelumnya. Jadi, kalau makan ketiga kalinya masih diperlukan, itu haruslah ringan, waktu makan itu haruslah beberapa jam sebelum tidur.

Tetapi perut yang malang itu yang sudah capek, memprotes keletihannya dengan sia-sia, dan ini terjadi bagi kebanyakan orang. Lebih banyak lagi makanan yang dipaksakan ke dalam perut, sehingga alat itu terpaksa bergerak lagi melakukan tugasnya sepanjang jam tidur. Biasanya jam tidur terganggu dengan mimpi yang muluk-muluk yang tidak menyenangkan, lalu pada pagi hari mereka bangun dengan perasaan yang tidak segar. Rasa malas timbul dan dia kehilangan selera. Seluruh tubuh terasa kurang tenaga. Pada waktu yang singkat alat pencernaan kehilangan tenaga karena tidak mempunyai waktu istirahat. Maka timbulah penyakit kejang perut, dan mereka merasa heran apa yang telah terjadi. Hal ini telah membawa akibat yang pasti. Kalau kebiasaan ini dilakukan dalam waktu yang lama, maka kesehatan pasti terganggu. Darah menjadi tidak bersih, wajah jadi pucat, dan sering marah. Kamu akan sering mendengar keluhan dari orang seperti itu, yaitu rasa sakit dan nyeri di daerah perut. Sementara sedang bekerja, perut itu lelah, kemudian mogok dan harus istirahat. Nampaknya orang itu merasa kehilangan tenaga. Sebenarnya, kalau kebiasaan ini dibuang, mereka akan tetap sehat.

PENYEBAB DAN PENGOBATAN RASA ANEH

Mereka yang mau mengubah kebiasaan makan dari tiga kali menjadi dua kali, pada mulanya akan terganggu dan merasa lemah, khususnya pada waktu jam makan yang ketiga yang biasa mereka lakukan. Tetapi jikalau mereka bersabar untuk sementara, rasa lemah ini akan hilang juga.

Apabila kita berbaring untuk tidur, perut seharusnya sudah selesai bekerja, supaya dia dapat menikmati istirahat sebagaimana bagian

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

tubuh lainnya. Pekerjaan pencernaan seharusnya tidak berlangsung selama jam-jam tidur. Setelah perut melakukan tugasnya yang berat itu, ia kehabisan tenaga dan orangnya merasa lelah. Dalam hal ini banyak orang tertipu, dan mereka berpendapat bahwa perasaan seperti itu timbul karena kurang makan. Jadi, tanpa memberikan waktu istirahat kepada perut, mereka makan lagi yang lebih banyak yang untuk sementara menghilangkan rasa lelah. Semakin dimanjakan selera itu, semakin nyaring suaranya meminta dipuaskan. Rasa lelah itu biasanya disebabkan karena memakan daging, dan makan terlalu sering atau terlalu banyak. Perut itu jadi capek karena terus-menerus bekerja membuang makanan yang tidak menyehatkan. Karena tidak mempunyai waktu untuk istirahat, alat pencernaan menjadi lemah. Jadi timbulah perasaan "aneh" dan keinginan untuk makan lebih sering. Pengobatannya ialah: jangan sering makan dan jangan terlalu bebas. Merasa puaslah dengan makanan sederhana, makan dua kali sehari, dan atau, paling banyak tiga kali. Perut itu harus mempunyai waktu teratur untuk bekerja dan istirahat; karena itu, makan tidak teratur dan makan di antara jam makan, itulah pelanggaran hukum kesehatan yang paling jahat. Dengan kebiasaan yang teratur dan makanan yang menyehatkan, perut itu lambat laun akan pulih kembali.

271. Perut dapat dididik begitu rupa untuk menginginkan makan delapan kali sehari, dan merasa letih kalau tidak diisi. Tetapi ini bukanlah argumentasi mengenai frekuensi makan terlalu sering.

(*Bangun dengan napas bau, dan lidah kotor – 245*).

Rencana Dua Kali Makan Sehari

272. Dalam banyak hal, dua kali makan sehari lebih baik daripada tiga kali. Makan malam yang dilakukan terlalu cepat akan mengganggu pencernaan makanan siang. Kalau dilakukan agak lambat, itu tidak dapat dicerna sebelum tidur. Dengan demikian perut gagal memperoleh istirahat yang baik. Tidur terganggu, otak dan saraf letih, nafsu makan pagi juga terganggu, seluruh tubuh tidak terasa segar, dan tidak siap menghadapi tugas hari itu.

MAKAN TERATUR

(Rencana makan dua kali untuk anak-anak– 343, 344).

273. Kebiasaan makan dua kali sehari umumnya membawa keuntungan bagi kesehatan; namun dalam keadaan tertentu, seorang mungkin perlu makan tiga kali sehari. Namun kalau ini diperlukan, makanan ketiga haruslah ringan, terdiri dari bahan yang mudah dicerna. Roti kering, biskuit, crackers, buah-buahan, adalah makanan yang cocok untuk makan malam.

274. Kebanyakan orang akan menikmati kesehatan yang lebih baik kalau mereka makan dua kali sehari daripada tiga kali. Yang lain, dalam keadaan tertentu, boleh jadi memerlukan sesuatu untuk dimakan pada malam hari. Tetapi makanan ini haruslah makanan ringan. Janganlah seorang merasa dirinya menjadi patokan untuk semua orang, agar setiap orang melakukan seperti yang dilakukannya.

Janganlah membohongi perut dengan tidak memberikan makanan yang dituntut oleh kesehatan. Jangan pula menyalahgunakannya dengan mengisinya dengan beban yang tidak dapat ditanggung. Pupuklah pengendalian diri. Batasi selera, pergunakanlah pertimbangan sehat. Jangan merasa perlu memenuhi meja makan dengan makanan yang tidak menyehatkan jikalau kamu kedatangan tamu. Kesehatan keluargamu dan pengaruh terhadap anak-anakmu itulah yang harus diperhatikan, di samping kebiasaan dan selera tamu itu.

275. Bagi beberapa orang, melihat orang lain makan tiga kali sehari adalah satu penggodaan yang terlalu besar untuk ditolak. Mereka membayangkan yang mereka merasa lapar, sedangkan perasaan itu bukanlah tanda dari perut yang meminta makan, tetapi satu keinginan pikiran yang belum dibentengi dengan prinsip yang kokoh dan peyangkalan diri yang berdisiplin.

(Lihat – 260)

Sebagai Pengobatan Gangguan Saraf

276. Kebiasaan hidup saudara H bukanlah seperti yang semestinya. Keinginan dan ketidaktinginannya sangatlah besar. Dia belum mengendalikan perasaannya dengan pertimbangan sehat. Saudara H, ke-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

sehatanmu sangat terganggu karena terlalu banyak makan, dan juga frekuensi makan tidak teratur. Ini menyebabkan otak kekurangan darah. Pikiran jadi kacau, dan engkau tidak menguasai diri dengan sebaiknya. Engkau kelihatan seperti orang yang pikirannya tidak beres. Engkau membuat gerakan yang cepat, dan gampang tersinggung, engkau memandang sesuatu dalam keadaan muluk-muluk dan serba salah. Adakanlah banyak gerak badan di alam terbuka. Makanlah makanan sederhana yang akan menunjang kesehatan tubuhmu. Janganlah makan lebih dari dua kali sehari. Kalau engkau merasa perlu makan malam, minumlah air dingin; dan pada pagi hari engkau akan merasa lebih sehat karena tidak makan malam.

Tidak Ada yang Dipaksa Menghentikan Makan Malam

277. Menanggapi masalah makanan, hal ini harus ditangani dengan kebijaksanaan begitu rupa sehingga tidak terdapat keterlaluan. Harus ditunjukkan bahwa makan dua kali sehari jauh lebih baik untuk kesehatan daripada tiga kali. Tetapi janganlah ada paksaan yang otoritatif. Janganlah ada orang di sanatorium yang dipaksakan untuk menuruti sistem dua kali makan. Bujukan lebih tepat dibanding dengan paksaan....

Hari-hari semakin singkat, namun itulah waktu yang baik memperkenalkan gagasan ini. Sementara hari-hari itu semakin singkat, biarlah makan siang lebih lambat sedikit, kemudian, makan ketiga tidak perlu lagi.

278. Menanggapi makan ketiga kali, janganlah memaksakan dua kali makan. Sebagian orang lebih baik memakan tiga kali sehari dan apabila mereka dibatasi dengan makan dua kali mereka menganggapnya kejam.

(Kemungkinan adanya bahaya kalau menghilangkan makan malam di sanatorium kita— 424).

MAKAN TERATUR

Bukan sebagai Ujian

279. Saya makan hanya dua kali sehari. Tetapi saya pikir masalah berapa kali makan sehari bukanlah satu ujian. Jikalau ada orang yang lebih sehat jikalau makan tiga kali sehari itulah kesempatan mereka untuk makan tiga kali sehari. Saya memilih dua kali. Selama tiga puluh lima tahun, saya telah mempraktikkan makan dua kali sehari.

Akibat Buruk yang akan Terjadi Kalau Memaksakan Makan Dua Kali dalam Sekolah Pendidikan Kita

280. Ada kesan dalam pikiran banyak orang bahwa masalah makanan dibawa dengan cara keterlaluan. Bilamana para pelajar menggabung pekerjaan fisik dan mental begitu banyak seperti mereka melakukannya di sekolah ini (Avondale), maka tidak ada lagi pertentangan tentang makan malam. Kemudian tidak ada orang merasa disalahgunakan. Mereka yang dengan ketat mempertahankan kebiasaan dua kali makan sehari tidak perlu sama sekali mengubahnya....

Saya makan hanya dua kali sehari. Tetapi saya pikir masalah berapa kali makan sehari bukanlah satu ujian.

Sebagian guru dan mahasiswa mendapat kesempatan makan di kamar mereka sendiri hal ini tidak membentuk pengaruh yang menyehatkan. Seharusnya terdapat tindakan yang serasi dalam mengatur jadwal makan. Apabila mereka yang hanya makan dua kali sehari berpikir bahwa mereka harus makan banyak pada siang hari sebagai pengganti makan malam, mereka merusak alat pencernaan mereka. Biarlah mahasiswa itu makan tiga kali sehari yaitu makan malam tanpa sayur, tetapi dengan makanan sederhana yang menyehatkan seperti buah-buahan dan roti.

(Bagi pendeta, dua kali makan lebih bermanfaat kepada kesehatan fisik dan rohani– 227)

(Rencana makan dua kali diikuti oleh E. G. White– Daftar Tambahan I:4, 5, 20, 22, 23)

(Meja makan Ny. White diatur dua kali sehari– 27).

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

BAGIAN II. MAKAN DI ANTARA JAM MAKAN

Keteraturan Sangat Penting

281. Setelah selesai makan, perut harus diizinkan istirahat selama lima jam. Janganlah sepotong makanan pun dimasukkan ke dalamnya sampai jam makan berikut. Selama periode di antara makan, perut melaksanakan tugasnya, terutama dalam kondisi setelah mendapat makanan yang lebih banyak.

Dalam hal apa pun, janganlah ada ketidakteraturan dalam jadwal makan. Kalau makan siang dilakukan satu dua jam sebelum waktunya, perut itu tidak siap menghadapi beban baru, karena dia belum membuang makanan yang sebelumnya dan belum mempunyai tenaga inti untuk tugas baru. Dengan demikian alat pencernaan itu diberatkan. Jangan pula waktu makan ditunda satu dua jam untuk menyesuaikan dengan keadaan, atau untuk menyelesaikan sebagian pekerjaan. Perut meminta makanan pada waktu yang biasa ia menerimanya. Kalau waktu itu ditunda, tenaga intinya akan berkurang akhirnya mencapai titik rendah sehingga selera itu hilang sama sekali. Kalau pada saat itu makanan dimasukkan, maka perut itu tidak siap menerimanya. Makanan itu tidak dapat diolah menjadi darah yang baik.

Kalau semua orang makan pada waktunya, dan tidak mencicipi makanan apa pun di antara jam makan maka mereka akan siap pada jam makan dan akan memakan makanan itu dengan gembira, dan usaha mereka itu tidak sia-sia.

282. Keteraturan dalam hal makan adalah satu hal yang penting. Haruslah ditetapkan waktu tertentu untuk makan pagi, siang dan malam. Pada saat ini biarlah setiap orang memakan apa yang diperlukan tubuh, dan jangan lagi memakan apa pun sebelum jam makan yang berikut. Banyak orang yang makan pada saat tubuhnya belum memerlukan makanan di antara jam makan, karena mereka tidak mempunyai cukup kekuatan untuk menolak keinginan. Pada saat mengadakan perjalanan, seorang mungkin tetap mengunyah sesuatu yang bisa dijangkau. Ini sangat berbahaya. Sekiranya pelancong dengan teratur memakan makanan sederhana dan bergizi, mereka tidak merasa sangat lelah atau menderita penyakit.

MAKAN TERATUR

283. Keteraturan dalam hal makan haruslah ditanggapi dengan serius. Janganlah memakan apa-apa di antara jam makan, jajan berbentuk apa pun seperti kacang, buah-buahan atau makanan apa saja. Kebiasaan makan tidak teratur akan merusak keserasian cara bekerja alat pencernaan sehingga menurunkan tingkat kesehatan dan kegembiraan. Apabila anak-anak duduk di meja makan, mereka tidak dapat menikmati makanan sehat; selera mereka menginginkan sesuatu yang merusak kesehatan mereka.

284. Di dalam keluarga ini tidak ada pengaturan yang benar tentang makanan; yang ada hanyalah ketidakteraturan. Seharusnya ditetapkan waktu tertentu untuk setiap kali makan, dan makanan itu seharusnya disediakan dalam bentuk sederhana, bebas dari lemak; berusahalah menyediakannya yang bergizi, menyehatkan dan menarik selera. Sebagaimana keluarga lainnya, dalam keluarga ini masih diadakan persediaan khusus untuk tamu. Banyak jenis makanan yang disediakan yang seringkali dibuat terlalu mewah, sehingga mereka yang duduk mengelilingi meja makan tergoda untuk makan lebih banyak. Kemudian, setelah tamu-tamu pergi, maka timbulah reaksi yang berbeda, tidak ada lagi persiapan hebat untuk meja makan. Makanan itu sedikit dan kurang bergizi. Mereka berpikir, tidak apa-apalah karena "hanya untuk kita." Makanan itu sering dimakan, dan jam makan pun tidak dihiraukan lagi. Setiap anggota keluarga terancam sakit karena kebiasaan yang demikian. Adalah dosa bagi kaum wanita kalau menyediakan makanan luar biasa bagi tamu, tetapi bagi keluarga hanya sedikit saja sehingga tidak dapat menyehatkan tubuh.

Janganlah memakan apa-apa di antara jam makan, jajan berbentuk apa pun seperti kacang, buah-buahan atau makanan apa saja.

gi, maka timbulah reaksi yang berbeda, tidak ada lagi persiapan hebat untuk meja makan. Makanan itu sedikit dan kurang bergizi. Mereka berpikir, tidak apa-apalah karena "hanya untuk kita." Makanan itu sering dimakan, dan jam makan pun tidak dihiraukan lagi. Setiap anggota keluarga terancam sakit karena kebiasaan yang demikian. Adalah dosa bagi kaum wanita kalau menyediakan makanan luar biasa bagi tamu, tetapi bagi keluarga hanya sedikit saja sehingga tidak dapat menyehatkan tubuh.

285. Saya merasa heran karena setelah semua terang yang telah diberikan mengenai hal ini, namun masih banyak di antara kamu makan di antara jam makan! Janganlah membiarkan secuil pun makanan melewati bibirmu di antara jam makan yang sudah ditentukan. Makan-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

lah apa yang harus kamu makan, tetapi satu kali makan. Kemudian, tunggulah sampai jam makan berikut.

286. Banyak yang meninggalkan terang dan pengetahuan, kemudian mengorbankan prinsip demi selera. Mereka makan sewaktu tubuh tidak memerlukan makanan dan di antara jam makan secara tidak teratur, karena mereka tidak mempunyai kekuatan moral untuk menolak keinginan hati. Sebagai akibatnya, maka perut yang sudah disalahgunakan itu memberontak, lalu datanglah penderitaan. Keteraturan dalam hal makan sangat penting bagi kesehatan tubuh dan ketenangan pikiran. Janganlah membiarkan secuil pun makanan melewati bibirmu di antara jam makan yang sudah ditentukan.

287. Kemudian timbulah penyakit kejang perut, kebiasaan seperti inilah yang menyebabkannya. Gantinya menanggapi keteraturan, dia telah membiarkan selera menguasai dirinya dengan makan di antara jam makan.

Janganlah membiarkan secuil pun makanan melewati bibirmu di antara jam makan yang sudah ditentukan.

288. Umumnya anak-anak tidak diajar tentang kapan, bagaimana dan apa yang harus dimakan. Mereka diizinkan untuk memanjakan selera mereka dengan bebas, mereka makan kapan saja, bebas mengambil buah-buahan kalau mata mereka tergoda. Semuanya ini; termasuk kue, roti dan keju, permen yang hampir terus-menerus dikunyah, membuat mereka rakus dan sakit kejang perut. Alat pencerna, seperti mesin giling yang terus-menerus berputar, bergerak lambat, dan tenaga inti dikuras dari otak untuk menolong perut melakukan kerja lemburnya, dan dengan demikian kuasa mental jadi lemah. Rangsangan yang tidak alamiah ditambah dengan pengurasan tenaga inti, menjadikan mereka gemetar, tidak sabar menahan, keras kepala dan mudah tersinggung.

(Anak-anak perlu makan teratur– 343 - 346, 348)

289. Banyak orang tua memanjakan anak-anak dalam hal makan

MAKAN TERATUR

dan minum kapan saja mereka suka. Mereka menghindari tugas untuk mendidik anak-anak tentang kebiasaan penyangkalan diri dan bagaimana cara yang baik menggunakan berkat-berkat Allah. Selera dan pemanjaan diri akan bertumbuh bersamaan dengan pertumbuhan anak-anak, dan akan menjadi kuat sementara mereka bertambah besar dan kuat, kecuali itu dicegah secara positif (*Lihat 347*).

290. Bagi penduduk dunia ini, kebiasaan makan tiga kali sehari adalah kebiasaan umum, selain makan tidak teratur di antara jam makan; dan makan malam biasanya adalah yang paling disukai, dan itu dilakukan dekat sebelum istirahat tidur. Ini memutar balik aturan alam; makan besar seharusnya jangan dilakukan pada malam hari. Sekiranya orang-orang ini mengubah kebiasaan mereka lalu makan dua kali sehari dan tidak makan di antara jam makan, apakah itu kacang, buah apel atau buah apa pun, maka hasilnya akan dapat dilihat dalam bentuk selera yang baik dan kesehatan yang ditingkatkan mutunya.

291. Pada waktu mengadakan perjalanan, sebagian orang hampir senantiasa mengunyah, kalau ada makanan yang dapat dijangkau. Ini adalah praktik yang paling berbahaya. Binatang yang tidak mempunyai pertimbangan sehat, yang tidak mengenal beban mental, dapat melakukannya tanpa bahaya, tetapi binatang bukanlah patokan untuk makhluk yang bisa berpikir yang mempunyai kuasa mental yang harus digunakan untuk Allah dan sesama manusia.

292. Pesta-pora dengan kerakusan, makanan yang dimasukkan ke dalam perut sebelum waktunya, akan meninggalkan pengaruh pada setiap jaringan tubuh.

293. Banyak orang yang makan sepanjang hari, tanpa menghiraukan hukum kesehatan. Kemudian kabut menutupi pikiran. Bagaimanakah manusia dapat dihormati dengan sinar Ilahi sementara tidak mempedulikan kebiasaannya. Bagaimanakah mereka dapat mengenal terang Allah yang telah diberikan dalam hal ini? Saudara, bukankah sekarang waktunya untukmu bertobat dalam hal pemanjaan diri?

294. Tiga kali makan sehari tanpa makanan ekstra, walaupun

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

itu sebuah apel, seharusnya itu menjadi batas maksimum pemanjangan diri. Mereka yang melangkah lebih jauh melanggar hukum alam dan akan menderita akibatnya.

(Para pendeta yang mengabaikan peraturan ini– 227)

(Makan di antara makan di perkemahan– 124)

(Janganlah anak-anak makan permen, buah, kacang atau apa pun di antara jam makan– 344)

(Mengizinkan anak-anak makan sesukanya– 348, 355, 361)

(Akibatnya kepada para pelajar– 246)

Puasa

Kemenangan Kristus melalui Penyangkalan Selera

295. Selera adalah dasar pencobaan pertama yang besar kepada Kristus dan juga kepada pasangan kudus di Eden. Di mana kejatuhan dimulai, di situlah pekerjaan penbusan dimulai pula. Sebagaimana Adam jatuh dalam hal pemanjaan selera, maka dengan penyangkalan selera, Kristus harus menang. "Dan setelah berpuasa empat puluh hari empat puluh malam, akhirnya laparlah Yesus. Lalu datanglah si pencoba itu dan berkata kepada-Nya: 'Jika Engkau Anak Allah, perintahkanlah supaya batu ini menjadi roti.' Tetapi Yesus menjawab: 'Ada tertulis: Manusia hidup bukan dari roti saja, tetapi dari setiap firman yang keluar dari mulut Allah.'"

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Dari zaman Adam sampai ke zaman Kristus, pemanjaan diri telah menambah kuasa selera dan nafsu, sampai hampir tidak terkendalikan. Begitulah manusia direndahkan dan dipenuhi penyakit, dan mereka tidak mungkin dapat mengalahkannya dengan kekuatan sendiri. Kristus mengalahkan dosa demi manusia dengan menahan ujian yang paling sulit. Demi kita, Dia melatih pengendalian diri lebih kuat dari rasa lapar atau kematian. Dalam kemenangan yang pertama ini terlibatlah masalah-masalah lain yang masuk ke dalam perjuangan kita melawan penguasa kegelapan.

Kristus telah memungkinkan setiap anggota umat manusia untuk menolak pencobaan. Semua orang yang mau hidup saleh dapat menang sebagaimana Kristus telah menang, dengan darah Anak Domba dan firman kesaksian mereka.

Ketika Yesus memasuki padang belantara, Dia diselubungi kemuliaan Allah Bapa. Terbenam di dalam komunikasi dengan Allah, Dia pun diangkat ke atas kelemahan manusia. Tetapi kemuliaan itu berlalu dan sekarang Dia ditinggal sendiri melawan pencobaan. Setiap saat hal ini menekan perasaan-Nya. Keadaan kemanusiaan-Nya mencuat menghadapi pertarungan yang menantikan Dia. Selama empat puluh hari dia berpuasa dan berdoa. Dalam keadaan lemah dan tersiksa, karena lapar, lemah dan tergoncang karena beban mental, "begitu buruk rupa-Nya, bukan seperti manusia lagi, dan tampaknya bukan seperti anak manusia lagi." Tiba-tiba sekarang kesempatan Setan. Setan menganggap bahwa dia dapat mengalahkan Kristus.

296. Kristus memasuki ujian masalah selera. Selama hampir enam minggu Dia menolak penggodaan demi manusia. Puasa yang berkepanjangan di padang belantara itu menjadi satu pelajaran bagi manusia berdosa sepanjang masa. Kristus tidak dapat dikalahkan oleh pencobaan besar dari musuh, dan ini satu penghiburan bagi setiap jiwa yang bergumul melawan pencobaan. Kristus telah memungkinkan setiap anggota umat manusia untuk menolak pencobaan. Semua orang yang mau hidup saleh dapat menang sebagaimana Kristus telah menang, dengan darah Anak Domba dan firman kesaksian mereka. Puasa Juruselamat

PUASA

yang panjang itu menguatkan-Nya untuk menanggung pencobaan dan bertahan. Dia memberikan bukti kepada manusia bahwa Dia akan memulai pekerjaan mengalahkan pada saat keruntuhan mulai, yaitu masalah selera.

297. Ketika Kristus diserang oleh penggodaan, Dia tidak makan apa-apa. Dia menyerahkan Diri-Nya kepada Allah. Melalui doa yang sungguh-sungguh dan penyerahan yang sempurna kepada kehendak Bapa-Nya, Dia keluar sebagai Pemenang. Mereka yang mengaku memegang kebenaran zaman ini, di atas setiap golongan yang mengaku Kristen, haruslah meniru Teladan Agung dalam permintaan doa.

(Lihat 70).

298. Sang Penebus dunia mengetahui bahwa pemanjaan selera akan membawa kelemahan pada tubuh, dengan demikian mematikan alat pemikir sehingga tidak dapat mengenal perkara-perkara abadi. Kristus mengetahui bahwa dunia telah menyerah kepada kerakusan, dan bahwa pemanjaan ini akan mengacaukan kuasa moral. Pemanjaan selera begitu menguasai umat manusia sehingga untuk mematahkan kuasanya, Anak Allah perlu berpuasa hampir enam minggu demi manusia itu sendiri, itulah sebabnya betapa penting pekerjaan orang Kristen untuk dapat mengalahkan pencobaan sebagaimana Kristus telah menang! Kuasa pencobaan memanjakan selera yang salah dapat diukur hanya dengan penderitaan Kristus yang tak terperiksa selama menjalankan puasa yang berkepanjangan di padang belantara.

Sebagai Persiapan Mempelajari Alkitab

299. Ada tertulis dalam Kitab Suci beberapa hal yang sukar dipahami, yang menurut bahasa Petrus, mereka yang tidak terpelajar dan yang tidak tegas pendirian bergumul untuk kehancuran diri sendiri. Dalam hidup ini, kita tidak sanggup menerangkan setiap arti tulisan Alkitab; tetapi tidak ada masalah vital dari kebenaran praktis itu yang terselubung dalam rahasia.

Apabila tiba saatnya, dengan pertolongan Tuhan, dunia akan diuji berdasarkan kebenaran saat itu, pikiran akan dilatih oleh Roh-Nya untuk menyelidik firman, dengan puasa dan doa, sampai setiap uataian

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

rantai ditemukan dalam hubungan yang sempurna. Setiap fakta yang langsung berkaitan dengan keselamatan jiwa akan dijelaskan begitu rupa sehingga tidak ada yang harus membuat kesalahan atau berjalan di dalam kegelapan.

300. Hal-hal yang sulit dalam kebenaran masa kini telah dijangkau oleh usaha yang sungguh-sungguh dari beberapa orang yang mengabdi kepada pekerjaan itu. Puasa dan doa kepada Allah telah menggerakkan hati Tuhan untuk membuka perbendaharaan kebenaran-Nya kepada yang berakal budi.

301. Mereka yang sungguh-sungguh menginginkan kebenaran tidak segan untuk menyatakan pendirian mereka dan bersedia menerima penyelidikan dan kritik. Mereka tidak akan tersinggung kalau pemikiran dan pendapat mereka ditentang. Inilah sikap yang dipuja di antara kita empat puluh tahun yang lalu. Kita yang mempunyai beban jiwa akan berhimpun dan berdoa agar kita bersatu dalam iman dan pengajaran, karena kita mengetahui bahwa Kristus tidak terbagi-bagi. Satu per satu perkara itu dapat diperiksa. Dewan pemeriksa akan diliputi rasa khidmat. Alkitab itu dibuka dengan penuh khidmat. Seringlah kita berpuasa agar kita dapat memahami kebenaran lebih baik.

Bilamana Pertolongan Ilahi Secara Khusus Diperlukan

302. Untuk hal-hal tertentu, yang tepat disarankan ialah puasa dan doa. Di tangan Allah keduanya adalah sarana pembersih hati dan mengembangkan pikiran yang suka menerima. Kita mendapat jawaban doa kita karena kita merendahkan jiwa kita di hadapan Allah.

303. Adalah pengaturan Allah bahwa mereka yang memikul tanggung jawab penting harus sering berhimpun dan tukar pikiran satu dengan yang lain, berdoa dengan sungguh-sungguh memohon akal budi yang hanya Ia sendiri dapat memberikannya. Hadapkanlah kesusahanmu secara terpadu kepada Allah. Janganlah banyak bicara. Banyak waktu yang berharga hilang karena bicara yang tidak membawa terang. Biarlah saudara-saudara bersatu dalam puasa dan doa memohon akal budi yang Ia sendiri telah berjanji untuk memberikannya.

PUASA

304. Bila perlu, dalam memajukan pekerjaan kebenaran dan kemuliaan Allah, mereka harus menghadapi pertentangan dengan rendah hati dan dengan teliti sambil memajukan kebenaran itu dengan mengalahkan musuhnya. Dengan penyelidikan hati, pengakuan dosa dan

doa yang sungguh-sungguh, sering dengan puasa untuk satu waktu, mereka harus memohon agar Allah mau menolong mereka secara khusus dan memberikan kemanangan kepada kebenaran indah yang menyelamatkan, agar kesalahan benar-benar jelas kesalahannya dan usahanya dilupuhkan secara total.

**Semangat puasa
dan doa yang benar
adalah roh yang me-
nyerahkan pikiran, hati
dan kehendak kepada
Allah.**

(Puasa Juruselamat satu pelajaran, bagi kita yang hidup pada zaman yang menakutkan– 238).

Puasa yang Benar

305. Puasa yang benar yang dianjurkan kepada semua orang ialah menjauhkan diri dari setiap jenis makanan yang merangsang, dan menggunakan makanan sederhana yang menyehatkan dengan cara teratur, yaitu makanan yang telah dilimpahkan Allah kepada kita. Manusia jangan banyak memikirkan tentang apa yang akan dimakan dan diminum dari bahan yang untuk sementara saja tetapi biarlah mereka memikirkan lebih banyak tentang makanan yang berasal dari surga, yang akan mengatur dan memberi tenaga kepada seluruh pengalaman keagamaan.

306. Sekarang dan seterusnya sampai penutupan sejarah dunia, umat Allah harus lebih sungguh-sungguh, lebih siaga, tidak bersandar kepada kebijaksanaan sendiri tetapi percaya pada kebijaksanaan Pemimpin mereka. Mereka harus menyisihkan beberapa hari untuk berpuasa dan berdoa. Tidak dituntut untuk tidak makan makanan sama sekali, tetapi mereka harus memakan sedikit makanan yang sangat sederhana.

307. Semua puasa di dunia, tidak akan mengganti kepercayaan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kepada firman Allah. Dia katakan: "Mintalah, maka kamu akan menerimanya." . . . Engkau tidak diharuskan berpuasa selama empat puluh hari. Tuhan sudah menjalankan puasa itu bagimu di padang belantara pencobaan. Tidak akan ada kebajikan dengan puasa seperti itu; tetapi ada hikmah dalam darah Kristus.

308. Semangat puasa yang benar dan doa adalah roh yang menyerahkan pikiran, hati dan kehendak kepada Allah.

Sebagai Satu Obat Penyakit

309. Ketidakbertarakan dalam hal makan sering membawa penyakit. Apa yang paling diperlukan alam ialah supaya perut dibebaskan dari beban yang tidak perlu yang telah ditimpakan padanya. Dalam banyak kasus penyakit, obat yang paling mujarab ialah agar pasien berpuasa satu atau dua kali makan, supaya alat pencernaan yang sudah kerja lebur itu mempunyai waktu untuk istirahat. Makanan buah-buahan selama beberapa hari seringkali membawa pertolongan kepada pekerja yang memeras otak. Acapkali kalau seorang berpuasa total untuk waktu singkat, lalu memakan makanan sederhana dengan cara yang sederhana pula, itu dapat menyembuhkan penyakit secara alamiah. Makanan yang sederhana selama satu dua bulan akan meyakinkan banyak penderita bahwa jalan penyangkalan diri adalah jalan kepada kesehatan.

310. Ada sebagian yang beroleh lebih banyak keuntungan dengan tidak makan satu atau dua hari setiap minggu daripada sejumlah obat atau nasihat pengobatan. Berpuasa sekali seminggu akan membawa keuntungan yang tak terhingga kepada mereka.

311. Memanjakan diri dalam hal makan terlalu sering, dan dalam kuantitas yang terlalu banyak, itu akan membebani alat pencernaan dan akan membakar alat itu sendiri. Darah menjadi tercemar, kemudian akan timbul berjenis-jenis penyakit.

Dalam kasus seperti ini, penderita dapat melakukan sesuatu untuk diri mereka sendiri yang tak dapat dilakukan orang lain untuk mereka. Mereka harus mulai membebaskan alam dari beban yang

PUASA

dipaksakan kepada mereka. Mereka harus menghilangkan penyebabnya. Berpuasalah untuk jangka waktu yang singkat; berikanlah perut itu satu kesempatan istirahat. Kurangilah rasa terbakar dalam alat itu dengan meminum air seperlunya. Ini dilakukan dengan teliti dan bijaksana. Usaha ini akan menolong alam dalam pergumulannya membebaskan diri dari kekotoran.

312. Orang-orang yang memanjakan selera dengan memakan daging dengan bebas, sop yang berbumbu tinggi, dan berbagai-bagai macam kue mewah atau jajan lainnya, tidak dapat menikmati dengan segera makanan sederhana yang bergizi dan menyehatkan. Selera mereka sudah begitu kacau sehingga mereka tidak berselera lagi untuk memakan makanan sehat yang terdiri dari buah-buahan, roti dan sayur-sayuran. Mereka tidak perlu mengharapkan pada mulanya akan menikmati jenis makanan yang begitu berbeda daripada yang telah mereka makan dalam pemanjangan diri. Jikalau mereka tidak dapat menikmatinya secara langsung, yaitu makanan sederhana, biarlah mereka berpuasa sampai mereka dapat menikmatinya. Puasa itu akan membuktikan kepada mereka keuntungan yang lebih besar dibanding obat-obatan, karena perut yang disalahgunakan itu akan mendapatkan istirahat yang sudah lama didambakannya, lalu rasa lapar yang wajar akan dapat dipuaskan dengan makanan sederhana. Untuk memulihkan selera yang sudah salah, seseorang memerlukan waktu agar alat pencernaan itu dipulihkan kepada keadaan yang serasi. Tetapi yang membuat makanan sederhana yang menyehatkan menjadi lezat, orang itu harus bersabar menyangkal diri dalam hal makan dan minum, dan tidak lama kemudian makanan itu akan dimakan dengan rasa kepuasan lebih besar daripada seorang yang raksas menikmati "makan besar."

Hindari Pertarakan yang Melemahkan

313. Dalam kasus penyakit demam tinggi, panasnya dapat diturunkan dengan berpuasa untuk jangka waktu yang singkat. Minumlah air sebanyak-banyaknya. Tetapi dokter yang menangani kasus itu perlu memahami kondisi pasien yang sebenarnya. Janganlah membiarkan dia berpuasa untuk jangka waktu yang lama sampai alat pencernaan jadi lemah. Sementara demamnya mengamuk, makanan dapat meng-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ganggu dan merangsang darah. Tetapi segera setelah kekuatan demam itu dipatahkan, berilah dia makanan dengan teliti dan dengan cara yang benar. Kalau terlalu lama ia berpuasa, maka reaksi perut untuk minta makan akan menimbulkan demam, yang akan dapat dihilangkan dengan memberikan makanan yang cocok dan berkualitas. Hal itu akan membiarkan alam untuk mendapat sesuatu untuk dikerjakan. Kalau ada keinginannya meminta makan, walaupun masih demam, penuhilah keinginan itu dengan memberikan makanan sederhana dalam jumlah sedikit, dan tindakan itu kurang membahayakan dibanding dengan menahan makanan itu dari padanya. Jikalau dia tidak menginginkan apa-apa lagi, alam tidak akan dibebani dengan seporsi kecil makanan sederhana.

Nasihat kepada Seorang Pendeta Tua

314. Saya mendapat informasi bahwa engkau hanya makan sekali sehari dalam jangka waktu tertentu. Tetapi saya tahu hal ini salah dalam kasusmu, karena telah ditunjukkan kepadaku bahwa engkau memerlukan makanan bergizi, dan bahwa engkau berada dalam bahaya karena terlalu menghindari makanan. Kekuatanku tidak akan mengizinkan disiplinmu yang ketat itu....

Saya pikir engkau telah membuat kesalahan dalam berpuasa selama dua hari. Saya memohon engkau supaya berhati-hati dan makanlah makanan yang baik dan menyehatkan dua kali sehari. Engkau pasti kehilangan tenaga dan pikiranmu akan tidak beres kalau engkau tidak mengubah caramu menghindari makanan.

Keterlaluan dalam Hal Makanan

Kemungkinan suatu Pengaturan yang Konsisten

315. Pada umumnya pandangan dunia sangat berbeda dengan pandangan yang dipegang oleh umat Allah. Mereka yang memajukan satu kebenaran yang tidak populer harus berdiri teguh dalam kehidupan di atas segala sesuatu. Mereka jangan berusaha melihat betapa berbeda mereka dari yang lain, tetapi betapa dekat jaraknya sehingga mereka dapat mendatangi mereka yang akan dipengaruhinya sehingga mereka dapat menolong orang-orang tersebut memegang satu pendirian yang mereka sendiri menghargainya. Tindakan seperti itulah yang dapat mengangkat kebenaran yang mereka pegang.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Mereka yang sedang mengikuti reformasi kesehatan seharusnya memperkenalkan manfaat memperoleh kesehatan dalam terang yang lebih baik melalui penyediaan makanan di meja makan mereka. Mereka harus memberi teladan atas prinsip-prinsipnya agar dapat diterima oleh mereka. Ada satu golongan yang besar yang akan menolak setiap pembaruan, dengan berbagai alasan yang diberikan, apabila mengemukakan larangan-larangan yang berhubungan dengan selera. Mereka bergantung pada selera, bukannya pada pertimbangan akal sehat dan hukum kesehatan. Semua yang meninggalkan jejak kebiasaan dan memajukan reformasi akan ditentang oleh golongan ini, dan mereka dianggap radikal, biarlah mereka ini tetap memegang pendirian yang tetap. Tetapi janganlah membiarkan oposisi atau ejekan untuk mengalihkan dia dari pekerjaan reformasi, atau menyebabkan dia sedikit meragukannya. Dia yang dipengaruhi roh yang telah menggerakkan Daniel, tidak akan berpikir sempit atau tertipu, tetapi akan berdiri teguh dalam mempertahankan kebenaran. Dalam semua pergaulan, apakah dengan saudara-saudaranya atau dengan yang lain, tidak akan goyah dari prinsip, sementara pada waktu yang sama dia tidak akan gagal untuk menyatakan kesabaran Kekristenan yang agung. Bilamana orang yang memajukan reformasi kesehatan membawakannya secara keterlaluan, janganlah persalahkan orang lain kalau mereka tidak disenangi. Seringkali iman keagamaan kita dipermalukan dengan cara demikian, dan dalam banyak kasus, mereka yang menyaksikan pendirian yang tidak tegas itu kemudian akan berpikir bahwa tidak ada sesuatu yang baik dalam usaha reformasi ini. Orang-orang yang keterlaluan seperti ini dalam beberapa bulan akan mendatangkan bahan yang tidak bisa dihapus seumur hidup. Mereka terlibat dalam satu pekerjaan yang disenangi oleh Setan.

Ada dua golongan orang yang dihadapkan kepada saya: pertama, orang yang tidak menghidupkan terang yang telah diberikan Allah kepada mereka; kedua, orang yang terlalu kaku dalam menjalankan ide reformasi dan memaksakannya kepada orang lain. Apabila mereka mengambil pendirian, maka mereka akan mempertahankannya dengan keras, dan melakukannya, hampir segala sesuatu, melampaui batas.

Golongan pertama menerima reformasi karena orang lain melakukannya. Mereka tidak mendapat pengertian yang jelas tentang prinsip itu dan kegunaannya bagi mereka. Banyak di antara mereka yang meng-

KETERLALUAN DALAM HAL MAKANAN

aku memegang kebenaran telah menerimanya karena orang lain melakukannya, dan mereka tidak dapat memberikan dasar iman mereka dalam kehidupan. Inilah sebabnya mengapa mereka tidak mempunyai pendirian yang tetap. Gantinya mempertimbangkan motivasi di bawah terang kekekalan, gantinya memperoleh pengetahuan praktis tentang prinsip yang mendasari tindakan mereka, gantinya menggali ke dalam dan meletakkan fondasi yang kuat bagi diri sendiri, mereka berjalan di bawah sinar obor orang lain, dan tentu saja akan gagal.

Sebagian berpikir bahwa mereka harus makan sejumlah ini, dan kualitas begini, lalu membatasi dengan dua atau tiga jenis makanan. Tetapi makanan yang terlalu sedikit, apalagi bukan berkualitas terbaik, tidak akan mendapat sari makanan yang cukup....

Golongan kedua mengikuti reformasi dengan pandangan yang salah. Mereka ingin makan terlalu sedikit. Mereka bergantung pada makanan yang berkualitas rendah, yang disediakan tanpa memikirkan kegunaannya bagi tubuh. Makanan perlu disediakan dengan hati-hati agar selera dapat menikmatinya apabila selera itu tidak rusak.

Karena berdasarkan prinsip, kita membuang segala sesuatu yang mengganggu perut dan yang merusak kesehatan, dan janganlah memberikan pendapat bahwa hanya sedikit akibat yang ditimbulkan oleh faktor makanan. Saya tidak menganjurkan makanan yang serba minim. Banyak orang yang memerlukan manfaat hidup sehat, dan dari hati nurani yang bersih dan menerima sesuatu yang mereka percayai akan tertipu dengan anggapan bahwa makanan yang serba minim yang disediakan tanpa susah, yang hanya terdiri dari bubur, yang juga disebut tulen, yang berat dan serba basah, itulah yang diartikan makanan yang dibarui. Sebagian orang menggunakan susu dan banyak gula untuk bubur sambil berpikir bahwa mereka sedang menjalankan reformasi kesehatan. Tetapi susu dan gula kalau digabung akan menyebabkan fermentasi di dalam perut, dengan demikian itu berbahaya. Penggunaan gula yang bebas dalam bentuk apa pun akan cenderung menghambat perputaran mesin tubuh, sehingga seringkali akan menyebabkan penyakit. Sebagian berpikir bahwa mereka harus makan sejumlah ini, dan kualitas begi-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ni, lalu membatasi dengan dua atau tiga jenis makanan. Tetapi makanan yang terlalu sedikit, apalagi bukan berkualitas terbaik, tidak akan mendapat sari makanan yang cukup....

Pikiran sempit dan penekanan masalah yang kecil dengan cara yang berlebihan, akan menjadi perusak pekerjaan kesehatan. Mungkin juga penyediaan makanan dikaitkan dengan usaha menyelamatkan ekonomi keluarga, sehingga dibelilah makanan orang miskin, bukan makanan yang menyehatkan. Apakah hasilnya? Darah berkualitas rendah. Saya telah melihat beberapa kasus penyakit yang sukar disembuhkan karena makanan yang terlalu miskin. Mereka yang tersiksa cara demikian bukanlah dipaksa oleh keadaan keuangan untuk membeli makanan yang serba minim, tetapi mereka melakukannya untuk mengikuti pendapat mereka yang salah tentang reformasi kesehatan. Dari hari ke hari, setiap kali makan, itu itu saja menu makanan yang disediakan tanpa variasi, sampai timbul penyakit kejang perut dan seluruh tubuh letih lesu.

Pemikiran yang Salah tentang Reformasi

316. Bukan semua orang yang mengaku percaya pada reformasi kesehatan benar-benar menjadi reformator. Banyak yang berpendapat bahwa reformasi itu hanyalah meninggalkan makanan tertentu yang tidak menyehatkan. Mereka tidak memahami dengan jelas prinsip kesehatan, dan meja makan mereka masih dipenuhi dengan makanan mewah, jadi mereka bukan menjadi contoh pertarakan dan kesederhanaan Kekristenan.

Satu golongan lain, ingin memberikan contoh yang benar, tetapi melampaui batas arah yang berlawanan. Sebagian orang tidak sanggup memperoleh makanan yang paling disukai. Gantinya menggunakan bahan-bahan itu sebagai pengganti yang kurang, mereka memakan makanan yang terlalu minim. Makanan mereka tidak memberikan sari makanan yang cukup untuk menghasilkan darah yang baik. Mereka menderita kurang sehat, tak dapat berfungsi sebagaimana sewajarnya dan contoh kehidupan mereka menentang reformasi kesehatan.

Yang lain berpikir bahwa karena kesehatan memerlukan makanan sederhana, mereka kurang memperhatikan bahan makanan dan penyediaannya. Sebagian membatasi diri mereka dengan makanan yang sangat memprihatinkan, tidak cukup ragamnya untuk memenuhi ke-

KETERLALUAN DALAM HAL MAKANAN

butuhan tubuh, lalu mereka menderita sebagai akibatnya.

MEMAKSAKAN PENDAPAT PRIBADI

Mereka yang memahami hanya sebagian dari prinsip reformasi seringkali menjadi orang yang paling kaku, bukan hanya menonjolkan pendapat mereka sendiri, tetapi memaksakannya kepada keluarga dan para tetangga. Pengaruh reformasi mereka yang salah, sebagaimana terlihat dalam kesehatan mereka yang menurun, dan dalam usaha mereka untuk memaksakan pandangan mereka kepada orang lain, itu semuanya memberikan ide yang salah tentang reformasi makanan, sehingga menuntun mereka untuk menolaknya sama sekali.

Mereka yang memahami hukum kesehatan, yang diperintah oleh prinsip, akan menolak yang keterlaluan apakah yang menyangkut permaianan atau pembatasan. Mereka memilih makanan yang dapat membangun tubuh, bukan hanya yang memuaskan selera. Mereka berusaha memelihara setiap kuasa dalam kondisi puncak untuk melayani Allah dan sesama manusia. Selera adalah di bawah pengawasan pertimbangan sehat dan hati nurani maka mereka memperoleh upah kesehatan tubuh dan pikiran. Karena mereka tidak memaksakan pandangan mereka kepada orang lain, contoh kehidupan mereka menjadi satu kesaksian tentang prinsip yang benar. Orang-orang seperti ini mempunyai lingkaran pengaruh baik yang luas.

Reformasi makanan mempunyai alasan yang benar-benar masuk akal. Pelajaran ini harus dipelajari secara meluas dan mendalam, dan tidak ada orang yang harus mengritik yang lain karena praktik kehidupan mereka dalam segala hal tidak cocok dengan kehidupannya sendiri. Adalah mustahil membuat satu peraturan tanpa variasi untuk mengatur kebiasaan setiap orang, dan janganlah seorang membuat dirinya patokan untuk semua orang. Tidak semua orang dapat memakan makanan yang sama. Makanan boleh jadi lezat dan menyehatkan bagi seorang tetapi bagi orang lain itu tidak enak bahkan berbahaya. Ada yang tidak bisa menggunakan susu, tetapi orang lain bertumbuh subur dengannya. Ada yang tidak bisa makan kacang, tetapi orang lain lahap dengannya.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Hindarkan Makanan Serba Minim

317. Tetapi bagaimana dengan makanan serba minim? Saya telah mengatakan bahwa betapa penting menyesuaikan kuantitas dan kualitas makanan dengan hukum kesehatan. Tetapi kita tidak menganjurkan makanan yang serba minim. Kepada saya telah ditunjukkan bahwa banyak orang mempunyai pandangan yang salah tentang reformasi kesehatan, dan memakan makanan yang terlalu minim. Mereka hidup dengan makanan murah yang berkualitas rendah yang disediakan tanpa memperhatikan aturan pemeliharaan tubuh. Makanan haruslah disediakan dengan hati-hati agar selera dapat menikmatinya, kalau selera itu masih baik. Karena berdasarkan prinsip kita meninggalkan makanan daging, keju, pastel, rempah-rempah, lemak hewani dan semua bahan makanan yang mengganggu perut dan merusak kesehatan, tetapi janganlah memberi kesan bahwa bahan makanan hanya sedikit mempengaruhi. Ada sebagian orang yang bertindak keterlaluan. Mereka memakan hanya sejumlah ini dan hanya yang berkualitas begitu dan membatasi diri dengan dua tip jenis makanan. Mereka memakan hanya beberapa jenis makanan yang disajikan kepada mereka sekeluarga untuk dimakan. Dalam memakan hanya sedikit makanan apalagi bukan dari kualitas yang baik, maka dengan berbuat demikian mereka tidak memasukkan ke dalam perut makanan yang benar-benar dapat memelihara tubuh. Makanan berkualitas rendah tak dapat diolah menjadi darah yang baik. Makanan yang serba minim akan mengurangi darah, dan menurunkan kualitasnya.

Makanan berkualitas rendah tak dapat diolah menjadi darah yang baik. Makanan yang serba minim akan mengurangi darah, dan menurunkan kualitasnya.

318. Karena memang salah bagi seorang memakan makanan hanya untuk memuaskan selera yang sudah rusak, itu bukan berarti bahwa kita harus merasa masa bodoh tentang makanan kita. Itu menyangkut masalah prioritas pertama. Janganlah seorang menggunakan makanan yang serba minim. Banyak orang yang dilemahkan oleh penyakit; mereka memerlukan makanan bergizi yang disediakan dengan baik.

KETERLALUAN DALAM HAL MAKANAN

Di atas semuanya, para reformator kesehatan harus berhati-hati menghindarkan keterlaluan. Tubuh harus mendapat cukup sari makanan.

319. Saudara _____

Pada masa yang lampau, engkau telah melakukan reformasi kesehatan terlalu ketat, demi kebaikanmu. Sekali waktu pada waktu engkau jatuh sakit, Tuhan memberikan satu pekabaran kepada saya untuk menyelamatkan dirimu. Engkau terlalu ketat membatasi jenis makananmu kepada bahan tertentu saja. Sementara saya mendoakan engkau, saya mendapat pesan untuk disampaikan kepadamu dan mengembalikan engkau kepada jalan yang benar. Pekabaran itu menyatakan bahwa engkau harus memakan makanan yang lebih limpah. Penggunaan makanan daging tidaklah disarankan. Ada petunjuk tentang jenis makanan yang engkau harus makan. Engkau telah mengikuti petunjuk itu, itulah sebabnya engkau masih berada bersama kami.

Saya sering memikirkan tentang instruksi yang diberikan kepadamu. Telah banyak pekabaran indah yang telah diberikan kepada saya untuk disampaikan kepada orang sakit dan yang tersiksa. Untuk ini saya berterima kasih, terpujilah nama Tuhan.

Menu Makanan Bervariasi

320. Kami menasihati engkau supaya mengubah kebiasaan hidupmu. Sementara melakukannya, kami memberi amaran padamu supaya bertindak dengan bijaksana. Saya berkenalan dengan beberapa keluarga yang mengubah makanan daging menjadi makanan yang sangat minim. Mereka menyediakan makanan begitu kurang enak sehingga mereka sendiri membencinya. Inilah alasan bagi saya bahwa reformasi kesehatan tidak cocok bagi mereka. Kekuatan fisik mereka sangat merosot. Inilah salah satu sebab mengapa sebagian tidak berhasil dalam usahanya untuk menyederhanakan makanan. Mereka mempunyai makanan yang sangat memprihatinkan. Makanan disediakan tanpa kesungguhan, makanan yang itu itu juga. Janganlah bermacam-macam jenis makanan sekali makan, namun janganlah makanan yang sama tanpa variasi disediakan setiap kali makan. Makanan haruslah disediakan dengan sederhana namun rasanya harus lezat untuk mengundang selera. Janganlah memasukkan lemak ke dalam daftar makananmu. Lemak itu

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

akan mencemari setiap jenis makanan yang engkau sediakan. Makanlah lebih banyak buah-buahan dan sayuran.

321. Banyak orang menyalahafsirkan reformasi kesehatan. Mereka menerima ide yang salah tentang dasar hidup sehat. Sebagian dengan jujur berpikir bahwa makanan sehat terutama terdiri dari bubur. Memakan kebanyakan bubur tidak menjamin kesehatan alat pencernaan, karena bubur itu terlalu cair seperti air.

Memperhatikan Kebutuhan Perorangan

322. Engkau telah membuat kesalahan. Engkau mengira itu adalah kesombongan yang menuntun istrimu untuk menginginkan benda-benda yang lebih menyenangkan di sekelilingnya. Dia telah dibatasi, namun tetap setia mendampingimu. Dia memerlukan makanan yang lebih limpah, lebih banyak persediaan makanan di meja makan. Didalam rumahnya dia memerlukan perkara-perkara yang menyenangkan dan bermanfaat yang dapat engkau lengkapi. Dia memerlukan benda-benda yang dapat meringankan pekerjaannya, tetapi engkau telah memandang hal itu dari segi yang salah. Engkau berpendapat bahwa hampir segala sesuatu yang dapat dimakan sudah cukup baik bilamana engkau dapat hidup dengan itu sambil mempertahankan kesehatan. Engkau meyakinkan istrimu yang lemah bahwa sedikit makanan sudah memadai. Tetapi dia tidak dapat memproduksi darah yang baik atau otot yang baik dengan makanan minim yang engkau anggap dapat mempertahankan kelangsungan hidup. Sebagian orang tidak dapat hidup dengan makanan yang sama yang bagi orang lain cukup untuk mempertahankan hidup, walaupun makanan itu disediakan dengan cara yang sama.

Engkau berada dalam bahaya menjadi orang yang keterlaluan. Tubuhmu dapat mengolah makanan sederhana yang sangat minim menjadi darah yang baik. Alat pembentuk darah dalam tubuhmu berada dalam kondisi baik. Tetapi istrimu memerlukan lebih banyak variasi makanan. Cobalah istrimu memakan makanan yang sama yang engkau makan. Tubuhmu dapat mengolahnya menjadi darah yang baik, tetapi istrimu? Makanan itu tidak cocok baginya. Dia kekurangan tenaga, dia memerlukan makanan melimpah yang menguatkan. Dia harus menda-

KETERLALUAN DALAM HAL MAKANAN

pat banyak persediaan makanan seperti buah-buahan, dan janganlah dia dibatasi dengan makanan yang sama setiap hari. Pegangan hidupnya sangat tipis. Dia penyakitan, kebutuhan tubuhnya jauh berbeda dengan kebutuhan seorang yang sehat.

Janganlah Menjadi Penyebab Masa Kepicikan

323. Saya melihat bahwa engkau mempunyai pandangan yang salah tentang penyiksaan dirimu, yaitu dengan tidak memakan makanan yang menyehatkan. Hal ini menuntun pemikiran jemaat bahwa Allah pasti menyertaimu, atau engkau tidak mau menyangkal dirimu sehingga, berkorban begitu. Tetapi saya telah melihat bahwa tidak ada di antaranya yang menjadikanmu lebih suci. Orang kafir melakukan semuanya itu, tetapi tidak mendapat upah dari padanya. Hati yang hancur dan roh yang menyesal di hadapan Allah sangat berharga di hadapan-Nya. Saya telah melihat bahwa pandanganmu tentang perkara ini adalah salah, bahwa engkau memperhatikan jemaat, memperhatikan hal-hal yang kecil, padahal perhatianmu harus ditujukan kepada kerinduan jiwamu. Allah tidak meletakkan beban penggembalaan domba-Nya kepadamu. Engkau menganggap bahwa jemaat menjadi dasar, karena mereka tidak dapat melihat perkara-perkara yang engkau lihat. Karena mereka tidak mengikuti aturan ketat yang engkau anggap menjadi peraturanmu sendiri. Saya melihat bahwa engkau tertipu dalam hal kewajibanmu dan kewajiban orang lain. Sebagian orang menganut paham keterlaluan dalam hal makanan. Mereka telah mengikuti peraturan yang terlalu ketat sehingga hidup terlalu sederhana sampai ke sehatan mereka terganggu lalu menderita, kemudian penyakit merajalela dalam tubuh, dan kaabah Allah sudah dilemahkan....

Saya melihat bahwa Allah tidak menuntut seseorang untuk mengikuti cara pengaturan ekonomi rumah tangga yang begitu rupa sehingga kaabah Allah jadi rusak. Ada banyak tugas dan tuntutan dalam firman-Nya yang merendahkan jemaat dan menyiksa jiwa mereka. Tidak perlu memikul salib dan menciptakan tugas untuk menyusahkan tubuh supaya mendatangkan kerendahan hati. Semuanya ini berada di luar firman Tuhan.

Kita sedang menghadapi masa kepicikan, maka kebutuhan yang utama umat Allah adalah menyangkal diri, dan memakan makanan yang

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

secukupnya demi ketahanan hidup; dan Allah akan mempersiapkan kita menghadapi waktu kepicikan itu. Pada saat yang menegangkan itu, Allah berkesempatan memperhatikan kebutuhan kita dengan membagikan kuasa-Nya yang menguatkan untuk mempertahankan kehidupan umat-Nya....

Mereka yang bekerja dengan menggunakan tangan harus menjaga kekuatan tubuh dalam melakukan tugas. Begitu juga mereka yang bekerja dengan kata-kata dan doktrin seharusnya menjaga kekuatan tubuh.

Kita sedang menghadapi masa kepicikan, maka kebutuhan yang utama umat Allah adalah menyangkal diri, dan memakan makanan yang secukupnya demi ketahanan hidup.

Setan bersama malaikatnya yang jahat berperang melawan mereka untuk meruntuhkan kekuatan tubuh. Pada setiap kesempatan, mereka harus berusaha memberikan kesempatan istirahat kepada tubuh dan pikiran. Mereka harus memakan makanan bergizi dan yang menguatkan tubuh. Mereka akan dipaksa untuk melatih semua kekuatan yang ada. Saya melihat bahwa jika umat Allah menciptakan kesusahan untuk diri sendiri, itu tidak memuliakan Allah. Ada masa kepicikan yang dihadapi umat-Nya, dan Dia akan mempersiapkan mereka untuk menghadapi pertarungan yang hebat itu.

Bilamana Reformasi Kesehatan Menjadi Kemerosotan Kesehatan

324. Saya mempunyai pekabarannya sehubungan dengan pandangan yang keterlaluan dalam reformasi kesehatan. Reformasi kesehatan menjadi kemerosotan kesehatan, atau perusak kesehatan kalau dilakukan dengan keterlaluan. Engkau tidak akan berhasil menjalankan sanatorium di mana orang sakit dirawat jikalau engkau membuat menu makanan sama seperti menu makanan untuk diri sendiri dan istrimu. Saya meyakinkan engkau bahwa pemikiranmu tentang menu makanan orang sakit tidak dapat didukung. Perubahan itu terlalu drastis. Sementara saya meninggalkan makanan daging yang membahayakan, ada bahan lain yang tidak terlalu ditentang, yaitu telur yang dapat digunakan. Janganlah membuang susu dari meja makan, dan melarang penggunaannya sebagai campuran makanan. Susu yang digunakan haruslah bera-

KETERLALUAN DALAM HAL MAKANAN

sal dari sapi yang sehat, yaitu susu yang sudah disterilkan. Mereka yang memandang reformasi kesehatan secara keterlaluan akan berada dalam bahaya penyediaan makanan yang hambar. Ini dilakukan berulang-ulang. Makanan itu begitu tidak enak sehingga sang perut menolaknya. Makanan yang sama seharusnya tidak disajikan berulang-ulang....

Saya sudah beritahukan padamu apa yang saya miliki, karena saya menerima terang bahwa engkau merusak tubuhmu dengan makanan yang serba minim. Saya harus mengatakannya kepadamu bahwa tidak baik bagimu untuk mengajarkan masalah makanan kepada para pelajar sebagaimana yang engkau lakukan, oleh karena pandanganmu tentang bahan makanan tertentu yang harus dibuang itu tidak akan menolong mereka yang perlu ditolong.

Tuan dan Nyonya _____. Saya menaruh kepercayaan kepadamu. Saya rindu agar kamu sehat jasmaniah, supaya kamu mempunyai kesehatan sempurna dalam kerohanian. Kamu menderita amat sangat karena kekurangan makanan. Kamu tidak memakan makanan penting yang akan memelihara kekuatan tubuhmu yang lemah itu. Janganlah menahankan dirimu dari makanan yang baik yang menyehatkan.

Suatu waktu Dr. _____ mencoba mengajar keluarga kami untuk memasak makanan sesuai reformasi kesehatan yang menurut pandangannya, yaitu tanpa garam atau bumbu lainnya. Memang saya telah memutuskan untuk mencobanya. Tetapi saya menjadi begitu lemah fisik sehingga saya harus mengadakan perubahan. Maka kami mengikuti peraturan baru dengan sukses besar. Saya menceritakannya padamu karena kamu berada dalam keadaan bahaya besar. Makanan harus disediakan begitu rupa sehingga menyehatkan. Janganlah dikuangi bahan makanan yang diperlukan tubuh.

Tuhan memanggil Tuan dan Nyonya _____ untuk mengadakan reformasi, dan memperhatikan waktu-waktu istirahat. Tidak baik bagi kamu memikul beban seperti di masa lalu. Kecuali kamu memperhatikan ini, kamu akan mengorbankan nyawa yang begitu berharga di pemandangan Tuhan. "Dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri.

Janganlah ber-sikap keterlaluan dalam masalah re-formasi kesehatan.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Sebab kamu telah dibeli dengan harganya telah lunas dibayar: Karena itu, mulikanlah Allah dengan tubuh-Mu!"

Janganlah bersikap keterlaluan dalam masalah reformasi kesehatan. Sebagian dari saudara-saudara kita sangat lengah dalam hal reformasi kesehatan. Tetapi oleh karena sebagian lagi masih berada jauh di belakang, maka untuk menjadi contoh bagi mereka, janganlah kamu bersikap keterlaluan. Janganlah menahan dirimu dari makanan jenis bergizi yang menghasilkan darah yang baik. Pengabdianmu kepada prinsip yang benar sedang menuntunmu untuk pasrah kepada sejenis makanan. Kamu sendiri akan mengalaminya bahwa itu tidak menunjang reformasi kesehatan. Inilah bahaya yang mengancam kamu. Apabila kamu sudah memperhatikan bahwa kamu menjadi lemah fisik, maka sangat penting bagimu untuk mengadakan perubahan sesegeranya. Masukkanlah ke dalam menu makanan apa yang kamu telah tinggalkan. Adalah tugasmu untuk melakukan hal ini. Makanlah telur yang berasal dari unggas sehat. Makanlah telur itu setelah dimasak atau mentah. Kocoklah telur mentah dengan anggur asli yang tidak beralkohol. Ini akan memenuhi kebutuhan tubuhmu. Janganlah pernah menganggap bahwa tidak akan dibenarkan melakukan hal ini....

Kami menghargai pengalamamu sebagai seorang dokter, namun saya berkata bahwa susu dan telur harus terdaftar dalam menu makananmu. Kedua bahan ini pada saat ini jangan disingkirkan, dan jangan mengajarkan untuk menyingkirkannya.

Kamu berada dalam bahaya karena pandangan yang terlalu radikal tentang reformasi kesehatan, dan juga karena memberikan pada dirimu resep makanan yang tak dapat menunjang kehidupanmu....

Saya harap kamu memperhatikan kata-kata yang saya tujukan padamu. Telah ditunjukkan pada saya bahwa kamu tidak akan dapat memberikan pengaruh yang paling baik dalam reformasi kesehatan kecuali dalam beberapa hal kamu lebih bebas terhadap dirimu dan terhadap orang lain. Akan datang waktunya bilamana susu tidak dapat digunakan sebebas yang sekarang. Tetapi sekarang bukanlah waktunya untuk membuangnya. Telur mengandung bahan yang melawan racun. Semen-tara amaran yang diberikan menentang penggunaan bahan-bahan makanan ini adalah dalam keluarga di mana anak-anak sudah ketagihan memakannya bahkan sampai tenggelam dalam kebiasaan penyalahgunaannya. Namun janganlah kita menganggap itu satu penyangkalan

KETERLALUAN DALAM HAL MAKANAN

prinsip untuk menggunakan telur dari ayam, yang terpelihara baik dan mendapat makanan sehat.

Allah memanggil mereka yang telah ditebus Kristus untuk memelihara tubuh mereka sambil memberikan contoh yang baik kepada orang lain. Saudaraku, engkau tidak memberikan satu ujian bagi umat Allah yang menyangkut menu makanan. Mereka akan kehilangan keyakinan akan ajaran pembatasan makanan secara keterlaluan. Allah menginginkan umat-Nya supaya menanggapi dengan baik setiap langkah reformasi kesehatan. Tetapi kita tidak bersikap keterlaluan....

Satu sebab mengapa kesehatan Dr. _____ memburuk ialah pengurasan tenaga yang berlebihan, dan kemudian gagal mengembalikannya dengan makanan yang bergizi dan menyehatkan. Saudaraku, pasrahkanlah seluruh hidupmu kepada-Nya yang telah disalibkan bagimu, tetapi jangan mengikat dirimu dengan makanan yang serba minim, karena dengan demikian, engkau telah memberikan contoh yang salah tentang reformasi kesehatan.

Sementara memerangi kerakusan dan sikap tidak bertarak, kita harus mengingat sarana dan penerapan kebenaran Injil yang memerlukan pertimbangan sehat. Untuk melaksanakan tugas kita dengan cara sederhana yang lurus, kita harus memahami keadaan umat manusia yang sebenarnya. Allah telah menyediakan bahan makanan bagi setiap bangsa yang hidup di setiap negeri di dunia. Mereka yang rindu menjadi teman sekerja Allah harus memperhatikan dengan saksama bagaimana mereka mengajarkan reformasi kesehatan di kebun anggur Allah. Mereka harus melangkah dengan hati-hati dalam menentukan apa yang harus dimakan dan apa yang tidak. Hamba Allah harus bersatu dengan Penolong Ilahi dalam memperkenalkan pekabaran kemurahan kepada khalayak ramai yang akan diselamatkan Allah.

Kita dihubungkan dengan massa. Sekiranya reformasi kesehatan diajarkan kepada mereka dengan cara yang keterlaluan, maka bahaya akan mengancam. Kita meminta agar mereka meninggalkan makanan daging, teh atau kopi. Itikad kita baik. Tetapi sebagian mengatakan bahwa susu juga harus ditinggalkan. Inilah satu pelajaran yang harus dihadapkan dengan hati-hati. Ada keluarga miskin yang makanan mereka terdiri hanya dari susu dan roti, ditambah dengan buah-buahan kalau mereka masih mampu. Semua makanan daging harus ditinggalkan, tetapi sayuran harus dibumbui dengan sedikit susu dan krim atau

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

yang sejenisnya. Orang miskin akan berkata: "apa yang harus kami makan? Kami tidak sanggup membeli kacang atau sejenisnya." Sementara saya memberitakan Injil kepada orang miskin, saya mendapat petunjuk untuk menyuruh mereka memakan makanan yang paling menyehatkan. Saya tidak dapat mengatakan kepada mereka: Kamu tidak boleh makan telur, susu atau krim; jangan menggunakan mentega untuk menyediakan makanan. Injil harus diberitakan kepada orang miskin. Beberapa tiba waktunya untuk memberi menu makanan yang paling ketat.

Akan datang waktunya bilamana kita harus meninggalkan sebagian bahan makanan yang kita pergunakan sekarang, seperti susu, krim dan telur. Tetapi inilah pesan saya: Janganlah kamu menempatkan diri pada masa kepicikan sebelum waktunya, dengan demikian kamu menyiksa dirimu sampai mati. Tunggulah sampai Tuhan menyediakan jalan bagimu.

Janganlah kamu menempatkan diri pada masa kepicikan sebelum waktunya, dengan demikian kamu menyiksa dirimu sampai mati. Tunggulah sampai Tuhan menyediakan jalan bagimu.

menghindari makanan yang dinyatakan berbahaya. Mereka gagal mengisi tubuh dan gizi yang diperlukan, dan sebagai akibatnya, mereka menjadi lemah dan tidak dapat bekerja. Dengan demikian reformasi kesehatan menjadi permasalahan. Pekerjaan yang kita coba membangunnya dikacaukan dengan hal-hal yang aneh yang tidak dituntut oleh Allah. Tenaga jemaat dilumpuhkan.

Tetapi Allah akan campur tangan untuk mencegah akibat dari pandangan yang keterlaluan ini. Injil itu harus disesuaikan dengan keadaan umat manusia yang berdosa. Pekerjaan ini dilakukan untuk membawa orang miskin bersama orang kaya ke kaki Yesus....

Tetapi saya ingin mengatakannya ini: Apabila tiba waktunya, Allah akan menyatakan bahwa tidak sehat lagi menggunakan susu, krim mentega dan telur. Tidak ada keterlaluan dalam reformasi kesehatan.

KETERLALUAN DALAM HAL MAKANAN

Masalah penggunaan susu, mentega dan telur akan mengatur masalahnya sendiri. Pada saat ini belum ada masalah dalam hal ini. Biarlah penyederhanaanmu diketahui semua orang.

325. Tadi malam dalam tidur saya berbicara kepada Dr._____. Saya katakan padanya: Engkau masih harus melatih ketelitian dalam hal sikap keterlaluan mengenai makanan. Janganlah engkau bersikap keterlaluan dalam kasusmu sendiri atau dalam masalah makanan yang disajikan kepada para penolong dan pasien sanatorium. Para pasien membayar mahal uang makan mereka, mereka harus makan bebas. Sebagian datang ke sanatorium dalam kondisi yang memerlukan penyangkalan selera yang ketat atau makanan yang paling sederhana, tetapi setelah penyakit mereka sembuh, mereka harus diberikan makanan yang menyehatkan.

(Sanatorium menghindari sikap keterlaluan dalam hal makan– 127, 428, 429).

Makanan Harus Menarik Selera

326. Di atas segalanya, para reformator kesehatan harus berhati-hati menghindarkan keterlaluan. Tubuh harus mendapat cukup gizi. Kita tidak dapat hidup hanya dengan udara. Kita juga tidak dapat mempertahankan kesehatan kecuali kita memakan makanan bergizi yang menyehatkan. Makanan harus disusun dan diatur sehingga menyehatkan.

327. Makanan yang kekurangan unsur gizi yang tepat akan membawa celaan kepada pekerjaan reformasi kesehatan. Kita ini orang berdosa yang dapat mati. Maka kita sendiri harus melengkapi diri dengan makanan yang mengatur kesehatan tubuh.

Sebagian saudara-saudara kita mengabaikan unsur makanan yang penting yang memelihara kesehatan tubuh sementara mereka berhati-hati menghindari makanan yang tidak sehat. Mereka yang memandang reformasi kesehatan secara keterlaluan berada dalam bahaya penyediaan makanan yang hambar. Mereka menyediakannya tanpa rasa sehingga tidak memuaskan. Makanan harus disediakan begitu rupa agar itu menarik selera dan juga menyehatkan. Makanan itu harus mengandung

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

unsur kebutuhan tubuh. Saya menggunakan garam, dan terus akan menggunakannya, karena gantinya membahayakan, sebenarnya garam itu perlu untuk darah. Sayuran harus dimasak enak bersama susu atau krim atau sejenisnya.

Setelah diberikan amaran tentang bahaya penggunaan mentega, dan penggunaan telur secara bebas untuk anak-anak kecil, namun janganlah menganggap itu pelanggaran prinsip untuk menggunakan telur yang berasal dari ayam yang terpelihara baik. Telur mengandung unsur obat anti racun tertentu.

Sebagian orang, dalam menghindari susu, telur dan mentega, telah gagal mengisi tubuh dengan makanan bergizi. Sebagai akibatnya, mereka menjadi lemah dan tak sanggup melakukan pekerjaan. Dengan demikian reformasi kesehatan disalahkan orang. Pekerjaan yang sudah kita coba membangunnya dengan kokoh sekarang dikacaukan dengan hal-hal yang aneh yang tidak dituntut oleh Allah sehingga tenaga jemaat sudah dilumpuhkan. Tetapi Allah akan campur tangan untuk mencegah akibat pendapat yang terlalu ketat ini. Injil disesuaikan dengan umat berdosa. Maksudnya ialah membawa orang kaya bersama dengan orang miskin ke kaki Yesus.

Akan tiba waktunya apabila kita, harus meninggalkan sebagian bahan makanan yang sekarang masih kita gunakan, seperti susu dan telur. Tetapi kita tidak perlu bingung dengan pembatasan dini yang ketelaluhan. Tunggu sampai situasi menuntutnya. Tuhan akan menyediakan jalan untuk itu.

Mereka yang akan berhasil memberitakan prinsip reformasi kesehatan harus menjadikan firman Allah sebagai penuntun dan penasihat. Hanya kalau para guru prinsip reformasi kesehatan melakukannya, mereka dapat berdiri di atas tanah yang keras. Janganlah pernah kita memberikan saksi dusta melawan reformasi kesehatan dengan kegalan kita menggunakan makanan enak yang menyehatkan sebagai pengganti bahan makanan yang kita sudah tinggalkan. Bagaimanapun jangan menggunakan bahan perangsang untuk membangkitkan selera. Makanlah makanan sederhana yang enak dan menyehatkan. Bersyukurlah kepada Tuhan senantiasa karena prinsip reformasi kesehatan. Dalam segala hal, bersikaplah benar dan jujur, maka kamu akan mendapat kemenangan yang indah.

KETERLALUAN DALAM HAL MAKANAN

Pengaruh Buruk Orang yang Keterlaluan

328. Setelah kami memberi amaran kepada saudara supaya jangan makan terlalu banyak walaupun makanan itu berkualitas terbaik, kami juga mengingatkan mereka yang bersikap keterlaluan supaya mereka tidak membuat patokan yang salah dan kemudian mengajak setiap orang mengikutinya.

329. Telah ditunjukkan pada saya bahwa saudara B dan C telah menghina pekerjaan Allah. Mereka telah membawa noda yang tidak dapat dihapus seluruhnya. Kepada saya telah ditunjukkan kehidupan keluarga D yang kita cintai. Jikalau saudara ini telah menerima pertolongan tepat pada waktunya, maka setiap anggota keluarganya akan tetap hidup hari ini. Satu keheranan mengapa negara tidak memaksakan peraturan dalam kasus kurang makan. Keluarga itu menuju kebinasaan karena kurang makan. Mereka kelaparan dalam negeri yang makanannya melimpah ruah. Orang yang masih awam telah menggurui mereka. Orang muda itu tidak mati karena penyakit, tetapi karena kelaparan.... Makanan seharusnya yang menguatkan tubuh, dan membuat mesin tubuh itu tetap bekerja....

Sekaranglah waktunya melakukan sesuatu untuk mencegah orang-orang yang masih awam dalam memajukan reformasi kesehatan. Kata-kata dan perbuatan mereka harus dicegah; karena mereka melakukan lebih banyak kesusahan daripada orang yang paling pintar dan bijaksana, dengan pengaruh yang paling hebat mereka dapat mendesak, dan meyakinkan. Mustahil bagi para pemuka reformasi kesehatan untuk membebaskan pemikiran yang salah yang ditanamkan oleh orang-orang yang bersikap keterlaluan, lalu menempatkan pelajaran reformasi kesehatan pada dasar yang benar di mana orang-orang itu telah menanamkan pengaruh. Tertutup pula pintu rapat-rapat sehingga orang-orang yang tak percaya tak dapat dijangkau oleh kebenaran masa kini yang menyangkut hari Sabat dan kedatangan Juruselamat yang segera akan terjadi. Kebenaran yang paling indah sudah dikesampingkan oleh orang-orang sebagai sesuatu yang tidak layak untuk didengar. Orang-orang ini dikenal sebagai wakil reformasi kesehatan dan umumnya pemelihara hari Sabat. Satu tanggung jawab besar menimpa mereka yang ternyata menjadi batu sandungan bagi orang-orang yang tidak seiman.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Memaksakan Pendapat dan Aturan Perorangan

330. Waktunya telah tiba apabila reformasi kesehatan akan diterima atas dasar pentingnya itu oleh banyak orang yang mempunyai kedudukan penting atau yang kurang penting. Tetapi janganlah kita membiarkan sesuatu menutupi pekabaran yang kita pegang, pekabaran malaikat ketiga yang berhubungan dengan pekabaran malaikat pertama dan kedua. Janganlah kita biarkan hal-hal kecil mengikat kita dalam lingkaran sempit, di mana kita tidak dapat menjangkau masyarakat ramai.

Dalam memberitakan Injil, janganlah gunakan pendapatmu sendiri. Allah telah mengaruniakan pekerjaan-Nya kepada setiap orang. Jadi janganlah ada yang memegang pekabaran palsu.

Jemaat dan dunia memerlukan semua pengaruh dan semua talenta yang telah diberikan Allah kepada kita. Segala yang kita miliki haruslah dimanfaatkan bagi-Nya. Kita memiliki pekabaran sedunia. Tuhan menginginkan agar para hamba-Nya melindungi kebenaran dan kepercayaan suci yang telah diberikan-Nya kepada mereka. Dalam memberitakan Injil, janganlah gunakan pendapatmu sendiri. Allah telah mengaruniakan pekerjaan-Nya kepada setiap orang. Jadi janganlah ada yang memegang pekabaran palsu. Jangan lagi ada yang menimbulkan masalah tak menentu dalam terang besar reformasi kesehatan. Keragu-raguan seseorang dapat mempengaruhi seluruh tubuh orang percaya. Jadi, kalau ada orang yang bersikap keterlaluan, maka ada bahaya besar yang mengancam pekerjaan Allah.

Masalah keterlaluan adalah satu perkara yang ditakuti. Saya selamanya terpaksa buka bicara untuk mencegah kesalahpahaman atas satu hal, supaya seluruh dunia jangan menganggap bahwa umat Allah adalah orang-orang yang bersikap keterlaluan. Apabila kita berusaha mengeluarkan orang dari dalam api dengan satu tangan, kata-kata yang harus diucapkan untuk mengoreksi kejahatan digunakan untuk membenarkan pemanjaan dengan tangan yang satu lagi. Biarlah Tuhan menjaga kita dari ujian manusia yang bersikap keterlaluan.

KETERLALUAN DALAM HAL MAKANAN

Janganlah ada seorang menonjolkan pandangan yang keterlaluan tentang apa yang akan kita makan dan apa yang akan kita minum. Tuhan telah memberikan terang. Biarlah jemaat kita menerima terang itu dan berjalan di dalamnya. Kita memerlukan perkembangan pesat di dalam pengetahuan akan Allah dan akan Yesus Kristus. Pengetahuan ini ialah hidup kekal. Peningkatan kesalehan, kebaikan dan kerendahan hati, dan pendalaman agama rohani, itu semua akan menempatkan jemaat kita dalam satu posisi di mana mereka dapat belajar dari Mahaguru yang agung itu.

Waktunya akan tiba apabila penggunaan susu tidak aman lagi. Tepati kalau sapi itu sehat, dan susu itu dimasak dengan saksama, tidak perlu menciptakan masa kepicikan sebelum waktunya. Janganlah seorang merasa bahwa dia harus membawa satu pekabaran tentang apa yang harus ditempatkan di atas meja makan dalam setiap kasus tertentu. Mereka yang berpendirian keterlaluan pada akhirnya akan melihat bahwa akibatnya bukan seperti yang mereka harapkan. Tuhan akan menuntun kita dengan tangan kanan-Nya, asal kita mau dipimpin-Nya. Kasih dan kesucian, inilah buah-buah yang dipetik dari pohon yang baik. Setiap orang yang mengasihi dia lahir dari Allah dan mengenal Allah.

Saya mendapat petunjuk untuk mengatakan sesuatu kepada saudara-saudara di daerah yang terlalu ketat dalam masalah reformasi kesehatan. Mereka menonjolkan pendapat dan pandangan sendiri kepada orang lain, sehingga Allah tidak memberikan pekabaran kepada mereka. Saya katakan kepada mereka, sekiranya mereka mau mengurangi dan menghaluskan kecenderungan warisan yang dikembangkan yang di dalamnya terdapat sejumlah kekerasan hati, mereka akan melihat bahwa mereka perlu dipertobatkan. "Saudara-saudaraku yang kekasih, jikalau Allah sedemikian mengasihi kita, maka haruslah kita juga saling mengasihi. Tidak ada seorang pun yang pernah melihat Allah. Jika kita saling mengasihi, Allah tetap di dalam kita, dan kasih-Nya sempurna di dalam kita." . . .

Akal budi manusia harus digabung dengan kebijaksanaan Allah dan kemurahan-Nya. Biarlah kita menyembunyikan diri di dalam Kristus. Biarlah kita bekerja dengan rajin untuk mencapai standar yang telah ditetapkan Allah bagi kita, yaitu perubahan moral oleh Injil. Allah memanggil kita untuk maju pada garis yang benar untuk membuat jalan lurus bagi kaki kita, agar yang lumpuh tidak tersingkir dari jalan.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Maka Kristus akan merasa puas.

Kesalahan Umat Lebih Baik daripada Keterlaluan

331. Tuan dan Nyonya____ melakukan pemanjaan diri dalam hal cara makan yang keterlaluan, sehingga moral lembaga itu merosot. Sekarang musuh itu akan mendorong kamu lebih jauh jika ia dapat melakukannya, supaya kamu makan serba minim. Berhati-hatilah menjaga pikiranmu tetap beres dan pendapatmu tetap sehat. Carilah akal budi dari surga, dan melangkahlah dengan penuh pengertian. Jikalau kamu mengambil posisi keterlaluan yang radikal, kamu terpaksa menurun dan walaupun kamu berhati-hati, namun kamu tidak lagi meyakini pertimbanganmu yang sehat sehingga orang-orang yang tidak seiman dan saudara-saudara kita tidak lagi merasa yakin akan dirimu. Janganlah melangkahi terang yang dari Allah. Janganlah bersandar pada pemikiran manusia, tetapi majulah dengan bijaksana dalam takut akan Tuhan.

Sekiranya kamu bersalah, sedapat mungkin janganlah menjauhi masyarakat, karena dengan demikian kamu memutuskan ikatan pengaruhmu, dan itu tidak akan memperbaiki mereka. Biarlah kamu bersalah di pihak mereka, tetapi janganlah menjauhi mereka, karena ada pengharapan dalam hal ini, sehingga kamu dapat memimpin mereka; tidak perlu kedua pihak melakukan kesalahan.

Kamu tidak perlu masuk ke dalam air atau api. Tetapi, ambillah jalan tengah, hindarkan semua yang bersifat keterlaluan. Janganlah terlihat bahwa kamu sebagai pemimpin suka memihak atau mempunyai pertimbangan yang tidak sehat. Janganlah bergantung pada makanan yang serba minim. Janganlah biarkan seorang pun mempengaruhimu supaya bertarak secara keterlaluan. Sediakanlah makananmu supaya menarik selera dan menyehatkan. Biarlah makanan itu terasa lezat sehingga dapat menyatakan reformasi kesehatan yang benar.

Banyak orang mundur dari reformasi kesehatan karena pemikiran yang tidak bijaksana di pihak pemimpin yang bersikap keterlaluan dan gantinya mereka bertobat, mereka membenci pergerakan itu. Saya pernah berada di tempat di mana pemikiran yang radikal ini dijalankan. Sayur dimasak hanya dengan air, dan hampir semua yang lainnya begitu. Cara memasak ini adalah kemerosotan kesehatan dan ada pemikir-

KETERLALUAN DALAM HAL MAKANAN

an lain yang ditetapkan begitu rupa sehingga mereka menerima apa pun yang menyangkut menu makanan yang sangat ketat atau bentuk reformasi lainnya.

Saudaraku, saya ingin agar engkau bertarik dalam segala hal. Tetapi berhati-hatilah jangan membuat pemikiran itu sempit. Janganlah membawa lembaga ini ke dalam satu saluran yang sempit yang bera-khir pada satu titik. Janganlah engkau terpengaruh oleh nasihat semua orang, tetapi jadilah orang yang percaya pada Allah yang bersikap tenang dan berpikiran waras.

Hindarilah Kedua Aspek Keterlaluan

332. Saya tahu banyak dari saudara kita yang menentang reformasi kesehatan dalam hati atau dengan perbuatan. Saya tidak menganut paham keterlaluan. Tetapi sewaktu saya memeriksa tulisan-tulisan saya, saya melihat kesaksian-kesaksian yang pasti dan banyak amaran tentang bahaya yang mengancam jemaat karena meniru kebiasaan dan praktik dunia dalam pemanjaan diri, pemuasan selera dan kesombongan dalam hal berpakaian. Hati saya hancur melihat keadaan itu. Ada yang mengatakan bahwa sebagian dari saudara-saudara kita telah me-nekankan pelajaran ini terlalu keras. Tetapi karena sebagian berlaku sem-brono dalam melampiaskan sentimen mereka terhadap reformasi kese-hatan pada setiap kejadian, apakah ada yang berani menghalangi kebe-naran mengenai pelajaran ini? Biasanya penduduk dunia bersikap keterlaluan dalam hal pemanjaan diri dan ketidakbertarakan dalam hal makan dan minum. Sebagai akibatnya, maka pelampiasan nafsu pun merajalela.

Sekarang banyak yang berada di lembah bayang-bayang maut ya-itu yang telah mempersiapkan dirinya bekerja untuk Tuhan, tetapi be-lum merasakan bahwa satu kewajiban kudus ditanggungkan atas me-reka supaya menuruti hukum kesehatan. Hukum tubuh sebenarnya ada-lah hukum Allah. Tetapi nampaknya fakta ini sudah dilupakan. Bebe-rapa orang membatasi diri mereka dengan makanan yang serba minim

Janganlah engkau terpengaruh oleh nasi-hat semua orang, tetapi jadilah orang yang per-caya pada Allah yang bersikap tenang dan berpikiran waras.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

sehingga tak dapat mempertahankan kesehatannya. Mereka tidak menyediakan makanan yang menyehatkan sebagai pengganti makanan yang merusak. Mereka juga tidak memperhatikan bahwa keterampilan dan kebijaksanaan harus dimiliki dalam penyediaan makanan dalam cara yang paling menyehatkan. Tubuh itu harus dirawat secara teratur supaya dapat melakukan tugasnya. Adalah bertentangan dengan reformasi kesehatan jika melakukannya dengan cara yang keterlaluan, yaitu setelah membuang banyak ragam makanan yang tidak menyehatkan, lalu mengurangi kuantitas dan kualitas makanan yang bermutu rendah. Gantinya melakukan reformasi kesehatan, ini adalah kemerosotan kesehatan.

(Perlunya petunjuk dalam penyediaan makanan lezat yang menyehatkan, baca Sekolah Memasak dalam Bab XXV).

Menu Makanan pada Masa Kehamilan

Pengaruh pada Masa Sebelum Kelahiran

333. Akibat dari pengaruh masa sebelum kelahiran sering dianggap orangtua sebagai satu masalah sepele, tetapi surga tidak menganggapnya demikian. Pekabaran ini disampaikan oleh malaikat Allah, dua kali diberikan dalam suasana yang sangat khidmat. Ini memerlukan pemikiran kita yang paling dalam.

Dalam kata-kata yang diucapkan oleh seorang ibu berkebangsaan Ibrani, Allah berbicara kepada semua ibu di sepanjang masa. Malaikat itu berkata: "Biarlah dia memperhatikan semua yang kuperintahkan padanya, biarlah dia menurutinya." Kesejahteraan anak akan dipengaruhi oleh kebiasaan sang ibu. Selera dan nafsu dagingnya harus dikuasai dengan prinsip yang kuat.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Ada sesuatu yang harus ia hindari, sesuatu yang harus dilawan, jikalau saja dia memenuhi maksud Allah baginya dalam memberikan anak itu kepadanya. Jikalau, sebelum kelahiran anaknya, dia memanjakan diri, mementingkan diri dan kurang sabar atau cerewet, maka perangai seperti ini akan dipantulkan dalam tabiat anak itu. Dengan demikian banyak anak yang mendapat kecenderungan berbuat jahat yang tak dapat dikalahkan sebagai suatu hak asasi.

Tetapi apabila sang ibu berpegang teguh pada prinsip yang benar, jika dia bertarak dan menahan diri, jika dia baik hati, lemah lembut, tidak mementingkan diri, maka dia akan menurunkan sifat-sifat ini kepada anaknya. Jelas sekali perintah kepada si ibu tentang larangan penggunaan air anggur. Setiap tetes minuman keras yang diminumnya untuk memuaskan selera, itu akan membahayakan kesehatan fisik, mental dan moral anaknya, dan itu adalah dosa langsung terhadap Pencipta.

Banyak penasihat yang menganjurkan agar setiap keinginan ibu dikabulkan. Bilamana dia menginginkan sejenis makanan yang ternyata berbahaya sekalipun, dia harus bebas, memuaskan seleranya. Nasihat seperti itu salah dan jahat. Kebutuhan fisik sang ibu bagaimanapun jangan diabaikan. Ada dua nyawa yang bergantung padanya. Keinginannya dipenuhi dengan baik, begitu juga kebutuhannya harus dilengkapi. Tetapi pada saat seperti ini, di atas segala sesuatu, dia harus menghindari apa saja yang mengurangi kekuatan fisik dan mental, apakah dalam hal makanan atau bidang lain. Atas perintah Allah sendiri, dia ditempatkan di bawah kewajiban yang paling ketat untuk melatih pengendalian diri.

334. Ketika Tuhan membésarkan Simson sebagai penyelamat bangsa-Nya, Dia menegaskan kepada sang ibu kebiasaan hidup yang benar sebelum kelahiran anaknya. Larangan yang sama ditekankan kepada si anak sejak mulanya, karena sejak lahir dia diasingkan bagi Allah sebagai seorang nazir.

Malaikat Allah menampakkan diri kepada istri Manoah. Dia memberitahukan kepadanya bahwa dia akan mengandung seorang anak lelaki. Sehubungan dengan hal ini dia memberikan petunjuk yang penting: "Oleh sebab itu, peliharalah dirimu, jangan minum anggur atau minuman yang memabukkan, dan jangan makan sesuatu yang haram."

Allah menyediakan satu pekerjaan penting untuk dilakukan oleh

MENU MAKANAN PADA MASA HAMIL

anak Manoah yang dijanjikan itu. Itulah sebabnya diberikan satu persyaratan penting demi pekerjaan ini, yaitu yang menyangkut kebiasaan si ibu dan si anak yang harus diatur dengan hati-hati. "Janganlah berikan dia minum anggur atau minuman yang memabukkan," adalah petunjuk malaikat kepada istri Manoah "atau memakan sesuatu yang haram; semua yang kuperintahkan kepadanya, biarlah ia menurutinya." Anak itu akan dipengaruhi yang jahat atau yang baik oleh kebiasaan sang ibu. Dia sendiri harus dikuasai oleh prinsip, dan harus melatih pertarakhan dan penyangkalan diri, jikalau ia mau memperoleh kesejahteraan anaknya.

"Biarlah Dia berhati-hati"

335. Kata-kata yang diucapkan kepada istri Manoah mengandung satu kebenaran yang sebaiknya dipelajari oleh ibu-ibu zaman sekarang. Dengan berbicara kepada ibu yang satu ini, Tuhan berbicara kepada semua ibu yang gelisah dan susah pada zaman itu, begitu juga kepada ibu-ibu pada generasi yang berikut. Ya, setiap ibu harus memahami kewajibannya. Dia mungkin mengetahui bahwa tabiat anaknya akan lebih banyak bergantung pada kebiasaannya sebelum kelahiran anaknya, dan juga atas usaha pribadinya setelah anak itu lahir, dibanding dengan atas kesempatan yang baik atau yang tidak baik.

"Biarlah dia berhati-hati," kata malaikat itu. Biarlah dia siap sedia berdiri menghadapi penggodaan. Selera dan nafsu dagingnya harus dikuasai oleh prinsip. Untuk setiap ibu kita dapat mengatakan: "Biarlah dia berhati-hati." Ada sesuatu yang harus dihindarkannya, sesuatu yang harus dilawan, jikalau dia memenuhi kehendak Allah dalam memberikan kepadanya, seorang anak....

Ibu yang cocok menjadi guru anak-anaknya seharusnya membentuk tabiat penyangkalan diri dan penguasaan diri; karena sang ibu memindahkan tabiatnya kepada anaknya, sifat tabiat yang lemah atau yang kuat. Musuh jiwa lebih memahami masalah ini daripada para orang tua. Dia akan membawa percobaan kepada sang ibu. Dia tahu kalau si

Ibu yang cocok menjadi guru anak-anaknya seharusnya membentuk tabiat penyangkalan diri dan penguasaan diri; karena sang ibu memindahkan tabiatnya kepada anaknya.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ibu tidak menolaknya, dia dapat mempengaruhi anaknya melalui dia sendiri. Satu-satunya pengharapan si ibu ialah Allah. Dia boleh lari kepada-Nya untuk kekuatan dan kemurahan. Dia tidak akan sia-sia mencari pertolongan. Allah akan menyanggupkan si ibu untuk memindahkan semacam kualitas kepada turunannya, yang dapat menolong mereka dalam mencapai sukses dalam hidup ini dan memenangkan hidup kekal.

Selera Jangan Membabi Buta

336. Adalah satu kesalahan kalau kita tidak membedakan kehidupan seorang wanita sebelum melahirkan. Pada saat yang penting ini tugas ibu itu harus diringankan. Banyak terjadi perubahan besar dalam tubuhnya. Diperlukan jumlah darah yang lebih banyak, karena itu dibutuhkan penambahan makanan yang berkualitas baik dan paling menyehatkan untuk diolah menjadi darah. Kecuali dia mendapat persediaan makanan yang bergizi, dia tidak dapat mempertahankan kekuatan fisiknya sehingga anaknya tidak bertenaga. Pakaian juga menuntut perhatian. Dengan hati-hati, tubuhnya harus dilindungi dari udara dingin. Dia tidak perlu membuang tenaga untuk mencukupkan pakaian. Jikalau si ibu tidak memperoleh cukup makanan bergizi yang menyehatkan, maka dia akan kekurangan darah dalam kualitas dan kuantitas. Peredaran darah tidak lancar, dan sang orok juga mengalami hal yang sama. Anak itu tidak sanggup menyerap sari makanan yang akan diolah menjadi darah yang menghidupkan tubuh. Kesehatan ibu dan anak tergantung pada pakaian yang baik dan hangat dan persediaan makanan yang bergizi. Apa saja yang menunjang vitalitas ibu haruslah diperhatikan dan disediakan.

Tetapi sebaliknya pemikiran bahwa wanita dapat membiarkan seleranya dengan membabi buta karena kondisi khusus, itu adalah kesalahan berdasarkan adat kebiasaan, tetapi bukan berdasarkan perasaan sehat. Selera wanita dalam keadaan seperti ini bervariasi, kuat dan sukar dipuaskan. Adat kebiasaan tidak menghalanginya untuk memakan makanan kesukaannya tanpa memperhatikan pikiran sehat apakah makanan itu dapat memelihara tubuhnya dan menunjang pertumbuhan anaknya. Makanan itu harus bergizi, tetapi yang tidak merangsang. Menurut adat kebiasaan, jikalau dia menginginkan daging, sop, makanan

MENU MAKANAN PADA MASA HAMIL

berbumbu rempah-rempah, pastei dan sebagainya, biarlah dia memakannya, selera lah yang menentukan. Ini satu kesalahan besar, yang menimbulkan bahaya. Besarnya bahaya itu tak dapat ditentukan. Jikalau sekiranya diperlukan kesederhanaan makanan dan ketelitian memilih jenis makanan untuk dimakan, inilah saat yang paling penting.

Wanita tidak akan berpaling dari kesederhanaan makanan pada saat seperti ini kalau saja mereka sudah diajar dengan baik dan mereka memiliki prinsip. Mereka akan memperhatikan bahwa satu nyawa bergantung pada mereka. Mereka akan berhati-hati dalam segala kebiasaan termasuk dalam hal makan. Mereka tidak memakan makanan yang merangsang dan tidak bergizi walaupun rasanya lezat. Terlalu banyak penasihat mengajak mereka untuk melakukan hal-hal di luar pertimbangan sehat.

Karena pemuasan selera orang tua, anak-anak dilahirkan berpenyakit. Tubuh tidak menuntut variasi makanan yang digandrungi pikiran. Satu kesalahan besar bagi perempuan beriman ialah memakan jenis makanan yang setiap saat timbul dalam pikiran. Janganlah membiarkan angan-angan hati menguasai kebutuhan tubuh. Mereka yang membiarkan selera menguasai diri akan menderita hukuman pelanggaran hukum alam fisik. Permasalahannya tidak berhenti di sini. Keturunan mereka yang tidak bersalah itu juga akan menderita.

Alat-alat pembuat darah tidak dapat mengolah rempah-rempah, pastei, sop berbumbu tinggi dan makanan daging yang sudah tercemar, menjadi darah yang baik. Jikalau begitu banyak makanan yang dimasukkan ke dalam perut sehingga alat pencernaan dipaksa, kerja lembur untuk membuangnya, dan membebaskan tubuh dari bahan-bahan yang mengganggu itu, dalam hal ini si ibu telah bertindak tidak adil terhadap dirinya karena dia telah meletakkan dasar penyakit dalam tubuh anaknya. Jika dia harus memakan apa yang ia sukai, apa yang menarik seleranya tanpa mempedulikan akibatnya, maka dia akan menerima hukuman, tetapi bukan sendirian. Anaknya yang tak berdosa itu juga harus menderita karena tindakannya yang tidak terpuji.

Pengaruh Kerja Keras dan Makanan Minim

337. Dalam banyak kasus sebelum kelahiran anaknya, sang ibu dibiarkan bekerja pagi atau sore memanaskan darahnya.... Tenaganya ha-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

rus dibangun dengan pelan-pelan.... Beban dan keluhannya jarang diringankan. Maka saat itu yang seharusnya baginya adalah saat untuk istirahat, menjadi saat kelelahan, kesedihan dan kemurungan. Oleh karena bekerja terlalu keras, anaknya tidak mendapatkan gizi yang disediakan alam baginya. Dengan memanaskan darahnya sendiri, maka dia membagikan darah berkualitas rendah kepada anaknya. Maka anak itu kehilangan vitalitas, tenaga fisik dan mental.

338. Telah ditunjukkan kepada saya cara kehidupan saudara B di dalam keluarga. Dia bertindak kejam dan suka menguasai. Dia menerima reformasi kesehatan dari saudara C dan, seperti saudara C, dia bersikap keterlaluan. Oleh karena dia tidak mempunyai pertimbangan sehat, maka dia melakukan beberapa kebodohan yang menyusahkan dan akibatnya tak terhapus oleh waktu. Ditambah dengan bahan-bahan yang terkumpul dari beberapa buku, dia mulai melaksanakan teori yang diperolehnya dari Saudara C. Dia menentukan satu titik yang menjadi standarnya sendiri. Dia mengatur keluarganya dengan peraturan yang kaku itu, tetapi gagal menguasai sifat keterlaluannya. Dia gagal mencapai target dan menguasai tubuhnya. Sekiranya dia mempunyai pengetahuan yang benar tentang reformasi kesehatan, dia pasti mengetahui bahwa istrinya bukan berada dalam satu kondisi untuk melahirkan anak yang sehat. Nafsunya yang tak dikuasai itu merajalela tanpa memikirkan masalah sebab akibat.

Sebelum masa kelahiran anaknya, dia tidak memperlakukan istrinya sebagaimana layaknya dalam kondisi seperti itu.... Dia tidak menyediakan makanan berkualitas cukup yang perlu mempertahankan dua nyawa, bukan hanya satu. Satu nyawa yang lain bergantung padanya, namun tubuhnya tidak menerima makanan bergizi yang menyehatkan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Maka tubuhnya berkekurangan baik dalam hal kuantitas atau kualitas. Tubuhnya memerlukan perubahan, yaitu variasi dan kualitas makanan yang menyehatkan. Anak-anaknya dilahirkan dengan alat-alat pencernaan yang lemah dan darah yang berkualitas rendah. Sang ibu tak dapat menghasilkan darah berkualitas tinggi dari makanan yang dipaksakan kepadanya, maka dia melahirkan anak-anak yang lucu-lucu.

Menu Makanan pada Masa Kanak-kanak

Nasihat Berdasarkan Petunjuk Ilahi 339. Pertanyaan bapa dan ibu seharusnya begini: "Apakah yang harus kami lakukan bagi anak yang akan dilahirkan bagi kami?" Kami telah memaparkan kepada para pembaca apa yang dikatakan Allah tentang kewajiban seorang ibu sebelum memberikan kelahiran kepada anak-anaknya. Tetapi ini belumlah cukup. Malaikat Gabriel diutus dari istana surga untuk memberikan petunjuk bagaimana memelihara anak setelah dilahirkan agar orang tua memahami tugasnya sepenuhnya.

Menjelang kedatangan Kristus yang pertama, Malaikat Gabriel datang kepada Zakharia dengan satu pekabar yang sama yang pernah diberikan kepada Manoah. Imam tua itu mendapat kabar bahwa istrinya akan melahirkan seorang anak laki-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

laki, namanya pun ditentukan, yaitu Yohanes. Malaikat itu berkata: "Engkau akan bersukacita dan bergembira, bahkan banyak orang akan bersukacita akan kelahirannya itu. Sebab ia akan menjadi besar di hadapan Tuhan, dan ia tidak akan minum anggur dan minuman keras dan ia akan penuh dengan Roh Kudus mulai dari rahim ibunya." Anak perjanjian ini akan dibesarkan dengan kebiasaan pertarakan ketat. Satu pekerjaan pembaruan yang penting dipercayakan padanya, yaitu merintis jalan bagi Kristus.

Ketidakbertarakan dalam pelbagai bentuk terdapat pada bangsa itu. Pemanjaan diri dengan anggur dan makanan mewah menurunkan kekuatan fisik, dan merendahkan derajat moral begitu rupa sehingga pemberontakan pun tidak lagi dianggap jahat. Suara Yohanes berkumandang di padang belantara sebagai tempelakan kepada bangsa yang memanjakan kejahatan. Kebiasaan hidupnya yang sederhana itu merupakan satu tempelakan bagi perbuatan keterlaluan pada zamannya.

PERMULAAN REFORMASI YANG BENAR

Usaha para pekerja pertarakan tidak cukup jauh menjangkau untuk mengenyahkan kutuk ketidakbertarakan di negeri kita. Sekali kebiasaan dibentuk, kebiasaan itu sukar diubah. Reformasi harus dimulai oleh ibu sebelum melahirkan anak-anaknya. Jikalau kita dengan setia menuruti petunjuk Allah, maka tidak akan ada ketidakbertarakan.

Setiap ibu harus berusaha terus untuk menyesuaikan kebiasaan-nya dengan kehendak Allah, agar dia dapat bekerjasama dengan Allah untuk memelihara anak-anaknya dari serangan kejahatan yang merusak hidup dan kesehatan pada zaman ini. Biarlah semua ibu menempatkan dirinya tanpa bertangguh dalam hubungan yang benar dengan Pencipta agar mereka menjadi pembantu kemurahan-Nya yang melindungi anak-anak bagaikan benteng terhadap ketidakbertarakan dan kekacauan. Sekiranya ibu-ibu mau menuruti langkah seperti itu, mereka akan dapat melihat anak-anak mereka mencapai moral standar yang tinggi dan kecakapan seperti anak muda, Daniel. Mereka akan menjadi berkat bagi masyarakat dan kemuliaan bagi Penciptanya.

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

Sang Bayi

340. Makanan bayi yang terbaik ialah makanan yang disediakan alam. Janganlah memandang enteng masalah ini. Adalah suatu tindakan yang kejam bilamana seorang ibu berusaha membebaskan dirinya dari kewajiban menyusui dan merawat bayinya demi kesenangan atau acara sosial.

Ibu yang membiarkan anak bayinya dirawat oleh orang lain haruslah mempertimbangkan akibatnya. Sedikit banyaknya pengaruh itu akan membagikan perangai dan tabiatnya kepada bayi yang dirawatnya.

341. Untuk mengikuti mode, sifat dasar telah dilecehkan, bukan lagi tempat bertanya. Kadang-kadang ibu bergantung kepada pembantu, dia tidak lagi menyusuinya, tetapi mengandalkan susu botol. Satu kewajiban yang memuaskan dan yang paling halus telah dikorbankan kepada kebodohan mode yang bersifat membunuh.

Dalam menyusui bayinya, hidupnya berbaur dengan hidup bayi itu, perasaannya yang paling kudus dibangunkan dalam hatinya, dan dia melakukan satu tugas mulia kepada keturunannya.

Banyak ibu yang mengorbankan tugas keibuannya dalam merawat anak-anaknya hanya karena terlalu banyak kesusahannya kalau terikat dengan anak-anaknya yang adalah buah kandungannya. Ruang dansa dan tontonan kepelesiran telah mempengaruhi si ibu sehingga perasaan jiwanya pun jadi lumpuh. Hal-hal seperti ini lebih menarik kepada si ibu daripada tugas keibuan terhadap anak-anak. Mungkin dia menyerahkan anak-anaknya kepada pembantu untuk melakukan tugas itu bagi mereka, yang seharusnya tugas itu menjadi milik pusakanya sendiri. Kebiasaannya yang salah ini telah menjadikan tugas-tugas itu tidak cocok lagi baginya, sedangkan tugas itu harus dilakukan dengan perasaan gembira. Dia takut kalau tugas pemeliharaan anaknya akan mengganggu kehidupan modern. Seorang asing melakukan tugas sang ibu dan menyusui bayi itu untuk kelangsungan hidupnya.

Sekali kebiasaan dibentuk, kebiasaan itu sukar diubah. Reformasi harus dimulai oleh ibu sebelum melahirkan anak-anaknya.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Bukan hanya ini, dia juga membagikan perangai dan tabiatnya kepada anak asuhannya. Hidup anak itu terikat kepadanya. Jika pembantu itu tipe wanita kasar, bernafsu dan tidak beres pemikirannya; jikalau dia tidak berhati-hati dalam hal moral, maka anak asuhannya akan menjadi sama atau mirip dengan tipe itu, dan ini sangat mungkin. Begitu juga kualitas darah yang mengalir dalam urat nadi bibi pengasuh, akan mengalir dalam tubuh anak itu. Para ibu yang menyerahkan anak dari ribaannya dan menolak tugas keibuan, tak layak menyandang nama

Ibu-ibu yang sebenarnya dapat menyusui anaknya tetapi mengantikannya dengan susu botol adalah ibu yang berbisnis dingin tanpa hati nurani

kebutuhan anaknya. Tetapi, sembilan di antara sepuluh kasus kebiasaan yang salah dalam hal berpakaian dan hal makan sejak masa muda telah menyebabkan mereka tidak sanggup melakukan tugas alamiah yang diperuntukkan bagi mereka....

Ibu-ibu yang sebenarnya dapat menyusui anaknya tetapi mengantikannya dengan susu botol adalah ibu yang berbisnis dingin tanpa hati nurani sebagaimana tampak kepada saya. Dalam kasus itu, susu haruslah berasal dari sapi yang sehat, botol bersih dan susu itu cukup manis. Biasanya masalah ini diabaikan sebagai akibatnya, bayi itu menderita. Perut bayi dan ususnya boleh jadi terganggu. Kemudian bayi yang malang itu jatuh sakit sekalipun dia sehat waktu dilahirkan.

342. Masa ketika bayi menerima perawatan sang ibu adalah masa kritis. Banyak ibu yang dibiarkan kerja lembur dan memanaskan darahnya sementara memasak, padahal tugas mereka adalah merawat bayi dan perawatan bayi banyak terganggu, air susu ibu dipanaskan, darah ibu diracuni dengan makanan yang tak menyehatkan, yang membakar

atau gelar ibu. Mungkin mereka merasa anak-anak itu jadi beban yang tak dapat dipertahankan. Mungkin juga mereka mengabdikan diri kepada dunia mode. Mereka melecehkan naluri agung dan sifat suci seorang wanita. Mereka memilih jadi kupu-kupu kesenangan dunia mode, yaitu orang yang meremehkan tanggung jawab kepada turunan demi kebrutalan yang bodoh. Banyak ibu mengantikan buah dada dengan botol. Ini boleh dilakukan kalau memang air susu tidak mencukupi untuk

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

seluruh tubuh, dengan demikian mempengaruhi darah sang bayi. Bayi itu juga terpengaruh oleh keadaan pikiran si ibu. Jikalau dia tidak berbahagia, mudah tersinggung, mudah marah, hal ini membuka jendela untuk luapan nafsu, maka makanan susu, yang didapat dari itu, akan menyebabkan radang, dan hal ini sering mengakibatkan kejang perut, rasa nyeri, dan dalam kasus tertentu akan mengakibatkan otot tersentak-sentak.

Tabiat anak sedikit banyaknya dipengaruhi oleh cara perawatan sang ibu. Kalau begitu, betapa penting bagi seorang ibu memelihara ketenangan pikiran sementara menyusui bayinya, biarlah dia menguasai semangatnya sepenuhnya. Dengan demikian, makanan bayi itu tidak rusak. Sikap ibu yang tenang, konsentrasi penuh sementara menyusui anaknya itu banyak mempengaruhi pembentukan tabiat sang bayi. Jikalau bayi itu gemetar dan mudah terbangun, maka sikap ibu yang berhati-hati dan tidak terburu-buru akan memberikan pengaruh yang menenangkan, maka dengan itu kesehatan bayi sangat ditingkatkan.

Bayi diremehkan dengan perawatan yang tidak wajar. Apabila anak itu rewel, maka dia diberi makan supaya diam. Sebenarnya, pada kebanyakan kasus penyebab utama kerewelannya itu ialah karena telah menerima terlalu banyak makanan. Ini berbahaya karena kebiasaan jelek si ibu. Semakin ditambah makanan, semakin susah bayi itu, karena perutnya terlalu penuh.

Keteraturan Jam Makan

343. Pendidikan pertama yang harus didapatkan anak-anak dari ibunya semasa kanak-kanak ialah tentang kesehatan tubuh mereka. Mereka harus diberikan makanan sederhana yang berkualitas tinggi dan yang mempertahankan kondisi kesehatan. Makanan ini hanya dimakan pada jam makan yang sudah ditentukan, jangan lebih dari tiga kali sehari, malahan dua kali makan lebih baik daripada tiga kali. Jikalau anak-anak diatur dengan benar, mereka segera dapat mempelajari bahwa mereka tidak akan mendapat apa-apa dengan menangis atau merengek. Ibu yang bijaksana akan mendidik anak-anaknya bukan hanya demi kesenangannya yang sekarang, tetapi kebaikan mereka di kemudian hari. Untuk mencapai maksud ini, dia akan mengajar anak-anaknya satu pelajaran

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

penting, yaitu penguasaan selera dan penyangkalan diri, supaya mereka makan, minum dan berpakaian hanya sehubungan dengan kesehatan.

344. Janganlah membiarkan anak-anakmu memakan permen, buah-buahan, kacang atau makanan apa saja di antara jam makan. Dua kali makan sehari lebih baik dari tiga kali. Jikalau orang tua memberikan contoh dengan melanggar prinsip, anak-anak akan segera mengikutinya. Ketidakteraturan dalam hal makan akan merusak keserasian alat pencernaan. Bilamana anak-anak datang ke meja makan, mereka tidak menikmati makanan sehat. Selera mereka menginginkan sesuatu yang paling berbahaya bagi mereka. Seringkali anak-anakmu menderita penyakit demam yang menyerang secara mendadak karena kebiasaan makan tidak teratur. Orangtualah yang bertanggung jawab atas penyakit ini. Adalah kewajiban orang tua untuk memperhatikan kebiasaan-kebiasaan yang dibentuk anak-anak, apakah itu menunjang kesehatan sehingga mengurangi banyak kesusahan.

345. Anak-anak juga terlalu sering diberi makan. Ini menimbulkan demam dan penderitaan dalam pelbagai bentuk. Janganlah memaksa perut itu bertugas terus; biarlah dia mempunyai waktu istirahat. Kalau tidak, anak-anak akan rewel, gelisah dan mudah diserang penyakit.

(Anak-anak harus diajar bagaimana dan kapan makan– 218)

(Latihan Daniel yang dini– 241)

(Lihat BAB IX, Keteraturan Waktu Makan)

Pendidikan Selera secara Dini

346. Pendidikan anak dalam hal kebiasaan makan dapat disalatafsirkan. Anak kecil perlu mempelajari bahwa mereka makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan. Latihan harus dimulai pada saat ibu menggendong bayi itu. Bayi itu harus diberi makan hanya pada waktu yang sudah ditentukan. Semakin besar, frekuensinya lebih sedikit. Janganlah memberikan padanya permen atau makanan orang dewasa. Dia tidak dapat mencernanya. Keteraturan dan ketelitian dalam

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

memberikan makan bayi itu bukan hanya meningkatkan kesehatan dan memenangkan dia untuk berlaku manis, tetapi akan meletakkan dasar kebiasaan yang membawa berkat padanya di kemudian hari.

Sementara anak itu beranjak dari masa kanak-kanak, masih diperlukan ketelitian untuk mendidik cita rasa dan seleranya. Sering mereka dibiarkan memilih makanan mereka dan memakannya kapan saja tanpa memperhatikan kesehatan. Sering digunakan uang untuk membeli makanan mewah yang tidak menyehatkan sehingga anak-anak dapat berpikir bahwa tujuan utama dalam hidup ialah pemuasan selera. Seringkali mereka dibiarkan memakan makanan pilihannya sendiri tanpa menghiraukan kesehatan. Jerih payah dan uang yang digunakan untuk makanan mewah ini menimbulkan pemikiran pada otak orang muda bahwa tujuan utama di dalam hidup dan apa yang akan memberikan kebahagiaan yang paling besar adalah memanjakan selera. Akibat latihan seperti ini ialah kerakusan. Kemudian, timbulah penyakit yang biasanya diikuti dengan penggunaan obat-obat beracun.

Orang tua harus melatih selera anak-anak mereka. Janganlah pernah membiarkan anak-anak menggunakan makanan yang tidak menyehatkan. Tetapi usahakanlah mengatur makanan itu. Hati-hatilah, jangan kita bersalah dengan memaksa anak-anak memakan makanan yang tidak enak, atau memakan lebih dari yang diperlukan. Anak-anak mempunyai hak, mereka berhak memilih. Jikalau pilihan mereka masuk di akal, mereka harus dihormati. . . .

Ibu-ibu yang memuaskan keinginan anak-anaknya dengan mengorbankan kesehatan dan perangai yang gembira, mereka menabur benih kejahanatan yang akan bertumbuh dan berbuah. Kebiasaan pemanjangan diri bertumbuh bersamaan dengan pertumbuhan si anak. Kesehatan mental dan fisik, keduanya dikorbankan. Ibu yang melakukan hal ini akan menuai dengan rasa pahit. Mereka menyaksikan anak-anak mereka bertumbuh dengan pikiran dan tabiat yang tidak layak untuk melakukan sesuatu yang agung dan berguna di masyarakat atau di rumah. Kekuasaan fisik, mental dan rohani menderita di bawah pengaruh makanan yang tidak menyehatkan. Naluri atau hati nurani dilemahkan, maka daya tangkap otak sudah timpang.

Sementara anak-anak harus diajar menguasai selera dan makan berdasarkan aturan kesehatan, biarlah dijelaskan bahwa mereka menyangkal diri hanya dari yang membahayakan diri mereka. Mereka

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

membuang yang menyakitkan untuk yang lebih baik. Biarlah meja makan itu diatur menarik dan mengundang selera. Biarlah itu diisi dengan makanan yang baik yang diberikan Allah dengan limpahnya. Biarlah waktu makan itu menyenangkan dan menggembirakan. Sementara kita menikmati pemberian Allah, biarlah kita mengucap syukur kepada si Pemberi itu.

347. Banyak orang tua memanjakan anak-anak dalam hal makan dan minum seenaknya dan kapan saja. Ini dilakukan untuk menghindari tugas mendidik anak akan kebiasaan penyangkalan diri. Mereka tidak menuntun anak-anak bagaimana caranya menggunakan semua berkat Allah dengan benar. Selera dan pemanjaan yang mementingkan

Biarlah meja makan itu diatur menarik dan mengundang selera.

diri akan bertumbuh bersamaan dengan pertumbuhan anak dan menjadi kuat bersamaan dengan kekuatan anak, kalau tidak dicegah. Bilamana anak-anak ini memulai kehidupan dengan diri sendiri dan mengambil tempat di tengah-tengah masyarakat, mereka tidak berkuasa melawan pencobaan. Kekotoran moral dan kejahatan besar merajalela di mana-mana. Pencobaan

manjakan selera dan memuaskan keinginan tidak berkurang dengan pertambahan tahun. Umumnya orang muda diperintah oleh perasaan sehingga mereka menjadi hamba selera. Kita dapat melihat kejahatan akibat pendidikan yang timpang di dalam diri orang malas, orang raku, perokok dan pemabuk.

Pemanjaan dan Kebejatan Moral

348. Anak-anak yang tidak teratur makan biasanya lemah, pucat, kerdil, gelisah, gampang marah dan mudah tersinggung. Segala sesuatu yang agung telah dikorbankan demi selera dan nafsu kebinatangan. Kehidupan anak-anak dari umur lima sampai sepuluh tahun dan yang berumur lima belas tahun nampaknya ditandai dengan kebejatan moral. Mereka memiliki pengetahuan tentang hampir semua macam kejahanan. Dalam hal ini orangtualah yang bersalah paling banyak. Kepada mereka akan ditimpakan dosa-dosa anak-anak mereka karena tingkah

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

laku mereka yang menuntun anak-anak ke dalam dosa. Mereka menggoda anak-anak memanjakan selera dengan menyajikan makanan daging di atas meja makan, begitu juga makanan berbumbu rempah-rempah berkadar tinggi yang cenderung membangkitkan nafsu kebinatangan. Dengan teladan hidup, mereka mengajar anak-anak supaya tidak bertarak dalam hal makan. Mereka memanjakan diri untuk makan kapan saja sepanjang hari, sehingga alat pencernaan senantiasa dibebani. Kaum ibu hanya mempunyai sedikit waktu untuk mengajar anak-anak. Waktu yang berharga itu digunakan untuk memasak pelbagai macam makanan yang tidak menyehatkan untuk disajikan di meja makan.

Banyak orang tua telah mengizinkan anak-anak mereka menuju keruntuhan sementara mereka mencoba mengatur kehidupan yang penuh gaya. Jikalau datang tamu, mereka ingin agar mengelilingi meja makan yang penuh makanan mewah seperti menjamu tamu agung. Banyak uang dan waktu digunakan untuk maksud ini. Untuk menjaga gengsi, makanan mewah disediakan, yaitu yang sesuai dengan selera mereka. Orang yang mengaku Kristen pun melakukan hal yang sama. Mereka mengundang sekelompok orang. Tujuan utama para undangan itu ialah menikmati makanan mewah. Orang Kristen harus mengadakan pembaruan dalam hal ini. Sewaktu mereka menjamu tamu-tamu mereka dengan sopan, janganlah mereka menjadi hamba gengsi dan selera.

Belajarlah Sederhana

349. Makanan harus begitu sederhana sehingga penyediaannya tidak akan menyita seluruh waktu si ibu. Memang benar bahwa meja makan harus diisi dengan makanan yang menyehatkan yang juga menarik selera. Janganlah engkau mengira bahwa apa saja yang diramu lalu disajikan sebagai makanan itu sudah cukup baik untuk anak-anak. Gunakanlah sedikit waktu saja untuk penyediaan makanan yang tidak menyehatkan, untuk memuaskan selera yang salah, dan lebih banyak waktu untuk mendidik dan melatih anak-anak. Biarlah tenaga yang engkau gunakan untuk merencanakan apa yang engkau akan makan dan minum, dan apa yang engkau hendak pakai, digunakan untuk memelihara jiwa mereka tetap bersih dan pakaian mereka tetap rapi.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

350. Daging berbumbu kadar tinggi, ditambah dengan makanan cuci mulut yang mewah, semuanya menguras tenaga inti alat pencernaan anak-anak. Sekiranya mereka dibiasakan dengan makanan sederhana yang menyehatkan, maka selera mereka tidak akan menginginkan makanan ekstra yang non-alamiah dan yang bercampur baur. . . . Makanan daging bagi anak-anak bukanlah yang terbaik untuk memastikan sukses. . . . Adalah berbahaya bagi anak-anak untuk mendidik mereka supaya bergantung pada makanan daging. Lebih mudah menciptakan selera non-alamiah daripada membetulkan dan membaiki selera setelah menjadi sifat alamiah sekunder.

Membantu Sifat Tidak Bertarak

351. Walaupun kaum ibu menangisi sifat tidak bertarak yang terdapat di mana-mana mereka tidak melihat dalam-dalam apa yang menyebabkannya. Setiap hari mereka menyediakan pelbagai macam makanan yang berbumbu kadar tinggi, yang menarik selera dan mendorong orang supaya makan terlalu banyak. Meja makan orang Amerika biasanya dilengkapi begitu rupa sehingga orang menjadi pemabuk. Selera adalah prinsip pengatur bagi kebanyakan orang. Barangsiapa yang memanjakan selera supaya makan terlalu sering, yaitu makanan yang tidak berkualitas menyehatkan, dia melemahkan kuasanya untuk menolak seruan selera dan nafsu dalam segi lain sebanding dengan sifat kebiasaan dia makan yang tidak benar. Kaum ibu perlu diyakinkan akan kewajiban mereka kepada Allah dan kepada dunia untuk mengisi masyarakat dengan anak-anak yang sudah membangun tabiat baik. Laki-laki dan perempuan bertindak dengan prinsip yang teguh akan dapat berdiri teguh pada zaman polusi dan kerberosotan moral ini....

Banyak wanita yang mengaku Kristen mengisi meja makannya setiap hari dengan bermacam-macam jenis makanan yang mengganggu perut dan merusak mesin tubuh. Makanan daging adalah makanan utama yang terdapat di meja makan banyak keluarga, sampai darah mereka mengandung bibit kanker yang merusak. Tubuh mereka terbentuk dari apa yang mereka makan. Tetapi, apabila penderitaan dan penyakit menyerang mereka, mereka menganggap siksaan itu datang dari Tuhan.

Kami ulangi, sifat tidak bertarak dimulai di meja makan kita. Selera

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

dimanjakan sampai pemanjaan itu menjadi sifat alamiah sekunder. Dengan menggunakan teh dan kopi, selera dibentuk untuk menginginkan tembakau, dan tembakau mendorong selera untuk minuman keras.

352. Biarlah orang tua mulai bergerak untuk membasmi sifat tidak bertarak di ruang keluarga. Dalam prinsip, biarlah mereka mengajar anak-anak untuk mengikuti, sejak bayi, maka mereka dapat mengharapkan sukses.

353. Orang tua harus menjadikan tujuan utama untuk menjadi bijaksana dalam menangani anak-anak dengan cara yang benar. Mereka dapat memperoleh pikiran yang sehat dalam tubuh yang sehat. Prinsip pertarakan harus dijalankan dalam semua aspek kehidupan keluarga. Penyangkalan diri haruslah diajarkan kepada anak-anak, dan mene-kankannya kepada mereka sejak masa kanak-kanak.

(Makanan yang mengganggu mengakibatkan rasa haus yang tak dapat dipuaskan dengan air – 558).

Dengan menggunakan teh dan kopi, selera dibentuk untuk menginginkan tembakau, dan tembakau mendorong selera untuk minuman keras.

354. Banyak orang tua mendidik cita rasa anak-anaknya dan membentuk selera. Mereka memanjakan dengan makanan daging dan meminum teh dan kopi; yang sebagian ibu mendorong anak-anak menggunakan kebiasaan yang lebih keras, seperti tembakau. Penggunaan tembakau mendorong selera untuk minuman keras. Kemudian penggunaan tembakau dan minuman keras melemahkan kuasa saraf.

Jikalau cita rasa orang Kristen dibangkitkan mengenai pelajaran pertarakan dalam segala hal, mereka dapat memulainya di meja makan dengan teladan menolong mereka yang lemah dalam pengendalian diri, yang hampir lumpuh menolak keinginan selera. Jikalau kita menyadari bahwa kebiasaan yang kita bentuk dalam kehidupan ini akan mempengaruhi keinginan kita yang abadi, bahwa tujuan kita sangat bergantung pada kebiasaan pertarakan kita, maka kita akan mengusahakan pertarakan yang ketat dalam hal makan dan minum.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Dengan contoh kehidupan dan usaha pribadi, kita menjadi sarana dalam penyelamatan banyak jiwa dari kemerosotan sifat tidak bertarak, kejahatan dan kematian. Kaum wanita dapat melakukan banyak hal demi keselamatan orang lain dengan mengisi meja makan mereka hanya dengan makanan bergizi yang menyehatkan. Boleh saja mereka menggunakan waktunya yang berharga dalam mendidik cita rasa dan selera anak-anaknya, supaya membentuk kebiasaan bertarak dalam segala hal. Mereka dapat mendorong penyangkalan diri dan kedermawanan demi kebaikan orang lain.

Sekalipun Kristus telah memberikan contoh bagi kita di padang belantara pencobaan, yaitu dengan menyangkal selera, dan mematahkan kuasanya, namun masih banyak ibu yang menyediakan bagi anak-anaknya menjadi orang rakus dan pemabuk. Ini dilakukan dengan contoh kehidupan dan ajaran yang diberikan kepada anak-anak. Anak-anak sering dimanjakan untuk memakan apa yang mereka pilih dan kapan memakannya tanpa memperhatikan kesehatan. Banyak anak-anak yang terdidik menjadi rakus sejak bayi. Melalui pemanjaan selera, mereka menderita kejang perut pada usia yang relatif muda. Pemanjaan diri dan sifat tidak bertarak dalam hal makan tumbuh bersamaan dengan pertumbuhan mereka dan menjadi kuat bersamaan dengan pertambahan kekuatan. Tenaga mental dan fisik dikorbankan karena pemanjaan orang tua. Cita rasa sudah terbentuk bagi bahan makanan tertentu. Dari bahan ini mereka tidak menerima keuntungan, yang ada hanya kerusakan, tubuh dibebani dan seluruhnya lemah.

(Fondasi sifat tidak bertarak– 203).

Ajarkanlah Kebencian terhadap Bahan Perangsang

355. Ajarlah anak-anakmu supaya membenci bahan perangsang. Berapa banyak yang tanpa sadar memiliki selera bahan-bahan perangsang seperti ini. Di Eropa, saya melihat perawat menaruh gelas anggur atau bir ke bibir anak kecil yang tidak berdosa. Dengan demikian mereka membentuk satu cita rasa untuk bahan perangsang. Sementara mereka bertumbuh dewasa, mereka belajar untuk bergantung sedikit demi sedikit pada zat ini, sampai mereka terkalahkan dan tak dapat ditolong lagi. Akhirnya mereka menjadi pemabuk.

Tetapi bukan hanya itu akibat selera yang diselewengkan dan

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

dijadikan jerat. Makanan itu sering membangkitkan keinginan untuk minuman yang merangsang. Makanan mewah disajikan kepada anak-anak, yaitu makanan berbumbu tinggi, sop lemak hewani, kue dan makanan cuci mulut. Makanan berbumbu kadar tinggi ini mengganggu perut, sehingga menimbulkan satu keinginan untuk bahan perangsang yang lebih keras. Selera bukan hanya digoda untuk makanan yang tidak sesuai yang dimakan anak-anak dengan bebas waktu makan, tetapi mereka dibiarkan makan di antara jam makan. Pada saat mereka berusia empat belas tahun, mereka menjadi penderita sakit kejang perut.

Mungkin engkau pernah melihat gambar lambang seorang pemabuk. Kondisi yang sama dihasilkan oleh pengaruh rempah-rempah pedas yang menganggu. Dengan perut yang dalam keadaan demikian, ada keinginan akan sesuatu yang lebih pedas untuk memenuhi keinginan selera, sesuatu yang lebih pedas dan lebih pedas lagi. Kemudian engkau akan mendapati anakmu itu merokok di jalanan.

Makanan yang Berbahaya Khusus bagi Anak-anak

356. Mustahil bagi mereka yang dikekang selera akan memperoleh kesempurnaan tabiat. Perasaan moralitas anak-anakmu tak dapat dibangunkan dengan mudah, kecuali engkau berhati-hati memilih jenis makanan bagi mereka. Banyak ibu yang mengisi meja makan yang menjadi jerat bagi keluarga. Makanan daging, mentega, keju, makanan cuci mulut yang mewah, makanan berbumbu rempah-rempah berkadar tinggi, dan sebagainya dengan bebas disantap oleh orangtua dan anak-anak. Bahan makanan ini menghambat pencernaan, menegangkan saraf dan melemahkan otak. Alat pembuat darah tak dapat mengolah bahan seperti itu menjadi darah yang baik. Lemak yang ada dalam makanan menyulitkan pencernaan. Pengaruh keju membahayakan. Roti yang terbuat dari tepung halus tidak merawat tubuh seperti tepung kasar. Makanan seperti itu tidak memelihara tubuh dalam kondisi puncak. Rempah-rempah mengganggu lapisan halus dari lambung, tetapi akhirnya merusak kepekaan lapisan yang halus ini. Darah mendidih, sifat kebinatangan dibangkitkan, sedangkan kuasa moral dan mental dilemahkan. Akhirnya orang itu menjadi hamba nafsu yang tak terkendali-kan. Sang ibu harus mempelajari bagaimana caranya menyajikan makanan sederhana namun bergizi kepada anggota keluarganya.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Memerangi Kecenderungan Jahat

357. Maukah kaum ibu generasi sekarang merasakan kesucian tugas mereka. Janganlah mencoba bersaing dengan tetangga yang kaya dalam penampilan, tetapi usahakan supaya melebihi mereka dalam melakukan tugas pendidikan anak-anak dengan setia demi hidup yang terbaik. Jikalau anak-anak dan orang muda dididik dalam kebiasaan dan penyangkalan diri dan pengendalian diri, agar mereka diajarkan bahwa mereka makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan. Maka lebih sedikit penyakit dan kemerosotan moral. Maka, gerakan pertarakan sedikit saja dilakukan yang berarti tidak banyak, jikalau prinsip yang

Janganlah mencoba bersaing dengan tetangga yang kaya dalam penampilan, tetapi usahakan supaya melebihi mereka dalam melakukan tugas pendidikan anak-anak dengan setia demi hidup yang terbaik.

ka sebagai warisan dari orang tua, betapa dahsyat tanggung jawab orang tua untuk memerangi kecenderungan jahat yang telah mereka wariskan kepada anak-anak mereka. Betapa sungguh-sungguh dan rajin orang tua bekerja melakukan tugasnya, dalam iman dan pengharapan, bagi turunannya yang malang itu!

Orangtua harus mendahulukan tugas utama yaitu memahami hukum hidup dan hukum kesehatan, agar apa yang mereka lakukan dalam penyediaan makanan, atau melalui kebiasaan lainnya, tidak akan membangun kecenderungan yang salah dalam diri anak-anak mereka. Seorang ibu harus mempelajari dengan teliti bagaimana caranya me-

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

nyediakan meja makan dengan makanan yang paling sederhana dan menyehatkan. Alat pencernaan tidak lagi dilemahkan, kuasa saraf tidak lagi timpang, dan anak-anak mereka tidak lagi melawan petunjuk yang mereka dapat. Semuanya itu bersumber dari makanan yang disajikan di hadapan mereka. Makanan ini bisa melemahkan alat pencernaan atau menguatkannya dan itu memegang peranan penting dalam mengatur kesehatan fisik dan moral anak-anak, yang adalah milik Allah yang sudah dibeli dengan darah. Betapa suci tugas yang dipercayaikan kepada orangtua untuk menjaga pembentukan fisik dan moral anak-anak, agar susunan saraf seimbang dan jiwa tidak terancam bahaya! Mereka yang memanjakan selera anak-anak mereka dan tidak mengendalikan nafsu mereka, akan melihat kesalahan besar yang mereka telah lakukan, contohnya dalam hal kesukaan akan tembakau, hamba minuman keras. Saraf mereka sudah dilumpuhkan dan bibir mereka mengucapkan kepalsuan dan penghinaan atau hujat.

Kejamnya Pemanjaan

358. Telah ditunjukkan pada saya bahwa satu penyebab utama mengapa terjadi hal-hal yang menyediakan ialah: Orang tua tidak merasa bertanggung jawab untuk membesarkan anak-anak mereka dalam penyesuaian diri dengan hukum alam. Kaum ibu menyayangi anak-anak mereka dengan kasih akan penyembahan berhala dan memanjakan seleranya walaupun mereka mengetahui bahwa itu merusak kesehatan dengan demikian anak-anak mendapat penyakit dan ketidakbahagiaan. Kebaikan yang kejam dinyatakan sampai sekian jauh dalam generasi yang sekarang ini. Keinginan anak-anak dipuaskan dengan mengorbankan kesehatan dan perangai gembira, karena untuk sementara, lebih mudah bagi ibu untuk memuaskan mereka daripada menahan apa yang mereka inginkan.

Kaum ibu menanam benih yang akan bertumbuh dan berbuah. Anak-anak tidak dididik untuk menyangkal selera dan membatasi keinginan lalu mereka mementingkan diri, rewel, suka melawan, tidak berterima kasih dan tidak suci. Para ibu yang melakukan seperti ini akan menuai kepahitan, yaitu buah hasil benih yang mereka telah tanam. Mereka telah berdosa terhadap surga dan terhadap anak-anak mereka. Allah akan menuntut pertanggungjawabannya.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

359. Apabila orangtua dan anak-anak bertemu pada saat perhitungan terakhir, pemandangan yang bagaimanakah akan terlihat? Ribuan anak yang menjadi hamba selera dan kejahatan yang memalukan, yang kehidupan mereka hanyalah reruntuhan moral, mereka akan saling tatap muka dengan orangtua yang membuat mereka demikian. Bukankah orangtua yang harus memikul tanggung jawab yang dahsyat ini? Apakah Tuhan menciptakan anak-anak muda ini bejat? Oh, tidak! Kalau begitu, siapakah yang sudah melakukan pekerjaan yang dahsyat ini? Bukankah dosa orangtua dipindahkan ke dalam diri anak-anak mereka dalam bentuk selera yang salah dan nafsu? Bukankah pekerjaan itu disempurnakan oleh mereka yang mengabaikan pendidikan mereka? Bukankah mereka harus dididik supaya sesuai dengan citra Allah? Sebagaimana pastinya kehadiran mereka, para orang tua ini akan melewati pengadilan Allah.

Perhatian Sementara dalam Perjalanan

360. Sementara berada dalam mobil, saya mendengar komentar orang tua bahwa selera anak-anak mereka sangat peka. Kalau tidak ada makanan daging dan kue, mereka tidak bisa makan. Sesudah makan siang, saya memperhatikan kualitas makanan yang diberikan kepada anak-anak ini. Makanan itu terbuat dari tepung halus, daging yang dilapisi dengan rempah-rempah hitam, sop yang dibumbui rempah-rempah pedas, kue dan makanan ringan. Wajah anak-anak yang serba pucat itu jelas menunjukkan penyalahgunaan perut yang sedang menderita. Dua di antara anak-anak ini memperhatikan anak-anak keluarga lain sedang makan keju bersama makanan lain. Mereka kehilangan selera melihat hal itu, sampai ibu yang memanjakan ini meminta sepotong keju untuk anak-anaknya. Dia takut kalau anak-anak tidak mau makan sama sekali. Si ibu menyeletuk: Anak-anak saya suka iri atau itu begitu banyak. Jadi saya membiarkan mereka memakan apa yang disukai, karena selera menginginkan makanan yang diperlukan tubuh.

Ini mungkin benar kalau selera itu belum diselewengkan. Ada selera alamiah, ada pula selera yang sudah diselewengkan. Orang tua yang sudah mengajar anak-anak mereka supaya memakan makanan yang merangsang dan tidak menyehatkan selama hidup, sampai cita rasa itu sudah dirusakkan sehingga mereka ingin makan tanah liat, batu

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

tulis, kopi gosong, teh kental, kulit manis, bawang putih, rempah-rempah, tidak boleh mengatakan bahwa selera menuntut apa yang diperlukan tubuh. Selera sudah dididik dengan salah, sampai selera itu disele-wengkan. Alat pencernaan yang halus sudah dirangsang dan terbakar sampai kehilangan kepekaannya. Makanan sederhana yang menyehatkan nampaknya hambar bagi mereka. Perut yang sudah disalahgunakan itu tidak akan melakukan tugasnya, kecuali didorong dengan bahan yang paling merangsang. Sekiranya anak-anak ini telah dilatih untuk memakan hanya makanan sehat yang disediakan dengan cara yang paling sederhana dan menjaga sari alamiahnya jangan sampai hilang, menghindari makanan daging, lemak, segala jenis rempah-rempah, maka cita rasa dan selera tidak akan rusak. Sebagaimana telah ditunjukkan, makanan alamiah adalah makanan terbaik untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Sementara orangtua dan anak-anak sedang memakan makanan mewah, saya dengan suami pada jam 1:00 siang memakan makanan kami yang sederhana yang terdiri dari roti jelai tanpa mentega bersama buah-buahan yang banyak. Kami makan dengan rasa nikmat dan perasaan bersyukur. Kami tidak harus membawa belanjaan yang limpah untuk memuaskan selera secara bebas. Kami makan dengan sepas-puasnya tanpa merasa lapar lagi sampai besok paginya. Anak lelaki yang memakan jeruk, kacang, jagung dan permen menganggap kami sebagai pembeli yang tidak mampu. Makanan berkualitas rendah yang mereka makan itu tak dapat diolah menjadi darah yang baik dan perangai yang baik pula. Anak-anak mereka pucat pasi. Ada di antaranya yang mempunyai luka busuk di dahi dan tangan. Yang lain hampir buta dengan mata yang sakit, yang merusak kecantikan wajahnya. Yang lain mempunyai borok di kulit, tersiksa dengan batuk, mata rabun, sakit kerongkongan dan paru-paru. Saya memperhatikan seorang anak lelaki umur tiga tahun yang menderita karena mencret. Dia demam, tetapi nampaknya dia hanya memerlukan makanan. Setiap menit dia meminta kue, daging ayam dan sop. Si ibu memenuhi semua permintaannya seperti seorang hamba penurut. Jikalau makanan yang diminta itu tidak muncul segera setelah diminta, anak itu menangis dan kata-kata itu semakin tidak menyenangkan. Lalu si ibu berkata: "Baik, baik sayang, engkau akan mendapatkannya!" Setelah makanan itu ditempatkan di tangannya, makanan itu dibuang di lantai mobil dengan nada marah, karena makanan itu tidak cepat diberikan kepada

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

nya. Seorang perempuan kecil sedang memakan daging rebus, sop berbumbu rempah-rempah, roti dan mentega. Ketika dia melirik pada piring saya, dia menginginkan sesuatu. Inilah rupanya yang belum pernah dimakannya. Lalu dia merengek dan tidak mau makan. Anak yang berumur enam tahun itu mengatakan dia mau sepiring makanan. Saya kira dia menginginkan apel merah yang sedang saya makan. Meskipun persediaan kami sangat terbatas, saya merasa kasihan kepada orang tua itu. Jadi saya memberikan anak itu sebuah apel besar. Dia merenggutnya dari tangan saya, lalu dengan geram dia melemparkannya dengan cepat ke lantai mobil. Saya berpikir, kalau anak ini terus dibiarkan mengikuti kemauannya, maka dia akan membawa rasa malu kepada ibunya.

Proses pertumbuhan tubuh diperlambat dengan susunan makanan yang tidak baik. Otak dan saraf dipengaruhi, dan nafsu terangsang dengan mudahnya.

rendahkan moral dan intelek. Orangtua membentuk kebiasaan anak mereka. Mereka menjadikannya bersifat mementingkan diri dan tidak mengasihi. Mereka tidak membatasi keinginannya, atau mengendalikan nafsunya. Apakah yang diharapkan dari anak itu setelah dewasa nanti? Banyak yang tidak memahami hubungan pikiran dengan tubuh. Proses pertumbuhan tubuh diperlambat dengan susunan makanan yang tidak baik. Otak dan saraf dipengaruhi, dan nafsu terangsang dengan mudahnya.

Seorang anak berusia sekitar sepuluh tahun menderita. Demam dan menggigil, sehingga tidak mau makan. Sang ibu membujuknya, makanlah sedikit kue agar-agar ini. Ini daging ayam yang enak. Maukah engkau mencicipi makanan yang ini? Akhirnya anak itu memakan makanan cukup banyak untuk seorang yang sehat. Makanan yang dipaksakan padanya tidak baik untuk perut demi kesehatan. Seharusnya makanan itu tidak diberikan kepada orang sakit. Dalam tempo dua

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

jam, sementara membersihkan kepala anak itu, si ibu mengatakan yang ia tidak dapat mengerti mengapa anak itu demam tinggi. Dia telah menambahkan, bahan bakar kepada api, lalu merasa heran mengapa api itu menyala. Sekiranya anak itu dibiarkan sehingga alam yang mengambil alih pengobatan, perut anak itu sempat istirahat seperlunya dan penderitaannya jauh berkurang. Ibu seperti ini tidak siap membesarkan anak-anak atau melahirkannya. Penyebab utama penderitaan manusia ialah karena tidak berpengetahuan tentang bagaimana caranya memperlakukan tubuh kita.

Pertanyaan kebanyakan orang ialah: Apakah yang akan saya makan? Bagaimana caranya saya hidup untuk menikmati masa yang sekarang? Kewajiban dan prinsip disisihkan demi kepuasan hidup sekarang ini. Jika kita mau hidup sehat, kita harus menghidupkannya. Jikalau kita menyempurnakan tabiat Kekristenan, kita harus menghidupkannya. Orang tua sangat bertanggung jawab atas kesehatan fisik dan moral anak-anaknya. Mereka harus mengajar anak-anaknya dan mendorong mereka untuk menyesuaikan diri dengan hukum kesehatan demi kesejahteraan mereka, dan untuk menyelamatkan diri dari penderitaan dan kesusahan. Betapa aneh kalaupun ibu memanjakan anak-anak mereka untuk merusak kesehatan fisik, mental dan moral. Bagaimanakah kira-kira tabiat orang seperti itu? Para ibu seperti ini menjadikan anak-anak mereka tidak berbahagia dalam hidup ini, sehingga masa depan anak-anak itu suram.

Penyebab Kegelisahan dan Mudah Tersinggung

361. Hidup teratur haruslah menjadi peraturan dalam membentuk tabiat anak-anak. Para ibu sering membuat kesalahan yang besar dalam mengizinkan mereka untuk makan sesuatu di antara makan. Perut menjadi kacau oleh praktek hidup seperti itu, dan hal itu telah meletakkan dasar bagi kesulitan pada masa mendatang. Keresahan terjadi karena makanan yang tidak menyehatkan yang masih belum dicerna; namun si ibu merasa bahwa dia tidak mempunyai waktu untuk memikirkan sebab-sebabnya terjadi demikian, dan atau berusaha untuk memperbaikinya. Iapun tidak mau menenangkan kegelisahannya. Ibu pun segera memberikan kepada anaknya yang masih kecil itu sepotong kue atau makanan yang lain untuk menenangkan mereka, namun cara ini

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

hanyalah membuat kesalahan itu lebih besar lagi. Ada ibu-ibu yang lain, dalam kecemasan, mereka melakukan pekerjaan yang begitu banyak, menderita ketegangan sehingga mereka lebih mudah tersinggung dari pada anak-anak, lalu memarahi dan malah memukul mereka dan berusaha untuk menakuti anak mereka agar bisa tenang.

Ibu sering mengeluh akan kesehatan anak mereka, lalu meminta nasihat dari dokter, padahal, apabila mereka mau menggunakan sedikit akal sehat, maka mereka akan melihat bahwa kesulitan itu terjadi karena kesalahan dalam makanan.

Kita hidup dalam zaman yang penuh kerakusan, dan kebiasaan yang didapatkan oleh anak-anak, bahkan oleh begitu banyak umat Allah, sangatlah bertentangan dengan hukum alam. Pernah saya duduk dengan beberapa orang anak yang berumur di bawah dua belas tahun.

Orangtua harus memberikan pekerjaan kepada anak-anak mereka. Tidak ada yang lebih pasti sumber kejahatannya daripada tak berbuat apa-apa.

Daging disajikan dengan begitu limpahnya, kemudian seorang gadis kecil yang kurus dan agak gugup meminta acar. Sebuah botol berisi irisan sayur yang dibumbui dengan lada dan rempah-rempah dimakan dengan lahap. Anak tersebut terkenal karena selalu gelisah dan mudah tersinggung dan bumbu pedas inilah yang membuat dia mempunyai keadaan seperti apa yang dia miliki. Ada lagi anak-anak yang lebih besar berpikir bahwa mereka tidak bisa makan tanpa daging, dan menunjukkan ketidakpuasan dan malah berlaku tidak menghargai, apabila daging itu tidak disediakan bagi mereka. Ibu begitu memanjakan mereka atas apa yang mereka suka dan apa yang mereka tidak suka sehingga si ibu akhirnya menjadi budak pada kesukaan anak-anaknya. Ada anak yang tidak dibiasakan dengan bekerja, kebanyakan waktu hanya untuk membaca bacaan yang tidak bermanfaat atau yang lebih jahat lagi. Sering si anak mengeluh sakit kepala, dan tidak mau makan makanan yang sederhana.

Orangtua harus memberikan pekerjaan kepada anak-anak mereka. Tidak ada yang lebih pasti sumber kejahatannya daripada tak berbuat apa-apa. Dengan melakukan pekerjaan akan memberikan kekuatan bagi otot-otot akan memberikan selera makan untuk makanan yang

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

sederhana namun menyehatkan dan anak yang diberikan pekerjaan yang teratur tidak akan bangkit dari meja sambil mengeluh karena tidak ada makanan daging dan berbagai makanan lainnya yang menggoda selera makannya.

Yesus, Anak Allah, dalam bekerja dengan tangan-Nya pada perusahaan kayu, telah memberikan satu teladan kepada orang-orang muda. Biarlah mereka yang enggan untuk melakukan kewajiban hidup itu mengingat bahwa Yesus sangat penurut pada orangtua-Nya, dan berusaha menolong untuk menghidupi keluarga-Nya. Hanya sedikit hal yang mewah terlihat di atas meja makan dari Yusuf dan Maria, karena mereka adalah yang termasuk keluarga miskin dan ramah.

Hubungan Makanan dengan Pembangunan Akhlak

362. Kuasa Setan sangat dahsyat mempengaruhi anak muda dewasa ini. Kecuali pikiran anak-anak kita teguh dan serasi dengan prinsip agama, moral mereka akan merosot karena contoh jahat dari orang-orang yang mereka hubungi. Bahaya orang muda paling besar ialah kurang pengendalian diri. Para orang tua memanjakan dan tidak mendidik anaknya tentang penyangkalan diri. Makanan yang mereka sajikan di hadapan mereka ialah yang mengganggu perut. Rangsangan yang ditimbulkannya akan dihubungkan dengan otak, dan sebagai akibatnya, nafsu pun dibangkitkan. Ini tidak boleh terlalu sering berulang. Apa yang dimasukkan ke dalam perut bukan hanya mempengaruhi tubuh, tetapi sangat mempengaruhi pikiran juga. Makanan yang merangsang dan yang kacau susunannya akan memanaskan darah, merangsang saraf, sering menumpulkan persepsi moral sehingga pertimbangan sehat dan hati nurani ditunjang oleh keinginan nafsu. Sulit atau hampir tidak mungkin bagi seorang yang tidak bertarik dalam hal makan untuk melatih kesabaran dan pengendalian diri. Oleh sebab itu, anak-anak perlu diberikan hanya makanan yang menyehatkan dan tidak merangsang, karena tabiat anak belum terbentuk seluruhnya. Dalam kasih sayang, Allah kita yang di surga memancarkan terang reformasi kesehatan untuk melindungi kita dari kejahanatan akibat dari pemanjakan selera yang tidak dibatasi.

"Jika engkau makan, atau jika engkau minum, atau jika engkau melakukan sesuatu yang lain, lakukanlah semuanya itu untuk kemulia-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

an Allah." Apakah orang tua melakukan hal ini sementara mereka menyediakan makanan di atas meja makan lalu memanggil seluruh keluarga untuk menikmatinya? Apakah mereka menyajikan makanan yang mereka tahu hanya itulah yang dapat menjadikan darah yang baik, yang akan memelihara tubuh dalam menghadapi demam ringan, dan menempatkannya pada hubungan yang terbaik dengan hidup dan kesehatan? Atau, apakah mereka menyajikan makanan yang mengganggu, merangsang dan tidak menyehatkan, tanpa memperhatikan masa depan anak-anaknya?

363. Para pembaru kesehatan pun bisa bersalah dalam hal kuantitas makanan. Mereka dapat makan tanpa batas makanan berkualitas tinggi yang menyehatkan. Mereka belum pernah menentukan pendirian. Sebagian bersalah dalam hal kualitas. Mereka memilih untuk memakan dan meminum apa yang mereka suka dan melakukannya kapan saja. Dalam hal ini mereka sudah merusak tubuh mereka. Bukan hanya itu. Mereka merusak anggota keluarga dengan menyajikan makanan pedas yang menambah sifat kebinatangan anak-anak mereka, sehingga mereka tidak mempedulikan perkara-perkara surgawi. Dengan demikian orangtua menguatkan nafsu kebinatangan dan mengurangi kuasa rohani anak-anak mereka. Betapa besar hukuman yang mereka terima pada akhirnya! Kemudian mereka merasa heran mengapa anak-anak mereka begitu lemah moralnya.

Kejahatan di Antara Anak-anak

364. Kita hidup pada zaman yang penuh kejahatan. Sekaranglah waktunya ketika Setan tampaknya menguasai hampir seluruhnya pikiran yang tak pasrah kepada Allah. Karena itu, tanggung jawab besar terletak pada orangtua atau wali yang membesarkan anak-anak. Orangtua telah memikul tanggung jawab dalam melahirkan anak-anak ini. Sekarang, apakah tugas mereka? Apakah membiarkan mereka bertumbuh semaunya atau seadanya. Izinkanlah saya berkata: Tanggung jawab berat terletak pada para orang tua ini....

Saya telah mengatakan bahwa beberapa di antara saudara bersifat mementingkan diri. Kamu tidak memahami apa yang saya maksudkan. Kamu telah mempelajari makanan apa yang paling menarik selera. Selera

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

dan kesenanganlah yang menguasai kamu, bukan kemuliaan Allah. Maka tidak ada keinginan untuk maju dalam hidup Ilahi, atau menyempurnakan kesucian di dalam takut akan Allah. Kamu mencari kesenangan diri dan selera sendiri. Sementara kamu melakukannya, Setan berhasil memasuki dirimu sehingga pada umumnya dia mengacaukan usahamu setiap saat.

Sebagian dari para bapa telah membawa anaknya ke dokter untuk pemeriksaan badan. Saya dapat memberitahukan padamu dalam dua menit apa masalahnya. Kesehatan anakmu sudah merosot. Setan telah menguasainya. Dia masuk pada saat engkau sudah atau sedang istirahat, sedang bingung atau sedang tertidur. Setan menyadari posisimu sebagai allah bagi mereka, yang akan melindungi mereka. Allah telah memerintahkan kamu untuk membesarkan mereka di dalam takut akan Allah dan pemeliharaan-Nya. Tetapi Setan telah masuk mendahului engkau. Dia telah mengikat anakmu dengan tali pengikat yang kuat. Lalu kamu tertidur lagi. Kiranya surga mengasihani engkau dan anak-anakmu, karena kamu semuanya memerlukan pengasihan-Nya.

SEKIRANYA BEGINI... KEADAAN PASTI BERUBAH

Sekiranya engkau memegang pendirian dalam reformasi kesehatan; sekiranya engkau menambahkan kebajikan kepada iman, dan pengetahuan kepada kebajikan, dan pertarakan kepada pengetahuan, keadaan pasti berubah. Tetapi engkau hanya setengah terangsang karena kebusukan dan kejahatan. yang ada di rumahmu....

Engkau seharusnya mengajar anak-anakmu. Engkau harus mengajar mereka bagaimana menangkal kejahatan dan kebusukan zaman ini. Sebaliknya, banyak orang mengajar bagaimana caranya memperoleh sesuatu yang enak untuk dimakan. Engkau menyajikan di meja makan yaitu makanan seperti mentega, telur dan makanan daging. Lalu anak-anakmu melahapnya. Mereka diberi makan dengan bahan makanan yang merangsang nafsu daging. Lalu engkau datang kepada Allah untuk meminta Dia memberkati anak-anakmu dan menyelamatkan mereka. Berapa jauhkah doamu itu melayang? Engkau mempunyai tugas yang harus dilaksanakan lebih dulu. Setelah melakukan segala sesuatu

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

bagi anak-anakmu yaitu yang ditugaskan Allah padamu, kemudian dengan keyakinan engkau dapat menuntut pertolongan khusus yang dijanjikan Allah kepadamu.

Engkau harus belajar bertarak dalam segala hal. Engkau harus mempelajarinya, apa yang engkau makan dan minum. Tetapi engkau berkata: "Bukan urusan siapa-siapa tentang apa yang saya makan, atau apa yang saya minum, atau apa yang saya sajikan di meja makan saya." Itu adalah urusan seseorang, kecuali engkau mengurung anak-anakmu lalu pergi ke padang gurun di mana mereka hidup bergaul.

Ajarlah Anak-anak Bagaimana Caranya Menghadapi Pencobaan

365. Awasilah seleramu. Ajarlah anak-anakmu dengan pengajaran dan teladan hidup bagaimana menggunakan makanan sederhana. Ajarlah mereka supaya rajin, bukan hanya sibuk, tetapi melakukan pekerjaan yang bermanfaat.

Ajarlah anak-anakmu dengan pengajaran dan teladan hidup bagaimana menggunakan makanan sederhana. Ajarlah mereka supaya rajin, bukan hanya sibuk, tetapi melakukan pekerjaan yang bermanfaat.

nangkan diri mereka sendiri, tetapi menjadi hamba Allah untuk maksud-maksud mulia. Ajarlah mereka begini: Jikalau penggodaan mendorong pemanjaan diri, bilamana Setan berusaha menutupi wajah Allah dari pandangan mereka, atau memandang pada Yesus dan berkata: "Tolong, Tuhan; jangan sampai saya kalah." Malaikat akan mengelilingi mereka sebagai jawab kepada doa mereka, lalu menuntunnya kepada jalan yang aman.

Kristus berdoa untuk murid-murid-Nya, bukan supaya mereka diangkat dari dunia ini, tetapi supaya mereka terlindung dari kejah-

MENU MAKANAN PADA MASA KANAK-KANAK

an, supaya mereka tidak menyerah kepada pencobaan yang mereka hadapi setiap saat. Inilah doa yang harus dilayangkan oleh setiap bapa dan ibu. Tetapi apakah begitu caranya mereka memohon kepada Allah demi anak-anaknya, lalu kemudian meninggalkannya untuk melakukan apa saja yang mereka mau lakukan? Haruskah mereka memanjanak selera sampai selera itu menguasainya, lalu kemudian mereka mengharapkan, anak-anak dapat dibatasi? Tidak! Pertarakan dan pengendalian diri harus diajarkan sejak bayi. Tanggung jawab terletak lebih banyak pada ibu dalam hal ini. Ikatan batin yang paling halus di dunia ialah antara ibu dan anaknya. Anak itu lebih terpengaruh dengan contoh kehidupan ibunya daripada dengan bapanya. Ini terjadi karena ikatan halus yang mempersatukan. Namun tanggung jawab si ibu berat sehingga, dia memerlukan bantuan bapa senantiasa.

366. Aku akan membayarmu, hai kaum ibu, untuk menggunakan waktu yang berharga yang diberikan Allah bagimu untuk membentuk tabiat anak-anakmu, dan mengajar mereka supaya bepegang teguh pada prinsip pertarakan dalam hal makan dan minum. . . .

Setan melihat bahwa dia tidak dapat menguasai pikiran sepenuhnya jikalau selera itu dikuasai; karena itu dimanjakan, dia senantiasa bekerja untuk menuntun manusia kepada pemanjaannya. Di bawah pengaruh makanan yang tidak menyehatkan, hati nurani jadi lemah, pikiran dikelamkan dan daya ingatan jadi timpang. Tetapi dosa pelanggar itu tidak berkurang karena hati nurani sudah dilanggar sampai menjadi kebal.

367. Bapa dan ibu, berdoalah senantiasa. Jagalah dengan ketat sifat tidak bertarak dalam bentuk apa pun. Ajarlah anak-anakmu prinsip reformasi kesehatan yang benar. Ajarlah mereka apa yang perlu dihindari untuk memelihara kesehatan. Murka Allah sudah mulai dicurahkan atas anak-anak yang tidak menurut. Kejahatan apa, dosa apa, perbuatan jahat yang bagaimana, semua dinyatakan setiap saat! Sebagai satu umat, kita sangat berhati-hati melindungi anak-anak kita dari teman-teman mereka yang memalukan.

(Rumah di pedesaan, hubungannya kepada makanan dan moral– 711)

Masakan yang Menyehatkan

Masakan yang Tidak Memenuhi Syarat adalah Dosa

368. Adalah satu dosa untuk menyajikan masakan yang tidak memenuhi syarat di meja makan, karena masalah pangan menyangkut kesejahteraan seluruh tubuh. Tuhan menghendaki umat-Nya menghargai betapa pentingnya, urusan penyediaan makanan begitu rupa sehingga perut tidak jadi asam dan perangai pun jadi masam. Baiklah kita ingat bahwa dalam seketul roti yang bagus ada agama praktis.

Pengetahuan Masak-memasak Bernilai Sepuluh Talenta

Janganlah pekerjaan memasak dianggap sebagai sejenis perhambaan. Apakah yang terjadi dengan penduduk dunia jika semua

MASAKAN YANG MENYEHATKAN

yang memasak tidak mau bekerja dengan alasan bahwa pekerjaan itu tidak cukup diagungkan? Pekerjaan memasak mungkin dianggap kurang disenangi dibanding dengan jenis pekerjaan lain. Sebenarnya itu adalah satu bidang pengetahuan yang nilainya lebih tinggi dari semua ilmu. Dengan demikian Allah menghormati penyediaan makanan yang menyehatkan. Dia memberikan nilai tinggi kepada mereka yang setia menyediakan makanan yang enak dan menyehatkan. Orang yang memahami seni penyediaan makanan yang benar, dan yang menggunakan ilmu ini, dia layak mendapat pujian lebih tinggi dibanding dengan mereka yang bekerja di bidang lain. Keterampilan ini harus dinilai sama dengan sepuluh talenta. Kegunaannya yang tepat banyak berkaitan dengan pemeliharaan seluruh organisme manusia di dalam kesehatan. Karena itu tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan dari kesehatan, itulah karunia yang paling berharga.

Juru masak menempati jabatan penting di rumah tangga. Dia menyediakan makanan yang akan dimasukkan ke dalam perut, untuk membentuk otak, tulang dan otot.

Juru Masak Pantas Dihormati

369. Saya menghargai tukang jahit saya. Saya menghargai sekretaris saya. Tetapi juru masak yang mengetahui betul bagaimana caranya menyediakan makanan yang mempertahankan hidup dan memelihara otak, tulang dan otot, menempati jabatan yang paling penting di antara para pembantu di rumah.

370. Orang-orang yang belajar menjadi tukang jahit, penyusun huruf, korektor, pemegang buku atau guru sekolah, merasa terlalu besar untuk bergaul dengan juru masak.

Pemikiran ini melanda hampir seluruh lapisan masyarakat. Juru masak merasa bahwa jabatannya menempatkan dirinya rendah menuju ukuran hidup sosial, sehingga dia tidak mengharapkan akan bergaul dengan anggota keluarga atas dasar itu. Apakah Anda merasa heran bahwa wanita intelek mencari pekerjaan lain? Apakah Anda merasa heran bahwa hanya sedikit juru masak yang berpendidikan? Satu-satu-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

nya keherenan ialah bahwa begitu banyak yang mau pasrah dengan perlakuan yang sedemikian.

Juru masak menempati jabatan penting di rumah tangga. Dia menyediakan makanan yang akan dimasukkan ke dalam perut, untuk membentuk otak, tulang dan otot. Kesehatan seluruh anggota keluarga bergantung kepada keterampilannya dan kecakapannya. Tugas-tugas rumah tangga tidak akan pernah mendapat perhatian yang patut sampai mereka yang dengan setia melakukannya mendapat penghargaan yang pantas.

371. Sangat banyak perempuan yang sudah menikah dan mempunyai keluarga yang hanya mempunyai sedikit pengetahuan praktis tentang tugas yang mengikat seorang istri atau ibu. Mereka dapat membaca dan memainkan alat musik; tetapi mereka tidak bisa memasak makanan. Mereka tidak dapat membuat roti yang enak yang sangat penting untuk kesehatan keluarga. . . Memasak makanan dengan baik, menyajikan makanan di atas meja dengan cara yang menarik, keduanya memerlukan keterampilan dan kecakapan. Orang yang menyediakan makanan yaitu makanan yang kita masukkan ke dalam perut untuk diproses menjadi darah pemelihara tubuh, dia itu menempati posisi paling penting yang ditinggikan. Jabatan sekretaris, penjahit pakaian atau guru musik tak dapat disamakan kepentingannya dengan juru masak.

Tugas Setiap Perempuan Menjadi Juru Masak yang Terampil

372. Saudara-saudara perempuan kita sering tidak mengetahui bagaimana caranya memasak. Kepada mereka saya ingin mengatakan begini: Saya mau pergi menemui juru masak yang terampil di negeri ini, dan tinggal di sana, jika perlu sampai berminggu-minggu, sampai saya menjadi ahli di bidang itu, menjadi seorang juru masak yang terampil dan cakap. Saya akan menuntut ilmu ini sekalipun saya sudah berusia empat puluh tahun. Adalah tugasmu untuk mengetahui bagaimana caranya memasak. Adalah tugasmu pula untuk mendidik anak-anakmu perempuan bagaimana caranya memasak. Pada waktu kamu mengajar mereka seni masak memasak, kamu membangun di sekitar

MASAKAN YANG MENYEHATKAN

mereka satu benteng yang akan melindungi mereka dari kebodohan dan kejahatan yang kalau tidak akan menggoda mereka.

373. Supaya dapat belajar bagaimana cara memasak, kaum wanita harus belajar, kemudian dengan sabar menuangkan teori kepada praktik. Orang-orang menderita karena mereka tidak mau susah untuk melakukannya. Saya berkata kepada mereka itu, sudah tiba waktunya bagimu untuk membangkitkan tenagamu yang besar itu dan berbicara kepada dirimu sendiri. Janganlah beranggapan bahwa itu membuang waktu untuk memperoleh pengetahuan yang saksama dan pengalaman dalam penyediaan makanan enak yang menyehatkan. Tidak diperbolehkan berapa lama pengalamamu di bidang ilmu memasak. Jikalau kamu masih bertanggung jawab bagi keluarga, kamu wajib belajar bagaimana memelihara keluarga dengan baik.

Biarlah Laki-laki dan Perempuan Belajar Memasak

374. Banyak orang yang menerima reformasi kesehatan mengeluh bahwa hal ini tidak cocok bagi mereka. Tetapi setelah saya duduk di meja makan mereka; saya menarik kesimpulan bahwa bukan reformasi kesehatan itu yang salah, tetapi makanan yang disediakan itu yang tidak memenuhi syarat. Saya mengajak laki-laki dan perempuan yang mendapat kecakapan dari Allah. Belajarlah memasak. Tidak salah kalau saya katakan "laki-laki" karena mereka sebagaimana perempuan perlu memahami penyediaan makanan sederhana yang menyehatkan. Kadang-kadang pekerjaan mereka tidak memungkinkan untuk memperoleh makanan yang menyehatkan. Mungkin mereka harus tinggal dengan satu keluarga berhari-hari atau berminggu-minggu, dan keluarga itu sama sekali tidak mengetahui hal ini. Jika mereka memiliki pengetahuan itu, tentu mereka dapat menggunakannya untuk maksud yang baik.

Bacalah Majalah Kesehatan

375. Mereka yang tidak tahu memasak dengan cara yang benar seharusnya belajar untuk menggabung bahan-bahan makanan bergizi yang menyehatkan. Makanan itu digabung begitu rupa sehingga menarik selera. Biarlah mereka yang menaruh minat dalam hal ini

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

berlangganan dengan majalah kesehatan. Mereka akan menemukan informasi seperlunya dalam majalah itu....

Tanpa melatih kecakapan terus-menerus, tidak ada orang yang menonjol di bidang ilmu masak memasak. Tetapi yang membuka hatinya kepada Guru Agung, akan mempelajari banyak perkara. Dia dapat juga mengajar orang lain, karena Dia akan memberikan kepada mereka keterampilan dan kecakapan.

Kembangkan Talenta Perorangan

Di semua sekolah kita, harus ada orang yang cocok untuk mendidik pelajar, laki-laki dan perempuan, dalam bidang seni masak memasak. Istimewa perempuan, mereka harus belajar cara memasak.

sudah tertolong dapat memberi petunjuk kepada orang lain. Pekerjaan semacam itu akan terus dilaksanakan dengan pengabdian dan tenaga. Jikalau itu sudah dilakukan sebelumnya, sekarang ini akan banyak orang berada di dalam kebenaran, dan lebih banyak lagi yang memberikan pengajaran. Marilah kita mempelajari apa kewajiban kita, kemudian melaksanakannya. Kita tidak seharusnya lemah dan harus bergantung pada orang lain, lalu menunggu orang lain melakukan pekerjaan yang diperayakan kepada kita.

Seruan untuk Mendirikan Sekolah Memasak

377. Harus ada sekolah masak memasak di setiap sanatorium dan

MASAKAN YANG MENYEHATKAN

sekolah kita. Di sana diberikan petunjuk tentang penyediaan makanan dengan cara yang benar. Di semua sekolah kita, harus ada orang yang cocok untuk mendidik pelajar, laki-laki dan perempuan, dalam bidang seni masak memasak. Istimewa perempuan, mereka harus belajar cara memasak.

378. Pekerjaan yang baik dapat dilakukan dengan mengajar orang bagaimana menyediakan makanan yang menyehatkan. Bidang pekerjaan ini sama pentingnya dengan bidang lain. Haruslah didirikan lebih banyak sekolah masak memasak, dan yang lain sebagian harus bekerja dari rumah ke rumah, memberikan petunjuk dalam seni masak memasak makanan yang menyehatkan.

(Lihat "Sekolah Memasak" BAB XXV)

Reformasi Kesehatan dan Cara Memasak yang Baik

379. Banyak yang patah semangat meneruskan reformasi kesehatan. Sebabnya ialah bahwa mereka tidak mempelajari bagaimana caranya memasak makanan yang baik agar makanan sederhana itu menggantikan makanan yang biasa mereka makan. Mereka menjadi bosan dengan makanan yang tidak disediakan dengan baik. Kemudian kita, akan mendengar dari mereka bahwa mereka telah mencoba reformasi kesehatan dan tak dapat hidup dengan cara itu. Banyak berusaha, mengikuti reformasi kesehatan dengan petunjuk yang singkat. Mereka melakukannya dengan akibat pencernaian yang rusak, dan ini mematahkan semangat semua orang yang menjalankannya. Anda mengaku pembaru kesehatan. Untuk ini Anda harus menjadi juru masak yang baik. Mereka yang sanggup mengikuti sekolah memasak yang sengaja didirikan akan menemukan keuntungan besar dalam praktik dan dalam usaha mengajar orang lain.

Mengganti Makanan Daging

380. Kami menasihati kamu supaya mengubah kebiasaan hidupmu. Tetapi sementara melakukannya, kami memberi amaran agar saudara melangkah dengan penuh pengertian. Saya berkenalan dengan ke-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

luarga yang menggantikan makanan daging dengan sesuatu yang tidak bergizi. Makanan mereka tidak disediakan dengan baik sehingga perut menolaknya. Orang itu mengatakan pada saya bahwa reformasi kesehatan tidak cocok bagi mereka. Mereka kekurangan tenaga fisik. Di sini ada satu sebab mengapa sebagian tidak berhasil dalam usahanya untuk menyederhanakan makanannya. Mereka mempunyai menu makanan yang serba minim. Makanan disediakan tanpa usaha keras. Dan makanannya itu dari bahan yang itu itu juga. Janganlah terlalu banyak ragamnya sekali makan. Tetapi janganlah setiap kali makan, bahannya itu itu juga, tanpa variasi. Makanan harus disediakan dengan kesederhanaan, namun rasanya enak dan mengundang selera. Janganlah menggunakan lemak di dalam makananmu. Lemak itu mencemar makana yang kamu sediakan. Makanlah lebih banyak buah-buahan dan sayuran.

381. Memasak makanan yang baik adalah usaha yang paling penting. Istimewa jikalau makanan daging tidak dijadikan bahan makanan utama, masakan enak adalah tuntutan yang penting. Sesuatu harus disediakan sebagai pengganti makanan daging. Bahan pengganti ini haruslah disediakan dengan saksama supaya makanan daging tidak dinginkan lagi.

382. Para dokter mempunyai tugas penting untuk mendidik, mendidik dan mendidik, dengan pena atau suara, semua mereka yang mempunyai tanggung jawab menyediakan makanan di meja makan.

383. Kita membutuhkan orang-orang yang mau mendidik diri mereka sendiri untuk memasak dengan cara yang menyehatkan. Banyak yang tahu bagaimana caranya memasak daging dan sayuran dalam beberapa jenis makanan, namun belum memahami bagaimana caranya menyediakan makanan sederhana namun menarik selera.

(*Makanan hambar*–324, 327)

(*Demonstrasi memasak di perkemahan*–763)

(*Pentingnya bahan pengganti daging yang ditegaskan tahun 1884–720*)

(*Pengaturan makanan limpah, satu pertolongan dalam reformasi kese-*

MASAKAN YANG MENYEHATKAN

hatan-710)

(Sifat berhati-hati diperlukan dalam pekerjaan memberikan petunjuk tentang masakan tanpa daging-816).

Masakan Bermutu Rendah Menyebabkan Penyakit

384. Karena kekurangan pengetahuan dan keterampilan dalam hal memasak, banyak istri dan ibu yang setiap hari menyajikan makanan di meja makan, yaitu yang bermutu rendah. Lambat laun itu akan merusak alat pencernaan, menjadikan darah berkualitas rendah. Akibatnya ialah serangan peradangan yang sering terjadi, dan kadang-kadang kematian....

Kita dapat memakan makanan yang bervariasi, makanan yang menyehatkan yang dimasak dengan cara yang menyehatkan, agar makanan itu menarik selera semua orang. Sangat penting mengetahui bagaimana caranya memasak makanan. Masakan bermutu rendah akan mengakibatkan penyakit dan perangai buruk. Kelambanan tubuh terjadi, dan perkara surgawi tak dapat dibedakan lagi. Lebih banyak unsur agama dalam masakan enak daripada yang Anda ketahui. Ketika saya mengadakan perjalanan jauh dari rumah kadang-kadang saya mengetahui bahwa roti di atas meja dan kebanyakan dari makanan lainnya akan menyakiti saya. Tetapi saya terpaksa memakannya sedikit untuk mempertahankan hidup. Adalah dosa di pemandangan surga kalau menyediakan makanan seperti itu.

Inskripsi Batu Nisan yang Cocok

385. Masakan bermutu rendah mengurangi darah dengan merusak alat pembuat darah. Itu memperlambat gerakannya, sehingga membawa penyakit bersama gangguan saraf dan perangai buruk. Korban masakan bermutu rendah jumlahnya ribuan bahkan berjuta-juta. Pada batu nisan banyak kuburan seharusnya tertulis: "Meninggal karena masakan bermutu rendah." "Meninggal karena penyalahgunaan perut."

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Banyak Jiwa Hilang karena Masakan yang Tidak Memenuhi Syarat

Bagi mereka yang memasak, adalah satu tugas suci untuk mempelajari bagaimana cara penyediaan makanan yang menyehatkan. Banyak jiwa yang hilang akibat dari masakan yang tidak memenuhi syarat. Diperlukan pemikiran dan keterampilan untuk membuat roti yang baik. Tetapi lebih banyak unsur agama di dalam seketul roti yang baik dibanding dengan apa yang Anda pikirkan. Ada beberapa orang juru masak yang terampil. Para perempuan muda berpikir bahwa hanya seorang hambalang yang memasak, lalu mereka melakukan tugas rumah lainnya. Oleh karena itulah banyak perempuan yang menikah dan bertanggung jawab memelihara keluarga mempunyai sedikit pemikiran tentang tugas yang mengikat seorang istri atau ibu.

Bukan Ilmu Pengetahuan yang Rendah

Ilmu pengetahuan masak memasak bukanlah sesuatu yang rendah, tetapi itulah yang paling penting dalam hidup sehari-hari. Satu bidang ilmu pengetahuan yang harus dipelajari oleh setiap perempuan. Pelajaran itu harus diajarkan begitu rupa untuk menguntungkan golongan orang yang lebih miskin. Diperlukan kecakapan untuk menyediakan makanan yang enak namun sederhana dan menyehatkan. Hal ini dapat dilakukan. Juru masak harus mengetahui bagaimana cara menyediakan makanan sederhana, dengan cara sederhana yang menyehatkan, agar makanan itu lebih enak, dan juga lebih menyehatkan, karena kesederhanaannya.

Setiap perempuan yang mengepalai keluarga namun belum memahami seni masak memasak, harus bertekad untuk mempelajari apa yang begitu penting demi kesehatan seluruh anggota keluarganya. Di banyak tempat, sekolah memasak resmi menyediakan waktu untuk mengajarkan bidang ini. Dia yang tidak dilengkapi dengan fasilitas demikian harus menempatkan dirinya di bawah seorang juru masak yang terampil, dan bersabar dalam usahanya sambil memperbaikinya sampai dia menjadi ahli di bidang seni ini.

(Memasak adalah satu seni yang paling berharga yang begitu erat hubungannya dengan hidup– 817)

MASAKAN YANG MENYEHATKAN

Pelajarilah Ekonomi

386. Dalam setiap bidang masak memasak, pertanyaan yang harus ditanyakan ialah: "Bagaimanakah cara menyediakan makanan itu dengan cara yang paling alamiah dan tidak mahal." Pelajarilah dengan hati-hati agar sisa bahan makanan di atas meja jangan dibuang. Pelajarilah bagaimana caranya; dengan cara bagaimanapun, sisa makanan ini jangan dibuang. Keterampilan, ekonomi dan kebijaksanaan adalah satu hal yang menguntungkan. Sediakanlah lebih sedikit makanan di wilayah yang lebih panas. Gunakanlah bahan yang lebih kering. Ada begitu banyak keluarga orang miskin yang walaupun mereka tidak cukup makanan namun haruslah disampaikan mengapa mereka jatuh miskin; ada begitu banyak jenis makanan yang dibuang.

Betapa lebih baik bagi kesehatan seluruh anggota keluarga, kalau penyediaan makanan itu lebih sederhana.

Hidup Dikorbankan Demi Cara Makan Bergengsi

387. Bagi banyak orang, segala sesuatu yang menyita tujuan hidup yang memerlukan pengeluaran tenaga tampak dengan mode mutakhir. Pendidikan, kesehatan dan ketenangan dikorbankan dalam kuil mode. Dalam pengaturan meja makan pun, mode dan pameran memberikan pengaruhnya yang besar. Penyediaan makanan yang menyehatkan menjadi kepentingan kedua. Penyajian makanan yang bervariasi banyak menyita waktu uang dan tenaga tanpa menghasilkan kebaikan. Mungkin juga sudah membudaya kebiasaan menyajikan setengah lusin jenis makanan sekali makan. Tetapi kebiasaan ini merusak kesehatan. Kebudayaan ini harus dicela oleh laki-laki dan perempuan yang berperasaan, dengan pengajaran dan contoh kehidupan. Perhatikanlah kehidupan juru masak Anda. "Bukankah hidup ini lebih penting daripada makanan, dan tubuh lebih penting daripada pakaian?"

Sekarang ini tugas-tugas rumah menuntut hampir seluruh waktu ibu rumah tangga. Betapa lebih baik bagi kesehatan seluruh anggota keluarga, kalau penyediaan makanan itu lebih sederhana. Ribuan jiwa dikorbankan setiap tahun di atas mezbah ini. Umur pasti lebih panjang

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kalau bukan karena tugas-tugas rutin yang melelahkan ini. Banyak ibu yang masuk ke dalam kuburan; sekiranya kebiasaan mereka sederhana, mereka akan hidup dan menjadi berkat di rumah tangga, di gereja dan di dunia.

(Kejahatan dalam pengaturan tugas–218).

Memilih Bahan dan Menyediakan Makanan Itu Penting

388. Jumlah jenis makanan yang banyak itu sama sekali tidak perlu. Begitu pula makanan yang serba minim, baik dalam kualitas atau kuantitas.

389. Makanan itu perlu disediakan dengan hati-hati, agar selera yang alami dapat menikmatinya. Karena berdasarkan prinsip kita meninggalkan makanan daging, janganlah kita menyangka bahwa hanya sedikit akibat dari apa yang kita makan. Maka, janganlah menggunakan mentega, pastei, rempah-rempah, lemak hewani atau apa saja yang mengganggu perut dan merusak kesehatan.

390. Adalah salah kalau kita makan hanya memuaskan selera. Tepati janganlah tunjukkan sikap tak peduli mengenai kualitas makanan dan cara penyediaannya. Kalau makanan itu tidak dinikmati, tubuh tidak akan terpelihara baik. Bahan makanan haruslah dipilih dengan hati-hati, dan disediakan dengan keterampilan dan kecakapan.

Sarapan Pagi Model Stereo (yang itu itu juga)

391. Saya mau membayar gaji yang lebih tinggi bagi juru masak daripada yang lainnya.... Jikalau orang itu tidak layak dan tidak terampil dalam masak memasak, seperti pengalaman kami, Anda akan mendapat sarapan pagi model stereo–bubur, namanya begitu–sedang kami menyebutnya mush–roti, sedikit saus, hanya itu; kecuali sedikit susu. Mereka yang biasa memakan makanan seperti ini berbulan-bulan lamanya dan makanan yang itu itu juga, tentu saja sudah mengetahui apa yang akan disajikan setiap kali makan. Mereka akan melewati saat yang menegangkan yang seharusnya menyenangkan, sebagaimana mengha-

MASAKAN YANG MENYEHATKAN

dapi saat yang menakutkan pada hari itu. Saya kira Anda tidak akan memahami semuanya ini sampai Anda mengalaminya sendiri. Tetapi saya benar-benar bingung dalam hal ini. Sekiranya saya datang ke tempat ini dan melakukan penyediaannya, saya akan katakan: Berikan padaku seorang juru masak yang berpengalaman, yang mempunyai daya kreasi, untuk menyediakan makanan sederhana yang menyehatkan dan yang tidak membosankan selera.

Belajar dan Praktik

392. Banyak yang tidak merasakan bahwa hal ini (memasak) adalah masalah tugas kewajiban, sehingga mereka tidak mencoba menyediakan makanan dengan cara yang benar. Ini dapat dilakukan dengan mudah, sederhana tetapi menyehatkan, tanpa menggunakan lemak hewani, mentega atau makanan daging. Keterampilan harus dipadukan dengan kesederhanaan. Untuk melakukan hal ini, kaum perempuan harus membaca, kemudian ringkaskan apa yang dibaca untuk dilaksanakan. Banyak yang menderita karena mereka tidak mau repot melakukannya. Saya berkata kepada orang seperti itu: Sudah tiba waktunya bagimu untuk membangunkan tenagamu yang besar itu dan bacalah. Belajarlah bagaimana caranya memasak dengan sederhana, namun melakukannya begitu rupa sehingga makanan itu paling enak dan menyehatkan.

Karena adalah salah kalau kita memasak hanya untuk memuaskan selera, atau menyesuaikan dengan selera, janganlah ada orang yang berpendapat bahwa makanan yang serba minim adalah benar. Banyak orang yang dilemahkan dengan penyakit, sehingga mereka memerlukan cukup banyak makanan bergizi yang dimasak dengan sempurna....

Satu Cabang Pendidikan yang Penting

Adalah tugas keagamaan bagi mereka yang memasak untuk mempelajari bagaimana caranya menyediakan makanan yang menyehatkan dalam berbagai cara, supaya dapat dinikmati dengan gembira. Kaum ibu harus mendidik anak-anak mereka bagaimana caranya memasak. Cabang pendidikan yang manakah begitu penting bagi seorang perempuan muda selain ini! Cara makan dan makanan berkaitan erat dengan hidup itu sendiri. Makanan tak bergizi yang dimasak dengan cara yang

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

tidak memenuhi syarat itu senantiasa mengurangi darah, dengan cara melemahkan alat pembuat darah. Seni masak memasak adalah salah satu cabang pendidikan yang paling penting. Hal ini perlu kita perhatikan baik-baik. Hanya sedikit jumlahnya juru masak yang terampil. Perempuan-perempuan muda menganggap bahwa mereka merendahkan diri melakukan pekerjaan seorang hamba jika lalu menjadi juru masak. Bukanlah begitu halnya. Mereka tidak melihat bidang itu dari segi yang benar. Pengetahuan akan penyediaan makanan yang menyehatkan khususnya roti itu bukanlah ilmu pengetahuan yang rendah....

Seni masak memasak adalah salah satu cabang pendidikan yang paling penting. Hal ini perlu kita perhatikan baik-baik.

Kaum ibu mengabaikan cabang ini dalam mendidik anak-anak perempuan mereka. Mereka memikul beban tugas dan pemeliharaan. Mereka lekas-lekas kehabisan tenaga, padahal mereka membiarkan anak perempuan bepergian, membuat renda, atau belajar sesukanya. Ini adalah kasih yang salah dan kebaikan yang salah. Si ibu melukai anaknya, yang biasanya berpengaruh seumur hidup. Pada usia yang seharusnya sanggup memikul beban hidup, dia tidak layak melakukannya. Orang seperti itu

tidak akan mau memikul beban. Mereka pergi seenaknya setelah melepas diri dari tanggung jawab, sementara ibunya tertekan di bawah beban dan tanggung jawab seperti pedati di bawah berkarung-karung padi. Anak perempuan itu bukan berarti tidak berbudi, tetapi dia lengah dan tak peduli. Bukanlah dia harus memperhatikan wajah ibunya yang memelas karena capek, lalu berusaha melakukan tugasnya untuk membebaskan ibu, lalu ia memikul beban yang lebih berat. Siapakah yang harus dibebaskan dari tanggung jawab? Siapakah yang mau dibaringkan di atas tempat tidur penderitaan? Atau siapakah yang mau mati?

Mengapa kaum ibu begitu buta dan lengah dalam pendidikan anak-anak perempuan mereka? Saya merasa sedih setelah mengunjungi tiga keluarga. Saya lihat si ibu menanggung beban berat, sementara anak perempuannya tidak peduli dan tidak berbeban. Anaknya itu penuh semangat, kekuatan dan kesehatannya dalam kondisi puncak. Kalau ada perkumpulan besar dan keluarga kedatangan tamu, saya lihat si ibulah yang memikul beban dengan segala tanggung jawab lain, sementara

MASAKAN YANG MENYEHATKAN

anak-anak perempuan duduk-duduk ngobrol dengan teman orang muda dalam pertemuan sosial. Hal ini bagi saya sangat salah sehingga saya hampir tidak sanggup lagi menahan kata-kata orang muda yang sibolong itu untuk menyuruh mereka supaya bekerja. Bebaskanlah ibumu yang sudah lelah itu. Jemputlah dia supaya duduk di teras. Bujuklah dia supaya istirahat dan menikmati pertemuan dengan sahabat-sahabatnya.

Tetapi bukanlah hanya anak-anak perempuan itu yang dipersalahkan dalam hal ini. Ibu itu juga salah. Dia tidak sabar mendidik anak perempuannya bagaimana cara memasak. Dia tahu bahwa mereka kekurangan ilmu pengetahuan di bidang masak memasak. Lalu dia merasa tidak bebas dari pekerjaan itu. Dia harus mengurus segala sesuatunya yang memerlukan ketelitian, dan perhatian dan tanggung jawab. Perempuan-perempuan muda harus dididik dengan saksama dalam bidang masak-masakan. Bagaimanapun keadaan hidup mereka, di sinilah pengetahuan yang dapat digunakan secara praktis. Itulah satu cabang pendidikan yang mempunyai pengaruh langsung terhadap kehidupan manusia, khususnya hidup orang-orang yang berbudi luhur.

Banyak istri atau ibu setiap hari melayani keluarga dengan makanan yang tidak baik cara memasaknya. Mereka tidak mempunyai pengetahuan yang benar dan tidak terampil di bidang memasak. Makanan yang disajikan merusak alat pencernaan, membuat darah berkualitas rendah dan sering menimbulkan serangan penyakit peradangan yang menyebabkan kematian dini

DORONGLAH PARA PELAJAR

Adalah satu tugas keagamaan bagi setiap perempuan Kristen untuk segera belajar membuat roti manis yang enak, terbuat dari tepung gandum pecah kulit. Kaum ibu harus membawa anak-anak perempuan ke dapur waktu mereka masih kecil. Ajarlah mereka seni memasak. Si ibu tak dapat mengharapkan anak perempuannya memahami rahasia perawatan rumah tanpa pendidikan. Dia harus mengajar mereka dengan sabar dan penuh kasih sayang, dan membuat pekerjaan itu seringan mungkin dengan wajah yang bersinar dan kata-kata pujian yang membangkitkan semangat. Jikalau anak itu gagal sekali, dua kali atau tiga kali, janganlah menggerutu. Mereka boleh saja patah semangat lalu tergoda untuk mengatakan: 'Tak ada gunanya. Aku tak dapat melaku-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kannya." Sekarang bukanlah waktunya melancarkan kritikan. Kemauannya bisa saja melemah. Dia memerlukan kata-kata gembira, dorongan dengan penuh harapan seperti ini: "Tidak apa-apa kesalahanmu itu. Engkau masih belajar, masih menghadapi kesalahan. Coba lagi. Perhatikan apa yang engkau lakukan. Hati-hatilah, engkau pasti berhasil."

Banyak ibu yang tidak menyadari pentingnya cabang pengetahuan ini. Mereka lebih suka melakukannya sendiri daripada menghadapi kesusahan mengajar anak-anak dan menanggung kesalahannya sewaktu belajar. Ketika anak-anak perempuan melakukan kesalahan, mereka disuruh pergi sambil berkata: "Tak ada gunanya. Engkau tak dapat melakukan ini atau itu. Engkau membingungkan dan menyusahkan saya. Engkau bukannya menolong."

Begitulah usaha yang sedang belajar itu pertama kali tertekan. Kegagalan pertama begitu membekukan keinginan dan semangatnya untuk belajar sehingga mereka takut mencoba lagi. Mereka sengaja menjahit, merenda, membersihkan rumah dan melakukan apa saja selain memasak. Di sinilah terletak kesalahan besar si ibu. Seharusnya dia mendidik mereka dengan sabar, agar dengan praktik kerja mereka mendapat pengalaman yang akan membuang kejanggalan dan mengobati gerakan-gerakan aneh dari pekerja yang belum berpengalaman itu.

Pelajaran Memasak Lebih Penting dari Musik

393. Sebagian dipanggil untuk melakukan satu tugas yang dipandang hina, yaitu memasak. Tetapi ilmu memasak bukanlah hal yang kecil. Keterampilan penyediaan makanan adalah salah satu seni yang paling penting, menonjol di antara pengajaran musik dan kursus mode. Dengan ini saya tidak bermaksud merendahkan pengajaran musik atau kursus mode, karena itu pun penting. Tetapi yang lebih penting ialah seni penyediaan makanan agar itu menyehatkan dan menarik selera. Seni ini harus dianggap seni yang paling berharga di antara semua seni, karena itu begitu erat hubungannya dengan hidup kita. Seni ini seharusnya mendapat lebih banyak perhatian; karena untuk membuat darah yang baik, tubuh memerlukan makanan yang enak. Dasar usaha memelihara kesehatan masyarakat ialah pekerjaan penginjilan pengobatan misionaris bidang memasak.

Sering reformasi kesehatan berubah menjadi kemerosotan kesehat-

MASAKAN YANG MENYEHATKAN

an karena penyediaan makanan yang tidak enak. Kekurangan pengetahuan akan ilmu masak memasak yang menyehatkan harus diobati sebelum reformasi kesehatan mendapat kemajuan.

Juru masak yang terampil hanya sedikit jumlahnya. Banyak, banyak sekali ibu yang perlu belajar memasak, agar mereka dapat menyajikan makanan di meja makan keluarga, dan penyediaannya memenuhi syarat.

Sebelum anak-anak belajar organ atau piano, mereka harus lebih dulu diberikan pelajaran memasak. Mempelajari ilmu memasak bukan berarti mengucilkkan pelajaran musik. Tetapi pelajaran musik kurang penting dibandingkan dengan mempelajari bagaimana caranya menyediakan makanan yang menyehatkan dan menarik selera.

394. Anak-anakmu perempuan mungkin suka musik, dan barangkali ini baik; itu akan menambah kebahagiaan keluarga. Tetapi pengetahuan musik tanpa pengetahuan masak memasak, itu tidak bernilai banyak. Apabila anak-anakmu perempuan mempunyai keluarga sendiri, pengetahuan musik dan pengetahuan jahit menjahit tidak dapat menyajikan makanan yang enak yang telah disediakan dengan baik di meja makan. Dengan demikian mereka tidak lagi merasa malu menyajikannya di hadapan sahabat istimewa. Kaum ibu, tugasmu sangat mulia. Kiranya Allah menolong engkau melaksanakannya sambil memandang kemuliaan-Nya. Bekerjalah dengan sungguh-sungguh dan dengan sabar, penuh kasih sayang, demi masa depan anak-anakmu yang cerah sambil memandang kemuliaan Allah.

(Makan tidak teratur dan “ambil sendiri” kalau keluarga sendirian–284).

Pelajaran musik kurang penting dibandingkan dengan mempelajari bagaimana caranya menyediakan makanan yang menyehatkan dan menarik selera.

Ajarkan Cara Memasak

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

395. Janganlah mengabaikan pendidikan anak-anakmu tentang bagaimana caranya memasak. Dengan demikian, engkau telah memberikan kepada mereka prinsip yang harus dimiliki dalam pendidikan agama. Dalam memberikan pelajaran ilmu jiwa kepada anak-anakmu, dan mengajar mereka bagaimana caranya memasak dengan kesederhanaan namun dengan keterampilan, engkau telah meletakkan dasar cabang pendidikan yang paling bermanfaat. Diperlukan kecakapan untuk membuat roti kecil yang bermutu. Ada unsur agama dalam ilmu masakan yang baik. Saya meragukan agama dari mereka yang terlalu mengabaikan dan terlalu lengah untuk belajar memasak....

Masakan yang tidak memenuhi syarat lambat laun merongrong tenaga hidup ribuan orang. Adalah membahayakan kesehatan dan kehidupan kalau memakan roti yang asam dan makanan lain yang disediakan dengan cara yang sama. Hai kaum ibu, gantinya berusaha memberikan anak perempuanmu pendidikan musik, ajarlah mereka dalam cabang pendidikan yang bermanfaat ini yang mempunyai hubungan paling erat dengan hidup dan kesehatan. Ajarkanlah kepada mereka semua rahasia pelajaran memasak. Tunjukkanlah kepada mereka bahwa ini adalah sebagian dari pendidikan mereka. Ini mereka perlukan agar menjadi orang Kristen. Kecuali makanan itu disediakan begitu rupa sehingga enak dan menyehatkan, itu tidak dapat diproses menjadi darah yang baik untuk mengganti jaringan yang sudah rusak.

(Satu usaha memasukkan gula sebagai bahan masakan yang enak– 527).

(Pengaruh meja makan tentang prinsip pertarakan– 351, 354)

(Kalau pencernaan dibebani perlu pemeriksaan– 445).

(Lebih sedikit masakan, lebih banyak makanan alamiah– 166, 546)

Restoran Bersih dan Makanan Sehat

Berasal dari Bapa di Surga

396. Dari catatan tentang mukjizat Tuhan dalam menyediakan anggur di pesta nikah dan dalam memberi makan orang banyak, kita mendapat satu pelajaran yang paling penting. Usaha makanan sehat adalah salah satu sarana Allah sendiri untuk melengkapi kebutuhan kita. Bapa di surga yang menyediakan semua makanan tidak akan membiarkan umat-Nya dalam keadaan bodoh dalam hal penyediaan makanan terbaik untuk segala peristiwa di sepanjang zaman.

Seperti Manna

397. Pada malam yang lalu banyak hal yang dipaparkan di hadapan saya. Produksi

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

dan pemasaran makanan sehat itu memerlukan perhatian yang teliti dan penuh doa.

Allah akan memberikan pengetahuan kepada banyak orang di beberapa tempat. Pengetahuan itu menyangkut penyediaan makanan sehat yang enak. Dia memberikannya kalau Dia melihat bahwa orang itu mau menggunakaninya dengan benar. Binatang semakin lama semakin berpenyakit. Tidak lama lagi makanan yang berasal dari hewan akan ditinggalkan oleh banyak orang di samping umat Allah. Makanan sehat yang menunjang kehidupan itulah yang disediakan, agar laki-laki dan perempuan tidak perlu lagi makan daging.

Tuhan akan mengajar banyak orang di semua pelosok bumi untuk menggabungkan buah-buahan, biji-bijian dan sayuran menjadi makanan yang menunjang kehidupan dan yang tidak menimbulkan penyakit. Menu makanan sehat sekarang dipasarkan. Mereka yang belum pernah melihatnya akan menggunakan kecakapan untuk mengolah makanan alamiah. Mereka akan mendapat terang mengenai penggunaan bahan makanan ini. Allah akan menunjukkan kepada mereka apa yang mereka harus lakukan.

Allah memberikan kecakapan dan pengertian kepada umat-Nya di satu bagian dunia ini. Dia juga memberikannya kepada umat-Nya di bagian lain dunia ini. Adalah rencana Allah agar persediaan makanan di setiap negeri disediakan begitu rupa untuk digunakan di tempat itu sendiri. Sebagaimana Allah telah memberikan manna untuk memelihara kelangsungan hidup bangsa Israel, demikian pula sekarang Dia memberikan kepada umat-Nya di pelbagai tempat, keterampilan dan kebijaksanaan untuk menggunakaninya sebagai pengganti makanan daging.

398. Allah memberikan manna dari surga bagi bangsa Israel. Allah yang sama itulah yang hidup dan memerintah. Dia akan memberikan keterampilan dan pengetahuan akan penyediaan makanan sehat. Dia akan menuntun umat-Nya dalam penyediaan makanan yang menyehatkan. Dia ingin menyaksikan mereka dalam penyediaan makanan yang demikian. Mereka menyediakannya bukan hanya untuk anggota keluarga, tetapi juga menolong orang miskin, karena inilah kewajiban umat-Nya. Mereka harus menunjukkan kedermawanan orang Kristen sambil menyadari bahwa mereka mewakili Allah, dan bahwa apa saja yang mereka miliki adalah pemberian-Nya.

RESTORAN BERSIH DAN MAKANAN SEHAT

Pengetahuan dari Surga

399. Tuhan akan memberikan kepada umat-Nya satu pengetahuan tentang makanan yang dibarui. Itu adalah bagian penting dari pendidikan yang harus diberikan di sekolah-sekolah kita. Sementara kebenaran ini diberikan di tempat-tempat baru, pelajaran masak memasak dengan cara yang bersih harus diberikan juga. Ajarkanlah orang-orang bagaimana mereka hidup tanpa menggunakan makanan daging. Ajarkanlah kesederhanaan hidup kepada mereka.

Tuhan telah bekerja dan masih bekerja. Dia memimpin manusia dalam menyediakan makanan sederhana yang terbuat dari buah-buahan dan biji-bijian. Makanan ini lebih murah daripada yang dapat dibeli di pasar atau restoran. Memang banyak orang tidak sanggup memperoleh persediaan makanan yang mahal ini. Namun mereka tidak perlu hidup dengan makanan yang serba minim. Allah telah memberi makanan ribuan orang di padang belantara dengan manna dari surga, Allah yang sama akan memberikan kepada umat-Nya sekarang ini satu pengetahuan bagaimana cara penyediaan makanan yang sederhana.

400. Ketika pekabaran menjangkau orang yang belum mendengar kebenaran zaman ini, mereka melihat bahwa satu reformasi besar yang menyangkut makanan harus diadakan. Mereka melihat bahwa mereka harus meninggalkan makanan daging, karena makanan itu membangkitkan selera untuk minuman keras dan memenuhi tubuh dengan bibit penyakit. Kuasa tubuh, mental dan moral akan dilemahkan kalau kita memakan daging. Manusia dibangun dari apa yang mereka makan. Nafsu kebinatangan merajalela sebagai akibat dari makan daging, penggunaan tembakau dan minuman keras. Allah akan memberikan akal budi kepada umat-Nya untuk menyediakan makanan dari hasil bumi, yaitu makanan yang menggantikan makanan daging. Perpaduan sederhana antara kacang, biji-bijian dan buah-buahan akan meyakinkan orang yang tidak percaya, jika makanan itu diolah secara terampil supayalezat. Tetapi sebagaimana lazimnya, terlalu banyak kacang digunakan sebagai bahan kombinasi.

Sederhana, Mudah Disediakan, Menyehatkan

401. Sekarang saya harus memberikan kepada saudara-saudaraku petunjuk yang telah diberikan Tuhan pada saya mengenai masalah

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

makanan sehat. Masalah makanan sehat dianggap oleh banyak orang seperti gagasan manusia, padahal itu berasal dari Allah sebagai satu berkat bagi umat-Nya. Pekerjaan membuat makanan sehat adalah pusaka milik Allah. Janganlah membuat keuntungan pribadi dari padanya dengan bermain spekulasi ekonomi. Terang, yang telah dipancarkan Allah dan akan dipancarkan lagi, mengenai makanan diperuntukkan bagi umat-Nya pada zaman ini seperti manna bagi Israel. Manna jatuh dari surga. Bangsa itu disuruh mengumpulkannya dan menyediakannya sebagai makanan. Jadi, Tuhan akan memancarkan terang bagi umat-Nya di pelbagai negeri di dunia ini dan makanan sehat yang cocok untuk setiap daerah akan disediakan. Para anggota setiap gereja membangun kecakapan dan daya kreasi yang akan diberikan Tuhan pada mereka. Allah mempunyai keterampilan dan pengertian bagi mereka yang mau menggunakan kesanggupan dalam usaha mempelajari bagaimana caranya menggodok hasil bumi untuk membuat makanan sehat, sederhana dan mudah disediakan. Makanan ini akan menggantikan makanan daging. Jadi tidak ada lagi maaf bagi orang yang masih makan daging.

Mereka yang diberikan pengetahuan cara penyediaan makanan seperti itu harus menggunakan pengetahuannya tanpa mementingkan diri. Mereka harus menolong saudara-saudara yang miskin. Mereka menjadi produsen dan konsumen.

Allah bermaksud agar makanan sehat ini diproduksi di banyak tempat. Mereka yang menerima kebenaran akan mempelajari bagaimana caranya menyediakan makanan sederhana. Bukanlah maksud Allah supaya orang miskin menderita karena kekurangan bahan makanan. Allah memanggil umat-Nya di pelbagai tempat supaya mereka meminta akal budi dari pada-Nya, lalu menggunakan akal budi itu dengan cara yang benar. Kita tidak hidup dengan putus asa tanpa pengharapan. Kita berusaha sedapat-dapatnya untuk meringankan beban orang lain.

Lebih Sederhana dan Lebih Murah

402. Makanan sehat yang dikeluarkan dari pabrik kita itu masih dapat ditingkatkan mutunya dalam beberapa hal. Allah akan mengajar para hamba-Nya bagaimana caranya menyediakan makanan yang lebih sederhana dan lebih murah. Ada banyak orang yang akan diajar di bidang ini sekiranya mereka berjalan dalam nasihat-Nya, dan berdamai

RESTORAN BERSIH DAN MAKANAN SEHAT

dengan saudara-saudaranya.

403. Membeli dan memasak makanan yang jauh lebih murah dan menyediakannya dalam bentuk yang bergizi, itu akan mencapai semua maksud. . . Usahakanlah menyediakan biji-bijian dan buah-buahan yang lebih murah. Semuanya ini diberikan Allah kepada kita dengan bebasnya untuk memenuhi kebutuhan kita. Penyediaan makanan yang mahal tidak menjamin kesehatan. Kita akan mendapat tingkat kesehatan yang sama kalau kita menggunakan buah-buahan, biji-bijian dan sayuran yang disediakan dengan cara yang sederhana.

*Adalah bijaksana
bagi kita untuk menyediakan makanan sehat,
sederhana dan tidak mahal.*

404. Adalah bijaksana bagi kita untuk menyediakan makanan sehat, sederhana dan tidak mahal. Karena banyak di antara kita orang miskin, sediakanlah makanan sehat yang dapat dijual dengan harga yang dapat dijangkau orang miskin. Itulah rencana Allah supaya orang yang paling miskin di setiap tempat dapat memperoleh makanan sehat yang tidak mahal. Kita perlu mendirikan pabrik makanan di banyak tempat untuk memproduksi makanan seperti ini. Sesuatu yang menjadi berkat kepada pekerjaan itu di satu tempat akan menjadi berkat di tempat lain di mana orang sukar mencari uang.

Allah bekerja demi umat-Nya. Dia tidak menginginkan umat-Nya tanpa sumber penghidupan. Dia membawa mereka kembali kepada jenis makanan yang pada mulanya diberikan kepada manusia. Makanan mereka itu terbuat dari bahan yang sudah disediakan-Nya. Bahan makanan ini pada dasarnya terdiri dari buah-buahan dan biji-bijian dan sayuran, ditambah dengan pelbagai macam akar dan umbi-umbian.

Musim Paceklik Datang, Makanan Disederhanakan

405. Pengolahan makanan belum mencapai taraf kesempurnaan. Masih banyak yang harus dipelajari di bidang ini. Tuhan menginginkan pikiran umat-Nya di seluruh dunia supaya mereka sanggup menerima buah pikiran Allah tentang penggabungan bahan tertentu untuk produksi makanan. Makanan seperti ini dibutuhkan, tetapi belum diproduksi.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Sementara musim paceklik, kekeringan dan malapetaka melanda dunia ini semakin lama semakin meningkat, maka produksi makanan sehat akan lebih disederhanakan. Mereka yang bekerja di bidang ini harus senantiasa belajar dari Guru Agung yang mengasihi umat-Nya dan memperhatikan kebaikan mereka.

(Maksud penggantian makanan daging, susu dan mentega dengan makanan sehat – 583).

Pelajaran Kristus Mengenai Ekonomi

406. Ada banyak hal yang menantang dalam pekerjaan ini. Hasil bumi yang menyehatkan harus diolah untuk memproduksi makanan sehat yang tidak mahal.

Usaha makanan ini harus didoakan dengan sungguh-sungguh. Biarlah jemaat memohon akal budi dari Allah untuk penyediaan makanan yang menyehatkan. Yesus telah memberi makan lima ribu orang dengan lima ketul roti dan dua ekor ikan. Dia sendirilah yang mencukupi kebutuhan umat-Nya dewasa ini. Setelah Kristus melakukan mukjizat ini, Dia memberikan pelajaran mengenai penghematan. Setelah semua orang banyak yang lapar itu kenyang, Dia katakan: “Kumpulkanlah potongan-potongan yang lebih supaya tidak ada yang terbuang.” “Maka mereka mengumpulkannya, dan mengisi dua belas bakul penuh dengan potongan-potongan kelima roti jelai yang lebih setelah orang makan.”

Makanan Produksi Lokal di Pelbagai Daerah

407. Tuhan akan memberikan kecakapan mengenai makanan sehat kepada banyak orang di pelbagai daerah. Dia dapat menyediakan makanan di atas meja makan di padang belantara. Makanan sehat harus disediakan oleh gereja-gereja kita yang mencoba mengamalkan prinsip reformasi kesehatan. Tetapi begitu mereka akan melakukannya, ada sebagian yang mengatakan bahwa mereka memperkosa hak asasi mereka. Tetapi siapakah yang memberi mereka kebijaksanaan menyediakan makanan ini? Allah yang di surga sendiri! Allah yang sama akan memberikan kebijaksanaan kepada umat-Nya di berbagai negeri untuk menggunakan hasil bumi dari negeri itu untuk penyediaan makanan sehat. Dengan cara sederhana yang tidak menelan biaya yang banyak, kita perlu mengolah buah-buahan, biji-bijian dan akar-akaran yang terdapat di daerah kediaman kita. Di pelbagai negeri makanan sehat yang

RESTORAN BERSIH DAN MAKANAN SEHAT

tidak mahal akan diproduksi demi keuntungan orang miskin dan keluarga kita sendiri.

Allah memberikan pekabaran kepada saya. Umat-Nya yang tinggal di luar negeri seharusnya tidak bergantung pada makanan sehat yang diimpor dari Amerika. Ongkos pengangkutan dan bea cukai membuat harga makanan itu begitu tinggi sehingga orang miskin tak sanggup membelinya, padahal orang miskin dan orang kaya sama indahnya di pemandangan Allah.

Makanan sehat adalah produksi Allah. Dia akan mengajar umat-Nya di ladang penginjilan untuk menggabungkan hasil bumi untuk penyediaan makanan sehat yang sederhana dan tidak mahal. Jikalau mereka mencari akal budi dari Allah, Dia akan mengajar mereka bagaimana caranya dan perencanaannya mengolah hasil bumi itu. Saya mendapat petunjuk untuk mengatakan: Janganlah mereka dilarang.

Di mana saja kebenaran disiarkan, kita harus memberikan petunjuk penyediaan makanan sehat.

Makanan Sehat Mendahului Tahap Akhir dari Pembaruan Kesehatan

408. Di lapangan tempat engkau bertugas, banyak yang perlu dipelajari tentang penyediaan makanan yang menyehatkan. Kita harus membuat makanan yang betul-betul menyehatkan dan tidak mahal. Injil kesehatan harus dikhotbahkan kepada orang miskin. Dalam memproduksi makanan ini banyak jalan terbuka bagi orang yang kehilangan pekerjaan setelah menerima kebenaran, mereka dapat mencari nafkah. Hasil bumi yang dilimpahkan Tuhan akan dijadikan makanan yang menyehatkan. Orang dapat menyediakan makanan ini dengan usaha sendiri. Sekarang waktunya cocok untuk menghadapkan prinsip reformasi kesehatan. Mereka yang mendengarkan akan merasa yakin tentang ketahanan prinsip ini lalu mereka menerimanya. Tetapi sampai kita dapat menyajikan makanan, reformasi kesehatan, dan makanan itu enak, bergizi namun tidak mahal, kita belum bebas memperkenalkan fase akhir reformasi kesehatan yang menyangkut makanan.

(Mendorong Pengembangan Talenta Seseorang– 376).

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

409. Di mana saja kebenaran disiarkan, kita harus memberikan petunjuk penyediaan makanan sehat. Allah menginginkan agar di setiap tempat, orang harus diajar untuk menggunakan dengan bijaksana hasil bumi yang mudah diperoleh. Guru-guru terampil harus menunjukkan kepada orang banyak bagaimana memanfaatkan hasil bumi yang terbaik yang dapat mereka budidayakan atau beli di wilayah mereka. Begitulah orang miskin dan orang kaya dapat belajar hidup sehat.

Kemiri dan Kelapa Jangan Digunakan Terlalu Sering

410. Allah ingin agar semua manusia di seluruh pelosok bumi menjadi pandai menggunakan hasil bumi di masing-masing daerah. Harus dipelajari dengan teliti semua hasil bumi di setiap daerah. Harus diteliti jenis makanan apa yang bisa dicampur untuk menyederhanakan penyediaan makanan dan mengurangi biaya produksi dan pengangkutan. Biarlah orang berusaha semaksimal mungkin untuk melakukannya di bawah pengawasan Tuhan. Ada banyak bahan makanan yang mahal dicampur berdasarkan kecakapan. Tetapi tidak perlu penyediaan yang menelan banyak biaya.

Tiga tahun yang lalu saya menerima surat yang berbunyi: "Saya tidak dapat memakan kemiri atau kelapa. Perut saya tidak mau menerimanya." Kemudian ada beberapa resep dihadapkan pada saya. Salah satu mengatakan bahwa harus ada bahan lain sebagai campurannya, dan campuran itu serasi; tetapi jangan memakainya terlalu banyak. Sepersepuluh atau seperenam bagian kemiri atau kelapa sudah cukup menurut campurannya. Kami mencobanya dan berhasil.

(Baca "Makanan Kacang-kacangan dalam Bab XXII)

ROTI CRACKERS MANIS

Hal-hal yang lain sudah disinggung. Salah satu yang dibicarakan ialah biscuit dan roti crackers manis. Roti ini dibuat karena ada yang menyukainya. Banyak yang membelinya, tetapi mereka tidak harus memakannya. Masih banyak lagi yang harus diperbaiki, dan Allah akan bekerja dengan mereka yang mau bekerja dengan Dia.

(Baca Roti Manis, Roti Kering Crackers- 507, 508).

(Ada yang Menyebut "Konfensi Kesehatan" Tidak Berbahaya- 530).

RESTORAN BERSIH DAN MAKANAN SEHAT

411. Ada yang menulis resep makanan di majalah kesehatan kita. Mereka harus berhati-hati melakukannya. Sebagian dari makanan yang sudah disediakan secara khusus sekarang ini masih dapat diperbaiki. Sebagian rencana penggunaannya akan diterangkan. Sebagian telah menggunakan kacang-kacangan terlalu bebas. Banyak orang yang telah menulis kepada saya: "Saya tidak dapat menggunakan makanan seperti kacang-kacangan. Apa yang akan saya gunakan sebagai pengganti daging?" Pada satu malam, nampaknya saya sedang berdiri di hadapan sekelompok orang. Saya menegur mereka karena mereka telah menggunakan kemiri dan kelapa terlalu bebas dalam penyediaan makanan. Tubuh tidak dapat mengolahnya apabila digunakan seperti yang tertulis dalam resep. Kalau bahan itu digunakan lebih sedikit, maka hasilnya akan lebih baik dan menyenangkan.

Pelayanan Restoran Bersih di Perkemahan

412. Pada pertemuan perkemahan, adakanlah pengaturan sedemikian sehingga orang miskin dapat memperoleh makanan sehat yang sudah disediakan dengan harga yang serendah-rendahnya. Harus ada restoran di mana makanan yang menyehatkan disediakan dan disajikan dengan cara yang menarik selera. Ini akan terbukti menjadi pendidikan yang baik kepada orang yang bukan seiman dengan kita. Janganlah bidang pekerjaan ini dianggap terpisah dari bidang lainnya dalam tugas perkemahan. Setiap bidang pekerjaan Tuhan sangat erat hubungannya dengan yang lain. Semuanya harus dimajukan dengan menjaga keserasian.

413. Di kota-kota, para pekerja yang berminat akan memegang pelbagai bidang usaha penginjilan, dan restoran bersih akan didirikan. Tetapi pekerjaan ini harus dilakukan dengan ketelitian. Mereka yang bekerja di restoran ini harus senantiasa mengadakan percobaan. Mereka akan belajar bagaimana caranya menyediakan makanan sehat yang lezat. Setiap restoran bersih haruslah menjadi satu sekolah bagi para pekerja yang bersangkutan dengan itu. Di kota-kota besar, bidang pekerjaan ini haruslah lebih besar dibanding dengan kota-kota kecil. Tetapi di setiap tempat yang ada gereja dan sekolah gerejanya, patutlah di berikan petunjuk tentang makanan sehat yang sederhana untuk dimakan oleh orang-orang yang mau hidup sesuai dengan prinsip reformasi

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kesehatan. Pekerjaan yang sama dapat dilakukan di setiap daerah penginilan.

Restoran Berdiri di Atas Prinsip

414. Engkau perlu senantiasa melindungi dirimu terhadap teori ini dan itu yang akan menuntun kepada pengorbanan prinsip, sedangkan prinsip itu harus dipertahankan dalam pengelolaan restoran....

Perut itu menderita karena terlalu banyak macam makanan yang dimasukkan pada satu kali makan.

Janganlah mengharapkan bahwa semua yang memanjakan selera akan memahami cara bagaimana menyediakan makanan sehat yang enak, sederhana dan menyehatkan. Inilah ilmu pengetahuan yang harus diajarkan di setiap sanatorium dan restoran sehat. Apabila langganan restoran kita berkurang hanya oleh karena kita menolak untuk tidak menanamkan prinsip yang benar, maka biarlah langganan berkurang.

Kita harus mengikuti jalan Tuhan, apakah itu ditolak atau diterima.

Saya mengemukakan hal ini kepadamu dalam surat saya untuk menolong Anda untuk tetap berpegang pada yang benar dan menjauhkan apa yang kita tidak boleh masukkan ke dalam restoran dan sanatorium kita tanpa mengorbankan prinsip.

415. Di restoran-restoran kita di kota-kota besar, ada bahaya adanya kombinasi makanan yang disajikan sudah terlalu jauh dari prinsip. Perut itu menderita karena terlalu banyak macam makanan yang dimasukkan pada satu kali makan. Kesederhanaan merupakan bagian dari reformasi kesehatan. Adalah merupakan bahaya apabila pekerjaan kita tidak sesuai lagi dengan namanya.

Apabila kita mau mengadakan reformasi kesehatan, maka sangatlah perlu untuk menahan selera kita, makanlah secara perlahan, dan makanan harus mempunyai variasi yang terbatas. Petunjuk ini haruslah diberikan berulang-ulang. Tidaklah sesuai dengan prinsip reformasi kesehatan apabila begitu banyak macam makanan pada satu kali makan. Janganlah kita lupa bahwa adalah bagian dari pekerjaan keagamaan pekerjaan menyediakan makanan bagi jiwa, hal itu adalah lebih penting dari pekerjaan lainnya.

RESTORAN BERSIH DAN MAKANAN SEHAT

416. Telah ditunjukkan kepada saya bahwa kita harus jangan merasa puas hanya karena kita sudah mempunyai sebuah restoran vegetaris di Brooklyn. Tetapi yang lain harus didirikan di beberapa bagian kota itu. Orang yang tinggal di satu bagian Greater New York, mereka tidak mengetahui apa yang terjadi di bagian lain kota besar itu. Laki-laki dan perempuan yang makan di restoran yang terdapat di berbagai tempat, mereka akan sadar akan perbaikan kesehatan. Sekali keyakinan mereka dapat dimenangkan, mereka lebih bersedia menerima pekabaran kebenaran khusus itu.

Di mana saja pekerjaan penginjilan pengobatan dikelola, apakah di kota besar atau kecil, sekolah memasak harus didirikan. Bilamana usaha pendidikan dikelola dengan maju, maka di sana harus didirikan restoran bersih. Ini akan memberikan contoh praktis pemilihan bahan makanan yang tepat dan penyediaan makanan sehat.

417. Tuhan memberikan satu pekabaran kepada kota-kota besar. Kita sebarkan pekabaran ini di perkemahan dan di kumpulan umum, begitu juga melalui penerbitan kita. Sebagai tambahan, dirikanlah restoran-restoran sehat di kota-kota. Melalui sarana ini pekabaran pertarakan harus disebarluaskan. Adakanlah pertemuan-pertemuan sehubungan dengan restoran sehat. Kalau keadaan memungkinkan, biarlah disediakan satu ruangan, para ahli kesehatan dan ahli gizi dapat diundang untuk memberikan ceramah tentang ilmu kesehatan dan pertarakan. Di sana mereka menerima petunjuk tentang penyediaan makanan yang menyehatkan dan pelajaran penting lainnya. Dalam pertemuan ini adakanlah permintaan doa, nyanyian dan pembicaraan, bukan hanya tentang kesehatan dan pertarakan, tetapi juga pelajaran Alkitab lainnya yang cocok. Sementara orang-orang diajar bagaimana memelihara kesehatan. Banyak kesempatan yang diperoleh untuk menabur bibit injil kerajaan itu.

Tugas Utama Penginjilan Makanan Sehat

418. Apabila penginjilan Kristus diselenggarakan begitu rupa sehingga menarik perhatian khalayak ramai maka pekerjaan pengelolaan makanan sehat dapat memperoleh keuntungan. Tetapi saya mengangkat suara amaran kalau usaha itu hanya produksi makanan saja demi

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

keperluan tubuh. Adalah satu kesalahan fatal dalam menggunakan begitu banyak waktu dan mengarahkan segenap talenta laki-laki dan perempuan untuk memproduksi makanan, sedangkan tidak ada usaha khusus pada waktu yang sama untuk menyajikan roti hidup kepada khalayak ramai. Bahaya besar mengancam satu usaha kalau tidak bertujuan pada wahyu jalan hidup yang kekal.

(Untuk pelajaran makanan sehat dan restoran sehat baca 7T 110 - 131; CH 471-496).

Menu Makanan di Sanatorium

Perawatan yang Baik dan Makanan Bergizi

419. Kita harus membangun institusi perawatan orang sakit. Di sana akan ditempatkan penderita penyakit di bawah pengawasan misionaris medis yang takut akan Allah. Mereka akan dirawat tanpa obat-obat perangsang. Mereka yang mencari penyakit untuk diri sendiri dengan kebiasaan makan dan minum yang tidak baik tentu akan datang ke tempat ini. Sediakanlah makanan sehat yang enak, sederhana dan menyehatkan untuk mereka. Bahan makanan yang menyehatkan akan dicampur begitu rupa sehingga makanan itu menarik selera.

420. Kita ingin membangun sanatorium di mana penyakit dapat disembuhkan oleh kekuasaan alam. Di sana orang-orang dapat

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

diajar bagaimana caranya merawat diri sendiri kalau sakit. Mereka belajar makan secara bertarak yaitu makanan yang menyehatkan. Mereka dididik untuk menolak bahan narkotik, teh, kopi, anggur, alkohol dan segala jenis bahan perangsang. Mereka dididik untuk meninggalkan daging.

Tanggung Jawab Dokter, Ahli Gizi dan Perawat

421. Adalah tugas dokter untuk memeriksa apakah sudah disediakan makanan yang menyehatkan, dan makanan itu disediakan begitu rupa sehingga tidak mengganggu organ tubuh.

422. Dokter harus berjaga dan berdoa. Mereka berdiri dalam satu posisi tanggung jawab besar. Mereka harus mengatur makanan pasien yang paling cocok. Makanan ini disediakan oleh orang yang menyadari dirinya menempati satu posisi paling penting, karena makanan yang baik akan menghasilkan darah yang baik.

423. Satu bagian penting tugas seorang perawat ialah mengatur makanan pasien. Janganlah membiarkan pasien sampai menderita atau menjadi lemah karena kurang makan. Jangan pula membiarkan kuasa alat pencerna itu sampai lemah karena perut terlalu kenyang. Berhati-hatilah menyediakan makanan dan menyajikannya dengan enak. Pergunakanlah pertimbangan sehat untuk menyesuaikannya dengan kebutuhan pasien, apakah menyangkut kualitas atau kuantitasnya.

Usahakan Kenyamanan dan Kerelaan Pasien

424. Makanan enak dan menyehatkan harus diberikan kepada pasien dengan limpahnya. Makanan itu disediakan dan disajikan dengan cara yang menarik selera agar mereka tidak tergoda untuk mendambakan makanan daging. Boleh saja makanan itu dijadikan sarana pendidikan reformasi kesehatan. Berhati-hatilah mencampur makanan yang akan diberikan kepada pasien. Pengetahuan akan kombinasi makanan sangat tinggi nilainya. Ini harus diterima sebagai kebijaksanaan yang berasal dari Allah.

Jam-jam makan harus diatur ketat sehingga pasien akan merasa-

MENU MAKANAN DI SANATORIUM

kan bahwa mereka yang bekerja di institusi itu bekerja demi kenyamanan dan kesehatan pasien. Apabila mereka meninggalkan institusi mereka tidak akan membawa pulang lagi prasangka. Bagaimanapun, dengan adanya aturan yang harus diikuti itu akan meyakinkan pasien bahwa jam makan sudah tertentu, ditentukan oleh hukum yang tak boleh diubah.

Setelah menghilangkan makan malam di sanatorium, dan engkau melihat akibatnya bahwa pasien tidak datang lagi ke institusi ini, maka tugasmu sudah jelas. Kita harus mengingat bahwa sementara ada sebagian yang lebih baik makan dua kali sehari, ada pula yang lain yang makan hanya sedikit setiap kali makan dan dia masih perlu memakan sesuatu pada malamnya. Makanan dimakan secukupnya untuk menguatkan otot dan urat. Kita juga harus mengingat bahwa dari makananlah otak mendapat kekuatan. Sebagian tugas pengobatan misionaris di sanatorium kita ialah menunjukkan nilai makanan yang menyehatkan.

Memang benar di sanatorium kita tidak disajikan teh, kopi dan makanan daging. Ini adalah satu perubahan besar bagi banyak orang, bahkan satu jenis pengiritan biaya. Untuk menegaskan perubahan lain seperti frekuensi makan setiap hari, bagi beberapa orang itu nampaknya lebih menyusahkan daripada memperbaiki.

(Baca Berapa Kali Makan Sehari di BAB IX, Keteraturan Makan)

Diperlukan Perubahan dalam Kebiasaan dan Adat Istiadat

425. Mereka yang bekerja di institusi ini harus mengingat bahwa Allah menginginkan mereka untuk menemui pasien di mana mereka berada. Kita menjadi pembantu Allah dalam menghadapkan masalah kebenaran dewasa ini. Seboleh-bolehnya usahakan jangan sampai mengganggu kebiasaan dan adat istiadat mereka yang tinggal di sanatorium sebagai pasien atau tamu. Banyak orang datang ke tempat peristirahatan ini untuk tinggal selama hanya beberapa minggu. Untuk memaksakan mereka mengubah jam-jam makan hanya untuk jangka waktu yang singkat, tindakan ini sangat menyusahkan mereka. Jika engkau melakukannya, setelah selesai mencobanya, engkau akan mendapati dirimu bersalah. Belajarlah sebanyak-banyaknya apa yang dapat engkau lakukan tentang kebiasaan pasien. Janganlah menuntut mereka supaya mengubah kebiasaan itu kecuali hal itu membawa keuntungan khusus.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Suasana institusi haruslah gembira seperti di rumah seramah mungkin. Mereka yang datang mendaftar harus diusahakan supaya merasa seperti di rumah. Perubahan drastis cara makan itu akan membuat pemikiran mereka tidak stabil. Rasa tidak nyaman itu disebabkan oleh gangguan terhadap kebiasaan mereka. Pikiran mereka akan terganggu, dan ini akan menimbulkan kondisi yang tidak alamiah. Mereka tidak lagi memperoleh berkat yang sepatasnya. Bilamana dirasakan perlu mengubah kebiasaan mereka, lakukanlah itu dengan sangat berhati-hati dan dengan cara menyenangkan, supaya mereka menganggap bahwa perubahan itu membawa berkat, bukan ketidaknyamanan....

Biarlah peraturanmu begitu masuk di akal agar mereka dapat melihat sesuatu dengan jelas, sekalipun mereka itu tidak terdidik. Sementara engkau menjalankan pemulihan kesehatan dan usahakan prinsip kebenaran itu menjadi unsur kehidupan yang praktis. Mereka yang datang ke sanatorium untuk meningkatkan kesehatannya akan dapat melihat bahwa mereka tidak dipaksa untuk melakukan sesuatu. Janganlah mereka merasa dipaksa untuk mengikuti satu peraturan yang tidak disukai.

Perubahan Menu Makanan dan Cara Makan Dilakukan Berangsur-angsur

426. Pada malam itu saya sudah berbicara dengan kamu berdua. Saya mempunyai sesuatu untuk dikatakan kepadamu tentang masalah makanan. Saya sudah berbicara dengan bebas dengan kamu. Saya telah mengatakan bahwa kamu perlu mengubah pemikiran tentang makanan, bagi orang yang datang ke sanatorium dari penjuru dunia. Orang-orang ini biasa hidup tidak teratur dengan makanan mewah. Mereka menderita akibat dari pemanjakan selera. Mereka memerlukan reformasi kebiasaan makan dan minum. Tetapi reformasi ini tak dapat dilakukan seketika lamanya. Perubahan itu harus dilakukan secara bertahap. Makanan sehat yang disajikan kepada mereka haruslah menarik selera. Kemungkinan sepanjang umur, mereka telah makan tiga kali sehari dengan makanan mewah. Satu hal yang penting untuk menjangkau orang-orang ini adalah dengan kebenaran reformasi kesehatan. Engkau harus menyuguhkan makanan sehat yang lezat dengan limpahnya kepada mereka. Dengan demikian engkau dapat menuntun mereka dalam hal

MENU MAKANAN DI SANATORIUM

makanan sehat. Janganlah mengadakan perubahan secara drastis sehingga mereka tidak berpaling dari reformasi kesehatan gantinya terpimpin kepada kebiasaan itu. Makanan yang disajikan kepada mereka haruslah disediakan dengan baik. Makanan itu lebih bergizi daripada makananmu atau makananku.

Saya menuliskan hal ini karena saya merasa pasti bahwa Tuhan menunjuk engkau supaya berhati-hati melayani mereka dalam keadaannya, apakah dalam kegelapan atau pemanjangan diri. Mengenai diri saya secara pribadi, saya telah memutuskan untuk memakan makanan sederhana. Tetapi itu bukanlah yang terbaik untuk memaksakan pasien dunia ini yang memanjakan diri supaya mereka mengikuti aturan makan yang begitu ketat sehingga mereka menyimpang dari reformasi. Ini tidak akan meyakinkan mereka tentang perlunya perubahan kebiasaan makan dan minum. Katakanlah yang sebenarnya. Didiklah mereka supaya dapat melihat perlunya makanan sederhana, dan perubahan itu dilakukan dengan cara bertahap. Berikanlah waktu untuk memikirkan pengobatan dan petunjuk yang mereka peroleh. Bekerjalah sambil berdoa, tuntunlah mereka dengan kelembutan.

Satu kali saya berada di sanatorium di mana saya diminta untuk duduk dan makan bersama pasien sebagai perkenalan. Kemudian saya melihat satu kesalahan yang disengaja dalam penyediaan makanan. Makanan itu dicampur begitu rupa sehingga rasanya hambar, dan kuantitasnya tidak lebih dari dua pertiga dari yang seharusnya. Saya dapatkan bahwa tidak mungkin makanan seperti itu memuaskan selera saya. Saya coba memberikan pengaturan yang berbeda dan saya pikir hal itu dapat menolong.

Pendidikan Mendampingi Reformasi

Dalam pelayanan pasien di sanatorium kita, kita harus berpikir tentang sebab akibatnya. Jangan kita lupa bahwa kebiasaan dan adat istiadat yang dilakukan seumur hidup tidak dapat diubah dalam sekejap mata. Dengan seorang juru masak yang cakap, persediaan makanan yang menyehatkan berlimpah, maka reformasi dapat dijalankan dengan baik. Tetapi pelaksanaannya memakan waktu. Usahanya jangan sampai menegangkan, kecuali itu benar-benar diperlukan. Kita harus ingat bahwa makanan yanglezat bagi reformator kesehatan kemungkinan sangat

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

hambar bagi mereka yang sudah terbiasa dengan makanan berbumbu tinggi. Berikanlah penerangan mengapa reformasi makanan sangat penting. Tunjukkanlah bahwa makanan berbumbu tinggi menyebabkan peradangan pada lapisan alat pencernaan yang begitu halus. Nyatakanlah bahwa kita sebagai umat Allah mengubah kebiasaan makan dan minum.

Tunjukkanlah bahwa makanan berbumbu tinggi menyebabkan peradangan pada lapisan alat pencernaan yang begitu halus. Nyatakanlah bahwa kita sebagai umat Allah mengubah kebiasaan makan dan minum.

tinggi yaitu makanan kebiasaan mereka. Tetapi usahakanlah memberi mereka makanan yang begitu menyehatkan dan begitu lezat sehingga mereka akan meninggalkan makanan yang tidak menyehatkan. Tunjukkanlah bahwa pengobatan bagi mereka tidak akan membawa keuntungan kecuali mereka mengubah kebiasaan makan dan minum.

427. Di semua sanatorium kita, dana konsumsi haruslah disediakan dengan cukup. Saya tidak melihat sesuatu yang berlebihan di institusi kita yang mana pun. Tetapi saya melihat meja makan yang kekurangan persediaan makanan enak yang menarik selera. Seringkali pasien di institusi seperti itu, setelah menginap beberapa hari di sana, mereka berpendapat bahwa mereka sudah membayar mahal untuk kamar, makanan dan pengobatan, tanpa menerima banyak imbalan sehingga mereka meninggalkannya. Tentu saja keluh kesah ini mendiskreditkan institusi karena berita itu cepat tersiar.

MENU MAKANAN DI SANATORIUM

Dua Hal yang Keterlaluan

Ada dua hal yang keterlaluan, keduanya harus kita hindarkan. Kiranya Tuhan menolong setiap orang yang bekerja di lembaga kesehatan supaya tidak menyajikan makanan yang serba minim. Laki-laki dan perempuan duniawi yang datang ke sanatorium sering mempunyai selera yang diselewengkan. Untuk semuanya ini, kita tak dapat melakukan perubahan radikal yang drastis. Sebagian tidak dapat dengan segera menerima makanan ala reformasi kesehatan sebagaimana menerima makanan ala keluarga sendiri. Dalam lembaga kesehatan ada berbagai macam selera yang harus dipuaskan. Ada yang memerlukan sayuran yang sudah dimasak dengan betul untuk memenuhi kebutuhan mereka yang aneh. Yang lain tidak bisa menggunakan sayuran tanpa menderita akibatnya. Orang miskin penderita kejang perut perlu mendapat kata-kata dorongan. Biarlah pengaruh keagamaan rumah tangga Kristen menyemarakkan sanatorium itu. Ini akan mempengaruhi kesehatan pasien. Semua hal ini harus diatur baik-baik dan dengan doa yang sungguh-sungguh. Allah menilik kesulitan itu supaya dibetulkan, dan Dialah penolongmu....

Harga Makanan Bervariasi

Kemarin saya menulis surat kepadamu tentang sesuatu yang saya harap tidak akan membingungkan engkau. Mungkin saya telah menulis terlalu banyak tentang pentingnya makanan yang limpah di sanatorium kita. Saya telah mengunjungi beberapa lembaga kesehatan di mana persediaan makanan tidak selimpah yang seharusnya. Sebagaimana engkau mengetahui dengan baik, dalam menyediakan makanan bagi orang sakit, kita tidak harus mengikuti satu peraturan tertentu, tetapi harus sering membedakan harga makanan, dan menyediakan makanan itu dengan pelbagai cara. Saya percaya bahwa Allah akan memberikan pertimbangan sehat kepada kamu semua dalam hal penyediaan makanan.

428. Mereka yang datang berobat ke sanatorium kita harus diberikan makanan yang telah dimasak dengan saksama dan disajikan dengan limpahnya. Makanan yang disajikan di hadapan mereka haruslah bervariasi seperti di rumah sendiri. Biarlah makanan itu disediakan be-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

gitu rupa supaya para tamu mendapat kesan yang baik. Hal ini sangat penting. Pendukung sanatorium akan lebih banyak jikalau disediakan makanan sehat yang enak dengan limpahnya. Berulang-ulang saya meninggalkan meja makan sanatorium dengan perasaan lapar dan tidak puas. Saya sudah berbicara dengan pemimpin lembaga itu. Saya katakan bahwa makanan mereka harus lebih banyak, dan lebih menarik selera. Saya katakan kepada mereka untuk menggunakan akal untuk mengadakan perubahan seperlunya dengan cara yang terbaik. Saya katakan supaya mereka jangan lupa bahwa apa yang cocok dengan selera reformator kesehatan sama sekali tidak cocok bagi mereka yang senantiasa makan makanan mewah seperti yang mereka katakan. Banyak hal dapat dipelajari dari makanan yang disediakan dan disajikan oleh restoran sehat bersih yang dikelola dengan baik.

Kita tak dapat mengharapkan orang dunia menerima secara langsung apa yang telah bertahun-tahun dipelajari oleh jemaat kita.

reformasi makanan. Tadi malam saya dalam mimpi berbicara kepada Dr._____. Saya katakan padanya: Engkau harus berhati-hati dalam menanggapi keterlaluan dalam hal makanan. Janganlah bersikap keterlaluan di pihakmu atau tentang makanan yang disediakan untuk pegawai dan pasien di sanatorium. Pasien membayar mahal untuk uang makan. Jadi mereka harus mendapat persediaan makanan yang limpah. Sebagian datang ke sanatorium dalam keadaan yang memerlukan penyangkalan selera secara ketat dengan makanan paling sederhana. Tetapi sementara kesehatan mereka semakin membaik, mereka harus diberi makan dengan limpahnya, yaitu makanan yang menyehatkan. Mungkin engkau merasa heran membaca tulisan saya ini. Mungkin saja makanan mewah dapat dihindarkan. Tetapi tadi malam saya mendapat petunjuk bahwa perubahan makanan dapat memperkuat pendukungmu. Diperlukan makanan yang lebih limpah.

Hindarkan Keterlaluan

Kecuali engkau menaruh banyak perhatian dalam hal ini, pendukungmu akan berkurang, bukan bertambah. Ada bahaya kalau melakukan yang keterlaluan dalam

MENU MAKANAN DI SANATORIUM

429. Bahaya keterlaluan dalam hal makanan di sanatorium itu haruslah dihindari. Kita tak dapat mengharapkan orang dunia menerima secara langsung apa yang telah bertahun-tahun dipelajari oleh jemaat kita. Sampai sekarang masih banyak pendeta kita yang belum mempraktikkan reformasi kesehatan, sekalipun mereka sudah mendapat terang itu. Kita tidak mengharapkan mereka yang tidak menyadari perlunya makanan sederhana, yang belum pernah mempraktikkannya dalam hidup, untuk melangkah seketika dari pemanjaan diri dalam hal makan dan minum kepada reformasi kesehatan dengan peraturan makanan yang paling ketat.

Mereka yang datang ke sanatorium harus diberikan makanan yang menyehatkan, yang disediakan begitu lezat namun tetap berdasarkan prinsip. Kita tidak dapat mengharapkan kehidupan mereka seperti cara hidup kita. Perubahan itu terlalu besar. Sangat sedikit di golongan kita yang hidup begitu sederhana seperti Dr.____ yang menganggap cara hidupnya bijaksana. Janganlah perubahan dilakukan dengan drastis, karena pasien tidak bersedia menghadapinya.

Makanan yang disajikan kepada pasien seharusnya begitu rupa sehingga meninggalkan kesan paling baik bagi mereka. Telur dapat disediakan dengan berbagai macam cara. Pastei jeruk jangan dilarang.

Pemikiran yang terlalu sedikit dan usaha yang menyerap tenaga telah dikerahkan untuk membuat makanan itu enak dan menyehatkan. Kita tidak mau sanatorium ini kekurangan pasien. Kita tidak dapat mempertobatkan orang dari kesalahan mereka kecuali kita memperlakukan mereka dengan bijaksana.

Carilah juru masak yang terbaik kalau mungkin. Janganlah membatasi makanan seperti yang cukup memenuhi selera reformator kesehatan yang ketat. Jikalau makanan seperti ini diberikan kepada pasien, mereka akan merasa bosan, karena rasanya hambar. Bukanlah dengan cara begitu memenangkan jiwa kepada kebenaran di sanatorium kita. Biarlah amaran yang diberikan kepada Tuan dan Nyonya tentang keterlaluan dalam hal makanan itu diperhatikan. Saya mendapat petunjuk bahwa Dr.____ harus mengganti makanannya, dan memakan lebih banyak makanan yang bergizi. Mungkin juga makanan mewah dapat dihindari, tetapi buatlah makanan itu terasa enak. Saya tahu bahwa setiap keterlaluan dalam hal makanan yang dibawa ke sanatorium akan merusak nama baik lembaga itu....

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Ada satu cara mencampur dan menyediakan makanan supaya itu menyehatkan dan bergizi. Mereka yang bertanggung jawab memasak di dapur sanatorium harus memahami cara melakukan ini. Masalah ini harus ditangani dari segi Alkitab. Ada kalanya tubuh itu tidak mendapat gizi yang cukup. Penyediaan makanan dengan cara yang terbaik itu adalah satu ilmu pengetahuan.

(Sebutan berikut tentang keterlaluan dalam menu sanatorium—324, 331).

Pengaruh Makanan Porsi Kecil atau yang Tidak Enak

430. Mereka harus mempunyai segala macam makanan sehat yang berkualitas tinggi. Mereka yang sudah terbiasa dengan pemanjangan selera dengan segala macam kemewahan, jikalau mereka datang ke peristirahatan dan mendapat makanan yang serba minim, kesan pertama dalam pikirannya ialah benar laporan tentang umat Allah yang hidup begitu miskin sehingga mati kelaparan. Satu hidangan porsi kecil akan lebih mendiskreditkan lembaga daripada semua pengaruh di bidang lain yang dibuat untuk menghapus kesan itu. Jikalau kita berharap akan bertemu dengan orang-orang di mana mereka berada dan membawa mereka kepada reformasi makanan sehat, janganlah memulainya dengan menyuguhkan makanan porsi kecil yang radikal. Makanan yang dimasak dengan enak harus disajikan di atas meja, makanan baik yang menarik selera dengan limpahnya, kalau tidak, mereka yang berpikir harus makan banyak akan mengira bahwa mereka akan mati kelaparan. Kita mau makanan baik yang disediakan dengan enak.

Makanan Daging Bukan Termasuk Menu Makanan Sanatorium

431. Saya telah menerima petunjuk tentang penggunaan makanan daging di sanatorium kita. Makanan daging harus disingkirkan, dan sebagai penggantinya, sediakanlah makanan enak yang menyehatkan, yang disediakan begitu rupa sehingga menarik selera.

432. Tuan dan Nyonya _____, saya ingin agar kamu memperhatikan beberapa hal yang telah dinyatakan kepada saya sejak mulanya timbul kesulitan sehubungan dengan masalah penyingkiran makanan daging dari meja makan lembaga kesehatan kita....

MENU MAKANAN DI SANATORIUM

Tuhan telah menunjukkan pada saya dengan jelas, janganlah menyajikan makanan daging kepada pasien di ruang makan sanatorium kita. Saya mendapat terang bahwa pasien boleh mendapat makanan daging kalau mereka masih mendesak supaya itu diberikan kepada mereka, dalam hal itu makanan daging harus dimakan di kamar sendiri, walaupun sudah mendengar ceramah. Semua pegawai harus meninggalkan makanan daging. Tetapi, seperti yang sudah dijelaskan, jikalau setelah mereka mengetahui bahwa makanan daging tidak disajikan di ruang makan, sebagian pasien masih ingin makanan daging dengan gembira sajikanlah makanan daging itu di kamar mereka.

Karena sudah terbiasa menggunakan makanan daging tidak heran kalau mereka mengharapkan bahwa kita menyajikannya di meja makan sanatorium. Engkau akan mendapatkan kerugiannya kalau mencetak daftar makanan, lalu memuat semua makanan yang disajikan di meja makan. Dengan tidak tercantumnya makanan daging di daftar itu, itu akan menjadi halangan besar bagi mereka yang bermaksud mendukung sanatorium.

Biarlah makanan itu disediakan dengan enak dan disajikan supaya menarik selera. Disediakanlah makanan lebih banyak dari yang diperlukan kalau makanan daging tidak disuguhkan lagi. Yang lain dapat disediakan supaya makanan daging disingkirkan. Susu dan krim, dapat digunakan oleh sebagian orang.

Dokter yang memakan dan memberikan resep daging tidak berpikir dari segi sebab akibat. Gantinya dia bertindak sebagai pemulih kesehatan, dia menuntun pasien dengan contoh hidup untuk memanjakan selera yang diselewengkan.

Tidak Ada Resep untuk Makanan Daging

433. Saya telah mendapat petunjuk bahwa para dokter yang masih makan daging dan menuliskan resep itu kepada pasien, harus tidak dipekerjakan dalam lembaga kita, karena mereka gagal dengan sengaja dalam mendidik pasien untuk membuang sesuatu yang menyebabkan mereka sakit. Dokter yang memakan dan memberikan resep daging ti-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

dak berpikir dari segi sebab akibat. Gantinya dia bertindak sebagai pemulih kesehatan, dia menuntun pasien dengan contoh hidup untuk memanjakan selera yang diselewengkan.

Para dokter yang dipekerjaan di lembaga kita seharusnya adalah pembaru dalam hal ini dan di dalam setiap hal. Banyak pasien yang menderita karena kesalahan soal makanan. Kepada mereka perlu ditunjukkan jalan yang lebih baik. Tetapi bagaimanakah seorang dokter yang masih makan daging melakukan hal ini? Dengan kebiasaannya yang salah, dia menghalangi pekerjaannya dan melumpuhkan kegunaannya.

Banyak dari pasien di sanatorium kita telah menyingkirkan makanan daging dari menu mereka. Mereka memikirkan sendiri tentang masalah makanan daging; mereka ingin melindungi tubuh dan pikiran dari penderitaan, sehingga mengambil tindakan bijaksana itu. Dengan demikian mereka sudah dibebaskan dari penyakit yang telah menyiksa hidup mereka. Banyak di antara yang bukan seiman menjadi reformator kesehatan karena mereka melihat keteguhan dalam melakukannya, dan ini dipandang dari segi keuntungan diri. Banyak yang telah sadar menentukan posisi reformasi kesehatan dalam hal makanan dan pakaian. Apakah umat Allah masih tetap mengikuti kebiasaan yang tidak menyehatkan? Apakah mereka tidak memperhatikan seruan itu: "Jika engkau makan atau jika engkau minum, atau jika engkau melakukan sesuatu yang lain, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah?"

Amaran dalam Hal Memberikan Resep Tidak Makan Daging

434. Sinar terang yang diberikan tentang penyakit dan penyebabnya, itu perlu diikuti seluruhnya. Karena yang mengganggu manusia ialah kebiasaan salah pemanjakan selera, kelengahan dan sikap tidak peduli akan pemeliharaan tubuh. Yang harus diikuti ialah kebiasaan yang bersih dan sikap berhati-hati tentang apa yang dimasukkan ke dalam mulut. Janganlah membuat resep sehingga makanan daging tidak akan pernah digunakan, tetapi didiklah pikiran itu, biarkan terang itu bercahaya di dalam. Biarlah hati nurani setiap orang dibangunkan untuk memperhatikan pemeliharaan diri, kebersihan dari selera yang diselewengkan....

Masalah makanan daging ini perlu ditanggulangi. Apabila seorang

MENU MAKANAN DI SANATORIUM

mengadakan perubahan dari makanan daging yang merangsang kepada makanan buah-buahan dan sayuran, biasanya, pada mulanya selalu ada rasa lemah dan kurang tenaga. Banyak orang menjadikan ini satu argumentasi bahwa kita masih memerlukan makanan daging. Tetapi akibatnya ialah argumentasi bahwa mereka harus terbiasa dengan makanan tanpa daging.

Janganlah menganjurkan supaya diadakan perubahan drastis, khususnya bagi mereka yang dibebani dengan kerja terus-menerus. Biarlah hati nurani itu dididik, kemauan digiatkan, dan perubahan dapat dilakukan dengan mudah dan dengan senang hati.

Orang yang menderita penyakit paru-paru yang sedang menuju kuburan tidak perlu mengadakan perubahan khusus dalam hal ini tetapi berhati-hatilah memilih daging hewan yang sehat yang dapat diperoleh.

Orang-orang yang terserang tumor yang menggerogoti hidup mereka, mereka tidak perlu lagi dibebani dengan persoalan apakah mereka harus meninggalkan makanan daging atau tidak. Berhati-hatilah jangan membuat keputusan yang tidak bijaksana dalam hal ini. Perubahan yang dipaksakan tidak akan menolong masalah itu, tetapi akan merusak prinsip tidak makan daging. Berikanlah ceramah di ruang tunggu. Didiklah pikiran, tetapi janganlah memaksa siapa pun, karena reformasi yang dilakukan secara paksa itu tidak bermanfaat....

Perlu dijelaskan kepada para pelajar dan para dokter, dan oleh mereka kepada yang lain, bahwa seluruh dunia binatang sedikit banyaknya dihinggapi penyakit. Daging yang sudah dihinggapi penyakit tidak jarang ditemukan. Setiap fase penyakit dimasukkan ke dalam tubuh manusia, dengan memakan daging hewan yang sudah mati. Kelemahan dan keletihan akibat dari perubahan makanan daging itu akan segera ditanggulangi. Para dokter harus memahami bahwa mereka tidak merangsang makan daging sebagai pembangkit tenaga dan kesehatan. Mereka yang meninggalkannya dengan bijaksana, setelah terbiasa

Perlu dijelaskan kepada para pelajar dan para dokter, dan oleh mereka kepada yang lain, bahwa seluruh dunia binatang sedikit banyaknya dihinggapi penyakit.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

sa dengan perubahan akan mendapati jaringan-jaringan dan ototnya sehat.

435. Dr. _____ menanyakan pada saya, dalam keadaan tertentu, jika saya boleh menasihati pasien untuk meminum sop ayam jika ia tidak dapat memasukkan yang lainnya ke dalam perut. Saya katakan: "Ada orang yang sakit paru-paru yang tidak dapat disembuhkan, jika ia meminta sop ayam, berikanlah itu kepadanya. Tetapi saya akan berhati-hati." Contoh itu seharusnya tidak merusak sanatorium atau membuat alasan bagi orang lain sehingga mereka merasa perlu mendapat makanan yang sama. Saya bertanya kepada Dr. _____ jika dia mempunyai kasus seperti itu di sanatorium. Dia katakan: "Tidak. Tetapi saya mempunyai saudara perempuan di sanatorium _____ yang sangat lemah. Selera makannya merosot, tetapi dia masih dapat memakan sop ayam." Saya jawab: "Lebih baik pindahkan dia dari sanatorium itu.... Terang yang diberikan kepada saya ialah ini. Jika saudaramu yang engkau sebutkan itu mau hidup dan membangun selera akan makanan yang menyehatkan, maka semua perasaan yang menekan ini akan hilang."

Dia telah membangun daya imajinasi. Musuh telah memanfaatkan kelemahan tubuhnya. Pikirannya tidak dipersiapkan untuk menggunggu kesukaran setiap hari dalam kehidupan. Yang diperlukan ialah pengobatan dan penyucian pikiran, penambahan iman dan pelayanan aktif untuk Kristus. Dia juga memerlukan latihan otot dalam pekerjaan praktis di luar rumah. Salah satu berkat terbesar dalam hidupnya ialah gerak badan. Dia tidak perlu menjadi penderita cacat, tetapi harus menjadi wanita sehat yang berpikiran waras yang siap melakukan tugasnya dengan baik dan terpuji.

Semua pengobatan yang diberikan kepada saudara ini berguna hanya sedikit kecuali dia melakukan bagianya. Dia perlu menguatkan otot dan saraf dengan pekerjaan yang memerlukan fisik. Tidak perlu dia menjadi seorang penderita cacat, tetapi dia dapat melakukan pekerjaan dengan baik dan sungguh-sungguh.

(Mengenal keadaan darurat-699, 700).

MENU MAKANAN DI SANATORIUM

“Jangan Menunjukkannya”

436. Saya bertemu dengan Dr. _____ dan Saudara _____. Kami berbicara selama dua jam sehingga jiwa saya merasa bebas. Saya katakan kepada mereka bahwa mereka sudah tergoda, dan mereka menyerah kepada pencobaan. Untuk memperoleh dukungan, mereka mau menyediakan daging, kemudian mereka akan tergoda untuk melangkah lebih jauh, yaitu menggunakan teh, kopi dan obat-obat perangsang.... Saya katakan akan ada penggodaan yang menyerang orang-orang yang memuaskan selera dengan makanan daging. Jikalau orang seperti itu mempunyai hubungan dengan rumah sehat, mereka akan memberikan penggodaan dan mengorbankan prinsip. Janganlah ada anjuran menge-nai makanan daging. Kemudian tidak perlu lagi paksaan meninggal-kan daging karena itu tidak akan terdapat di meja makan.... Timbulah argumentasi bahwa mereka masih menyajikan makanan daging di atas meja sampai mereka dapat terdidik untuk tidak menggunakannya. Te-tapi karena pasien baru tetap berdatangan, maaf yang sama akan men-dukung makanan daging. Jangan; jangan ada di atas meja makan biar hanya satu kali saja. Barulah ceramahmu yang menyangkut masalah makanan daging itu berhubungan dengan pekabaran yang engkau pe-gang.

Menyajikan Teh, Kopi dan Daging di Kamar Pasien

437. Di sanatorium kita... tidak ada penyajian teh, kopi atau ma-kanan daging, kecuali ada kasus khusus di mana si pasien meng-hendakinya, maka makanan seperti itu harus disajikan di kamarnya sen-diri.

Teh, Kopi dan Makanan Daging Tidak Termasuk Resep

438. Para dokter dipekerjakan bukan untuk memberikan resep makanan daging kepada pasien, karena jenis makanan ini menimbul-kan penyakit. Carilah Allah. Kalau sudah menemui-Nya, engkau akan bersifat rendah hati dan sabar. Secara pribadi, engkau tidak bergantung kepada daging binatang mati, tidak pula menaruh secuil pun ke dalam mulut anakmu. Engkau tidak akan memberikan resep daging, teh, kopi kepada pasienmu, tetapi akan memberikan penerangan di ruang tung-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

gu, penerangan yang menyatakan perlunya makanan sederhana. Engkau akan membuang benda-benda berbahaya dari daftar makananmu.

Para dokter lembaga harus mendidik pasien dengan pengajaran dan contoh hidup. Setelah bertahun-tahun mendapat instruksi dari Tuhan, mereka yang masih mengizinkan pasien makan daging tidak layak menjadi pemimpin dari lembaga kesehatan kita. Tuhan tidak memberikan terang reformasi untuk ditolak oleh mereka yang punya jabatan, pengaruh dan kuasa. Tuhan sungguh-sungguh dalam mengatakan sesuatu, dan perkataan-Nya harus dihormati. Penerangan harus diberikan tentang hal ini. Masalah makanan memerlukan penyelidikan yang saksama, dan resep harus dituliskan berdasarkan prinsip kesehatan.

(*Baca Reformasi Makanan Bertahap di Lembaga Advent-720, 725*).

Jangan Disajikan Minuman Keras

439. Kita mendirikan sanatorium bukan sebagai hotel. Terimalah hanya mereka yang ingin menyesuaikan dengan prinsip yang benar. Terimalah mereka yang mau menerima makanan yang dengan hati-hati kita dapat sajikan di hadapan mereka. Haruskah kita membiarkan pasien meminum minuman keras yang memabukkan di kamar mereka? Haruskah kita menyajikan makanan daging kepada mereka? Kalau demikian, kita tidak memberikan kepada mereka pertolongan yang harus mereka terima sewaktu datang di sanatorium kita. Mereka harus mendapat informasi bahwa berdasarkan prinsip, kita tidak menyajikan makanan seperti itu di sanatorium atau restoran sehat kita. Bukankah kita rindu melihat sesama manusia dibebaskan dari penyakit dan kelemahan, untuk menikmati kekuatan dan kesehatan? Kemudian, marilah kita setia kepada prinsip seperti jarum kompas tetap menuju utara.

Makanan yang Menarik Selera

440. Kita tidak dapat membentuk watak orang duniawi sesuai dengan prinsip reformasi secara tiba-tiba. Sebab itu, kita tidak menempatkan peraturan yang terlalu ketat yang menyangkut makanan pasien. Ketika pasien datang ke sanatorium, mereka harus membuat perubahan besar dalam hal makanan. Tetapi biarlah mereka menganggap kecil perubahan itu. Masakan terbaik yang menyehatkan harus disediakan, makanan enak yang menarik selera disajikan di atas meja makan....

MENU MAKANAN DI SANATORIUM

Mereka yang membayar makanan dan pengobatan haruslah mendapat makanan yang disediakan dengan cara yang paling enak. Alasannya jelas sekali. Apabila makanan daging tidak diberikan kepada pasien, maka mereka merasakan perubahan. Ada perasaan kehabisan tenaga, sehingga mereka menginginkan makanan yang limpah. Makanan harus disediakan begitu rupa sehingga menarik selera dan pandangan mata.

Makanan Penderita Cacat

441. Makanan harus disediakan banyak bagi pasien. Tetapi berhati-hatilah dalam penyediaan dan pencampuran makanan orang sakit. Meja makan sanatorium tak dapat diatur persis seperti meja di restoran. Banyak perbedaan caranya apakah disajikan bagi orang sehat yang dapat mencerna hampir seluruh makanan itu atau bagi penderita cacat.

Ada bahaya menyediakan makanan yang terlalu terbatas bagi orang yang biasa makan dengan raksasnya. Dalam hal ini makanan harus berlimpah. Tetapi pada saat yang sama makanan itu harus sederhana. Saya tahu makanan sederhana dapat disediakan dengan begitu enak sekali-pun bagi mereka yang sudah biasa dengan makanan mewah.

Biarlah disajikan buah-buahan dengan limpahnya. Saya merasa gembira bahwa engkau dapat menyediakan buah-buah segar di meja makan sanatorium, yaitu yang berasal dari kebun sendiri. Sebenarnya ini satu keuntungan besar.

(Tidak semua orang dapat makan sayur—516).

Saya tahu makanan sederhana dapat disediakan dengan begitu enak sekali-pun bagi mereka yang sudah biasa dengan makanan mewah.

Pendidikan tentang Makanan Sanatorium

442. Dalam penyediaan makanan, biarlah sinar keemasan tetap bercahaya. Mereka yang makan di meja makan harus dididik bagaimana caranya hidup. Pendidikan ini juga diberikan kepada mereka yang mengunjungi seminar kesehatan agar dari tempat itu mereka akan membawa prinsip reformasi.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

443. Penyediaan makanan pasien sanatorium memerlukan perhatian yang sungguh-sungguh. Sebagian dari pasien itu datang dari rumah di mana meja makan dibanjiri dengan makanan mewah. Jadi, usahakanlah menyajikan makanan enak yang menyehatkan kepada mereka.

MENGANJURKAN REFORMASI KESEHATAN

Allah menginginkan agar lembaga yang engkau kelola menjadi salah satu tempat yang paling menyenangkan dan memuaskan di dunia ini. Saya mau engkau menunjukkan perhatian khusus dalam penyediaan makanan pasien. Makanan itu tidak membahayakan kesehatan, dan pada saat yang sama engkau menganjurkan prinsip reformasi kesehatan. Kalau ini dilakukan dan sudah dilakukan, itu akan memberi kesan yang baik di hati pasien. Itu merupakan satu pendidikan bagi mereka, yang menunjukkan pada mereka keuntungan hidup bersih yang mengatasi cara hidup mereka. Ketika mereka meninggalkan lembaga, mereka akan membawa laporan yang akan mempengaruhi yang lain supaya berobat di sana.

Meja Makan Pegawai

444. Engkau terlalu sedikit memperhatikan makanan para pegawaimu. Engkau merasa beban tanggung jawab itu terlalu ringan. Mereka yang membutuhkan makanan sehat segar yang berlimpah. Mereka senantiasa dibebani. Tenaganya harus dikembalikan. Prinsip mereka harus dididik. Di atas semua yang lain di sanatorium mereka harus dilengkapi dengan makanan penambah tenaga yang paling menyehatkan. Meja makan pegawaimu harus dilengkapi, bukan dengan makanan daging, tetapi dengan persediaan limpah buah-buahan, biji-bijian dan sayuran yang disediakan dengan cara enak dan menyehatkan. Engkau mengabaikan hal ini untuk menambah pendapatanmu. Pada saat yang sama engkau telah mengorbankan tenaga dan jiwa para pegawaimu. Ini tidak menyenangkan hati Allah. Pengaruh seluruh makanan itu tidak mendukung prinsipmu bagi mereka yang duduk mengelilingi meja makan pegawai.

MENU MAKANAN DI SANATORIUM

Juru Masak, Seorang Penginjil Medis

445. Carilah juru masak terbaik yang engkau temukan. Jikalau makanan disediakan begitu rupa sehingga menjadi beban alat penceranaan, maka diperlukan penyelidikan. Makanan dapat disediakan demikian rupa sehingga menarik selera dan menyehatkan.

446. Juru masak di sanatorium haruslah seorang reformator yang saksama. Seorang tidak dipertobatkan kecuali selera dan makanannya seirama dengan iman kepercayaannya.

Juru masak sanatorium haruslah seorang penginjil medis terlatih. Dia harus seorang yang sanggup dan terampil untuk mencobanya sendiri. Dia tidak mengikat diri dengan resep makanan. Tuhan mencintai kita, Dia tidak mau agar kita menyakiti diri kita sendiri, yaitu dengan mengikuti resep makanan yang tidak menyehatkan.

Di setiap sanatorium, ada saja yang mengomel tentang makanan. Dia akan mengeluh bahwa makanan itu tidak cocok dengan selera mereka. Mereka perlu dididik tentang bahaya di dalam makanan yang tidak menyehatkan. Bagaimanakah pikiran kita jernih jikalau perut kita menderita.

447. Haruslah ada seorang juru masak di sanatorium kita, yaitu yang memahami tugas itu dengan saksama dan yang mempunyai pertimbangan sehat. Dia harus dapat mengujinya sendiri, dan tidak menyajikan makanan yang harus dihindari.

448. Adakah juru masak padamu yang dapat menyediakan makanan pasien sehingga mereka melihat perbaikan dalam makanan itu yaitu makanan kebiasaan mereka? Orang yang memasak di sanatorium haruslah sanggup mencampur makanan enak yang menyehatkan. Kombinasi makanan ini lebih lezat daripada makananmu atau makananku.

449. Orang yang memegang jabatan juru masak mempunyai satu posisi tanggung jawab yang paling besar. Dia harus dilatih kebiasaan berhemat. Dia harus menyadari bahwa tidak ada makanan yang harus dibuang. Kristus mengatakan: "Kumpulkanlah potongan-potongan itu, agar tidak ada yang ketinggalan." Biarlah setiap orang yang dipekerja-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kan di bagian mana pun memperhatikan petunjuk ini. Para pendidik harus mempelajari ekonomi. Mereka harus mengajar para pegawai bukan dengan kata-kata, tetapi dengan contoh hidup.

Makanan sebagai Obat Alamiah

Bahan Pengobatan Alamiah

450. Dalam kasus menangani penyakit, kita perlu mengenal keuntungan pengaturan makanan. Semua harus memahami apa yang harus dilakukan untuk diri mereka sendiri.

451. Ada banyak cara melakukan seni penyembuhan. Tetapi hanya satu cara yang direstui oleh surga. Obat yang berasal dari Allah adalah bahan-bahan alam yang sederhana. Bahan ini tidak membebani atau melemahkan tubuh dengan sarinya yang berkuasa itu. Udara bersih dan air bersih, kebersihan, makanan teratur, kesucian hidup dan keyakinan penuh pada Allah semuanya ini adalah obat. Ribuan orang telah mati karena kekurangan bahan-bahan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ini. Tetapi obat ini akan menjadi kedaluwarsa karena pengolahannya memerlukan keterampilan yang pada hakikatnya manusia tidak menghargainya. Udara bersih segar, sinar matahari, pertarakan, istirahat, gerak badan, makanan teratur, penggunaan air, percaya pada kuasa Ilahi, inilah semuanya obat-obat mujarab. Semua ini dapat dijangkau oleh semua orang dengan biaya yang sedikit. Tetapi obat-obat bius adalah mahal harganya, dan mahal pula akibat perusakannya pada tubuh.

Olah raga dan penggunaan udara bersih secara bebas, begitu juga sinar matahari, itulah berkat yang dilimpahkan Allah kepada semua orang.

pengetahuan ini dengan cara yang benar. Penggunaan obat-obat alam memerlukan ketelitian dan usaha agar banyak orang tidak mau menyerah. Proses penyembuhan alam dan pembangunannya bekerja pelan-pelan. Bagi orang yang tidak sabar nampaknya itu bergerak lamban. Penyerahan pemanjaan yang menyakitkan itu memerlukan pengorbanan. Tetapi pada akhirnya akan didapati bahwa alam yang belum rusak akan melakukan tugasnya dengan baik dan dengan bijaksana. Mereka yang bersabar menuruti hukumnya akan menuai kesehatan tubuh dan kesehatan pikiran.

453. Para dokter sering menasihati para penderita cacat untuk bepergian ke luar negeri. Mereka perlu menyaksikan sumber air panas, melintasi lautan, untuk memulihkan kesehatannya. Dalam sembilan di antara sepuluh kasus, mereka pulih kembali sambil menyelamatkan uang dan waktu. Ini terjadi kalau mereka makan secara bertarak, olah raga secara teratur dan mempunyai pembawaan yang gembira. Olah raga dan penggunaan udara bersih secara bebas, begitu juga sinar matahari, itulah berkat yang dilimpahkan Allah kepada semua orang. Se-

MAKANAN SEBAGAI OBAT ALAMIAH

muanya akan memberikan kekuatan dan kehidupan kepada penderita cacat yang malang itu.

Ada Sesuatu yang Dapat Kita Lakukan untuk Diri Kita Sendiri

454. Mengenai sesuatu yang dapat kita lakukan untuk diri kita sendiri, ada satu hal yang memerlukan perhatian yang sungguh-sungguh dan teliti. Saya harus berkenalan dengan diri saya sendiri. Saya harus senantiasa menjadi pelajar bagaimana caranya memelihara tubuh ini. Allah telah menciptakan tubuh saya. Saya harus memeliharanya tetap dalam kondisi puncak. Saya harus memakan makanan yang terbaik untuk tubuhku. Saya harus sangat berhati-hati memilih bahan pakaian yang menunjang peredaran darah yang lancar. Saya harus mengadakan gerak badan dan menghirup udara segar. Saya harus mendapatkan sinar matahari yang dapat saya peroleh. Saya harus mempunyai akal budi untuk memelihara tubuhku ini.

Saya seharusnya tidak langsung memasuki ruangan yang dingin pada saat saya sedang berkeringat. Saya menjadi penatalayan yang tidak bijaksana kalau duduk di depan kipas angin yang sedang berputar sambil membiarkan tubuh saya menangkap angin. Saya tidak bijaksana kalau duduk dengan kaki dan tangan yang kedinginan sehingga darah mengalir ke otak dan alat tubuh bagian dalam. Saya harus selalu melindungi kaki saya dalam cuaca yang lembap. Saya harus makan teratur makanan yang paling menyehatkan yang akan menciptakan darah berkualitas terbaik. Saya tidak bekerja melampaui batas kalau saya masih berkuasa menghindarkannya. Apabila saya melanggar hukum Allah yang telah ditetapkan dalam tubuh saya, saya harus bertobat dan membenahi diri. Saya akan menempatkan diri pada kondisi puncak di bawah pengawasan dokter yang telah disediakan Allah, yaitu air bersih, udara bersih dan sinar matahari indah yang menyembuhkan.

Air dapat digunakan dalam pelbagai cara untuk menghilangkan penderitaan. Air hangat sekitar dua gelas yang diminum sebelum makan, itu tidak akan membahayakan tubuh, namun melancarkan pencernaan.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Iman, Cara Makan dan Minum yang Benar

455. Biarlah mereka yang sakit melakukan apa saja dalam batas kemampuannya untuk memulihkan kesehatannya, apakah dengan kebiasaan makan dan minum yang benar, apakah kebiasaan berpakaian atau melakukan gerak badan yang bermanfaat. Biarlah pasien yang datang di sanatorium kita diajar supaya bekerja sama dengan Allah dalam mengusahakan kesehatan "karena kami adalah kawan sekerja Allah, kamu adalah ladang Allah, bangunan Allah." Allah menciptakan saraf dan otot supaya dapat digunakan. Pemogokan mesin tubuh manusia lah yang membawa penyakit dan penderitaan.

456. Mereka yang melayani orang sakit harus bergerak maju dalam pekerjaan mereka yang penting itu. Mereka maju dengan bergantung sepenuhnya pada Allah karena berkat yang sudah disediakan-Nya sebagai sarana. Kepada hal inilah Dia menarik perhatian kita sebagai satu umat yaitu memperhatikan air bersih, kebersihan, makanan sehat, waktu kerja yang teratur dan istirahat, dan penggunaan air.

Obat Alamiah di Sanatorium

457. Saya mendapat terang bahwa sanatorium harus didirikan. Obat-obat keras harus dibuang dan cara penyembuhan yang digunakan ialah sederhana dan alamiah. Dalam lembaga ini orang-orang harus diajar berpakaian, bernapas dan cara makan dengan teratur. Begitu juga bagaimana caranya mencegah penyakit dengan kebiasaan hidup yang baik.

458. Di dalam sanatorium, kita mengusahakan pengobatan sederhana. Kami tidak menganjurkan penggunaan obat keras, karena bahan ini meracuni darah. Dalam lembaga itu, petunjuk sederhana diberikan, bagaimana caranya makan, bagaimana caranya minum, bagaimana caranya berpakaian, dan bagaimana caranya hidup sambil mempertahankan kesehatan.

459. Masalah reformasi kesehatan tidak dibangkitkan sebagaimana seharusnya. Makanan sederhana dan sama sekali tidak menggunakan

MAKANAN SEBAGAI OBAT ALAMIAH

kan obat keras, membiarkan alam secara bebas memulihkan tenaga tubuh yang sudah terkuras, semuanya ini akan menjadikan pelayanan sanatorium kita lebih efektif dalam memulihkan kesehatan pasien.

Makanan Merangkap Obat

460. Memanjakan diri dalam hal makan terlalu sering atau terlalu banyak, keduanya membebani alat pencernaan dan menimbulkan rasa panas dalam tubuh. Darah menjadi kotor, lalu timbulah berbagai jenis penyakit. Seorang dokter memberikan resep obat keras yang memberi ketenangan untuk sementara tetapi tidak mengobati penyakit. Mungkin juga obat itu mengubah jenis penyakit, tetapi bahaya yang sebenarnya telah bertambah sepuluh kali lipat. Alam telah berusaha dengan baik untuk membuang segala macam kotoran dari dalam tubuh yang kemungkinan tetap berada di dalam tubuh. Kotoran darah itu dibuang dengan pertolongan berkat-berkat surgawi yang biasa seperti udara bersih, air bersih. Maka terjadilah penyembuhan secara tepat.

Penderita dalam kasus ini dapat melakukan sesuatu untuk diri mereka sendiri yaitu sesuatu yang tak dapat dilakukan orang lain bagi mereka. Mereka harus mulai dengan membebaskan alam dari bebananya yang dipaksakan itu. Mereka harus menyingkirkan penyebabnya. Berpuasalah dalam jangka waktu yang singkat untuk memberi kesempatan istirahat kepada perut. Kurangilah rasa panas dalam tubuh dengan penggunaan air secara berhati-hati atas dasar pengertian. Usaha ini akan menolong alam dalam pergumulannya untuk membebaskan alam dari bebananya, yaitu kotoran darah. Tetapi biasanya penderita menjadi kurang sabar. Mereka tidak suka penyangkalan diri atau menderita sedikit rasa lapar....

Penggunaan air hanya sedikit manfaatnya jikalau pasien tidak merasa perlu berpegang teguh pada aturan makan.

Banyak orang yang hidup sambil melanggar hukum kesehatan. Mereka tidak mengetahui hubungan cara makan minum dan bekerja yang kesemuanya itu menunjang kesehatan mereka. Mereka tidak membangkitkan kondisi yang sebenarnya sampai sang alam memprotes penyalahgunaannya sehingga sempat menderita. Protes itu diberikan dalam bentuk rasa sakit dan rasa nyeri dalam tubuh. Sampai di sini, jikalau saja penderita mau memulai pekerjaan itu dengan cara yang benar, dan mau memanfaatkan sarana sederhana yang mereka abaikan, yaitu penggunaan air dan makanan yang teratur, maka alam mendapat

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

pertolongan yang ia butuhkan. Pertolongan ini seharusnya telah dia dapat jauh sebelumnya. Kalau cara ini diikuti, biasanya pasien itu langsung sembuh tanpa merasa lemah.

461. Makan dengan tidak bertarak seringkali menyebabkan penyakit. Yang paling dibutuhkan alam ialah kelepasan dari beban yang ditumpangkan atasnya. Dalam banyak kasus penyakit, cara pengobatan pasien itu yang terbaik ialah berpuasa

satu hari agar alat yang sudah kewalahan itu sempat istirahat. Makanan yang terdiri dari buah-buahan selama beberapa hari sangat besar khasiatnya bagi pekerja yang menggunakan otak. Banyak kali, untuk se mentara waktu tidak makan sama sekali lalu diikuti dengan makanan sederhana, akan memberikan penyembuhan melalui kuasa alam. Penggunaan makanan sederhana satu dua bulan dapat meyakinkan banyak penderita bahwa jalan penyangkalan diri adalah jalan kesehatan.

Dalam banyak kasus penyakit, cara pengobatan pasien itu yang terbaik ialah berpuasa satu hari agar alat yang sudah kewalahan itu sempat istirahat.

Pertarakan Ketat Satu Obat Penyakit

462. Cara makan dan minum tidak teratur atau kebiasaan salah lainnya itu dapat menyebabkan pasien menderita penyakit. Kalau dokter yang memeriksanya tidak memberitahukan hal ini kepadanya, dia merusak hidup pasien itu. Pemabuk dan petualang seks termasuk mereka yang sudah bejat moral, semuanya ini membuktikan kepada dokter bahwa penderitaan adalah akibat dari dosa. Mereka yang memahami prinsip hidup seharusnya berusaha sungguh-sungguh untuk mencegah penyebab penyakit. Karena selalu berhadapan dengan orang yang sakit dan berusaha senantiasa untuk memerangi penderitaan, kapan-kah dokter itu bisa hidup damai? Apakah dia dermawan dan berpengasihan jikalau dia tidak mengajarkan pertarakan yang ketat sebagai obat penyakit?

Makanan Terbaik yang Dibutuhkan

MAKANAN SEBAGAI OBAT ALAMIAH

463. Para dokter harus berjaga dan berdoa. Dia menyadari tugasnya sebagai pemegang tanggung jawab besar. Mereka harus memberi resep kepada pasien yaitu makanan terbaik yang cocok bagi mereka. Makanan ini harus disediakan oleh seseorang yang menyadari dirinya sedang menempati satu posisi paling penting, karena makanan baik akan menghasilkan darah berkualitas tinggi.

(Minyak zaitun sebagai pencahar– 614, 615).

(Nilai penyembuhan dengan memakai telor– 624 629, 631).

Buah-buahan, Biji-bijian dan Sayuran

BAGIAN I: BUAH-BUAHAN

Berkat di Dalam Buah-buahan Segar

464. Saya bersyukur kepada Allah bahwa pada waktu Adam dan Hawa kehilangan Taman Eden, mereka masih diizinkan memakan buah-buahan.

465. Tuhan menginginkan mereka yang hidup di negeri di mana buah-buahan segar hampir sepanjang tahun dapat diperoleh untuk menyadari berkat limpah di dalam buah-buahan itu. Lebih banyak kita bergantung kepada buah-buahan segar yang baru dipetik dari pohonnya, lebih besar berkat itu.

466. Adalah baik bagi kita kalau memasak lebih sedikit dan memakan buah segar lebih banyak. Marilah kita mengajar orang banyak supaya memakan buah anggur

BUAH-BUAHAN, BIJI-BIJIAN DAN SAYURAN

segar, buah apel, jambu, mangga dan semua jenis buah-buahan yang dapat diperoleh. Biarlah buah-buahan itu disimpan untuk persediaan musim dingin, di dalam botol atau tempat penyimpanan yang terbuat dari kaca, daripada dalam kaleng.

(Buah-buahan adalah makanan terbaik;; mengurangi masakan– 546).

467. Untuk penderita kejang perut, sajikanlah bermacam-macam buah-buahan, tetapi jangan terlalu banyak sekali makan.

468. Kami khususnya menganjurkan buah-buahan sebagai obat penyembuh. Buah-buahan pun jangan dimakan sehabis makan kenyang.

469. Sayuran dan buah-buahan pada musimnya disediakan dengan saksama itu sangat berguna, dipilih yang berkualitas terbaik dan jangan sampai membusuk, tetapi segar tanpa gangguan penyakit. Banyak yang meninggal karena memakan buah-buahan busuk dan sayuran busuk karena terjadi fermentasi di dalam perut dan darah pun keracunan.

470. Persediaan buah-buahan sederhana yang melimpah adalah makanan terbaik bagi yang mempersiapkan diri untuk pekerjaan Allah.

(Buah-buahan dan biji-bijian ialah makanan bagi mereka yang siap untuk diangkat– 488, 515).

Bagian dari Makanan Sempurna

471. Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan, sayuran yang bermacam-macam mengandung unsur makanan yang dipilih Allah bagi kita. Makanan seperti ini kalau disediakan dengan sederhana dan secara alamiah adalah makanan paling bergizi dan menyehatkan. Makanan itu memberikan kekuatan, daya tahan tubuh, kekuatan mental, yang tidak terdapat dalam makanan rumit yang merangsang.

(Buah-buahan, biji-bijian, sayuran dengan susu dan krim adalah makanan yang paling menyehatkan– 487).

(Sayuran di atas meja makan E.G. White, Catatan Tambahan 1- 4,8,15).

472. Dalam biji-bijian, buah-buahan dan sayuran, ditambah dengan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kacang-kacangan, terdapatlah semua sari makanan yang kita butuhkan. Jikalau kita menghampiri Tuhan dengan kesederhanaan pikiran, Dia akan mengajar kita bagaimana caranya menyediakan makanan sehat bebas dari makanan daging.

(Buah sebagai bagian dari makanan sempurna—483, 486, 513)

(Persediaan alamiah yang cukup., buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian— 485).

(Buah-buahan, satu unsur makanan sehat—399, 400, 403, 404, 407, 810).

Makanan Sementara dari Buah-buahan

473. Kebiasaan makan tidak teratur seringkali menyebabkan penyakit. Apa yang diperlukan alam ialah kebebasan dari beban tambahan yang ditanggungkan kepadanya. Dalam banyak kasus penyakit, obat terbaik bagi pasien ialah berpuasa satu hari agar alat pencernaan yang kerja lembur dapat istirahat. Makanan yang terdiri dari buah-buahan dan dimakan dalam beberapa hari itu membawa kelegaan bagi pekerja yang memeras otak. Banyak kali puasa total dalam waktu yang singkat akan membawa kesembuhan setelah membiarkan alam bekerja sendiri. Setelah selesai puasa, makanlah sedikit makanan yang sederhana. Makanan sederhana selama dua tiga bulan akan meyakinkan penderita bahwa jalan penyangkal diri adalah jalan menuju kesehatan.

Mengganti Bahan Makanan yang Membahayakan

474. Dalam lembaga kesehatan kita, kita harus memberikan petunjuk yang jelas tentang pertarakan. Kepada pasien kita harus menunjukkan bahaya dalam minuman keras yang memabukkan, dan berkat besar kalau meninggalkannya. Mereka harus diminta untuk membuang apa saja yang merusak kesehatan mereka, dan benda perusak itu diganti dengan persediaan buah-buahan yang limpah. Jeruk, mangga, pisang dan banyak lagi yang dapat diperoleh, semuanya melimpah di negeri kita. Dunia ciptaan Tuhan ini subur, jikalau manusia berusaha keras.

475. Janganlah makan garam terlalu banyak. Hindarkan manisan

BUAH-BUAHAN, BIJI-BIJIAN DAN SAYURAN

dan makanan berbumbu rempah-rempah. Makanlah banyak buah-buahan agar keinginan minum waktu makan itu dihilangkan.

(Untuk menggantikan makanan daging–149, 312, 320, 492, 514, 649, 795).

(Untuk menggantikan makanan cuci mulut– 546)

(Tidak dinikmati oleh mereka yang terbiasa dengan makanan mewah dan yang berbumbu berkadar tinggi–563)

(Untuk menggantikan makanan bubur yang banyak– 490, 499).

Mengalengkan dan Mengeringkan

476. Di mana saja buah-buahan dapat bertumbuh dengan lebatnya, persediaan musim dingin harus diadakan, dengan cara mengalengkan atau mengeringkan. Buah-buah kecil seperti kismis dan pelbagai jenis berry itu dapat tumbuh di mana-mana tetapi sangat sedikit orang menggunakan dan pengolahannya pun diabaikan. Penyimpanan dalam botol lebih baik daripada dalam kaleng. Makanan yang disimpan haruslah berkualitas tinggi. Gunakan sedikit gula. Godoklah buah itu hanya sampai mendidih. Penyediaan yang demikian adalah pengganti buah segar yang terbaik.

Di mana saja dapat diperoleh dengan harga murah buah-buahan seperti anggur, apel, jambu, dan lain sebagainya, itu dapat digunakan sebagai pangan pokok karena lebih bebas pemakaiannya. Khasiatnya paling baik untuk kesehatan dan tenaga bagi segala golongan pekerja.

477. Sari Apel yang disimpan di dalam botol sangat enak dan menyehatkan. Buah pear, dan ceri, kalau dapat diperoleh, akan sangat berkhasiat pada musim dingin.

478. Jikalau engkau dapat memperoleh apel, engkau sangat beruntung. Berbicara mengenai buah-buahan, buah apel itu sudah memadai kalau tidak ada yang lain lagi.... Saya tidak memikirkan varitas buah-buahan yang penting, namun buah-buahan itu dikumpulkan dan disimpan untuk dimakan pada waktu tidak terdapat apel di mana-mana. Apel lebih bermutu dibanding buah lainnya.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Segar Dipetik dari Kebun

479. Ada lagi satu keuntungan yang diperoleh sanatorium dalam membudidayakan tanaman buah-buahan. Buah-buahan yang bebas dari kebusukan, dipetik langsung dari pohonnya, inilah yang cocok untuk hidangan di meja makan.

480. Keluarga dan lembaga-lembaga harus belajar dan berbuat lebih banyak dalam membudidayakan tanaman buah dan memanfaatkan lahan. Sekiranya manusia mengetahui nilai produk bumi yang dihasilkan pada musimnya, maka manusia, akan lebih berusaha menanami lahan itu. Semua orang harus mengenal nilai buah-buahan dan sayuran segar yang langsung dipetik dari kebun. Sementara jumlah pasien dan pelajar bertambah, maka lebih luas lahan yang diperlukan. Pohon anggur dapat dibudidayakan supaya lembaga itu dapat menghasilkan anggur dan buahnya. Pohon jeruk juga demikian.

(Pentingnya membudidayakan buah-buahan dan sayuran untuk disajikan di meja makan – 519).

(Buah-buahan dan sayuran dihidangkan sama-sama – 14, 190, 722)

(Penggunaan buah-buahan di meja makan E.G. White, Daftar Tambahan I:4, 9, 15, 22, 23).

(Buah-buahan dalam daftar makanan sanatorium – 441)

(Penggunaan buah-buahan di meja makan pegawai – 444, 651)

(Termasuk makanan sederhana untuk tamu – 4, 129)

(Sebagian dari makanan menyehatkan yang sederhana, – 204, 503).

(Tomat dianjurkan oleh E. G. White, Daftar Tambahan I: 16, 22, 23).

BUAH-BUAHAN, BIJI-BIJIAN DAN SAYURAN

BAGIAN II. BIJI-BIJIAN

Makanan Pilihan Pencipta

481. Makanan yang dipilih oleh Pencipta untuk kita terdiri dari buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan serta sayuran. Inilah makanan yang paling lezat dan menyehatkan kalau disediakan secara alamiah dan dengan cara yang sederhana. Makanan ini menghasilkan tenaga, daya tahan dan kekuatan intelek, yang tidak terdapat dalam makanan rumit yang merangsang.

(Baca 111)

Tanpa penggunaan makanan daging, kebutuhan tubuh dapat dilengkapi dan kesehatan yang lebih baik dapat dinikmati.

482. Mereka yang memakan daging hanyalah memakan biji-bijian dan sayuran yang bekas, karena hewan itu menerima dari bahan ini gizi yang menghasilkan pertumbuhan. Unsur kehidupan berpindah dari biji-bijian dan sayuran ke dalam tubuh si pemakan. Kita menerimanya dengan memakan daging binatang. Betapa lebih baik kalau kita men-dapatnya secara langsung dengan memakan makanan yang Allah sediakan bagi kita!

(Manusia dikembalikan kepada makanan buah, sayur dan biji-515).

Sebagian dari Makanan Sempurna

483. Adalah satu kesalahan kalau kita beranggapan bahwa tenaga otot bergantung pada penggunaan makanan daging. Tanpa penggunaan makanan daging, kebutuhan tubuh dapat dilengkapi dan kesehatan yang lebih baik dapat dinikmati. Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran mengandung semua unsur gizi yang diperlukan untuk menciptakan darah berkualitas tinggi.

484. Di dalam biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran terdapat semua sari makanan yang kita perlukan. Jikalau kita menghampiri Tuhan dengan kesederhanaan pikiran, Dia akan menga-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

jar kita bagaimana cara menyediakan makanan yang menyehatkan yang bebas dari makanan daging.

(*Mengandung unsur gizi yang diperlukan*– 513).

Disediakan dengan Limpahnya

485. Alam menyediakan dengan limpahnya buah-buahan, biji-bijian, kacang-kacangan dan sayuran. Dari tahun ke tahun hasil bumi semakin merata dibagikan kepada semua orang, karena sarana angkutan sudah lebih lancar. Sebagai akibatnya, banyak bahan makanan yang beberapa tahun lalu dianggap mewah yang mahal, tetapi sekarang sudah berada dalam jangkauan semua orang sebagai makanan sehari-hari.

486. Jikalau kita merencanakannya dengan bijaksana, bahan makanan yang paling mendukung kesehatan dapat diperoleh di hampir semua negeri. Kemasan-kemasan makanan seperti beras, gandum, jagung dan tepung dikirim ke mana-mana; begitu juga kacang-kacangan dan biji lainnya yang tumbuh di setiap wilayah. Semua ini memberikan kesempatan bagi kita untuk memilih makanan yang sempurna tanpa makanan daging.

(*Biji-bijian, salah satu makanan mewah alamiah*– 503).

Disediakan dengan Betul

487. Buah-buahan, biji-bijian dan sayuran yang disediakan dengan cara sederhana, bebas dari rempah-rempah dan segala jenis lemak, ditambah dengan susu dan krim, adalah makanan yang paling menyehatkan. Makanan ini memberikan gizi untuk tubuh, dan juga daya tahan tubuh, kekuatan intelek yang tidak dihasilkan oleh makanan yang merangsang.

(*Baca 137*).

488. Biji-bijian dan buah-buahan yang disediakan bebas dari lemak dan dalam keadaan alamiah, seharusnya menjadi makanan yang disediakan di atas meja makan orang yang mengaku bersedia untuk diangkat menjadi warga surga.

BUAH-BUAHAN, BIJI-BIJIAN DAN SAYURAN

(Mendidik diri supaya bergantung pada buah-buahan, biji-bijian dan sayuran sebagai makanan– 514).

(Biji-bijian satu unsur makanan sehat– 399, 400, 403, 404, 407, 810).

Bubur

489. Diperlukan beberapa jam untuk memasak biji-bijian sebagai bahan bubur. Tetapi makanan lunak atau cair kurang menyehatkan dibanding dengan makanan kering. Makanan kering perlu dikunyah dengan saksama.

490. Sebagian orang berpikir bahwa makanan sehat kebanyakan terdiri dari bubur. Untuk memakan bubur banyak-banyak itu tidak terjamin menyehatkan alat pencernaan, karena bubur itu mirip cairan. Anjurkanlah supaya memakan buah-buahan, sayuran dan roti.

Makanan daging harus diganti dengan makanan yang menyehatkan yang harganya tidak mahal.

(Terlalu banyak makan bubur adalah satu kesalahan– 499).

Bubur Encer

491. Engkau bisa memasak bubur encer. Jikalau tepung itu terlalu kasar, ayaklah tepung itu. Sementara bubur itu masih panas, tambahkan susu. Ini akan menjadi makanan sehat yang enak untuk perkemahan.

Pengganti Makanan Daging

492. Jikalau engkau meninggalkan makanan daging, penggantinya haruslah terdiri dari berjenis-jenis biji-bijian, sayuran dan buah-buahan, yang menarik selera dan menyehatkan.... Makanan daging harus diganti dengan makanan yang menyehatkan yang harganya tidak mahal.

(Pengganti makanan daging– 765, 795)

(Makanan daging tidak diperlukan apabila ada persediaan buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan– 138).

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(Dimasukkan sebagai makanan sederhana bagi tamu– 129)

(Penggunaan biji-bijian di meja makan pegawai– 444, 651)

(Di meja makan E. G.White, Daftar Tambahan I: 15-23)

(Pasien Sanatorium dilatih menggunakanannya– 767)

BAGIAN III – ROTI

Makanan Pokok

493. Agama akan menuntun ibu-ibu dalam pembuatan roti yang berkualitas tinggi.... Roti haruslah dipanggang dengan saksama, di luar dan di dalam. Kesehatan perut menuntut agar roti itu ringan dan kering. Roti adalah makanan pokok dalam hidup ini. Karena itu, setiap juru masak haruslah menonjol dalam pembuatan roti.

Agama di dalam Ketul Roti yang Baik

494. Sebagian tidak merasakan bahwa adalah tugas keagamaan dalam penyediaan makanan yang baik. Karena itu mereka tidak belajar bagaimana caranya. Mereka membiarkan adonan roti itu menjadi asam sebelum membakarnya. Sekalipun ditambahkan soda (saleratus) untuk menutupi kelalaian juru masak itu, namun roti itu sama sekali tidak cocok dengan perut manusia. Diperlukan pemikiran dan ketelitian untuk membuat roti yang menyehatkan. Tetapi agama di dalam seketul roti lebih banyak daripada yang dipikirkan.

495. Adalah tugas keagamaan bagi setiap wanita Kristen untuk mempelajari segera bagaimana caranya membuat roti manis yang baik dari tepung gandum pecah kulit. Kaum ibu harus membawa anak perempuan mereka ke dapur ketika masih muda, dan mengajar mereka seni masak memasak.

(Pengetahuan akan pembuatan roti sangat penting– 822).

Penggunaan Soda dalam Roti

496. Penggunaan soda atau bubuk pengembang kue (baking powder) dalam pembuatan roti adalah tidak perlu dan berbahaya. Soda

BUAH-BUAHAN, BIJI-BIJIAN DAN SAYURAN

menimbulkan peradangan di dalam perut, dan seringkali meracuni seluruh tubuh. Banyak ibu rumah tangga berpendapat bahwa mereka tidak dapat membuat roti yang enak tanpa menggunakan soda. Tetapi ini satu kesalahan. Sekiranya mereka mau belajar lebih banyak, roti mereka pasti lebih menyehatkan dan lebih enak secara alamiah.

(*Penggunaan soda dalam roti, lihat "Soda dan bubuk pengembang kue" – 565, 569).*

Penggunaan Susu dalam Ragi Roti

Untuk mengembangkan adonan, janganlah gunakan susu pengganti air. Penggunaan susu adalah biaya tambahan. Susu itu akan membuat roti itu kurang menyehatkan. Roti susu tidak membuat manisnya bertahan lama setelah dibakar dibanding dengan kalau dicampur dengan air. Di dalam perut, roti itu lebih cepat berfermentasi.

Roti Beragi yang Panas

Roti haruslah tidak asam. Janganlah roti itu terasa asam sedikit pun. Ketul roti itu harus kecil supaya dapat dibakar dengan saksama, sedapat mungkin semua bibit ragi itu mati terbunuh. Roti beragi sewaktu panas atau baru diangkat, jenis mana pun itu, susah dicerna. Roti seperti itu janganlah disajikan di atas meja makan. Tentu saja aturan ini tidak berlaku dengan roti tak beragi. Adonan segar dari tepung gandum, tanpa ragi dipanggang di dalam oven yang cukup panas, enak dan menyehatkan....

Roti Bakar

Zwieback, atau roti yang dua kali dibakar, adalah salah satu jenis roti yang paling mudah dicerna dan paling enak. Biarlah roti beragi biasa dipotong-potong dan dipanggang di dalam oven sampai roti itu kering sekali. Biarlah roti itu sedikit digaringkan seluruhnya. Di tempat yang kering, roti ini dapat disimpan lebih lama dibanding roti biasa. Jikalau dipanaskan sebelum memakannya, roti itu terasa segar seperti yang baru.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(Roti bakar baik untuk makan malam–273).

(Roti bakar makanan E. G. White, Daftar Tambahan I:22)

Roti Lama Lebih Baik daripada yang Baru

497. Roti yang berusia dua atau tiga hari lebih menyehatkan dari pada yang baru. Roti yang dikeringkan di dalam oven adalah salah satu bahan makanan yang paling menyehatkan.

Bahaya dalam Roti Asam

498. Kita sering mendapati roti yang berat, asam dan setengah matang. Ini disebabkan karena kurang berminat untuk belajar dan ti-

idak mau peduli akan tugas penting seorang juru masak. Kadang-kadang kita mendapati kue, biskuit lembek, kering bukan dipanggang, dan yang lain lagi dalam hal yang sama. Lalu juru masak akan memberitahukan kepadamu bahwa dia dapat memasak dengan mudah menggunakan cara yang lama. Tetapi sebenarnya keluarga tidak menyukai roti jelai sehingga mereka hidup kelaparan dalam hal ini.

Saya berkata pada diri sendiri: Saya tidak merasa heran akan hal itu. Cara penyediaan makanan yang salah itulah yang membuat makanan itu tidak enak. Kalau seorang memakan makanan itu, dia akan menderita kejang perut. Juru masak yang malang ini, dan mereka yang harus memakan makanan itu akan mengatakan padamu bahwa reformasi kesehatan tidak cocok dengan mereka.

Perut tidak berkuasa mengubah roti asam, yang tidak saksama cara membakarnya, menjadi makanan baik. Roti yang tidak baik ini akan mengubah perut sehat menjadi yang penyakitan. Mereka yang memakan roti seperti itu akan mengetahui dirinya kekurangan tenaga. Bukankah itu satu penyebab penyakit? Sebagian dari orang-orang ini mengaku diri sebagai reformator kesehatan. Sebenarnya mereka tidak. Mereka tidak tahu cara memasak. Mereka menyediakan kue, kentang, dan roti jelai, tetapi caranya yang itu itu juga, jarang ada variasi dan tubuh pun tidak dikuatkan. Mereka tampaknya berpikir bahwa adalah pem-

BUAH-BUAHAN, BIJI-BIJIAN DAN SAYURAN

buangan waktu yang dipakai untuk memperoleh pengalaman yang sak-sama dalam penyediaan makanan sehat yang enak....

Kita menemukan banyak penderita kejang perut. Seringkali penyebabnya ialah kualitas roti yang rendah. Ibu rumah tangga memutuskan roti itu jangan dibuang. Lalu mereka memakannya. Apakah begini caranya membuang roti yang tak baik? Maukah engkau memasukkannya ke dalam perut supaya diubah menjadi darah? Adakah kuasa perut mengubah roti asam menjadi manis, mengubah roti berat menjadi ringan, atau roti berjamur menjadi segar...?

Banyak istri atau ibu yang tidak mempunyai pendidikan yang benar dan kurang terampil dalam masak memasak, setiap hari menyajikan kepada keluarga makanan yang kurang benar cara penyediannya. Hal ini secara pelan-pelan tetapi pasti merongrong alat pencernaan, menciptakan darah berkualitas rendah, dan sering menyebabkan serangan akut penyakit peradangan sehingga mengakibatkan kematian dini. Banyak yang meninggal karena memakan roti asam yang berat. Saya teringat akan peristiwa seorang pembantu yang membuat roti asam yang berat. Untuk menyembunyikannya, dia membuang roti itu ke kandang babi. Pagi berikutnya pemilik rumah mendapati babinya mati. Setelah memeriksa palungan, dia mendapati potongan-potongan roti asam yang berat itu. Dia bertanya, dan wanita juru masak ini mengakuinya. Dia tidak pernah memikirkan akibat roti asam itu terhadap babi tuannya. Jikalau roti asam yang berat dapat membunuh babi besar, sedangkan babi itu dapat melahap ular berbisa dan memakan hampir segala sesuatu, pengaruh apakah yang akan dibawanya kepada perut manusia yang mempunyai alat pencernaan yang halus itu?

Keuntungan Penggunaan Roti dan Makanan Keras Lainnya

499. Berhati-hatilah kalau engkau mengubah makanan daging dengan makanan vegetaris untuk melengkapi meja makan dengan bahan makanan yang disediakan dengan bijaksana dan dimasak dengan baik. Memakan bubur terlalu banyak adalah satu kesalahan. Makanan kering yang perlu dikunyah adalah jauh lebih baik. Penyediaan makanan sehat dalam hal ini adalah satu berkat. Roti yang baik berwarna coklat yang disediakan dengan cara sederhana namun diusahakan sebaik-baiknya itulah yang menyehatkan. Janganlah membiarkan roti itu rasa

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

asam sedikit pun. Dalam keadaan demikian, roti itu dipanggang supaya tidak lengket dan tidak lembek.

Bagi mereka yang bisa memakannya, sayuran yang baik yang disediakan dengan cara yang menyehatkan, itu lebih baik daripada makanan lunak dan bubur. Buah-buahan yang dimakan dengan roti yang telah dimasak dengan saksama dan roti itu sudah dibiarkan dua atau tiga hari itu lebih baik dari roti yang baru dipanggang. Roti ini akan memenuhi kebutuhan tubuh setelah dikunyah dengan saksama.

(Roti yang baik gantinya makanan mewah– 512).

Roti Panas yang Dibuat dengan Soda

500. Roti yang panas yang dibuat dengan soda (Hot biscuits) dan makanan daging sama sekali tidak cocok dengan prinsip reformasi kesehatan.

501 Roti soda yang panas seringkali dilapis dengan mentega lalu dimakan sebagai makanan ekstra. Alat pencernaan yang sudah dilemahkan itu tak dapat menerimanya karena merasa sudah disalahgunakan.

502. Kita mundur ke Mesir, bukan maju ke Kanaan. Maukah kita memutar haluan lagi? Maukah kita menerima makanan sederhana yang menyehatkan dihidangkan di atas meja makan kita? Maukah kita membuang roti soda yang panas karena itu hanya membuat perut kejang?

(Satu penyebab kejang perut– 720)

Roti Tepung Terigu dan Roti Gulung (Roti Keras)

503. Janganlah pernah menyajikannya di atas meja makanmu, ya-itu roti yang pakai soda atau bubuk pengembang kue. Campuran seperti itu jangan memasuki perut kita. Roti soda jenis mana pun sangat sukar dicerna. Roti tepung terigu enak dan menyehatkan. Ini dapat dibuat dari tepung gandum pecah kulit dicampur dengan air bersih yang dingin bersama susu. Tetapi sangat sulit mendidik saudara-saudara kita dengan kesederhanaan. Bilamana kita mengajurkan tepung terigu, sahabat-sahabat kita berkata: "Oh, ya, kami tahu cara membuatnya. Kami

BUAH-BUAHAN, BIJI-BIJIAN DAN SAYURAN

sangat dikecewakan bilamana roti itu sudah disediakan dan mengembang dengan soda atau dengan bubuk pengembang kue bersama susu asam. Ini tidak memberikan tanda reformasi. Tepung gandum pecah kulit, dicampur dengan air mineral dan susu, itu akan menjadikan roti tepung terigu yang paling enak yang kami pernah cicipi. Jikalau air itu mengandung mineral, tambahkanlah sedikit lagi susu, atau tambahkan sebutir telur ke adonan. Roti tepung terigu haruslah dibakar dengan saksama di dalam oven panas dengan api yang konstan.

Untuk membuat roti gulung, gunakan air berkadar mineral rendah dan susu, atau sedikit krim. Buatlah adonan keras dan mengusahakannya seperti pembuatan crackers. Bakarlah itu di trali oven. Roti ini manis dan enak. Roti keras ini perlu dikunyah dengan saksama, gigi dan perut akan sama-sama beruntung. Roti ini akan menciptakan darah yang baik, dan menghasilkan tenaga. Dengan roti seperti itu, ditambah dengan buah-buahan, biji-bijian dan sayuran yang limpah yang ada di negeri kita, tidak ada lagi makanan yang lebih mewah dari itu.

Roti yang terbuat dari tepung halus kurang mengandung unsur gizi, bukan seperti roti yang terbuat dari tepung kasar (gandum pecah kulit).

Roti Tepung Lebih Baik daripada Roti Putih

504. Roti yang terbuat dari tepung halus itu tidak mengandung gizi untuk tubuh seperti halnya roti yang terbuat dari tepung gandum pecah kulit. Penggunaan roti yang terbuat dari tepung halus tak dapat memelihara tubuh dalam kondisi sehat. Kamu berdua mempunyai lever yang tidak aktif. Penggunaan tepung halus malah menambahkan kesulitan yang sekarang kamu derita.

505. Untuk pembuatan roti tepung putih yang sangat halus bukanlah bahan terbaik. Penggunaannya bukan hanya tidak menyehatkan, tetapi juga tidak ekonomis. Roti yang terbuat dari tepung halus kurang mengandung unsur gizi, bukan seperti roti yang terbuat dari tepung kasar (gandum pecah kulit). Inilah penyebab sembelit dan kesulitan lainnya.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(Tepung gandum pecah kulit bahan terbaik untuk tubuh– 171, 495, 490,503).

(Biji-bijian digunakan dalam keadaan alamiyah– 481)

(Roti tepung makanan perkemahan– 124)

(Tugas keagamaan bagaimana caranya membuat roti dari tepung gandum pecah kulit– 392).

Variasi Biji-bijian dalam Roti

506. Semua tepung gandum bukanlah yang terbaik kalau dimakan terus-menerus. Campuran gandum, jelai dan biji-bijian lainnya lebih bergizi dibanding hanya gandum itu sendiri.

Roti Manis

507. Roti manis dan kue manis jarang ditemui di meja makan kami. Lebih sedikit makanan manis yang dimakan, lebih baik; ini akan mendatangkan gangguan di dalam perut, sehingga orangnya tidak sabar dan mudah tersinggung kalau biasa menggunakannya.

508. Kalau crackers tidak diberi gula, itu sangat baik. Sebagian orang menyenangi crackers yang manis, tetapi bahan ini merusak pencernaan.

(Crackers manis– 410)

(Roti tidak dinikmati oleh mereka yang biasa memakan makanan mewah yang berbumbu kadar tinggi– 563).

BAGIAN IV – SAYURAN

Sayuran Segar Disediakan dengan Cara Sederhana

509. Semua harus mengenal nilai khusus sayuran dan buah-buahan segar yang baru dipetik dari kebun.

BUAH-BUAHAN, BIJI-BIJIAN DAN SAYURAN

(Anjurkanlah makanan sayuran– 490)

(Makanan Paling Mewah– 503)

510. Buah-buahan, biji-bijian dan sayuran yang disediakan dengan cara sederhana, bebas dari lemak jenis apa pun, bebas dari rempah-rempah, akan menjadi makanan paling menyehatkan apalagi kalau ditambah susu dan krim. Makanan ini mengisi tubuh dengan gizi pertumbuhan, memberikan daya tahan tubuh, menguatkan intelek, yang tidak dihasilkan oleh makanan yang merangsang.

(Buah-buahan, biji-bijian dan sayuran itu baik disajikan untuk tamu– 129).

(Bahaya penggunaan sayur busuk– 469)

(Tercemar dengan lemak– 320)

(Makanan pilihan Pencipta– 171)

(Unsur makanan sehat– 403, 404, 407, 810)

511. Bagi mereka yang dapat menggunakannya, sayuran yang segar, yang disediakan dengan cara yang menyehatkan, itu lebih baik daripada bubur atau makanan lunak.

512. Sayuran harus dimasak enak dengan sedikit susu dan krim, atau sejenis.

Bagian dari Makanan Sempurna

513. Biji-bijian sederhana, buah pohon, sayuran, semua ini mengandung unsur gizi yang diperlukan untuk menjadikan darah, sedangkan makanan daging tidak.

(Dalam makanan sempurna– 483, 484, 486)

Banyak Sayuran

514. Tubuh kita dibangun dari apa yang kita makan. Apakah kita mau menguatkan nafsu kebinatangan dengan memakan makanan da-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ging? Gantinya mendidik cita rasa untuk menyenangi makanan ini, sudah tiba waktunya mendidik diri kita untuk bergantung kepada buah-buahan, biji-bijian dan sayuran.... Makanan sederhana yang bervariasi yang bergizi sempurna dan menyehatkan itulah yang disediakan, bukan makanan daging. Orang-orang besar haruslah mendapat banyak sayuran, buah-buahan dan biji-bijian.

(Untuk meja makan pegawai- 444, 651)

(Pengganti makanan daging- 492, 649, 76S, 795)

(Pengganti makanan mewah- 312)

(Tidak dinikmati oleh mereka yang sudah terbiasa dengan pelanggaran hukum alam- 204, 563)

(Makanan daging, bekas sayuran- 482)

515. Tuhan bermaksud mengembalikan umat-Nya kepada kehidupan yang bergantung pada buah-buahan, sayuran dan biji-bijian.

Sebagian Tidak Dapat Menggunakan Sayuran

516. Di dalam lembaga kesehatan, bermacam selera yang harus dipuaskan. Sebagian memerlukan sayuran yang dimasak dengan saksama untuk memenuhi kebutuhan mereka yang unik itu. Yang lain tidak dapat menggunakan sayuran tanpa menderita akibatnya.

Kentang dan Ubi Jalar

517. Saya pikir kentang goreng tidak menyehatkan, karena sedikit banyaknya sudah bercampur dengan lemak atau mentega. Kentang panggang atau kentang rebus disajikan dengan krim dan percikan garam itulah yang paling menyehatkan. Sisa kentang dan ubi jalar yang dicampur dengan sedikit krim dan garam lalu dipanggang kembali, bukan digoreng, itu paling baik.

BUAH-BUAHAN, BIJI-BIJIAN DAN SAYURAN

Kacang-kacangan Makanan Menyehatkan

518. Satu macam lagi makanan yang menyehatkan, yaitu kacang-kacangan yang dipanggang atau direbus. Campurlah sebagian dengan air, tuangkan susu atau krim, dan sajikanlah setelah dipanaskan.

Membudidayakan dan Menyimpan Sayuran

519. Banyak yang tidak melihat pentingnya tanah untuk diolah, yaitu dengan membudidayakan buah-buahan dan sayuran, agar meja makan mereka bisa dipenuhi dengan bahan-bahan ini. Saya mendapat petunjuk untuk disampaikan kepada keluarga dan gereja. Allah memberkati mu kalau engkau mengusahakan keselamatanmu dengan rasa takut dan gemetar, takut mencemari rencana Allah bagimu dengan perlakuan bodoh terhadap tubuhmu.

(Semua harus mengenal nilai buah-buahan dan sayuran segar yang baru dipetik dari kebun– 480).

520. Persediaan jagung manis kering harus diadakan. Labu dapat dikeringkan, dan ini digunakan pada musim dingin untuk pembuatan kue.

Hijau-hijauan dan Tomat dalam Menu Makanan Ellen G. White

521. Engkau berbicara mengenai makanan saya. Saya tidak pernah terikat memakan satu jenis makanan sehingga tidak dapat memakan jenis yang lain. Tetapi yang menyangkut hijau-hijauan, tidak perlu engkau risaukan. Saya tahu dengan pasti bahwa di bagian wilayahmu banyak terdapat jenis sayuran yang saya dapat gunakan sebagai makanan hijau. Saya dapat menemukan daun dock yang kuning, dandelion dan mustard. Banyak lagi persediaan di sana, dengan kualitas lebih tinggi yang dapat diperoleh di Australia. Kalau tidak ada lagi, gunakanlah biji-bijian.

522. Sebelum saya bepergian ke bagian timur, selera saya hilang. Sekarang selera itu pulih kembali. Saya merasa sangat lapar kalau sudah tiba jam makan. Sayur-sayuran kalau dimasak dengan baik bersama krim dan air jeruk nipis, itu sungguh lezat. Saya menikmati hidang-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

an sop tomat, dan hidangan berikut adalah sayuran. Saya kembali memakan kentang. Semua makanan saya rasa enak. Saya seperti orang yang baru sembuh dari demam yang sudah setengah kelaparan. Sekarang saya khawatir kalau makan terlalu banyak.

523. Buah tomat yang engkau kirim sangat enak dan lezat. Saya dapat bahwa buah tomat adalah makanan terbaik bagiku.

(*Baca Daftar Tambahan, I: 16, 22, 23*)

524. Tentang jagung dan kacang, kita sudah budidayakan cukup banyak untuk kita dan tetangga. Kami mengeringkan jagung manis, untuk keperluan musim dingin. Kemudian kalau kami membutuhkannya, kami menggilingnya dan memasaknya. Bahan itu akan dijadikan sop yang paling enak bersama makanan lain....

Pada musimnya, kami mendapat buah anggur yang melimpah, begitu juga buah prem, apel, sebagian buah ceri, jambu dan buah zaitun, yang kami olah sendiri menjadi makanan. Kami juga membudidayakan buah tomat sebanyak-banyaknya. Saya tidak pernah mengomel tentang makanan di atas meja makan saya. Saya kira Allah tidak merasa senang kalau kita berlaku demikian. Tetamu kami makan seperti kami. Mereka nampaknya menikmati hidangan kami.

(*Jagung digunakan oleh E. G. White, Daftar Tambahan I:22, 23*)

(*Amaran tentang Penggunaan buah- 188, 190*)

(*Amaran tentang penggunaan sayuran dan makanan cuci mulut- 189, 722*)

(*Dalam Menu Makanan E. G. White, Daftar Tambahan 1: 4, 8, 15*).

Makanan Cuci Mulut

BAGIAN I – GULA

525. Gula tidak baik bagi perut, karena menyebabkan fermentasi. Fermentasi dalam perut mengganggu otak, dan juga mengganggu perangai.

526. Pada umumnya terlalu banyak gula digunakan dalam makanan. Kue, puding manis, kue lapis, selei semuanya menyebabkan sembelit. Yang paling berbahaya ialah custard dan puding karena bahan utamanya ialah telur, susu dan gula. Hindarkanlah pemakaian susu dan gula digabung bersama.

(Baca Gula dan Susu–533, 536)

(Dalam pengalengan buah, gunakan hanya sedikit Gula–476)

(Hanya sedikit gula yang diizinkan– 550)

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

527. Gula merusak tubuh. Gula itu memperlambat putaran mesin tubuh.

Ada satu kasus di Montcalm County, Michigan yang saya akan ceritakan. Dia seorang yang terhormat. Tinggi badannya 180 cm dan perawakkannya tampan. Saya dipanggil untuk melawatnya karena ia sakit. Sebelum ini saya pernah bercakap-cakap dengan dia tentang cara kehidupannya. Saya katakan, "Saya tidak suka caramu memandang." Dia makan gula terlalu banyak. Makanannya tidak memuaskan dirinya.

Saya bertanya mengapa ia lakukan hal ini. Dia katakan bahwa dia telah meninggalkan makanan daging. Dia tidak tahu bahan apa yang bisa menggantikannya selain gula. Makanannya tidak menarik selebihnya, karena istrinya tidak tahu cara memasak.

Beberapa di antara kamu mengirim anakmu perempuan, yang sudah menjelang dewasa, ke sekolah untuk mempelajari ilmu pengetahuan sebelum mereka tahu cara memasak, padahal ilmu memasak haruslah diutamakan. Anakmu itu belum mengetahui bagaimana caranya menyediakan makanan sehat. Istri dan ibu kekurangan ilmu dalam cabang pendidikan penting ini. Sebagai akibatnya, dia memasak makanan dengan cara yang tidak memenuhi syarat sehingga makanan itu tidak dapat mempertahankan tuntutan tubuh. Lalu mereka memakan gula sebanyak-banyaknya. Kebiasaan ini menimbulkan penyakit di seluruh tubuh. Hidup orang ini sudah dikorbankan dengan percuma karena cara memasak yang tidak benar.

Bilamana saya melawat orang sakit ini, saya mencoba memberi petunjuk padanya bagaimana cara mengatasinya. Kemudian secara lambat laun kesehatannya mulai pulih kembali. Tetapi dengan kebodohan dia mulai mengadakan gerak badan sedangkan dia belum sanggup, lalu memakan sedikit makanan yang tidak berkualitas benar, sehingga kembali dia menderita. Untuk saat ini tidak ada pertolongan baginya. Tubuhnya masih hidup tetapi penuh dengan kebusukan. Dia meninggal sebagai korban masakan yang tidak memenuhi syarat. Dia mencoba memakan gula sebagai pengganti makanan yang menyehatkan, tetapi tindakan itu hanya memperburuk situasi.

MAKANAN CUCI MULUT

Saya sering makan bersama dengan saudara-saudara. Saya melihat pemakaian susu dan gula secara berlebihan. Gula itu merusak tubuh dan mengganggu alat pencernaan lalu mempengaruhi otak. Apa saja yang menghalangi mesin tubuh mengganggu otak juga secara langsung. Berdasarkan terang yang diberikan kepada saya, gula yang digunakan secara berlebihan lebih merusak daripada makanan daging. Perubahan ini harus dilakukan dengan hati-hati. Pelajaran ini harus diberikan begitu rupa jangan sampai membosankan dan menimbulkan prasangka mereka yang mau mengajar dan menolong orang.

(Roti manis dan crackers– 410, 507, 508)

528. Janganlah kita gegabah memasukkan apa saja ke dalam mulut, yaitu yang membuat tubuh tidak sehat, sekalipun kita suka bahan makanan itu. Mengapa? Karena kita adalah milik Allah. Ada mahkota yang kau harus menangkan, surga untuk dimenangkan, dan neraka untuk dihindari. Kemudian, demi Kristus, saya bertanya padamu: Maukah terangmu bercahaya di depanmu dengan pancaran yang berbeda, lalu beralih dari padanya dan berkata: "Aku menyukai ini, aku menyukai itu?" Allah memanggil setiap orang di antara kamu untuk memulai rencana, bekerja sama dengan Allah dalam pemeliharaan-Nya dan cinta-Nya yang besar, untuk mengangkat, meningkatkan dan menyucikan jiwa, tubuh dan roh, agar kita dapat menjadi teman sekerja Allah....

Lebih baik melepaskan benda-benda manis itu. Janganlah sentuh makanan cuci mulut yang dihidangkan di atas meja makan. Kamu tidak membutuhkannya. Kamu ingin agar pikiranmu jernih sesuai dengan aturan Allah.

(Lihat Bagian III, kue, martabak, dl1)

(Jangan memberikan permen kepada bayi– 346)

Penjualan Pengangan di Perkemahan

529. Beberapa tahun lalu saya menghadapkan suatu kesaksian teguran kepada pimpinan perkemahan. Mereka membawa dan menjual keju dan bahan-bahan perusak lainnya. Mereka menjual permen sementara saya berusaha memberi petunjuk kepada orang muda dan orang

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

tua untuk memasukkan uang pembeli permen ke dalam peti dana misionaris, dengan demikian mengajar anak-anak untuk menyangkal diri.

530. Saya telah mendapat terang tentang makanan yang disediakan di perkemahan kita. Kadang-kadang mereka membawa makanan ke tempat perkemahan, yaitu makanan yang tidak sesuai dengan prinsip reformasi kesehatan.

Sekiranya kita berjalan di dalam terang Allah yang telah dipancarkan kepada kita, maka kita harus mendidik jemaat kita, yang muda

dan yang tua, untuk membuang makanan seperti ini yang hanya memuaskan selera. Anak-anak kita harus dididik untuk menyangkal diri dan menolak hal-hal yang tidak perlu seperti permen, permen karet, es krim dan pengangan lainnya. Biarlah mereka menaruh uang hasil penyangkalan diri ke dalam peti dana misionaris. Peti seperti ini harus berada di setiap rumah. Dengan cara ini, jumlah kecil dan besar dapat dikumpulkan untuk pekerjaan Tuhan.

Tidak sedikit jemaat kita yang memerlukan petunjuk tentang prinsip reformasi kesehatan.

Ada bermacam-macam manisan yang didirikan oleh pabrik makanan sehat dan dinyatakan tidak berbahaya. Tetapi saya mempunyai kesaksian yang berbeda untuk mereka. Tidak benar itu menyehatkan. Janganlah dianjurkan untuk menggunakannya. Kita perlu berpegang teguh kepada makanan sederhana yang terdiri dari buah-buahan, biji-bijian dan sayuran serta kacang-kacangan.

Janganlah dibawa ke perkemahan sesuatu manisan atau makanan lain yang melawan terang reformasi kesehatan. Janganlah kita menyembunyikan pencobaan pemanjaan selera, lalu berkata uang yang diperoleh dari penjualan barang-barang itu dapat digunakan untuk menunjang pekerjaan yang baik. Semua pencobaan seperti itu harus ditolak dengan tegas, terutama tentang pemanjaan diri. Janganlah kita membujuk diri untuk melakukan sesuatu yang tidak menguntungkan orang lain. Marilah kita masing-masing belajar apa yang dimaksud dengan

MAKANAN CUCI MULUT

menjadi seorang misionaris yang menyangkal diri, aktif namun sehat.

Gula dalam Menu Makanan E.G. White

531. Semuanya sederhana namun menyehatkan sebab tidak hanya dicampur begitu saja dalam keadaan terburu-buru. Kami tidak menaruh gula di meja makan kami. Saus yang kami dambakan ialah saus apel, dipanggang atau direbus, dimaniskan seperlunya sebelum disajikan di atas meja makan.

532. Kami senantiasa menggunakan sedikit susu dan sedikit gula. Ini tak pernah kami larang, apakah dalam tulisan atau dalam khotbah kami. Kami percaya bahwa hewan akan dihinggapi banyak penyakit, dan bahan makanan ini akan ditinggalkan; tetapi belum tiba waktunya membuang susu dan gula dari meja makan kita.

BAGIAN II – SUSU DAN GULA

533. Sekarang mengenai susu dan gula. Saya mengenal orang-orang yang merasa takut menghadapi reformasi kesehatan. Mereka katakan bahwa mereka sama sekali tidak berkaitan dengan itu, karena hal itu melarang penggunaan bahan-bahan ini secara bebas. Sangat berhati-hatilah mengadakan perubahan. Kita harus bergerak dengan teliti dan bijaksana. Kita mau mengikuti rangkaian pelajaran yang akan merekomendasikan dirinya kepada laki-laki dan perempuan cerdas di seluruh negeri. Susu dan gula dalam kuantitas yang banyak, kalau dimakan sama-sama adalah berbahaya. Bahan itu memasukkan kotoran ke dalam tubuh. Hewan sumber susu itu tidak selamanya sehat. Mungkin binatang itu sakit. Seekor sapi mungkin begitu sehat di pagi hari, tetapi bisa mati di sore hari. Berarti sapi itu jatuh sakit di pagi hari, dan air susunya juga jadi rusak, tetapi engkau tidak mengetahuinya. Binatang ciptaan itu kena penyakit. Makanan daging itu terkena penyakit juga. Sekiranya kita mengetahui yang binatang itu berada dalam kondisi sehat, saya mau menganjurkan supaya orang-orang memakan dagingnya lebih baik daripada susu dan gula yang banyak. Saya tidak mau merusak tubuh orang seperti yang dilakukan oleh susu dan gula. Gula merusak tubuh. Itu menghambat pekerjaan mesin tubuh.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

534. Saya sering duduk dan makan bersama saudara-saudara. Saya lihat mereka menggunakan susu dan gula dalam jumlah banyak. Bahan ini merusak tubuh dan mengganggu alat pencernaan, lalu mempengaruhi otak. (*Lihat 527*)

535. Sebagian orang menggunakan susu dan banyak gula campuran bubur. Mereka berpendapat bahwa mereka sedang melakukan reformasi kesehatan. Tetapi campuran susu dan gula cenderung mengakibatkan fermentasi di dalam perut, dengan demikian itu berbahaya.

536. Yang paling berbahaya ialah custard dan puding, di mana susu, telur dan gula adalah bahan utamanya. Penggunaan susu dan gula secara bebas, jika digabung, hindarkanlah itu.

(*Es krim*– 530, 540)

(*Kue dimakan bersama susu atau krim*– 552)

BAGIAN III; PASTEL, KUE, PASTRY, PUDING

537. Makanan pencuci mulut yang mengambil waktu yang banyak dalam menyediakannya, kebanyakan, merusak kesehatan.

538. Di atas banyak meja makan, setelah perut itu menerima semua yang dibutuhkan cukup untuk melakukan tugasnya menghasilkan gizi untuk tubuh, ada lagi hidangan yang terdiri dari kue kering, puding, dan saus berkadar tinggi, dihidangkan di atas meja.... Banyak orang, walaupun sudah makan cukup banyak, akan melangkahi batas dan memakan makanan cuci mulut.... Jikalau makanan ekstra sebagai cuci mulut tidak dijamah, maka itulah satu berkat.

539. Karena itu sudah menjadi mode, sesuai dengan selera yang tidak sehat, perut itu dijejali dengan kue mewah, pastel dan puding dan setiap benda yang merusak tubuh. Meja makan harus diisi dengan makanan bervariasi, kalau tidak selera yang diselewengkan itu tidak akan dipuaskan. Di pagi hari hamba-hamba selera ini mempunyai napas yang tidak bersih dan lidah yang kotor. Mereka tidak menikmati kesehatan dan merasa heran mengapa menderita rasa nyeri sakit kepala dan penyakit lainnya.

MAKANAN CUCI MULUT

540. Keluarga manusia telah memanjakan keinginan untuk memakan makanan mewah, sampai terbentuk satu mode kebiasaan menjelajai perut sepadat-padatnya dengan makanan lezat-lezat. Istimewa pada waktu berpesta sukaria, selera itu dimanjakan hampir tak terbatas. Makan siang yang besar, makan malam yang terlambat, makanan yang terdiri dari makanan daging berbumbu kadar tinggi dengan sop kental, pastel, es krim dan lain-lain.

541. Karena hal itu sudah menjadi mode, banyaklah orang miskin yang bergantung pada penghasilan harian, terikut-ikut menjamu tamu dengan kue mewah, pastel, cuci mulut dan sejumlah jenis makanan lainnya. Makanan ini sebenarnya hanya merusak pemakannya. Pada saat yang sama dana sudah habis, yang seharusnya digunakan sebagai pembeli pakaian anak-anaknya, dan pakaiannya. Waktu yang berharga juga dihabiskan untuk memasak makanan pemuas selera dengan mengorbankan perut. Waktu yang berharga itu seharusnya digunakan untuk pengajaran agama dan moral anak-anak.

(Lihat 128)

(Makanan mewah menciptakan keinginan untuk bahan perangsang– 203)

Bukan Termasuk Makanan Sehat yang Bergizi

542. Banyak orang yang mengetahui cara membuat kue, tetapi makanan seperti itu bukanlah makanan terbaik yang dapat disajikan di meja makan. Kue manis, puding manis dan custard akan mengacaukan pekerjaan alat pencernaan. Mengapa kita harus menggoda mereka yang mengelilingi meja makan kita dengan menyajikan makanan seperti itu?

543. Makanan daging, kue mewah dan pastel yang disediakan dengan memakai rempah-rempah jenis apa pun bukanlah makanan bergizi yang paling menyehatkan.

544. Makanan cuci mulut yang terbuat dari susu, gula dan telur dan mentega, itu akan merusak tubuh, bukan memperbaikinya. Buah-buahan adalah bahan yang terbaik, jikalau itu dapat diperoleh.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

545. Biasanya orang menggunakan terlalu banyak gula dalam makanan. Kue, puding manis, selei, adalah penyebab gangguan pencernaan. Yang paling berbahaya ialah custard dan puding yang bahan utamanya adalah susu, telur dan gula. Janganlah memakan susu dan gula dengan bebas secara bersamaan.

546. Biarlah mereka yang memajukan reformasi kesehatan berusaha sungguh-sungguh untuk melakukan tuntutannya. Biarlah mereka meninggalkan semua yang merusak kesehatan. Gunakanlah makanan sederhana yang menyehatkan. Buah-buahan adalah makanan paling baik, tidak perlu dimasak. Hindarilah kue, pastel, roti manis dan makanan cuci mulut lainnya yang disediakan untuk menggoda selera. Makanlah sedikit jenis makanan dalam satu hidangan, dan makanlah itu dengan perasaan syukur.

Makanan Cuci Mulut Sederhana Tidak Dilarang

547. Makanan cuci mulut sederhana dapat disajikan. Tetapi kalau seorang memakan dua tiga potong hanya untuk memuaskan selera yang tak terkendalikan, dia telah mendiskualifikasi dirinya sebagai pekerja Allah. Sebagian orang setelah makan kenyang, mengambil makanan cuci mulut karena rasanya enak, bukan karena mereka membutuhkannya. Jikalau mereka disodorkan untuk mengambil sepotong lagi, penggodaan itu terlalu besar untuk ditolak. Lalu dimasukkanlah dua tiga potong lagi untuk menambah beban perut yang sudah kepenuhan itu. Dia yang melakukan hal seperti ini tidak pernah mendidik dirinya penyangkalan diri yang praktis. Korban keganasan selera itu begitu terikat dengan sendirinya sehingga dia tidak dapat melihat bahaya yang ia datangkan pada dirinya.

548. Kemudian, ketika istrinya memerlukan pakaian dan makanan tambahan dan juga makanan yang sederhana dan bergizi tinggi, maka dia tidak sanggup. Tubuhnya mendambakan bahan makanan yang da-

MAKANAN CUCI MULUT

pat diubah menjadi darah. Tetapi suaminya tidak menyediakannya. Susu dan gula dalam jumlah sedang, sedikit garam, roti putih beragi sebagai pengganti, tepung jelai yang disediakan dalam beberapa cara oleh orang lain, kue sederhana dengan buah anggur kering, puding beras dengan buah anggur kering, buah kenari kadang-kadang, dan banyak lagi jenis makanan yang saya tidak sebutkan, itu akan memenuhi keinginan selera.

549. Makanan yang disajikan kepada pasien haruslah meninggalkan kesan yang baik bagi mereka. Telur dapat disediakan dalam cara yang berbeda-beda. Pastel jeruk tidak dilarang.

(Pastel jeruk digunakan oleh E. G. White, Daftar Tambahan 1:22)

550. Makanan cuci mulut harus disajikan di atas meja makan bersama-sama hidangan. Karena seringkali terjadi, setelah perut diisi seenaknya lalu makanan cuci mulut dihidangkan, itu sudah terlalu mengenyangkan.

Tidak ada orang yang pencernaannya baik dan pikiran yang jernih kalau dia memakan kue manis, kue krim dan segala jenis pastel dan memakan segala jenis makanan sekali makan.

Untuk Pikiran Jernih dan Tubuh Kekar

551. Saya ingin kita semua menjadi reformator kesehatan. Saya tidak setuju makanan pastry (kue kering). Campuran ini tidak menyehatkan. Tidak ada orang yang pencernaannya baik dan pikiran yang jernih kalau dia memakan kue manis, kue krim dan segala jenis pastel dan memakan segala jenis makanan sekali makan. Kalau kita melakukan hal ini, seluruh tubuh terganggu dan dilemahkan sehingga daya tahan tubuh berkurang, tak ada lagi tenaga melawan penyakit. Lebih baik saya memakan daging daripada makan kue manis dan pastry seperti itu yang biasanya dimakan orang.

552. Para pembaru kesehatan jangan lupa bahwa mereka mendatangkan bahaya dengan menulis resep yang tidak menunjang reformasi kesehatan. Berhati-hatilah memberikan resep makanan cuci mulut se-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

perti pastry. Jikalau kue manis dimakan sebagai cuci mulut bersama susu dan krim, maka terjadilah fermentasi di dalam perut, maka titik lemah tubuh manusia itu akan beraaksi. Otak akan terpengaruh karena gangguan perut. Ini dapat diobati dengan mudah jikalau manusia berpikir dengan dasar sebab akibat. Begitu juga kalau mereka membuang makanan yang merusak alat pencernaan dan menyebabkan sakit kepala. Dengan cara makan yang tidak bijaksana, laki-laki dan perempuan tidak layak bagi pekerjaan yang harus dilakukan tanpa merusak tubuh. Mereka harus makan dengan cara sederhana.

553. Saya merasa yakin bahwa tidak ada orang yang menyakiti diri dalam persiapan perkemahan, sekiranya mereka menuruti hukum kesehatan sewaktu memasak makanan. Jikalau mereka tidak membuat kue atau pastel, tetapi memasak roti gandum pecah kulit yang sederhana, dan mereka bergantung pada buah-buahan yang kering atau yang dikalengkan, mereka tidak perlu menderita penyakit sewaktu berkemah.

554. Lebih baik meninggalkan makanan yang manis-manis. Jangan sentuh makanan cuci mulut yang disajikan di atas meja. Engkau tidak membutuhkannya. Engkau memerlukan pikiran jernih untuk memikirkan aturan Pencipta. Sekarang kita harus berbaris mendukung prinsip reformasi kesehatan.

(Kue, pastel, es disajikan pada waktu makan siang besar dan makan malam yang terlambat– 233)

(Penyediaan makanan untuk pertemuan bergengsi– 128)

(Mendidik selera menerima makanan sederhana– 245)

(Puasa menolong mengalahkan selera yang diselewengkan– 312)

(Walaupun sudah menghindari pastel berisi daging cincang rempah-rempah dsb, makanan harus disediakan dengan hati-hati– 389)

(Kue dan pastel tidak termasuk menu makanan perkemahan– 57,74)

(Makanan mewah dan cuci mulut tidak disajikan di rumah E. G. White, Daftar Tambahan 1:4, 13)

MAKANAN CUCI MULUT

(Lebih sedikit makanan cuci mulut dan makanan berbumbu kadar tinggi lebih baik– 193).

(Makanan cuci mulut mewah disajikan dengan sayuran– 722)

(Pastry mewah melemahkan perut dan merangsang saraf– 356)

(Pengaruh makanan cuci mulut yang melemahkan anak-anak– 288, 350, 355, 360)

(Makanan mewah tidak baik bagi pegawai yang banyak duduk– 255)

(Membuat perjanjian dengan Allah supaya meninggalkan makanan mewah– 41)

Makanan Berbumbu Rempah-rempah, dsb..

BAGIAN I—REMPAH-REMPAH DAN MAKANAN BERBUMBU

555. Bumbu, yang begitu sering digunakan orang berbahaya bagi pencernaan.

556. Pada daftar perangsang dan narkotik, ada digolongkan berbagai-bagai jenis makanan yang semuanya digunakan sebagai makanan atau minuman yang mengganggu perut, meracuni darah dan merangsang saraf. Penggunaannya adalah berbahaya. Manusia mencari kenikmatan obat perangsang karena untuk sementara hasilnya memuaskan. Tetapi selamanya ada reaksi. Penggunaan bahan perangsang non-alamiah selamanya cenderung berkelebihan. Bahan itu merangsang kemerosotan dan kerusakan fisik.

MAKANAN BERBUMBU, REMPAH-REMPAH DSB....

Dalam abad yang serba tergesa-gesa ini, lebih baik kalau makanan lebih kurang merangsang. Pada hakikatnya makanan berbumbu rempah-rempah itu berbahaya. Lada, merica, rempah-rempah, pala dan lain sebagainya, semuanya mempunyai persamaan sifat, yaitu mengganggu perut dan memanaskan darah serta mengotorinya. Keadaan perut seorang pemabuk yang parah menggambarkan pengaruh minuman keras yang beralkohol. Keadaan yang sama parahnya diakibatkan oleh penggunaan makanan berbumbu rempah-rempah. Tidak lama makanan yang biasa tidak lagi menarik selera. Tubuh merasa kekurangan dan merindukan sesuatu yang lebih merangsang.

557. Bumbu dan rempah-rempah yang digunakan dalam penyediaan makanan itu akan menolong pencernaan seketika sama halnya teh, kopi dan minuman keras, dirasa menolong orang yang sudah capek itu melakukan tugasnya. Setelah hilang pengaruhnya yang seketika itu, maka pengaruhnya langsung menurun di bawah nol sebagaimana meningkat di atas nol karena pengaruh bumbu rempah-rempah yang merangsang itu. Tubuh melemah. Darah tercemar, dan akibatnya terjadi peradangan.

Rempah-rempah Mengganggu Perut dan Menimbulkan Keinginan Aneh

558. Meja makan kita seharusnya diisi dengan makanan yang paling menyehatkan, bebas dari semua bahan perangsang. Keinginan akan minuman keras itu ditimbulkan oleh penyediaan makanan berbumbu kadar tinggi dan rempah-rempah. Bahan-bahan ini memanaskan seluruh tubuh sehingga orangnya menginginkan minuman keras sebagai penenang. Dalam perjalanan melintasi benua yang sering saya lakukan, saya tidak masuk restoran, mobil makanan atau hotel, dengan alasan sederhana bahwa saya tidak dapat memakan makanan yang disediakan di sana. Makanan itu berbumbu kadar tinggi dengan garam, lada sehingga menimbulkan rasa haus yang tak dapat ditahan.... Bahan makanan itu mengganggu lapisan perut yang halus.... Begitulah makanan yang biasanya disajikan di atas meja makan bergengsi, dan makanan ini diberikan pula kepada anak-anak kecil. Makanan seperti itu menimbulkan kegelisahan dan juga kehausan yang tak dapat dipuaskan oleh

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

air.... Makanan haruslah disediakan sesederhana mungkin, bebas dari bumbu berkadar tinggi dan rempah-rempah begitu juga dari garam yang terlalu banyak.

(Makanan berbumbu rempah-rempah menginginkan minuman keras sewaktu makan— 570)

Makanan harus-lah disediakan seseder-hana mungkin, bebas dari bumbu berkadar tinggi dan rempah-rempah begitu juga dari garam yang terlalu ba-nyak.

559. Ada sebagian orang yang sudah memanjakan selera begitu rupa sehingga kalau tidak mencicipi makanan yang sesuai dengan seleranya, mereka tidak suka makan. Jikalau makanan berbumbu kadar tinggi dan rempah-rempah dihidangkan di hadapan mereka, mereka memaksa perut bekerja keras dengan cambuk panas ini. Perut itu diperlakukan begitu rupa sehingga dia tidak lagi menerima makanan yang tak berbumbu, dan yang tidak merangsang.

560. Makanan mewah seperti makanan berbumbu rempah-rempah, sop kental, kue dan makanan cuci mulut disajikan kepada anak-anak kecil. Makanan berbumbu kadar tinggi ini mengganggu perut, sehingga anak itu masih menginginkan bahan perangsang yang lebih kuat. Bukan hanya menggoda selera untuk mengingini makanan, di mana anak-anak dibiarkan makan secara bebas pada waktu makan, makanan yang tidak cocok dengan kesehatan, tetapi mereka bahkan diizinkan makan di antara jam makan. Pada saat anak-anak itu menginjak usia dua belas atau empat belas, mereka sudah mengidap penyakit kejang perut.

Mungkin engkau sudah pernah melihat gambar perut seorang pemabuk. Begitulah keadaan yang ditimbulkan oleh rempah-rempah pedas, yang mengganggu. Dengan keadaan perut yang demikian, orang itu mendambakan sesuatu yang lebih merangsang untuk memenuhi keinginan selera, sesuatu yang lebih pedas, yang lebih merangsang lagi.

(Baca 355)

Membuat Wajah Pucat Pasi

MAKANAN BERBUMBU, REMPAH-REMPAH DSB....

561. Ada segolongan orang yang mengaku mempercayai kebenaran. Mereka tidak menggunakan tembakau melalui mulut atau hidung, teh, kopi, namun mereka bersalah memanjakan selera dengan cara yang berbeda. Mereka menginginkan masakan daging berbumbu kadar tinggi, sop kental. Selera mereka begitu diselewengkan sehingga tidak lagi merasa puas, walaupun makanan daging, kecuali dimasak dengan bumbu kadar tinggi yang merusak. Perut disalahgunakan. Alat pencernaan dibebani. Lagi pula perut itu bekerja keras, untuk membuang beban yang dipaksakan kepadanya. Setelah perut itu melakukan tugasnya, dia kewalahan; maka terlihatlah wajah yang pucat pasi. Dalam hal ini banyak yang tertipu. Mereka rasa itu disebabkan oleh kurang makan. Tanpa memberikan waktu istirahat kepada perut, mereka makan lagi, dan memang untuk sementara hilang perasaan lemah itu. Bila selera lebih banyak dirangsang, maka perut lebih mendesak untuk dipuaskan.

562. Mula-mula rempah-rempah itu mengganggu lapisan perut yang lembut. Tetapi akhirnya merusak kepekaan alamiah lapisan yang halus itu. Darah mendidih, nafsu kebinatangan dibangunkan. Sementara itu kuasa moral dan intelek dilemahkan. Akhirnya dia menjadi hamba nafsu. Kaum ibu harus mempelajari bagaimana menyediakan makanan sederhana namun bergizi untuk disajikan kepada keluarga.

563. Orang-orang yang sudah memanjakan selera dengan memakan makanan daging secara bebas, sop yang berbumbu kadar tinggi dan berbagai jenis kue mewah dan cuci mulut, dia tidak lagi dapat menikmati makanan sederhana bergizi yang menyehatkan. Seleranya diselewengkan begitu rupa sehingga ia tidak lagi menginginkan makanan sehat yang terdiri dari buah-buahan, roti sederhana dan sayuran. Mereka tidak perlu mengharapkan akan menikmati pada mulanya makanan yang berbeda dari yang mereka biasa makan.

564. Dengan semua terang yang indah yang senantiasa dipancarkan kepada kita mengenai penyiaran kesehatan, kita tidak bisa hidup sembrono atau bersikap masa bodoh, makan dan minum seenaknya, dan memanjakan penggunaan bahan perangsang seperti narkotik dan bumbu masak. Marilah kita memperhatikan kenyataan bahwa melalui kita banyak jiwa-jiwa yang diselamatkan atau binasa. Maka akibatnya adalah fatal kalau kita tidak menghubungkan diri dengan masalah

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

pertarakan. Sangat penting bagi kita melakukan tugas perorangan. Kita perlu memperoleh pengertian yang bijaksana tentang apa yang harus kita makan dan minum, dan bagaimana kita hidup untuk mempertahankan kesehatan. Semua akan nyata apakah kita mau menerima prinsip reformasi kesehatan atau mengikuti langkah pemanjaan diri.

(Reformator pertarakan harus menyadari kejahanan penggunaan bumbu masak– 747)

(Walaupun kue mewah dan rempah-rempah sudah ditinggalkan makanan itu harus disediakan dengan hati-hati– 389)

(Waktu terbuang dalam penyediaan makanan berbumbu rempah-rempah yang merusak kesehatan; menimbulkan perangai masam; mengelabui pertimbangan sehat– 234)

(Rempah-rempah dan bumbu masak diberikan kepada anak-anak kecil– 348, 351, 354, 360)

(Makanan berbumbu kadar tinggi mendorong orang supaya makan terlalu kenyang, dan makanan itu membakar tubuh– 351)

(Penggunaan secara bebas buah manisan berbumbu rempah-rempah dan bumbu masak oleh seorang bocah yang gelisah dan mudah tersinggung– 574)

(Tak dapat diubah menjadi darah yang baik– 576)

(Menolak makanan mewah dan bumbu masak berkadar tinggi membuktikan para pekerja apakah mereka reformator kesehatan praktis– 227)

(Nafsu yang tak terkendalikan dibangunkan oleh makanan berbumbu rempah-rempah– 348)

(Makanan yang dibawa ke perkemahan haruslah bebas dari segala jenis rempah-rempah dan lemak– 124)

(Rempah-rempah tidak digunakan di rumah E.G. White, Daftar Tambahan 1:4)

(Makanan berbumbu masak dan rempah-rempah merangsang saraf dan melemahkan intelek– 356)

(Berkat makanan yang bebas dari rempah-rempah– 19)

MAKANAN BERBUMBU, REMPAH-REMPAH DSB....

(Makanan sederhana tanpa rempah-rempah adalah yang terbaik– 487)

(Diberikan penerangan kepada orang yang menginginkan bumbu masak– 779)

BAGIAN II – SODA DAN BAKING POWDER

565. Penggunaan soda atau bubuk pengembang kue dalam pembuatan roti itu tidak perlu karena berbahaya. Soda menimbulkan peradangan pada perut, dan seringkali meracuni seluruh tubuh. Banyak ibu yang berpikir bahwa mereka tidak dapat menyediakan roti dengan baik tanpa soda. Anggapan ini salah. Sekiranya mereka mau belajar metode yang lebih baik, roti mereka akan lebih menyehatkan dan lebih enak sesuai selera aslinya.

Roti yang dikembangkan dengan soda atau bubuk pengembang kue seharusnya jangan berada di atas meja makan. Campuran itu tidak cocok untuk perut.

566. Roti yang dikembangkan dengan soda atau bubuk pengembang kue seharusnya jangan berada di atas meja makan. Campuran itu tidak cocok untuk perut. Roti soda jenis mana pun sulit dicerna perut. Roti tepung yang dibuat dari tepung gandum pecah kulit enak dan menyehatkan kalau dicampur dengan air bersih dan susu. Tetapi sulit mengajarkan kesederhanaan kepada jemaat kita. Kalau kami menganjurkan roti permata, temanteman kita berkata: "Oh, ya, kami tahu cara membuatnya." Kami sangat kecewa setelah roti seperti itu disajikan karena dikembangkan dengan tepung bakar, atau dengan susu asam dan soda. Ini tidak menunjukkan bukti reformasi. Tepung gandum pecah kulit, dicampur dengan air lembut dan susu, itu dapat menghasilkan roti yang paling enak. Jikalau air itu bermineral tinggi, gunakanlah lebih banyak susu, atau tambahkan sebutir telur kepada adonannya. Roti seperti ini sebaiknya dibakar di dalam oven yang cukup panas dengan api yang tetap konstan.

567. Dalam perjalanan saya, saya melihat seluruh anggota keluarga menderita akibat dari masakan yang kurang memadai. Roti manis enak yang menyehatkan jarang terlihat di meja makan mereka. Roti soda

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

dan roti yang berat dan sudah lengket akan merusak alat pencernaan puluhan ribu orang.

568. Sebagian tidak merasakan bahwa penyediaan makanan dengan baik adalah satu tugas keagamaan. Karena itu mereka tidak mencoba bagaimana caranya. Mereka membiarkan roti itu menjadi asam sebelum dibakar. Maka ditambahkanlah soda untuk menutupi keteledoran juru masak itu, yang hasilnya hanya merusak perut manusia secara keseluruhan.

569. Kita melihat wajah berubah warna dan rintihan orang yang berpenyakit kejang perut ke mana saja kita pergi. Apabila kita duduk di meja makan mereka lalu memakan makanan yang dimasak dengan cara yang sama dalam berbulan-bulan atau bertahun-tahun barangkali, saya heran mengapa orang ini masih hidup. Roti dan biskuit berwarna kuning dengan campuran soda (saleratus). Dalam menggunakan soda mereka melakukannya lebih mudah. Karena kelupaan, roti itu menjadi asam sebelum dibakar. Untuk menutupi kejahatan ini, ditambahkan soda, sehingga roti itu, tidak cocok sama sekali kepada perut manusia. Soda dalam bentuk apa pun seharusnya jangan dimasukkan ke dalam perut, karena pengaruhnya mengerikan. Soda itu memakan lapisan perut dan menimbulkan peradangan dan seringkali meracuni seluruh tubuh. Sebagian berdalih: "Saya tidak dapat membuat roti yang baik tanpa penggunaan soda atau bikarbonat." Tentu saja engkau dapat kalau mau be-lajar. Bukankah kesehatan keluargamu cukup bernilai untuk mendorong engkau supaya berambisi belajar bagaimana cara memasak dan cara makan yang baik?

BAGIAN III – GARAM

570. Janganlah makan garam terlalu banyak. Hindarkan buah manisan berbumbu atau makanan berbumbu rempah-rempah. Makanlah banyak buah-buahan, maka keinginan minum waktu makan itu dapat dihilangkan.

571. Makanan seharusnya disediakan begitu rupa agar menarik selera dan menyehatkan. Makanan itu janganlah kehilangan sari yang diperlukan oleh tubuh. Saya menggunakan sedikit garam dan selamaanya menggunakanannya, karena garam penting bagi darah, dan pengaruhnya tidak melemahkan.

MAKANAN BERBUMBUL, REMPAH-REMPAH DSB....

572. Satu kali Dr. _____ mengajar keluarga sesuai dengan reformasi kesehatan. Dia berpandangan makanan itu lebih baik tanpa garam atau bahan lain membumbui makanan. Saya memutuskan untuk mencobanya. Tetapi saya bertambah lemah sehingga saya membuat perubahan. Kemudian aturan baru dimasukkan dengan sukses besar. Saya beritahukan ini kepadamu karena saya tahu engkau sedang berada dalam bahaya besar. Makanan harus disediakan begitu rupa supaya menyehatkan. Janganlah makanan itu kehilangan sari dan zat yang dibutuhkan oleh tubuh....

Saya menggunakan garam dan selalu menggunakannya. Menurut terang yang dipancarkan Allah kepada saya, bahan ini bukan melemahkan, tetapi satu unsur penting untuk darah. Mengapa dan bagaimana dalam hal ini saya tidak tahu, tetapi saya memberikan petunjuk sesuai dengan yang saya dapat.

(Harus digunakan sedikit garam- 548)

(Hindarkan penggunaan garam yang terlalu banyak- 558)

(Sedikit garam digunakan E. G. White, Daftar Tambahan 1:4)

BAGIAN IV – BUAH MANISAN PEDAS DAN CUKA

573. Dalam zaman yang serba tergesa-gesa ini, makanan itu makin kurang merangsang, semakin baik. Bumbu masak pada hakikatnya berbahaya. Lada, ketumbar, merica, buah manisan pedas, dan jenis makanan yang merangsang, mengganggu perut dan mencemari darah serta memanaskannya.

574. Satu kali saya duduk di meja makan bersama beberapa anak di bawah usia dua belas tahun. Makanan daging disajikan dengan limpahnya. Kemudian seorang gadis cilik yang kurus meminta, buah manisan pedas. Maka diberikanlah kepadanya satu stoples chow-chow berisi irisan mostar yang dibumbui dengan lada dan rempah-rempah, lalu gadis itu memakannya dengan lahapnya. Anak itu terkenal karena selalu gelisah dan mudah tersinggung. Bumbu pedas inilah yang membuat anak itu demikian kondisinya.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

575. Pastel daging dan buah manisan pedas akan menurunkan kualitas darah. Jadi, makanan ini seharusnya jangan dimasukkan ke dalam perut manusia.

576. Alat pembuat darah tidak dapat mengubah rempah-rempah, pastel daging, buah manisan pedas dan daging hewan yang sakit menjadi darah yang baik.

(Lihat 336)

577. Jangan makan garam terlalu banyak. Hindarkan buah manisan pedas dan makanan berbumbu rempah-rempah. Makanlah banyak buah-buahan. Gangguan rasa haus yang menginginkan minum banyak waktu makan itu akan hilang.

(*Buah manisan pedas mengganggu perut dan mencemarkan darah*– 556)

Cuka

578. Salad yang disediakan dengan minyak dan cuka, kalau dimakan akan menyebabkan fermentasi di dalam perut. Makanan itu tidak dicerna, layu dan membusuk. Sebagai akibatnya, darah tidak mendapat gizi, tetapi dipenuhi dengan kotoran, dan lever serta buah pinggang mendapat kesulitan.

(*Pengalaman pribadi mengalahkan kebiasaan pemakaian cuka, Daftar tambahan 1-6*).

Lemak

BAGIAN I – MENTEGA

(“Mentega” yang dimaksud dalam buku ini ialah mentega yang berasal dari ternak, jadi bukan jenis margarin)

Pembaruan Bertahap 579. Biarlah reformasi makanan itu bertahap. Biarlah orang-orang diajar bagaimana cara menyediakan makanan tanpa susu dan mentega. Katakanlah kepada mereka bahwa akan segera tiba waktunya apabila tidak aman lagi menggunakan, telur, susu, krim atau mentega, karena penyakit binatang bertambah sebanding dengan pertambahan kejahatan di antara umat manusia. Waktunya sudah dekat, karena kejahatan umat manusia berdosa, seluruh binatang ciptaan akan mengerang karena penyakit yang mengutuk bumi.

Allah akan memberikan kepada umat-Nya kesanggupan dan akal budi untuk menyediakan makanan yang menyehatkan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

tanpa bahan-bahan ini. Biarlah semua jemaat meninggalkan segala resep yang tidak menyehatkan.

(Usaha pendidikan kesehatan oleh Tuan James dan Nyonya Ellen White di mana “kesaksian positif” menentang “teh, kopi, makanan daging, mentega dan rempah-rempah, dalam tahun 1871-1903).

580. Mentega kurang berbahaya kalau dimakan bersama roti dingin dibanding dengan kalau digunakan untuk bahan masakan. Tetapi, sebagaimana lazimnya, lebih baiklah hindarkan itu.

(Roti soda dan mentega– 501)

Gantilah dengan Minyak Zaitun, Krim, Kacang-kacangan, dan Makanan Sehat

Minyak zaitun dapat menyembuhkan penyakit sembelit, sakit perut lainnya, dan bagi mereka yang menderita perut panas dan terganggu.

581. Minyak zaitun yang digunakan begitu rupa dapat dimakan setiap kali makan dengan hasil yang memuaskan. Keuntungan pemakaian mentega itu dapat diperoleh dengan memakan secara teratur makanan yang disediakan dengan minyak zaitun. Minyak zaitun dapat menyembuhkan penyakit sembelit, sakit perut lainnya, dan bagi mereka yang menderita perut panas dan terganggu. Minyak zaitun lebih baik dari obat-obatan. Sebagai makanan, minyak zaitun lebih baik dari minyak yang berasal dari hewan.

582. Jikalau disediakan dengan baik, minyak zaitun, minyak kacang-kacangan, dapat menggantikan mentega dan makanan daging. Minyak zaitun yang dimakan bersama buahnya jauh lebih disukai dari pada lemak hewani. Minyak ini digunakan juga sebagai pencahar. Penggunaannya akan menguntungkan yang sakit perut, dan dapat menyembuhkan perut panas yang mengganggu.

583. Usaha makanan sehat memerlukan sarana dan kerjasama semua jemaat supaya kita dapat melakukan pekerjaan yang seharusnya.

LEMAK

Tujuannya ialah melengkapi manusia dengan makanan pengganti makanan daging, dan juga susu dan mentega, yang karena penyakit hewan, bahan ini semakin tidak terpakai.

(Menggantinya dengan krim– 586, 610)
Bukan yang Terbaik untuk Anak-anak

584. Biasanya anak-anak diizinkan memakan makanan daging, rempah-rempah, mentega, keju, daging babi, kue kering mewah, dan bumbu masak. Mereka juga diizinkan makan tidak teratur diantara jam makan yaitu makanan yang tidak menyehatkan. Bahan makanan ini akan melemahkan perut, merangsang saraf untuk tindakan tak wajar dan melemahkan intelek. Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menanam benih yang akan membawa penyakit dan kematian.

(Mentega adalah bahan perangsang– 61)

(Penggunaan mentega secara bebas oleh anak-anak– 288, 356, 364)

(Meninggalkan mentega berdasarkan prinsip– 389)

Penggunaannya secara Bebas akan Menghalangi Pencernaan

585. Janganlah hidangkan mentega di atas meja makan, karena itu akan menghalangi pencernaan kalau digunakan terlalu bebas. Tetapi untuk engkau, pakailah kadang-kadang sedikit mentega yang dioles di atas roti dingin, kalau itu membuat makananmu lebih enak. Ini akan mengurangi bahaya daripada mengikat dirimu dengan makanan yang tidak enak cara penyediaannya.

Apabila Mentega Paling Murni Tak Dapat Diperoleh

586. Saya makan hanya dua kali sehari. Saya masih tetap mengikuti terang yang dipancarkan pada saya tiga puluh lima tahun yang lalu. Saya tidak makan daging. Bagi diri saya, saya telah menyelesaikan masalah mentega. Saya tidak menggunakaninya. Masalah ini seharusnya diselesaikan dengan mudah di setiap tempat di mana tidak dapat diperoleh mentega yang paling murni. Hanya dua jenis sapi perah yang baik, sapi Jersey dan Holstein. Kami menggunakan krim. Nampaknya

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

semua menyenanginya.

(*Penggunaan krim gantinya mentega: Rumah E. G. White, Daftar Tambahan 1, 20, 23*)

(*Penggunaan mentega di rumah E.G. White, Daftar Tambahan 1:14*)

(*Mentega tidak terdapat di meja makan keluarga White, tetapi digunakan bahan masakan, Daftar Tambahan 1-14*)

(*Mentega tidak terdapat di rumah keluarga White, dan tidak digunakan, Daftar Tambahan 1-5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23*)

Jangan Disamakan dengan Makanan Daging

587. Susu, telur dan mentega jangan disamakan dengan makanan daging. Dalam beberapa kasus, penggunaan telur menguntungkan. Belum tiba waktunya untuk mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus seluruhnya dihentikan. Banyak keluarga miskin yang makanannya kebanyakan roti dan susu. Mereka hanya sedikit memiliki buah dan tak sanggup membeli kacang. Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, sebagaimana pekerjaan Injil lainnya, kita menemui orang itu di mana mereka berada. Sampai kita dapat mengajar mereka bagaimana caranya menyediakan makanan reformasi kesehatan yang enak, menyehatkan dan lagi tidak mahal, kita tidak bebas untuk menghadapi tingkat pelaksanaan yang lebih tinggi menyangkut makanan reformasi kesehatan.

Biarkan Orang Lain Berpegang kepada Keyakinannya

588. Kita harus mengingat bahwa pikiran manusia di dunia sangat berbeda-beda. Kita tidak dapat mengharapkan setiap orang melihat persis sebagaimana kita melihat masalah makanan. Pikiran tidak berjalan dalam saluran yang sama. Saya tidak memakan mentega, tetapi ada anggota keluarga saya yang memakannya. Bahan itu tidak disajikan di meja makan saya. Saya tidak mengganggu, sebagian anggota keluarga saya yang memakannya kadang-kadang. Banyak di antara saudara-saudara kita yang setia mempunyai mentega di atas meja mereka. Saya merasa tidak mempunyai kewajiban untuk memaksa mereka untuk

LEMAK

meninggalkannya. Janganlah membiarkan hal ini mengganggu saudara-saudara kita. Saya tidak melihat gunanya mentega sementara buah-buahan berlimpah dan krim yang bebas kuman.

Mereka yang mengasihi dan melayani Allah harus dibiarkan mengikuti keyakinan mereka sendiri. Mungkin kita tidak merasa benar melakukan seperti mereka, tetapi janganlah kita membiarkan perbedaan pendapat untuk memecah persatuan.

589. Saya tahu bahwa engkau berusaha keras untuk menghidupkan prinsip reformasi kesehatan. Pelajarilah penghematan dalam segala hal. Tetapi janganlah tahankan makanan yang diperlukan tubuhmu. Tentang makanan kacang, banyak orang yang tak dapat memakannya. Jikalau suamimu menyenangi mentega susu, biarlah dia memakannya sampai ia diyakinkan bahwa bukanlah ini yang terbaik bagi kesehatannya.

Reformasi kesehatan harus dihadapkan tetapi bukan dengan cara radikal.

Amaran Menentang Keterlaluan

590. Ada bahaya dalam menyampaikan prinsip reformasi kesehatan. Sebagian suka mengadakan perubahan tetapi dengan hasil yang lebih buruk, bukan yang lebih baik. Reformasi kesehatan harus dihadapkan tetapi bukan dengan cara radikal. Dengan sistem sanitasi yang sekarang, kita tak dapat mengatakan bahwa susu dan telur dan mentega harus disingkirkan seluruhnya. Berhati-hatilah jangan mengadakan perubahan, karena pengaruh pengajaran yang terlalu ketat, ada jiwa-jiwa yang setia yang pasti akan bersikap keterlaluan. Penampilan fisik mereka akan merusak pekerjaan reformasi kesehatan. Hanya sedikit yang mengetahui bagaimana mengganti makanan yang mereka sudah tinggalkan.

591. Setelah diberikan amaran tentang bahayanya penyakit karena mentega, dan bahaya penggunaan telur secara bebas oleh anak kecil, namun kita jangan menganggap itu melanggar prinsip kalau menggunakan telur ayam yang terpelihara baik dan mendapat makanan yang

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

baik. Telur mengandung zat pengobatan yang melawan racun.

Sebagian orang gagal melengkapi tubuh dengan gizi yang diperlukan setelah tidak lagi makan susu, telur dan mentega. Sebagai akibatnya, mereka lemah dan tak dapat bekerja. Pekerjaan yang kita harapkan akan berdiri teguh, janganlah disamakan dengan hal-hal aneh yang Allah tidak tuntut sehingga tenaga jemaat jadi lumpuh. Tetapi Allah akan campur tangan untuk menghalangi akibat dari pemikiran yang terlalu tegang ini. Injil harus disesuaikan dengan umat manusia yang berdosa. Tugasnya ialah mempersatukan orang kaya dan miskin di kaki Yesus.

592. Apabila reformasi kesehatan dihadapkan kepada orang miskin, mereka berkata: "Apakah yang kami akan makan? Kami tidak sanggup membeli makanan kacang." Sementara saya mengabarkan Injil kepada orang miskin, saya mendapat petunjuk untuk menyuruh mereka memakan makanan yang menyehatkan. Saya tak dapat mengatakan kepada mereka: "Jangan makan telur atau susu atau krim. Jangan gunakan mentega dalam penyediaan makananmu." Injil harus dikabarkan kepada orang miskin. Belum tiba waktunya untuk menjalankan aturan makan yang ketat

Allah akan Memimpin

Saya ingin katakan bahwa apabila waktunya sudah tiba bahwa tidak aman lagi menggunakan susu, krim, mentega dan telur, Allah akan menyatakan hal ini. Janganlah bersikap keterlaluan dalam melaksanakan reformasi kesehatan. Masalah penggunaan susu, mentega dan telur akan mengurus dirinya sendiri. Pada saat ini kita tidak mempunyai masalah dalam hal ini. Biarlah kesederhanaanmu diketahui oleh semua orang.

BAGIAN II – LEMAK BINATANG

593. Banyak orang yang tidak merasakan ini sebagai kewajiban. Karena itu mereka tidak menyediakan makanan dengan baik. Ini dapat dilakukan dengan mudah, sederhana dan menyehatkan tanpa penggunaan mentega, lemak hewani atau daging hewan. Keterampilan harus digabungkan dengan kesederhanaan. Untuk melakukan ini, kaum wa-

LEMAK

nita harus membaca, kemudian mereka dengan sabar melaksanakan apa yang harus dipraktikkan.

(Lempengan lemak hewani disingkirkan berdasarkan prinsip- 317)

594. Buah-buahan, biji-bijian dan sayuran yang disediakan dengan cara yang sederhana, bebas dari rempah-rempah dan segala macam lemak, itu akan menjadi makanan paling menyehatkan apalagi kalau ditambah dengan susu atau krim.

595. Makanan harus disediakan dengan kesederhanaan, namun dengan cara yang enak dan menarik selera. Janganlah campurkan lemak ke dalam makananmu. Lemak itu mencemarkan makanan yang engkau sediakan.

596. Banyak kaum ibu yang mempersiapkan meja makannya sebagai jerat bagi keluarganya. Makanan daging, mentega, keju, kue kering, makanan berbumbu rempah-rempah dan bumbu masak secara bebas dilahap oleh kaum tua dan kaum muda. Bahan-bahan ini melemahkan perut, merangsang saraf dan melemahkan intelek. Alat pembuat darah tidak dapat mengubahnya menjadi darah yang baik. Lemak yang dimasak bersama makanan menyulitkan alat pencernaan.

597. Kami pikir kentang goreng tidak menyehatkan, karena sedikit banyaknya lemak atau mentega telah digunakan dalam penyediannya. Kentang yang dipanggang atau direbus, disajikan setelah ditaburi garam dan krim, itu menjadi makanan yang paling menyehatkan. Kentang dan ubi jalar yang kecil-kecil disediakan dengan sedikit krim dan garam lalu dibakar lagi, bukan digoreng, itu paling baik.

598. Biarlah semua orang yang mengelilingi meja makan menghadapi makanan yang dimasak dengan baik, bersih dan enak. Saudara _____, berhati-hatilah dalam caramu makan dan minum. Janganlah teruskan cara itu dengan tubuhmu yang sakit. Makanlah dengan cara teratur. Makanlah hanya makanan yang tidak bercampur lemak.

599. Makanan sederhana, bebas dari rempah-rempah dan makanan daging dan segala jenis lemak, itu ternyata menjadi berkat bagimu.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Itu juga akan menyelamatkan istrimu dari sejumlah penderitaan, kese-
dihan dan depresi.

600. Biji-bijian dan buah-buahan yang disediakan bebas dari le-
mak, dan dalam keadaan alamiah sedapat mungkin, haruslah menjadi
makanan semua orang yang mengaku mempersiapkan diri untuk diu-
bahkan menjadi warga surga.

(Lempengan lemak tidak digunakan di rumah E. G. White, Daftar Tam-
bahan 1:4)

(Makanan perkemahan harus sederhana dan bebas dari lemak- 124)

(Campuran dengan lemak tidak digunakan di rumah keluarga White,
Daftar Tambahan 1:21).

BAGIAN III – SUSU DAN KRIM

Bagian dari Makanan Enak yang Bergizi

601. Allah telah melengkapi manusia dengan sarana yang lengkap
untuk memuaskan selera yang diselewengkan. Dia telah meng-
hamparkan di hadapannya segala hasil bumi makanan limpah yang
bervariasi, yaitu yang memenuhi selera dan yang bergizi untuk tubuh.
Bapa kita yang berkemurahan itu telah mengatakan bahwa kita boleh
memakan semuanya itu. Buah-buahan, biji-bijian dan sayuran yang di-
sediakan dengan cara sederhana, bebas dari rempah-rempah dan sega-
la jenis lemak, menjadi makanan paling menyehatkan, apalagi ditam-
bah dengan susu dan krim. Makanan ini melengkapi gizi dalam tubuh,
membangun daya tahan tubuh dan kekuatan intelek, sedangkan ma-
kanan merangsang tidak menghasilkannya.

602. Makanan disediakan begitu rupa supaya terasa enak dan me-
nyehatkan. Janganlah sampai makanan itu kehilangan sari yang diper-
lukan tubuh. Saya menggunakan garam, saya selalu melakukannya.
Karena garam bukan melemahkan, tetapi memberikan zat yang perlu
kepada darah. Sayuran sebaiknya dimasak dengan sedikit susu atau krim
atau sejenisnya supaya lebih enak.

Waktunya akan tiba apabila kita harus meninggalkan susu, telur

LEMAK

dan mentega. Sebagian orang telah meninggalkannya, tetapi mereka gagal menggantikannya dengan makanan bergizi. Akibatnya, mereka jadi lemah dan tak dapat melakukan tugas. Dengan demikian pekerjaan reformasi kesehatan mendapat celaan....

Waktunya akan tiba bilamana kita harus meninggalkan sebagian dari bahan makanan yang kita masih gunakan sekarang, seperti susu, krim dan telur. Tetapi kita tidak perlu bingung sendiri dengan pembatasan dini yang keterlaluan. Tunggu sampai keadaan menuntutnya. Tuhan menyediakan jalan untuk itu.

Bahaya Susu yang Tercemar

603. Susu, telur dan mentega seharusnya jangan digolongkan bersama makanan daging. Dalam beberapa kasus, penggunaan telur menguntungkan. Waktunya belum tiba untuk mengatakan bahwa susu dan telur harus ditinggalkan. Ada keluarga miskin yang makanannya terdiri dari roti dan susu. Mereka mempunyai hanya sedikit buah-buahan. Mereka tidak sanggup membeli kacang, kelapa atau kemiri. Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, sebagaimana pekerjaan Injil lainnya, kita menjumpai manusia di mana mereka berada. Sampai kita dapat mengajar mereka bagaimana caranya menyediakan makanan reformasi kesehatan yang enak dan bergizi, namun tidak mahal, kita belum bebas menerapkan peraturan ketat tentang makanan reformasi kesehatan.

Biarlah makanan reformasi dilakukan secara bertahap. Biarlah orang-orang diajar bagaimana cara penyediaan makanan tanpa menggunakan susu atau mentega. Katakanlah kepada mereka bahwa waktunya segera akan tiba apabila tidak aman lagi menggunakan telur, susu, krim atau mentega. Penyakit bertambah dalam tubuh binatang atau hewan sebanding dengan pertambahan kejahatan di antara umat manusia. Waktunya sudah dekat, karena kejahatan umat manusia berdosa, seluruh binatang ciptaan akan mengerang karena penyakit yang mengutuk bumi ini.

(Tidak seluruhnya ditinggalkan oleh khususnya orang yang masih membutuhkan susu– 625)

(Orang diajar bagaimana memasak tanpa menggunakan susu– 807)

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

604. Kami selalu menggunakan susu dan sedikit gula. Tak pernah kami meninggalkannya, apakah dalam tulisan kami atau khutbah kami. Kami percaya bahwa hewan akan dihinggapi banyak penyakit, dan bahan ini akan ditinggalkan, tetapi waktunya belum tiba untuk membuang gula dan susu dari meja makan kita.

(Penggunaan susu dan gula secara bersamaan, lihat "Susu dan Gula" dalam BAB XX)

605. Hewan sumber susu tidak selamanya sehat. Hewan itu mungkin dihinggapi penyakit. Seekor sapi perah mungkin dalam keadaan sehat pada pagi harinya, tetapi mati sore harinya. Jadi, hewan itu sudah diserang penyakit pada pagi harinya. Tetapi engkau tidak mengetahuinya. Binatang sudah dihinggapi penyakit.

Hewan sumber susu tidak selamanya sehat. Hewan itu mungkin dihinggapi penyakit.

606. Saya telah mendapat terang bahwa waktunya tidak lama lagi sebelum kita meninggalkan makanan yang berasal dari hewan. Penyakit berkembang biak dengan cepat. Kutuk Allah ini melanda bumi karena manusia telah mengutuknya.

Sterilisasi Susu

607. Sebelum digunakan, susu itu harus disterilkan dengan saksama. Dengan peringatan ini, bahaya penyakit berkurang dalam penggunaannya.

608. Akan tiba waktunya bilamana tidak aman lagi menggunakan susu. Tetapi, jikalau sapi perah itu sehat dan susunya dimasak dengan saksama, maka tidak perlu menciptakan masa kepicingan secara dini.

Pengganti Mentega

609. Saya hanya makan dua kali sehari. Sampai sekarang saya masih mengikuti terang yang dipancarkan pada saya tiga puluh lima tahun yang lalu. Saya tidak menggunakan makanan daging. Bagi saya

LEMAK

sendiri, saya sudah menyelesaikan masalah mentega. Saya tidak menggunakaninya. Masalah ini mudah diselesaikan di setiap tempat di mana tidak terdapat bahan yang paling murni. Kita mempunyai sapi perah unggul, yaitu jenis Jersey dan Holstein. Kami menggunakan krim, dan semua menyenanginya.

610. Saya tidak dapat melihat kegunaan mentega di mana buah-buahan ada melimpah dan krim yang sudah disterilkan.

(Lihat 588)

611. Kami tidak menempatkan mentega di meja makan kami. Sayuran kami biasanya dimasak bersama susu atau krim sehingga masakan itu sangat lezat.... Kami memikirkan bahwa susu yang berasal dari sapi perah yang sehat, tidak menyalahi.

(*Susu dan krim digunakan di rumah E.G. White, Daftar Tambahan 1:4, 13, 14, 16, 22*)

(*Penggunaan susu dan krim dalam penyediaan makanan*– 517, 518, 522)

(*Dianjurkan untuk makanan perkemahan*– 191)

Makanan dengan Peraturan Paling Ketat Bukanlah yang Terbaik

612. Kita akan berhadapan dan berhubungan dengan khalayak ramai. Sekiranya reformasi kesehatan diajarkan dengan cara yang keterlaluan, maka kita mendatangkan bahaya. Kita meminta agar mereka tidak lagi makan daging dan meminum teh dan kopi. Itu baik. Tetapi sebagian mengatakan bahwa susu juga harus ditinggalkan. Hal ini perlu ditangani dengan hati-hati. Ada keluarga miskin yang makanan mereka kebanyakan terdiri dari roti dan susu ditambah dengan sedikit buah kalau mereka dapat membelinya. Semua makanan daging harus ditinggalkan, tetapi sayuran harus dijadikan enak setelah ditambah sedikit susu atau krim atau yang sejenis. Ketika reformasi kesehatan dihadapkan kepada orang miskin, mereka berkata: "Apakah yang kami akan makan? Kami tidak sanggup membeli makanan kacang." Sementara saya mengabarkan Injil kepada orang miskin, saya mendapat petunjuk untuk mengatakan kepada mereka supaya memakan makanan yang paling menyehatkan. Saya tak dapat berkata kepada mereka: "Janganlah

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

makan telur, atau susu atau krim. Janganlah menggunakan mentega dalam penyediaan makananmu.” Injil ini harus diberitakan kepada orang miskin, dan waktunya belum tiba untuk membuat resep makanan yang ketat.

Waktunya akan tiba apabila kita harus meninggalkan sebagian dari bahan makanan yang sedang kita gunakan sekarang ini, seperti susu, krim dan telur. Tetapi pekabaran saya ialah: Janganlah membawa dirimu ke dalam masa kepicikan sebelum waktunya, dengan demikian menyiksa dirimu sampai mati. Tunggulah sampai Tuhan menyediakan jalan bagimu.

Janganlah bersikap keterlaluan dalam menghadapkan reformasi kesehatan. Masalah penggunaan susu, mentega dan telur akan mengurus dirinya sendiri.

kannya untuk memasak makanan. Susu itu harus diperoleh dari sapi perah yang sehat, dan kemudian disterilkan.

Akan datang waktunya apabila susu tak dapat lagi digunakan sebebas yang sekarang. Tetapi sekarang, ini belum waktunya untuk meninggalkannya....

Tetapi saya ingin katakan bahwa jika waktunya tiba di mana tidak aman lagi menggunakan susu, krim, mentega atau telur, Allah akan menyatakan hal ini. Janganlah bersikap keterlaluan dalam menghadapkan reformasi kesehatan. Masalah penggunaan susu, mentega dan telur akan mengurus dirinya sendiri. Pada saat ini kita tak ada masalah dengan itu. Biarlah kesederhanaanmu diketahui oleh semua orang.

(*Makanan sehat menggantikan susu dan mentega*– 583).

Allah akan Menyediakan

613. Kita melihat bahwa hewan sedang dihinggapi banyak penyakit. Bumi ini sendiri sudah tercemar. Kita mengetahui bahwa waktunya

LEMAK

akan tiba bahwa penggunaan susu dan telur bukanlah yang terbaik. Tapi waktunya belum tiba. Kita tahu bahwa kalau sudah tiba waktu itu, Tuhan akan menyediakan. Ada pertanyaan yang ditanyakan kepada semua orang yang memikirkannya: Perlukah Allah menyediakan makanan di padang belantara? Saya kira jawabannya sudah ada. Ya, Allah akan menyediakan makanan bagi umat-Nya.

Di seluruh dunia akan diadakan persediaan pengganti susu dan telur. Tuhan akan memberikan petunjuk kapan kita akan meninggalkan bahan makanan ini. Dia ingin agar semua orang merasakan bahwa Bapa yang di surga yang penuh kemurahan itulah yang akan memberikan petunjuk tentang segala hal. Tuhan akan memberikan seni masak memasak dan keterampilan penyediaannya kepada umat-Nya di seluruh dunia dan mengajar mereka bagaimana menggunakan dan mengolah hasil bumi untuk mempertahankan hidup.

(Penggunaan susu dalam membuat roti – 496)

(Penggunaan susu dalam membuat roti gulung yang terbuat dari tepung gandum pecah kulit – 503).

BAGIAN IV – BUAH ZAITUN DAN MINYAK ZAITUN

614. Apabila disediakan dengan cara yang benar, maka zaitun, seperti kacang, dapat menggantikan mentega dan makanan daging. Minyak yang terdapat dalam zaitun, jauh lebih bagus daripada lemak hewani atau lemak lainnya. Minyak zaitun dapat digunakan sebagai pencahar. Itu dapat menguntungkan si pemakan. Itu juga mengobati sakit perut panas yang mengganggu.

615. Buah zaitun dapat disediakan begitu rupa untuk makanan setiap hari dengan manfaat yang besar. Keuntungan penggunaan mentega sama dengan yang diperoleh dari makanan buah zaitun yang disediakan dengan baik. Minyak dalam buah itu dapat menolong mengobati penyakit sembelit. Bagi mereka yang memakannya teristimewa yang menderita sakit perut panas yang mengganggu, itu lebih baik daripada obat mana pun. Sebagai makanan itu lebih baik dari minyak yang berasal dari hewan.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

616. Minyak zaitun adalah obat penyakit sembelit dan penyakit ginjal.

Gizi

BAGIAN I – KACANG-KACANGAN

Bagian dari Makanan Sempurna

617. Biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran adalah jenis makanan yang dipilih Pencipta untuk kita. Makanan harus disediakan dalam cara sederhana dan sealamiah mungkin, sehingga menjadi makanan bergizi yang paling menyehatkan. Makanan ini menghasilkan tenaga dan daya tahan tubuh, kekuatan intelek yang tidak diperoleh dalam makanan yang lebih rumit yang merangsang.

618. Di dalam biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran terdapat semua unsur makanan yang kita perlukan. Jikalau kita menghampiri Allah dengan kesederhanaan pikiran kita, Dia akan mengajar kita bagaimana cara menyediakan makanan bergizi yang bebas dari makanan daging.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(Makanan sempurna– 183)

(Makanan yang disediakan Allah– 104)

(Pasien sanatorium diajar menggunakanannya– 767)

Makanan Kacang-kacangan Disediakan dengan Bijaksana Tidak Mahal

619. Allah telah memberikan kepada kita makanan yang cukup bervariasi. Setiap orang memilih di antaranya bahan-bahan yang menurut pengalamannya dan pertimbangannya yang sehat dan yang terbukti cocok dengan kebutuhannya sendiri. Sudah cukup melimpah persediaan alam seperti buah-buahan, biji-bijian, kacang-kacangan dan sayuran. Dari tahun ke tahun, hasil bumi di semua negara biasanya dibagi merata kepada semua orang karena pengembangan sarana angkutan semakin lancar....

Kacang-kacangan banyak digunakan untuk mengganti makanan daging. Kacang-kacangan dapat digabung dengan biji-bijian, buah-buahan dan sebagian umbi-umbian untuk membuat makanan yang bergizi dan menyehatkan. Namun berhati-hatilah jangan lebih besar perbandingan kacang dengan yang lain. Mereka yang menyadari akibat buruk dari penggunaan kacang-kacangan dapat menghindari kesulitan kalau mengikuti petunjuk ini.

(Biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan sebagai pengganti makanan daging– 492)

620. Diperlukan banyak waktu dalam mempelajari bagaimana caranya untuk menyediakan makanan kacang-kacangan. Tetapi berhati-hatilah jangan mengurangi menu makanan menjadi sedikit karena kacang-kacangan. Kebanyakan jemaat kita tidak dapat memperoleh kacang-kacangan. Sedikit saja yang mengetahui bagaimana menyediakannya dengan baik walaupun mereka sanggup membelinya.

621. Makanan yang digunakan harus sesuai dengan iklim. Sebagian jenis makanan cocok untuk suatu negeri, tetapi tidak cocok sama sekali dengan negeri yang lain. Makanan kacang-kacangan harus disediakan tanpa memakan banyak biaya, supaya itu dapat dibeli orang miskin.

Perbandingan Kacang-kacangan dengan Unsur Makanan Lainnya

622. Perhatikanlah dengan teliti kegunaan makanan kacang-kacangan. Ada sebagian kacang-kacangan yang gizinya tidak setinggi yang lain. Jangan mengurangi menu makanan lain hanya untuk membeli lebih banyak kacang-kacangan. Jangan terlalu bebas dengan makanan itu. Kalau itu digunakan sesekali, maka akibatnya sangat baik. Kalau digabung dengan makanan lain dalam perbandingan yang lebih besar, maka makanan itu begitu mewah sehingga tubuh sulit menerimanya.

623. Saya telah mendapat petunjuk bahwa makanan kacang-kacangan sering digunakan dengan tidak bijaksana, karena terlalu besar perbandingannya. Sebagian kacang-kacangan tidak bergizi setinggi yang lain. Buah almond lebih baik dari kacang tanah. Tetapi kacang tanah dalam kuantitas yang terbatas dapat digabung dengan biji-bijian untuk menghasilkan makanan enak yang mudah dicerna.

624. Tiga tahun yang lalu saya menerima surat yang mengatakan begini: "Saya tidak dapat memakan makanan kacang-kacangan. Perut saya tak dapat menerimanya. Lalu diberikanlah beberapa resep pada saya. Saya dapat bahwa ada bahan lain yang harus dicampur dengan itu supaya cocok cita rasanya, dan jangan menggunakan perbandingan yang begitu besar. Sepersepuluh sampai seperenam bagian kacang-kacangan sudah cukup, bervariasi menurut campuran. Kami mencobanya dan berhasil.

(Terlalu besar perbandingan kacang-kacangan– 400, 411)

(Tidak semua orang dapat memakan kacang-kacangan– 589)

*(Penggunaan makanan kacang-kacangan di rumah keluarga White, Daf-
tar Tambahan 1: 16).*

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

BAGIAN II – TELUR

Penggunaan Telur Semakin Tidak Aman

625. Mereka yang hidup di daerah baru atau di daerah miskin di mana jarang ditemukan buah-buahan atau kacang-kacangan, janganlah didesak untuk meninggalkan susu dan telur. Memang betul orang-orang perlu meninggalkan makanan yang merangsang karena itu merangsang nafsu hewani. Istimewa keluarga yang mempunyai banyak anak-anak kecil yang memupuk kebiasaan nafsu, janganlah berikan telur kepada mereka. Tetapi dalam kasus orang yang lemah alat pembuat darahnya, apalagi tidak ada makanan lain yang memenuhi kebutuhan tubuh, maka janganlah meninggalkan susu dan telur se-

Susu, telur dan mentega seharusnya tidak digolongkan dengan makanan daging.

luruhnya. Bagaimanapun, berhati-hatilah usahakan mencari susu yang berasal dari sapi perah yang sehat, dan telur yang berasal dari ayam yang sehat atau burung puyuh sehat yang dipelihara dan diberi makan dengan baik. Telur dimasak dengan sedemikian rupa agar mudah dicerna.

Reformasi makanan haruslah dilakukan secara bertahap. Sebagaimana penyakit bertambah di dalam tubuh hewan, penggunaan susu dan telur makin lama semakin tidak aman. Harus diusahakan penggantinya yaitu bahan lain yang menyehatkan dan tidak mahal. Orang harus diajar bagaimana caranya memasak seboleh-bolehnya tanpa susu dan telur, namun menyehatkan dan menarik selera.

Jangan Digolongkan dengan Makanan Daging

626. Susu, telur dan mentega seharusnya tidak digolongkan dengan makanan daging. Dalam beberapa kasus penggunaan telur menguntungkan. Belum tiba waktunya mengatakan bahwa penggunaan telur dan susu seharusnya dihentikan....

Biarlah reformasi makanan dilakukan secara bertahap. Engkau harus mengajar mereka bagaimana cara menyediakan makanan tanpa

GIZI

menggunakan susu dan mentega. Beritahukanlah mereka bahwa waktunya segera akan tiba bilamana tidak aman lagi menggunakan telur, susu, krim dan mentega. Penyakit bertambah dalam tubuh binatang sebanding dengan pertambahan kejahatan di antara manusia. Waktunya sudah dekat, karena kejahatan umat manusia, seluruh binatang akan mengerang karena penyakit yang mengutuk bumi ini. Allah akan memberikan kesanggupan kepada umat-Nya kecakapan untuk menyediakan makanan sehat tanpa bahan-bahan ini. Biarlah semua jemaat kita meninggalkan semua resep makanan yang tidak menyehatkan.

Bersifat Merangsang kepada Anak-anak Kecil

627. Engkau harus mendidik anak-anakmu. Engkau harus mendidik mereka bagaimana menolak kejahatan dan kebusukan di zaman ini. Banyak orang sekarang ini mempelajari bagaimana caranya memperoleh makanan enak. Engkau menyajikan di atas mejamu mentega, telur, dan makanan daging lalu anak-anakmu memakannya. Mereka diberi makan dengan sesuatu yang merangsang nafsu yang tak dapat dikontrol. Kemudian engkau datang ke perkumpulan dan meminta Allah untuk memberkati dan menyelamatkan anak-anakmu. Seberapa jauhkah doamu itu melayang? Engkau mempunyai satu tugas penting yang dilakukan lebih dulu. Bilamana engkau telah melakukan segala sesuatu untuk anak-anakmu, yaitu tugas yang diberikan Allah padamu, barulah dengan keyakinan engkau menuntut pertolongan khusus yang dijanjikan Allah kepadamu.

Sari Makanan dalam Telur Ada Bahan Penyembuh; Janganlah Bersikap Keterlaluan

628. Janganlah bersikap keterlaluan mengenai reformasi kesehatan. Sebagian dari jemaat sangat tidak peduli tentang reformasi kesehatan. Tetapi karena sebagian ketinggalan jauh di belakang, janganlah engkau menjadi contoh yang keterlaluan bagi mereka. Janganlah menyiksa dirimu dengan tidak memakan jenis makanan yang menghasilkan darah yang baik. Pengabdianmu kepada prinsip yang benar menuntun engkau kepada satu menu makanan yang berdasarkan pengalamanmu itu bukan menunjang reformasi kesehatan. Inilah bahaya yang mengan-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

cam engkau. Apabila engkau memperhatikan tubuhmu semakin lemah, engkau perlu mengadakan perubahan dengan segera. Masukkan lagi ke dalam menu makananmu sesuatu yang engkau telah tinggalkan. Adalah kewajibanku melakukannya. Carilah telur yang berasal dari unggas sehat. Gunakanlah telur ini mentah atau dimasak. Kocoklah telur mentah dengan anggur yang tidak beralkohol. Ini akan memenuhi apa yang dibutuhkan tubuhmu. Jangan pernah menganggap salah melakukan hal ini....

MENU MAKANAN DI SANATORIUM

Bilamana saya mau meninggalkan makanan daging karena berbahaya, sesuatu yang kurang bertentangan dapat digunakan, yaitu telur. Jangan menyingkirkan susu dari meja makan atau melarang menggunakannya sebagai bahan masakan. Susu yang digunakan haruslah berasal dari sapi perah yang sehat, dan harus disterilkan....

Tetapi saya ingin mengatakan bahwa kalau waktunya sudah tiba, bahwa tidak aman lagi menggunakan susu, krim, mentega dan telur, Allah akan menyatakan hal ini. Janganlah bersikap keterlaluan dalam menjalankan reformasi kesehatan. Biarlah kesederhanaanmu diketahui oleh semua orang.

629. Sewaktu saya menerima surat dari Cooranbong yang mengatakan Dr. _____ sedang sekarat, malam itu saya mendapat petunjuk bahwa ia harus mengadakan perubahan makanan. Sebutir telur mentah, dimakan dua sampai tiga kali sehari itu akan memenuhi gizi yang ia sangat butuhkan.

630. Mereka yang datang ke sanatorium harus diberi makan dengan makanan yang menyehatkan yang sudah disediakan dengan cara yang paling enak sesuai dengan prinsip yang benar. Kita tidak dapat mengharapkan mereka hidup seperti kita.... Makanan yang disajikan di hadapan pasien disediakan begitu rupa sehingga meninggalkan kesan yang baik pada mereka. Telur dapat disediakan dengan cara bervariasi.

Gagal Mengganti Unsur Makanan

631. Setelah diberikan amaran tentang bahaya penggunaan men-

GIZI

tega, dan dalam penggunaan telur oleh anak-anak kecil, namun janganlah kita menganggap itu pelanggaran prinsip kalau menggunakan telur ayam yang terpelihara baik dan diberi makan yang baik. Telur mengandung unsur penyembuhan dan zat penangkal racun. Sebagian orang setelah meninggalkan susu, telur, mentega, mereka gagal mengisi tubuh dengan makanan bergizi dan sebagai akibatnya, mereka jadi lemah dan tidak sanggup bekerja. Dengan demikian, reformasi kesehatan jadi tercela. Pekerjaan yang kita bangun dengan kukuh dibingungkan dengan hal-hal aneh yang tidak dituntut Allah, dan tenaga jemaat sudah timpang. Tetapi Allah akan campur tangan untuk mencegah akibat dari pemikiran yang terlalu tegang ini. Injil harus disesuaikan dengan umat berdosa. Tugasnya ialah membawa orang kaya dan orang miskin bersama-sama ke kaki Yesus.

Waktunya akan tiba bilamana kita harus meninggalkan sebagian bahan makanan yang sekarang kita sedang gunakan, seperti susu, krim dan telur. Tetapi tidak perlu mencari kebingungan sendiri dengan pembatasan yang dini dan yang terlalu ketat. Tunggulah sampai keadaan mendesak, dan Tuhan menyediakan jalan untuk itu.

(Lihat 327).

BAGIAN III – KEJU

Tidak Layak sebagai Makanan

632. Janganlah sekali-kali memasukkan keju ke dalam perut.

633. Mentega kurang berbahaya kalau dimakan dengan roti yang dingin dibanding dengan kalau digunakan dalam masakan. Tetapi, sebagai aturan, lebih baik jangan memakannya sama sekali. Keju lebih buruk, sama sekali tidak layak jadi makanan.

634. Banyaklah ibu yang menyiapkan meja makan dengan makanan yang menjerat keluarganya. Makanan daging, mentega, keju, kue kering mewah, makanan berbumbu rempah-rempah dan bumbu masak yang dimakan secara bebas oleh kaum tua dan muda. Makanan seperti ini melemahkan perut, merangsang saraf dan melemahkan intelek. Alat pembuat darah tidak dapat mengubah makanan itu menjadi darah

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

yang baik. Lemak yang dimasak bersama makanan itu menyulitkan pencernaan. Pengaruh keju adalah bersifat merusak.

635. Anak-anak dibiarkan memakan makanan daging, rempah-rempah, mentega, keju, daging, kue kering mewah dan bumbu masak pada umumnya. Mereka juga dibiarkan makan di antara jam makan dan memakan makanan yang tidak menyehatkan pada jam makan. Makanan ini melemahkan perut, merangsang saraf supaya bertindak liar, dan melemahkan intelek. Orang tua tidak menyadari bahwa mereka sedang menabur bibit yang akan mendatangkan penyakit dan kematian.

636. Ketika kami memulai perkumpulan di Nora, Illinois, saya merasa berkewajiban menyampaikan sedikit teguran mengenai makanan mereka. Saya menceritakan tentang pengalaman pahit beberapa saudara di Marion. Saya katakan kepada mereka bahwa saya menentang cara penyediaan makanan mereka, dan cara makan di perkumpulan itu, yaitu makanan yang tidak perlu dimakan. Mereka membawa keju ke perkumpulan dan memakannya di sana. Walaupun keju itu baru dibuat, namun itu terlalu keras untuk perut, maka keju itu seharusnya jangan dimasukkan ke dalam perut.

637. Telah diputuskan di suatu pertemuan supaya jangan menjual keju kepada peserta. Tetapi pada waktu tiba di tempat pertemuan, Dr. Kellog dengan rasa heran menemukan sejumlah besar keju telah dibeli untuk dijual di toko. Bersama beberapa yang lain, dia menentang hal ini. Tetapi penanggung jawab penjualan itu mengatakan bahwa keju itu dibeli atas dasar persetujuan saudara_____, dan mereka tidak mau kehilangan uang yang diinvestasikan ke dalamnya. Karena itu, Dr. Kellog menanyakan harga keju itu seluruhnya, lalu membelinya dari mereka. *Dia telah menangani masalah itu berdasarkan dalil sebab akibat. Dia mengetahui bahwa sebagian jenis makanan dianggap menyehatkan, tetapi sebenarnya merusak.*

(Menjual keju di perkemahan– 529)

GIZI

Praktik Kehidupan Nyonya White

638. Mengenai keju, sekarang saya nyatakan bahwa kami tidak membeli keju atau menghidangkan di meja makan selama bertahun-tahun lamanya. Kami tidak lagi memikirkan keju untuk makanan, apa lagi membelinya.

(Keju tidak digunakan oleh E. G. White, Daftar Tambahan 1:21).

Makanan Daging (Sambungan Gizi)

Makanan Daging, Salah Satu Akibat Dosa 639. Allah memberi kepada nenek moyang kita yang pertama makanan yang direncanakan supaya dimakan oleh umat manusia. Adalah bertentangan dengan rencana-Nya untuk membunuh makhluk apa pun. Tidak akan ada kematian di Taman Eden. Buah pepohonan di taman itu adalah makanan manusia. Allah tidak mengizinkan manusia memakan daging binatang sampai zaman sesudah Air Bah. Segala sesuatu sudah dimusnahkan, karena itu, untuk memenuhi kebutuhan mereka, Allah memberi izin kepada Nuh untuk memakan daging binatang halal yang telah dimasukkannya ke dalam bahtera. Tetapi makanan daging binatang bukanlah bahan makanan yang paling menyehatkan bagi manusia.

Orang yang hidup sebelum air bah memakan daging binatang dan memuaskan

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

nafsu mereka sampai cawan kejahatan sudah penuh. Lalu Allah membersihkan bumi ini dari polusi moral dengan air bah. Kemudian kutuk ke tiga yang menakutkan melanda bumi. Kutuk pertama sudah diumumkan terhadap turunan Adam dan terhadap bumi, karena pelanggaran mereka. Kutuk ke dua ditujukan kepada tanah setelah Kain membunuh Habel saudaranya itu. Kutuk ke tiga yang paling mengerikan dari Allah datang melanda bumi pada waktu air bah.

Setelah air bah, kebanyakan makanan manusia itu terdiri dari daging binatang. Allah melihat bahwa jalan manusia itu sudah kotor, dia mengatur dirinya sendiri. Dengan rasa sombang, dia meninggikan dirinya sendiri melawan Penciptanya dan mengikuti segala keinginan hatinya. Lalu Allah mengizinkan manusia yang panjang usia itu memakan daging hewan untuk memperpendek umurnya yang penuh dosa itu. Segera setelah air bah, manusia semakin mengecil tubuhnya dan semakin singkat umurnya.

Kebejatan Moral Penduduk Bumi Sebelum Air Bah

640. Penduduk dunia lama tidak bertarik dalam hal makan dan minum. Mereka memakan daging binatang walaupun Tuhan tidak merencanakannya. Mereka makan dan minum berlebihan, dan selera yang sudah rusak itu tidak lagi mengenal batas. Mereka menyerahkan diri dalam penyembahan berhala yang menjijikkan. Mereka menjadi liar dan kejam, begitu bejat sehingga Allah tak dapat lagi mempertahankan mereka. Cawan kejahatan mereka sudah penuh. Lalu Allah membersihkan dunia dari polusi moral dengan air bah. Setelah manusia itu berkembang biak sesudah air bah, mereka melupakan Allah, dan jalan mereka tercemar di hadapan-Nya. Ketidakbertarakan dalam segala bentuk bertambah melampaui batas.

Kegagalan Israel dan Hilangnya Kerohanian

641. Makanan yang diberikan kepada manusia pada mulanya tidak mencakup makanan hewani. Barulah setelah air bah, karena segala tumbuhan hijau telah lenyap dari permukaan bumi, manusia diperbolehkan memakan daging.

Sewaktu Tuhan memilih makanan manusia di Eden, Dia menun-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

jurusan makanan yang terbaik buat manusia. Dalam memilih makanan orang Israel, Dia mengajarkan pelajaran yang sama. Dia membawa orang Israel keluar dari Mesir untuk dilatih menjadi bangsa milik-Nya sendiri. Melalui mereka Dia ingin memberkati dan mengajar dunia ini. Dia menyediakan makanan bagi mereka yang terbaik untuk maksud ini. Makanan itu bukan makanan daging, tetapi manna yaitu "roti dari surga." Hanya karena perasaan tidak puas dan persungutan mereka karena makanan daging di Mesir, maka makanan daging diizinkan lagi, dan ini hanya untuk waktu yang relatif singkat. Karena makan daging, penyakit timbul dan puluhan ribu orang meninggal. Namun larangan makan daging tak pernah mereka terima dengan sungguh hati. Itu tetap menjadi sumber perasaan, tidak puas dan persungutan, baik secara tersembunyi atau terang-terangan. Maka pembatasan itu tidak menjadi permanen.

Allah dengan jelas telah mengatakan kepada umat-Nya bahwa mereka akan menerima setiap berkat kalau mereka menurut segala perintah-Nya, lalu mereka menjadi umat pilihan.

lain dan unggas dan ikan yang dagingnya dinyatakan haram. Daging diizinkan, lemak dan darah dilarang dengan keras.

Hanya binatang yang dalam keadaan sehat dapat digunakan sebagai makanan. Binatang yang dirobek binatang buas, atau binatang yang mati sendiri yang darahnya tidak dialirkan, itu tidak boleh dimakan. Karena menyimpang dari rencana petunjuk Ilahi tentang makanan yang sudah ditentukan, orang Israel menderita banyak. Mereka merindukan makanan daging, dan mereka menuai hasilnya. Mereka tidak mencapai tabiat Allah yang ideal untuk memenuhi rencana-Nya. Tuhan "memberikan permintaannya, tetapi menguruskan jiwa mereka." Mereka menghargai dunia di atas rohani. Keunggulan rohani yang direncanakan Allah bagi mereka tidak diperoleh.

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

Makanan Tanpa Daging Memperbaiki Perangai

642. Allah dengan jelas telah mengatakan kepada umat-Nya bahwa mereka akan menerima setiap berkat kalau mereka menurut segala perintah-Nya, lalu mereka menjadi umat pilihan. Melalui Musa Dia memberikan amaran di padang belantara, menandaskan bahwa kesehatan adalah upah penurutan. Kadaan pikiran sangat bergantung kepada kesehatan tubuh, teristimewa kesehatan alat pencernaan. Pada umumnya Tuhan tidak menyediakan makanan daging bagi umat-Nya di padang pasir, karena Dia tahu bahwa penggunaan makanan seperti ini akan menimbulkan penyakit dan sikap keras kepala. Untuk memperbaiki perangai itu dan membawa kuasa yang lebih tinggi kepada pikiran untuk latihan yang lebih aktif, Dia menyingkirkan dari mereka daging hewan yang mati. Dia memberikan manna kepada mereka, yaitu makanan para malaikat.

Pemberontakan dan Hukumannya

643. Allah selanjutnya memberi makan bangsa Ibrani dengan roti yang dicurahkan dari surga. Tetapi mereka tidak merasa puas. Selera mereka yang sudah rusak itu mendambakan daging; yang telah ditahankan oleh Allah sesuai kebijaksanaan-Nya yang agung itu.... Sebagai pencipta penyakit dan kesengsaraan, Setan mau mendekati umat Allah di mana dia akan memperoleh hasil yang besar. Dia telah mengendalikan selera manusia sejak kemenangannya mengadakan percobaan dengan Hawa, sampai dia berhasil menuntun Hawa memakan buah pohon larangan. Dia datang dengan penggodaannya pertama-tama kepada bangsa campuran, orang Mesir yang percaya. Dia mengacau mereka dengan persungutan. Mereka tidak akan merasa puas dengan makanan sehat yang telah disediakan Allah bagi mereka. Selera yang salah itu menginginkan jenis makanan yang lebih banyak, khususnya makanan daging.

Tidak lama kemudian, persungutan ini menulari hampir seluruh bangsa itu. Pada mulanya Allah tidak memuaskan selera mereka, tetapi Dia menghukum mereka. Dia menghanguskan yang paling bersalah dengan halilintar dari surga. Namun setelah ini, mereka semakin bersungut, bukannya merendahkan hati. Ketika Musa mendengar me-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

reka menangis di pintu kemah mereka, dan seluruh keluarganya ikut mengeluh, dia tidak merasa senang. Dia menghadapkan kepada Tuhan situasinya yang sulit itu, dan juga roh orang Israel yang tidak berserah, dan posisi yang diserahkan Allah kepadanya, sebagai bapak asuh, dia lah yang akan memikul penderitaan bangsa itu....

Allah mengarahkan Musa untuk mengumpulkan baginya tujuh puluh orang tua-tua, yang dia kenal sebagai tua-tua bangsa itu. Mereka bukan hanya karena sudah lanjut usia, tetapi orang yang cakap, mempunyai pertimbangan sehat, dan berpengalaman, yang mempunyai kualifikasi sebagai hakim-hakim dan pegawai pemerintahan.

"Tetapi kepada bangsa itu kau harus katakan: Kuduskanlah dirimu untuk besok, maka kamu akan makan daging; sebab kamu telah menangis di hadapan Tuhan dengan berkata: Siapakah yang akan memberi kami makan daging? Begitu baik keadaan kita di Mesir, bukan? Tuhan akan memberi kamu daging untuk dimakan. Bukan hanya satu hari kamu akan memakannya, bukan dua hari, bukan lima hari, bukan sepuluh hari, bukan dua puluh hari, tetapi genap sebulan lamanya, sampai keluar dari dalam hidungmu dan sampai kamu muak—karena kamu telah menolak Tuhan yang ada di tengah-tengah kamu dan menangis di hadapan-Nya dengan berkata: Untuk apakah kita keluar dari Mesir?

"Tetapi kata Musa: Bangsa yang ada bersama aku ini berjumlah enam ratus ribu orang berjalan kaki, namun Engkau berfirman: Daging akan Kuberikan kepada mereka dan genap sebulan lamanya mereka akan memakannya! Dapatkah sekian banyak kambing domba dan lembu sapi disembelih bagi mereka, sehingga mereka mendapat cukup? Atau dapatkah ditangkap segala ikan di laut bagi mereka, sehingga mereka mendapat cukup? Tetapi Tuhan menjawab Musa: Masakan kuasa Tuhan akan kurang melakukan itu? Sekarang engkau akan melihat apakah firman-Ku terjadi kepadamu atau tidak!

"Lalu bertuuplah angin yang dari Tuhan asalnya; dibawanyalah burung-burung puyuh dari sebelah laut, dan dihamburkannya ke atas perkemahan dan di sekelilingnya, kira-kira sehari perjalanan jauhnya ke segala penjuru dan kira-kira dua hasta tingginya dari atas muka bumi. Lalu sepanjang hari dan sepanjang malam itu dan sepanjang hari besoknya bangkitlah bangsa itu mengumpulkan burung-burung puyuh itu—setiap orang sedikit-dikitnya sepuluh homer—kemudian mereka menyebarkannya sekeliling tempat perkemahan.

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

Selagi daging itu ada di mulut mereka, sebelum dikunyah, maka bangkitlah murka Tuhan terhadap bangsa itu, dan Tuhan memukul bangsa itu dengan suatu tulah yang sangat besar.

Dalam peristiwa ini, Tuhan memberi manusia sesuatu yang bukan kebutuhan mereka yang terbaik. Itu diberikan karena kemauan mereka. Mereka tidak berserah untuk menerima dari Tuhan yaitu perkara-perkara yang ternyata menjadi kebaikan mereka. Mereka menyerah kepada persungutan sangat terhadap Musa dan terhadap Allah karena mereka tidak mendapat apa yang ternyata merusak mereka. Selera mereka yang sudah salah menguasainya. Lalu Allah memberi mereka makanan daging seperti yang diingini, dan Dia membiarkan mereka menderita akibat dari keinginan nafsu daging. Demam tinggi memusnahkan sejumlah besar bangsa itu. Mereka yang paling gencar bersungut-sungut terbunuh langsung segera setelah mereka mencicipi makanan daging yang mereka dambakan. Sekiranya mereka berserah kepada Tuhan yang akan memilih makanan untuk mereka, dan bersyukur serta merasa puas dengan makanan yang mereka dapat makan dengan bebas tanpa merusak, mereka tidak akan kehilangan rahmat Allah. Tetapi sayang, mereka kemudian terhukum karena persungutan berbentuk pemberontakan oleh sejumlah besar yang sudah mati terbunuh.

Allah dapat menyediakan daging seperti menyediakan manna, tetapi bangsa itu dibatasi demi kebaikan mereka sendiri.

Rencana Allah Bagi Israel

644. Ketika Allah memimpin bangsa Israel keluar dari Mesir, Dia bermaksud memindahkan mereka ke Kanaan supaya menetap di sana, di mana mereka akan hidup sehat secara murni dan berbahagia. Mari lah kita memeriksa sarana apa yang akan dipakai Tuhan untuk melaksanakannya. Dia menempatkan mereka di bawah satu disiplin. Jika disiplin ini diteruti dengan hati gembira, mereka akan menuai hasil yang baik, begitu juga keturunan mereka. Dalam banyak hal, Dia menyingsirkan makanan daging dari mereka. Dia memberikan makanan daging ini hanya untuk menjawab teriakan mereka, sebelum mencapai Sinai;

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

tetapi itu hanya diberikan dalam satu hari saja. Allah dapat menyediakan daging seperti menyediakan manna, tetapi bangsa itu dibatasi demi kebaikan mereka sendiri. Adalah maksud-Nya untuk memberikan makanan yang lebih baik yang cocok bagi mereka daripada makanan yang menimbulkan demam seperti yang sudah biasa terjadi di Mesir. Selera yang sudah diselewengkan itu harus dikembalikan kepada keadaan yang sehat, supaya mereka dapat menikmati makanan yang mula-mula disediakan untuk manusia. Makanan ini adalah buah-buahan hasil bumi, yang diberikan Allah kepada Adam dan Hawa di Eden.

Sekiranya mereka rela menyangkal selera demi penurutan akan aturan-Nya, kelemahan fisik dan penyakit tidak akan terdapat di antara mereka. Turunan mereka pasti mempunyai kekuatan fisik dan mental. Mereka pasti mengerti dengan jelas tentang kebenaran dan tugas, pertimbangan yang lebih tajam dan yang lebih sehat. Tetapi mereka tidak sudi menyerah kepada tuntutan Allah. Mereka gagal mencapai standar yang telah ditetapkan-Nya bagi mereka, gagal menerima berkat yang seharusnya milik mereka. Mereka bersungut melawan aturan Allah dan masih mendambakan kuali daging di Mesir. Allah mengizinkan mereka makan daging, tetapi itu ternyata jadi kutuk bagi mereka.

Satu Contoh Bagi Kita

645. "Semuanya ini telah terjadi sebagai contoh bagi kita untuk memperingatkan kita, supaya jangan kita menginginkan hal-hal yang jahat seperti yang mereka telah perbuat." "Semuanya ini telah menimpa mereka sebagai contoh dan dituliskan untuk menjadi nasihat bagi kita yang hidup pada zaman akhir."

646. Umumnya jemaat di Battle Creek tidak mempertahankan lembaga dengan contoh kehidupan. Mereka tidak menghormati terang reformasi kesehatan dalam kehidupan keluarga. Penyakit yang menyerang banyak keluarga di Battle Creek tidak perlu timbul sekiranya mereka mengikuti terang yang Tuhan telah pancarkan kepada mereka. Seperti Israel zaman dulu, mereka telah menolak terang sehingga mereka tidak lagi melihat pentingnya pembatasan keinginan selera, lebih dari pada Israel zaman dulu. Bangsa Israel menginginkan daging dan ber-kata sebagaimana sekarang ini banyak juga yang berkata: Kami akan

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

mati kalau tidak ada daging. Allah memberikan daging kepada Israel, tetapi kutuk-Nya menyertai pemberian itu. Ribuan di antara mereka mati sementara daging yang digandrungi itu masih melekat di gigi mereka. Kita mempunyai contoh, yaitu Israel kuno. Kita mendapat amaran supaya tidak melakukan apa yang telah mereka lakukan. Sejarah pemberontakan dan ketidakpercayaan mereka tercatat dalam sejarah sebagai amaran khusus, agar kita tidak mengikuti contoh persungutan menentang tuntutan Allah. Bagaimana kita dapat lulus dengan sikap tak peduli, memilih jalan kita sendiri, mengikuti kehendak pemandangan kita sendiri, menyimpang semakin jauh dari Allah sebagaimana telah dilakukan oleh orang Ibrani itu? Allah tidak dapat melakukan hal-hal besar bagi umat-Nya karena kekerasan hati mereka dan juga ketidakpercayaan yang penuh dosa itu.

Allah tidak membedakan manusia. Tetapi di setiap generasi, mereka yang takut akan Tuhan dan melakukan kebenaran, itulah yang di terima-Nya. Mereka yang bersungut-sungut, tidak percaya dan memberontak, tak akan menerima rahmat dan berkat-Nya yang dijanjikan kepada mereka yang mengasihi kebenaran dan mau melakukannya. Mereka yang telah menerima terang tetapi tidak mengikutinya, lalu mengabaikan tuntutan Allah, mereka akan mendapat bahwa berkat itu akan berubah menjadi kutuk, dan kemurahan berubah menjadi penghukuman. Allah mau agar kita belajar kerendahan hati dan penuh rutan sementara kita membaca sejarah Israel zaman dulu. Israel zaman dulu adalah umat pilihan dan kesayangan-Nya, tetapi mereka telah mendatangkan kebinasaan untuk diri sendiri dengan mengikuti jalannya sendiri.

647. Kebiasaan kita sewaktu makan dan minum itu menunjukkan apakah kita orang dunia atau termasuk bilangan orang yang telah dipisahkan Allah dari dunia, yaitu yang tetap bertaut dengan kebenaran-Nya. Mereka inilah umat pilihan yang tetap setia kepada tugas. Allah sendiri telah mengatakan dalam firman-Nya. Dalam kasus Daniel bersama tiga orang sahabatnya, di sana terdapat khotbah tentang reformasi kesehatan. Allah telah berbicara dalam sejarah orang Israel. Demi kebaikan mereka, Allah berusaha menahankan makanan daging dari mereka. Dia memberikan roti dari surga sebagai makanan mereka. "Manusia memakan makanan malaikat." Tetapi mereka mendukung selera

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

nafsu duniawi. Semakin mereka mengenang akan kuali daging di Mesir, mereka makin membenci makanan yang telah diberikan Allah kepada mereka untuk memelihara kesehatan fisik, mental dan moral. Mereka mendambakan kuah daging, sama seperti kita lakukan sekarang ini.

(Keterangan lebih lanjut tentang penggunaan makanan daging oleh penduduk bumi sebelum air bah dan oleh orang Israel – 231, 233).

Kembali kepada Makanan Asli

648. Berulang-ulang telah ditunjukkan kepada saya bahwa Allah sedang berusaha memimpin kita kembali kepada rencana-Nya semula, langkah demi langkah, agar manusia bergantung kepada produk alam di bumi ini.

649. Sayuran, buah-buahan dan biji-bijian haruslah menjadi bahan makanan kita. Janganlah makanan daging memasuki perut kita, walaupun hanya sepotong. Makan daging bukanlah alamiah. Kita mau kembali kepada rencana Allah semula sewaktu menciptakan manusia.

650. Bukankah ini waktunya bagi kita semua untuk ambil tujuan meninggalkan makanan daging? Orang berusaha supaya dimurnikan, dibersihkan dan disucikan supaya dapat bergaul dengan malaikat surga. Tetapi bagaimakah ini dapat terjadi kalau mereka masih tetap memakan sesuatu yang membahayakan tubuh dan jiwa? Bagaimakah mereka dapat mencabut nyawa makhluk ciptaan Allah untuk menikmati dagingnya sebagai makanan mewah? Lebih baik mereka kembali kepada makanan enak yang menyehatkan yang diberikan kepada manusia pada mulanya. Biarlah mereka mempraktikkan dan mengajar anak-anak mereka untuk menyayangi makhluk yang tak tahu apa-apa yang telah ditempatkan Allah di bawah pemerintahan kita.

Bersedia untuk Diubahkan

651. Di antara mereka yang sedang menantikan kedatangan Tuhan, makanan daging harus ditinggalkan pada akhirnya. Daging tidak lagi menjadi sebagian dari bahan makanan mereka. Kita harus meman-

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

dang kepada tujuan ini dan tetap berusaha mencapainya. Saya pikir dalam praktik memakan daging, kita tidak dapat searah dengan terang yang Allah pancarkan dengan senang hati. Khususnya semua orang yang berkaitan dengan lembaga kesehatan kita, mereka seharusnya mendidik diri supaya hidup dengan buah-buahan, biji-bijian dan sayuran. Jikalau kita bertitik tolak dari prinsip dalam hal ini, jikalau kita sebagai reformator Kristen mendidik selera kita sendiri dan menyesuaikan makanan kita dengan rencana Allah, barulah kita dapat menanamkan pengaruh kepada orang lain dalam hal ini, yang akan menyenangkan hati Allah.

652. Tujuan hidup manusia yang utama bukanlah memuaskan seleranya. Ada kebutuhan fisik yang harus dilengkapi. Tetapi untuk ini, apakah manusia perlu dikuasai oleh seleranya sendiri? Orang berusaha supaya disucikan, dibersihkan dan dimurnikan supaya dapat tergolong ke dalam masyarakat malaikat surga. Bagaimanakah ini dapat terwujud kalau mereka masih mencabut nyawa makhluk ciptaan Allah dan menikmati dagingnya sebagai makanan mewah? Dari apa yang Tuhan telah tunjukkan kepadaku, perlakuan ini harus diubah, umat pilihan Allah akan melakukan pertarakan dalam segala hal.

653. Mereka yang telah menerima petunjuk tentang bahaya dalam penggunaan makanan daging, teh, kopi, penyediaan makanan mewah yang tidak menyehatkan, dan mereka yang menentukan untuk mengikat perjanjian dengan Allah melalui pengorbanan, tentu tidak meneruskan pemanjakan selera demi makanan yang mereka tahu tidak menyehatkan. Allah menuntut agar selera disucikan, dan penyangkalan diri dilakukan terhadap hal-hal yang tidak baik. Inilah satu tugas yang harus dilaksanakan sebelum umat-Nya dapat berdiri di hadapan-Nya sebagai manusia sempurna.

654. Demi kebaikan umat yang sisa, Tuhan menasihati mereka supaya tidak lagi menggunakan makanan daging, teh, kopi dan makanan lain yang berbahaya. Masih banyak yang bisa kita gunakan sebagai makanan enak yang menyehatkan.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Menyempurnakan Kesucian

655. Reformasi yang lebih besar harus dapat dilihat di antara umat yang mengaku sedang menantikan kedatangan Tuhan yang segera. Reformasi kesehatan adalah satu pekerjaan yang harus dilakukan umat manusia, tetapi belum dilakukan. Ada sebagian yang harus sadar akan bahaya makanan daging, tetapi masih memakan daging binatang, dengan demikian membahayakan kesehatan fisik, mental dan rohani. Banyak orang yang sekarang ini masih setengah bertobat dalam hal makanan daging, akan keluar dari kelompok umat Allah dan tidak lagi berjalan bersama mereka.

Banyak orang yang sekarang ini masih setengah bertobat dalam hal makanan daging, akan keluar dari kelompok umat Allah

jangan sampai membuat jalan yang bengkok di bawah kakinya sehingga yang timpang dan yang lemah iman menyimpang dari jalan. Jikalau orang berperang melawan kebenaran dengan memanjakan kebiasaan yang salah dalam hal makan dan minum sementara mengabarkan pekabaran Allah yang paling khidmat dan paling penting yang pernah Allah berikan, maka mereka membuang segala kuasa dari pekabaran yang mereka pegang.

Mereka yang bermanja makan daging, minum teh dan bersifat raksus, sedang menabur benih untuk satu panen penderitaan dan kematian. Makanan yang tidak menyehatkan yang dimasukkan ke dalam perut akan menguatkan selera yang berperang dengan jiwa dan mengembangkan sifat kebinatangan. Makanan daging cenderung membentuk sifat kebinatangan. Pengembangan sifat kebinatangan mengurangi keroharian, sehingga pikiran tidak sanggup memahami kebenaran.

Firman Allah dengan jelas memberikan amaran kepada kita bahwa kecuali kita membuang nafsu daging, maka alam fisik akan bergolak

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

dengan alam rohani. Cara makan yang rakus itu bertentangan dengan kesehatan dan damai. Begitulah diumumkan perang antara sifat agung melawan sifat rendah dari manusia itu. Sifat kebinatangan yang kuat dan aktif akan menekan jiwa. Keinginan manusia yang tertinggi itu terancam bahaya karena pemanjaan selera yang tidak disucikan oleh surga.

656. Mereka yang mengaku percaya akan kebenaran patut melindungi kuasa tubuh dan pikirannya dengan hati-hati, supaya Allah dan pekerjaan-Nya tidak dihinakan oleh perkataan dan perbuatannya dengan cara bagaimanapun. Kebiasaan dan kehidupan harus dikuasai oleh kehendak Allah. Kita perlu memperhatikan makanan kita dengan teliti. Sudah dihadapkan kepada saya dengan jelas bahwa umat Allah harus berdiri teguh melawan praktik makan daging. Maukah Allah selama tiga puluh tahun memberi umat-Nya satu pekabaran bahwa jika ingin memiliki darah bersih dan pikiran jernih, mereka harus meninggalkan makanan daging, jika Dia tidak mau mereka mendengar pekabaran itu? Dengan menggunakan makanan daging, sifat kebinatangan dikuatkan dan alam kerohanian dilemahkan.

657. Kejahatan moral sebagai pengaruh makanan daging tidak kurang nyata dibanding dengan penyakit fisik. Makanan daging merusak kesehatan. Apa yang mempengaruhi tubuh juga mempengaruhi pikiran dan jiwa. Bayangkan tindakan kejam terhadap binatang yang berkaitan dengan makan daging, dan pengaruhnya terhadap orang yang menyembelih dan yang menonton. Bagaimana itu memusnahkan kelelahan yang seharusnya kita tunjukkan kepada makhluk Allah!

658. Penggunaan daging binatang membawa pengaruh yang memerosotkan moral dan juga bangunan tubuh. Kemerosotan kesehatan dalam berbagai bentuk, jikalau akibat itu dapat ditelusuri sampai kepada penyebabnya, akan menunjukkan akibat yang pasti dari kebiasaan makan daging.

659. Mereka yang menggunakan makanan daging tidak menghiraukan semua amaran yang telah diberikan Allah mengenai masalah ini. Tidak ada bukti bahwa mereka sedang berjalan di jalan yang aman. Mereka tidak mendapat maaf yang paling kecil pun kalau mereka me-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

makan daging bangkai binatang. Kutuk Allah menimpa makhluk binatang. Banyak kali terjadi, kalau daging dimakan, makanan itu membusuk di dalam perut sehingga timbul penyakit. Kanker, tumor, penyakit paru-paru umumnya disebabkan oleh makanan daging.

660. Oh, sekiranya setiap orang dapat melihat hal ini sebagaimana telah ditunjukkan kepada saya, mereka yang sekarang bersikap tidak peduli, yang begitu acuh tentang pembangunan tabiat mereka; mereka yang ingin bermanja dalam makanan daging, tidak akan membuka mulut untuk membenarkan pemuasan selera dalam makan daging hewan. Makanan seperti itu mengotori darah dalam pembuluhnya dan merangsang nafsu kebinatangan. Makanan itu menumpulkan persepsi dan melumpuhkan kuasa pikiran untuk memahami Allah dan kebenaran, bahkan mengenali diri sendiri.

Makanan Daging Berbahaya Terutama Zaman Sekarang

661. Tidak pernah daging menjadi makanan terbaik. Penggunaannya sekarang dua kali ditentang, karena penyakit binatang begitu cepat berkembang.

662. Binatang semakin lama semakin berpenyakitan. Tidak lama lagi makanan hewani akan ditinggalkan oleh banyak orang di samping umat Allah. Makanan yang menyehatkan dan menunjang kehidupan itulah yang harus disediakan, supaya laki-laki dan perempuan tidak lagi perlu makan daging.

663. Kapankah mereka yang mengetahui kebenaran memegang pendirian di pihak prinsip yang benar untuk sementara atau untuk kekekalan? Kapankah mereka setia kepada prinsip reformasi kesehatan? Kapankah mereka mau belajar bahwa menggunakan makanan daging adalah berbahaya? Saya mendapat petunjuk untuk mengatakan ini: Kalau makanan daging pernah dianggap aman, sekarang tidak aman lagi.

664. Terang yang diberikan pada saya menyatakan bahwa tidak lama lagi kita tidak akan menggunakan lagi makanan daging. Susu pun akan ditinggalkan. Penyakit berkembang biak dengan cepat. Kutuk Al-

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

lah menimpa bumi, karena manusia telah mengutuknya. Kebiasaan dan praktik manusia telah menyebabkan dunia berada dalam satu keadaan di mana makanan lain harus menggantikan makanan daging bagi keluarga manusia. Kita sama sekali tidak memerlukan makanan daging. Allah dapat memberikan yang lain kepada kita.

665. Sekiranya engkau mengetahui sifat binatang yang engkau makan, sekiranya engkau melihat binatang yang masih hidup di mana dagingnya akan dimakan, maka engkau, akan berpaling dan merasa muak akan makanan daging itu. Binatang yang disembelih untuk makananmu itu sering dihinggapi penyakit sehingga jikalau ditinggal sendirian akan mati sendiri. Tetapi sementara napas hidup masih ada dalam tubuhnya, mereka membunuhnya dan membawanya ke pasar. Secara langsung engkau memasukkan ke dalam tubuhmu kuman dan racun yang paling membahayakan, namun engkau tidak menyadari semua itu.

Kita sama sekali tidak memerlukan makanan daging. Allah dapat memberikan yang lain kepada kita.

Binatang yang Berpenyakit dan Pengaruhnya

666. Seringkali orang membawa binatang ke pasar untuk dijual sebagai makanan, pada waktu binatang itu begitu sakit sehingga pemiliknya takut menahannya lebih lama. Sebagian dalam proses penggemukan untuk pemasaran itu menyebabkan penyakit. Karena binatang itu terlindung dari cahaya matahari, dan dari udara segar, lalu binatang itu menghirup udara yang sudah tercemar di dalam kandang, barangkali juga proses penggemukan dilakukan dengan makanan busuk, maka seluruh tubuh binatang itu dicemari oleh kuman dan kotoran.

Binatang itu diangkut dalam perjalanan jauh dan dalam perjalanan pasti menderita sebelum tiba di pasar. Setelah diangkut dari padang hijau dalam perjalanan bermil-mil melewati jalan yang panas dan berdebu, atau bertumpuk di dalam truk yang kotor, demam dan kehabisan tenaga, kadang-kadang selama berjam-jam tidak diberikan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

makanan atau minuman, binatang yang malang itu dihalau menuju pembantaian, supaya manusia berpesta pora dengan bangkainya.

667. Banyak yang meninggal karena penyakit yang disebabkan oleh makanan daging. Namun manusia tampaknya tidak bertambah bijaksana. Seringkali binatang diangkut dari tempat yang jauh, untuk disembelih. Sebelum dipotong, darah binatang itu menjadi panas. Binatang itu penuh dengan daging, tetapi tidak bergerak waktu diangkut dalam perjalanan jauh, dan binatang itu kehabisan tenaga, dan dalam keadaan demikian disembelih untuk dipasarkan. Darahnya begitu dipanaskan, dan mereka yang memakan dagingnya akan keracunan. Sebagian tidak terpengaruh secara langsung, sementara yang lain langsung terserang penyakit dan kemudian meninggal karena demam, kolera atau penyakit yang belum diketahui namanya.

Sangat banyak binatang yang dijual di pasar kota. Binatang itu sudah diserang penyakit dan penjualnya mengetahuinya. Tetapi si pembeli tidak selamanya mengetahui hal itu. Teristimewa di kota-kota yang lebih besar, lebih besar lagi jumlahnya. Para pemakan daging tidak mengetahui bahwa mereka sedang memakan bangkai binatang.

Sebagian binatang yang dibawa ke tempat pembantaian secara nafari mengetahui apa yang akan terjadi. Binatang itu jadi liar dalam arti gila. Binatang itu terbunuh dalam keadaan seperti itu, lalu dagingnya dipersiapkan untuk pemasaran. Daging itu sudah keracunan. Maka dalam diri pemakan daging itu terjadilah kejang-kejang, gemetar, hilang kesadaran dan kematian yang mendadak. Namun penyebab penderitaan ini belum dihubungkan dengan keadaan daging bahan makanan itu.

Sebagian binatang diperlakukan di luar peri kemanusiaan sewaktu menggiringnya ke pembantaian. Binatang itu disiksa, dan setelah menderita siksaan yang kejam selama beberapa jam, binatang itu pun dibantai. Babi dipersiapkan untuk dijual ke pasar walaupun sudah kena tulah, dan dagingnya yang beracun itu menyebarkan penyakit. Tentu saja ini membawa kematian pada para pemakannya.

Akibat Nyata Makanan Daging Menambah Kemungkinan Penyakit dan Kematian yang Mendadak

668. Kemungkinan mendapat penyakit bertambah sepuluh kali lipat dalam diri pemakan daging.

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

669. Para dokter di dunia tidak dapat memperhitungkan pertumbuhan pesat penyakit di antara keluarga manusia. Tetapi kita mengetahui bahwa banyak penderitaan ini disebabkan oleh makanan daging bangkai binatang.

670. Binatang terserang penyakit. Dengan memakan dagingnya, kita menanam bibit penyakit di dalam jaringan kita sendiri dan di dalam darah. Kemudian setelah terjadi perubahan di daerah malaria; penyakit ini lebih mudah dirasakan. Begitu juga kalau terjadi wabah penyakit atau penyakit berjangkit, tubuh kita tidak siap menghadapi penyakit.

671. Engkau memakan makanan daging, tetapi daging itu bukanlah makanan yang baik. Kesehatan semakin merosot dengan banyaknya daging yang dimakan. Jikalau engkau mengurangi banyaknya makanan sehingga berat tubuhmu berkurang antara dua belas sampai lima belas kilogram, engkau akan lebih sedikit kemungkinan diserang penyakit. Oleh memakan daging, kualitas darah dan daging akan menurun. Tubuhmu berada dalam keadaan terbakar, sehingga mudah diserang penyakit. Engkau dapat diserang penyakit akut atau kematian yang tiba-tiba karena engkau tidak mempunyai kekuatan bangunan tubuh untuk menentang dan menolak penyakit. Akan datang waktunya bila-mana kekuatan dan kesehatanmu yang engkau banggakan itu akan ternyata satu kelemahan.

Darah yang Terserang Penyakit

672. Saya merasa didorong oleh Roh Allah untuk menyatakan fakta bagi beberapa orang bahwa penderitaan dan kemerosotan kesehatan disebabkan oleh penolakan terang reformasi kesehatan yang telah dipancarkan kepada mereka. Saya telah menunjukkan kepada mereka bahwa makanan daging yang dianggap penting sebenarnya tidak perlu; bahwa mereka dibentuk dari apa yang mereka makan baik otak, tulang dan otot berada dalam kondisi yang tidak sehat, dan mereka hidup dengan daging bangkai binatang; bahwa darahnya tercemar karena makan tidak teratur; bahwa daging yang mereka makan sudah terserang penyakit, dan seluruh tubuh sudah kotor dan tercemar.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

673. Makanan daging akan mengurangi darah. Cobalah memasak daging dengan rempah-rempah, lalu makanlah itu dengan kue mewah dan sejenisnya, maka engkau akan mempunyai darah berkualitas rendah. Tubuh itu mendapat beban yang terlalu berat untuk membuang makanan seperti ini. Kue abon dan kue manisan pedas akan menurunkan kualitas darah itu begitu buruk. Maka janganlah pernah makanan ini mendapat tempat dalam perut manusia.

Kue abon dan kue manisan pedas akan menurunkan kualitas darah itu begitu buruk. Maka janganlah pernah makanan ini mendapat tempat dalam perut manusia.

674. Kanker, tumor dan segala jenis penyakit peradangan kebanyakan disebabkan oleh makanan daging.

Dari terang yang telah dipancarkan Allah kepadaku, kanker dan tumor merajalela kebanyakan karena cara hidup kotor dengan memakan daging binatang mati.

Kanker, TBC dan Tumor

675. Masalah makanan daging sangat serius. Haruskah manusia hidup dengan daging bangkai binatang? Jawabnya tidak, sekali lagi tidak, menurut terang yang telah dipancarkan Allah kepada saya. Lembaga reformasi kesehatan harus memberi pendidikan dalam hal ini. Para dokter yang mengaku memahami bangunan tubuh manusia seharusnya jangan menganjurkan pasiennya supaya makan daging. Mereka harus menunjukkan pertambahan penyakit pada dunia binatang. Keksasian para peneliti ialah: hanya sedikit binatang yang bebas dari penyakit. Kebiasaan memakan banyak daging akan mengidap penyakit yang bermacam-macam, seperti kanker, tumor, pembengkakkan kelenjar, TBC dan sejumlah penyakit lainnya yang sejenis.

676. Mereka yang menggunakan makanan daging tidak banyak

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

mengetahui apa yang mereka sedang makan. Seringkali sekiranya mereka dapat melihat binatang itu semasih hidup dan mengetahui kualitas daging yang mereka akan makan, mereka akan berpaling dan merasa muak. Manusia terus saja memakan daging yang sudah penuh dengan kuman TBC, kanker dan penyakit fatal lainnya yang terjangkit.

677. Meja makan para wanita yang mengaku Kristen setiap hari disiapkan dengan berbagai-bagai jenis makanan yang mengganggu perut dan membakar tubuh. Bagi sebagian keluarga, makan daging adalah bahan makanan utama yang kalau dimakan darah akan penuh dengan virus kanker dan kotoran darah. Tubuh mereka terbuat dari apa yang mereka makan. Tetapi apabila penderitaan dan penyakit menyerang mereka, mereka menganggapnya sebagai satu siksaan dari Tuhan.

Menurunkan Tenaga Mental

678. Mereka yang menggunakan makanan daging secara bebas tidak selamanya mempunyai otak yang jernih dan intelek yang aktif, karena penggunaan daging binatang cenderung menyebabkan pengotoran tubuh dan melemahkan kepekaan pikiran.

679. Allah menginginkan pikiran umat-Nya jernih supaya mereka sanggup melakukan pekerjaan berat. Tetapi jikalau engkau hidup dengan makanan daging, tidak perlu engkau mengharapkan pikiranmu itu menjadi cerdas. Pikiran harus dibersihkan, barulah berkat Allah akan diberikan kepada umat-Nya.

680. Tidak mungkin bagi mereka yang menggunakan makanan daging secara bebas untuk memiliki pikiran jernih dan intelek aktif.

681. Ada satu sikap kelesuan yang berbahaya dalam kasus nafsu terpendam. Sudah menjadi adat kebiasaan memakan daging hewan mati. Ini merangsang nafsu kebinatangan dalam bangunan tubuh manusia.

682. Makanan daging mengubah perangai dan membangkitkan nafsu kebinatangan. Tubuh kita dibentuk dengan apa yang kita makan, dan memakan banyak daging akan mengurangi kegiatan intelek. Para

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

pelajar dan mahasiswa akan melakukan lebih banyak dalam studi mereka jika mereka tidak mencicipi daging. Ketika dibangkitkan sifat binatang dalam tubuh manusia itu dengan memakan makanan daging, maka kuasa intelek berkurang dengan proporsi yang sebanding. Hidup keagamaan lebih sukses diperoleh dan dipertahankan kalau makanan daging ditinggalkan. Makanan ini merangsang kegiatan nafsu dan melemahkan alam moral dan spiritual. "Daging berperang melawan roh, dan roh melawan daging."

Membangkitkan Nafsu

683. Jikalau ada waktu apabila makanan harus disederhanakan sekaranglah waktunya. Janganlah menghidangkan makanan daging di hadapan anak-anak. Pengaruhnya ialah membangkitkan dan menguatkan nafsu kebinatangan, dan mempunyai kecenderungan untuk mematikan kuasa moral.

684. Saya telah mendapat penerangan bahwa penggunaan makanan daging merendahkan sifat manusia, dan merampas dari laki-laki dan perempuan kasih sayang dan rasa simpati yang seharusnya dilimpahkan kepada setiap orang. Tubuh kita dibangun dari apa yang kita makan. Mereka yang makanannya kebanyakan terdiri dari makanan hewani akan berada dalam satu kondisi di mana mereka membiarkan nafsu jahat menguasai kuasa tertinggi pikiran manusia itu.

Kita tidak menarik garis penuntun yang tepat yang harus diikuti dalam hal makanan. Ada banyak jenis makanan sehat. Tetapi kami katakan bahwa makanan daging bukanlah makanan yang benar bagi umat Allah. Makanan itu merendahkan sifat manusia. Di negeri seperti ini di mana terdapat banyak buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan melimpah ruah, bagaimanakah sampai seorang berpikir bahwa dia harus memakan daging bangkai binatang?

685. Jikalau semuanya beres di dalam keluarga kita yang membentuk jemaat, kita dapat melakukan pekerjaan Tuhan dua kali lipat banyaknya. Terang yang telah dipancarkan kepada saya ialah satu pekabarank paling penting yang harus didukung mengenai reformasi kesehatan. Mereka yang menggunakan makanan daging membangkitkan nafsu yang tak terkendalikan dan membuka jalan untuk serangan penyakit.

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

686. Keluargamu memakan daging terlalu banyak, dan sifat kebinatangan akan dibangkitkan sementara intelek dilemahkan. Kita dibentuk dari apa yang kita makan. Jikalau kita kebanyakan hidup dengan makanan daging binatang mati, tentu kita mendapat sifatnya. Engkau telah mengotori sebagian besar bangunan tubuhmu sedangkan yang lebih bersih dari tubuh itu sudah dilemahkan.

687. Kami ingin agar kebenaran firman Allah yang perkasa dapat menguasai jemaat kita sebelum selesai rapat ini. Kami ingin mereka memahami bahwa daging binatang bukanlah makanan yang tepat untuk mereka. Makanan seperti itu membangunkan nafsu mereka dan anak-anak mereka. Allah menginginkan kita untuk mendidik anak-anak kita supaya membentuk kebiasaan yang baik dalam hal makan, minum, berpakaian dan bekerja. Dia menginginkan kita melakukan apa yang dapat dilakukan dalam memperbaiki mesin tubuh yang sudah rusak itu.

(Pengaruh makanan daging dan makanan mewah pada anak-anak– 348, 350, 356, 357, 561, 578. 621, 711).

Jalan yang Paling Aman

688. Kuasa intelek, moral dan fisik dikurangi oleh kebiasaan memakan makanan daging. Dengan memakan daging, tubuh merosot, intelek kabur dan cita rasa moral tumpul. Kami mengimbau saudara berdua, jalanmu yang paling aman ialah meninggalkan makanan daging itu.

Tidak Diketahui Penyebabnya

689. Pengaruh makanan daging mungkin tidak langsung dapat disadari. Tetapi bukanlah itu satu bukti bahwa makanan itu tidak berbahaya. Hanya sedikit orang yang dapat diyakinkan bahwa makanan daging yang mereka makan itulah yang mendatangkan penderitaan kare-

Dengan memakan daging, tubuh merosot, intelek kabur dan cita rasa moral tumpul.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

na darah mereka sudah diracuni.

690. Saya mendapat satu pelajaran yang dinyatakan dalam beberapa aspek. Kematian yang disebabkan oleh makanan daging tidak dihiraukan. Jikalau itu diperhatikan, kita tidak lagi mendengar argumentasi dan dalih dalam pemanjaan selera keinginan makan daging. Kita mempunyai banyak bahan yang baik untuk memuaskan rasa lapar tanpa menghidangkan bangkai di atas meja makan dan memasukkannya dalam menu makanan.

691. Banyak yang meninggal karena penyakit yang seluruhnya disebabkan oleh makanan daging, namun penyebabnya yang utama itu jarang diketahui oleh yang makan atau orang lain. Sebagian tidak merasakan secara langsung pengaruhnya. Tetapi ini bukan berarti makanan itu tidak menyusahkan mereka. Proses perusakan itu sedang berlangsung dalam tubuh, namun untuk sementara, korban itu tidak dapat menyadarinya.

692. Untuk membela pemanjaan dirimu dalam memakan makanan daging, engkau telah berulang-ulang berkata, "Betapa besar pun bahayanya kepada orang lain, itu tidak akan membahayakan saya, karena seumur hidup saya memakannya." Tetapi engkau tidak mengetahui betapa sehat tubuhmu sekiranya engkau meninggalkannya.

Daging Babi Ditentang secara Khusus

693. Allah telah memberikan terang dan pengetahuan kepadamu. Engkau mengaku percaya bahwa itu datang secara langsung dari Dia, yang mengajarmu supaya menyangkal selera. Engkau mengetahui bahwa penggunaan daging babi sebagai makanan itu bertentangan dengan perintah-Nya yang tegas. Perintah ini diberikan bukan karena Dia ingin menunjukkan kekuasaan-Nya, tetapi karena itu berbahaya kepada orang yang memakannya. Penggunaannya mencemarkan darah sehingga kuman dan virus lainnya merusak tubuh dan seluruh bangunan tubuh akan menderita. Khususnya saraf otak yang halus itu dilemahkan dan dikaburkan sehingga dia tak dapat memahami perkara-perkara suci tetapi menempatkannya di bawah hal-hal yang biasa.

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

694. Jaringan tubuh babi ditulari dengan parasisit. Allah berkata mengenai babi: "Binatang ini haram bagimu, janganlah memakan dagingnya atau menjamah bangkainya." Perintah ini diberikan karena daging babi tidak cocok sebagai makanan. Babi adalah pemakan kotoran dan bangkai busuk, hanya untuk maksud inilah babi itu ada. Dalam keadaan bagaimanapun, jangan sekali-kali memakan dagingnya.

695. Walaupun daging babi salah satu bahan makanan umum, itu-lah salah satu yang paling merusak. Allah melarang bangsa Ibrani memakan daging babi bukanlah hanya untuk menunjukkan kekuasaan-Nya, tetapi karena daging babi itu bukan bahan makanan yang benar bagi manusia. Memakan daging babi akan menimbulkan pembengkakan kelenjar dan penyakit kusta istimewa di daerah yang beriklim panas, begitu juga penyakit lainnya. Pengaruhnya di dalam tubuh lebih hebat di daerah panas dibanding dengan daerah beriklim dingin. Allah tidak pernah menciptakan babi untuk dimakan dalam keadaan apa pun. Bangsa kafir menggunakan daging babi sebagai bahan makanan bebas. Daging babi tidak menarik selera dalam cita rasanya yang alamiah. Untuk menyesuaikan dengan selera makan daging itu dimasak dengan bumbu berkadar tinggi sehingga keadaan lebih buruk lagi. Di atas semua jenis daging binatang, daging babilah yang paling gencar merusak kualitas darah. Mereka yang memakan daging babi secara bebas tidak boleh tidak harus diserang penyakit. Mereka yang banyak mengadakan gerak badan di udara terbuka tidak menyadari pengaruh jelek daging babi. Begitu juga yang kebanyakan bekerja di ruangan tertutup yang kebanyakan duduk dan memeras otak.

Tetapi bukan hanya kesehatan fisik yang dirusak karena memakan daging babi. Pikiran dipengaruhi, alat perasa yang peka ditumpulkan karena menggunakan bahan makanan yang kotor ini. Tidak mungkin daging binatang hidup berada dalam keadaan sehat karena unsur alamiahnya saja sudah kotor dan binatang itu memakan makanan kotor dan busuk. Jikalau manusia memakan dagingnya, maka darah mereka dan daging mereka akan dicemari oleh kotoran yang masuk melalui daging babi.

Memakan daging babi menyebabkan penyakit pembengkakan kelenjar, penyakit kusta dan kanker. Daging babi masih menjadi penyebab penderitaan berat bagi umat manusia.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(*Sikap Daniel menentang daging babi*– 34).

Lemak Hewani dan Darah

696. Sebagai satu keluarga, engkau berada jauh dari keadaan bebas penyakit. Engkau telah memakan lemak hewani yang jelas dilarang Allah dalam firman-Nya: “Inilah satu ketetapan untuk selamanya bagi kamu turun-temurun di segala tempat kediamanmu: janganlah sekali-kali kamu makan lemak dan darah.” “Demikian juga janganlah kamu memakan darah apa pun di segala tempat kediamanmu, baik darah burung-burung atau hewan. Setiap orang yang memakan darah apa pun, nyawa orang itu haruslah dilenyapkan dari antara bangsanya.”

697. Daging itu disajikan berbaur dengan lemak karena cita rasa ini sesuai dengan selera yang sudah diselewengkan. Darah dan lemak hewani dinikmati sebagai makanan mewah. Tetapi Allah memberikan petunjuk khusus bahwa keduanya tidak boleh dimakan. Mengapa? Karena bahan itu akan dialirkan menjadi darah kotor di dalam tubuh manusia. Pengabaian akan petunjuk Allah yang khusus ini telah membawa kesulitan dan penyakit kepada manusia.... Jikalau mereka memasukkan ke dalam tubuhnya sesuatu yang tak dapat menjadikan darah dan daging yang baik, mereka harus menanggung akibat pelanggaran firman Allah.

Ikan Sering Tercemar

698. Di banyak tempat ikan itu begitu tercemar oleh makanan kotor sehingga menjadi penyebab penyakit. Ini terjadi dalam kasus tertentu di mana ikan hidup di muara saluran buangan kota besar. Ikan yang telah tercemar dengan isi buangan akan berenang ke lepas pantai dan tertangkap sewaktu berada dalam air bersih dan segar. Lalu, kalau ini digunakan sebagai bahan makanan, ikan itu membawa penyakit dan kematian bagi mereka yang tidak menyangka adanya bahaya.

Mengenal Keadaan Darurat

699. Di mana banyak susu murni dan buah-buahan dapat dipero-

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

leh, di sana jarang ada yang berdalih untuk memakan makanan hewani. Tidak perlu mencabut nyawa makhluk ciptaan Allah yang mana pun untuk melengkapi kebutuhan kita sehari-hari. Dalam kasus penyakit tertentu atau kehabisan tenaga mungkin juga diperlukan makanan daging, tetapi berhati-hatilah untuk mencari daging binatang sehat. Sudah menjadi satu masalah yang serius apakah sama sekali aman menggunakan makanan daging dalam dunia setua ini? Lebih baik jangan menggunakan makanan daging sama sekali daripada memakan daging binatang yang tidak sehat. Apabila saya tidak dapat memperoleh makanan yang saya perlukan, kadang-kadang saya memakan sedikit daging, tetapi saya semakin takut akan hal itu.

(E.G. White terkadang terpaksa memakan sedikit daging, Daftar Tambahan 1:10).

Apabila saya tidak dapat memperoleh makanan yang saya perlukan, kadang-kadang saya memakan sedikit daging, tetapi saya semakin takut akan hal itu.

700. Sebagian orang secara jujur berpikir bahwa makanan sehat kebanyakan terdiri dari bubur. Memakan banyak bubur tidak menjamin kesehatan alat pencernaan, karena bubur itu benda cair. Bangkitkanlah semangat orang supaya memakan buah-buahan, sayuran dan roti. Makanan daging bukanlah satu makanan sehat, namun saya tidak akan memegang pendirian bahwa makanan daging harus ditinggalkan oleh semua orang. Mereka yang mempunyai alat pencernaan yang lemah dapat menggunakan daging apabila mereka tidak dapat memakan sayuran, buah-buahan atau bubur. Jikalau kita mau memelihara kesehatan yang terbaik, janganlah kita memakan sayuran dan buah-buahan pada saat yang sama. Jikalau perut itu lemah, maka timbulah kesusahan. Pikiran akan kacau dan tidak dapat berfungsi baik. Makanlah buah-buahan pada jam makan sekarang, dan sayuran pada jam makan yang berikut....

Kue manis, puding manis dan custard (terbuat dari telur, gula dan susu) akan mengacau alat pencerna. Mengapa kita harus menggoda orang yang mengelilingi meja makan dengan menghidangkan makanan seperti itu bagi mereka? Lebih banyak guru dan murid memakan daging, lebih sedikit pikiran terbuka untuk memahami perkara-perka-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ra rohani. Sifat kebinatangan dibangkitkan dan kecerdasan pikiran akan menjadi tumpul. Kemerosotan kuasa mental bukan disebabkan oleh karena belajar dengan rajin. Penyebab utama ialah makanan yang tidak teratur, jam makan tidak teratur dan kurang olah raga. Jam-jam makan dan tidur yang tidak teratur akan menguras tenaga otak.

(Belum bersedia dalam tahun 1884 untuk membuang makanan daging dari lembaga kita, walaupun akhirnya melangkah untuk itu – 720)

(Lebih baik menggunakan daging sehat daripada memakan gula dan susu secara bebas dan bersamaan – 527, 533).

(Para dokter mendidik supaya menjauhkan dari makanan daging, tetapi bukan memberikan resep jangan makan daging – 434, 438)

(Kemungkinan tidak bijaksana mengubah makanan daging bagi mereka yang sedang sekarat – 435)

(Makanan daging tidak dilarang apabila makanan lain tidak dapat diperoleh – 796)

(Makanan daging bukanlah makanan yang tepat bagi umat Allah di negeri yang berkelimpahan dengan buah-buahan, biji-bijian, kacang-kacangan, dsb. – 719)

(Makanan daging disajikan kepada pasien di kamarnya di sanatorium – 437)

Makanan Tanpa Daging Sudah Cukup

701. Makanan daging tidak penting untuk kesehatan atau tenaga. Kalau seandainya penting, Tuhan sudah membuat satu kesalahan ketika disediakan-Nya makanan Adam dan Hawa sebelum kejatuhan mereka. Semua unsur makanan terdapat dalam buah-buahan, sayuran dan biji-bijian.

702. Adalah satu kesalahan kalau beranggapan bahwa tenaga otot bergantung pada penggunaan makanan hewani. Kebutuhan tubuh dapat dilengkapi lebih baik, kesehatan kondisi puncak dapat dinikmati tanpa penggunaannya. Biji-bijian, dengan buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran mengandung semua unsur gizi yang perlu un-

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

tuk pembuatan darah yang baik. Unsur seperti ini tidak begitu baik dan tidak semuanya dapat diperoleh dari makanan daging. Sekiranya penggunaan makanan daging penting bagi kesehatan dan tenaga, makanan hewani sudah dimasukkan dalam daftar makanan yang disediakan bagi manusia pada mulanya.

(Makanan daging tidak dianjurkan dalam kasus makanan yang terlalu minim – 319)

Mengapa Menggunakan Makanan Bekas!

703. Makanan hewan ialah sayuran dan biji-bijian. Haruskah sayuran itu dijadikan binatang dulu. Haruskah sayuran itu diproses dulu dalam tubuh binatang barulah kita memakannya? Haruskah kita memperoleh makanan sayuran dengan memakan daging binatang mati? Allah menyediakan buah-buahan dalam keadaan alamiah bagi nenek moyang kita yang pertama. Dia menyuruh Adam untuk menjaga dan merawat taman itu dan memeliharanya, kata-Nya: "Itulah yang akan menjadi makananmu." Seekor binatang tidak memangsa binatang lain.

704. Mereka yang memakan daging adalah pemakan biji-bijian dan sayuran bekas, karena binatang menerima dari sayuran itu bahan pertumbuhan. Unsur kehidupan yang ada dalam biji-bijian dan sayuran berpindah kepada si pemakan. Kita menerimanya dengan memakan daging binatang itu. Betapa lebih baik untuk memperolehnya secara langsung dengan memakan makanan yang disediakan Allah bagi kita!

Daging Sejenis Perangsang

705. Jikalau pemakaian makanan daging dihentikan, sering timbul perasaan lemas dan kurang tenaga. Banyak orang yang memegang ini menjadi satu bukti bahwa makanan daging penting. Sebenarnya bukan karena penting, tetapi karena makanan jenis ini merangsang. Makanan daging memanaskan darah dan merangsang saraf sehingga tetap disukai orang. Sebagian orang mendapatinya bahwa meninggalkan makanan daging sama sulitnya bagi seorang pemabuk meninggalkan kebiasaan meminum minuman keras. Tetapi mereka akan menjadi lebih baik kalau meninggalkannya.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

(Baca 61)

706. Makanan daging juga berbahaya. Pengaruh rangsangan alamiahnya sudah menjadi satu argumentasi menentang penggunaannya. Karena hampir seluruhnya dunia binatang sudah ditulari penyakit maka penggunaan daging sudah sangat tidak cocok. Itu cenderung merangsang saraf dan membangkitkan nafsu sehingga memberikan kekuatan seimbang kepada sifat kebinatangan.

707. Saya sedikit merasa heran menanggapi argumentasimu, mengapa engkau tetap kuat memakan makanan daging. Jikalau engkau menarik dirimu dari permasalahanmu, maka pertimbanganmu yang sehat akan mengajar engkau tentang makanan daging yang tidak membawa keuntungan seperti pada sangkaanmu. Engkau mengetahui bagaimana menjawab seorang perokok setia, apa katanya tentang penggunaan tembakau, argumentasi yang engkau hadapkan dipinjamkan sebagai satu alasan mengapa engkau harus meneruskan penggunaan makanan daging bangkai binatang sebagai makanan.

Engkau merasa lemas tanpa makanan daging. Inilah argumentasi terkuat yang saya dapat hadapkan kepadamu, sebagai satu alasan mengapa engkau harus meninggalkan makanan daging. Mereka yang memakan daging akan terangsang setelah selesai memakannya, lalu mereka merasa lebih dikuatkan. Setelah dia tidak lagi memakannya, boleh saja untuk sementara dia merasa lemas. Tetapi jikalau tubuhnya bersihkan dari pengaruh makanan ini, dia tidak lagi merasa lemas. Dia tidak akan menginginkan lagi hal itu demi kepentingan kekuatannya.

(*Rasa lemas dialami oleh E. G. White ketika masih makan daging banyak; Daftar Tambahan 1:4, 5, 10*)

(*Pergumulan E.G. White sewaktu mengubah makanan daging, Daftar Tambahan 1:4, 5*)

Sediakan Penggantinya

708. Apabila engkau meninggalkan makanan daging, sediakanlah penggantinya seperti berjenis-jenis biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan, yang enak dan menyehatkan. Ini teristimewa penting bagi mereka yang merasa lemas, atau mereka yang bekerja mem-

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

banting tulang terus-menerus. Di beberapa negeri yang miskin, makanan daging adalah makanan yang paling murah. Dalam keadaan seperti ini, perubahan itu sulit diadakan, tetapi dapat dilakukan. Namun kita harus memperhatikan situasi penduduk dan kebiasaan kehidupan mereka. Berhati-hatilah jangan memaksakan pemikiran yang benar sebelum waktunya. Tidak ada orang yang harus dianjurkan supaya mengadakan perubahan drastis. Makanan daging harus digantikan dengan makanan sehat yang tidak mahal. Hal ini banyak bergantung kepada juru masak. Dengan keterampilan dan ketelitian, makanan harus disediakan supaya bergizi dan menarik selera, dan sedapat mungkin sanggup menggantikan makanan daging.

Dalam segala hal, didiklah hati nuranimu, latih kemauanmu dan lengkapilah makanan sehat. Kemudian barulah engkau bersedia mengadakan perubahan karena sudah dimatikan keinginan akan makanan daging.

709. Pelaksanaan tugas yang paling penting ialah memasak makanan dengan benar. Teristimewa kalau tidak lagi menggunakan daging sebagai makanan utama, memasak makanan dengan baik adalah satu tuntutan penting. Sesuatu harus disediakan untuk menggantikan makanan daging. Pengganti makanan ini harus disediakan dengan sebaik-baiknya untuk menghilangkan keinginan akan makanan daging.

(Buatlah perubahan dengan pengertian– 320, 380)

(Diperlukan makanan yang cukup ketika meninggalkan makanan daging– 320)

(Allah akan memberikan kecakapan dalam penyediaan makanan sehat yang menggantikan makanan daging– 376, 400, 401, 404).

(Makanan buah-buahan, biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran akan menggantikan makanan daging– 472, 483, 484, 513).

Dalih yang Tidak Logis

710. Bilamana Setan menguasai pikiran, berapa lamakah terang dan petunjuk yang Tuhan telah berikan dengan rela, akan luntur dan kehilangan kuasanya? Berapa banyak maaf dan dalih yang tak beralasan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

untuk mempertahankan sesuatu yang salah dalam mengesampingkan sinar terang lalu Menginjak-injaknya. Saya berbicara dengan pasti. Tantangan yang paling besar terhadap reformasi kesehatan ialah bahwa manusia tidak menghidupkannya. Namun mereka masih mau katakan dengan sedih, bahwa mereka tidak dapat menghidupkan reformasi kesehatan sambil mempertahankan kekuatan mereka.

Kita mendapati dalih yang cukup beralasan di setiap kasus seperti

Para pendeta yang mengetahui kebenaran harus membangunkan orang-orang dari kelumpuhan mereka dan menuntun mereka supaya membuat segala perkara yang menimbulkan selera akan makanan daging.

itu, mengapa mereka tidak dapat menghidupkan reformasi kesehatan. Mereka tidak menghidupkannya, dan tidak pernah mengikutinya dengan ketat. Itulah sebabnya mereka tidak beroleh keuntungan dari padanya. Sebagian orang membuat kesalahan bahwa karena mereka meninggalkan makanan daging, mereka tidak perlu mengantikannya dengan buah-buahan dan sayuran yang terbaik yang disediakan dalam keadaan yang paling alamiah, bebas dari lemak dan rempah-rempah. Sekiranya mereka dapat menyediakan kelimpahan makanan yang mengelilingi mereka yaitu makanan yang bersumber dari Pencipta, maka orangtua dan anak-anak akan bersatu dalam pekerjaan ini. Dengan hati nurani yang bersih, mereka akan menikmati makanan sederhana. Kemudian mereka akan sanggup berbicara mengenai reformasi kesehatan dengan penuh pengertian. Mereka yang belum dipertobatkan kepada reformasi kesehatan, dan tidak pernah mengikutinya secara saksama, tidak dapat menilai keuntungannya. Mereka yang sekali-kali memuaskan selera dengan memakan daging ayam kalkun gemuk atau makanan daging lainnya, menyalahgunakan selera dan tidak dapat menilai keuntungan pekerjaan reformasi kesehatan. Mereka dikendalikan oleh selera, bukan oleh prinsip.

Ajakan Supaya Mengadakan Reformasi

711. Banyak orang tua berlaku seakan-akan sudah kehilangan akal

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

sehat. Mereka berada dalam keadaan lesu, lumpuh karena penyelewengan selera dan nafsu. Para pendeta yang mengetahui kebenaran harus membangunkan orang-orang dari kelumpuhan mereka dan menuntun mereka supaya membuang segala perkara yang menimbulkan selera akan makanan daging. Jikalau mereka tidak mau berubah, mereka akan kehilangan kuasa rohani dan menjadi semakin merosot dalam pemanjaan dosa. Kebiasaan yang menjijikkan alam semesta, kebiasaan yang menurunkan derajat manusia lebih rendah dari binatang, dilakukan di banyak rumah tangga. Biarlah semua orang yang mengenal kebenaran berkata: "Larilah dari nafsu daging yang berperang melawan jiwa."

Janganlah seorang pun di antara pendeta-pendeta kita memberikan contoh yang tidak baik dengan memakan makanan daging. Biarlah mereka bersama keluarga hidup sesuai dengan terang reformasi kesehatan. Janganlah pendeta-pendeta kita menurunkan derajatnya ke taraf binatang, begitu juga derajat anak-anaknya. Anak-anak yang keinginannya belum dikendalikan bisa tergoda bukan hanya dalam hal pemanjaan kebiasaan ketidakbertarakan, tetapi melepas kekang nafsu kebinatangan lalu melecehkan kemurnian tabiat dan kebajikan. Inilah yang diusahakan oleh Setan, bukan hanya merusak tubuh mereka, tetapi membisikkan komunikasi jahat kepada orang lain. Jikalau orang tua dibutakan oleh dosa, mereka sering gagal mengenal perkara-perkara ini.

Bagi orangtua yang hidup di kota besar, Tuhan sedang menyurukan amaran: Kumpulkanlah anak-anakmu di dalam rumahmu. Kumpulkanlah mereka jauh dari orang-orang yang melanggar hukum Allah, dari mereka yang mengajarkan dan mempraktikkan kejahatan. Keluarlah dari dalam kota sesegera-segeranya.

Orang tua dapat mencari rumah-rumah sederhana di pedesaan, bersama lahan untuk dibudidayakan. Di sana mereka dapat menanam kebun buah dan sayuran, buah-buahan kecil untuk menggantikan makanan daging, karena makanan daging begitu merusak darah di dalam pembuluhnya.

Kekuatan Menolak Kejahatan Melalui Doa dan Puasa

712. Jikalau selera kita mendambakan daging hewan mati, maka kita perlu berdoa dan berpuasa untuk memohon kemurahan-Nya guna

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

penyangkalan nafsu daging yang berperang melawan jiwa.

(Diperlukan puasa untuk mengubah makanan daging dan makanan mewah- 312).

Apabila Doa untuk Penyembuhan Tidak Sungguh-sungguh

713. Ada di antara umat Allah yang tidak mengikuti terang yang mereka telah peroleh dalam hal ini. Mereka memasukkan makanan daging sebagai bagian dari menu makanan mereka. Maka mereka diserang penyakit. Setelah jatuh sakit dan menderita karena kesalahan sendiri, mereka memohon hamba-hamba Allah untuk mendoakannya. Tetapi bagaimanakah Allah dapat menyembuhkan mereka sedangkan mereka tetap tidak mau melakukan kehendak Allah, ketika mereka menolak petunjuk reformasi kesehatan?

Selama tiga puluh tahun, terang reformasi kesehatan telah dipancarkan kepada umat Allah. Tetapi masih banyak orang yang menterawakannya. Mereka masih tetap meminum teh, kopi dan memakan rempah-rempah dan makanan daging. Tubuh mereka ditulari penyakit. Saya bertanya: Bagaimanakah kita dapat menghadapkan orang-orang seperti itu untuk penyembuhan?

714. Roti soda yang panas dan makanan daging sama sekali tidak sesuai dengan prinsip reformasi kesehatan. Sekiranya kita menggunakan pertimbangan sehat gantinya perasaan dan keinginan akan pemanjakan nafsu, kita seharusnya tidak mencicipi daging binatang mati. Apakah yang lebih mengganggu organ penciuman lebih daripada restoran atau warung yang menjual makanan daging? Bau daging mentah itu mengganggu orang yang masih punya indera penciuman. Itu sangat mengganggu orang yang masih belum terpengaruh kebudayaan selera yang diselewengkan, yaitu selera non alamiah. Pemandangan apakah yang lebih tidak sedap bagi orang yang sehat pikiran daripada melihat binatang disembelih dan dimakan? Jikalau terang reformasi kesehatan diabaikan, Dia tidak akan membuat satu mukjizat untuk memelihara kesehatan mereka yang tetap mengikuti cara mendatangkan penyakit bagi mereka sendiri.

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

Para Pemimpin dalam Reformasi

715. Karena kita tidak membuat makanan daging sebagai tolok ukur, walaupun kita tidak mau memaksa siapa pun untuk meninggalkannya, namun tugas kita ialah supaya tidak ada pendeta di daerah atau uni yang menentang atau menganggap sepele pekabaran reformasi dalam hal ini. Dalam terang Allah yang dipancarkan tentang pengaruh makanan daging bagi tubuh, jikalau engkau masih tetap mau memakannya, bersedia lah menanggung risikonya. Tetapi janganlah memegang satu pendirian di hadapan jemaat yang tidak perlu mengadakan reformasi mengenai makanan daging. Janganlah mereka menarik kesimpulan ini dari sikap Anda, karena Tuhanlah yang memanggil untuk mengadakan reformasi. Tuhan telah mempercayakan kepada kita pencanangan pekabaran reformasi kesehatan. Jikalau engkau tidak dapat melangkah maju bersama mereka yang sedang memberikan pekabaran ini, engkau tidak mencanangkannya. Dalam hal ini engkau merusak usaha teman sekerjamu yang sedang menggairahkan reformasi kesehatan. Engkau keluar dari barisan dan tentu saja berada di pihak yang salah.

(Pekerjaan reformasi kesehatan akan maju; hati-hatilah jangan melawan-nya– 42).

716. Sebagai pesuruh Allah, tidakkah kita menjunjung kesaksian yang melawan pemanjaan selera yang diselewengkan....

Allah telah menyediakan buah-buahan dan biji-bijian yang melimpah. Bahan makanan ini dapat disediakan dan dimakan dalam kuantitas yang sepatutnya. Kalau begitu, mengapa orang-orang masih memilih makanan daging? Mungkinkah kita merasa yakin kepada para pendeta yang masih bersama-sama memakan daging dengan orang lain?...

“Kamu harus dengan rajin dan tekun memelihara hukum Tuhan Allahmu.” Setiap orang yang melanggar hukum kesehatan pasti akan dibalas dengan kebencian Tuhan. Oh, betapa banyak kuasa Roh Kudus yang akan kita peroleh setiap hari sekiranya kita berjalan dengan bijaksana, menyangkal diri dan menghidupkan kebajikan tabiat Kristus.

717. Biarlah para pendeta kita dan para pelopor melangkah dalam

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

derap pertarakan yang ketat. Janganlah merasa malu mengatakan: "Terima kasih, saya tidak memakan daging. Saya mempunyai prinsip menentang makanan daging." Jikalau engkau disuguhि teh, tolaklah itu dengan memberikan alasanmu. Terangkanlah bahwa itu berbahaya, walaupun merangsang untuk sementara, tetapi rangsangan itu akan hilang segera bersamaan dengan datangnya perasaan depresi.

Biarlah para pendeta kita dan para pelopor melangkah dalam derap pertarakan yang ketat. Janganlah merasa malu mengatakan: "Terima kasih, saya tidak memakan daging.

718. Yang menyangkut makanan daging, kita dapat berkata: Jangan sentuh. Semua orang harus dengan jelas bersaksi melawan penggunaan teh dan kopi, dan jangan menggunakaninya. Ada lagi bahan-bahan narkotik yang juga merusak otak dan organ-organ tubuh lainnya. Waktunya belum tiba apabila saya mengatakan bahwa penggunaan susu dan telur harus dihentikan sama sekali. Janganlah mengkategorikan susu dan telur dengan makanan daging. Dalam beberapa jenis penyakit, penggunaan telur sangat menguntungkan.

Biarlah umat Allah menyangkal setiap jenis selera yang mementingkan diri. Setiap rupiah yang digunakan untuk membeli teh, kopi dan makanan daging itu berarti lebih buruk daripada dibuang, karena bahan-bahan ini menghalangi pengembangan kuasa fisik, mental dan spiritual.

(Makanan daging tidak disajikan atau digunakan di rumah keluarga White, Daftar Tambahan 1: 4, 5, 4 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23)

(Makanan daging dibasmi dari meja makan E.G.White, Daftar Tambahan 1:12, 13)

Satu Kesimpulan

719. Sekiranya ada manfaat bagi kita untuk memanjakan keinginan akan makanan daging, saya tidak akan membujuk engkau; tetapi saya tahu yang saya tidak dapat melakukannya. Makanan daging ber-

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

bahaya bagi organ tubuh kita. Kita harus belajar hidup tanpa bahan itu. Mereka yang mungkin berkesempatan memperoleh makanan vegetaris, janganlah mengikuti kemauan mereka sendiri dalam hal ini seperti makan dan minum semaunya, karena mereka akan semakin tidak peduli menanggapi petunjuk Tuhan tentang fase kebenaran zaman ini, mereka akan kehilangan makna kebenaran, dan mereka akan menuai apa yang telah ditabur.

Saya telah mendapat petunjuk bahwa pelajar dan mahasiswa di sekolah-sekolah kita tidak perlu disuguh makanan daging atau persediaan makanan yang tidak menyehatkan. Tidak ada sajian yang akan mendorong keinginan terhadap makanan yang merangsang disajikan di meja makan. Saya mengajak yang muda, yang tua dan yang setengah baya. Sangkallah seleramu supaya tidak mengingini sesuatu yang merusak. Layanlah Tuhan dengan pengorbanan.

Biarkanlah anak-anak mengambil bagian yang bijaksana dalam pekerjaan ini. Kita semuanya menjadi anggota keluarga Tuhan. Tuhan mau anak-anak-Nya yang tua dan muda supaya menentukan penyangkalan selera dan mengumpulkan saran yang diperlukan untuk membangun rumah-rumah pertemuan dan mendukung para misionaris.

Saya mendapat petunjuk untuk dikatakan kepada orang tua. Tempatkanlah dirimu, jiwa dan roh di pihak Tuhan mengenai hal ini. Kita perlu mengingat bahwa di zaman kemurahan ini kita diuji di hadapan Tuhan Alam Semesta. Maukah engkau meninggalkan pemanjangan yang sedang merusak tubuhmu? Kata-kata pengakuan memang mudah, tetapi penyangkalan diri menyaksikan bahwa engkau akan menuruti perintahnya yang membuat manusia menjadi umat Tuhan yang kudus. Kemudian, masukkanlah sebagian dana yang engkau tabung sebagai korban penyangkalan diri ke dalam perbendaharaan. Dan itulah nanti yang menunjang pekerjaan Tuhan.

Banyak orang merasa, bahwa mereka tidak dapat hidup tanpa makanan daging. Tetapi jika mereka ini menempatkan diri di pihak Tuhan, bertekad bulat untuk berjalan di jalan pimpinan-Nya, maka mereka akan menerima kekuatan dan kebijaksanaan sebagaimana Daniel dan kawan-kawan. Mereka akan dapat bahwa Tuhan akan memberikan pertimbangan sehat kepada mereka. Banyak orang yang merasa heran menyaksikan betapa banyak yang dapat diselamatkan demi pekerjaan Tuhan melalui penyangkalan diri. Jumlah yang kecil yang

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ditabung melalui korban penyangkalan diri itu akan lebih banyak mendukung pekerjaan Allah dibanding pemberian yang besar yang bukan hasil penyangkalan diri.

Umat Allah sedang menangani pekabaran penting. Pada tahun 1864 Tuhan memancarkan terang khusus kepada saya mengenai reformasi kesehatan. Tetapi bagaimakah kita dapat berjalan dalam terang itu? Berapa banyak orang yang memulai untuk hidup sesuai dengan nasihat Allah! Sebagai satu umat, kita harus mengembangkannya sebanding dengan terang yang diterima. Adalah tugas kita untuk memahami dan menghargai prinsip reformasi kesehatan. Dalam pelajaran pertarakan, kita harus lebih maju dari orang-orang lain. Namun di antara kita ada anggota-anggota jemaat yang telah mendapat penataran, begitu juga pelayan-pelayan Injil, yang hanya sedikit menghargai terang yang telah dipancarkan Allah kepada kita dalam pelajaran ini. Mereka makan seenaknya dan bekerja semaunya....

Kami tidak menarik garis patokan Yang harus dituruti dalam masalah makanan. Tetapi ini kami katakan: Di negeri yang terdapat banyak buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan, maka makanan daging bukanlah makanan umat Allah. Saya telah mendapat petunjuk bahwa makanan daging mempunyai kecenderungan membinatangkan manusia, merampas kasih sayang dan rasa simpati dari manusia, dan membiarkan nafsu hewani mengendalikan kuasa manusia itu. Jikalau makanan daging pernah menyehatkan, sekarang tidak aman lagi. Penyakit kanker, tumor dan penyakit paru-paru kebanyakannya disebabkan oleh makanan daging.

Kita tidak membuat penggunaan daging sebagai satu ujian persekutuan. Tetapi kita harus perhatikan pengaruh orang yang mengaku percaya namun masih makan daging, pengaruh mana disebarluaskan kepada orang lain. Sebagai pesuruh Allah, apakah kita tidak mengatakan ini kepada orang-orang: "Jika engkau makan atau, jika engkau minum, atau jika engkau melakukan sesuatu yang lain, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah." 1 Korintus 10:31. Tidakkah kita akan memberikan satu kesaksian yang pasti melawan pemanjangan selera yang diselewengkan? Adakah di antara pelayanan-pelayan Injil yang mengabarkan kebenaran paling khidmat yang pernah diberikan kepada manusia berdosa, tetapi memberikan satu contoh supaya kembali ke kuali daging di Mesir? Apakah mereka yang ditunjang oleh persepuhan

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

dari perbendaharaan Allah akan membiarkan diri mereka keracunan darah karena pemanjaan diri? Apakah mereka tidak menghargai terang dan amaran yang telah diberikan Allah. Kesehatan tubuh dianggap perlu demi pertumbuhan di dalam anugerah dan dalam pembentukan tabiat yang serasi. Jikalau perut itu tidak dipelihara dengan baik, maka pembentukan tabiat moral yang lurus akan terhalang. Otak dan saraf sama-sama merasa simpati terhadap perut. Kebiasaan makan dan minum yang salah akan mengakibatkan cara berpikir dan bertindak yang salah.

Sekarang semua sedang diuji dan dibuktikan. Kita telah dibaptiskan ke dalam Kristus. Jikalau kita melakukan bagian kita dengan memisahkan segala sesuatu yang akan menarik kita ke bawah, dan menciptakan kita menjadi yang tidak seharusnya, maka akan diberikan kepada kita kekuatan bertumbuh di dalam Kristus. Dialah kepala kita yang hidup. Maka kita akan melihat keselamatan dari Allah.

Kebiasaan makan dan minum yang salah akan mengakibatkan cara berpikir dan bertindak yang salah.

Kemajuan Reformasi Makanan di Lembaga Kesehatan

(Catatan: Sudah tercatat dalam sejarah bahwa lembaga kesehatan Advent pada mulanya menyajikan makanan daging sedikit banyaknya kepada pasien dan pegawai. Dalam fase hidup sehat ini reformasinya bertahap. Dalam lembaga yang lebih tua, akhirnya makanan daging tidak lagi disajikan setelah lama bergumul. Dalam kasus Battle Creek Sanatorium, langkah ini diambil tahun 1898, kebanyakan karena nasihat Ny. White yang tercantum dalam bab ini (722). Di St. Helena Sanatorium perubahan itu terjadi tahun 1903. Pada saat itu pendidikan mengenai makanan tanpa daging sudah tersebar luas. Makanan daging tidak lagi dimasukkan dalam daftar menu tanpa mengalami kesulitan dibandingkan pada waktu-waktu sebelumnya. Adalah menjadi kebahagiaan para pemimpin lembaga-lembaga tua, setelah mereka mengetahui lembaga-lembaga baru dibuka pada saat itu, makanan daging tidak lagi disajikan kepada pasien).

Nasihat tentang masalah makanan daging belumlah lengkap tanpa gambaran pergumulan untuk tidak menggunakan di lembaga-lembaga kita sebagaimana dinyatakan dalam beberapa pemberitahuan Ny.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

White, dan petunjuk yang mendesak majunya reformasi tentang makanan. Para pembaca perlu memegang fakta ini dan waktu penulisan beberapa pernyataan sementara dia mempelajari fase masalah makanan daging—Penyusun

Anjuran Makanan Tanpa Daging di Lembaga Kesehatan Kita yang Mula-mula (1884)

720. Saya bangun pada hari ini jam 4:00 pagi untuk menulis surat padamu. Belakangan ini saya berpikir banyak bagaimana lembaga yang engkau pimpin itu menjadi milik Allah seluruhnya. Saya mempunyai beberapa pemikiran untuk dianjurkan.

Kita adalah reformator kesehatan, yang berusaha sedapat-dapatnya kembali kepada rencana pertarakan yang pada mulanya Tuhan buat. Pertarakan bukanlah hanya terdiri dari penghentian minuman keras yang memabukkan atau tembakau. Pertarakan mencakup makna yang lebih luas dari itu. Hal itu harus mengatur apa yang kita makan.

Engkau telah mengenal semua terang reformasi kesehatan. Tetapi ketika saya mengunjungi penataran itu, saya melihat bahwa ada penyimpangan besar dari reformasi kesehatan mengenai makanan daging. Saya diyakinkan bahwa perubahan harus diadakan segera. Makananmu kebanyakan terdiri dari makanan daging. Allah tidak memimpin dalam jurusan ini. Musuh mencari jalan untuk menempatkan masalah ini pada dasar yang salah. Ini dia lakukan dengan menuntun mereka yang bertanggung jawab atas lembaga itu supaya menyesuaikan makanan kepada selera pasien.

Ketika Tuhan memimpin bangsa Israel keluar dari Mesir, Dia bermaksud menempatkan mereka di Kanaan sebagai satu bangsa yang murni, bahagia dan sehat. Marilah kita pelajari rencana Allah. Mari kita melaksanakannya. Dia membatasi makanan mereka. Tetapi mereka mendambakan kuali daging di Mesir, dan Allah memberi mereka daging dengan risiko yang pasti.

Penataran kesehatan telah dilaksanakan dengan biaya yang besar untuk melayani orang sakit tanpa obat-obatan. Itu harus diselenggarakan berdasarkan prinsip kesehatan. Obat-obat perangsang harus dibuang secepat-cepatnya, sampai tuntas. Pendidikan mengenai makanan sehat, pakaian dan olahraga itu harus diberikan. Yang dididik bukan

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

hanya jemaat kita, tetapi mereka yang belum menerima terang reformasi kesehatan harus diajar bagaimana hidup sehat sesuai dengan pengaturan Allah. Tetapi kalau kita sendiri tidak memiliki standar dalam hal ini, mengapa kita harus membuang begitu besar biaya untuk mendirikan satu lembaga kesehatan? Dari manakah datang reformasi itu?

Saya tidak dapat mengakui bahwa kita bergerak sesuai dengan pengaturan Allah. Kita mempunyai pengaturan yang berbeda. Kalau tidak janganlah menyandang nama lembaga kesehatan, karena itu tidak cocok sama sekali. Tuhan telah menunjukkan kepada saya bahwa lembaga kesehatan tidak dibentuk untuk memuaskan selera atau keinginan seseorang. Saya menyadari bahwa di lembaga ini diterima dalih memakan daging karena para pencari kepelesiran yang tidak merasa senang dengan makanan lain. Kalau begitu, biarlah mereka pergi ke mana mereka dapat memperoleh makanan yang mereka suka. Jikalau lembaga itu tidak dapat lagi dikelola sesuai dengan prinsip yang benar walaupun untuk tamu, biarlah itu tidak lagi menyandang namanya. Tetapi dalih yang diketengahkan tidak lagi ada sekarang, karena hanya sedikit pendukung luar.

Perusakan fatal terjadi dalam tubuh kalau terus memakan daging. Tidak ada alasan untuk itu kecuali selera yang telah diselewengkan dan direndahkan. Engkau mungkin bertanya: Maukah engkau meninggalkan makanan daging seluruhnya? Saya jawab: Akhirnya saya tiba pada titik ini, tetapi kami belum bersedia mengambil langkah ini sekarang. Makanan daging akhirnya akan ditinggalkan. Daging binatang tidak lagi sebagian dari makanan kita. Kita akan memandang rumah pembantaian dengan rasa muak....

Tubuh kita dibangun dari apa yang kita makan. Maukah kita menguatkan nafsu kebinatangan dengan memakan makanan daging? Gantinya mendidik selera untuk mengandungi makanan kotor ini, sudah tiba waktunya untuk mendidik diri kita sendiri supaya hidup dengan buah-buahan, biji-bijian dan sayuran, inilah tugas semua orang yang berhubungan dengan lembaga kita. Gunakanlah makanan daging semakin sedikit sampai tidak lagi menggunakan sama sekali. Jikalau makanan daging ditinggalkan, jikalau selera tidak dididik ke arah itu, jika diajak untuk menyukai buah-buahan dan biji-bijian, maka manusia itu tidak lama akan menjadi seperti yang Allah ciptakan pada mulanya.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Umat-Nya tidak menggunakan makanan daging.

Jikalau tidak menggunakan daging sebagaimana sebelumnya, engkau akan belajar cara memasak yang lebih betul, dan engkau dapat mengantikan makanan daging dengan bahan lain. Banyaklah makanan sehat yang dapat disediakan bebas dari lemak dan dari makanan daging. Makanan sederhana yang bervariasi dapat disediakan. Makanan seperti itu bergizi dan menyehatkan, bukan seperti makanan daging. Manusia yang hidup bergairah harus memakan banyak sayuran, buah-buahan

dan biji-bijian. Kadang-kadang makanan daging dapat disajikan kepada orang luar yang telah membiasakan selera mereka sehingga mereka berpendapat bahwa kecuali mereka memakan makanan daging, mereka tidak bisa bertahan kuat. Tetapi mereka akan mempunyai daya tahan tubuh yang lebih besar jikalau mereka tidak memakan makanan daging dibanding dengan kalau mereka memakannya.

Sebab utama para dokter dan pegawai lembaga kesehatan menolak dan tidak mau meninggalkan daging adalah karena mereka menyukainya.

Sebab utama para dokter dan pegawai lembaga kesehatan menolak dan tidak mau meninggalkan daging adalah karena mereka menyukainya, lalu mereka mendesak supaya mereka memakan makanan daging. Oleh sebab itu mereka menganjurkan supaya memakannya. Tetapi Allah tidak menyukai mereka yang datang ke lembaga kesehatan terdidik untuk hidup dengan makanan daging. Dengan memberikan ceramah di ruang tunggu, dengan contoh hidup, arahkanlah mereka ke jurusan yang lain. Ini memerlukan kecakapan tinggi dalam penyediaan makanan yang menyehatkan. Diperlukan kerja yang lebih keras, namun demikian, pekerjaan itu dilakukan secara bertahap. Gunakanlah sedikit daging. Biarlah mereka yang bertugas memasak dan yang memegang jabatan pertanggungjawaban mendidik selera mereka sendiri dan kebiasaan makan yang sesuai dengan hukum kesehatan.

Kita kembali menuju Mesir bukan ke Kanaan. Tidak maukah kita mengubah haluan lagi? Maukah kita menyajikan makanan sederhana namun menyehatkan di atas meja makan kita? Maukah kita membuang biskuit pedas yang hanya menimbulkan penyakit kejang perut? Mereka yang meninggikan standar setinggi-tingginya mencapai pengaturan Al-

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

lah, sesuai dengan terang yang dipancarkan Allah kepada mereka melalui firman-Nya dan kesaksian Roh Kudus, tidak akan mengubah pendirian untuk memenuhi keinginan sahabat dan relasi. Hanya mereka yang hidup bertentangan dengan pengaturan Allah yang bijaksana itulah yang mau melakukannya, baik secara perorangan, berdua atau berkelompok. Jikalau kita melangkah sesuai prinsip mengenai hal ini, jika kita mengikuti peraturan makanan secara ketat, jika kita mendidik selera sesuai dengan rencana Allah sebagai orang Kristen, kita akan menanamkan pengaruh yang sesuai dengan pikiran Allah. Pertanyaannya ialah: "Maukah kita menjadi reformator kesehatan yang benar?"

Perlu dihindarkan penyajian makanan yang itu-itu juga. Kita lebih berselera jikalau makanan itu silih berganti. Adakanlah keseragaman. Janganlah menghidangkan banyak jenis makanan siang ini, tetapi nanti sore tidak bervariasi. Pelajarilah ekonomi di bidang ini. Biarkanlah orang-orang mengeluh jika itu kemaunya. Biarlah mereka mencari kesalahan jikalau belum cukup hal yang memuaskan hati mereka. Bangsa Israel senantiasa mengeluh kepada Musa dan kepada Allah. Adalah tugasmu untuk mempertahankan standar reformasi kesehatan. Lebih banyak yang bermanfaat dapat dilakukan bagi orang sakit dengan mengatur makanan mereka dibanding dengan segala pelayanan yang dapat diberikan kepada mereka.

Biarlah jumlah uang yang digunakan untuk membeli daging digunakan untuk membeli buah-buahan. Tunjukkanlah kepada semua orang cara hidup yang benar. Sekiranya ini dilakukan sejak semula di lembaga, Tuhan akan merasa senang dan akan memberkati usaha itu.

Kecakapan dan keterampilan digunakan dalam penyediaan makanan. Saya harap agar Dr.____ akan menduduki jabatan yang diperuntukkan kepadanya, supaya dia berbincang-bincang dengan juru masak, supaya makanan yang disajikan di meja makan lembaga kesehatan sesuai dengan reformasi kesehatan. Karena seorang yang cenderung memanjakan seleranya janganlah dia mempertahankan dirinya jadi panutan hidup. Janganlah dia berusaha menyesuaikan lembaga kepada selera dan praktek hidup berdasarkan pendiriannya. Mereka yang memegang posisi pertanggungjawaban lembaga harus sering musyawarah. Mereka harus bergerak maju dalam satu derap langkah.

Saya mohon padamu, jangan pertahankan bahwa makanan daging itu benar, karena orang ini atau orang itu yang menjadi hamba selera,

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

telah mengatakan bahwa dia tidak bisa hidup di lembaga kesehatan tanpa makanan daging. Untuk hidup dengan makanan daging binatang mati itu adalah satu hidup yang kotor. Sebagai satu umat, kita harus mengadakan perubahan, satu reformasi dan mengajar orang-orang bahwa ada penyediaan makanan sehat yang akan lebih menguatkan mereka, dan lebih mempertahankan kesehatan mereka, daripada daging.

Dosa zaman ini ialah kerakusan dalam hal makan dan minum. Permanjaan selera adalah ilah yang disembah oleh banyak orang. Mereka yang berhubungan dengan lembaga kesehatan haruslah memberikan contoh yang benar dalam hal ini. Mereka harus bergerak bijaksana dalam takut akan Allah, dan tidak dikuasai oleh selera yang telah dilewengkan. Mereka harus diberi penerangan dengan saksama tentang prinsip reformasi kesehatan. Dalam segala situasi dan kondisi mereka harus berdiri di bawah panji-panjinya.

Dr. _____, saya harap engkau semakin mempelajari bagaimana caranya memasak makanan yang menyehatkan. Sediakanlah bahan makanan yang menyehatkan. Janganlah memikirkan ekonomi dalam hal ini. Batasi rekening pembelian daging. Tetapi sediakanlah banyak buah-buahan yang baik dan sayuran. Barulah engkau akan merasa senang melihat orang-orang yang memakan penyediaan makananmu dengan lahapnya. Jangan pernah merasa bahwa makanan sehat dan bersih, yang sudah dimakan habis itu hilang. Makanan itu akan membuat darah, otot dan jaringan, begitu juga memberi tenaga.

(Memasak makanan daging janganlah diajarkan di sekolah kita- 817)

(Para dokter yang masih memakan daging jangan dipekejakan di sanatorium kita- 433)

721. Saya sedang berpikir keras tentang lembaga kesehatan di _____. Ada banyak pemikiran kesehatan, bertumpuk di dalam hati saya, dan saya ingin mengatakannya sebagian kepadamu. Saya sedang mengenang terang Allah yang dipancarkan kepada saya, yaitu tentang reformasi kepadamu melalui saya. Pernahkah engkau berusaha dengan hati-hati di dalam doa untuk memahami kehendak Allah dalam hal ini? Sudah ada, dalih orang luar untuk menyukai makanan daging. Tetapi, walaupun mereka memakannya, saya tahu ada makanan lain yang dapat disediakan dengan hati-hati dan dengan terampil untuk menganti-

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

kan makanan daging. Dalam jangka waktu yang singkat, mereka dapat dididik untuk meninggalkan makanan daging binatang mati. Tetapi kalau orang yang melakukan masakan itu biasa dan sangat senang memakan daging dia dapat dan akan menganjurkan makanan daging. Maka selera yang diselewengkan itu akan menjadi dalih untuk memakan jenis makanan ini.

Sewaktu saya memperhatikan bagaimana program berjalan, jika sdr. _____ tidak mempunyai daging untuk dimasak, dia tidak tahu mau menyediakan apa sebagai penggantinya, sedangkan daging adalah bahan utamanya, saya merasa harus diadakan perubahan dengan segera. Mungkin juga ada pasien penyakit paru-paru yang meminta makanan daging biarlah mereka memakannya di dalam kamar sendiri supaya tidak menggoda orang lain yang pernah mempunyai selera yang salah tapi sekarang dilarang memakannya.... Mungkin engkau berpikir bahwa engkau tidak dapat bekerja tanpa makanan daging. Pernah saya berpikir begitu. Tetapi saya tahu bahwa dalam rencana-Nya yang semula, Allah tidak menyediakan makanan daging binatang mati menjadi makanan manusia. Hanya orang yang mempunyai selera kotor yang sudah diselewengkan yang mau menerima makanan seperti itu. Kemudian karena berdasarkan fakta yang kebanyakan daging diserang penyakit, ini harus menuntun kita supaya berusaha sekuat tenaga untuk meninggalkannya. Sukar melakukan ini bagi sebagian orang, tetapi mereka akan lebih baik dengan perubahan itu.

Menghadapi Masalah Itu dengan Berani

722. Sanatorium sedang melakukan pekerjaan yang baik. Kita baru membicarakan masalah hangat tentang makanan daging. Bukankah mereka yang datang ke sanatorium yang biasa memakan daging di rumahnya harus dididik supaya meninggalkannya secara bertahap?... Bertahun-tahun yang lalu saya mendapat terang supaya kita tidak berpendirian secara positif menghilangkan daging sama sekali, karena dalam beberapa hal, itu lebih baik daripada sebagian makanan cuci mulut dan makanan yang manis-manis. Tentu saja ini menimbulkan gangguan. Yang merusak perut ialah makanan bervariasi dan campuran dari makanan daging, sayuran, buah, anggur, teh, kopi, kue manis dan puding mewah. Makanan seperti ini membuat pemakannya menderita cacat dengan segala akibat yang tak baik, dari penyakit yang dapat timbul....

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Saya menghadapkan firman Tuhan Allah Israel. Karena pelanggaran manusia, kutuk Allah telah menimpa bumi ini, dengan sendirinya menimpa dunia binatang dan semua daging. Manusia menderita akibatnya. Mereka telah bertindak melawan hukum Allah. Binatang juga menderita akibat kutuk itu.

Makanan daging tidak harus muncul dalam resep bagi para penderita cacat yang diberikan dokter yang telah menyadari hal ini. Penyakit hewan membuat makanan daging satu hal yang berbahaya. Kutuk Tuhan menimpa bumi manusia, binatang dan ikan di laut. Sementara pelanggaran itu hampir menjadi universal, kutuk itu akan diizinkan menjadi luas dan dalam seperti pelanggaran. Penyakit menyerang tubuh melalui makanan daging. Daging bangkai binatang yang sudah ketularan penyakit itu dijual di pasar, tentu saja penyakit itu menulari manusia.

Tuhan akan membawa umat-Nya kepada satu posisi di mana mereka tidak mau menjamah atau mencicipi daging binatang mati. Kemudian, janganlah seorang dokter yang telah mengetahui kebenaran zaman ini memberi resep makanan daging. Tidak aman memakan daging binatang mati. Dalam waktu yang singkat, susu sapi juga akan dibuang dari daftar makanan umat Allah yang menurut segala hukum-Nya. Dalam waktu yang singkat, tidak akan aman lagi menggunakan sesuatu bahan makanan yang berasal dari binatang. Mereka yang percaya pada Allah dan menurut hukum-hukum-Nya dengan segenap hati, akan diberkati. Dia menjadi tameng perlindungan mereka. Tetapi Tuhan tidak mau disia-siakan. Mosi tidak percaya, pelanggaran dan penyimpangan dari kehendak-Nya dan jalan-Nya itu akan menempatkan orang berdosa dalam satu posisi di mana Tuhan tidak dapat memberikan persetujuan Ilahi-Nya....

Sekali lagi saya menyinggung soal makanan. Sekarang kita tidak dapat lakukan apa yang pernah kita coba lakukan di masa silam tentang makanan daging. Selamanya makanan daging itu menjadi kutuk bagi keluarga manusia. Tetapi sekarang lebih nyata dalam kutuk yang diberikan Allah atas binatang di padang, karena dosa dan pelanggaran manusia. Penyakit yang menyerang binatang semakin lama semakin banyak. Keamanan kita satu-satunya sekarang ini ialah meninggalkannya sama sekali. Penyakit yang paling mengerikan sekarang merajalela, dan usaha dokter yang sudah mendapat terang adalah menganjurkan pasi-

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

en makan daging sebagai tindakan terakhir. Karena itu laki-laki dan perempuan di negeri ini mengalami kemerosotan moral, darahnya kotor, dan penyakit berkembang dalam tubuh mereka. Ini disebabkan karena makanan daging. Karena makanan daging, banyak yang meninggal, mereka tidak mengetahui sebabnya. Jikalau kebenaran diketahui, kebenaran itu akan bersaksi bahwa daging binatanglah yang membawa kematian. Tidak enak memikirkan makanan daging, tetapi ada sesuatu selain ini. Dengan memakan daging; kita memakan daging yang sudah ketularan penyakit. Ini menanam benih kebusukan di dalam tubuh manusia.

Saudaraku, saya menulis kepada engkau supaya janganlah lagi memberikan resep makanan daging kepada pasien. Ini tidak lagi di praktikkan di sanatorium kita. Tak ada maaf untuk ini. Pengaruh dan akibatnya kepada pikiran manusia tidak membawa kenyamanan. Marilah kita menjadi reformator kesehatan ditinjau dari setiap segi istilah itu. Marilah kita mengumumkan bahwa di sanatorium tak ada lagi meja makanan daging, biarpun bagi mereka yang membayar makan. Kemudian pendidikan tentang penghentian makanan daging bukan hanya di mulut, tetapi dengan perbuatan. Jikalau pendukung berkurang, biarlah begitu. Prinsip itu akan jauh lebih bernilai jikalau mereka sudah memahaminya, apabila diketahui bahwa jangan mencabut nyawa makhluk hidup untuk menjaga kelangsungan hidup orang Kristen.

Surat Kedua Menanggulangi Permasalahan

723. Saya telah menerima suratmu. Saya akan menerangkan lebih jelas mengenai daging. Kata-kata yang engkau kutip adalah dalam surat saya kepada _____ yang lain ketika saudari _____ berada di lembaga kesehatan (720). Sebagian surat itu mempunyai salinan, sebagian tidak. Saya katakan kepada mereka supaya mencantumkan tanggal sebutan itu. Pada waktu itu, makanan daging dimasukkan dalam resep dan digunakan sebanyak-banyaknya. Terang yang saya dapat ialah bahwa makanan daging dalam keadaan sehat tidak dibuang secara drastis, tetapi dibicarakanlah di ruang tunggu tentang penggunaan makanan daging binatang jenis apapun. Bahwa buah-buahan, biji-bijian dan sayuran yang disediakan dengan benar adalah bahan yang diperlukan tubuh untuk mempertahankan kesehatan. Tetapi hal itu harus lebih dulu, menunjukkan bahwa makanan daging tidak diperlukan, di

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

mana terdapat buah-buahan dengan limpahnya seperti di California. Tetapi di lembaga kesehatan belum bisa mengadakan perubahan drastis, setelah menggunakan daging begitu banyak sebelumnya. Perlu bagi mereka menggunakan daging sedikit pada mulanya tetapi akhirnya meninggalkannya. Tetapi hanya ada satu meja pasien yang disebut meja bagi mereka yang makan daging. Meja-meja lainnya harus bebas dari bahan makanan ini....

Saya berusaha sekuat tenaga untuk membuang semua makanan daging. Tetapi masalah ini harus ditangani dengan bijaksana, bukan dengan kasar setelah orang menggunakan makanan daging tiga kali sehari. Pasien harus dididik dari segi kesehatan.

*Bertahun-tahun
sinar terang dipancarkan kepada saya bahwa
makanan daging tidak baik untuk kesehatan
dan moral.*

harian tentang pemeriksaan daging. Kedai penjualan daging senantiasa dbersihkan. Daging yang dijual dikategorikan busuk dan tidak pantas dimakan.

Bertahun-tahun sinar terang dipancarkan kepada saya bahwa makanan daging tidak baik untuk kesehatan dan moral. Tetapi nampaknya begitu aneh bahwa saya harus menghadapi masalah makanan daging ini berulang-ulang kali. Saya pernah berbincang-bincang bersama para dokter di lembaga kesehatan mengenai satu pokok masalah penting. Mereka telah mempertimbangkan hal itu dan saudara _____ dimin-ta penegasan. Makanan daging dimasukkan dalam resep untuk pasien. . . . Pada hari Sabat, sementara berada di Uni Australia yang diadakan di Stanmore, saya merasa terdesak oleh Roh Allah untuk memperbincangkan tentang lembaga kesehatan yang didirikan di Summer Hill, tidak begitu jauh dari Stanmore.

Saya menghadapkan keuntungan yang dapat diperoleh dari sanatorium ini. Saya tunjukkan bahwa makanan daging tidak pernah diperbolehkan disajikan di atas meja sebagai bahan makanan, bahwa hidup dan kesehatan ribuan orang dikorbankan di atas mezbah di mana daging binatang dikorbankan sebagai bahan konsumsi. Saya belum per-

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

nah berikan bujukan yang begitu sungguh-sungguh. Saya katakan, kita berterima kasih mempunyai satu lembaga di sini di mana daging binatang tidak dimasukkan dalam resep pasien. Biarlah dikatakan tidak sepotong daging pun disajikan di atas meja makan, oleh dokter, oleh pimpinan, oleh pegawai atau oleh pasien. Saya katakan, kami menaruh kepercayaan kepada dokter kami bahwa masalah ini akan ditangani dari segi kesehatan. Bangkai binatang harus dianggap tidak pantas menjadi makanan orang Kristen.

Saya tidak menyokong hal itu sedikit pun. Saya katakan bahwa sekiranya mereka di lembaga kesehatan kita membawa makanan daging binatang dan menyajikan di atas meja, mereka akan memperoleh celaan Allah. Mereka akan mencemarkan kaabah Allah dan mereka memerlukan kata-kata: Barangsiapa mencemari kaabah Allah, mereka akan dimusnahkan Allah. Terang yang telah diberikan Allah kepada saya ialah bahwa kutuk Allah menimpa bumi, laut, binatang, dan hewan. Akan tiba waktunya tidak lagi merasa aman memiliki kawan ternak atau binatang peliharaan. Bumi sedang memburuk di bawah kutuk Allah.

Tetap Setia pada Prinsip Kita

724. Belakangan ini, jumlah pasien di sanatorium sudah berkurang. Ini disebabkan oleh situasi yang tak dapat diatasi. Salah satu sebab mengapa dukungan semakin berkurang ialah: Pendirian para pimpinan lembaga menentang penyajian makanan daging kepada pasien. Ini menurut pendapat saya. Sejak pembukaan sanatorium ini, makanan daging disajikan di ruang makan. Kami merasa sudah tiba waktunya untuk menegaskan bahwa kita menentang praktik ini. Kami tahu bahwa Allah tidak merasa senang kalau kita menyajikan makanan daging kepada pasien.

Sekarang tidak disajikan lagi teh, kopi dan makanan daging di sanatorium. Kami telah menentukan untuk menghidupkan prinsip reformasi kesehatan, dan berjalan di jalan kebenaran dan kesucian. Kami tidak mau jadi reformator yang setengah-setengah hanya karena takut kehilangan dukungan. Kami telah menentukan sikap, dan dengan pertolongan Tuhan, kami akan mempertahankannya. Makanan yang disediakan untuk pasien rasanya enak dan menyehatkan. Makanan itu terdiri dari buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan. Di wilayah Cali-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

fornia ini berlimpah segala jenis buah-buahan. Pasien yang biasa memakan makanan daging berdatangan. Kalau mereka berpendapat bahwa mereka tidak dapat hidup tanpa makanan daging, kita akan mencoba mengajak mereka supaya melihat hal itu dari segi intelek. Jikalau mereka tidak mau mengikutinya, dan jikalau mereka sudah memutuskan untuk menggunakan sesuatu yang merusak kesehatan, janganlah kita merasa keberatan untuk menyediakannya bagi mereka. Tetapi biarlah mereka memakannya di kamar sendiri dan memikul risikonya sendiri. Tetapi mereka harus bertanggung jawab atas tindakannya itu. Kita tidak membuat sanksi atas pendiriannya. Kita tidak berani merendahkan mutu pelayanan kita oleh memberikan suatu sanksi terhadap penggunaan sesuatu yang merusak darah dan membawa penyakit. Kita tidak setia kepada Guru kita jikalau kita melakukan sesuatu yang kita tahu Dia tidak menyetujuinya.

Inilah pendirian yang kita sudah ambil. Kita bertekad bulat menjadi setia kepada prinsip reformasi kesehatan. Kiranya Allah menolong kita, inilah doa saya.

Rencana mencari tambahan dukungan itu harus dikerjakan. Tetapi apakah benar bagi kita untuk kembali kepada penyajian makanan daging hanya untuk mencari dukungan? Apakah kita harus berikan kepada pasien sesuatu yang menyakiti mereka? Yaitu sesuatu yang membuat mereka tetap sakit kalau terus menggunakan sebagai makanan? Bukankah lebih baik berpendirian seperti mereka yang pasti menjalankan prinsip reformasi kesehatan?

(Teh, kopi dan daging disapkan di kamar pasien– 437).

725. Ada sebagian orang di lembaga kita yang mengaku percaya pada prinsip reformasi kesehatan, namun mereka memanjakan penggunaan makanan daging dan makanan lain yang mereka tahu akan merusak kesehatan. Kepada mereka itu saya berkata di dalam nama Allah, janganlah menerima jabatan di lembaga kita sementara engkau hidup bertentangan dengan prinsip dasar institusi kita. Karena dengan melakukannya, engkau telah mempersulit tugas guru dan pimpinan yang berusaha menjalankan tugas ini di garis yang benar. Ratakan jalan Raja. Janganlah menghalangi pekabaran-Nya.

Kepada saya telah ditunjukkan bahwa prinsip yang telah diberikan kepada kita pada permulaan pekabaran ini harus dianggap penting

MAKANAN DAGING (SAMBUNGAN GIZI)

oleh jemaat kita yang sekarang seperti anggapan jemaat dulu. Ada sebagian yang tidak pernah mengikuti terang yang diberikan kepada kita mengenai masalah makanan. Sekaranglah waktunya untuk mengeluarkan terang itu dari bawah gantang. Biarlah terang itu memancarkan cahaya yang terang.

(Tidak dihidangkan di sanatorium kita— 424, 431, 432)

(Tidak dihidangkan kepada pegawai— 432, 444)

(Penggunaan makanan manis yang terlalu banyak sama bahayanya seperti penggunaan makanan daging yang sehat— 533, 556, 722).

Minuman

BAGIAN I – AIR MINUM

Air Bersih Satu Berkat 726. Pada waktu sehat atau sakit, air bersih adalah salah satu berkat surga yang paling mahal. Penggunaannya secara teratur akan meningkatkan kesehatan. Itulah minuman yang disediakan Allah untuk memuaskan dahaga binatang dan manusia. Air yang diminum secara bebas akan menolong mengisi kebutuhan tubuh, dan menolong alam untuk menolak penyakit.

727. Saya harus makan sedikit, dengan demikian membebaskan tubuh saya dari beban yang tidak perlu. Saya harus bergembira dan melengkapi diri saya dengan keuntungan olah raga, di tempat terbuka. Saya harus sering mandi dan meminum air bersih dan jernih secara bebas.

MINUMAN

Penggunaan Air Sewaktu Sakit

728. Air dapat digunakan dengan berbagai-bagai cara untuk menghilangkan penderitaan. Meminum air hangat dua gelas sebelum makan itu tidak pernah menyusahkan, malahan membawa kebaikan.

729. Ribuan orang telah meninggal karena kekurangan air bersih dan udara bersih. Mereka seharusnya hidup.... Mereka memerlukan berkat ini supaya tetap sehat. Mereka akan menjadi sehat dan berbahagia, bukan sakit-sakitan atau menderita, asalkan mereka mau disenangkan, mau meninggalkan obat-obatan, mau membiasakan diri dengan gerak badan di udara terbuka, mau memasukkan udara ke dalam rumah mereka pada musim panas atau musim dingin, mau menggunakan air bersih untuk, mandi dan minum dan sebagainya.

Dalam Kasus Demam Panas

730. Jikalau dalam keadaan demam panas si sakit diberikan air minum sebanyak-banyaknya, dan digunakan juga sebagai kompres dari luar, maka tidak akan ada penderitaan yang berkepanjangan, dan banyak nyawa yang dapat diselamatkan. Tetapi ribuan orang telah meninggal dunia karena demam yang mengganas, sampai habis bahan bakar yang menyalaikan demam itu, tenaga dikuras, orangnya pun meninggal dalam penderitaan yang amat sangat karena tidak diizinkan meminum air bersih untuk memuaskan dahaga yang membakar itu. Air yang digunakan untuk memadamkan api bangunan yang sedang terbakar, itu sama dengan air yang digunakan untuk memuaskan dahaga yang membakar tubuh manusia.

Cara Penggunaan Air yang Salah dan yang Benar

731. Banyak orang membuat kesalahan dengan meminum air dingin sewaktu makan. Jikalau seorang meminum air sewaktu makan, air itu akan mengurangi aliran air liur. Lebih dingin air itu, lebih besar akibat buruk di dalam perut. Air es atau es jeruk yang diminum bersama makanan akan menghambat pencernaan sampai tubuh itu menghasilkan cukup panas alat pencernaan dapat bekerja kembali. Mi-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

numan panas akan melemahkan. Lagi pula orang itu akan ketagihan kalau membiasakannya. Janganlah menguras makanan itu. Minuman tidak diperlukan sewaktu makan. Makanlah dengan pelan-pelan, dan biarkanlah air liur itu bercampur dengan makanan. Lebih banyak cairan yang diminum sewaktu makan, lebih sulit makanan itu dicerna, karena, cairan itulah yang harus lebih dulu diserap. Janganlah memakan garam terlalu banyak. Janganlah memakan buah manisan yang pedas. Jangan memasukkan makanan berbumbu pedas ke dalam perutmu. Makanlah buah-buahan sewaktu makan, maka gangguan rasa haus akan dapat diatasi. Tetapi, jikalau ada yang diperlukan untuk memuaskan dahaga, itulah air bersih yang diminum sedikit waktu sebelum atau beberapa jam sesudah makan. Inilah yang dibutuhkan tubuh secara alamiah. Jangan pernah minum teh, kopi, bir, anggur alkohol atau minuman keras lainnya. Air adalah cairan yang terbaik untuk membersihkan jaringan.

(Keterangan tambahan tentang minuman sewaktu makan– 165, 166)

(Salah satu obat dari Allah– 451, 452, 454)

BAGIAN II – TEH DAN KOPI

Pengaruh Rangsangan Teh dan Kopi

732. Makanan dan minuman yang merangsang saat ini tidak membangun kesehatan dalam kondisi puncak. Teh, kopi dan tembakau merangsang dan mengandung racun. Bahan-bahan ini bukan hanya tidak perlu, tetapi berbahaya. Makanya bahan ini harus dibuang kalau kita mau menambahkan pertarakan kepada pengetahuan.

733. Teh meracuni tubuh. Orang Kristen harus meninggalkannya. Pengaruh kopi sederajat dengan pengaruh teh, tetapi kopi membawa akibat yang lebih buruk kepada tubuh. Pengaruhnya merangsang dan membangkitkan tenaga di atas normal untuk sementara, tetapi tidak lama kemudian menurunkannya di bawah normal. Peminum teh dan peminum kopi mempunyai tanda di dahinya. Kulit sedikit berubah warna, nampaknya kurang bergairah. Pancaran kesehatan tidak terli-

MINUMAN

hat di wajahnya.

734. Segala jenis penyakit terbawa ke dalam tubuh manusia dengan penggunaan teh dan kopi dan juga narkotik, candu dan tembakau. Semua bahan ini harus ditinggalkan, bukan hanya satu tetapi semuanya. Karena semuanya menyakiti dan merusak kuasa tubuh, mental dan spiritual. Maka bahan itu harus ditinggalkan dari segi kesehatan.

(Menabur Bibit Maut- 655).

735. Jangan pernah meminum teh, kopi, bir, anggur alkohol atau minuman keras lainnya. Air adalah cairan terbaik untuk membersihkan jaringan.

736. Teh, kopi dan tembakau, begitu juga minuman beralkohol, mempunyai tingkat yang berbeda sebagai bahan perang-sang tiruan. Pengaruh teh dan kopi hingga kini cenderung searah dengan anggur alkohol, sari buah bercuka, minuman keras dan tembakau.

Kopi adalah alat yang menyakiti. Untuk sementara bahan itu merangsang pikiran untuk melakukan gerakan abnormal. Tetapi akibatnya ialah pengurasan tenaga, penurunan daya tahan tubuh, kelumpuhan mental, moral dan kuasa fisik. Pikiran menjadi lemah kecuali seorang berusaha keras untuk mengalahkan kebiasaan itu, kegiatan otaknya akan berkurang secara permanen. Semua pengganggu saraf ini menguras tenaga inti. Kegelisahan yang disebabkan oleh saraf yang berantakan, kekurangsabaran, kelemahan mental, semua menjadi unsur pemberontakan melawan kemajuan rohani. Apakah baru sesudah ini mereka yang mengikuti pertarakan dan reformasi sadar melawan kejahatan minuman yang merusak ini? Dalam beberapa kasus, menghentikan kebiasaan minum teh dan kopi sama susahnya dengan meninggalkan minuman keras. Uang yang digunakan pembeli teh dan kopi sama dengan uang yang dibuang. Benda-benda itu senantiasa mendatangkan bahaya kepada pemakainya. Mereka yang menggunakan teh, kopi dan candu dan alkohol kadang-kadang mencapai usia lanjut, tetapi ini

*Pengaruh teh
dan kopi hingga kini
cenderung searah de-
ngan anggur alkohol,
sari buah bercuka, mi-
numan keras dan tem-
bakau.*

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

bukanlah satu dalih supaya menggunakan bahan perangsang tersebut. Hari Tuhan yang dahsyat itu saja yang dapat menjelaskan apa yang dapat dilakukan orang-orang ini tetapi gagal melakukannya karena kebiasaan tidak bertarak.

Mereka yang mencari teh dan kopi untuk perangsang dalam pekerjaan akan merasa pengaruh jahat seperti gemetar dan kurang pengendalian diri. Saraf yang sudah lelah memerlukan ketenangan dan istirahat. Alam membutuhkan waktu untuk mengembalikan tenaganya yang sudah terkuras. Tetapi jika tenaganya dicambuk dengan bahan perangsang, maka setiap kali ini diulangi, terjadilah pengurangan tenaga inti. Untuk sementara, kemungkinan lebih banyak yang dapat dilakukan di bawah pengaruh perangsang yang non-alamiah itu, tetapi lambat laun tenaga itu lebih sulit dibangkitkan untuk mencapai taraf yang diinginkan. Akhirnya tubuh alamiah yang sudah kehabisan tenaga itu tidak lagi bereaksi.

Akibat Buruk Berhubungan dengan Penyebab Lain

Kebiasaan minum teh dan kopi mempunyai akibat yang lebih besar daripada yang disangka. Banyak orang yang membiasakan diri meminum minuman perangsang menderita sakit kepala, lemah saraf, dan kehilangan banyak waktu sewaktu menderita penyakit. Mereka membayangkan diri tidak dapat hidup tanpa perangsang, dan mereka tidak sadar akan pengaruhnya terhadap kesehatan. Yang paling membahayakan ialah akibatnya sering dikaitkan dengan penyebab lain.

Pengaruh Terhadap Pikiran dan Moral

Dengan menggunakan bahan perangsang, seluruh tubuh menderita. Susunan saraf tidak seimbang, lever lamban bekerja, dan peredaran dan kualitas darah terganggu, dan kulit menjadi kurang aktif dan berubah warna. Pikiran juga terganggu. Pengaruh langsung dari bahan perangsang ini ialah rangsangan kepada otak untuk kegiatan yang tidak perlu. Kemudian tubuh bertambah lemah dan kurang sanggup bereaksi. Pengaruh berikut ialah rasa lelah, bukan hanya tubuh dan pikiran, tetapi juga moral. Sebagai akibatnya kita dapat melihat laki-laki dan perempuan yang menderita saraf, pertimbangan kurang sehat dan pi-

MINUMAN

kirang kurang beres, mencari kesalahan orang lain dengan kaca pembesar, dan akhirnya tidak dapat mengenal kelelahannya sendiri.

Apabila peminum teh dan kopi bertemu dalam acara sosial, maka sekarang nyatalah akibat kebiasaan tersebut. Semua orang meminumnya dengan bebas, dan sementara pengaruh rangsangan itu dirasakan, lidah mulai longgar, maka mulailah membicarakan kejelekan orang lain. Kata-kata mereka tidak sedikit dan tidak terpilih. Potongan-potongan gosip pun mulailah dibagi, dan terlalu sering racun skandal pun ditebarkan. Para penggosip yang lalai ini lupa bahwa mereka mempunyai saksi. Seorang Pengamat sedang mencatat kata-kata mereka di dalam buku surga. Semua kritik tidak sehat, laporan yang mengada-ada, perasaan dengki, yang diucapkan di bawah pengaruh teh, juga dicatat oleh Yesus sebagai yang melawan diri-Nya. "Sesungguhnya segala sesuatu yang kamu lakukan untuk salah seorang dari saudara-Ku yang paling hina ini, kamu telah melakukannya untuk Aku."

Kami sudah menderita karena kebiasaan salah nenek moyang kami. Namun berapa banyak orang yang berlaku lebih buruk dari mereka dalam segala jalannya! Candu, teh, kopi, tembakau dan minuman keras dengan cepat mematikan pijar kehidupan yang masih sisa dalam diri manusia. Setiap tahun, manusia meminum jutaan botol minuman keras, milyaran rupiah telah digunakan untuk membeli tembakau. Begitu juga hamba-hamba selera, sementara menghabiskan pendapatan mereka untuk pemanjakan nafsu, mereka merampas makanan dan pakaian dari anak-anak mereka, begitu juga manfaat pendidikan. Keadaan masyarakat tidak akan benar kalau kejahatan ini masih berlangsung.

Menciptakan Rangsangan Saraf, Bukan Kekuatan

737. Engkau sangat gelisah dan tidak tenang. Teh mempengaruhi saraf, dan kopi melumpuhkan otak. Keduanya sangat merusak. Engkau harus berhati-hati dengan makananmu. Makanlah makanan yang menyehatkan, yang bergizi, supaya engkau berpikir tenang. Engkau tidak perlu terangsang dan tenggelam dalam hawa nafsu.

738. Teh berfungsi sebagai perangsang. Karena itu dapat membukukan sampai batas tertentu. Fungsi kopi dan minuman populer lainnya sama saja. Pengaruh pertama ialah rasa gembira. Saraf perut diangsang, lalu otak terganggu dan terangsang untuk memberikan tena-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ga ekstra kepada jantung dan tenaga jangka pendek untuk seluruh tubuh. Rasa lelah dilupakan, nampaknya kekuatan tubuh bertambah. Intelek dibangkitkan dan imajinasi semakin jelas.

Oleh karena pengaruh ini, banyak orang menyangka bahwa teh dan kopi itu membawa kebaikan besar bagi mereka. Tetapi ini adalah satu kekeliruan. Teh dan kopi tidak memelihara tubuh. Pengaruhnya dirasakan sebelum berlangsung pencernaan dan asimilasi sari makanan. Yang dirasakan sebagai kekuatan ialah rangsangan saraf. Setelah usai pengaruh perangsang itu, tenaga non-alamiah itu menurun, dan akibatnya ialah setingkat kemalasan dan kelelahan.

Penggunaan perangsang saraf ini secara terus-menerus akan menimbulkan sakit kepala, tidak bisa tidur, denyut jantung berdebar, sembelit, gemtar dan banyak kejahanatan lainnya, karena bahan itu menguras tenaga. Saraf yang sudah lelah memerlukan ketenangan dan istirahat, bukan rangsangan dan kerja lembur. Tubuh secara alamiah membutuhkan waktu untuk mengganti tenaga yang sudah habis. Apabila tenaganya dicambah dengan penggunaan bahan perangsang, banyak yang dapat dilakukan untuk sementara. Tetapi setelah tubuh itu semakin lemah karena penggunaan tenaga yang terus-menerus, lambat laun tubuh semakin sulit menghasilkan tenaga sebanyak yang diinginkan. Keinginan akan bahan perangsang semakin sulit dibatasi. Kemauan mengeras dan tubuh tidak kuasa lagi menyangkal keinginan yang non-alamiah itu. Maka bahan perangsang yang semakin keras didambakan sampai tubuh alamiah itu tidak lagi bereaksi.

(Teh dan kopi merusak perut, -- 722).

Tidak Bergizi

739. Dengan cara bagaimanapun, bahan-bahan perangsang yang bersifat sementara tidak dapat meningkatkan kesehatan. Bahan itu kemudian menimbulkan reaksi yang membuat tubuh itu bermutu lebih rendah. Teh dan kopi mencambah tenaga untuk sementara, tetapi setelah hilang pengaruh yang bersifat sementara itu, maka timbullah perasaan depresi. Bahan minuman ini tidak mempunyai gizi apa pun. Hanya susu dan gula yang di dalamnya itulah gizi yang diperoleh dari secangkir kopi susu, atau teh susu.

MINUMAN

Persepsi Rohani Ditumpulkan

740. Teh dan kopi merangsang. Pengaruhnya sama dengan tembakau, hanya lebih sedikit kalau dibandingkan. Mereka yang menggunakan racun yang pelan-pelan ini, seperti pemakai tembakau, berpikir bahwa mereka tidak dapat hidup tanpa bahan itu, karena mereka merasa sangat tidak enak kalau tidak memiliki berhala itu.... Mereka yang memanjakan selera yang diselewengkan melakukan itu untuk perusakan kesehatan dan intelek. Mereka tidak dapat menghargai nilai perkara rohani. Kepkeaan perasaannya sudah tumpul, dosa tidak lagi kelihatan seperti dosa, dan kebenaran tidak dianggap lebih besar nilainya dari harta dunia.

741. Minum teh dan kopi adalah dosa, suatu pemanjaan yang membahayakan jiwa sama seperti yang lain. Berhala kesayangan ini menimbulkan rangsangan, melemahkan kegiatan susunan saraf. Setelah pengaruh yang bersifat sementara itu hilang, tenaga menurun sehingga memerlukan rangsangan yang lebih meningkat.

742. Mereka yang menggunakan tembakau, teh dan kopi harus membuang berhala itu, dan uang pembelinya dimasukkan ke dalam perbendaharaan Tuhan. Sebagian orang tidak pernah mengadakan korban bagi pekerjaan Allah. Mereka tertidur dan tidak menyadari tuntutan Allah. Sebagian orang yang paling miskin bergumul mati-matian untuk menyangkal bahan-bahan perangsang ini. Orang ini berkorban secara pribadi, tetapi ini tidak diperlukan karena pekerjaan Allah sedang menderita kekurangan dana. Tetapi hati setiap orang akan diuji, tabiat setiap orang akan dibangun. Umat Allah harus bekerja berdasarkan prinsip, mereka harus menghidupkan prinsip hidup itu.

Minum teh dan kopi adalah dosa, suatu pemanjaan yang membahayakan jiwa sama seperti yang lain.

Kecanduan, Mengganggu Kebaktian Rohani

743. Teh, kopi dan tembakau mempunyai pengaruh buruk terhadap tubuh. Teh itu memabukkan, walaupun lebih kurang dibanding

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

yang lain. Pengaruhnya sama sifatnya dengan minuman keras. Kopi mempunyai kecenderungan yang lebih besar untuk mengelamkan intelek dan melumpuhkan tenaga. Kopi itu tidak sekuat tembakau, tetapi pengaruhnya sama. Argumentasi yang menentang penggunaan tembakau sama dengan yang menentang penggunaan teh dan kopi.

Mereka yang biasa menggunakan teh, kopi, tembakau, cандu atau minuman keras, tidak dapat menyembah Allah pada waktu melakukan pemanjaan yang dibiasakan itu. Biarlah mereka tetap berbakti kepada Allah sementara meninggalkan bahan-bahan perangsang ini dan kemurahan Ilahi akan tidak berdaya untuk mengangkat, menghidupkan dan meningkatkan kerohanian doa atau kesaksian mereka. Orang-orang yang mengaku Kristen ini harus memperhatikan sarana kebahagiaan. Apakah itu berasal dari atas atau dari bawah?

Kecanduan Bukanlah Tidak Bersalah

744. Setan sadar bahwa dia tidak begitu dapat menguasai pikiran. Ini terbukti jikalau selera dikuasai, bukan dimanjakan. Dia tetap berusaha menuntun manusia kepada pemanjaannya. Di bawah pengaruh makanan yang tidak menyehatkan, hati nurani semakin kebal, pikiran jadi gelap, dan terjadilah kerusakan pada kesanggupan berpikir. Tetapi kesalahan pelanggar itu tidak berkurang, karena hati nuraninya sudah dilanggar sampai menjadi kebal.

Karena keadaan pikiran sehat bergantung kepada keadaan tenaga inti yang normal, seorang harus berhati-hati untuk tidak menggunakan bahan perangsang atau narkotik! Namun kita melihat sejumlah besar orang yang mengaku Kristen masih menggunakan tembakau. Mereka menangisi kejahatan ketidakbertarakan. Namun, sementara berbicara melawan minuman keras, orang ini memunculkan sari tembakau. Harus ada perubahan perasaan tentang penggunaan tembakau sebelum mencapai akar kejahatan itu. Kita meneliti masalah itu lebih cermat. Teh dan kopi merangsang selera untuk menginginkan rangsangan yang lebih keras. Sekarang semakin jauh kita meneliti, yaitu tentang penyediaan makanan. Kita bertanya: Apakah pertarakan dilakukan dalam se-gala hal? Apakah di sini dilakukan reformasi yang penting bagi kesehatan dan kebahagiaan?

Setiap orang Kristen sejati akan menguasai selera dan nafsunya.

MINUMAN

Kecuali dia bebas dari perhambaan selera, dia tidak dapat menjadi hamba Kristus yang sejati dan penurut. Pemanjaan selera dan nafsu menumpulkan pengaruh kebenaran dalam hati.

Kalah Perang Melawan Selera

745. Ketidakbertarakan dimulai di meja makan kita, yaitu dalam penggunaan makanan yang tidak menyehatkan. Setelah lama melakukan pemanjaan, alat pencernaan jadi lemah, makanan yang dimasukkan ke dalam perut tidak memuaskan selera. Maka timbulah keadaan tidak sehat, dan semakin membesar keinginan untuk makanan yang lebih merangsang. Teh, kopi dan makanan daging membawa pengaruh langsung. Di bawah pengaruh racun ini tata saraf dirangsang, dan dalam beberapa kasus, intelek nampaknya dikuatkan untuk sementara dan angan-angan hati semakin jelas. Karena bahan-bahan perangsang itu menghasilkan kekuatan untuk sementara, pemakainya menyimpulkan bahwa mereka benar-benar membutuhkannya, lalu terus menggunakannya. Tetapi setiap aksi, ada reaksi. Susunan saraf yang sudah dirangsang di luar kebutuhan sekarang meminjam tenaga cadangan. Kekuatan tubuh yang bersifat sementara ini pasti diikuti dengan depresi. Sementara bahan perangsang ini menguatkan tubuh, maka alat tubuh mengeluarkan tenaga setelah terangsang, dan tenaga itu hilang sebanding dengan rangsangan. Selera itu dididik untuk menginginkan sesuatu yang lebih keras. Ada kecenderungan untuk menambah tingkat rangsangan sampai pemanjaan menjadi kebiasaan. Kemudian timbulah keinginan yang terus-menerus akan rangsangan yang lebih keras seperti tembakau, anggur beralkohol dan minuman keras. Semakin dimanjakan selera itu, semakin sering semakin sulit dikendalikan. Semakin lemah tubuh, semakin tidak sanggup berfungsi tanpa bahan perangsang non-alamiah. Nafsu keinginan akan hal ini semakin bertambah sampai kemauan membengkak, akhirnya nampaknya tidak ada lagi kuasa untuk menyangkal keinginan non-alamiah dalam peman-

Jalan aman satu-satunya ialah jangan jamah, jangan cicip, jangan pegang, jangan minum teh, kopi, anggur beralkohol, tembakau dan minuman beralkohol.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

jaan ini.

Satu-satunya Jalan yang Aman

Jalan aman satu-satunya ialah jangan jamah, jangan cicip, jangan pegang, jangan minum teh, kopi, anggur beralkohol, tembakau dan minuman beralkohol. Kebutuhan manusia sekarang ini dua kali lipat bersarnya dibanding dengan orang beberapa generasi yang lalu. Generasi sekarang ini membutuhkan pertolongan untuk menguasai kemauan yang dikuatkan oleh anugerah Allah, supaya dapat melawan penggoaan Setan dan menolak pemanjaan selera yang sudah diselewengkan, walaupun keinginan itu kecil.

Pertentangan Antara Kebenaran dan Pemanjaan Diri

746. Kenyataan yang berkaitan dengan Korah dan kawan-kawannya dicatat sebagai amaran bagi umat Allah, khususnya mereka yang hidup di bumi ini pada akhir zaman. Korah dan kawan-kawan memberontak terhadap Musa dan Harun, melawan Tuhan dan kebenaran. Setan telah menuntun orang-orang untuk meniru perbuatan Korah, Datam dan Abiram dalam menimbulkan kegaduhan di antara umat Allah. Mereka yang membiarkan diri melawan kesaksian sederhana itu menjadi tertipu sendiri. Mereka benar-benar berpikir bahwa yang memikul beban pekerjaan Allah adalah orang-orang yang ditinggikan di antara bangsa Tuhan, dan bahwa nasihat dan teguran mereka tidak dihiraukan. Mereka telah bangkit melawan kesaksian sederhana yang Allah mau supaya mereka menentang penggunaan bahan-bahan perusak seperti teh, kopi dan tembakau. Kesaksian ini telah mengganggu golongan tertentu karena menyangkut pemusnahan berhala mereka. Mereka harus memegang kesaksian ini dan menegur kesalahan umat Allah. Untuk sementara, banyak yang belum memberi keputusan, apakah mengorbankan seluruhnya benda-benda perusak itu atau menolak kesaksian sederhana yang dipegang dan menyerah kepada dorongan selera. Mereka menempati satu posisi yang tidak pasti. Ada pertentangan antara keyakinan akan kebenaran dengan pemanjaan diri. Mereka menjadi lemah karena belum memberikan keputusan, sehingga masih banyak yang memanjakan selera. Sudah rusak kesang-

MINUMAN

gupan merasakan perkara-perkara yang kudus karena penggunaan racun yang bekerja dengan lambat ini. Akhirnya mereka mengambil keputusan terakhir, mereka tidak mau menyangkal diri dan bersedia menanggung risikonya. Keputusan yang menakutkan ini serta-merta membangun satu tembok pemisah antara mereka dengan orang-orang yang menyucikan diri dari segala keonaran daging dan roh sebagaimana Allah telah perintahkan, dan mereka yang menyempurnakan kesalehan dalam takut akan Tuhan. Kesaksian tulus yang muncul di hadapan mereka menimbulkan ketidaksenangan. Mereka merasa bebas memeranginya sambil berusaha meyakinkan diri dan orang lain bahwa mereka tidak benar. Mereka katakan bahwa masyarakat itu benar, tetapi kesaksian yang menegur itulah yang menyusahkan. Ketika mereka mengangkat panji-panji pemberontakan, maka semua yang melawan, yang sakit rohani, yang lumpuh, yang mogok, yang buta, sama-sama bersatu untuk mencerai-beraikan dan menanam bibit perpecahan.

Akar Kebiasaan Tidak Bertarak

747. Usaha besar diadakan untuk menghapus kebiasaan tidak bertarak. Tetapi banyak usaha yang tidak ditujukan kepada sasaran. Pendukung reformasi pertarakan harus sadar akan akibat jahat dari penggunaan makanan yang tidak menyehatkan, bumbu masak, teh dan kopi. Semoga Allah memberkati setiap petugas pertarakan. Tetapi kami mengundang mereka supaya melihat lebih dalam meneliti kejahatan yang mereka perangi, agar mereka merasa pasti bahwa mereka tidak goyah dalam reformasi.

Khalayak ramai harus diberitahu bahwa keseimbangan kuasa mental dan moral bergantung kebanyakan pada keadaan tubuh yang sehat. Semua bahan perangsang non-alamiah yang melemahkan dan memerosotkan kondisi tubuh cenderung untuk menurunkan keserasian intelek dan moral. Kebiasaan tidak bertarak terletak pada fondasi moral dunia yang merosot. Dengan memanjakan selera yang diselewengkan, manusia kehilangan kuasanya untuk melawan percobaan.

Reformator pertarakan mempunyai tugas untuk dilaksanakan, yaitu mendidik manusia dalam hal ini. Ajarlah mereka bahwa kesehatan, tabiat, atau kehidupan itu sendiri, semua terancam bahaya karena penggunaan bahan perangsang yang menguras tenaga dan menggiatkannya kepada gerakan mendadak yang tidak normal.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Kuasa Alam dan Keteguhan Bekerjasama

Sehubungan dengan teh, kopi, tembakau, dan minuman alkohol, tindakan yang paling aman ialah: jangan menyentuhnya, jangan mencicipinya, jangan memegangnya. Kecenderungan teh dan kopi dan minuman sejenis berada dalam arah yang sama dengan minuman alkohol dan tembakau. Dalam beberapa kasus, menghentikan kebiasaan ini sama sulitnya dengan seorang pemabuk menghentikan minuman keras. Mereka yang bermaksud meninggalkan bahan perangsang ini, untuk sementara akan merasa kehilangan sesuatu, dan menderita karena tanpa kebiasaannya. Tetapi dengan kebulatan tekad, mereka akan merangi keinginan itu dan berhenti merasakan kehilangannya. Alam memerlukan sedikit waktu untuk penyembuhan dari penyalahgunaan itu. Tetapi, berikanlah alam kesempatan itu, dia akan kembali bergairah dan melakukan tugasnya dengan baik dan agung.

748. Setan mencemari pikiran dan merusak jiwa dengan penggodaannya yang licik itu. Maukah jemaat kita merasakan dan melihat dosa pemanjaan selera yang diselewengkan? Maukah mereka meninggalkan teh, kopi, makanan daging, dan makanan yang merangsang, lalu mengalihkan biaya pembeli benda-benda yang merusak itu kepada usaha penyebaran kebenaran?... Kuasa apakah yang perlu dimiliki pecandu tembakau yang dapat menghentikan lajunya kebiasaan tidak bertarak? Di dunia kita ini harus ada revolusi menentang tembakau sebelum kapak diayunkan untuk menebang akar pohon. Kita meneliti permasalahan itu semakin dekat. Teh dan kopi membesar selera yang sedang berkembang mendambakan perangsang yang lebih keras seperti tembakau dan minuman keras.

749. Mengenai makanan daging, kita semua dapat berkata: biarkanlah itu. Semua orang harus dapat menyaksikan dengan jelas untuk menentang teh dan kopi, jangan pernah menggunakaninya. Bahan ini termasuk narkotik, merusak otak dan organ tubuh lainnya....

Biarlah setiap anggota jemaat kita menyangkal setiap selera yang mementingkan diri. Setiap rupiah yang dibelanjakan untuk teh, kopi dan makanan daging, itu berarti dibuang. Bahan-bahan ini menghalangi

MINUMAN

pengembangan fisik, mental dan kuasa rohani.

Saran Setan

750. Sebagian orang berpendapat bahwa mereka tidak dapat melakukan reformasi, dan bahwa kesehatan akan dikorbankan jika mereka mencoba meninggalkan teh, tembakau dan makanan daging. Ini adalah saran Setan. Bahan-bahan perangsang yang merusak inilah yang merongrong pembangunan tubuh dan persiapannya untuk menghadapi penyakit akut, oleh merusak mesin tubuh yang halus itu, dan meruntuhkan pertahanan yang dibangun untuk melindungi dari penyakit dan pembusukan dini....

Penggunaan bahan perangsang non-alamiah adalah perusak kesehatan. Otak mendapat pengaruh yang melumpuhkan, sehingga tidak mungkin dapat mengenal perkara-perkara abadi. Mereka yang memuja berhala ini tak dapat menilai keselamatan yang diberikan Kristus bagi mereka dengan hidup menyangkal diri, menderita dan tertekan, dan akhirnya menyerahkan nyawa-Nya untuk menyelamatkan orang sekarat dari kematian.

(Pengaruh teh dan kopi kepada anak-anak– 354, 360)

(Teh dan kopi di sanatorium kita– 420, 424, 437, 438)

(Teh, kopi dan makanan daging tidak perlu– 805)

(Penolakan akan teh, kopi dan sebagainya, membuktikan para pekerja menjadi reformator kesehatan praktis– 227, 717)

(Akibat meminum kopi dan teh walau makan siang dan malam– 233)

(Mereka yang mendambakan teh dan kopi perlu diberi penerangan– 779)

(Mengadakan perjanjian dengan Allah untuk meninggalkan teh, kopi dan sebagainya– 41)

(Teh dan kopi tidak digunakan oleh E.G. White, Daftar Tambahan 1:18, 23)

(Teh sewaktu-waktu digunakan E.G. White sebagai obat, Daftar Tambahan 1:18)

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

BAGIAN III – KOPI JAGUNG, KEDELAI MENGGANTIKAN TEH DAN KOPI

751. Janganlah menyajikan teh atau kopi. Bubuk jagung dan kedelai yang disediakan begitu rupa, dapat disajikan sebagai pengganti minuman yang merusak kesehatan.

752. Dalam situasi tertentu orang memerlukan makan tiga kali sehari. Namun kalau ini harus dilakukan, makanan ketiga haruslah ringan dan mudah dicerna. Roti Crackers, roti bakar dan buah-buahan atau kopi jagung atau kopi kedelai, adalah makanan terbaik untuk malam hari.

753. Saya menggunakan sedikit susu matang (*rebus*) dalam minuman kopi sederhana buatan sendiri. (*Maksudnya kopi jagung atau kedelai*).

Penggunaan Bebas Minuman Pedas yang Merusak

754. Minuman pedas tidak dibutuhkan kecuali untuk obat. Perut ini mengalami kerusakan yang besar karena banyak memakan makanan pedas dan meminum minuman pedas. Dengan demikian, kerongkongan dan alat pencernaan dilemahkan, begitu juga organ lainnya.

BAGIAN IV – MINUMAN SARI BUAH APEL BERALKOHOL

755. Kita hidup pada zaman ketidakbertarakan. Pemuasan selera pecandu minuman sari buah beralkohol adalah kekejadian bagi Allah. Engkau bersama orang lain telah menggabungkan diri dalam pekerjaan ini karena engkau belum menuruti terang itu. Sekiranya engkau sudah berdiri di dalam terang itu, engkau tidak mau atau tidak sudi melakukan hal ini. Masing-masing kamu yang sudah melakukan bagiannya di dalam pekerjaan ini akan datang di bawah kutukan Allah, kecuali engkau mengadakan perubahan total dalam bisnismu. Engkau perlu bersungguh-sungguh. Engkau perlu memulai pekerjaan itu segera untuk menghindarkan jiwamu dari kutukan itu....

Setelah engkau menentukan pendirianmu yang engkau tidak mau

MINUMAN

berpartisipasi secara aktif dalam pekerjaan pertarakan, mungkin engkau masih meninggalkan pengaruh baik bagi orang lain, sekiranya engkau berlaku jujur sesuai dengan iman yang kudus yang engkau akui. Tetapi dengan mengelola pembuatan sari buah yang beralkohol, engkau telah merusak pengaruhmu begitu banyak. Yang lebih jelek lagi engkau telah membawa celaan terhadap kebenaran, dan jiwasmu sendiri telah disakiti. Engkau telah membangun penghalang antara dirimu dengan pekerjaan pertarakan. Tindakanmu memberi peluang kepada orang yang tidak percaya untuk meragukan prinsipmu. Engkau tidak berjalan lurus, yang timpang dan yang lumpuh tersandung menimpamu karena perbuatanmu.

Di dalam terang hukum Allah, saya tidak dapat melihat bagaimana orang Kristen dengan sungguh-sungguh menanam tanaman hop untuk pembuatan bir dan mengelola pabrik anggur alkohol dan minuman sari buah beralkohol untuk dipasarkan. Semua bahan ini mungkin digunakan untuk kebaikan dan mendapat berkat, atau disalahgunakan untuk membawa berkat dan kutuk. Minuman sari buah dan anggur murni dapat dikalengkan dan bertahan manis untuk jangka waktu yang lama. Jikalau digunakan tanpa proses fermentasi maka minuman itu tidak merusak pertimbangan sehat....

Minum Sedikit Berarti Jalan Tol ke Dunia Kemabukan

Orang bisa benar-benar mabuk kalau meminum anggur dan sari buah beralkohol seperti meminum minuman yang lebih keras. Kemabukan yang paling buruk ialah yang disebabkan karena meminum minuman yang kurang keras. Nafsu lebih terangsang. Pembentukan, tabiat lebih besar, lebih terarah dan lebih melawan. Beberapa botol anggur atau sari buah dapat membangkitkan cita rasa akan minuman yang lebih keras. Dan dalam banyak kasus, mereka yang sudah tergolong pemabuk dengan demikian meletakkan dasar kebiasaan minum. Bagi beberapa orang, tidak aman menyimpan anggur dan sari buah di dalam rumahnya. Mereka mewarisi selera keinginan akan bahan perangsang yang senantiasa ditawarkan oleh Setan supaya diminum. Mereka menyerah kepada pencobaannya, mereka tidak berhenti. Selera memerlukan pemanjangan dan dipuaskan demi keruntuhan jiwa. Otak itu lemah dan dikelamkan. Pertimbangan sehat tidak lagi memegang kekang, te-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

tapi kekang itu diikatkan kepada leher nafsu. Kejahatan seks, percabulan dan segala jenis kejahatan, dilakukan sebagai akibat dari minuman anggur dan sari buah beralkohol. Yang mengaku beragama tetapi menyukai bahan perangsang ini tidak bisa bertumbuh dalam anugerah karena membiasakan diri kepadanya. Dia menjadi kotor dan bernafsu. Nafsu kebinatangan menguasai pikiran sehingga dia tidak lagi mencintai kebajikan.

Ada satu kecenderungan ketularan penyakit berbagai jenis seperti pembengkakan kelenjar, penyakit lever, getaran saraf, penumpukan darah di kepala. Ini terjadi khususnya kalau menggunakan sari buah yang sudah asam.

ling kuat sudah dirongrong. Keinginan kekal tidak cukup kuat untuk menguasai selera yang merosot itu dengan akal sehat.

Sebagian orang tidak pernah mabuk betul, tetapi selalu berada di bawah pengaruh anggur dan sari buah beralkohol. Badan mereka panas dengan pikiran yang tidak seimbang, masih sadarkan diri, tetapi berada dalam kondisi buruk. Semua kuasa pikiran yang agung telah menurun. Ada satu kecenderungan ketularan penyakit berbagai jenis seperti pembengkakan kelenjar, penyakit lever, getaran saraf, penumpukan darah di kepala. Ini terjadi khususnya kalau menggunakan sari buah yang sudah asam. Dengan penggunaannya, banyak orang mendatangkan penyakit menahun bagi dirinya sendiri. Ada yang meninggal karena konsumsi atau terkena penyakit mati sebelah. Ada juga yang menderita kejang perut. Setiap tenaga inti lama-lama terkuras, sampai dokter mengumumkan penyakit lever. Tetapi sekali mereka membuka

Minuman yang agak kurang keras adalah satu sekolah di mana orang mendapat pendidikan mengenai karir pemabuk. Setan menuntun secara pelan-pelan semakin jauh dari tiang pertarakan. Begitulah liciknya anggur dan sari buah yang tak berbahaya itu menanamkan pengaruh pada cita rasa sampai memasuki jalan raya menuju kemabukan tanpa disadari. Cita rasa akan bahan perangsang pun dibangun, dan susunan saraf menjadi kacau. Setan membuat pikiran itu dalam keadaan panas dan gelisah. Korban yang malang itu masih menganggap dirinya aman, dia melaju dan melaju sampai rusak total, dan prinsip pun sudah dikorbankan. Keputusan yang pa-

MINUMAN

tempat minuman itu dan mereka tidak mengisinya kembali, tenaga cadangan yang semakin habis akan pulih kuat. Meminum sari buah berfermentasi akan menuntun kepada minuman yang lebih keras. Perut itu kehilangan kekuatan alamiahnya. Sesuatu yang lebih keras diperlukan untuk membangunkannya supaya beraksi Kita melihat kuasa minuman keras yang menguasai manusia. Kita melihat berapa banyak yang berprofesi dan memegang tanggung jawab besar, orang yang diagungkan, orang yang bertalenta tinggi, orang terdidik, orang yang mempunyai perasaan halus, orang yang bersaraf baja dan yang mempunyai kuasa pikiran, mereka mengorbankan apa saja untuk pemanjakan selera, sampai mereka merosot kepada tingkat manusia brutal. Dalam banyak hal, kemerosotan mereka itu dimulai dengan meminum anggur dan sari buah fermentasi.

Kita Memberikan Teladan yang Memihak Reformasi

Saya merasa sedih kalau laki-laki dan perempuan intelek yang mengaku orang Kristen tetapi mengatakan bahwa tidak ada bahayanya memproduksi anggur dan sari buah apel untuk dipasarkan, karena anggur murni tidak memabukkan. Saya tahu ada segi lain dalam masalah ini yang mereka sendiri tidak mau melihat. Rasa mementingkan diri telah menutup mata mereka sehingga tidak dapat melihat kejahatan akibat penggunaan bahan perangsang....

Sebagai satu umat, kita mengaku menjadi reformator, menjadi pembawa terang ke dunia ini, pengawal-pengawal setia bagi Allah, yang menjaga setiap gerbang dari mana Setan dapat masuk dengan penggodaannya untuk memanjakan selera. Contoh kehidupan dan pengaruh kita haruslah menjadi satu kuasa yang memihak reformasi. Kita, harus tidak melakukan apa pun yang menumpulkan hati nurani atau mengundang percobaan. Kita tidak membuka pintu sehingga memberi kesempatan kepada Setan memasuki pikiran seseorang yang telah dibentuk dalam citra Allah. Sekiranya semua berjaga dan setia menutup lubang-lubang kecil yang dibuat oleh minuman anggur dan sari buah yang tidak membahayakan, jalan raya menuju kemabukan akan dapat ditutup. Apa yang diperlukan oleh masyarakat ialah tujuan yang pasti satu kemauan untuk tidak menjamah, tidak mencicipi dan tidak memegang. Kemudian reformasi pertarakan akan menjadi kuat, permanen dan saksama....

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Penebus dunia ini mengetahui keadaan masyarakat di akhir zaman. Sebab itu Dia menghadapkan kebiasaan makan dan minum sebagai dosa zaman ini. Dia katakan kepada kita bahwa seperti pada zaman Nuh, begitu pula anak manusia itu dinyatakan. "Sebab sebagaimana mereka pada zaman sebelum air bah itu makan dan minum, kawin dan mengawinkan, sampai kepada hari Nuh masuk ke dalam bahtera. Dan mereka tidak tahu akan sesuatu, sebelum air bah itu datang dan melenyapkan mereka semua." Begitulah keadaan dunia di akhir zaman, dan mereka yang mempercayai amaran ini akan sangat berhati-hati supaya tidak mengadakan satu tindakan yang akan membawa kutuk kepada mereka.

Saudaraku, marilah kita meneliti masalah ini di bawah terang Alkitab. Marilah kita menanamkan satu pengaruh yang memihak pertarakan dalam segala hal. Buah apel dan buah anggur adalah pemberian Allah yang indah. Bahan ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya sebagai bahan makanan yang menyehatkan, atau dapat disalahgunakan menjadi bahan perusak. Oleh karena perbuatan manusia yang penuh dosa, Allah telah mendatangkan penyakit tanaman kepada pokok anggur dan pohon apel. Kita berdiri di hadapan dunia sebagai reformator. Janganlah kita memberi kesempatan kepada pemberontak atau kepada yang tidak percaya untuk mencela iman kita. Kristus berkata: "Kamulah terang dunia" "kamulah garam dunia" Marilah kita tunjukkan bahwa hati dan nurani kita berada di bawah pengaruh rahmat Ilahi yang berkuasa mengubahnya, bahwa hidup kita dikuasai oleh prinsip hukum Allah, walaupun prinsip ini memerlukan pengorbanan keinginan tubuh.

Di Bawah Mikroskop

756. Orang yang mewarisi selera yang menginginkan bahan perangsang non-alamiah bagaimanapun janganlah melihat anggur, bir, atau sari buah beralkohol. Janganlah benda-benda itu ada di dalam batas jangkauannya. Inilah caranya menjauhkan penggodaan dari mereka. Mengenai sari buah apel yang manis, banyak orang membelinya dengan bebas, tetapi sari buah itu rasa manis hanya sementara waktu saja, sebab proses fermentasi mulai segera. Cita rasanya yang tajam itu lebih menyenangkan bagi banyak orang. Peminum tidak mau mengakui bahwa benda itu sudah fermentasi.

MINUMAN

Penggunaan sari buah apel manis yang biasanya diproduksi itu juga membahayakan kesehatan. Jikalau orang dapat melihat dengan mikroskop apa yang mereka beli, hanya sedikit orang yang mau meminumnya. Seringkali orang yang memproduksi sari buah apel itu tidak memperhatikan kualitas buah yang digunakan, sari buah itu berulat karena digunakan apel yang sudah busuk. Mereka yang tidak mengira yang mereka sedang memakan apel busuk dengan cara lain, mereka akan meminum sarinya dan menyebutnya minuman mewah. Tetapi mikroskop menunjukkan bahwa walaupun masih segar dari pengilangan, minuman itu tidak aman untuk digunakan.

Orang bisa mabuk apabila meminum anggur beralkohol, bir dan sari buah apel, sama halnya dengan minuman keras lainnya. Apabila meminum minuman tersebut akan membangkitkan selera untuk meminum yang lebih keras lagi dan kebiasaan untuk minuman keras pun terbentuk. Minuman yang kadar alkoholnya kurang keras akan bisa menuntun peminumnya untuk meminum yang lebih keras. Begitu tersembunyi rangsangannya, sehingga jalan menuju menjadi pemabuk akan dijalani tanpa disadari bahayanya oleh si peminum.

BAGIAN V – SARI BUAH-BUAHAN MURNI

Sari Buah Anggur yang Manis

757. Sari buah anggur murni yang bebas dari fermentasi adalah minuman yang menyehatkan. Tetapi banyak di antara minuman alkohol mengandung racun yang mematikan. Mereka yang suka meminumnya seringkali mengamuk tanpa sesuatu alasan. Di bawah pengaruhnya yang mematikan itu, manusia melakukan kejahanatan kekerasan atau pembunuhan.

Bermanfaat untuk Kesehatan

758. Jadikanlah buah itu menjadi bahan makanan di atas meja makanmu. Cantumkanlah dalam daftar belanjaan. Sari buah, yang bersama dengan roti, akan disenangi dengan baik. Buah yang baik, matang dan tidak busuk adalah satu benda yang perlu kita syukuri kepada Allah, karena itu bermanfaat bagi kesehatan.

Mengajarkan Prinsip Kesehatan

BAGIAN I – PETUNJUK HARUS DIBERIKAN MENGENAI PELAJARAN KESEHATAN

Diperlukan Pendidikan Kesehatan 759. Pendidikan Kesehatan lebih diperlukan sekarang ini. Walaupun tercapai kemajuan di banyak bidang sehubungan dengan kesenangan dan kebutuhan hidup, seperti masalah kebersihan dan pengobatan penyakit, kemerosotan tenaga fisik dan daya tahan tubuh mengkhawatirkan. Hal ini memerlukan perhatian semua orang yang menaruh perhatian pada kesejahteraan orang lain.

Peradaban kita yang semu ini mendukung kejahatan dan perusakan prinsip sehat. Kebiasaan dan mode berperang melawan alam. Praktik yang mereka lakukan, pemanjaan yang mereka gandrungi, keduanya dengan pasti mengurangi tenaga

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

fisik dan mental, dan membawa beban berat dan menimpakannya kepada bangsa itu. Kebiasaan tidak bertarak dan kejahanatan, penyakit dan penderitaan, semuanya terdapat di mana-mana.

Banyak orang melanggar hukum kesehatan tanpa disadari sehingga memerlukan petunjuk. Tetapi jumlah yang lebih besar mengetahui apa yang mereka lakukan. Mereka perlu diyakinkan betapa penting membuat pengetahuan itu satu penuntun hidup.

760. Petunjuk tentang reformasi makanan sangat diperlukan. Kebiasaan makan yang salah dan penggunaan makanan yang tidak menyehatkan kebanyakan adalah penyebab kebiasaan tidak bertarak dan kejahanatan dan kesengsaraan yang mengutuk dunia ini.

761. Jikalau kita mau meninggikan standar moral di daerah mana saja yang kita layani, kita harus memulainya dengan membetulkan kebiasaan kehidupan mereka. Kebajikan tabiat bergantung kepada tindakan yang benar dari kuasa pikiran dan kuasa tubuh.

Banyak Orang akan Diberi Penerangan

762. Tuhan telah menunjukkan kepada saya bahwa sangat banyak orang akan diselamatkan dari kemerosotan fisik, mental dan moral melalui pengaruh praktis reformasi kesehatan. Ceramah kesehatan akan diberikan, penerbitan akan dilipatgandakan. Prinsip reformasi kesehatan akan diterima dengan senang hati. Banyak orang akan merasa senang. Pengaruh yang dikaitkan dengan reformasi kesehatan akan menganjurkannya kepada pertimbangan semua orang yang menginginkan terang. Mereka akan maju langkah demi langkah untuk menerima kebenaran khusus zaman ini. Dengan demikian kebenaran dan kesalahan akan bertemu.... Injil dan pekerjaan misionaris medis akan bergerak maju bersama-sama. Injil itu akan diikat dengan prinsip reformasi kesehatan. Kekristenan akan dihidupkan secara praktis. Pekerjaan reformasi yang sungguh-sungguh dan saksama akan dilakukan. Agama Alkitab yang benar ialah satu curahan kasih Allah bagi manusia berdosa. Umat Allah akan maju lurus ke depan untuk meyakinkan pikiran orang yang sedang mencari kebenaran, yaitu orang yang ingin melakukan tugasnya dengan benar pada zaman yang serba sungguh-sungguh ini. Kita meng-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

hadapkan prinsip reformasi kesehatan di hadapan orang banyak, sam-bil melakukannya dengan segenap tenaga kita untuk memimpin laki-laki dan perempuan supaya mereka dapat melihat betapa penting prin-sip ini, lalu melakukannya.

Usaha Para Perintis dalam Mengajarkan Prinsip Reformasi Kesehatan

763. Pada waktu diadakan pasar malam di Battle Creek tahun 1864, jemaat kita membawa ke lokasi, tiga atau empat kompor masak lalu mendemonstrasikan bagaimana cara menyediakan makanan sehat tan-pa penggunaan makanan daging. Kami mendapat informasi bahwa kami menyajikan makanan terbaik di lokasi itu. Apabila perhimpunan besar diadakan, adalah kesempatanmu membuat rencana yaitu menyediakan makanan yang menyehatkan. Buatlah usahamu itu bersifat mendidik.

Tuhan memberi kita kesukaan menghadapi orang-orang, dan kita mempunyai banyak kesempatan baik untuk mendemonstrasikan apa yang dapat dilakukan dengan reformasi kesehatan demi pemulihan ke-sehatan mereka yang sudah dinyatakan tidak berpengharapan....

Di Perkemahan dan dari Rumah ke Rumah

Kita harus lebih berusaha mengajarkan kebenaran reformasi kese-hatan kepada semua orang. Di setiap perkumpulan perkemahan usaha-kanlah mendemonstrasikan apa yang dapat dilakukan dalam menyediakan makanan enak yang menyehatkan dari biji-bijian, buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran. Di setiap tempat di mana kelompok baru di bawa ke dalam kebenaran, berikanlah petunjuk ilmu penyediaan makanan sehat. Harus dipilih para pekerja yang dapat bekerja dari ru-mah ke rumah dalam satu kampanye pendidikan.

Kemah Pengobatan di Perkemahan

764. Sementara kita mendekati penutupan waktu, kita harus naik lebih tinggi dan lebih tinggi lagi mengenai masalah reformasi kesehatan dan pertarakan Kristen, menyajikannya dalam cara pasti yang lebih positif. Kita harus terus berusaha mendidik umat manusia, bukan de-

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

ngan perkataan kita, tetapi dengan perlakuan kita. Jikalau ajaran digabung dengan praktik, maka pengaruhnya sangat besar.

Pada pertemuan perkemahan, harus diberikan petunjuk tentang judul kesehatan kepada umat itu. Di beberapa pertemuan kita di Australia; tiap hari diberikan ceramah mengenai kesehatan, dan mereka menaruh perhatian yang sangat mendalam. Di lokasi perkemahan dipasang sebuah tenda untuk para dokter dan perawat. Nasihat pengobatan diberikan dengan cuma-cuma, banyak orang yang mencarinya. Ribuan orang mengikuti ceramah itu. Pada penutupan pertemuan, orang belum merasa puas dengan apa yang mereka pelajari kalau pelajaran itu dihentikan. Di beberapa kota di mana pertemuan diadakan, beberapa dari pemuka kota mendesak supaya dibuka cabang sanatorium di kota mereka dengan menjanjikan dukungan keuangan dan kerjasama.

Dengan Teladan dan Ajaran

765. Perkumpulan jemaat kita yang besar memperoleh kesempatan terbaik untuk menerangkan prinsip reformasi kesehatan. Beberapa tahun yang lalu pada pertemuan seperti ini, banyak sudah yang dikatakan tentang reformasi kesehatan dan keuntungan makanan vegetaris. Tetapi pada waktu yang sama makanan daging disajikan di meja makan perkemahan, dan banyak lagi jenis makanan yang tidak menyehatkan dijual di kios-kios. Iman tanpa perbuatan adalah iman yang mati. Petunjuk reformasi kesehatan yang disangkal dengan praktik tidak meninggalkan kesan yang baik. Pada pertemuan perkemahan yang berikut, mereka yang bertanggung jawab telah dididik dengan pengajaran dan praktik. Tidak ada makanan daging disajikan di meja makan kemah, tetapi yang disajikan ialah buah-buahan, biji-bijian dan sayuran dengan limpahnya. Sementara para pengunjung menanyakan tentang makanan daging mengapa tidak disajikan, maka dijelaskanlah dengan sederhana bahwa makanan daging bukanlah yang terbaik.

(Penjualan permen, es krim, dan makanan kecil lainnya di perkemahan – 529, 530)

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Di Sanatorium Kita

766. Terang yang diberikan pada saya ialah bahwa sanatorium harus didirikan. Di dalamnya tidak digunakan obat-obat keras. Metode pengobatan sederhana yang masuk akal akan diikuti untuk penyembuhan penyakit. Dalam lembaga ini orang-orang diajar bagaimana caranya berpakaian bernapas dan makan dengan teratur. Diajar pula bagaimana mencegah penyakit dengan kebiasaan hidup yang baik.

(Baca juga 458)

767. Sanatorium kita adalah sarana penerangan bagi mereka yang datang untuk berobat. Harus ditunjukkan kepada para pasien bagaimana dapat hidup dengan biji-bijian, buah-buahan dan kacang-kacangan, dan hasil bumi lainnya. Saya mendapat petunjuk untuk memberikan ceramah secara teratur di sanatorium kita tentang judul kesehatan. Mereka harus diajar bagaimana meninggalkan bahan makanan yang menurunkan kondisi kesehatan dan kekuatan manusia untuk siapa Kristus telah mengorbankan nyawa-Nya. Harus ditunjukkan pengaruh teh dan kopi yang merusak. Para pasien harus diajar bagaimana meninggalkan bahan-bahan makanan yang merusak alat pencernaan.... Biarlah pasien itu melihat betapa penting mengamalkan prinsip reformasi kesehatan, jika mereka mau memulihkan kesehatan. Biarlah ditunjukkan kepada pasien bagaimana cara penyembuhan dengan bertarik dalam hal makan dan mengadakan gerak badan secara teratur di udara terbuka.... Melalui pekerjaan sanatorium kita, penderitaan akan dileyapkan dan kesehatan akan dipulihkan. Orang-orang harus diajar bagaimana tetap hidup sehat dengan bersikap hati-hati dalam hal makan dan minum.... Orang-orang yang meninggalkan makanan daging akan mendapat keuntungan. Masalah makanan adalah satu pelajaran yang menarik perhatian.... Sanatorium kita didirikan untuk satu maksud tertentu, untuk mengajar orang bahwa kita hidup bukan untuk makan, tetapi makan untuk hidup.

*Sanatorium kita
didirikan untuk satu
maksud tertentu, un-
tuk mengajar orang
bahwa kita hidup bu-
kan untuk makan, teta-
pi makan untuk hidup.*

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

Didiklah Pasien dalam Hal Perawatan di Rumah

768. Biarlah pasien berada di luar ruangan sebanyak mungkin. Adakanlah percakapan di teras, percakapan yang menggembirakan dan menyenangkan. Dengan membaca pelajaran Alkitab secara sederhana, mudah dipahami, maka ini akan membangkitkan semangatnya. Bicarakanlah tentang reformasi kesehatan. Janganlah engkau, saudaraku, menjadi pemikul beban dalam banyak bidang, sehingga engkau tidak sanggup mengajarkan pelajaran sederhana reformasi kesehatan. Mereka yang keluar dari sanatorium harus dilengkapi dengan pengajaran supaya mereka dapat mengajar orang lain metode pelayanan keluarga.

Ada bahayanya membelanjakan uang yang banyak untuk membeli mesin dan peralatan yang tak pernah dapat digunakan pasien di rumah mereka. Lebih baik mereka diajar bagaimana mengatur makanan, supaya mesin tubuh yang hidup-hidup itu dapat bekerja dengan baik.

Harus Diberikan Penyuluhan Pertarakan

769. Di dalam lembaga kesehatan, kita harus memberikan petunjuk yang jelas mengenai pertarakan. Kepada pasien harus ditunjukkan kejahatan minuman keras yang memabukkan, dan berkat besar kalau meninggalkannya. Mereka harus diajak meninggalkan semua yang merusak kesehatan, dan menggantikannya dengan buah-buahan yang melimpah. Jeruk, jeruk nipis, mangga, pisang, jambu dan masih banyak lagi yang dapat diperoleh. Bumi Tuhan ini memang subur jikalau dibudidayakan sebaik-baiknya.

770. Mereka yang sedang bergumul melawan kuasa selera harus diajar prinsip hidup sehat. Mereka harus diberi penerangan bahwa pelanggaran terhadap hukum kesehatan, yang dengan menciptakan suasana sakit, keinginan yang non-alamiah, meletakkan dasar kebiasaan meminum minuman keras. Mereka mengharap supaya dibebaskan dari keinginan non-alamiah. Ini terjadi kalau mereka hidup dalam penurutan akan prinsip kesehatan. Apabila mereka bergantung pada kekuatan Ilahi untuk mematahkan ikatan nafsu, mereka bekerjasama dengan Allah dengan menuruti segala hukum-Nya, yaitu hukum, fisik dan hukum moral.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Diperlukan Pengetahuan Dasar Reformasi

771. Tugas khusus apakah yang kita dipanggil untuk melakukannya di lembaga kesehatan kita? Gantinya memberikan pendidikan tentang selera yang diselewengkan, baik dengan pengajaran dan contoh hidup, didiklah dirimu dalam hal ini. Angkatlah standar reformasi dalam segala bidang. Rasul Paulus mengangkat suara: "Karena itu, saudara-saudaraku, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersebahkan tubuhmu sebagai persembahan hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati. Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaruan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna."

Lembaga kesehatan kita didirikan untuk menghadapkan prinsip hidup tentang makanan yang menyehatkan, bersih dan murni. Pengetahuan itu harus dibagikan tentang penyangkalan diri, penguasaan diri. Yesus ditinggikan di hadapan semua orang yang datang ke lembaga kita, karena Dia telah menciptakan dan menebus manusia. Pengetahuan akan jalan hidup, damai, kesehatan harus diberikan baris demi baris, ajaran demi ajaran, agar laki-laki dan perempuan dapat melihat betapa pentingnya reformasi. Mereka harus dituntun untuk meninggalkan kebiasaan jelek dan perbuatan jahat seperti yang terjadi di Sodom dan pada zaman sebelum air bah, yang telah dimusnahkan karena kejahanan mereka (Mat 24:37-39)....

Semua orang yang mengunjungi lembaga kesehatan kita akan dididik. Rencana keselamatan harus diperkenalkan kepada semua orang, baik yang golongan tinggi atau rendah, yang kaya atau yang miskin. Berikanlah petunjuk yang sudah dipersiapkan dengan baik, agar permaianan dalam ketidakbertarakan yang lazim dalam hal makan dan minum dapat ternyata sebagai penyebab penyakit dan penderitaan dan praktik kejahanan yang terjadi.

(Bagaimana memperkenalkan reformasi dalam hal makanan– 426)

Dedaunan dari Pohon Alhayat

772. Saya mendapat petunjuk bahwa kita tidak boleh mengabai-

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

kan pekerjaan yang harus dilakukan di bidang pembaruan kesehatan. Melalui pekerjaan ini kita menjangkau jiwa-jiwa di jalan raya atau di lorong-lorong. Saya mendapat terang khusus bahwa di sanatorium kita banyak jiwa akan menerima dan menuruti kebenaran zaman ini. Dalam lembaga ini laki-laki dan perempuan diajar bagaimana cara memelihara tubuh mereka, dan pada waktu yang sama bagaimana menjadi sehat dalam iman. Mereka diajar apa maknanya memakan daging Anak Manusia dan meminum darah-Nya. Kristus berkata: "Perkataan-perkataan yang Kuberikan kepadamu adalah roh dan hidup." Yoh. 6:63.

Sanatorium kita menjadi sekolah di mana diajarkan bidang misionaris medis. Mereka harus membawa jiwa-jiwa yang berpenyakit dosa kepada dedaunan pohon alhayat, yang akan memberikan kepada mereka damai, pengharapan dan iman di dalam Kristus.

Persiapan untuk Doa Penyembuhan

773. Sia-sialah mengajar orang memandang kepada Allah sebagai penyembuh penyakit mereka, kecuali mereka diajar juga untuk menyingsirkan praktik-praktik hidup tidak sehat. Supaya kita, dapat menerima berkat-Nya sebagai jawaban kepada doa kita, kita harus berhenti melakukannya kejahatan dan belajar melakukan kebaikan. Lingkungan mereka haruslah bersih, dan kebiasaan hidup mereka benar. Mereka harus hidup sesuai dengan hukum Allah, hukum alamiah atau hukum rohani.

Kewajiban Dokter Menyenangkan Hati Pasiennya

774. Lembaga kesehatan bagi orang sakit akan menjadi tempat terbaik untuk mendidik penderita bagaimana caranya hidup sesuai dengan hukum alam, dan bagaimana caranya menghentikan praktik yang merusak kesehatan dan kebiasaan salah dalam hal makan, berpakaian yang sesuai dengan kebiasaan dunia dan adat istiadatnya, yang bukan menurut peraturan Allah. Mereka sedang meneladani satu pekerjaan yang baik untuk menerangi dunia ini....

Sekarang diperlukan secara positif dokter dan reformis di bidang pengobatan penyakit, dan usaha yang lebih besar digunakan dalam memajukan dan meninggikan usaha itu oleh mereka sendiri dan untuk mendidik mereka yang mengharapkan dari mereka keterampilan me-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

nentukan penyebab penyakitnya. Dengan cara tertentu mereka harus menarik perhatian pasien kepada hukum yang telah ditetapkan Allah, hukum yang tak dapat dilanggar dengan bebasnya. Mereka memusatkan pikiran kebanyakan pada cara timbulnya penyakit, tetapi sebagaimana biasanya tidak membangkitkan perhatian kepada hukum yang harus diturut dalam suasana khidmat dan bijaksana, demi pencegahan penyakit. Teristimewa apabila dokter itu belum benar dalam hal makanannya, jikalau seleranya sendiri belum dibatasi kepada makanan sederhana yang menyehatkan, belum sungguh-sungguh meninggalkan makanan daging, dia mengingini daging—dia telah mendidik dan membangun satu cita rasa akan makanan yang tidak menyehatkan. Pikirannya picik, dan dia akan segera mendidik dan mendisiplin cita rasa dan selera pasiennya untuk mengingini benda-benda yang digandrungnya sendiri dalam memberikan prinsip reformasi kesehatan. Dia akan memberikan resep makanan daging kepada pasiennya, sedangkan itulah makanan yang paling jelek yang mereka peroleh. Makanan seperti itu merangsang, tetapi tidak memberikan kekuatan. Mereka tidak bertanya tentang kebiasaan makan dan minum sebelumnya, dan memperhatikan secara khusus kebiasaan mereka yang salah yang telah bertahun-tahun meletakkan dasar bagi penyakit.

Dokter yang bersungguh-sungguh harus bersedia menggembirakan mereka yang tidak tahu dan harus menulis resep dengan bijaksana, melarang memasukkan ke dalam daftar makanan mereka, yang mereka tahu salah. Mereka harus mengatakan dengan jelas perkara-perkara yang merusak kesehatan, dan membiarkan orang yang sedang menderita ini bekerja dengan hati-hati melakukan apa yang mereka dapat lakukan, dengan demikian menempatkan diri dalam hubungan yang benar dengan aturan hidup dan kesehatan.

(Tugas dokter dan pegawai untuk mendidik selera mereka sendiri—720)

(Kewajiban dokter untuk mendidik dengan pena atau dengan ajaran tentang cara memasak yang sehat—382)

(Pasien pada lembaga kesehatan dididik menjauhkan makanan daging—720)

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

Pesan Khidmat

775. Bilamana seorang dokter memperhatikan bahwa seorang pasien sedang menderita sejenis penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan makan dan minum yang tidak benar, namun tidak peduli memberitahukannya, dan menunjukkan pentingnya mengadakan reformasi, dia sedang menyakiti seorang manusia. Pemabuk, petualang seks, mereka yang menjadi hamba kemalasan, semua mendesak dokter supaya menyatakan dengan jelas dan nyata bahwa penderitaan itu adalah akibat dosa. Kita telah menerima terang besar tentang reformasi kesehatan. Kalau begitu, mengapa kita tidak lebih sungguh-sungguh untuk berusaha, menghilangkan penyebab penyakit? Melihat pertikaian yang berkesinambungan melawan rasa nyeri, berusaha senantiasa menekan penderitaan, bagaimanakah para dokter kita berdiam diri? Dapatkah mereka berhenti menyerukan amaran? Apakah mereka dermawan dan bermurah hati jikalau mereka tidak mengajarkan pertarakan yang ketat sebagai pengobatan penyakit?

Kekuatan Moral Diperlukan oleh Reformator Makanan

776. Sejumlah besar kebaikan dapat dilakukan dengan memberi penerangan kepada semua yang kita bisa hubungi sebagai sarana terbaik, bukan hanya mengobati penyakit, tetapi mencegah penyakit dan penderitaan. Dokter yang berusaha menggembirakan pasiennya tentang keadaan dan penyebab penderitaan mereka, dan mengajar mereka bagaimana caranya menghindari penyakit, akan bekerja keras; tetapi jika-lau dia seorang reformator yang setia, dia akan berbicara dengan jelas tentang pengaruh pemanjaan diri yang merusak, pemanjaan dalam hal makan, minum, berpakaian, pengurasan tenaga inti yang menyebabkan pasien itu harus berobat. Dia tidak akan menambah kejahatan dengan memberikan obat-obat keras sampai tubuh alamiah itu menyerah dan menghentikan perlawanannya, tetapi dia akan mengajar pasien bagaimana membentuk kebiasaan yang benar, dan menolong alam melakukan tugas pemulihannya dengan menggunakan pengobatannya yang sederhana.

Dalam lembaga-lembaga kesehatan kita, harus diadakan bagian khusus pekerjaan itu untuk memberikan petunjuk tentang reformasi

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

kesehatan. Prinsip reformasi kesehatan harus dipaparkan dengan bijaksana dan saksama di hadapan semua orang, pasien dan pegawai. Pekerjaan ini memerlukan kekuatan moral. Sementara banyak orang beruntung dari usaha itu, yang lain akan tersinggung. Tetapi murid Kristus yang sejati, dia yang pikirannya sesuai dengan pikiran Allah, sementara terus belajar, akan mengajar dengan baik, mengarahkan pikiran orang ke atas, jauh dari kesalahan dunia yang merajalela itu.

Kerjasama Sanatorium dengan Sekolah

777. Sinar terang telah diberikan bahwa lembaga pendidikan kita harus dihubungkan dengan sanatorium apabila ada kemungkinan. Pekerjaan ke dua lembaga itu akan dipadukan. Saya bersyukur karena kita mempunyai sekolah di Loma Linda. Kecakapan pendidikan dari dokter kita yang terampil adalah satu kebutuhan sekolah di mana evangelis misionaris medis dipersiapkan untuk bekerja. Para siswa di sekolah itu diajar menjadi reformator yang ketat. Petunjuk yang diberikan mengenai penyakit dan penyebabnya, dan bagaimana caranya mencegah penyakit, dan latihan yang diberikan untuk merawat orang sakit, semuanya membuktikan satu pendidikan yang sangat berharga yang harus dimiliki oleh semua pelajar di semua sekolah kita.

Perpaduan antara sekolah dengan sanatorium akan membuktikan satu keuntungan dalam berbagai cara. Melalui petunjuk yang diberikan oleh sanatorium, para pelajar akan belajar bagaimana caranya menghindarkan sifat kurang peduli dan kebiasaan makan yang tidak bertarak.

Pekerjaan Evangelis dan Penginjilan Kota

778. Sebagai satu umat, kepada kita telah dipercayakan satu pekerjaan untuk memperkenalkan prinsip reformasi kesehatan. Ada sebagian berpendapat bahwa masalah makanan tidak penting untuk dimasukkan dalam proyek evangelisasi. Tetapi orang itu membuat satu kesalahan yang besar. Firman Allah menegaskan demikian: "Jika engkau makan atau jika engkau minum, atau jika engkau melakukan sesuatu yang lain, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah." 1 Kor. 10:31. Masalah pertarakan dalam segala caranya itu memegang peranan penting dalam pekerjaan keselamatan.

Sehubungan dengan proyek penginjilan di kota, harus ada beberapa

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

pa ruangan untuk menampung mereka yang berminat. Mereka harus dikumpulkan untuk mendapatkan instruksi. Pekerjaan penting ini tidak dilaksanakan dengan cara yang sembrono, agar itu dapat memberi kesan baik kepada orang-orang. Segala sesuatu yang dilakukan harus menyaksikan Pencipta kebenaran, dan harus menyatakan kesucian dan kepentingan kebenaran pekabarank malaikat ke tiga.

779. Di setiap daerah, para wanita harus diberi tanggung jawab untuk mengatur urusan rumah tangga, yaitu mereka yang tahu caranya memasak makanan enak yang menyehatkan. Meja makan harus diisi dengan makanan berkualitas tinggi. Jikalau ada orang yang mempunyai selera yang salah, yaitu yang menginginkan teh, kopi, bumbu masak dan makanan yang tidak menyehatkan, berikanlah penerangan kepada mereka itu. Berusahalah membangkitkan hati nurani. Paparkanlah di hadapan mereka prinsip Alkitab yang menyangkut kesehatan.

Segala sesuatu yang dilakukan harus menyaksikan Pencipta kebenaran, dan harus menyatakan kesucian dan kepentingan kebenaran pekabarank malaikat ketiga.

Biarlah Pendeta Mengajarkan Prinsip Reformasi

780. Kita harus mendidik diri kita sendiri, bukan hanya supaya hidup sesuai dengan hukum kesehatan, tetapi mengajar orang lain tentang jalan yang lebih baik. Banyak orang termasuk yang mengaku percaya pada kebenaran khusus zaman ini masih tidak mengetahui tentang kesehatan dan pertarakan. Mereka perlu dididik, baris demi baris, pengajaran demi pengajaran. Pelajaran ini harus diajarkan kepada mereka. Hal ini jangan dilangkahi sebagai sesuatu yang tidak penting. Hampir setiap keluarga perlu dibangunkan dalam hal ini. Hati nurani harus dibangunkan menghadapi kewajiban pengamalan prinsip reformasi yang benar. Allah menuntut umat-Nya supaya bertarak dalam segalah. Kecuali mereka mengamalkan pertarakan yang benar, mereka tidak mau dan tidak dapat bersedia menanamkan pengaruh suci kebenaran.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Pendeta kita harus menjadi cerdas dalam hal ini. Janganlah mereka mengabaikannya, atau janganlah mereka terpengaruh oleh orang yang menyebut mereka sebagai orang yang bersikap keterlaluan. Biarlah mereka mencari apa yang membentuk reformasi kesehatan yang benar. Biarlah mereka mengajarkan prinsipnya, baik dengan ajaran atau pengamalan yang tetap dan diam-diam. Pada perhimpunan kita yang besar, berikanlah petunjuk mengenai kesehatan dan pertarakan. Berusahalah membangkitkan intelektualitas dan hati murni. Manfaatkan semua keterampilan dan kecakapan. Ikutilah pekerjaan penyiaran dalam hal ini. "Didik, didik, dan didiklah mereka," itulah pekabar yang mengesankan hati saya.

781. Sementara kita mendekati penutupan sejarah, kita harus meningkat lebih tinggi lagi dalam hal reformasi kesehatan, dan dalam hal pertarakan Kristen. Biarlah hal itu diajarkan dengan cara yang lebih pasti dan lebih positif. Kita harus berusaha mendidik orang-orang tanpa henti, bukan hanya dengan kata-kata, tetapi dengan perbuatan. Jikalau pengajaran dan pengamalan dipadukan, maka pengaruhnya sangat besar.

Ajakan kepada Pendeta, Ketua Daerah dan Pimpinan Lainnya

782. Pendeta kita harus menjadi cerdas dalam hal reformasi kesehatan. Mereka perlu mengetahui ilmu faal dan ilmu kesehatan. Mereka harus memahami hukum yang mengatur bangunan tubuh, dan pengaruhnya terhadap pikiran dan jiwa.

Beribu-ribu orang yang mengetahui hanya sedikit tentang tubuh ajaib yang Allah telah ciptakan dan tentang pemeliharaannya. Mereka menganggap lebih penting mempelajari yang lain yang jauh lebih sedikit risikonya. Seorang pendeta mempunyai satu tugas yang dilakukan di sini. Apabila mereka memegang pendirian yang benar dalam hal ini, banyaklah yang akan diperoleh. Dalam kehidupan di rumah tangga, mereka harus menuruti hukum kehidupan yaitu mengamalkan prinsip yang benar supaya hidup sehat. Kemudian barulah mereka dapat berbicara, dengan tepat mengenai pelajaran ini. Mereka dapat menuntun umat lebih tinggi dan lebih tinggi lagi dalam pekerjaan reformasi. Sambil menghidupkan terang itu sendiri, mereka memegang satu pekabar yang sangat berharga bagi mereka yang benar-benar memerlukan kesaksian seperti itu. Ada berkat indah dan pengalaman kaya yang da-

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

pat diperoleh pendeta jika lalu mereka mau memadukan pernyataan masalah kesehatan dengan segala tugas mereka di gereja. Orang-orang harus menerima terang reformasi kesehatan. Pekerjaan ini telah dilalaikan, dan banyak orang yang bersedia mati karena mereka memerlukan terang yang harus dimiliki dan harus dimiliki sebelum menghentikan pemanjaan diri.

Para ketua uni dan daerah perlu menyadari bahwa sudah tiba waktunya mereka menempatkan diri di pihak yang benar mengenai masalah ini. Pendeta dan guru memancarkan terang yang mereka sudah terima. Tugas mereka dalam segala bidang diperlukan. Allah akan menolong mereka. Dia akan menguatkan hamba-Nya yang berdiri teguh dan tidak menyimpang dari kebenaran dan kesalehan untuk memanjakan diri.

Pekerjaan pendidikan di bidang misionaris medis adalah satu langkah maju yang sangat penting dalam membangunkan tanggung jawab moralitas manusia. Sekiranya pendeta memegang pekerjaan ini dalam berbagai bidang sesuai dengan terang yang telah dipancarkan Allah, maka akan terjadi reformasi yang paling ketat dalam kebiasaan makan, minum dan berpakaian. Tetapi sebagian berdiri tertegun di jalan reformasi kesehatan yang sudah melangkah maju. Mereka menahan orang-orang dengan teguran yang mempersalahkan, dengan kata-kata menyengangkan dan lelucon. Mereka sendiri bersama sejumlah besar orang lain menderita sampai mati, dan semuanya belum mempelajari kebijaksanaan.

Hanya dengan pertempuran yang paling sengit kemajuan dapat dicapai. Umat itu tidak sudi menyangkal diri, tidak mau menyerahkan pikiran dan kemauan kepada kemauan Allah. Dalam penderitaan mereka, dalam pengaruhnya terhadap orang lain, mereka sudah menyi dari akibat tindakan yang demikian.

Jemaat sedang mencatat sejarah. Setiap hari berlangsung pertempuran dan terdengar derap langkah. Di setiap sisi kita dijerat oleh musuh, dan apakah kita mengalahkan dengan rahmat Allah atau kita dikalahkan. Saya mengimbau mereka yang memegang pendirian netral mengenai reformasi kesehatan supaya bertobat. Terang ini indah, Tuhan memberikan pekabarannya kepadaku untuk mendesak semua yang memegang tanggung jawab di bidang mana pun dalam pekerjaan Allah, supaya mereka memperhatikan bahwa kebenaran adalah satu pe

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ningkatan di dalam hati dan kehidupan. Hanya dengan demikianlah seorang dapat mengalahkan pencobaan yang mereka pasti hadapi di dunia ini.

Gagal Melaksanakan Reformasi Kesehatan Tidak Layak sebagai Pekerja Tuhan

Mengapa sebagian dari pekerja Tuhan menunjukkan begitu sedikit perhatian dalam reformasi kesehatan? Itu disebabkan karena ajaran pertarakan dalam segala hal bertentangan dengan praktik mereka dalam pemanjangan diri. Di beberapa tempat, ini menjadi batu sandungan dalam pekerjaan membawa orang supaya menyelidiki dan mengamalkan dan mengajarkan reformasi kesehatan. Janganlah menunjuk seseorang sebagai guru jika dalam pengajaran dan contoh hidupnya bertentangan dengan kesaksian yang diberikan Allah kepada hamba-hamba-Nya untuk dijunjung tinggi mengenai makanan, karena ini akan menimbulkan kekacauan. Karena dia tidak menghargai reformasi kesehatan, maka dia tidak layak menjadi pesuruh Tuhan.

Terang yang Tuhan telah pancarkan kepada saya dalam hal firman-Nya jelas, manusia akan diuji dan dicobai dengan pelbagai cara untuk melihat apakah mereka mau mengikutinya. Setiap jemaat, setiap keluarga perlu mendapat petunjuk tentang pertarakan Kristen. Semua orang harus mengetahui bagaimana cara makan dan minum untuk mempertahankan kesehatan. Kita sedang berada di tengah-tengah panorama penutupan sejarah dunia; maka di antara pemelihara Sabat harus terdapat gerakan yang seirama. Mereka yang menjauhkan diri dari pekerjaan yang besar ini, yaitu yang memberikan petunjuk kepada orang dalam hal ini, tidak mengikuti jejak Tabib Yang Besar. Kristus berkata: "Setiap orang yang mau mengikut Aku, ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya dan mengikut Aku." Mat 16:24.

Pendidikan Kesehatan di Rumah Tangga

783. Orangtua harus lebih banyak bergaul dengan anak-anak dan mengurangi waktunya bergaul dengan masyarakat. Pelajarilah masalah kesehatan dan amalkanlah pelajaran itu. Ajarlah anak-anakmu berpikir atas dasar sebab akibat. Ajarlah mereka untuk menyukai kesehatan dan kebahagiaan, mereka harus menuruti hukum alam. Meskipun

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

engkau tidak dapat melihat perbaikan yang begitu cepat seperti yang engkau inginkan, janganlah tawar hati, tetapi teruskan tugasmu dengan sabar dan tawakal.

Ajarlah anak-anakmu mulai dari masa bayi untuk menyangkal diri dan mengendalikannya. Ajarlah mereka untuk menikmati keindahan alam, dan untuk menggunakan sarana olah raga secara teratur, melatih tubuh dan pikiran. Besarkanlah mereka itu supaya memiliki bangunan tubuh sehat dan moralitas yang baik, untuk memperoleh tabiat periang dan temperamen manis. Tanamkanlah ke dalam pikiran mereka yang masih muda itu kebenaran bahwa Allah tidak menciptakan kita supaya hidup hanya untuk pemuasan, tetapi demi kebaikan kita yang sempurna. Ajarlah mereka bahwa menyerah kepada pencobaan adalah lemah dan jahat. Untuk menolaknya berarti agung dan berani. Pelajaran ini bagaikan benih yang ditanam di dalam tanah, dan buahnya akan membahagiakan hatimu.

Ajarlah anak-anakmu mulai dari masa bayi untuk menyangkal diri dan mengendalikannya.

Pekerjaan Tuhan Dihalangi oleh Pemanjaan Diri

784. Ada satu pekabaran yang menyangkut reformasi kesehatan yang harus dijunjung di setiap gereja. Ada satu tugas yang harus dilakukan di setiap sekolah. Janganlah mempercayakan pendidikan orang muda kepada kepala sekolah atau kepada guru-guru sebelum mereka mempunyai pengetahuan praktis di bidang ini. Sebagian merasa bebas mengritik dan meragukan dan mencari kesalahan prinsip reformasi kesehatan yang sedikit mereka ketahui dari pengalaman. Mereka harus membuat pagar betis menyatukan hati dengan hati dengan mereka yang sedang bekerja di bidang ini.

Bidang reformasi kesehatan sudah dinyatakan di beberapa gereja. Tetapi terang itu belum diterima dengan segenap hati. Cinta diri, pemanjaan laki-laki dan perempuan yang merusak kesehatan telah merusak pengaruh pekabaran itu, yaitu menyediakan satu umat dalam menghadapi hari Allah yang besar. Jikalau gereja-gereja mengharapkan kekuatan, mereka harus menghidupkan kebenaran yang telah diberikan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Allah kepada mereka. Jikalau anggota jemaat tidak menghargai terang dalam hal ini, mereka akan menuai hasil yang pasti yaitu kemerosotan fizik dan rohani. Pengaruh anggota jemaat yang lebih tua akan mengkhamiri mereka yang baru menerima iman. Tuhan tidak membawa banyak jiwa ke dalam kebenaran sekarang ini, karena anggota jemaat yang tidak pernah bertobat, dan mereka yang hanya satu kali bertobat, tetapi sekarang sudah murtad. Pengaruh apa gerangan yang ditanamkan oleh anggota yang tidak berserah ini ke dalam hati orang yang baru bertobat? Bukankah itu melumpuhkan pekabaran Allah yang harus dijunjung oleh umat-Nya?

Setiap Anggota Membagikan Kebenaran

785. Kita sudah tiba di satu saat di mana setiap anggota jemaat harus merangkul pekerjaan penginjilan pengobatan. Dunia ini bagaikan rumah kusta yang penuh dengan korban penyakit tubuh dan penyakit rohani. Di mana-mana manusia binasa karena kurang berpengetahuan akan kebenaran yang telah dipercayakan kepada kita. Anggota jemaat memerlukan kebangunan, agar mereka dapat menyadari tanggung jawabnya dalam membagikan kebenaran ini. Mereka yang sudah diterangi kebenaran menjadi pembawa terang ke dunia ini. Menutupi terang pada saat seperti ini adalah melakukan satu kesalahan yang mengerikan. Pekabaran kepada umat Allah zaman ini ialah: "Bangkitlah, menjadi teranglah, sebab terangmu datang dan kemuliaan Tuhan terbit atas-mu."

Di setiap pojok kita melihat mereka yang pernah menerima banyak terang dan pengetahuan tetapi dengan bebas memilih kejahatan gantinya kebaikan. Karena tidak ada usaha melakukan reformasi, mereka makin buruk dan semakin buruk. Tetapi umat Allah tidak berjalan di dalam kegelapan. Mereka berjalan di dalam terang, karena mereka adalah reformator.

Dirikan Pusat Pelayanan yang Baru

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

786. Adalah tugas positif umat Allah untuk menerobos daerah-daerah. Biarlah segenap tenaga dikerahkan untuk menggarap lahan yang baru untuk mendirikan pusat pelayanan yang berpengaruh apabila ada pintu yang terbuka. Latihlah para pekerja yang mempunyai semangat misionaris sejati. Biarlah mereka keluar untuk membagikan terang dan pengetahuan di tempat jauh dan dekat. Biarlah mereka membawa prinsip hidup reformasi kesehatan ke dalam perkampungan yang penduduknya kebanyakan masih buta dalam hal ini. Bentuklah kelompok belajar, berikanlah petunjuk tentang penyembuhan penyakit.

787. Ladang pekerjaan sangat luas bagi laki-laki dan perempuan. Juru masak yang terampil, penjahit pakaian, perawat, tenaga mereka sangat dibutuhkan. Biarlah anggota keluarga miskin diajar bagaimana caranya memasak, bagaimana menambal sulam pakaian mereka, bagaimana merawat orang sakit, bagaimana mengurus rumah dengan benar. Anak-anak kecil pun perlu diajar untuk melakukan perbuatan kasih dan kemurahan bagi orang yang lebih malang dari mereka.

Para Pendidik, Majulah

788. Pekerjaan reformasi kesehatan ialah sarana Allah untuk mengurangi penderitaan di dunia ini dan menyucikan jemaat-Nya. Ajarkanlah umat itu bahwa mereka dapat bertindak sebagai pembantu Allah, oleh bekerjasama dengan Pekerja Agung dalam memulihkan kesehatan fisik dan rohani. Tugas ini diteguhkan surga akan membuka pintu masuk kebenaran indah lainnya. Masih ada tempat untuk semua pekerja yang mau melaksanakan pekerjaan ini dengan bijaksana.

Majukan pekerjaan reformasi kesehatan. Itulah pekabaran yang saya terima untuk disampaikan. Tunjukkanlah nilainya yang jelas, sehingga kebutuhannya yang meluas itu dapat dirasakan. Buah agama yang benar ialah meninggalkan semua makanan yang merusak tubuh. Dia yang bertobat dengan saksama akan meninggalkan semua kebiasaan yang merusak dan menyangkal seleranya. Dengan bertarik sepenuhnya, dia dapat mengalahkan semua keinginannya yang menyangkut pemanfaatan yang merusak kesehatan. Saya mendapat petunjuk untuk mengatakannya kepada pendidik reformasi kesehatan: Majulah! Dunia memerlukan setiap berkas pengaruh yang engkau tanamkan untuk

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

menolak kembali pasang gelombang kebejatan moral. Biarlah mereka yang mengajarkan pekabaran malaikat ke tiga memperlihatkan warnanya.

BAGIAN II – BAGAIMANA CARANYA MENYATAKAN PRINSIP REFORMASI KESEHATAN

Jangan Lupa Tujuan Utama Reformasi

789. Petunjuk mengenai reformasi makanan itu sangat diperlukan. Kebiasaan makan yang salah dan penggunaan makanan yang tidak menyehatkan mengakibatkan ketidakbertarakan, tindak pidana dan kesengsaraan yang mengutuk bumi.

Dalam mengajarkan prinsip kesehatan, tetaplah ingat tujuan utama reformasi agar rencana itu dapat mencapai perkembangan tubuh, pikiran dan jiwa yang tertinggi. Tunjukkanlah bahwa hukum alam, yang adalah hukum Allah, diciptakan demi kebaikan kita; agar dengan menurutinya, kebahagiaan ditingkatkan dalam hidup ini, dan menolong mempersiapkan diri untuk hidup yang akan datang.

Pimpinlah jemaat itu untuk mempelajari pernyataan kasih Allah dan kebijaksanaan-Nya di alam kejadian. Tuntunlah mereka untuk mempelajari organisme yang ajaib itu, bangunan tubuh, dan hukum yang mengaturnya. Mereka yang memahami bukti kasih Allah, yang memahami kebijaksanaan dan keuntungan dalam hukum-Nya, dan hasil penurutan, akan menghormati tugas dan kewajiban mereka dari segi pandangan yang sama sekali berbeda. Gantinya memperhatikan penurutan hukum kesehatan sebagai satu pengorbanan atau penyangkalan diri, mereka akan menghormatinya sebagaimana adanya, sebagai satu berkat yang tak terhingga.

Setiap pekerja Injil harus merasa bahwa memberikan petunjuk prinsip hidup sehat, adalah sebagian dari tugasnya yang sudah ditentukan. Pekerjaan ini sangat dibutuhkan, dunia menerimanya.

790. Tuntutan Allah harus dimasukkan ke dalam hati nurani. Laki-laki dan perempuan harus siap menghadapi tugas mengatur diri, kebutuhan akan kesucian, kebebasan dari setiap selera buruk dan kebiasaan kotor. Mereka perlu diyakinkan dengan fakta bahwa semua kuasa pikiran dan tubuh adalah pemberian Allah. Pemberian ini harus tetap

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

dipelihara dalam kondisi yang baik demi pekerjaan-Nya.

Ikuti Metode Juruselamat

791. Metode Kristus sendiri akan memberikan kemenangan sejati dalam usaha menjangkau manusia. Juruselamat bergaul dengan manusia sebagai seorang yang menginginkan kebaikan mereka. Dia menunjukkan rasa simpati-Nya kepada mereka, Dia melayani kebutuhan mereka, dan Dia memenangkan kepercayaan mereka. Kemudian Dia menyuruh mereka, "Ikutlah Aku."

Kita perlu mendekati manusia dengan usaha sendiri. Jikalau lebih sedikit waktu digunakan untuk berkhotbah, dan lebih banyak waktu digunakan untuk pelayanan perorangan, maka akan terlihat hasil yang lebih besar. Yang miskin harus dibebaskan, yang sakit dirawat, yang susah dan bersedih hati dihibur, yang bodoh diajar, dan yang belum berpengalaman dinasihati. Kita menangis bersama mereka yang sedang menangis, dan bergembira bersama mereka yang bergembira. Disertai dengan kuasa bujukan, kuasa doa, kuasa kasih Allah, maka pekerjaan ini mau tidak mau, tidak boleh tidak harus berbuah.

Kita harus selalu ingat bahwa tujuan pekerjaan penginjilan pengobatan ialah mengarahkan laki-laki dan perempuan yang berpenyakit dosa kepada Manusia Golgota, yang memikul dosa seisi dunia ini. Dengan memandang Dia, mereka akan berubah menjadi seperti citra-Nya. Kita mengajak orang sakit dan yang menderita supaya memandang kepada Yesus agar mereka bisa hidup. Biarlah para pekerja meninggikan Kristus, Tabib Besar itu, di hadapan mereka yang patah semangat karena penyakit tubuh dan penyakit jiwa. Arahkanlah pandangan mereka kepada Seorang yang dapat menyembuhkan penyakit tubuh dan jiwa. Ceritakanlah Dia yang terjamah perasaan-Nya karena penyakit kita. Bujuklah mereka supaya menempatkan diri di bawah pengawasan Dia yang telah menyerahkan nyawa-Nya supaya memungkinkan mereka memperoleh hidup kekal. Bicarakanlah tentang kasih-Nya. Beritakanlah kuasa-Nya yang dapat menyelamatkan.

Gunakan Kebijaksanaan dan Keramahan

792. Dalam segala pekerjaanmu ingatlah bahwa engkau diikat bersama Kristus, satu bagian rencana penebusan yang agung. Kasih Kristus

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

akan mengalir melalui hidupmu dalam arus penyembuhan yang memberikan kehidupan. Sementara engkau berusaha menarik orang lain memasuki lingkaran kasih-Nya, biarlah kelembutan tutur bahasamu, kedermawanan pelayananmu, sikapmu yang ramah menyaksikan kua-sa kemurahan-Nya. Perkenalkanlah Dia kepada dunia ini secara murni dan benar, agar orang-orang memandang Dia dan keelokan-Nya.

Sedikit saja hasilnya apabila mencoba membetulkan orang lain dengan menyerang kebiasaan mereka yang salah menurut pandangan kita.

Sedikit saja hasilnya apabila mencoba membetulkan orang lain dengan menyerang kebiasaan mereka yang salah menurut pandangan kita.

Usaha seperti itu lebih sering membawa bahaya daripada kebaikan. Dalam pembicaraan-Nya dengan wanita Samaria itu, gantinya mengecilkan peranan sumur Yakub, Kristus memperkenalkan sesuatu yang lebih baik. Dia katakan begini: "Jikalau engkau tahu tentang karunia Allah dan siapakah Dia yang berkata kepadamu: Berilah Aku minum niscaya engkau telah meminta kepada-Nya dan Ia telah memberikan kepadamu air hidup."

Dia mengalihkan pembicaraan kepada harta yang Ia akan berikan, menawarkan kepada wanita itu sesuatu yang lebih baik dari yang ia pernah miliki yaitu air hidup, kebahagiaan dan pengharapan Injil.

Inilah satu ilustrasi bagaimana cara kita bekerja. Kita harus menawarkan kepada orang sesuatu yang lebih baik daripada yang pernah mereka miliki yaitu damai dari Kristus, yang melebihi segala akal. Kita harus memberitakan tentang hukum Allah yang kudus, yaitu pantulan tabiat-Nya sendiri satu penampilan tabiat yang diinginkan-Nya menjadi milik manusia....

Dari semua manusia, para reformator seharusnya menjadi orang yang paling dermawan, paling baik, dan paling sopan. Dalam hidup mereka, perbuatan sejati, perbuatan kemurahan haruslah dapat dilihat orang lain. Pekerja yang menunjukkan sikap kurang sopan, yang menunjukkan kekurangsabar melihat kebodohan dan kejanggalan orang lain, yang berbicara cepat, atau bertindak sembrono, akan menutup pintu hati orang, dan dia tidak dapat menjangkaunya lagi.

Reformasi Makanan Dilakukan secara Bertahap

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

793. Dari permulaan pekerjaan reformasi kesehatan, kita dapat betapa pentingnya mendidik, mendidik dan mendidik. Allah menginginkan agar kita meneruskan pekerjaan mendidik manusia....

Dalam mengajarkan reformasi kesehatan, sebagaimana dengan bidang penginjilan lainnya, kita menemui orang-orang di mana berada. Sampai kita mengajar mereka bagaimana caranya menyediakan makanan reformasi yang menyehatkan, yang enak, yang bergizi, namun tidak mahal, kita tidak bebas menghadapkan satu proposal yang paling canggih mengenai reformasi makanan. Biarlah reformasi makanan itu dilakukan secara bertahap. Biarlah orang-orang diajar bagaimana caranya menyediakan makanan tanpa menggunakan susu dan mentega. Beritahukanlah kepada mereka bahwa waktunya segera akan tiba apabila, tidak aman lagi menggunakan telur, susu, krim, atau mentega, karena penyakit dalam binatang bertambah sebanding dengan pertambahan kejahatan manusia. Waktunya sudah dekat apabila seluruh binatang kejadian meraung karena penyakit yang mengutuk bumi. Kutuk itu datang karena kejahatan umat manusia.

Allah akan memberi umat-Nya kesanggupan dan kecakapan untuk menyediakan makanan sehat tanpa menggunakan bahan-bahan ini. Biarlah umat meninggalkan semua resep makanan yang tidak menyehatkan, sambil mengajarkan kepada orang lain apa yang telah mereka pelajari. Biarlah mereka membagikan pengetahuan ini seperti membagikan pelajaran Alkitab. Biarlah mereka mengajar orang banyak bagaimana memelihara kesehatan dan menambah tenaga dengan menghindari banyaknya masakan yang telah mengisi dunia ini dengan penderita cacat kronis. Dengan pengajaran dan contoh hidup, jelaskanlah bahwa makanan yang diberikan Allah kepada Adam dalam keadaan tidak berdosa itu adalah makanan manusia yang terbaik sementara dia berusaha memperoleh kembali keadaan yang tidak berdosa.

Mereka yang mengajarkan prinsip reformasi kesehatan harus bijaksana tentang penyakit dan penyebabnya. Mereka harus memahami bahwa setiap tindakan haruslah sesuai betul dengan hukum kehidupan. Terang yang telah diberikan Allah mengenai reformasi kesehatan adalah keselamatan kita dan keselamatan dunia ini. Laki-laki dan perempuan harus mendapat informasi tentang lingkungan manusia, yang disesuaikan Pencipta sebagai tempat tinggal-Nya. Dia menginginkan kita

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

supaya setia memelihara lingkungan kita. "Karena kita adalah bait dari Allah yang hidup menurut firman Allah ini: 'Aku akan diam bersama-sama dengan mereka dan hidup di tengah-tengah mereka, dan Aku akan menjadi Allah mereka, dan mereka akan menjadi umat-Ku.'" 2 Kor. 6:16.

Pengaruh Majalah Kesehatan Kita

Orang-orang sangat memerlukan terang yang berbahaya dari halaman buku dan majalah kesehatan kita. Allah ingin menggunakan buku-buku dan majalah ini sebagai media masa yang memancarkan sinar yang dapat menangkap perhatian khalayak ramai. Itulah sebabnya mereka memperhatikan amaran pekabaran malaikat yang ke tiga. Majalah kesehatan kita menjadi alat di ladang penginjilan untuk melakukan satu pekerjaan khusus dalam menyebarkan terang. Penduduk dunia harus mempunyai terang itu pada hari persediaan Allah. Mereka memadukan pengaruh besar dengan keinginan akan kesehatan dan pertarakan dan reformasi kemurnian sosial, dan akan kebaikan besar dalam menghadapkan pelajaran ini dengan cara yang benar kepada orang-orang dalam terang yang murni.

Risalah Reformasi Kesehatan.

794. Harus diadakan usaha yang lebih sungguh-sungguh untuk memberikan penerangan kepada masyarakat tentang pelajaran reformasi kesehatan. Risalah empat halaman, delapan, dua belas, enam belas atau lebih yang berisi artikel terarah dan tertulis dengan baik mengenai masalah besar ini, haruslah disebarluaskan seperti daun-daun di musim gugur.

(Pasien sanatorium diajar dalam ceramah ruang tunggu– 426)

(Pasien sanatorium diajar tentang makanan yang benar yang diatur di atas meja makan– 442, 443)

(Pasien sanatorium diajar mengenai pertarakan– 474)

Tanganilah Masalah Makanan Daging dengan Bijaksana

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

795. Di negeri ini (Australia) ada organisasi masyarakat vegetaris. Tetapi jumlahnya relatif sedikit. Umumnya penduduk kebanyakan menggunakan makanan daging. Daging adalah bahan makanan yang paling murah. Sekalipun kemiskinan merajalela, biasanya makanan daging terdapat di atas meja. Karena itu masalah ini perlu ditangani dengan bijaksana. Mengenai masalah ini tidak perlu ditangani dengan mengadakan gerakan cepat. Kita harus memperhatikan situasi masyarakat, pengaruh kebiasaan dan praktik seumur hidup, dan kita harus hati-hati jangan memaksakan pendapat kita kepada orang lain, seakan-akan masalah ini jadi batu ujian, dan mereka yang masih memakan makanan daging adalah berdosa yang paling besar.

Semua orang harus mendapat terang dalam hal ini. Tetapi berikanlah penerangan itu dengan hati-hati. Kebiasaan yang dianggap benar seumur hidup janganlah diubah secara drastis atau dengan paksa. Kita harus mendidik manusia itu di perkemahan dan di pertemuan-pertemuan besar lainnya. Sementara prinsip reformasi kesehatan harus dihadapkan, biarlah pengajaran itu didukung oleh contoh hidup. Janganlah terdapat makanan daging di restoran kita atau di meja makan perkemahan. Tetapi lengkapilah itu dengan buah-buahan, biji-bijian dan sayuran. Kita harus mengamalkan apa yang kita ajarkan. Sewaktu duduk di meja makan di mana disajikan makanan daging, janganlah kita menyerang orang yang masih memakannya, tetapi kita sendiri jangan memakannya. Kalau ditanya apa alasan kita untuk berbuat hal itu, dengan lemah lembut kita harus menerangkan sebabnya.

Ada Saatnya Berdiam Diri

796. Saya tidak pernah merasa bertugas mengatakan bahwa tidak seorangpun harus makan daging dalam situasi apapun. Kalau hal ini dikatakan kepada orang yang sudah terdidik hidup dengan makanan daging sampai batas tertentu, ini akan mempermasalahkannya sebagai sesuatu yang keterlaluan. Saya tidak pernah merasa bahwa itu adalah tugas saya, yaitu mengeluarkan kata-kata yang bersifat membasmu. Apa yang saya katakan, saya katakan di bawah perasaan tanggung jawab, tetapi saya membatasi kata-kata saya, karena saya tidak mau memberi kesempatan kepada siapa pun menjadi tolok ukur bagi orang lain....

Saya telah melewati satu pengalaman di negeri ini yang sama de-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

ngan pengalaman saya di ladang baru di Amerika. Saya telah melihat beberapa keluarga bahwa keadaan tidak mengizinkan mereka untuk mengisi meja makan dengan makanan sehat. Tetangga yang tidak percaya mengirim kepada mereka daging binatang yang baru disembelih. Mereka membuat sup daging, dan menyajikannya, keluarga besar dengan anak-anak yang banyak itu memakan roti dan sup. Bukanlah tugas saya, bukan pula tugas siapa saja untuk memberikan ceramah kepada orang ini betapa jahatnya memakan daging. Saya benar-benar merasa prihatin melihat keluarga yang baru menerima iman kita, yang tertekan oleh kemiskinan, sehingga mereka tidak tahu dari mana nanti datangnya makanan mereka yang berikut. Bukanlah tugas saya untuk meng-gurui mereka tentang hidup sehat. Ada waktunya bicara, ada pula waktunya berdiam diri. Kesempatan karena keadaan dalam hal ini adalah kesempatan untuk mengucapkan kata-kata yang memberkati dan mendorong semangat bukan mengutuk atau mempersalahkan. Mereka yang hidup dengan makanan daging seumur hidup tidak melihat bahaya dalam praktik hidupnya. Maka mereka yang merasa demikian harus dilayani dengan lemah lembut.

Mereka yang ingin menjadi kawan sekerja Allah harus memperhatikan dengan teliti sebelum mereka menentukan jenis makanan yang harus dimakan dan yang tidak.

797. Sementara bekerja melawan kerakusan dan ketidakbertarakan, kita harus menyadari kondisi keluarga itu sendiri. Allah telah mengadakan persediaan bagi mereka yang hidup di negeri yang berbeda-beda di dunia ini. Mereka yang ingin menjadi kawan sekerja Allah harus memperhatikan dengan teliti sebelum mereka menentukan jenis makanan yang harus dimakan dan yang tidak. Kita berhubungan dengan massa. Jikalau reformasi kesehatan yang paling ketat diajarkan kepada mereka yang keadaannya tidak mengizinkan pemakaiannya, lebih banyak bahaya daripada kebaikan yang akan timbul. Sementara saya memberitakan Injil kepada orang miskin, saya mendapat petunjuk yang akan disampaikan kepada mereka supaya mereka memakan makanan yang paling menyehatkan. Saya tak dapat berkata kepada mereka: "Janganlah

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

memakan telur, atau susu atau krim. Jangan menggunakan mentega dalam penyediaan makanan.” Injil ini harus dikhontbahkan kepada orang miskin, tetapi waktunya belum tiba untuk memberitakan menu makanan yang ketat.

Program Kerja yang Salah

798. Janganlah memegang pemikiran tersendiri dan membuatnya jadi patokan, lalu mengritik orang lain karena, praktiknya tidak sama dengan pemikiranmu. Tetapi pelajarilah secara meluas dan mendalam. Usahakan membawa pemikiran dan praktikmu supaya sesuai betul dengan pertarakan Kristen yang benar.

Banyak orang yang mencoba mengoreksi hidup orang lain dengan menyerang kebiasaan orang itu yang dianggapnya salah. Mereka pergi mendapatkan mereka yang dianggap bersalah dan menunjukkan kesalahan mereka, tetapi tidak berusaha mengarahkan pikiran kepada prinsip yang benar. Tindakan seperti itu sering tidak memperoleh hasil yang diinginkan. Jikalau kita benar-benar mengoreksi orang lain, kalau kita juga membangkitkan roh perlawanan mereka, maka lebih banyak bahayanya daripada yang baik. Ada juga bahaya yang mengancam si penasihat. Dia yang hanya bermaksud mengoreksi orang lain, nampaknya dia membangun satu kebiasaan mencari kesalahan. Akhirnya keinginannya hanyalah mencari kesalahan dan mengorek kekurangan. Janganlah memperhatikan orang lain sengaja untuk mencari kesalahan mereka atau menelanjangi kekurangan mereka. Didiklah mereka membentuk kebiasaan yang lebih baik dengan kuasa contoh hidup yang engkau berikan.

Haruslah selalu diingat bahwa tujuan utama reformasi kebersihan adalah memperoleh pengembangan pikiran yang setinggi mungkin, baik pengembangan tubuh dan roh. Semua hukum alam, yang juga adalah hukum Allah, diciptakan demi kebaikan kita. Penurutan akan hukum itu meningkatkan kebahagiaan kita dalam hidup ini, dan akan menolong kita dalam persiapan hidup yang akan datang. Ada sesuatu yang lebih baik dibicarakan daripada kesalahan dan kelemahan orang lain. Bicarakan dari hal Allah dan pekerjaan-Nya yang ajaib itu. Pelajarilah pernyataan kasih-Nya dan kebijaksanaan-Nya di dalam semua alam kejadian.

Mengajar dengan Contoh Hidup

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

799. Dalam pergaulanmu dengan orang yang tidak percaya, janganlah membiarkan dirimu menyimpang dari prinsip yang benar. Jikalau engkau duduk di meja makan mereka, makanlah dengan bertarak, yaitu makanan yang tidak mengacaukan pikiran. Jauhkan dirimu dari kebiasaan tidak bertarak. Engkau tidak boleh melemahkan kuasa fisik dan mentalmu jangan sampai engkau tidak dapat mengenal perkara-perkara rohani. Jagalah pikiranmu dalam satu kondisi sehingga Allah dapat meyakinkannya dengan kebenaran firman-Nya.... Janganlah memperhatikan orang lain hanya untuk mencari kesalahan dan kekurangan. Mengajarlah dengan contoh hidup. Biarlah penyangkalan dirimu dan kemenanganmu atas selera menjadi ilustrasi penurutan pada prinsip yang benar. Biarlah hidupmu bersaksi tentang pengaruh kebenaran yang menyucikan dan meninggikan.

Pertarakan Masa Kini dalam Bentuknya yang Paling Menarik

800. Allah menginginkan setiap pendeta, setiap dokter, setiap anggota jemaat, supaya jangan mendesak orang yang tidak mengenal iman kita untuk mengadakan perubahan tiba-tiba dalam hal makanan, sehingga menempatkan mereka di bawah satu ujian yang belum matang. Tinggikanlah prinsip reformasi kesehatan, biarkanlah Tuhan memimpin orang yang setia dalam hati. Mereka akan mendengar dan percaya. Tuhan tidak menuntut pesuruh-Nya untuk menyatakan kebenaran-Nya yang indah yaitu reformasi kesehatan dalam satu cara yang menimbulkan prasangka orang lain. Janganlah seorang menaruh batu sandungan di depan mereka yang sedang berjalan di jalan gelap kebodohan. Baik dalam memuji sesuatu yang baik, janganlah terlalu bersemangat, supaya engkau tidak mengusir orang yang datang untuk mendengar. Nyatakanlah prinsip pertarakan dalam bentuk yang paling menarik.

Kita tidak bergerak dengan nada sombong. Para pekerja yang masuki wilayah baru untuk membangun gereja, janganlah menimbulkan kesulitan dan mencoba menonjolkan masalah makanan. Mereka harus berhati-hati jangan menarik garis itu terlalu dekat. Dengan demikian engkau menghalangi jalan orang lain. Janganlah mengusir orang. Pimpinlah mereka itu. Khotbahkanlah firman itu sebagaimana di dalam Kristus Yesus. . . Para pekerja harus berusaha dengan tekun dan dengan

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

sabar sambil mengingat bahwa segala sesuatu tidak dapat dipelajari dalam satu waktu. Mereka harus mempunyai tujuan yang pasti untuk mengajar orang-orang itu.

801. Apakah engkau tidak mengingat bahwa setiap orang harus mempertanggungjawabkan perhitungannya? Kita tidak membuat bahan makanan sebagai tolok ukur, tetapi kita, mencoba mendidik intelektualitas, dan membangkitkan rasa moral untuk menerima reformasi kesehatan dengan cara yang bijaksana, sebagaimana Paulus menyatakan dalam Roma 13:8-14; 1 Korintus 9:24-27; 1 Timotius 3:8-12.

Temuilah Orang-orang di Mana Mereka Berada

802. Pada satu peristiwa, Sara (McEnterfer) dipanggil menemui satu keluarga di Dora Creek, di mana setiap anggota keluarga jatuh sakit. Ayah termasuk golongan keluarga terhormat, tetapi dia jadi peminum, sehingga istri dan anak-anaknya serba kekurangan. Pada saat semua jatuh sakit, tidak ada apa-apa di dalam rumah yang dapat dimakan. Mereka menolak tidak mau memakan makanan yang kami bawa. Mereka sudah biasa makan daging. Kami merasa sesuatu harus dilakukan. Saya katakan kepada Sara, ambillah beberapa ekor ayam dari tempat saya. Sediakanlah makanan sop. Lalu Sara melakukannya dan merawat mereka dan memberi mereka makan sop ayam. Mereka segera sembuh.

Sekarang inilah aliran yang kita ikuti. Kita tidak mengatakan kepada orang: Engkau jangan memakan daging. Walaupun kita sendiri tidak menggunakan makanan daging. Apabila kita, merasa, perlu bagi keluarga itu sewaktu mereka jatuh sakit, kita memberi mereka apa yang kita rasa mereka perlukan. Ada saatnya apabila kita menemui orang di mana mereka berada. Ayah keluarga ini adalah seorang intelek. Pada waktu keluarga itu sudah sehat kembali, kami membukakan Alkitab kepada mereka. Orang ini bertobat dan menerima kebenaran. Dia membuang pipa rokoknya dan meninggalkan minuman keras. Sejak saat itu selama hidupnya, dia tidak pernah lagi merokok dan minum minuman keras. Segera setelah ada kemungkinan, kami mempekerjakan dia di ladang. Ketika kami berada jauh di Newcastle mengikuti perkumpulan, orang ini meninggal dunia. Dia sudah dirawat dengan saksama oleh sebagian pekerja kita, tetapi tubuh yang sudah lama disalahgunakan itu

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

tidak menunjukkan reaksi, walaupun sudah diusahakan penyembuhannya. Tetapi dia meninggal dunia sebagai orang Kristen dan sebagai penurut hukum Allah.

Menghadapi Pandangan yang Keterlaluan -- Ucapan yang Bernilai Sejarah

803. Apabila kami kembali dari Kansas pada musim gugur tahun 1870, Saudara B sedang berada di rumah karena sakit demam.... Kasusnya sangat kritis....

Tak ada waktu istirahat bagi kami, namun kami sangat membutuhkannya. Majalah *Review*, Majalah *Reformer* dan Majalah *Instructor* harus diedit. (Pada saat ini semua editor jatuh sakit).... Suamiku memulai pekerjaannya dan saya menolong seberapa dapat.

Majalah *Reformer* sudah mau mati. Saudara B mendorong Dr. Trall mengambil prinsip yang terlalu ketat. Dia telah mempengaruhinya supaya dalam penerbitan *Majalah Reformer*, Dr. Trall lebih tegas dalam hal meninggalkan susu, gula dan garam. Tindakannya membuang bahan-bahan ini mungkin juga dibenarkan dari segi jabatannya. Tetapi waktunya belum tiba untuk mengambil pendirian dalam hal ini. Mereka yang sudah bertekad bulat untuk meninggalkan susu, mentega dan gula haruslah tidak lagi menyuguhkan bahan-bahan ini. Tetapi Saudara B, sekalipun sudah menyatakan pendiriannya di Majalah *Reformer* bersama Dr. Trall tentang akibat yang merusak dari penggunaan garam, susu dan gula, dia tidak mengamalkan apa yang ia ajarkan. Bahan-bahan ini digunakannya tiap hari di meja makannya. Banyak di antara orang-orang Advent kehilangan minat dalam Majalah *Reformer*, setiap hari surat berdatangan dengan permohonan yang aneh ini: "Hentikan pengiriman Majalah *Reformer* kepada saya." . . . Kami tidak dapat membangkitkan minat di manapun di dunia barat untuk mencari langganan *Health Reformer*. Kami melihat bahwa para penulis di Majalah *Reformer* menjauh dari masyarakat, dan meninggalkan mereka di belakang. Jikalau kita mengambil pendirian bahwa orang Kristen yang taat tak dapat menerimanya, walaupun mereka adalah reformator, bagaimanakah kita dapat mengharapkan untuk memberikannya kepada golongan orang yang dapat kita jangkau hanya melalui masalah kesehatan.

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

Kesabaran, Sikap Berhati-hati dan Keteguhan Diperlukan dalam Gerakan Pembaruan

Janganlah kita bergerak lebih cepat daripada orang-orang yang bersama-sama dengan kita. Hati nurani dan intelek mereka sedang diyakinkan oleh kebenaran yang kita majukan. Kita harus menemui orang-orang di mana mereka berada. Sebagian di antara kita telah bertahun-tahun memiliki pendirian tentang reformasi kesehatan seperti kita sekarang ini. Usaha memperoleh reformasi itu bergerak bertahap. Kita harus menghadapi selera yang kuat, karena dunia sudah menyerah kepada kerakusan. Sekiranya kita membiarkan orang-orang yang mencapai kemajuan dalam reformasi secepat yang kita inginkan, kita harus sangat bersabar dengan mereka, dan membiarkan mereka maju selangkah demi selangkah sebagaimana kita telah lakukan, sampai kaki mereka dapat berdiri teguh di atas landasan reformasi kesehatan. Tetapi kita harus sangat berhati-hati jangan terlalu cepat melangkah, sehingga kita terpaksa mundur untuk memulai kembali langkah kita. Dalam reformasi, lebih baik kita tiba satu langkah sebelum mencapai garis daripada satu langkah melampaui garis. Dan jikalau ada kesalahan sama sekali, biarlah kita memihak kepada orang banyak.

Di atas segala sesuatu, janganlah kita, dengan penulisan, mengajukan satu pendirian yang kita sendiri tidak dapat mengamalkannya di dalam keluarga kita, di meja makan kita sendiri. Ini adalah kepura-puraan yang sejenis dengan kemunafikan. Di Michigan, kita dapat hidup lebih baik tanpa garam, gula, dan susu dibandingkan dengan orang yang bertempat tinggal di Barat Jauh atau Timur Jauh di mana jarang terdapat buah-buahan.... Kita mengetahui bahwa penggunaan bahan ini secara berlebihan dapat merusak kesehatan, dan dalam banyak hal, kita berpikir jikalau itu tidak digunakan sama sekali maka kita dapat menikmati keadaan kesehatan yang lebih baik. Tetapi pada saat ini, beban hati kita bukan dalam hal ini. Orang banyak berada jauh

*Dalam reformasi,
lebih baik kita tiba satu
langkah sebelum men-
capai garis daripada
satu langkah melam-
pau garis. Dan jikalau
ada kesalahan sama
sekali, biarlah kita
memihak kepada
orang banyak.*

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

di belakang. Kita melihat hanya itulah yang mereka dapat tanggung. Mereka mau sampai di situlah tuntutan kita mengenai pemanfaatan yang berbahaya dan bahan narkotik yang merangsang. Kita bersaksi melawan tembakau, minuman keras, teh, kopi, makanan daging, mentega, rempah-rempah, kue mewah, dan penggunaan garam dalam jumlah banyak dan semua bahan perangsang yang digunakan sebagai bahan makanan.

Jikalau kita menemui orang yang belum mendapat penerangan tentang reformasi kesehatan, mula-mula nyatakanlah pendirian kita dengan tegas, tetapi kemungkinan mereka menjadi kecewa melihat beberapa banyak yang mereka harus buang, sehingga mereka tidak mau berusaha mengadakan reformasi. Kita harus memimpin orang banyak, dengan sabar dan secara pelan-pelan mengingat dalamnya jurang dari mana kita diangkat.

BAGIAN III – SEKOLAH MEMASAK

Satu Pekerjaan yang Paling Penting.

804. Di mana pekerjaan penginjilan pengobatan dilaksanakan di kota-kota besar, maka sekolah memasak harus didirikan. Bilamana pekerjaan misionaris pendidikan yang kuat sedang maju, maka sejenis restoran bersih harus didirikan. Inilah yang memberikan ilustrasi praktis tentang pemilihan bahan makanan yang benar dan cara penyedian makanan yang menyehatkan,

805. Dirikanlah sekolah-sekolah memasak. Orang-orang diajar bagaimana caranya menyediakan makanan sehat. Kepada mereka harus ditunjukkan betapa pentingnya meninggalkan makanan yang tidak menyehatkan. Tetapi kita tidak pernah menganjurkan makanan yang serba minim. Tanpa menggunakan teh, kopi dan makanan daging, kita dapat menyediakan makanan bergizi yang menyehatkan. Pekerjaan yang paling utama ialah mengajar orang bagaimana caranya menyediakan makanan enak yang menyehatkan.

806. Sebagian orang kembali menggunakan makanan daging sete-

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

lah menerima makanan vegetaris. Sebenarnya tindakan ini adalah satu kebodohan. Ini menunjukkan kekurangan pengetahuan bagaimana menyediakan makanan yang baik pengganti makanan daging.

Sekolah memasak yang dikelola oleh instruktur yang bijaksana sebaiknya didirikan di Amerika dan di tempat lain. Kita harus melakukan segala sesuatu yang dapat dilakukan untuk menunjukkan kepada orang banyak betapa pentingnya reformasi makanan.

807. Reformasi makanan harus dilakukan secara bertahap. Sebagaimana penyakit bertambah di dunia binatang, penggunaan susu dan telur semakin tidak aman. Berusalah menggantikannya dengan bahan lain yang menyehatkan dan tidak mahal. Di mana-mana orang harus diajar bagaimana caranya menyediakan makanan tanpa susu atau telur sedapat mungkin, namun makanan itu enak dan menyehatkan.

808. Mereka yang dapat mendirikan sekolah memasak yang bersih akan menemukan keuntungan besar, dalam mengajar orang lain dan dalam pengalamannya.

Di Setiap Gereja, Sekolah Gereja dan Ladang Daerah

809. Setiap gereja haruslah menjadi sekolah latihan bagi pekerja Kristen. Anggota-anggotanya harus diajar bagaimana caranya memberikan pelajaran Alkitab, bagaimana membentuk dan mengajar kelas Sekolah Sabat, bagaimana cara menolong orang miskin dan merawat orang sakit dan bagaimana bekerja bagi yang belum bertobat. Haruslah ada sekolah kesehatan, sekolah memasak, dan kelas-kelas lain segala bidang pekerjaan Allah. Bukan hanya pengajaran yang diberikan, tetapi betul-betul bekerja di bawah pengawasan instruktur yang berpengalaman.

810. Setiap restoran bersih harus menjadi satu sekolah bagi para pekerja yang berkaitan dengannya. Di kota besar, bidang pekerjaan ini dikelola dalam skala yang lebih besar dibanding dengan di tempat yang lebih kecil. Tetapi di setiap tempat yang ada gerejanya dan sekolah gereja, berikanlah petunjuk mengenai penyediaan makanan sederhana yang menyehatkan bagi mereka yang mau hidup sesuai dengan prinsip reformasi kesehatan. Di setiap ladang penginjilan kita, pekerjaan yang sama dapat dilakukan. Kita melakukan pekerjaan Allah dalam

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

memadukan buah-buahan, biji-bijian, benih dan akar menjadi makanan yang menyehatkan. Di setiap tempat di mana sudah didirikan gereja, biarlah anggota-anggota jemaat berjalan di hadapan Allah dengan rendah hati. Biarlah mereka berusaha memberikan penerangan kepada orang banyak dengan prinsip reformasi.

Tempat yang Paling Tepat

811. Sedapat-dapatnya pertemuan perkemahan kita harus dipusatkan kepada masalah rohani. . . . Masalah bisnis haruslah diurus oleh orang-orang yang khusus ditentukan untuk itu. Sedapat-dapatnya masalah bisnis harus dihadapkan kepada orang banyak pada waktu yang lain, bukan waktu perkemahan. Teori menjual buku, kegiatan Sekolah Sabat, pekerjaan misionaris dan masalah risalah semuanya diberikan di gereja atau pertemuan khusus yang sudah ditentukan. Prinsip yang sama berlaku dengan sekolah memasak. Sementara semua urusan ini masing-masing sudah mendapat tempat yang patut, janganlah ini dilaksanakan di pertemuan perkemahan.

Sarana Reformasi

812. Sekolah memasak harus didirikan di banyak tempat. Pekerjaan ini mungkin dimulai dengan sederhana, tetapi sementara juru masak yang cakap melakukan tugasnya dengan baik dalam memberikan penerangan kepada orang banyak, Tuhan akan memberikan keterampilan dan pemahaman. Tuhan berkata: "Janganlah larangkan mereka, Aku akan menyatakan diri-Ku kepada mereka sebagai Guru." Dia akan bekerjasama dengan mereka yang melaksanakan pekerjaan-Nya, mengajar orang bagaimana mengajukan reformasi makanan dengan menyediakan makanan sehat yang tidak mahal. Dengan demikian orang miskin akan didorong untuk menerima prinsip reformasi kesehatan. Mereka akan ditolong supaya rajin dan mandiri. Telah ditunjukkan pada saya bahwa laki-laki dan perempuan yang terampil telah diajar oleh Allah bagaimana caranya menyediakan makanan enak yang menyehatkan dengan cara yang benar. Banyak di antaranya masih muda, ada juga yang sudah dewasa dalam umur. Saya telah mendapat instruksi untuk

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

menganjurkan pendirian sekolah-sekolah memasak di semua tempat, di mana pekerjaan penginjilan pengobatan sedang dikelola. Tanamkanlah semua pengaruh untuk memimpin umat itu kepada reformasi. Biarlah terang sebanyak-banyaknya bersinar di hadapan mereka. Ajarlah mereka untuk membuat segala perbaikan dalam penyediaan makanan. Ajaklah mereka untuk membagikan kepada orang lain apa yang telah dipelajari.

Apakah kita tidak melakukan semuanya sebatas kemampuan kita untuk memajukan pekerjaan itu di setiap kota besar di negeri kita? Beribu-ribu orang di sekitar kita memerlukan pertolongan kita dalam pelbagai cara. Biarlah para pendeta Injil mengingat bahwa Tuhan Yesus Kristus mengatakan kepada murid-murid-Nya begini: "Kamulah terang dunia. Kota yang terletak di atas gunung tidak mungkin tersembunyi. Kamu adalah garam dunia. Jika garam itu menjadi tawar, dengan apakah ia diasinkan?"

Mengajar dari Rumah ke Rumah

813. Karena gerbang-gerbang jiwa telah ditutup oleh prasangka yang kejam, banyak orang tidak mengetahui prinsip hidup sehat. Pelayanan yang baik dapat diberikan dengan mengajar orang bagaimana caranya menyediakan makanan yang menyehatkan. Bidang pekerjaan ini sama pentingnya dengan bidang apa saja. Kita harus mendirikan lebih banyak sekolah memasak. Sebagian harus bekerja dari rumah ke rumah sambil memberikan petunjuk mengenai masak memasak sebagai seni memasak makanan sehat. Banyaklah orang yang diselamatkan dari kemerosotan fisik, mental dan moral melalui pengaruh reformasi kesehatan. Prinsip ini akan mengajukan dirinya kepada mereka yang mencari terang. Orang-orang seperti inilah yang melangkah maju untuk menerima kebenaran penuh pada zaman ini.

Allah mau supaya umat-Nya menerima dan memberi. Sebagai saksi yang tidak pilih kasih dan yang tidak mementingkan diri, mereka memberikan kepada orang lain apa yang telah diberikan Tuhan kepada mereka. Sementara engkau memasuki pekerjaan ini, dan dengan cara apa pun menurut kesanggupanmu untuk berusaha menjangkau hati manusia, bekerjalah dengan satu cara yang akan membuang prasangka gantinya menimbulkannya. Pelajarilah senantiasa hidup Kristus. Bekerja-

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

lah sebagaimana Ia telah bekerja, dan ikutilah contoh hidup-Nya.

814. Ketika terang reformasi kesehatan pada mulanya dipancarkan kepada kami, kami biasanya membawa kompor masak ke tempat-tempat liburan pada hari libur. Di sana orang-orang berkumpul, kami pun membakar roti tak beragi, roti mutiara dan roti lapis. Saya pikir hasil usaha kami memuaskan, meskipun sebenarnya kami tidak memiliki persediaan makanan seperti sekarang ini. Pada waktu itu, kami baru saja memulainya bagaimana caranya hidup tanpa menggunakan makanan daging.

Pelajarilah senantiasa hidup Kristus. Berjalah sebagaimana Ia telah bekerja, dan ikutilah contoh hidup-Nya.

laupun sesuai dengan prinsip reformasi kesehatan, bukanlah makanan yang serba minim.

Kadang-kadang diberikanlah satu ceramah pertarakan yang singkat sehubungan dengan jamuan ini. Dengan demikian orang mengenal prinsip kehidupan yang benar. Sepanjang pengetahuan kami, semuanya merasa senang dan mendapat penerangan. Kami selalu mempunyai sesuatu untuk dikatakan, yaitu tentang pentingnya penyediaan makanan yang menyehatkan yang disediakan dengan sederhana, tetapi begitu enak dan bergizi sehingga yang memakannya merasa puas. Dunia penuh dengan penggodaan untuk memanjakan selera. Kata-kata amaran, sungguh-sungguh dan mengenai sasaran, telah membuat perubahan luar biasa di dalam keluarga dan di dalam diri orang.

Kesempatan dan Bahaya yang Mengancam Restoran Kita

815. Diberikan juga terang kepada saya bahwa di kota-kota besar akan ada kesempatan untuk membuka pekerjaan yang sama seperti di Battle Creek. Sesuai dengan terang ini, restoran sehat telah didirikan.

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

Tetapi ada bahaya besar yang mengancam para pekerja restoran begitu terpengaruh dengan roh dagang sehingga mereka tidak dapat memancarkan terang yang diperlukan orang banyak. Restoran dapat menghubungkan kita dengan orang banyak. Tetapi jikalau kita membiarkan pikiran kita begitu tertawan dengan segi komersialnya, kita akan gagal melakukan kehendak Allah. Dia mau agar kita memanfaatkan setiap kesempatan untuk memperkenalkan kebenaran yang akan menyelamatkan laki-laki dan perempuan dari kematian kekal.

Saya telah mencoba memastikan berapa banyak jiwa yang sudah bertobat ke dalam kebenaran sebagai hasil usaha restoran di _____. Sebagian sudah diselamatkan, tetapi masih lebih banyak lagi akan dipertobatkan bagi Allah jikalau setiap tenaga dikerahkan untuk mengelola pekerjaan itu dalam aturan Allah, dan membiarkan terang itu bercahaya di jalan orang lain.

Saya ingin berkata kepada mereka yang bekerja di restoran. Janganlah lagi bekerja dengan cara yang sudah-sudah. Usahakanlah membuat restoran itu menjadi sarana komunikasi memancarkan terang kebenaran zaman ini kepada orang lain. Hanya untuk maksud inilah restoran kita didirikan....

Pekerja restoran di _____ dan anggota gereja di _____ perlu bertobat dengan sungguh-sungguh. Kepada mereka masing-masing telah diberikan kecakapan intelek. Apakah kamu sudah menerima kuasa di hadapan Allah? "Karena seberapa banyak yang menerima Dia, kepada mereka diberikan-Nya kuasa untuk menjadi anak-anak Allah, bahkan mereka yang percaya di dalam nama-Nya."

Diperlukan Pendidik yang Bijaksana dan Terampil

816. Kita harus mengerahkan tenaga yang lebih besar untuk mendidik orang-orang tentang prinsip reformasi kesehatan. Sekolah memasak harus didirikan, instruksi tentang seni masak memasak makanan yang menyehatkan harus diberikan dari rumah ke rumah. Yang tua dan yang muda harus belajar bagaimana memasak dengan cara yang lebih sederhana. Di mana saja kebenaran diperkenalkan, orang harus diajar bagaimana caranya menyediakan makanan sederhana namun lezat. Harus ditunjukkan kepada mereka bahwa makanan bergizi dapat disediakan tanpa menggunakan bahan daging....

Diperlukan kebijaksanaan dan keterampilan dalam penyediaan

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

makanan bergizi untuk menggantikan makanan yang pernah menjadi makanan mereka yang belajar menjadi reformator kesehatan. Diperlukan pula iman di dalam Allah, tujuan yang bersungguh-sungguh, dan kemauan menolong orang lain. Satu hidangan yang kekurangan unsur gizi membawa celaan kepada pekerjaan reformasi kesehatan. Kita manusia berdosa, karena itu kita harus mengisi tubuh kita dengan makanan bergizi.

Mata Pelajaran Memasak Diberikan di Setiap Sekolah

817. Di semua sekolah kita harus ada guru yang terampil untuk mengajarkan mata pelajaran memasak. Kelas ini harus dibentuk. Mereka yang sudah mendapat latihan kerja menderita kekalahan besar jika

lau mereka tidak dilengkapi dengan pengetahuan ilmu memasak makanan supaya enak dan bergizi.

Ilmu memasak bukanlah hal kecil. Keterampilan menyediakan makanan adalah satu seni yang paling penting. Ilmu itu harus dianggap salah satu seni yang paling berharga, karena itu begitu erat hubungannya dengan hidup. Kekuatan fisik dan mental banyak bergantung atas makanan yang kita makan. Karena itu, seorang yang menyediakan makanan itu menempati satu jabatan yang tinggi dan penting.

Orang muda laki-laki dan perempuan harus diajar bagaimana memasak dengan cara yang ekonomis dan meninggalkan segala sesuatu yang sejajar dengan makanan daging. Janganlah menganjurkan penyediaan makanan yang terdiri dari makanan daging. Ini menunjuk kepada kegelapan dan kebodohan di Mesir, bukan kepada kemurnian reformasi kesehatan.

Istimewa kaum wanita, mereka harus belajar memasak. Bagian manakah pendidikan seorang wanita yang begitu penting seperti ini? Bagaimanapun situasinya dalam hidup, inilah satu ilmu pengetahuan yang dapat langsung digunakannya. Itu adalah cabang pendidikan yang mempunyai pengaruh paling langsung atas kesehatan dan kebahagia-

MENGAJARKAN PRINSIP KESEHATAN

an. Ada unsur agama di dalam seketul roti yang baik.

818. Banyak orang muda akan datang ke sekolah, yaitu mereka yang menginginkan latihan di bidang industri. Latihan industri itu harus mencakup pembukuan, pertukangan kayu, dan segala sesuatu yang menyangkut pertanian. Persiapan juga harus dilakukan untuk mengajarkan pelajaran pandai besi, pengecatan, pembuatan sepatu, memasak, membuat roti, binatu, reparasi, mengetik, dan ilmu mencetak. Semua keterampilan yang kita miliki dimanfaatkan dalam latihan ini, agar pelajar dapat keluar setelah dilengkapi dengan tugas sehari-hari dalam kehidupan praktis.

819. Yang berhubungan dengan sanatorium kita dan sekolah kita ialah sekolah memasak, di mana diberikan penyediaan makanan sehat dengan saksama. Di semua sekolah kita, tenaga-tenaga terampil, baik laki-laki atau perempuan, harus ada untuk mendidik orang di bidang seni masak memasak. Istimewa kaum wanita, mereka harus belajar bagaimana caranya memasak.

820. Para pelajar di sekolah kita harus diajar bagaimana caranya memasak. Keterampilan dan kebijaksanaan harus diperkenalkan di cabang pendidikan ini. Dengan segala jenis penipuan dan kejahatan, Setan berusaha mengarahkan kaki orang muda ke jalan pencobaan yang akan menuju kerusakan. Kita harus menguatkan dan menolong mereka dalam menghadapi pencobaan yang harus dilawan di setiap segi tentang pemanjangan selera. Mengajar mereka ilmu hidup sehat adalah melakukan pekerjaan misionaris bagi Tuhan.

821. Latihan keterampilan lebih memerlukan perhatian daripada sebelumnya. Sekolah harus didirikan demi penyediaan fasilitas bagi pengembangan fisik dan latihan perindustrian. Ini sebagai tambahan kebudayaan mental dan moral. Harus diberikan juga pelajaran pertanian, industri produksi—yang mencakup sebanyak mungkin keterampilan—juga ekonomi keluarga, memasak makanan sehat, menjahit, membuat pakaian dengan cara yang sehat, perawatan orang sakit dan bidang ke manusia.

MEMBINA POLA MAKAN DAN DIET

Setia dalam Kewajiban Umum

822. Banyak cabang pelajaran yang menyita waktu para pelajar yang tidak penting bagi kegunaan dalam kebahagiaan hidup. Tetapi bagi setiap orang muda, kita perlu memperkenalkan dengan saksama tugas sehari-hari dalam kehidupan. Bila perlu, seorang wanita dapat meninggalkan pelajaran bahasa Perancis atau aljabar, atau pelajaran piano. Yang tidak bisa ditinggalkan ialah pelajaran bagaimana membuat roti yang baik, membuat pakaian yang pantas, dan melakukan tugas-tugas penting dengan terampil yang menyangkut kerumahtanggaan.

Demi kesehatan dan kebahagiaan seluruh anggota keluarga, tidak ada yang lebih penting dibanding dengan keterampilan dan kecakapan di bidang masak memasak. Dengan menyediakan makanan yang tidak baik dan tidak menyehatkan, dia dapat menghambat atau merusak kegunaan orang dewasa dan pengembangan anak-anak. Sebaliknya, jika-lau dia menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dan pada saat yang sama makanan itu enak dan menarik selera, dia dapat melakukan banyak hal yang benar kalau tidak demikian akan melakukan yang salah. Jadi, dalam banyak cara, kebahagiaan hidup di-ikat dengan kesetiaan dalam tugas sehari-hari.

Karena kaum lelaki dan perempuan mendapat bagian dalam pembangunan rumah tangga, anak laki-laki dan perempuan harus mendapat pengetahuan tentang tugas sehari-hari. Untuk merapikan tempat tidur dan mengatur kamar, mencuci piring, menyediakan makanan, mencuci dan menyeterika pakaian sendiri, itulah latihan yang tidak merendahkan martabat laki-laki. Itu semua akan membuat dia lebih berbahagia dan lebih terampil.

(Setiap wanita harus menjadi pemimpin di bidang memasak – 385)

(Jabatan juru masak yang penting dan tinggi – 371)

(Demonstrasi ilmu masakan diberikan di perkemahan – 763, 764)

(Orang-orang diajar unluk menggunakan produk lokal – 376, 407).

Daftar Tambahan

- I. Pengalaman Pribadi Ellen G. White sebagai Reformator Kesehatan.
- II. Sebutan James White tentang Pengajaran Reformasi Kesehatan.

Daftar Tambahan I

PENGALAMAN PRIBADI ELLEN G. WHITE SEBAGAI PEMBARU KESEHATAN

(Setelah membaca sebutan buah pena Ny. White tentang makanannya sehari-hari, pelajar yang serius akan mengenal prinsip-prinsip berikut ini:

Pertama: "Pembaruan makanan itu harus dilakukan secara bertahap." *MH* 320. Pada mulanya terang itu tidak sepenuhnya dipancarkan. Terang itu dipancarkan dengan kekuatan yang semakin bertambah dari waktu ke waktu sementara orang-orang dipersiapkan untuk memahami dan melakukannya. Hal itu disesuaikan dengan kebiasaan orang dalam hal makanan pada saat petunjuk itu diberikan.

Ke dua: "Kami tidak menarik garis patokan yang harus diikuti di bidang makanan." *9T* 159. Amaran yang diberikan berulang-ulang menentang jenis makanan tertentu yang membahayakan. Tetapi pada umumnya prinsip umum telah diletakkan. Penerapan prinsip yang luas ini harus kadang-kadang ditentukan dengan percobaan dan diuji dengan pendapat ilmiah yang ada.

Ke tiga: "Saya tidak menjadikan diri saya tolok ukur bagi siapa pun." *Letter 45*, 1903. (Setelah membuat peraturan tertentu bagi dirinya berdasarkan percobaan kecakapan, Ny. White kadang-kadang menerangkan masalah makanan di rumahnya sendiri, tetapi bukan sebagai peraturan yang harus diikuti orang lain secara ketat. —Penyusun)

Penglihatan Pertama tentang Pembaruan Kesehatan

1. Tempatnya di rumah Saudara A. Hilliard, di Ostego, Michigan, tanggal 6 Juni 1863, pelajaran penting reformasi kesehatan dibuka di hadapan saya dalam satu penglihatan.

Dinyatakan sebagai Pekerjaan Bertahap [(*Bulletin General Conference, 12 April 1901*) CH 531)]

2. Dalam terang yang telah diberikan kepada saya dalam waktu yang sudah sangat lama (1863), telah ditunjukkan kepada saya bahwa

pertarakan akan menyebar ke seluruh dunia dalam bentuk amaran, bahwa setiap umat Allah harus mengambil pendirian tegas yang ditinggikan mengenai reformasi kebiasaan dan praktik hidup.... Allah menghadapkan satu rencana umum bagi saya. Saya telah mendapat penglihatan bahwa Allah akan memberikan kepada umat yang selalu menurut hukum Allah, yaitu makanan reformasi, dan setelah menerimanya, penyakit dan penderitaan mereka akan banyak berkurang. Telah ditunjukkan kepada saya bahwa pekerjaan ini harus maju.

(Maju terus menuju makanan ideal- 651)

(Amaran tentang melangkah terlalu cepat- 803).

Penerimaan Pekabarannya secara Perorangan

3. Saya menerima terang mengenai reformasi kesehatan sebagaimana dipancarkan kepada saya. Terang itu menjadi berkat besar bagi saya. Sekarang ini kesehatan saya meningkat. Walaupun saya sudah berusia tujuh puluh enam tahun, kesehatan saya lebih baik daripada waktu masa muda. Saya bersyukur kepada Allah karena prinsip reformasi kesehatan.

Saya Menerima Manfaat Setelah Mencobanya Selama Setahun

4. Bertahun-tahun lamanya saya berpendapat bahwa untuk memperoleh kekuatan, saya harus memakan makanan daging. Saya makan tiga kali sehari dalam beberapa bulan. Sangat sulit bagi saya menghadapi setiap hidangan tanpa menderita kelesuan di bagian perut, dan kepala pusing. Semuanya itu hilang kalau sudah makan. Saya jarang membiarkan diri memakan apa pun di antara jam makan. Saya sering pergi tidur tanpa makan malam. Tetapi saya sangat menderita karena kekurangan makan antara makan pagi dengan makan siang. Saya sering pingsan. Untuk sementara makanan daging menghilangkan perasaan ini. Lalu saya tentukan dalam hati bahwa bahan ini tak boleh berpisah dengan saya.

Tetapi sejak Tuhan menyatakannya kepada saya pada bulan Juni 1863 masalah makanan daging sehubungan dengan kesehatan, saya meninggalkan makanan daging. Untuk sementara, saya menemui kesulitan menyesuaikan selera dengan roti yang tadinya saya kurang suka. Tetapi dengan kesabaran, saya dapat melakukannya. Saya hidup hampir satu tahun tanpa daging. Untuk selama enam bulan, kebanyakan dari roti yang disediakan di atas meja adalah roti tak beragi, dibuat dari

tepung gandum pecah kulit ditambah air dan sedikit garam. Kami menggunakan buah-buahan dan sayuran secara bebas. Saya sudah hidup delapan bulan dua kali makan sehari.

Saya telah menggiatkan diri menulis lebih dari satu tahun dan menggunakan banyak waktu saya untuk itu. Selama delapan bulan saya sangat terikat kepada penulisan. Pikiran saya senantiasa dibebani. Saya mengadakan gerak badan hanya sedikit. Namun kesehatan saya lebih baik dibanding dengan enam bulan yang lalu. Perasaan lesu dan pusing kepala sudah hilang. Saya merasa susah setiap musim bunga karena kehilangan nafsu makan. Musim semi yang lalu saya tidak menemui kesulitan dalam hal ini.

Makanan kami yang sederhana dimakan dua kali sehari, sangat dinikmati dengan selera besar. Kami tidak mempunyai makanan daging, kue mewah di atas meja. Kami tidak menggunakan minyak babi, tetapi kami gunakan susu, krim dan sedikit mentega sebagai penggantinya. Makanan kami disediakan dengan hanya sedikit garam. Kami telah membuang rempah-rempah seluruhnya. Kami makan pagi jam tujuh dan makan siang jam satu. Jarang saya merasa lesu. Selera makan saya cukup baik. Saya makan dengan nafsu besar dibanding dengan waktu sebelumnya.

Peperangan yang Memberi Kemenangan

5. Saya tidak pernah berubah haluan sejak saya menerima reformasi kesehatan. Saya tidak pernah melangkah mundur sejak terang dari surga dalam hal ini menerangi jalan saya. Saya memutuskan hubungan serta merta dengan makanan daging dan mentega, serta dengan tiga kali makan sehari. Sementara saya sibuk menulis dari matahari terbit ke matahari terbenam, saya makan hanya dua kali sehari tanpa mengubah pekerjaan saya.

Saya sudah sangat menderita karena penyakit, lima kali mendapat shock hampir lumpuh. Berbulan-bulan lengan kiri saya terikat di sisi saya, karena jantung saya menderita. Setelah mengubah makanan ini saya tidak mau menyerah kepada selera, dan membiarkannya mengatur diriku. Apakah hal itu akan menghalangi saya untuk memperoleh kekuatan yang lebih besar untuk memuliakan Tuhan? Apakah hal itu akan menghalangi saya sesaat juga? Tidak!

Saya merasa sangat lapar, saya pecandu besar makanan daging. Tetapi kalau saya sedang merasa letih, saya mengelus perut dan berkata: "Saya tidak mau mencicipi secuil pun. Saya mau memakan makanan sederhana, atau saya tidak makan sama sekali." Roti tidak enak bagi

saya. Jarang saya memakan roti sebesar sekeping mata uang satu dolar. Ada beberapa hal dalam reformasi yang saya suka. Tetapi kalau sudah berbicara mengenai roti saya sungguh membencinya. Ketika saya mengadakan perubahan ini, saya menghadapi satu pertempuran. Dua tiga hidangan yang pertama, saya tidak dapat makan. Saya katakan kepada perut saya: "Tunggulah sampai engkau bisa makan roti." Tidak lama kemudian saya dapat memakan roti dan roti tepung gandum pecah kulit, juga. Saya tidak dapat memakan jenis makanan ini sebelumnya. Tetapi sekarang, rasanya enak. Selera makan saya tidak pernah hilang lagi.

Dilakukan Berdasarkan Prinsip

Ketika menulis buku "*Spiritual Gifts*," jilid III dan IV (1863-1864), saya menjadi sangat lelah karena bekerja terlalu keras. Kemudian saya melihat bahwa saya harus mengubah haluan hidup. Setelah istirahat selama beberapa hari saya pulih kembali. Saya tidak menggunakan prinsip ini tadinya. Saya memperbarui pendirian tentang prinsip. Sejak itu saudara, engkau tidak pernah mendengar bahwa saya terlalu maju dalam reformasi kesehatan sehingga saya harus mundur lagi. Saya tidak mencapai kemajuan apa-apa kecuali yang saya pertahankan hari ini. Saya menganjurkan padamu makanan sehat yang bergizi

Saya tidak menganggapnya masalah pribadi untuk menghentikan penggunaan benda-benda yang meninggalkan bau busuk di dalam napas dan rasa tidak enak di dalam mulut. Apakah itu penyangkalan diri meninggalkan benda-benda ini dan memperoleh keadaan di mana se- gala sesuatu manis seperti madu, di mana tidak ada yang rasa tidak enak di dalam mulut dan tidak ada rasa hampa di dalam perut? Keadaan seperti ini sering saya alami dulunya. Saya pernah jatuh pingsan dengan anak saya di pangkuhan, sekali dan berkali-kali lagi. Sekarang saya tidak pernah lagi mengalaminya. Apakah ini saya sebut penderitaan sedangkan saya dapat berdiri di hadapan saudara hari ini? Tidak ada satu wanita di antara seratus orang yang dapat menanggung banyak- nya pekerjaan yang saya lakukan. Saya bertindak berdasarkan prinsip, bukan atas dasar perasaan. Saya melangkah karena saya percaya bahwa surga dapat merestui arah yang sedang saya ambil untuk memperoleh kondisi kesehatan puncak, supaya saya dapat memuliakan Allah di dalam tubuh, dan roh saya, yang adalah milik-Nya.

Satu Peperangan Melawan Kebiasaan Makan Cuka

6. Saya baru saja membaca suratmu. Nampaknya engkau mempunyai satu keinginan mengerjakan keselamatanmu dengan takut dan

gentar. Saya menasihatkan kamu untuk melakukan ini. Saya menasihatkan engkau supaya meninggalkan segala sesuatu yang menyebabkan engkau bekerja setengah-setengah hati dalam mencari kerajaan Allah serta kebenaran-Nya. Buanglah semua pemanjaan yang akan menghalangi engkau mengalahkannya. Mintalah doa mereka yang dapat memahami kebutuhanmu.

Pernah terjadi, saya berada dalam situasi yang mirip dengan keadaanmu yang sekarang. Saya memanjakan keinginan makan cuka. Tetapi saya tentukan demi pertolongan Allah untuk mengalahkan selera ini. Saya mengalahkan pencobaan itu. Saya memutuskan di dalam hati bahwa saya tidak akan diatur oleh kebiasaan ini

Saya jatuh sakit selama beberapa minggu. Tetapi saya selalu mengatakan, Tuhan mengetahui semuanya itu. Jikalau saya mati, biarlah saya mati. Tetapi saya tidak mau menyerah kepada keinginan ini. Pertempuran berlangsung, dan saya sangat tersiksa selama beberapa minggu. Semua orang berpendapat bahwa tidak mungkin saya dapat hidup. Jangan lupa bahwa kami mencari Tuhan dengan sungguh-sungguh. Doa yang paling khidmat telah dilayangkan demi kesembuhan saya. Saya tetap menentang keinginan akan cuka. Akhirnya saya menang. Sekarang saya tidak ada lagi keinginan mencicipi bahan seperti itu. Pengalaman ini sangat berharga bagi saya dalam beberapa cara saya memperoleh kemenangan yang sempurna.

Saya menceritakan pengalaman ini kepadamu untuk menolong dan menguatkan engkau. Saudaraku, saya percaya bahwa engkau dapat menempuh ujian ini lalu menyatakan yang Allah adalah penolong bagi anak-anak-Nya senantiasa. Jikalau engkau menentukan dalam hati untuk mengalahkan kebiasaan ini dan melawannya dengan ketabahan, engkau akan mendapat pengalaman yang sangat berharga. Apabila engkau menentukan kemauanmu dengan tegas untuk menghentikan pemanjaan ini engkau akan mendapatkan pertolongan yang engkau perlukan dari Allah. Cobalah itu, saudaraku.

Selama engkau mempertahankan kebiasaan ini dengan memanjan-kan, Setan akan tetap memegangmu dan akan menundukkan engkau sendiri. Tetapi jikalau engkau menentukan untuk mengalahkannya, Tuhan akan menyembuhkanmu dan akan memberikan kekuatan kepadamu untuk melawan pencobaan. Ingatlah selalu bahwa Kristus adalah Juruselamatmu dan Pelindungmu.

Makanan Sederhana Namun Cukup Bergizi

7. Saya makan cukup banyak untuk memuaskan selera alamiah. Tetapi apabila saya bangkit dari meja makan, selera saya sama besar-

nya ketika saya duduk makan. Ketika tiba jam makan berikut, saya siap memakan bagian saya tidak lebih dari itu. Sekiranya saya memakan dua porsi karena makanan itu enak, bagaimanakah saya dapat menundukkan kepala dan meminta pertolongan Allah dalam pekerjaan saya. Bagaimanakah saya dapat menulis jika tidak mendapat ide karena saya rakus? Dapatkah saya meminta Allah untuk menanggulangi beban ekstra di dalam perut saya. Itu berarti menghina-Nya. Yang diminta ialah supaya Dia menghanguskan nafsu saya. Sekarang saya memakan apa yang saya anggap benar. Kemudian saya dapat meminta kekuatan dari Dia untuk melakukan tugas yang telah dipercayakan kepada saya. Saya tahu surga mendengar dan menjawab doa saya pada waktu saya menghadapkan permohonan itu.

Meja Makan yang Dilengkapi dengan Bahan yang Baik

8. Meja makan saya dilengkapi dengan baik setiap waktu. Saya tidak mengubah menu untuk tamu, apakah dia orang seiman atau tidak seiman. Saya sengaja untuk tidak merasa terkejut karena tidak siap menjamu satu sampai setengah lusin orang yang berkesempatan berkunjung. Saya mempunyai cukup makanan sederhana yang menyehatkan untuk memuaskan rasa lapar dan memelihara kebutuhan tubuh. Jikalau orang mengingini lebih dari itu, biarlah mereka mencarinya di tempat lain. Tidak ada mentega atau, makanan daging disajikan di atas meja makan saya. Kue pun jarang ditemukan di sana. Biasanya saya mempunyai cukup persediaan buah-buahan, roti yang enak dan sayuran. Meja makan kami selalu mendapat dukungan dengan baik. Semua orang yang pernah makan di sana bertambah sehat dengan menu itu. Semuanya dapat duduk tanpa selera kerakusan, mereka makan dengan lahapnya makanan yang disediakan Pencipta kita.

Di dalam Mobil

9. Sementara orangtua dan anak-anak mereka sedang menikmati makanan mewah, saya dan suami saya memakan makanan siang yang sederhana pada jam 1:00 siang seperti biasanya. Makanan kami terdiri dari roti tepung gandum pecah kulit tanpa mentega, dan buah-buahan yang banyak. Kami makan dengan selera yang besar, dan dengan hati yang bersyukur karena kami tidak membawa bahan makanan yang begitu banyak untuk memuaskan selera makan yang rakus. Kami makan dengan lahapnya, dan kami tidak merasa lapar sampai besok paginya. Anak lelaki dengan jeruknya, kacang-kacangan, jagung, permen, meng-

anggap kami pembeli yang tidak mampu.

(Dalam tahun 1873, sedikit susu dan gula- 532).

Menghadapi Kesulitan Karena Kompromi

10. Lebih dari tiga puluh tahun yang lalu, saya sering terserang kelesuan. Banyak doa yang sudah dilayangkan demi kesembuhan saya. Mereka kira makanan daginglah yang akan memberikan kekuatan bagi saya, makanya daging menjadi makanan saya yang utama. Tetapi gantinya mendapat kekuatan, saya semakin lemah dan lemah. Saya sering pingsan karena kehabisan tenaga. Terang dipancarkan kepada saya bahwa makanan daging merusak kuasa mental, moral dan fisik laki-laki dan perempuan. Kepada saya ditunjukkan bahwa bangunan tubuh manusia itu seluruhnya dipengaruhi makanan. Dengan makanan itu manusia membangkitkan sifat kebinatangan dan keinginan akan minuman keras.

Dengan segera saya membuang makanan daging dari daftar makanan kami. Sesudah itu kadang-kadang saya terpaksa memakan sedikit daging.

(Kadang-kadang terpaksa memakan sedikit daging karena tak ada makanan lain- 699)

(Catatan: Sejak masa gadis, Ny. White dibebani dengan penulisan dan penginilan. Karena itu dia terpaksa menyerahkan tanggung jawab tugas-tugas rumah kebanyakan kepada pembantu dan juru masak. Dia tidak selamanya mendapat layanan orang yang terlatih memasak dengan baik. Jadi sering di rumahnya terjadi kompromi antara standar yang ideal, pengetahuan, pengalaman dan ukuran juru masak. Begitu juga kebanyakan waktu yang digunakan dalam perjalanan, yang menyangkut makanan, dia harus bergantung kepada orang yang dikunjunginya. Walaupun dia sanggup hidup dengan makanan sederhana, maka kadang-kadang perlu juga memakan sedikit daging yang dia tahu bukanlah makanan terbaik dan bukan makanan pilihannya. – Penyusun)

Menangis Karena Tidak Ada Juru Masak – 1892

11. Saya sekarang lebih menderita karena kekurangan seseorang yang berpengalaman di bidang memasak, untuk menyediakan makanan yang saya dapat makan.... Makanan disediakan begitu rupa sehingga tidak menarik selera, tetapi mempunyai kecenderungan mengering-

kan keinginan akan makanan. Saya mau bayar gaji yang lebih tinggi kepada seorang juru masak daripada bagian lain pekerjaan saya.

Perjanjian Terakhir Meninggalkan Makanan Daging secara Total

12. Sejak perkumpulan perkemahan di Brighton (Januari 1894), saya sudah membasmikan total makanan daging dari meja makan saya. Ada pengertian bahwa apakah saya ada di rumah atau dalam perjalanan, tidak ada lagi dari jenis makanan ini yang digunakan di keluarga saya, atau disajikan di meja makan saya. Saya sudah banyak membuat pernyataan di pikiran saya pada malam itu mengenai hal ini.

13. Kami mempunyai persediaan susu yang baik, buah-buahan, dan roti. Saya sudah menyucikan meja makan saya. Saya sudah membebaskannya dari segala jenis makanan daging. Lebih baik bagi kesehatan fisik dan mental untuk hidup tanpa makanan daging binatang. Sedapat-dapatnya, kita harus kembali kepada rencana Allah semula. Dan sekarang, meja makan saya harus bebas dari daging binatang mati dan menghindari makanan cuci mulut yang menyita banyak waktu dan tenaga dalam penyediaannya. Kita dapat menggunakan buah-buahan secara bebas dan dalam pelbagai cara. Dengan demikian kita bebas dari risiko yang bisa timbul karena penggunaan makanan daging binatang yang berpenyakit. Kita harus menguasai selera kita, supaya kita dapat menikmati makanan sederhana yang menyehatkan, memakannya sampai kenyang agar tidak ada orang yang kelaparan.

Setahun Sesudah Melangkah Maju

14. Kami mempunyai satu keluarga besar, selain itu banyak tamu. Tetapi makanan daging atau mentega tidak disajikan di atas meja, kami menggunakan krim susu sapi. Kami membeli mentega untuk maksud penyediaan makanan. Mentega itu dibeli dari peternakan di mana sapinya sehat-sehat dan padang rumputnya luas.

Dua Tahun Sesudah Melangkah Maju

15. Saya mempunyai keluarga besar yang sering berjumlah enam belas orang. Di antaranya terdapat laki-laki yang membajak ladang dan menebang kayu. Mereka ini bekerja keras, tetapi tidak secuil daging di-tempatkan di atas meja. Makanan daging sudah tak pernah kami gunakan sejak pertemuan perkemahan di Brighton. Bukanlah maksud saya menempatkannya di atas meja pada waktu tertentu, tetapi mereka memohon karena seorang tak dapat makan ini atau itu, bahwa perutnya

dapat menerima makanan daging lebih baik daripada yang lain. Dengan demikian saya tergoda menempatkannya di atas meja....

Saya menyambut semua orang yang datang ke meja makan saya. Tetapi saya tidak menyajikan makanan daging bagi mereka. "Biji-bijian, sayuran, buah-buahan segar atau yang dikalengkan itulah makanan di atas meja kami. Pada saat itu kami mempunyai persediaan buah jeruk terbaik, begitu juga jeruk nipis. Hanya inilah buah segar yang dapat kita peroleh pada musim ini....

Saya menuliskan ini untuk memberikan kepadamu satu pemikiran bagaimana kita harus hidup. Sekarang ini saya lebih menikmati kesehatan yang lebih baik daripada sebelumnya. Saya lebih banyak menulis. Saya bangun pagi jam 3:00 dan tidak tidur siang. Sering saya belum tidur sampai jam 1:00 malam. Apabila pikiranku mendapat beban berat, saya bangun jam 12:00 tengah malam untuk menuliskan pemikiran yang menekan pikiranku. Saya memuji Tuhan dengan segenap hati dan jiwa dan dengan suara karena kemurahan-Nya yang begitu besar bagiku.

Penggunaan Sederhana Makanan Kacang-kacangan

16. Kami tidak memakan mentega atau makanan daging. Kami menggunakan sedikit susu dalam penyediaan makanan. Pada musim ini tak ada buah segar. Kami mendapat hasil tomat yang lumayan. Tetapi keluarga kami berpendapat bahwa makanan kacang-kacangan dapat disediakan dalam berbagai cara. Kami menggunakan seperlima dari resep yang sudah ada.

(Buah tomat sangat baik – 523)

Hidangan Sempurna Tanpa Makanan Daging

17. Pada waktu saya berada di Cooranbong, banyak pemakan daging yang sudah ketagihan datang di rumah saya. Apabila mereka duduk di meja makan saya, di mana tak secuil pun daging disajikan, mereka mengatakan: "Jikalau kamu mempunyai makanan seperti ini, saya dapat hidup tanpa makanan daging." Saya kira makanan kami memuaskan keluarga, "Apapun yang engkau lakukan, janganlah menghindangkan makanan serba minim: Tempatkanlah banyak-banyak makanan yang dapat memelihara tubuh. Engkau harus melakukannya. Engkau harus mencipta, menciptakan dan mempelajari setiap saat, dan menghasilkan makanan yang terbaik yang engkau peroleh, supaya engkau tidak menyajikan makanan yang serba minim."

Teh dan Kopi

18. Selama bertahun-tahun saya tidak pernah membeli teh seharga satu rupiah pun. Setelah mengetahui pengaruhnya, saya tidak berani menggunakannya, kecuali dalam kasus muntah berat karena saya meminumnya sebagai obat, tetapi bukan sebagai minuman.... Saya tidak pernah tergoda meminum teh mana pun kecuali teh kuncup semanggi. Sekiranya saya menyukai anggur, teh dan kopi, saya tidak akan menggunakan bahan perusak seperti narkotik ini. Saya utamakan kesehatan dan apa saja yang menyehatkan di atas segala bahan ini. Saya mau, menjadi teladan pertarakan dan teladan pekerjaan baik bagi orang lain.

(Sebutan tentang makanan di tahun 1902– 552).

Makanan Sederhana

19. Kesehatan saya cukup baik. Selera makan saya sangat baik. Saya dapat bahwa semakin sederhana makanan saya, semakin sedikit jerisnya yang saya makan, semakin kuat diri saya.

Mengikuti Terang di Tahun 1903.

20. Kami makan pagi jam 6:30 dan makan siang jam 13:30. Kami tidak makan malam. Kami mau mengubah jam makan sedikit kalau bukan karena waktu inilah yang paling tepat untuk sebagian anggota keluarga.

Saya hanya makan dua kali sehari dan masih mengikuti terang yang diberikan kepada saya tiga puluh lima tahun yang lalu. Saya tidak menggunakan makanan daging. Bagi diri saya sendiri, saya telah menyelesaikan masalah penggunaan mentega. Saya tidak menggunakan-nya. Masalah ini dapat ditanggulangi dengan mudah di setiap tempat di mana tak terdapat bahan makanan murni. Ada dua jenis sapi perah yang bagus: jenis Jersey dan jenis Holstein. Kami menggunakan krim dan merasa puas menggunakannya.

21. Saya sudah berusia tujuh puluh lima tahun. Tetapi sekarang saya lebih banyak menulis daripada yang sudah-sudah. Pencernaan saya baik, otak saya jernih. Makanan kami sederhana dan menyehatkan. Di meja makan kami tak terdapat mentega, tak ada makanan daging, keju atau lemak bercampur makanan. Selama beberapa bulan, ada seorang muda yang tidak seiman, yang telah memakan daging seumur hidupnya, tinggal bersama kami. Kami tidak mengubah menu makanan kare-

na dia. Selama dia tinggal bersama kami, berat badannya bertambah sepuluh kilogram. Makanan yang kami sediakan baginya jauh lebih baik baginya daripada makanannya yang biasa. Semua yang makan di meja saya menyatakan diri merasa puas dengan makanan yang kami sajikan.

Keluarga Tidak Terikat dengan Peraturan Ketat

22. Saya memakan makanan yang paling sederhana, disediakan dengan cara yang paling sederhana. Berbulan-bulan lamanya makanan pokok saya ialah mie (vermicelli) dan tomat yang dikalengkan, lalu dimakan setelah dimasak bersama. Saya memakannya bersama roti bakar. Kemudian saya makan juga buah rebus dan kadang-kadang kue jeruk nipis. Jagung yang dikeringkan, dimasak dengan susu atau sedikit krim, adalah semacam makanan yang saya kadang-kadang gunakan.

Tetapi anggota keluarga saya yang lain tidak memakan makanan yang saya makan. Saya tidak membuat diri saya sebagai tolok ukur untuk mereka. Saya membiarkan mereka setiap orang mengikuti apa yang terbaik baginya. Saya tidak mengikat hati nurani seseorang dengan hati nurani saya sendiri. Seorang tak dapat jadi patokan bagi orang yang lain mengenai makanan. Tidak mungkin membuat satu peraturan untuk diikuti semua orang. Ada beberapa di antara anggota keluarga saya yang suka akan kacang-kacangan. Kami tidak pernah menaruh mente- ga di meja makan. Tetapi jika lau anggota keluarga saya memilih sedikit mentega, mereka bebas melakukannya. Meja makan kami diatur dua kali sehari. Tetapi jika lau ada yang ingin makan malam, tidak ada peraturan yang melarang mereka melakukannya. Tidak ada orang yang menggerutu sehabis makan. Makanan sederhana yang bervariasi enak dan menyehatkan, itulah yang selalu tersedia.

Satu Sebutan bagi Mereka yang Meragukan Cara Makan Ny. White

23. Telah dilaporkan oleh beberapa orang bahwa saya tidak menghidupkan prinsip reformasi kesehatan, sebagaimana saya menganjurkannya dalam penulisan saya. Tetapi dapat saya katakan sepanjang pengetahuan saya, saya tidak menyimpang dari prinsip itu. Mereka yang makan semeja dengan saya mengetahui bahwa saya tidak menyajikan makanan daging kepada mereka....

Sudah bertahun-tahun sejak saya tidak mempunyai makanan daging di meja makan di rumah. Kami tidak pernah menggunakan teh dan kopi. Kadang-kadang saya menggunakan teh kuncup semanggi

untuk minuman hangat, tetapi hanya sedikit anggota keluarga meminum cairan apa pun sewaktu makan. Meja makan diisi dengan krim, bukan mentega, walaupun ada tamu yang hadir. Saya tidak menggunakan mentega selama bertahun-tahun. Namun kami tidak kekurangan makanan. Kami mempunyai cukup persediaan buah kering dan yang dikalengkan. Jikalau persediaan buah kami kurang, kami membelinya di pasar. Nyonya Gray mengirimkan buah anggur tanpa biji, dan ini direbus menjadi masakan yang sangat menarik selera. Kami menanam tanaman arbei sendiri dan menggunakan secara bebas. Arbei hitam tidak tumbuh dengan baik di tempat ini. Tetapi kami membelinya dari tetangga kami bersama apel dan jambu. Kami juga mempunyai hasil tomat yang melimpah. Kami juga menanam jagung manis dan menge-ringkannya sebanyak-banyaknya untuk persediaan musim dingin. Dekat rumah kami ada pabrik makanan. Dengan itu kami dapat melengkapi diri dengan bahan makanan biji-bijian.

(Gunakan jagung kering dan kacang— 524)

Kami berusaha menggunakan pertimbangan sehat untuk menggabung jenis makanan yang terbaik untuk kami. Adalah kewajiban kami bertindak bijaksana dalam kebiasaan makan, bertarak, dan belajar berpikir atas dasar sebab akibat. Jikalau kita melakukan bagian kita, maka Tuhan akan melakukan bagian-Nya untuk mempertahankan kuasa otak dan saraf kita.

Selama lebih empat puluh tahun saya hanya makan dua kali sehari. Dan jikalau saya mempunyai satu pekerjaan yang sangat penting, saya membatasi takaran makanan saya. Saya menganggapnya menjadi kewajiban saya untuk menolak memasukkan ke dalam perut saya makanan yang saya percaya akan mengakibatkan kekacauan. Pikiran saya harus disucikan bagi Allah, dan saya harus menjaga diri dengan ketat melawan kebiasaan yang cenderung mengurangi intelektualitas. Sekarang saya berusia delapan puluh satu tahun. Saya dapat bersaksi bahwa kami sekeluarga tidak lapar akan kuali daging di Mesir. Saya mengetahui sesuatu keuntungan yang akan diterima kalau menghidupkan prinsip reformasi kesehatan. Saya menganggapnya satu kesempatan dan satu kewajiban menjadi reformator kesehatan.

Namun saya merasa sedih bahwa banyak di antara jemaat kita yang tidak mengikuti betul terang reformasi kesehatan. Mereka yang dalam kebiasaan melanggar prinsip reformasi kesehatan, dan tidak menghormati terang yang telah dipancarkan kepada mereka, mereka pasti menanggung akibatnya.

Saya menuliskan keterangan ini agar engkau mengetahui bagai-

mana menjawab seseorang yang meragukan cara makan saya....

Saya menganggap bahwa satu sebab mengapa saya sanggup melakukan begitu banyak pekerjaan menulis dan berbicara, adalah karena saya sangat ketat bertarak dalam hal makanan. Jikalau beberapa jenis makanan ditempatkan di hadapan saya, saya berusaha hanya memilih sesuatu yang saya tahu tidak menyalahi pertarakan. Dengan demikian saya sanggup menjaga kejernihan pikiran. Saya tidak mau memasukkan ke dalam perut saya yang saya tahu akan menimbulkan fermentasi. Inilah tugas reformator kesehatan. Kita harus berpikir berdasarkan dalil sebab akibat. Adalah tugas kita supaya bertarak dalam segala hal.

Prinsip Umum Reformasi

24. Saya menerima terang besar dari Tuhan mengenai reformasi kesehatan. Saya tidak mencari terang ini. Saya tidak mempelajarinya. Tetapi Tuhan memberikannya kepada saya untuk dibagikan kepada orang lain. Saya menghadapkan hal ini kepada orang-orang dan berpe-gang kepada prinsip umum. Kadang-kadang, jikalau timbul pertanyaan di meja makan di mana saya diundang makan, saya menjawab sesuai dengan kebenaran. Tetapi saya tidak pernah menyerang seseorang mengenai meja makan dan isinya. Saya menganggap tindakan seperti itu tidak sopan dan tidak tepat.

Toleransi kepada Orang Lain

25. Saya tidak membuat diri saya menjadi tolok ukur bagi siapa pun. Ada bahan makanan yang saya tidak dapat makan tanpa menderita amat sangat. Saya mencoba mempelajari yang terbaik untuk saya sendiri lalu saya tidak mengatakan apa-apa kepada siapa pun. Saya memakan apa yang dapat saya makan, yang seringkali hanya dua tiga jenis makanan yang tidak mengganggu perut.

26. Ada perbedaan besar dengan bangunan tubuh dan perangai. Keinginan tubuh sangat berbeda pada setiap orang. Bagi seorang sesuatu menjadi makanan, sedangkan bagi orang lain itu menjadi racun. Jadi peraturan yang persis tidak dapat ditempatkan di setiap kasus. Saya tidak dapat memakan kacang-kacangan (beans), bagi saya itu adalah racun. Tetapi untuk menyatakan atas dasar ini janganlah seorang memakannya, tentu itu satu hal yang lucu. Saya tidak dapat memakan se-sendok pun susu kental atau susu beku tanpa menderita akibatnya. Tetapi anggota keluarga lain dapat memakannya, dan tidak merasakan

akibatnya. Jadi saya memilih apa yang cocok dengan perut saya, dan begitu juga mereka. Kami tidak berdebat atau bertengkar, jadi segala sesuatu berjalan lancar dalam keluarga yang besar itu. Saya tidak mencoba memaksa apa yang mereka akan makan dan apa yang tidak dimakan.

Saya Menjadi Reformator Kesehatan yang Setia

27. Ketika pekabaran reformasi kesehatan pertama datang kepada saya, saya merasa lemah dan tak berdaya, dan mudah jatuh pingsan. Saya meminta pertolongan Allah, lalu Dia membukakan di hadapan saya masalah reformasi kesehatan. Dia memberikan petunjuk kepada saya bahwa mereka yang memelihara hukum-Nya harus mempunyai hubungan kudus dengan-Nya. Dengan pertarakan dalam hal makan dan minum, mereka harus memelihara tubuh dan pikiran dalam kondisi puncak demi pelayanannya. Terang ini menjadi berkat limpah bagi saya. Saya mengambil pendirian sebagai reformator kesehatan. Saya tahu Allah akan menolong saya. Sekarang ini kesehatan saya lebih baik, sekalipun saya sudah lanjut usia, saya lebih sehat dibanding pada masa muda.

Ada yang melaporkan bahwa saya tidak mengikuti prinsip reformasi kesehatan sebagaimana saya menganjurkan kepada mereka melalui pena. Tetapi saya dapat katakan bahwa saya seorang reformator kesehatan yang setia. Mereka yang menjadi anggota keluarga saya mengetahui yang hal ini adalah benar.

Daftar Tambahan II

SEBUTAN TUAN JAMES WHITE SEHUBUNGAN DENGAN PENGAJARAN REFORMASI KESEHATAN

(Dalam laporan Tn. James White pada perkumpulan perkemahan tahun 1870, dia membuat sebutan berikut tentang pancaran terang secara bertahap yang telah diterima mengenai reformasi kesehatan, bahaya metode seadanya dalam mengajarkan pelajaran itu, dan hubungan Ny. White kepada pendirian yang keterlaluan yang kemudian dianjurkan orang lain. Sebagai sebutan bersejarah dalam menggambarkan sebagian pengajarannya yang dicatat waktu itu – *Penyusun*)

Ny. White telah berbicara mengenai masalah kesehatan dalam satu cara yang memberikan kepuasan penuh. Tegurannya jelas dan berkuasa, namun bijaksana, agar dia dapat mengendalikan perasaan seluruh hadirin yang bersamanya. Dalam hal ini dia selalu menghindarkan sikap keterlaluan. Dia berhati-hati menyatakan pendirian yang dia dapat pastikan tidak menimbulkan syak wasangka.

Hadirin mudah sekali terangsang dan menaruh syak wasangka pada masalah reformasi kesehatan, jikalau mereka yang menanganinya tidak memilih kesempatan yang menguntungkan, atau cara penampilannya, istimewa jikalau mereka bersikap keterlaluan. Ada sebagian pertanyaan yang peka seperti yang menyangkut “kejahatan yang diam-diam” yang jarang diperbincangkan, kalau ada, hanya dalam penerbitan. Tidak ada satu pun di antara sepuluh pengkhottbah kita yang diberikan informasi yang memadai dan dilengkapi dengan cara pencegahan, untuk menjawab dan menangani masalah kesehatan dan segala bidadangnya di hadapan umum. Hampir tidak terhitung banyaknya bahaya yang menyusahkan pekerjaan kebenaran zaman ini oleh tindakan sembrono dari mereka yang memperkenalkan pelajaran reformasi kesehatan pada tempat dan waktu yang tidak tepat dan dengan cara yang salah.

Kata, Yesus: “Masih banyak perkara yang akan saya katakan kepadamu, namun kamu tidak dapat memahaminya sekarang ini” Yesus mengetahui bagaimana caranya mengarahkan pikiran murid-murid-

Nya. Tuhan juga mengetahui bagaimana caranya memperkenalkan kepada umat-Nya yang sedang menunggu tentang pelajaran reformasi kesehatan, langkah demi langkah, sebagaimana mereka dapat menanggungnya, dan menggunakannya dengan baik, tanpa mengganggu pemikiran umum. Dua puluh dua tahun yang lalu pada musim gugur, pikiran kami tertarik kepada kerusakan akibat tembakau, teh dan kopi melalui kesaksian Ny. White. Allah telah memberkati usaha itu dengan limpahnya untuk menghindari bahan ini dari umat-Nya, agar kami sebagai satu organisasi agama dapat bergembira dalam kemenangan, dengan sedikit kekecualian, yaitu mengenai pengaruh jahat pada selera....

Setelah kita beroleh kemenangan atas bahan-bahan ini, setelah Tuhan melihat bahwa kami dapat menanggungnya, terang dipancarkan mengenai makanan dan pakaian. Pekerjaan reformasi kesehatan berjalan lancar di antara umat kita. Banyak perubahan besar yang dibuat, khususnya mengenai daging babi sampai pada titik tertentu, namun banyak di antara kami jatuh sakit, kemudian Ny. White tidak lagi menuliskan masalah reformasi kesehatan. Dari peristiwa itu tercatatlah permulaan celaka dan kekeliruan kami sebagai satu umat mengenai masalah ini.

Karena kami sudah bergerak kembali, Ny. White lebih sering merasa terpanggil untuk membicarakan masalah reformasi kesehatan karena adanya sikap keterlaluan dari para reformator, dibanding dengan sebab lainnya. Berdasarkan fakta bahwa semua, atau hampir semua, sikap keterlaluan yang menyangkut reformasi kesehatan di antara jemaat kita seharusnya menerima sanksinya yang tidak menyetujui. Inilah sebabnya mengapa dia merasa terpanggil untuk membicarakan perasaannya yang mendalam. Jemaat harus mengetahui pendiriannya dalam hal ini dalam jangka waktu yang dekat.

Mengenai penggunaan teh, kopi dan tembakau dan makanan daging, begitu juga pakaian, sudah terdapat mupakat bersama. Tetapi pada saat ini dia belum bersedia menyatakan pendirian tentang penggunaan garam, gula dan susu. Jikalau tidak ada lagi alasan lain untuk bergerak dengan berhati-hati mengenai bahan-bahan makanan ini yang biasa digunakan secara berlebihan, ada satu alasan yang cukup kuat yaitu bahwa pikiran orang banyak belum dipersiapkan, walaupun untuk menerima fakta yang berhubungan dengan hal-hal ini. Kekalahan total perorangan, kerusakan sebagian dari gereja kita, itu dapat ditelusuri penyebabnya yaitu pendirian yang keterlaluan dalam hal makanan, yang diberikan dalam majalah *Review* beberapa waktu sesudahnya. Akibatnya sangat buruk. Sementara sebagian menolak pelajaran reformasi ke-

sehatan karena ditangani dengan tidak baik, yang lain langsung menerima. Mereka telah memegang pendirian yang keterlaluan yang sangat merusak kesehatan dan akhirnya mengganggu pekerjaan reformasi kesehatan. Betapapun hal ini mengecewakan, Ny. White merasa terpanggil untuk melaksanakan pekerjaannya di bidang ini. Dia mau memaparkan pandangannya supaya dipahami sepenuhnya. Namun mungkin juga baik menyatakan bahwa sementara dia tidak menanggapi susu digunakan dalam kuantitas yang banyak, sebagaimana biasanya dimakan bersama roti dan juga bukan bahan makanan terbaik, pikirannya hanya tertarik pada pentingnya kondisi puncak kesehatan yang terbaik dari sapi perah sumber susu sebagai bahan makanan. Dia tidak dapat mendukung penyiaran penerbitan yang mengambil pendirian yang keterlaluan dalam masalah penggunaan susu, dengan terang yang sekarang ada padanya mengenai pelajaran itu. Pekerjaan itu cukup baik dengan reformator kesehatan yang mendapat informasi yang cukup. Mereka dapat menjadi pemandu yang baik di bidang masak memasak dalam lembaga kesehatan di Battle Creek, setelah meja makannya dbersihkan dari bahan susu. Pekerjaan seperti itu akan menanamkan pengaruh yang lebih besar pada jemaat kita apabila para pendeta kita meninggalkan bahan susu sapi, yaitu mereka yang sungguh-sungguh menjadi reformator. Di sinilah kelemahan kami mengenai pelajaran ini. Penerbitan kami mencakup orang-orang yang belum tahu menahu dan yang mudah salah paham. Penerbitan itu sudah lebih maju dalam beberapa masalah ini, dibandingkan dengan mereka yang mengikuti reformasi kesehatan yang ada di tengah-tengah kita. Nyonya White senang kalau hal ini diubah agar penerbitan kita hanya membicarakan hal-hal yang sudah dapat disepakati mereka yang berdiri di depan barisan reformasi. Kemudian cara itu tidak menimbulkan prasangka sehingga menjauhkan laki-laki dan perempuan di luar jangkauan pengaruh kita. Biarlah pengalaman para reformator melangkah maju dan penerbitan kita mengikuti dari belakang dan membicarakan pendapat yang sudah matang sebagaimana yang belum diajar agar dapat mengikutinya.

Ny. White berpendapat bahwa satu perubahan jenis sederhana makanan daging, dengan penggunaan gula yang berlebihan, akan berubah dari buruk kepada yang lebih buruk. Dia akan menganjurkan supaya menggunakan hanya sedikit gula dan garam. Selera dapat dididik untuk menggunakan hanya sedikit gula dan garam. Dalam kasus garam, makanan dengan sedikit garam akan terasa hambar bagi mereka yang biasa menggunakan banyak garam, setelah beberapa minggu bertarak, makanan itu terasa terlalu asin.

Sementara tembakau, teh, kopi dapat ditinggalkan sekaligus, na-

mun bagi mereka yang tidak matang karena sudah diperhamba semuanya, mereka harus berhati-hati mengubah makanan itu satu persatu. Sementara dia mau mengatakan ini kepada mereka yang berada dalam bahaya oleh perubahan yang drastis, dia juga mau katakan kepada yang terlambat, jangan lupa mengubahnya. Fakta menuntut satu perubahan dari kebiasaan umum dalam kehidupan, tetapi biarlah mereka mengubahnya, jangan terlalu cepat supaya tidak merusak kesehatan dan tujuh.

DAFTAR SINGKATAN

Artikel-artikel yang terdapat dalam buku ini telah dikumpulkan dari tulisan-tulisan Ellen G. White seperti yang telah terbit dalam bentuk buku, artikel, brosur dan naskah yang telah diseleksi.

COL – Christ Object Lessons
CTBH – Christian Temperance and Bible Hygiene
CH – Counsels on Health
CT – Counsels to Teachers
DA – The Desire of Ages
*From U. T. – Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods**
FE – Fundamentals of Christian Education
GW – Gospel Workers
H to L – How to Live (Six Pamphlets)*
Letter -- Statement from, E. G. White manuscript files +
L & T – Life and Teachings of Ellen G. White
MS – Statement from the E.G. White manuscript files +
MH – Ministry of Healing
MM – Medical Ministry
*R & H – Review and Herald**
Sp. Gifts IV – Spiritual Gifts, Vol. IV (Also referred to as 'Facts of Faith, " Vol II)*
1 T – Testimonies for the Church, Vol. I
*YI – Youth Instructor**

* Tidak terbit lagi

+ Artikel ini berasal dari naskah tulisan Ellen G. White di Ellen G. White Estate seperti contoh *Letter 3*, 1884, dan *MS 49*, 1908.

Daftar Rujukan

Bagian I	Bagian II	
1. C.H. 107,108	33. C.T.B.H. 25-28	62. C.O.L. 346
2. M.H. 114,115	34. R. & H., Jan. 25, 1881	63. C.T.B.H. 159
3. Letter 73a, 1896	35. IT 486, 487	64. Sp. Gifts IV, 149
4. MS 49,1897	36. IT 619	65. 1T 618, 619
5. Letter 120, 1901	37. C.H. 578, 579	66. 2T 404
6. R.&H., May 8, 1883	38. R. & H., Feb. 10, 1910	67. 1T 487-489
7. C.O.L., 347, 348	39. Special Testimonises, Series A, No. 9, P. 51	68. Letter 93, 1898
8. MS 3,1897	40. Letter 3, 1884	69. MS 129,1901
9. C.T.B.H. 53	41. 9T 153-156	70. 2T 202, 203
10. 6T 369, 370	42. Letter 48, 1902	71. MS 93,1901
11. Health Reformer, October, 1866	43. C.H. 561, 562	72. 2T 368
12. 6T 372	44. 1T 618	73. 3T 486, 487
13. GoodHealth, November, 1880	45. 1T 546	74. Undated MS 88
14. C.T.B.H. 150	46. Letter 135, 1902	75. Special Testimonies, Series A, No. 9, p. 58
15. CT.B.H. 151		76. 2T 60
16. Health Reformer, A ugust, 1866		77. Y.I. May 31,1894
17. C.T.B.H. 15	47. C.H. 67	78. M.H. 280
18. C.H. 121	48. M.H. 129	79. Health Reformer, September, 1971
19. 3T 164, 165	49. MS 49,1807	80. 2T 400
20. 2T 399, 400	50. 4T 30	81. R & H., Jan. 25, 1881
21. C.T.B.H. 75	51. 4T 417	82. 6T 372
22. C.H. 120, 121	52. Health Reformer, March 1878	83. Letter 135, 1902
23. C.T.B.H. 120	53. 2T 70, 71	84. 9T 165, 166
24. 9T 158-160	54. R. & H., June 18,1895	85. 3T 491, 492
25. 9T 158	55. 9T 156	86. C.H. 22
26. 1T 487	56. M.H. 307	87. Sp. Gifts IV, 121
27. 9T 164, 165	57. 5T 162-164	88. 3T 163, 164
28. 1T 560, 561	58. 2T 66	89. Sp. Gifts, IV, 124
29. Sp. Gifts IV, 114, 145	59. 2T 364	90. Sp. Gifts, IV, 131
30. 9T 165	60. 1T 548, 549	91. Health Reformer, October, 1871
31. M.H. 283	61. 2T 486	92. R. & H., Jan. 25, 1881
32. C.T.B.H. 25		93. 2T 413, 414

94. 2T 352
 95. 2T 404, 405
 96. 4T 35, 36
Bagian III
 97. 3T 161, 162
 98. 3T 61-64
 99. 6T 327
 100. M.H. 129, 130
 101. 1T 469, 470
 102. 1T 486
 103. 1T 559
 104. Letter 57, 1896
 105. MS 23, 1901
 106. Letter 146, 1909
 107. Letter 203, 105
 108. C.H. 535
 109. C.T.B.H. 121, 122
 110. 9T 112, 113
Bagian IV
 111. M.H. 295, 296
 112. Sp. Gifts, IV, 120
 113. E. from U.T., p. 5, 6
 114. 7T 125, 126
 115. Letter 3, 1884
 116. 2T 352
 117. 4T 515, 516
 118. 5T 311
 119. 2T 45, 46
 120. M.H. 298, 299
 121. Sp. Gifts IV, 132
 122. Letter 309, 1905
 123. Health Reformer,
 August, 1866
 124. 2T 602, 603
 125. 1T 514
 126. Letter 135, 1902
 127. 6T 345
 128. H. to L, ch.1, p.
 54, 55
129. H. to L, ch. 1, p.
 55, 56
 130. M.H. 322
 131. Letter 73, 1896
 132. 5T 206
 133. M.H. 47
 134. 3T 401
 135. CH. 118
 136. M.H. 271
 137. CH. 114, 115
 138. MS 27, 1906
 139. Letter 135, 1902
 140. CH. 155, 156
 141. 7T 133, 134
 142. M.H. 297
 143. Letter 14, 1901
 144. M.H. 296, 297
 145. Letter 135, 1902
 146. M.H. 299
 147. Letter 91, 1898
 148. Letter 37, 1901
 149. 9T 159
 150. 7T 126
 151. 7T 124, 125
 152. 7T 133
Bagian V
 153. Letter 274, 1908
 154. 2T 364
 155. Letter 73a, 1896
 156. Letter 142, 1900
 157. 2T 412, 413
 158. C.T.B.H. 101
 159. 1T 702
 160. M.H. 272, 273
 161. 3T 74
 162. Letter 9, 1887
 163. 2T 603
 164. Letter 14, 1901
 165. M.H. 305
 166. CH. 199, 120
167. Letter 274, 1908
 168. CH. 120
 169. M.H. 305
 170. Letter 27, 1905
 171. MS 3, 1897
 172. R. & H, May
 8, 1883
 174. M.H. 321
 175. M.H. 306
 176. Letter 213, 1902
 177. R & H., July 29,
 1884
 178. 2T 63
 179. Letter 73a, 1896
 180. MS 86, 1896
 181. Letter 54, 1896
 182. Letter 73a, 1896
 183. 7T 257
 184. G.W. 174
 185. MS 3, 1897
 186. MS 93, 1901
 187. MS 41, 1908
 188. M.H. 299, 300
 189. Letter 142, 1900
 190. Letter 312, 1908
 191. M.H. 302
 192. CH. 154
 193. Letter 72, 1896
- Bagian VI**
 194. CH. 19-23
 195. 3T 140, 141
 196. CH. 112
 197. DA. 824
 198. H. to L., ch 3, p.
 49
 199. M.H. 234, 235
 200. M.H. 227
 201. Y.I., May 31, 1894
 202. 6T 372, 373

- | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------|--|
| 203. M.H. 334 | 236. 5T 196, 197 | 271. R. & H., May 8,
1883 | | |
| 204. 2T 67-70 | 237. 4T 44 | 272. Ed. 205 | | |
| 205. Letter 274, 1908 | 238. DA. 122, 123 | 273. M.H. 321 | | |
| 206. M.H. 308 | 239. 3T 561 | 274. C.H. 156 | | |
| 207. M.H. 295 | 240. C.T.B.H. 16 | 275. 4T 574 | | |
| 208. 9T 160 | 241. C.T.B.H. 22, 23 | 276. 4T 501, 502 | | |
| 209. 9T 156 | 242. C.H. 66 | 277. Letter 145, 1901 | | |
| Bagian VII | | | | |
| 210. Letter 17, 1895 | 243. 2T 65 | 278. Letter 200, 1902 | | |
| 211. CH. 119 | 244. 6T 374, 375 | 279. Letter 30, 1903 | | |
| 212. Signs, Sept. 1,
1887 | 245. Sp. Gifts IV, 129, 131 | 280. Letter 141, 1899 | | |
| 213. Letter 73a, 1896 | 246. C.T.B.H. 83 | 281. MS 1, 1876 | | |
| 214. 6T 343 | 247. ST 135 | 282. M.H. 303, 304 | | |
| 215. Health Reformer,
June, 1878 | 248. C.T.B.H. 150, 151 | 283. M.H. 384 | | |
| 216. 4T 96 | 249. 9T 153, 154 | 284. 2T 485 | | |
| 217. 4T 454, 456 | 250. Health Reformer,
September, 1871 | 285. 2T 373 | | |
| 218. M.H. 306, 307 | 251. Letter 158, 1909 | 286. C.H. 118 | | |
| 219. CT.B.H. 154 | 252. Letter 49, 1892 | 287. 2T 374 | | |
| 220. 2T 362-365 | 253. 3T 490-492 | 288. Health Reformer,
May, 1877 | | |
| 221. MS 93, 1901 | 254. R & H., Jan. 25,
1881 | 289. 3T 564 | | |
| 222. 2T 374 | 255. Letter 166, 1903 | 290. R. & H., July 29,
1884 | | |
| 223. M.H. 307 | 256. Health Reformer,
May, 1878 | 291. R. & H., July 29,
1884 | | |
| 224. Letter 17, 1895 | 257. MS 96, 1897 | 292. Health Reformer,
June, 1878 | | |
| 225. M.H. 308-310 | 258. C.T.B.H. 53, 54 | 293. G.W. 174 | | |
| 226. 7T 257, 258 | 259. C.T.B.H. 37 | 294. R. & H., May 8,
1883 | | |
| 227. 4T 416, 417 | 260. 4T 547 | Bagian X | | |
| 228. 4T 408, 409 | 261. M.H. 323 | 295. DA. 117, 118 | | |
| Bagian VIII | | | 296. Letter 158, 1909 | |
| 229. Sp. Gifts IV, 120 | 262. 6T 336 | 297. 2T 202, 203 | | |
| 230. CH. 23, 24 | 263. 2T 374 | 298. 3T 386 | | |
| 231. CH. 108-110 | 264. Letter 324, 1905 | 299. 2T 692 | | |
| 232. 2T 38 | 265. C.T.B.H. 19 | 300. 2T 650, 651 | | |
| 233. C.H. 111, 112 | 266. M.H. 176 | 301. L. & T. 47 | | |
| 234. Sp. Gifts IV, 131, 132 | Bagian IX | | | |
| 235. C.T.B.H. 16 | 267. Letter 73a, 1896 | 302. Letter 73, 1896 | | |
| | 268. Letter 3, 1884 | | | |
| | 269. M.H. 304 | | | |
| | 270. H. to L., ch. 1, p.55- | | | |
| | 57 | | | |

303. G.W. 236	Bagian XIII	370. C.T.B.H. 74
304. 1T 621		371. 3T 156-158
305. M.M. 283		372. 2T 370
306. R & H., Feb. 11, 1904	339. Signs, Sept. 13, 1910	373. C.H. 117
307. Letter 206, 1908	340. M.H. 383	374. C.H. 155
308. MS 28, 1900	341. Health Reformer, September, 1871	375. Letter 135, 1902
309. M.H. 235	342. H. to L., ch. 2, p. 39, 40	376. 7T 133
310. 7T 134	343. H. to L., ch. 2, p. 47	377. MS 95, 1901
311. Sp. Gifts, IV, 133, 134	344. 4T 502	378. R. & H., June 6, 1912
312. C.H. 148	345. Health Reformer, September 1866	379. C.H. 450, 451
313. 2T 384, 385	346. M.H. 383-385	380. 2T 63
314. Letter 2, 1872	347. 3T 564	381. Letter 60a, 1896
	348. Sp. Gifts, IV, 132, 133	382. Letter 73a, 1896
Bagian XI	349. C.T.B.H. 141	384. C.T.B.H. 156-158
315. C.H. 153, 155	350. Letter 72, 1896	385. M.H. 302, 303
316. M.H. 318-320	351. 3T 563	386. MS 3, 1897
317. 2T 366, 367	352. M.H. 334	387. C.T.B.H. 73
318. C.H. 118	353. C.H. 113	388. Letter 72, 1896
319. MS 59, 1912	354. 3T 488, 489	389. 2T 367
320. 2T 63	355. C.T.B.H. 17	390. M.H. 300
321. Y.I., May 31, 1894	356. CH 114	391. Letter 19c, 1892
322. 1T 205, 206	357. 3T 567, 568	392. 1T 681-685
323. Letter 37, 1901	358. 3T 141	393. MS 95, 1901
325. Letter 37, 1904	359. C.T.B.H. 76, 77	394. 2T 538, 539
326. 2T 538	360. Health Reformer, December, 1870	395. 2T 537, 538
327. 9T 161-163		Bagian XV
328. 2T 374, 375		396. 7T 114
329. 2T 384-387		397. 7T 124, 126
330. Letter 39, 1901		398. Letter 25, 1902
331. Letter 57, 1886		399. MS 96, 1905
332. 6T 373, 374		400. MS 156, 1901
		401. MS 78, 1902
Bagian XII		402. 7T 127, 128
333. M.H. 372, 373		403. MS 75, 1906
334. C.T.B.H. 37, 38		404. 7T 125, 126
335. Signs. Feb. 26, 1902		405. MS 14, 1901
336. 2T 381-383		406. Letter 27, 1902
337. H. to L., ch. 2, p. 33, 34		407. MS 40, 1902
338. 2T 378, 379	Bagian XIV	
	368. MS 95, 1901	
	369. 2T 370	

- | | | |
|------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 408. Letter 98, 1902 | 446. MS 93, 1901 | 481. M.H. 296 |
| 409. TT 132 | 447. Letter 37, 1901 | 482. M.H. 313 |
| 410. Letter 188, 1901 | 448. Letter 331, 1904 | 483. M.H. 316 |
| 411. TT 126 | 449. MS 88, 1901 | 484. MS 27, 1906 |
| 412. TT 41 | Bagian XVII | |
| 413. MS 79, 1900 | 450. MS 86, 1897 | 485. M.H. 297 |
| 414. Letter 201, 1902 | 451. 5T 443 | 486. M.H. 299 |
| 415. Letter 271, 1905 | 452. M.H. 127 | 487. C.H. 115 |
| 416. TT 55 | 453. C.T.B.H. 160 | 488. 2T 352 |
| 417. TT 115 | 454. Letter 35, 1890 | 489. M.H. 310 |
| 418. MS 10, 1906 | 455. Letter 5, 1904 | 490. Y.I., May 31, 1894 |
| Bagian XVI | | |
| 419. MS 50, 1905 | 456. 1T 561 | 491. 2T 603 |
| 420. MS 44, 1896 | 457. Letter 79, 1905 | 492. M.H. 316, 317 |
| 421. Letter 112, 1901 | 458. MS 49, 1908 | 493. MS 34, 1899 |
| 422. MS 93, 1902 | 459. Letter 73a, 1896 | 494. C.H. 117 |
| 423. M.H. 221 | 460. Sp. Gifts IV, 133-135 | 495. 1T 694 |
| 424. Letter 213, 1902 | 461. M.H. 235 | 496. M.H. 300-301 |
| 425. Letter 213, 1902 | 462. M.H. 114 | 497. Letter 142, 1900 |
| 426. Letter 331, 1904 | 463. MS 93, 1901 | 498. 1T 681-684 |
| 427. Letter 45, 1903 | Bagian XVIII | |
| 428. Letter 37, 1904 | 464. Letter 157, 1900 | 499. MS 3, 1897 |
| 429. Letter 127, 1904 | 465. 717 126 | 500. E. from U.T., p. 2 |
| 430. Letter 61, 1886 | 466. TT 134 | 501. Letter 72, 1896 |
| 431. Letter 37, 1904 | 467. 2T 373 | 502. Letter 3, 1884 |
| 432. Letter 45, 1903 | 469. Letter 12, 1887 | 503. R. & H., May 8, 1883 |
| 433. NIS 64, 1901 | 470. Letter 103, 1896 | 504. 2T 68 |
| 434. Letter 54, 1896 | 471. M.H. 296 | 505. M.H. 300 |
| 435. Letter 231, 1905 | 472. MS 27, 1906 | 506. Letter 91, 1898 |
| 436. Letter 84, 1898 | 473. M.H. 235 | 507. Letter 363, 1907 |
| 437. Letter 213, 1902 | 474. Letter 145, 1904 | 508. Letter 37, 1901 |
| 438. E. from U.T. 4, 5 | 475. M.H. 305 | 509. MS 13, 1911 |
| 439. TT 95 | 476. M.H. 299 | 510. C.H. 115 |
| 440. Letter 54, 1907 | 477. Letter 195, 1905 | 511. MS 3, 1897 |
| 441. Letter 171, 1903 | 478. Letter 5, 1870 | 512. 9T 162 |
| 442. Letter 71, 1896 | 479. MS 114, 1902 | 513. Letter 70, 1896 |
| 443. Letter 73, 1905 | 480. MS 13, 1911 | 514. Letter 3, 1894 |
| 444. Letter 54, 1896 | | 515. Letter 72, 1896 |
| 445. Letter 100, 1903 | | 516. Letter 45, 1903 |
| | | 517. Letter 322, 1905 |
| | | 518. 2T 603 |
| | | 519. Letter 195, 1905. |
| | | 520. Letter 31, 1901 |

- | | | | |
|-------------------------------|--|--|-----------------------|
| 521. Letter 10, 1902 | 555. M.H. 325 | 588. Letter 104, 1901 | |
| 522. Letter 70, 1900 | 556. E. from U.T., p. 6 | 589. Letter 98, 1901 | |
| 523. Letter 363, 1907 | 557. R. & H., Nov. 6,
1883 | 590. 9T 162 | |
| Bagian XIX | | | |
| 524. MS 93, 1901 | 558. Letter 53, 1898 | 591. Letter 37, 1901 | |
| 525. M.H. 302 | 559. C.T.B.H. 17 | 592. 1T 681 | |
| 526. 2T 369, 370 | 560. Sp. Gifts IV, 129 | 593. C.H. 115 | |
| 527. R. & H., Jan. 7,
1902 | 561. C.H. 114 | 594. 2T 63 | |
| 528. Letter 25a, 1889 | 562. Sp. Gifts IV, 130 | 595. C.H. 114 | |
| 529. MS 87, 1908 | 563. MS 33, 1909 | 596. Letter 322, 1905 | |
| 530. Letter 5, 1870 | 564. M.H. 300, 301 | 597. Letter 297, 1904 | |
| 531. Letter 1, 1873 | 565. R. & H., May 8,
1888 | 598. 2T 45 | |
| 532. 2T 368, 369 | 566. Health Reformer,
August, 1873 | 599. 2T 352 | |
| 533. 2T 370 | 567. C.H. 117 | 600. CH. 114, 115 | |
| 534. C.H. 154 | 568. 2T 537 | 601. 9T 162 | |
| 535. M.H. 302 | 569. M.H. 305 | 602. 7T 135 | |
| 536. F.E. 227 | 570. 9T 162 | 603. Letter 1, 1873 | |
| 537. Letter 73a, 1896 | 571. Letter 37, 1901 | 604. 2T 369 | |
| 538. Sp. Gifts IV, 130 | 572. M.H. 325 | 605. Union Conference
Record (Australa-
sian), July 28, 1899 | |
| 539. H. to L., ch. 1, p. 53 | 573. F.E. 150, 151 | 606. M.H. 302 | |
| 540. H. to L., 1, p. 54 | 574. 2T 368 | 607. Letter 39, 1901 | |
| 541. Y. I., May 31, 1894 | 575. 2T 383 | 608. Letter 45, 1903 | |
| 542. 2T 400 | 576. M.H. 305 | 609. M.M. 269 | |
| 543. Letter 91, 1898 | 577. Letter 9, 1887 | 610. Letter 5, 1870 | |
| 544. M.H. 302 | Bagian XXI | | |
| 545. Letter 135, 1902 | 578. 7T 135 | 611. Letter 37, 1901 | |
| 546. Letter 17, 1895 | 579. M.H. 302 | 612. Letter 151, 1901 | |
| 547. 2T 383, 384 | 580. 7T 134 | 613. M.H. 298 | |
| 548. Letter 127, 1904 | 581. M.H. 298 | 614. 7T 134 | |
| 549. Letter 53, 1898 | 582. Union Conference
Record (Australian),
Jan 1, 1900 | 615. Letter 14, 1901 | |
| 550. Letter 10, 1891 | 583. 3T 136 | Bagian XXII | |
| 551. Letter 142, 1900 | 584. Letter 37, 1901 | 616. M.H. 296 | |
| 552. 2T 602 | 585. Letter 45, 1903 | 617. MS 27, 1906 | |
| 553. R. & H., Jan. 7,
1902 | 586. 7T 135 | 618. M.H. 297, 298 | |
| Bagian XX | | | 619. Letter 177, 1901 |
| 554. Letter 142, 1900. | 587. M.M. 269 | 620. Letter 14, 1901 | |

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 625. 7T 135 | 1902 | 692. 2T 96 |
| 626. 2T 362 | 659. MS 3, 1897 | 693. M.H. 313, 314 |
| 627. Letter 37, 1901 | 660. M.H. 313 | 694. H. to L., ch. 1. p 58 |
| 628. Letter 37, 1904 | 661. 7T 124 | 695. 2T 61 |
| 629. Letter 127, 1904 | 662. MS 133, 1902 | 696. Letter 102, 1896 |
| 630. 9T 162 | 663. Union Conference | 697. M.H. 314, 315 |
| 631. 2T 68 | Record (Australa- | 698. C.T.B.H. 117, 118 |
| 632. M.H. 302 | sian), July 28, 1890 | 699. Y.I., May 31, 1894 |
| 633. C.H. 114 | 664. 2T 404, 405 | 700. R. & H., May 8, |
| 634. 3T 136 | 665. M.H. 314 | 1883 |
| 635. R. & H., July 19, | 666. Sp. Gifts IV, 147, | 701. M.H. 316 |
| 1870 | 148 | 702. Letter 72, 1896 |
| 636. Letter 40, 1893 | 667. 2T 64. | 703. M.H. 313 |
| 637. Letter 1, 1875 | 668. Letter 83, 1901 | 704. M.H. 316 |
| | 669. E. from U.T., p. 8 | 705. Ed. 203 |
| Bagian XXIII | 670. 2T 61 | 706. Letter 73a, 1896 |
| 638. Sp. Gifts IV, 120, | 671. E. from U.T., p. 4 | 707. M.H. 316, 317 |
| 121 | 672. 2T 368 | 708. Letter 60a, 1896 |
| 639. 11. to L., ch. 1, p. | 673. E. from U.T., p. 7 | 709. 2T 486, 487 |
| 52 | 674. MS 3, 1897 | 710. MS 133, 1902 |
| 640. M.H. 311. 312 | 675. M.H. 313 | 711. Letter 73, 1896 |
| 641. MS 38, 1898 | 676. 3T 563 | 712. Letter 200, 1903 |
| 642. Sp. Gifts IV, 15-18 | 677. C.H. 115 | 713. E. from U.T., p. 2 |
| 643. C.T.B. 11. 118, 119 | 678. General Confer- | 714. Letter 48, 1902 |
| 644. 1 Cor. 10:6-11 | ence Bulletin, | 715. Pacific Union Re- |
| 645. 3T 171, 172 | April 12, 1901 | corder, Oct. 9, |
| 646. 6T 372 | 679. 2T 62, 63 | 1902 |
| 647. C.H. 450 | 680. E. from U.T., p. 4 | 716. MS 113, 1901 |
| 648. MS 115, 1903 | 681. E. from U.T., p. 7 | 717. Letter 135, 1902 |
| 649. M. H. 317 | 682. 2T 352 | 718. 9T 156-160 |
| 650. C.T.B. 11. 119 | 683. MS 50, 1904 | 719. Letter 3, 1884 |
| 651. C.H. 116 | 684. Letter 200, 1903 | 720. Letter 2, 1884 |
| 652. 9T 153, 154 | 685. 2T 60, 61 | 721. Letter 59, 1898 |
| 653. MS 71, 1908 | 686. General Confer- | 722. Letter 84, 1898 |
| 654. C.H. 575, 576 | ence Bulletin, | 723. MS 3a, 1903 |
| 655. Letter 48, 1902 | April 12, 1901 | 724. MS 73, 1909 |
| 656. M.H. 315 | 687. 2T 64 | Bagian XXIV |
| 657. MS 22, 1887 | 688. M. H. 315 | |
| 658. Pacific Union Re- | 689. E. from U.T., p. 8 | 725. M.H. 237 |
| corder, Oct. 9, | 690. C.H. 115 | 726. Health Reformer, |
| | 691. 2T 61 | |

- January, 1871
 727. Letter 35, 1890
 728. H. to L., ch. 4, p. 56
 729. H. to L., ch. 3, 10 p,
 62, 63
 730. R. & H., July 29,
 1881
 731. R. H., Feb. 21,
 1888
 732. 2T 64, 65
 733. MS 22, 1887
 734. R.H., July 29,
 1884
 735. C.T.B.H. 34-36
 736. 4T 365
 737. M.H. 326, 327
 738. Letter 69, 1896
 739. Sp. Gifts IV, 128,
 129
 740. Letter 44, 1896
 741. 1T 222
 742. R.& H., Jan. 25,
 1881
 743. C.T.B.H. 79, 80
 744. 3T 487, 488
 745. Sp. Gifts IV, 36, 37
 746. M.H. 335
 747. 3T 569
 748. Letter 135, 1902
 749. 1T 549
 750. Letter 200, 1902
 751. M.H. 321
 752. Letter 73a, 1896
 753. Letter 14, 1901
 754. 5T 354-361
 755. M.H. 332, 333
 756. MS 126, 1903
 757. Letter 72, 1896
- Bagian XXV**
758. M.H. 125, 126
 759. M.H. 146
 760. C.H. 505
 761. 6T 378, 379
 762. MS 27, 1906
 763. 6T 112, 113
 764. 6T 112
 765. Letter 79, 1905
 766. Letter 233, 1905
 767. Letter 204, 1906
 768. Letter 145, 1904
 769. M.H. 176, 177
 770. MS 1, 1888
 771. 9T 168
 772. M.H. 227, 228
 773. MS 22, 1887
 774. 7T 74, 75
 775. C.H. 451, 452
 776. Letter 82, 1908
 777. 9T 112
 778. C.H. 449, 450
 779. C.H. 449
 780. 6T 112
 781. 6T 376-378
 782. M.H. 386
 783. 6T 370, 371
 784. 7T 62
 785. 8T 148
 786. 9T 36, 37
 787. 9T 112, 113
 788. M.H. 146, 147
 789. M.H. 130.
 790. M.H. 143, 144
 791. M.H. 156, 157
 792. 7T 132-136
 793. R. & H., Nov. 4,
 1875
 794. Letter 102, 1896
 795. Letter 76, 1895
 796. 9T 163
 797. CT.B.H. 119, 120
- Rujukan Untuk
 Daftar Tambahan I**
1. R. & H., Oct. 8,
 1967
 2. C.H. 531
 3. MS 50, 1904
 4. Sp. Gifts IV, 153,
 154
 5. 2T 371, 372 (1870)
 6. Letter 70, 1911
 7. 2T 373, 374 (1870)
 8. 2T 487 (1870)
 9. Health Reformer,
 December, 1870

- | | | |
|----------------------|----------------------|------------------------|
| 10. Letter 83, 1901 | 18. Letter 12, 1888 | 24. MS 29, 1897 |
| 11. Letter 19c, 1892 | 19. Letter 150, 1903 | 25. Letter 45, 1903 |
| 12. Letter 76, 1895 | 20. Letter 45, 1903 | 26. Letter 19a, 1891 |
| 13. MS 25, 1894 | 21. Letter 62, 1903 | 27. 9T 158, 159 (1909) |
| 14. Letter 76, 1895 | 22. Letter 127, 1904 | |
| 15. Letter 73a, 1896 | 23. Letter 50, 1908 | |
| 16. Letter 73, 1899 | | |
| 17. MS 82, 1901 | | |