

*E. G. White*

*Pe urmele  
Marelui Medic*

*Editura Păzitorul Adevărului  
Făgăraș – 2021*

## Prefață

Din opera desăvârșită a lui Dumnezeu, marele Univers, singura lume bolnavă trăiește pe planeta Pământ. Boala și suferința au început odată cu neascultarea de legile minunate și desăvârșite ale Creatorului. De la prima neascultare, degradarea, suferințele și boala au început să submineze și să distrugă fericirea oricărui locuitor al planetei, până la stadiul de dezordine absolută pe care o numim moarte.

La apariția acestei degradări survenită în urma indicațiilor șoptite și înșelătoare al vrăjmașului, marea familie din cer nu a stat indiferentă. Un remediu era imperios necesar de găsit, nu doar pentru toate bolile și suferințele care culminează cu moartea ci, mai mult, pentru depistarea și îndepărtarea cauzelor care le produc.

Ființa în care se manifesta fizic iubirea absolută a lui Dumnezeu, Domnul Isus, Fiul iubit și adorat al Tatălui, „Cel întâi născut din toată zidirea”, prin care și pentru care fusese adusă la existență minunata creație, a intervenit înaintea Tatălui să vină și să trăiască pe pământul nostru pentru a aduce vindecare și pentru a distruge moartea, înlocuind-o cu viața veșnică. Venirea Lui pe acest pământ pentru a oferi balsamul vindecător pentru suferință, indiferent de natura ei și confruntarea cu autorul degradării, a supus pe Domnul Isus la chinuri și dureri care au culminat cu moartea Sa. Dar prin moarte și înviere, El a distrus pentru totdeauna puterea bolii și a morții, lăsând o singură cale sigură pentru vindecare (fizică, morală și spirituală) și posibilitatea de a trăi veșnic. „Eu am venit ca oile să aibă viață, și s-o aibă din belșug”. (Ioan 10:10)

Această carte, scrisă sub inspirație divină, are tocmai acest scop; de a ne învăța nu doar calea spre vindecarea trupului, prin îndreptarea obiceiurilor greșite, ci oferă și cele mai bune sugestii și sfaturi de alegerea cărora depinde și dezvoltarea unui caracter care să ne facă să trăim în cele din urmă etern, scăpând din vârtejul păcatului, al suferinței și morții.

Principiile vindecării aduse de Domnul Isus, singura șansă de a satisface dorința după o viață autentică, pusă încă de la început în noi, sunt redată în cuvinte simple, pe înțelesul tuturor, în această minunată carte. Profunzimea lor va schimba cu totul viața noastră. Ele vor atinge mintea, inima și sufletul nostru de o asemenea manieră încât vindecarea o vom simți atât de aproape și schimbările vor veni cu o certitudine ce nu dă greș, pe măsură ce vom permite Domnului să le producă.

Cartea „Pe urmele Marelui Medic” este ea însăși un tratament pentru boală. Ea este, de asemenea, un ajutor atât pentru fiecare „ostaș din marea armată de oameni îmbrăcați în alb” cât și pentru toți acei care impresionați de dragostea și exemplul de dăruire, abnegație și sacrificiu ale Domnului Isus doresc să ajute la restabilirea sănătății lor și a altora.

Fie ca toți cititorii să simtă miracolul vindecării prin cooperarea zilnică cu Marele Vindecător, în vederea refacerii obiceiurilor care pot să ne dea o viață sănătoasă aici și un caracter care să dăinuiască veșnic în atmosfera Cerului.

*Dr. Emil Barbu*

## „Vie împărăția Ta!”

În școala din Segendorf pe Wiedbach, la picioarele Muntelui Monrepos, am asistat la o oră de învățământ. După ce învățătorul dădu lucrări tuturor copiilor mari, se alătură de banca școlărilor de abecedar și le zise: „Care din voi mai știe despre Omul cel bun, despre care v-am vorbit?” Un băiețuș galben ca ceara ridică degetul micuț, sprijinindu-l cu cealaltă mânășă.

– Da, știi tu, cum se numea Omul cel bun?

– Se numea Isus!

– Bine, băiatule! Dar știi tu să spui și ce-a zis Omul cel bun?

– Lăsați copiii să vină la Mine!

– Foarte bine! Și pentru ce a zis El așa?

– Pentru că îi iubea! veni de pe buzele palide răspunsul ca un gingaș glas de clopoțel, care făcu să răsunе cuvântul „iubea” ca o muzică plăcută.

Pentru că îi iubea, de aceea veni Mântuitorul la bieții oameni; pentru că îi iubea, vindecă El bolile lor; pentru că îi iubea, le iartă păcatele; pentru că îi iubea, Își dădu viața pentru ei, ca să le arate calea spre cer și biruința asupra oricărei dureri omenești, chiar și asupra morții.

Pentru că îi iubea! Aceasta era toată minunata taină a întregii Sale activități, a întregii Sale suferințe, a tuturor veșnicilor Sale cuvinte, care trebuia să trăiască și să răsunе mereu peste tot pământul, în vecii vecilor.

Pentru că îi iubea, le-a dat Spiritul Sfânt. – Dar oamenii? – Ei Îl răstigniră pe cruce și au dat uitării cuvintele Sale timp de aproape două mii de ani, numai pentru că nu ajunseră să învețe cuvântul **iubire**.

Dar pare că pe fața pământului suflă un vânt de primăvară și se arată muguri ici și colo. Unde se întâmplă o mare nenorocire, acolo aleargă mulți, să dea ajutor. Și ce minune! Unde oamenii se înarmează de război, își dau seama că războiul este îngrozitor... și dezarmează. Asta e pentru prima dată, ah, nu din iubire; dar totuși ei dezarmează! Totul e un început de topire a gheții. Poate cuvântul „Omului bun” va ajunge să răsunе mai tare decât strigătele de război, decât invidia și ura. Poate cuvântul „iubire” va răsunа din gură de copil ca un ușor sunet de clopoțel în această lume sălbatică.

După două mii de ani, oamenii vor începe să vindecе așa cum vindecа El; căci își vor aduce aminte că El a zis – dacă vom avea credință cât un grăunte de muștar – vom putea face lucruri mai mari decât El! Cuvintele Sale

sunt adevăr întotdeauna, iar în inima Sa dumnezeiască nu era loc pentru o crudă amăgire a nenorociților de pământeni. Iar dacă noi ne-am rugat timp de două mii de ani: „Vie împărăția Ta!” fără să știm ce zicem; va veni poate o zi, în care să înțelegem, că n-am făcut absolut nimic, ca să aducem mai aproape de noi împărăția lui Dumnezeu, a păcii Sale.

Odată și odată vom înțelege, că trebuie să ne spălăm fața, să punem în noi simțuri curate și să ne împodobim sufletul cu flori, ca în sfârșit să fie loc în noi pentru împărăția lui Dumnezeu! Primul simț curat se va numi: iubire! Prima floare: iertare! Prima strălucire a privirii noastre va da săracilor pâine și celor chinuți de dureri mângâiere!

Nu e prea devreme, după două mii de ani, să ajungem și noi creștini; dar nici prea târziu pentru lucrătorii viei chemați în ceasul al unsprezecelea.

*Carmen Sylva*

*Regina Elisabeta, soția regelui Carol I, s-a născut la 29 decembrie 1843, în Germania. Pseudonimul literar al reginei era Carmen Sylva, ceea ce se traduce din limba latină prin „Cântecul pădurii”. Patroană a artelor, fondatoare a unor instituții caritabile, poetă, eseistă și scriitoare, ca fondatoare de instituții caritabile a fost supranumită de oamenii din popor „mama răniților”. În timpul războiului din 1877, Elisabeta a înființat spitale, servicii de ambulanță și îngrijire și a procurat medicamente pentru răniți. În absența unui sistem de caritate, Societatea Regina Elisabeta, fondată în 1893 de regină, a tratat benevol circa 17.000 de pacienți pe an, a distribuit medicamente gratuite și a monitorizat starea familiilor nevoiașe. A decedat în 2 martie 1916 și este înmormântată la Curtea de Argeș.*

## *Exemplul nostru*

Domnul nostru Isus Hristos a venit în această lume pentru a sluji neobosit nevoilor omului. „El a luat asupra Lui neputințele noastre și a purtat bolile noastre”, ca să poată sluji oricărei nevoi a omenirii. (Matei 8:17). El a venit pentru a îndepărta povara de boli, mizerie și păcat. Misiunea Lui a fost aceea de a realiza restaurarea completă a omului; El a venit să le dea oamenilor sănătate, pace și desăvârșirea caracterului.

Situațiile în care se aflau cei care au implorat ajutorul Său, precum și nevoile lor, au fost extrem de diferite, dar niciunul din cei care au venit la El nu a plecat fără a primi ajutor. De la El se revărsa un torent de putere vindecătoare, și omul era vindecat la corp, minte și suflet.

Lucrarea Mântuitorului nu a fost limitată la vreun moment sau loc. Compasiunea Sa nu a cunoscut limite. El și-a realizat lucrarea de vindecare și educare într-un mod atât de amplu, încât nu exista nicio clădire în Palestina suficient de mare pentru a primi mulțimile care se înghesuiau în jurul Lui. Slujirea Lui era pe pantele dealurilor înverzite din Galileea, pe drumurile principale ce străbăteau țara, pe malul mării, în sinagogi și în orice alt loc în care bolnavii ar fi putut fi aduși la El. În fiecare oraș, mare sau micuț, în fiecare sat prin care a trecut, a pus mâinile peste bolnavi și i-a vindecat. Ori de câte ori au existat inimi gata de a primi solia Lui, El le-a mângâiat cu asigurarea iubirii Tatălui lor ceresc. Toată ziua slujea celor care veneau la El; iar seara își îndrepta atenția asupra celor care în timpul zilei fuseseră nevoiți să trudească din greu pentru a câștiga bănuții necesari pentru susținerea familiilor lor.

Isus a purtat greutatea îngrozitor de apăsătoare a responsabilității pentru mântuirea oamenilor. El știa că, dacă nu intervenea o schimbare hotărâtă în principiile și scopurile rasei umane, totul urma să fie pierdut. Aceasta a fost răspunderea care-I istovea sufletul, și nimeni nu putea înțelege povara care apăsa asupra Lui. A trecut singur prin copilărie, tinerețe, maturitate. Cu toate acestea, oamenii simțeau cerul când se aflau în prezența Lui. Zi de zi, El a dat piept cu încercări și ispite; zi de zi, El a fost adus în contact cu răul și a fost martor al puterii acestuia asupra celor pe care El căuta să-i binecuvânteze și să-i salveze. Cu toate acestea, El nu a ezitat și nici nu S-a descurajat.

În toate lucrurile El a adus dorințele Sale într-o strictă subordonare față de misiunea Lui. Viața Lui a fost plină de slavă pentru că orice act al vieții Sale a fost făcut în ascultare față de voința Tatălui Său. Când, fiind

## *Atingerea credinței*

„Dacă aş putea doar să mă ating de haina Lui, mă voi tămădui.” (Matei 9:21). O biată femeie a rostit aceste cuvinte, o femeie care timp de doisprezece ani suferise de o boală care îi făcuse viața o povară. Își cheltuisese toate mijloacele de trai pe doctori și leacuri și, aceasta numai pentru a fi declarată incurabilă. Însă, când a auzit de Marele Vindecător, speranțele ei au renăscut. Ea a gândit astfel: „Dacă m-aș putea apropia suficient de mult ca să-I pot vorbi, aş putea fi vindecată.”

Hristos tocmai Se îndrepta către casa lui Iair, rabinul iudeu care Îl rugase să vină și să-i vindece fiica. Rugămintea venită din adâncul unei inimi zdrobite: „Fetița mea este pe moarte; Te rog să vii și să-Ți pui mâinile peste ea ca să se facă sănătoasă” (Marcu 5:23) mișcase inima gingașă, plină de compasiune a lui Hristos și El porni imediat, alături de rabin, spre casa acestuia.

Ei abia puteau înainta deoarece mulțimea Îl îmbulzea pe Hristos din toate părțile. Făcându-Și drum prin mulțime, Mântuitorul S-a apropiat de locul unde stătea femeia bolnavă. Ea încercase de nenumărate ori, în zadar, să se apropie de El. Acum era șansa ei. Ea nu întrezărea nicio modalitate de a vorbi cu El. Ea nu va căuta să împiedice înaintarea Lui lentă. Dar ea auzise că vindecarea venea de la o atingere de hainele Lui; și, temându-se să nu piardă singura șansă de vindecare, ea a înaintat, spunându-și: „Dacă aş putea doar să mă ating de haina Lui, mă voi tămădui?”

Hristos cunoștea fiecare gând din mintea ei, și El s-a îndreptat spre locul în care se afla aceasta. El cunoștea marea ei nevoie și a ajutat-o să-și exercite credința.

În timp ce El trecea, ea s-a întins și a reușit să se atingă ușor de poala hainei Lui. În acel moment ea a știut că era vindecată. În acea singură atingere se concentrase credința vieții ei, și imediat durerea și slăbiciunea au dispărut. De îndată ea a simțit ca un fior asemenea curentului electric care trecea prin fiecare fibră a ființei ei. Peste ea a coborât un simțământ de sănătate desăvârșită. „Și a simțit în tot trupul ei că s-a tămăduit de boală.” (Marcu 5:29).

Femeia recunoscătoare dorea să-și exprime mulțumirea față de Atotputernicul Vindecător, care făcuse mai mult pentru ea printr-o singură atingere decât făcuseră medicii în doisprezece ani; dar nu îndrăznea. Cu o inimă recunoscătoare ea a încercat să se retragă din mulțime. Dintr-o dată Isus S-a oprit și, privind în jur, a întreat: „Cine s-a atins de Mine?”

## Vindecarea sufletului

Mulți dintre cei care au venit la Hristos după ajutor își provocaseră singuri boala, cu toate acestea El nu a refuzat să-i vindece. Când puterea dată de El a pătruns în aceste suflete, ele au fost convinse de păcat, și mulți au fost vindecați atât de boala spirituală, cât și de maladiile lor fizice.

Printre aceștia, a fost și paralyticul din Capernaum. Asemenea leprosului, și acest paralytic își pierduse orice speranță de vindecare. Boala lui era rezultatul unei vieți păcătoase, iar suferințele sale erau sporite de remușcări. În zadar făcuse apel la farisei și la doctori după ajutor; aceștia l-au declarat incurabil, l-au condamnat ca păcătos și au declarat că va muri sub mânia lui Dumnezeu.

Omul paralyticat s-a cufundat în disperare. El auzise despre lucrările lui Isus. Alții, la fel de păcătoși și neajutorați ca el, fuseseră vindecați, iar el a fost încurajat să creadă că, de asemenea, ar putea fi vindecat dacă ar putea fi transportat de alții la Mântuitorul. Dar speranța i s-a pulberat când și-a amintit de cauza bolii lui; totuși el nu putea renunța la posibilitatea de a fi vindecat.

Marea lui dorință era eliberarea de sub povara păcatului. El dorea neșpus de mult să-L vadă pe Isus și să primească asigurarea iertării și a împăcării cu cerul. Atunci el ar fi mulțumit să trăiască sau să moară, după voia lui Dumnezeu.

Nu era timp de pierdut; deja carnea măcinată de boală purta semnele morții. El i-a rugat pe prietenii lui să-l ducă cu patul la Isus, iar ei s-au angajat cu bucurie să facă aceasta. Dar atât de mare era mulțimea care se adunase în casa în care se afla Mântuitorul și în jurul acesteia, că era imposibil pentru omul bolnav și prietenii lui să ajungă la El sau chiar să ajungă suficient de aproape încât să-I audă vocea. Isus învăța poporul în casa lui Petru. După cum le era obiceiul, ucenicii Săi stăteau aproape de El și „niște farisei și învățători ai Legii, care veniseră din toate satele Galileii și Iudeii și din Ierusalim, stăteau acolo.” (Luca 5:17). Mulți dintre aceștia veniseră ca iscoade, căutând motive să-L acuze pe Isus. Dincolo de aceștia, se înghesuiau o mulțime pestriță de oameni, unii plini de râvnă, alții plini de respect; erau acolo și cei curioși și cei necredincioși. Erau reprezentate acolo diferite naționalități și toate păturile sociale. „Iar puterea Domnului era cu El, ca să vindece.” (Luca 5:17). Duhul vieții plutea deasupra celor adunați acolo, dar fariseii și învățătorii nu erau conștienți de prezența Acestuia. Ei nu simțeau nicio nevoie, iar vindecarea nu era pentru ei. „Pe cei flămânzi i-a săturat de bunătați și pe cei bogați i-a scos afară cu mâinile goale.” (Luca 1:53).

## *Învățând și vindecând*

Când Hristos i-a trimis pe cei doisprezece ucenici în prima lor călătorie misionară, El le-a poruncit: „Și pe drum, propovăduiți și ziceți: „Împărăția cerurilor este aproape!” Vindecați pe bolnavi, înviați pe morți, curățiți pe leproși, scoateți afară demonii. Fără plată ați primit, fără plată să dați.” (Matei 10:7, 8).

Celor șaptezeci, trimiși mai târziu, Hristos le-a zis: „În orice cetate veți intra, ... să vindecați pe bolnavii care vor fi acolo și să le ziceți: „Împărăția lui Dumnezeu s-a apropiat de voi”.” (Luca 10:8, 9). Prezența și puterea lui Hristos îi însoțea, iar cei șaptezeci s-au întors plini de bucurie, și au zis: „Doamne, chiar și demonii ne sunt supuși în Numele Tău”.” (Luca 10:17).

După înălțarea Domnului Hristos, a fost continuată aceeași lucrare. Scenele proprii Sale lucrări s-au repetat. „Din cetățile vecine”, în Ierusalim au venit mulți oameni, aducând „pe cei bolnavi și pe cei chinuți de duhuri necurate: și toți se vindecau.” (Faptele Apostolilor 5:16).

Iar ucenicii „au plecat și au propovăduit pretutindeni. Domnul lucra împreună cu ei.” „Filip s-a coborât în cetatea Samariei, și le-a propovăduit pe Hristos. Noroadele luau aminte cu un gând la cele spuse de Filip... Căci din mulți îndrăciți ieșeau duhuri; ... mulți slăbănogi și schiopi erau tămăduiți. Și a fost o mare bucurie în cetatea aceasta.” (Marcu 16:20; Faptele Apostolilor 8:5-8).

### *Lucrarea ucenicilor*

Luca, cel care a scris Evanghelia ce-i poartă numele, a fost misionar medical. În Scripturi, el este numit „doctorul prea iubit.” (Coloseni 4:14). Apostolul Pavel a auzit de îndemânarea lui ca medic, l-a căutat și l-a descoperit ca fiind unul căruia Domnul îi încredințase o lucrare specială. El i-a câștigat cooperarea și, o vreme, Luca l-a însoțit în călătoriile sale din loc în loc. După un timp, Pavel l-a lăsat pe Luca la Filipi, în Macedonia. Aici el a continuat să lucreze pentru mai mulți ani, atât ca medic cât și ca învățător al Evangheliei. În activitatea sa de medic, el slujiea celor bolnavi, iar apoi se ruga pentru ca puterea de vindecare a lui Dumnezeu să se odihnească peste cei bolnavi. Astfel s-a deschis calea pentru mesajul Evangheliei. Succesul ca medic al lui Luca i-a adus multe ocazii de a predica pe Hristos printre păgâni. Planul divin este ca noi să lucrăm așa cum au lucrat ucenicii. Vindecarea fizică este legată de însărcinarea Evangheliei. În lucrarea Evangheliei, predicarea și vindecarea nu trebuie să fie niciodată separate.



## *Ajutor pentru cei fără ocupație și pentru cei fără adăpost*

Există bărbați și femei cu inimi mari care plini de neliniște au în vedere starea celor săraci și caută mijloacele care pot fi găsite pentru ajutorarea lor. Modul în care șomerii și persoanele fără adăpost pot fi ajutați să dobândească binecuvântările obișnuite ale providenței lui Dumnezeu și să trăiască viața pe care El a intenționat să o aibă omul, este o chestiune la care mulți au depus eforturi serioase pentru a găsi un răspuns. Dar nu sunt mulți, nici chiar printre educatori și oamenii de stat, care înțeleg cauzele care stau la baza stării actuale a societății. Cei care dețin frâiele guvernării nu sunt în măsură să rezolve problema sărăciei, mizeriei sociale și a infraționalității în creștere. Aceștia se luptă în zadar să pună chestiunile de afaceri pe o bază mai sigură.

Dacă oamenii ar da mai multă atenție învățaturii Cuvântului lui Dumnezeu, ei ar găsi o soluție la aceste probleme care îi tulbură. Mult ar putea fi învățat din Vechiul Testament cu privire la organizarea muncii și ajutorarea săracilor.

### *Planul lui Dumnezeu pentru Israel*

În planul lui Dumnezeu pentru Israel fiecare familie a avut o casă cu teren, cu suficient pământ pentru a fi cultivat. Astfel, se asigurau atât mijloacele cât și stimulentele pentru o viață utilă, plină de hărnicie și capabilă să întrețină familia. Iar oameni nu au putut niciodată crea vreun plan mai bun ca acesta. Îndepărtării lumii de la acest plan i se datorează, într-o mare măsură, sărăcia și nenorocirea care există astăzi.

La așezarea lui Israel în Canaan, pământul a fost împărțit întregului popor; numai leviții, ca slujitori ai sanctuarului, au fost excluși de la distribuirea egală a terenului. Semințiile erau luate ca număr de familii, iar fiecărei familii, după numărul de membri, i se atribuia o moștenire.

Și chiar dacă cineva putea să înstrăineze o vreme proprietatea sa, nu putea vinde pentru totdeauna moștenirea copiilor săi. Când avea posibilitatea să-și răscumpere pământul, el avea libertatea s-o facă în orice moment. Datoriile erau iertate din șapte în șapte ani, iar în al cincizecilea an, anul jubiliar, toate proprietățile agricole se întorceau la proprietarul original.

„Pământurile să nu se vândă pe veci”, a fost rânduiala Domnului; „căci țara este a Mea, iar voi sunteți la Mine ca niște străini și venetici. De aceea

## *Rugăciunea pentru cei bolnavi*

Scriptura spune că „oamenii trebuie să se roage necurmat, și să nu se lase.” Luca 18:1; și dacă există vreodată un timp când să simți nevoia de rugăciune, apoi acela este atunci când tăria scade și viața însăși pare să scape printre degete . Adesea cei care sunt sănătoși uită de darul minunat oferit zi de zi, an după an, fără ca ei să aducă vreo laudă lui Dumnezeu pentru binefacerile Lui. Dar când vine boala, ei își aduc aminte de Dumnezeu. Când puterea umană cedează, oamenii simt nevoia de ajutor divin. Și niciodată Dumnezeu nostru milostiv nu refuză vreun suflet care Îl caută cu sinceritate. El este refugiul nostru în caz de boală, ca și în timp de sănătate.

*„Cum se îndură un tată de copiii lui,  
așa Se îndură Domnul de cei ce se tem de El.*

*Căci El știe din ce suntem făcuți;  
Își aduce aminte că suntem țărână.”*

*(Psalmii 103:13,14).*

*„Nebunii, prin purtarea lor vinovată,  
și prin nelegiuirile lor, ajunseseră nenorociți.  
Sufletul lor se dezgustase de orice hrană  
și erau lângă porțile morții.” (Psalmii 107:17, 18).*

*„Atunci, în strâmtorarea lor,  
au strigat către Domnul  
și El i-a izbăvit din necazurile lor;  
a trimis cuvântul Său și i-a tămăduit  
și i-a scăpat de groapă.” (Psalmii 107:19, 20).*

Dumnezeu este la fel de dispus să refacă sănătatea celor bolnavi astăzi, ca și atunci când Duhul Sfânt a rostit aceste cuvinte prin psalmist. Și azi Hristos este același medic plin de compasiune cum a fost în timpul lucrării Sale pământești. În El există un balsam vindecător pentru fiecare boală, putere vindecătoare pentru fiecare neputință. Ucenicii Lui din acest timp să se roage pentru cei bolnavi cu aceeași tărie ca ucenicii din vechime. Și însănătoșirile vor urma pentru că „rugăciunea credinței va mântui pe cel bolnav.” Avem puterea Duhului Sfânt, asigurarea calmă a credinței, care poate cere împlinirea promisiunilor lui Dumnezeu. Promisiunea Domnului: „ei vor pune mâinile pe bolnavi, și se vor vindeca” (Marcu 16:18), este la fel de demnă de încredere acum, ca în zilele apostolilor. Aceasta prezintă privi-

## *Folosirea remediilor naturale*

Boala nu vine niciodată fără o cauză. Calea este pregătită, și boala invitată, prin nesocotirea legilor sănătății. Mulți suferă ca urmare a păcatelor părinților lor. În timp ce ei nu sunt responsabili pentru ceea ce au făcut părinții lor, este totuși de datoria lor să stabilească ce este și ce nu este încălcare a legilor sănătății. Aceștia ar trebui să evite obiceiurile greșite ale părinților lor și, prin viață corectă, să-și asigure condiții mai bune.

Majoritatea, cu toate acestea, suferă din cauza propriului lor comportament greșit. Ei nu iau în considerare principiile sănătății prin obiceiurile lor de a mânca, de a bea, de a se îmbrăca și de a lucra. Călcarearea legilor naturii produce rezultatul sigur; și când boala vine asupra lor, mulți nu dau importanță cauzelor suferințelor lor, dar cârtesc împotriva lui Dumnezeu din cauza afecțiunilor pe care le au. Dar Dumnezeu nu este responsabil pentru suferința care urmează nerespectării legii naturale.

Dumnezeu ne-a înzestrat cu o anumită cantitate de forță vitală. El ne-a format, de asemenea, cu organe potrivite pentru a menține diferitele funcții ale vieții, și El intenționează ca aceste organe să lucreze împreună în armonie. Dacă ne păstrăm cu grijă forța de viață, și păstrăm mecanismul delicat al organismului în ordine, rezultatul este sănătate; dar dacă forța vitală este epuizată prea repede, sistemul nervos împrumută putere pentru funcționare din resursele puterii, și atunci când un organ este vătămat, toate sunt afectate. Natura suportă mult abuz fără o împotrivire aparentă; apoi ea se trezește și face un efort hotărât pentru a elimina efectele vătămării la care a fost supusă. Efortul de a corecta aceste situații este de multe ori manifestat prin febră și diverse alte forme de boală.

### *Remedii raționale*

În cazul în care abuzul asupra sănătății este continuat până când apare boala, bolnavul poate face de multe ori pentru sine ceea ce nimeni altcineva nu poate face pentru el. Primul lucru care trebuie făcut este de a stabili adevăratul caracter al bolii și apoi de a acționa inteligent pentru a elimina cauza. În cazul în care funcționarea armonioasă a organismului a devenit dezechilibrată de surmenaj, supraalimentare sau alte nereguli, nu depuneți eforturi pentru a regla dificultățile prin adăugarea unei sarcini suplimentare aduse de medicamente otrăvitoare.

Mâncatul fără discernământ este adesea o cauză de boală, și lucrul de care natura are cea mai mare nevoie este să fie ușurată de povara nefirească

## *Dieta și sănătatea*

Corpurile noastre sunt formate din alimentele pe care le mâncăm. Țesuturile din organism se distrug neîncetat; fiecare mișcare a fiecărui organ implică producerea de reziduuri, iar aceste reziduuri sunt înlocuite din hrana noastră. Fiecare organ al corpului necesită porția sa de hrană. Creierul trebuie să-și aibă partea sa; oasele, mușchii și nervii își cer partea lor. Este un proces minunat cel care transformă alimentele în sânge și folosește acest sânge pentru a construi diferite părți ale corpului; mai mult acest proces se desfășoară continuu, furnizând viață și putere fiecărui nerv, mușchi și țesut.

### *Alegerea alimentelor*

Ar trebui alese acele alimente care să asigure elementele necesare pentru construirea corpului. În această alegere, apetitul nu este un ghid sigur. Prin obiceiuri greșite în mâncare, apetitul s-a pervertit. Adesea el cere alimente care afectează sănătatea și aduc slăbiciune în loc de putere. Nu este sigur să ne luăm după obiceiurile societății. Boala și suferința care predomină pretutindeni sunt în mare măsură datorate greșelilor din dietă.

Pentru a ști care sunt cele mai bune alimente, trebuie să studiem planul inițial al lui Dumnezeu pentru dieta omului. El, Cel care l-a creat pe om și care înțelege nevoile sale i-a stabilit lui Adam hrana. „Iată”, a zis El, „v-am dat orice iarbă care face sămânță ... și orice pom, care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră.” Geneza 1:29. Părăsind Edenul pentru a-și câștiga traiul muncind pământul aflat sub blestemul păcatului, omul a primit permisiunea să mănânce și din „iarba de pe câmp.” (Geneza 3:18).

Cerealele, fructele, nucile și legumele constituie dieta aleasă pentru noi de Creator. Aceste alimente, pregătite într-un fel cât de simplu și natural posibil, sunt cele mai sănătoase și hrănitoare. Ele dau o tărie, o putere de rezistență, precum și o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă și excitantă nu le poate da.

Dar nu toate alimentele sănătoase în sine sunt la fel de potrivite pentru nevoile noastre în toate împrejurările. Alimentele ar trebui alese cu grijă. Dieta noastră ar trebui să fie adaptată anotimpului, climei în care trăim, și ocupației pe care o avem. Unele alimente care sunt potrivite pentru a fi folosite într-un anumit anotimp sau într-o anumită climă nu sunt potrivite pentru altele. La fel, există alimente diferite potrivite pentru persoane cu diferite ocupații. Deseori, alimente care pot fi utilizate cu folos de către cei

Nu toți pot mânca aceleași alimente. Alimentele care sunt gustoase și sănătoase pentru o persoană pot fi lipsite de gust, și chiar dăunătoare, pentru altă persoană. Unii nu pot folosi lapte, în timp ce altora acesta le priște foarte mult. Unele persoane nu pot digera mazărea și fasolea; pentru altele ele sunt foarte sănătoase. Pentru unii preparatele din cereale măcinate grosier sunt mâncare bună, în timp ce alții nu le pot folosi.

Cei care trăiesc în țări noi sau în zone sărace, unde se găsesc cu greu fructe și nuci, nu ar trebui să fie îndemnați să excludă laptele și ouăle din dieta lor. Este adevărat că persoanele corpulente în care patimile animalice sunt puternice trebuie să evite utilizarea alimentelor excitante. Mai ales în familiile ale căror copii sunt dedați obiceiurilor senzuale, nu ar trebui să fie utilizate ouăle. Dar, în cazul persoanelor ale căror organe care produc sânge sunt slabe, – mai ales dacă nu pot fi obținute alte alimente pentru a furniza elementele necesare – laptele și ouăle nu trebuie eliminate în întregime. Trebuie să se aibă totuși mare grijă ca să se procure lapte de la vaci sănătoase și ouă de la găini sănătoase, care sunt bine hrănite și bine îngrijite; iar ouăle trebuie astfel gătite încât să fie cât mai ușor de digerat.

Reforma în alimentație ar trebui să fie progresivă. Pe măsură ce animalele devin tot mai bolnave, utilizarea laptelui și ouălor va deveni tot mai nesigură. Ar trebui făcute eforturi de a le înlocui cu alte alimente care sunt sănătoase și ieftine. Oamenii de pretutindeni ar trebui, pe cât posibil, să fie învățați cum să gătească fără lapte și ouă astfel încât hrana lor să fie totuși sănătoasă și gustoasă.

---

*„Nu este altă fericire pentru om decât să mănânce și să bea, și să-și învelească sufletul cu ce este bun din agoniseala lui! Dar am văzut că și aceasta vine din mâna lui Dumnezeu.” (Eclesiastul 2:24).*

---

Obiceiul de a mânca doar două mese pe zi este considerat, în general, benefic pentru sănătate; dar în anumite circumstanțe unele persoane pot avea nevoie de o a treia masă. Aceasta, dacă chiar trebuie consumată, ar trebui, însă să fie foarte ușoară, și compusă din alimente mai ușor de digerat. „Crackers” – biscuiții englezești uscați – sau zwieback, posmeți alături de fructe sau cafea de cereale sunt alimentele cele mai potrivite pentru masa de seară.

Unii sunt mereu agitați ca nu cumva hrana lor, oricât de simplă și sănătoasă ar fi, să nu le facă rău. Permiteți-mi să le spun unor astfel de persoane: „Nu considerați că mâncarea vă va face rău; încetați să vă mai gândiți la aceasta. Mâncați după cum credeți că este cel mai bine; și, după ce L-ați rugat pe Domnul să binecuvânteze hrana pentru a vă întări organismul, să credeți că El aude rugăciunea, apoi fiți liniștiți.”

Deoarece principiul ne cere să renunțăm la acele lucruri care irită stomacul și afectează sănătatea, trebuie să ne amintim că o dietă săracă

## *Cuprins*

Prefață .....	3
„Vie împărăția Ta!” .....	4
<b><i>Adevăratul medic misionar</i></b> .....	<b>6</b>
Exemplul nostru .....	7
Zilele de slujire .....	13
Cu natura și cu Dumnezeu .....	24
Atingerea credinței .....	27
Vindecarea sufletului .....	35
Salvat pentru a sluji .....	45
<b><i>Lucrarea medicului</i></b> .....	<b>53</b>
Conlucrarea divinului cu umanul .....	54
Medicul, un educator .....	63
<b><i>Misionarii medicali și lucrarea lor</i></b> .....	<b>71</b>
Învățând și vindecând .....	72
Ajutându-i pe cei ispitiți .....	86
Lucrând pentru cei necumpătați .....	91
Ajutor pentru cei fără ocupație și pentru cei fără adăpost .....	99
Săracii lipsiți de ajutor .....	110
Lucrarea pentru cei bogați .....	115
<b><i>Îngrijirea bolnavilor</i></b> .....	<b>120</b>
În camera bolnavului .....	121
Rugăciunea pentru cei bolnavi .....	125
Folosirea remediilor naturale .....	131
Vindecarea minții .....	135
În contact cu natura .....	148

<b>Principiile sănătății</b> .....	<b>153</b>
Noțiuni generale de igienă .....	154
Igiena la copiii lui Israel .....	158
Îmbrăcămintea .....	164
Dieta și sănătatea .....	169
Carnea ca hrană .....	178
Extreme în dietă .....	182
Stimulente și narcotice .....	189
Comerțul ilegal cu alcool și prohiibiția .....	193
<b>În cămin</b> .....	<b>200</b>
Lucrarea în cămin .....	201
Ziditorii căminului .....	225
Alegerea și pregătirea căminului .....	209
Mama .....	213
Copilul .....	217
Influențele din cămin .....	223
Adevărata educație: educația pentru a deveni misionari .....	227
<b>Cunoașterea fundamentală</b> .....	<b>235</b>
O adevărată cunoaștere a lui Dumnezeu .....	236
Pericolul ascuns în cunoașterea speculativă .....	249
Fals și adevărat în educație .....	259
Importanța căutării adevăratei cunoașteri .....	268
Cunoașterea primită prin Cuvântul lui Dumnezeu .....	273
<b>Nevoia lucrătorului</b> .....	<b>279</b>
Ajutor în viața de zi cu zi .....	280
În contact cu alții .....	289
Dezvoltarea personală și slujirea .....	288
O experiență mai înaltă .....	302