

- Ebbe a csoportba sorolhatjuk az alkohol minden változatát, a dohány termékeket, a gyógyszerek felelőtlen használatát, és minden kábító és élénkítő szert is.
- Még akkor is, ha ezeknek a dolgoknak a használata és fogyasztása a társadalmi kapcsolatainknak egy természetesen elfogadott részévé és normájává lett.
  - Mint például a koffeinos kávé és tea (Cola italok) általános használata, egyeseknél pedig szinte szertartásszerű, ritmikus fogyasztása.
- Lassan ölü mérgeknek kell tekintenünk ezeket, amelyek úgy tesznek, mint a lelki funkcióinkat is károsan befolyásolják és rombolják.
- Amiknek használatától Isten Igéje tilt bennünket, azokat termelni, árusítani vagy másoknak ajándékozni sem szabad.

**8. A tanultak alapján Pál apostol arra szólít fel bennünket, hogy az Igében adott mértékletességi elvek értelmében „Dicsőítsétek Istent a ti testetekben és lelketekben, amelyek az Istenéi.” (I. Kor. 6,20.)**

## I. A mértékletesség fogalma a Bibliában

### 1. Minek az eredményeként alakul ki életünkben az Isten szerinti mértékletesség?

- Az Istennel összeköttetésben élő emberben ez a tulajdonság éppógy a Szentlélek gyümölcseként alakul ki, mint a szeretet vagy a türelem. **Gal. 5,22.**

### 2. A Föld történelmének melyik időszakában fog különösen hangsúlyossá válni a mértékletesség kérdése a lelki dolgokkal kapcsolatban a Biblia szerint?

- A keresztény ember életét mértékletesség kell jellemezze minden időben az élet minden területén.
  - A keresztény élet legalapvetőbb dolgait is - mint például az imádságos élet - csak mértékletes életmód mellett lehet gyakorolni. **I. Pént. 4,7.**
- Jézus Krisztus dicsőséges visszajövetelére is csak a mértékletesség megtanulása és gyakorlati megvalósítása esetén készülhetünk fel. **Tit. 2,11-13.**

### 3. Mit jelent ez a szó, hogy „mértékletesség”, és hányféle jelentése van a keresztény ember számára?

- Mivel a mértékletesség a „mérték” szóból származik, ezért ez a keresztény ember számára azt jelenti, hogy az Isten mértéke szerint éljen.
- A Bibliában a mértékletes szónak kétféle jelentéstartalma van.
  - A mértékletesség azt jelenti, hogy ami nem épít, hanem a legkisebb mértékben is rombol, azt a keresztény embernek határozottan távol kell tartani magától.
    - Függetlenül attól, hogy testi, lelki vagy szellemi dologról van szó.
  - Ugyanakkor azt is jelenti, hogy azokban a dolgokban is tudjon mértéket tartani, amiket egyébként Isten az ember használatára és élvezetére teremtett.

### 4. Milyen feltételek mellett tudjuk megvalósítani életünkben az Isten szerinti mértékletességet, mit igényel és vár tőlünk Isten ennek érdekében?

- Az Isten szerinti mértékletességet csak akkor tudjuk megvalósítani életünkben, ha figyelembe vesszük Isten tanácsát; „*Ne szeressétek a világot, se azokat, amik a világban vannak*”. **I. Ján. 2,15-17.**
- Ez az isteni tanács csak akkor tud valósággá lenni életünkben;
  - Ha készek vagyunk elszakadni a világ által felállított mértékektől. **Róm. 12,2.**
  - Ha készek vagyunk egész lényünket és életünket odaszánni Istennek. **Róm. 12,1.**
  - Ennek az odaszánt életnek azonban „*szentnek és Isten előtt kedvesnek*” kell lenni.

- A keresztény mértékletesség tehát azt jelenti, hogy Isten határozza meg minden területen az életmódunkkal kapcsolatos mértékeket.
- Mivel a teremtő Istenünk tudja legjobban azt, hogy mi szolgálja javunkat, és mi az ami nem.

## II. Mértékletesség a gyakorlati életben

### 1. A szabadidőnk felhasználásakor miért kell különösen figyelembe vennünk az Isten által adott mértékletességi elveket.

- A szabadidőnkben gyakorolt szórakozási szokásaink közvetlenül érintik a lelki egészségünket, a lelki érzékeink épségét.
- Bizonyos vonatkozásban mindenki egyfajta képet ad önmagáról azzal, hogy miként használja fel a szabadidejét.
- Minden őszinte keresztény szembe kerül különböző kérdésekkel a lelke mélyén, mielőtt tenne valamit.
  - Kérheti-e Isten áldását arra az elfoglaltságra, amit éppen most szeretne csinálni?
  - Nem feledteti el vele Istent, nem szorítja háttérbe az ige olvasást, az imádságot, az örökkévaló érdekeket?
  - A lelkeséget növeli benne vagy a bűnös hajlamokat?
  - Nyugodtan szembe tudna nézni a halállal vagy Jézus Krisztussal, ha éppen akkor jönne vissza, amikor ezekkel a dolgokkal foglalkozik?
- Az ilyen és ehhez hasonló kérdések becsületes és őszinte megválaszolása által kell szembe néznünk azzal, hogy miként és mire használjuk fel az időnk.
- A szórakoztató ipar ugyanis szinte minden területen kínálja az értéktelen és könnyű fajsúlyú árúit, amiknek az a rendeltetése, hogy befolyásolják és ha lehet, akkor megtevésszék és rabságban tartsák még a választottakat is.
  - Színház, tévé, videó, könyvek és folyóiratok, démoni erők által inspirált zene, stb.

### 2. Mi az az arany szabály, amelynek betartása meg tud védeni a világ mértéktelen és bűnös befolyásától, illetve milyen következménye lesz annak, ha Isten tanácsait figyelmen kívül hagyjuk?

- *„Azok, akik nem akarnak Sátán cselvetéseinek áldozatul esni, jól kell őrizniük a belső világukba vezető utakat; Kerülniük kell mindannak olvasását, látását vagy hallását, ami tisztátalan gondolatokat ébreszt bennük.” (Üz. Ifj. 204,2.)*
- Isten mértéke nagyon határozott elválasztó vonalat húz ezen a területen: *„Ne szabjatók magatokat a világhoz, hanem változzatok el a ti elméteknek megújulása által”.* **Róm. 12,2.**
  - Csak akkor igényelhetjük Isten ígéreteinek a teljesedését életünkben, ha mi is elfogadjuk a Menny tanácsait és feltételeit.

- Szeretne visszavezetni, hogy újból a föld természetes terményeivel táplálkozzunk.
- Szeretne megóvni bennünket azoktól a betegségektől, amelyek az állatok húsának fogyasztása által terjednek el az emberek között.
  - Különösen hangsúlyossá válik ez Jézus dicsőséges visszajövele előtti időben, amikor az állatok között is egyre több nagyon súlyos betegségek terjednek el.
- Mivel pedig az állatok húsának fogyasztása hatással van az indulatokra és így a lelki természetünkre is, ezért Isten tiltó tanácsa a jellem fejlődésünkben is segítséget jelent, ha azt komolyan vesszük és megvalósítjuk életünkben.
- *„Az Úr ismételtén kijelentette Lelke által, hogy lépésről lépésre az eredeti szándékához akar visszavezetni, amely szerint az embereknek a föld természetes terményeivel kell élnie. Azok között, akik várják Urukát, a hús élvezése idővel egészen meg fog szünni, és a húsételek el fognak tűnni az asztalokról. Tartsuk ezt mindig szem előtt, és igyekezzünk ezt a célt elérni. Mindaddig, amíg húst élvezünk, azt mutatjuk, hogy még nem vagyunk összhangban azzal a világossággal, amit Isten kegyelemből nekünk adott.” (Ker.Mért. 112,2.)*

### 6. Milyen példatörténetekkel találkozunk a Bibliában arra vonatkozóan, hogy milyen következménye van annak, ha figyelmen kívül hagyjuk Isten rendelkezéseit a táplálkozásra vonatkozóan, illetve ha figyelembe vesszük, azt?

- Izráel történetéből ismerjük, hogy az Istennek szentelt életű emberek esetében szigorú rendelkezések tiltották meg az ártalmas ételek és italok fogyasztását.
  - Legismertebb példája ennek az a törvény, amely a papok számára tiltotta el a bor fogyasztását, *„Hogy különbséget tehessetek a szent és a közönséges között, a tiszta és a tisztátalan között. És hogy taníthassátok Izráel fiait mindazokra a rendelésekre, amelyeket az Úr szólott nékik Mózes által”.* **III. Móz. 10,10-11.**
  - Sámson, Izráel bírójának életében azt lehet nyomon követni, hogy hová vezet az, amikor figyelmen kívül hagyjuk Isten rendelkezéseit. **Bir. 13,7.**
    - Az az életmód, amit Sámson választott Isten akaratával ellentétben azt eredményezte, hogy végül az Úr eltávozott az Ő életéből. **Bir. 16,20/b.**
  - Keresztelő János élete és munkássága viszont annak a példája, hogy Jézus Krisztus adventjének útkészítői csak olyan emberek lehetnek, akik az Isten által adott mértékletességi elveket Keresztelő János szigorával igyekeznek megvalósítani a saját életükben.

### 7. Mít sorolhatunk még a táplálkozási szabályaink közé, amelyek használatától határozottan tilt bennünket Istennek Igéje?

- A mértékletes életmód vonatkozásában különleges hangsúlyt kell helyoznunk azokra a dolgokra, amik nemcsak károsítják az egészségünket, hanem a lelki és szellemi képességeinket is befolyásolják.

- Isten eredeti szándékától csak a bűn miatt volt szükség eltérni.

### 3. Mikor és miért változtatta meg Isten a táplálkozásra adott korábbi rendelkezéseit, és milyen következménye lett ezeknek a változtatásoknak?

- A bűn megjelenése rendelte el Isten az ember érendjében azt a változást, hogy a jövőben ennie kell a mező fűvét is, amit kezdetben csak az állatok számára adott táplálékul. **I. Móz. 3,18.**
  - Ezt a rendelkezését azonban az átokba foglalta bele, ami azt jelenti, hogy a bűn miatti büntetés egyik pontjának kell tekinteni.
- Amikor pedig a bűn olyan méreteket öltött, hogy Isten kénytelen volt özönvíz által gátat vetni a terjedésének, akkor újra megváltoztatta az ember számára adott táplálkozási rendelkezéseit. **I. Móz. 9,3.**
  - Ezt a változtatást ugyanolyan célból rendelte el, mint korábban, amikor a zöld fűvet adta, vagyis most is átokul, büntetésül rendeli el az ember számára az állatok húsának fogyasztását.
  - Ennek a közbeavatkozásnak lett az eredménye az, hogy az emberi élet rohamosan lerövidült; 900-950 évről Ábrahám idejére már lecsökkent 175-re, Mózes esetében 120-ra, miközben a zsoltár énekében már csak 70-80 esztendőnek mondja az ember életét. **I. Móz. 25,7. 34,7. Zsolt. 90,10.**

### 4. Milyen állatok húsának fogyasztását engedte meg Isten az ember táplálkozásában, viszont mitől tiltotta el még az ehető állatok esetében is?

- Isten a bűn világhoz alkalmazkodva is állított az ember elé bizonyos mértéket, vagyis meghatározta számára, hogy melyik állatnak eheti meg a húsát.
- Az Isten által tiszta állatoknak minősített, vagyis a megehető állatokat a következőképpen lehet csoportosítani az isteni rendelkezés szerint. **III. Móz. 11,1-23.**
  - A **barmok** közül mindazok, amelyeknek hasadt körme van, és ugyanakkor kérődzé is. (3. vers.)
  - A **vízben élő állatok** közül pedig azokat, amelyeknek úszó szárnya van, és ugyanakkor pikkelyes bőrük. (9. vers.)
  - A **szárnyas állatok** közül viszont azokat sorolja fel Isten, amelyeket nem lehet megenni, a felsoroltakon kívül tehát mind ehető. (13-19. vers)
  - A **négy lábú szárnyas rovarok** közül is meg lehet enni azokat, amelyeknek a lábai felső részén még plussz szökő-szára is van a szökdecseléshez. (21. vers)
- A tisztátalan állatok húsának fogyasztóit szigorúan elítéli Isten. **Ésa. 65,4. 66,17.**
- A tiszta állatok húsának fogyasztásával kapcsolatban viszont még egy rendelkezést adott Isten.
  - Nagyon szigorúan megtiltotta a zsír (kövérje) és a vér fogyasztását, mint táplálékot. **III. Móz. 3,17. 17,14.**

### 5. Az evangélium helyreállító munkája által mit szeretne Isten megvalósítani népe között Jézus visszajövetele előtt?

- Nagyon sokan szándékosan nem akarják tudomásul venni, hogy a Sátán által inspirált eszközök milyen romboló hatást gyakorolnak a lelkünkre.
  - *„Minden bűnös kedvtelés bénítja a képességeinket, tompítja a szellemi és lelki érzékenységünket, és a minimumra csökkenti Isten Igéjének és Lelkének szí-  
vünkre gyakorolt hatását.” (N.K. 422,2.)*

### 3. Ahogy a hívő ember elfordul a világtól, milyen területen kell ennek még láthatóvá válni az életében?

- A keresztyén ember belső átalakulása szükségszerűen hozza magával azt is, hogy megváltozik a külső megjelenése, mert a belső változás visszatükröződik a külső dolgainkban is.
- A ruházat egyszerű szépsége természetes következményeként jelzi azt, hogy lelki életünk és értelmünk egy magasabbrendű közösségbe került Istennel.

### 4. A keresztyén ember külső megjelenését milyen isteni mértékek szabályozzák?

- Mivel Isten azt akarja, hogy mindig csinosak és szépek legyünk, ezért óv bennünket a mesterkélttség minden formájától, mivel az eltakarja az igazi szépséget.
  - *„Akiknek ékessége ne legyen külső, hajjuknak fonogatásából és aranyrakásából vagy öltözékek felvevéséből való; hanem a szívnek elrejtett embere, a szelíd és csendes lélek romolhatatlanságával, ami igen becses az Isten előtt.” I. Pét. 3,3-4.*
  - *„Hasonlatosképpen az asszonyok tisztességes öltözetben, szemérmességgel és mértékletességgel ékesítsék magukat; nem hajfonatokkal, és arannyal vagy gyöngyökkel, vagy drága öltözékekkel.” I. Tim. 2,9-10.*
- Isten egy egészséges értékrendet szeretne kialakítani bennünk ezekkel a kinyilatkoztatásaival.
- Ezeknek az elveknek az alkalmazása mellett a keresztyén ember kerülni fog minden olyan öltözetet, amelynek célja csupán a figyelem felkeltése, vagy a világ divatjához való alkalmazkodás.

### 5. Mit kell érteni Pál apostolnak azon a meghatározásain, hogy „tisztességes, szemérmes és mértékletes”?

- A keresztyén ember külső megjelenésének ez a három isteni mértéke éppen a napjainkban uralkodó világi öltözködési szokásoktól akar távol tartani.
  - Jelenleg annál divatosabb és modernebb egy öltözet, minél megbotránkosítottabb, minél kevésbé illő és tisztességes.
  - A szemérmességgel ellentétben ma azt szeretik, ha minél rövidebb, átlátszóbb a ruha, minél többet hagy szabadon a testből, vagy minél többet sejtet belőle.
  - Nem számít az sem, hogy mibe kerül, csak hogy az előző kívánalmak biztosítva legyenek, ezért a mértékletesség elve szóba sem kerülhet.

- A hívó ember jobban örül az illendő és az alkalomhoz illő olyan öltözetnek, aminek nem az a rendeltetése, hogy feltűnő stílusával a viselőjére irányítsa a figyelmet.
- A kulturális és társadalmi különbözőségek tudomásulvétele mellett is lehet és kell illendően, egyszerűen és szerényen öltözködni.

## 6. Különösen hol kell ezeknek az isteni elveknek és mértékeknek érvényesülni?

- Ezek az isteni rendelkezések különösen az Isten házában szabják meg a külső megjelenésünket, ahová nem magunkat mutogatni megyünk, hanem az Istennel való közösséget keressük.
- Akik pedig hiszik, hogy mi állandóan az Isten színe előtt élünk, azok a gyülekezeten kívüli életükben is mértékadónak tekintik az Isten kívánalmait.
- Aki Isten mellett akar állásfoglalni, annak egy reformációt kell megvalósítania abban is, hogy elfordul a világ szokásaitól, és annak hiú külsőségeitől is.
  - *„Akik szeretik az üres és hiú divatot, állíthatják ugyan magukról, hogy Krisztus követői, de ruházatuk .... elárulja, hogy mi foglalkoztatja elméjüket, és mi foglalja el szívüket. Életük által válik nyilvánvalóvá, hogy ők a világ barátai, és a világ is magáénak vallja őket.” (Üz.Ifj. 253,3.)*
  - *„Azok, akik komolyan akarják Krisztust követni, lelkiismereti kérdésnek tartják ruházatuk megválogatását. Törekedni fognak Isten ezen világos rendeletének eleget tenni.” (Üz.Ifj. 247,f.)*

## 7. Mi nem tartozhat bele az apostol által megadott „mértékletes”-ség fogalmába?

- *„Mértékleteséggel ékesítsék magukat; nem hajfonatokkal és arannyal vagy gyöngyökkel, vagy drága öltözékkel.” I. Tim. 2,9/b.*
- Vannak, akik Pál apostolnak ezeket a szavait úgy próbálják értelmezni, hogy a keresztény ember is viselhet ékszereket, csak mértékletesen.
- Pál viszont tagadó módon kapcsolja össze az ékszer viselést a mértékletességgel, vagyis a kettő szerinte kizárja egymást.
- A mértékletesség elve ugyanígy kizárja a világ állandóan változó divatja szerinti öltözködési szokást is.
- Ha azt vallod, hogy Isten gyermeke vagy, akkor Isten elvárja tőled, hogy ennek bizonyosságként elfordulsz a világ kívánságaitól, és helyette az Igében adott mértékletesség fogja jellemezni életedet. **Tit. 2,11-12.**

## 8. Pál apostolnak az ékszer viseléssel kapcsolatban adott eligazítása csak újszövetségi gondolat, vagy már az ószövetségi időben is ez volt Isten kívánalma az övéitől?

- Amikor Jákób Isten parancsára Béthelbe ment, hogy ott oltárt építsen és áldozatot mutasson be, akkor házanépét arra kérte, hogy dobják el az idegen isteneket, tisztítsák meg magukat, és változtassák meg az öltözetüket. **I. Móz. 35,2.**

- Amikor átadták Jákóbnak a birtokukban lévő idegen isteneket, akkor az ékszereiket is levetették, és az isten szobrocskákkal együtt adták át őket. **I. Móz. 35,4.**
  - Mivel a pogány istentisztelet és az ékszervelet szorosan összekapcsolódtak, ezért a Mindenható Istennel való közösségben nem lehetett megengedett.
- Az Egyiptomból való kivonulás után Izráel népe is csak úgy tudott megbékülni Istennel, hogy lerakták magukról azokat az ékszereket, amiket az egyiptomiaktól kaptak, és az ő példájukat követve magukra raktak. **II. Móz. 33,4-6.**
  - Isten nem volt hajlandó a nép között megjelenni addig, amíg meg nem alázták magukat azáltal, hogy minden ékszert és hívalkodó díszet le nem raktak magukról.
  - Ez a cselekedetük viszont nem egy alkalmoszerű megnyilatkozás volt, hanem egy végleges döntés: *„És lerakták magukról az Izráel fiai az ő ékességüket, a Hóreb hegyétől fogva”.* **II. Móz. 33,6.**

## III. Mértékletesség a táplálkozásban

### 1. Hogyan kapcsolódik a táplálkozás kérdése a lelki dolgok közé, mit kell tudnunk ezzel kapcsolatban?

- Nagyon fontos bibliai elv, hogy az ember egy oszthatatlan egész, vagyis a test és a lélek nem választható el egymástól.
  - Minden lelki tevékenységünk alapja a testünkben van, és csak a test által működik.
  - Még Istennel is az egész testünket behálózó agyi idegek útján keresztül vagyunk kapcsolatban.
- A Biblia Isten templomának tekinti a testünket, amit a mértéktelen, önző életszokásokkal meg ronghatunk, de ezáltal megromlik az Istennel való kapcsolatunk is. **I. Kor. 3,16-17. 6,19-20.**
- Viszont Istent dicsőítjük a testünk temploma által akkor, ha az Isten által adott mértékletességi elvek szerint élünk.
  - *„Azért akár esztek, akár isztok, akár mit cselekesztek, mindent az Isten dicsőségére míveljete.” I. Kor. 10,31.*

### 2. Hol találkozunk először azzal, hogy Isten szabályokat állított fel az ember táplálkozására vonatkozóan, és miben nyilvánult meg ez a szabályozás?

- Isten már kezdetben, közvetlenül a teremtés után meghatározta, hogy mi legyen az ember tápláléka.
  - *„Néktek adok minden maghozó fűvet az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül.” I. Móz. 1,29.*
- Isten - aki nemcsak teremtője, hanem tervezője is volt az embernek - nagyon jól tudta azt, hogy az emberi szervezetnek milyen táplálékra van szüksége ahhoz, hogy egészséges és erős maradjon.