

## Οι Αντβεντιστές της Εβδόμης Ημέρας Πιστεύουν . . .

Έχουμε κληθεί να είμαστε ένας ευσεβής λαός, που σκέπτεται, αισθάνεται και ενεργεί σε αρμονία με τις αρχές του ουρανού. Για να αναδημιουργήσει το Άγιο Πνεύμα μέσα μας το χαρακτήρα του Κυρίου μας πρέπει και εμείς να συμμετέχουμε σε ό,τι θα συντελέσει στη χριστόμορφη αγνότητα, υγεία και χαρά στη ζωή μας. Αυτό σημαίνει ότι η διασκέδασή μας πρέπει να αγγίζει το ύψιστο πρότυπο της χριστιανικής γεύσης και ομορφιάς. Ενώ αναγνωρίζουμε τις πολιτιστικές διαφορές, η αμφίεσή μας πρέπει να είναι απλή, κόσμια, νοικοκυρεμένη, κατάλληλη για εκείνους των οποίων η ομορφιά δε συνίσταται στον εξωτερικό στολισμό, αλλά στον άφθαρτο στολισμό του πράου και ήσυχου πνεύματος. Σημαίνει επίσης, επειδή το σώμα μας είναι ναός του Αγίου Πνεύματος, πρέπει να το φροντίζουμε με περίσκεψη. Μαζί με κατάλληλη εξάσκηση και ανάπαυση, οφείλουμε να υιοθετήσουμε όσο το δυνατόν πιο υγιεινή διατροφή και να απέχουμε από ακάθαρτες τροφές τις οποίες επισημαίνει η

## **21. Χριστιανική συμπεριφορά**

**Γραφή. Εφόσον τα οινοπνευματώδη ποτά, το κάπνισμα και η ανεύθυνη χρήση ναρκωτικών ουσιών, όλα αυτά είναι επιζήμια στο σώμα μας, πρέπει να απέχουμε από αυτά. Αντίθετα, να επιδοθούμε σε ό,τι οδηγεί τη σκέψη μας και το σώμα μας στη μαθητεία του Χριστού, ο οποίος επιθυμεί την υγεία μας, τη χαρά και την καλωσύνη.-**

**Βασικές Διδαχές, 21**

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21

### ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Η χριστιανική συμπεριφορά - ο τρόπος ζωής των οπαδών του Θεού - αποτελεί ευγνώμονη ανταπόκριση στην έξοχη σωτηρία του Θεού διαμέσου του Χριστού. Ο Παύλος κάνει έκκληση προς όλους τους Χριστιανούς: «Σας παρακαλώ λοιπόν, αδελφοί, διά των οικτιρμών του Θεού, να παραστήσητε τα σώματά σας θυσίαν ζώσαν, αγίαν, ευάρεστον εις τον Θεόν, ήτις είναι η λογική σας λατρεία. Και μη συμμορφόνησθε με τον αιώνα τούτον, αλλά μεταμορφόνησθε διά της ανακαινίσεως του νοός σας, ώστε να δοκιμάζητε τί είναι το θέλημα του Θεού το αγαθόν και ευάρεστον και τέλειον.» (Ρωμ. ιβ΄1,2). Έτσι, οι Χριστιανοί πρόθυμα προστατεύουν και αναπτύσσουν τις διανοητικές, φυσικές και πνευματικές ικανότητες, με σκοπό να τιμήσουν το Δημιουργό και Λυτρωτή τους.

Ο Χριστός προσευχήθηκε: «Δεν παρακαλώ να σηκώσης αυτούς εκ του κόσμου, αλλά να φυλάξης αυτούς εκ του πονηρού. Εκ του κόσμου δεν είναι, καθώς εγώ δεν είμαι εκ του κόσμου.» (Ιωάν. ιζ΄15,16). Πώς μπορεί ένας Χριστιανός να ζει στον κόσμο και να είναι χωριστά από αυτόν; Πώς θα διέφερε ο τρόπος ζωής του Χριστιανού από αυτόν του κόσμου;

Οι Χριστιανοί έπρεπε να υιοθετήσουν ένα διαφορετικό τρόπο ζωής, όχι για να διαφέρουν από τον κόσμο, αλλά ε-

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

πειδή ο Θεός τούς καλεί να ζουν με αρχές. Ο τρόπος ζωής στον οποίο τους καλεί, τους καθιστά ικανούς να φθάσουν στην πλήρη απόδοσή τους ως δημιουργία Του, γινόμενοι ικανοί για την υπηρεσία Του. Όντας διαφορετικοί, προάγουν επίσης την αποστολή τους: να υπηρετήσουν τον κόσμο, να είναι το αλάτι και το φως μέσα στον κόσμο. Τι αξία θα είχε το αλάτι χωρίς γεύση, ή το φως που δε διαφέρει από το σκότος;

Ο Χριστός είναι το παράδειγμά μας. Έζησε μέσα στον κόσμο όπου οι άνθρωποι Τον κατηγορήσαν ως «τρώγων και πίνων» (Ματθ. ια΄19), αν και Αυτός δεν ήταν έτσι. Έζησε σύμφωνα με τις αρχές του Θεού, ώστε κανείς δεν μπορούσε να Τον ενοχοποιήσει για αμαρτία. (Ιωάν. η΄46).

### Διαγωγή και Σωτηρία

Προσδιορίζοντας τι είναι χριστιανική συμπεριφορά, θα πρέπει να αποφύγουμε δύο ακρότητες. Η μια είναι να δεχθούμε τους νόμους και τις εφαρμογές των αρχών σαν μέσον σωτηρίας. Ο Παύλος συνοψίζει αυτή την ακρότητα με τις λέξεις: «Αποχωρίσθητε από του Χριστού όσοι δικαιόνεσθε διά του νόμου. Εξεπέσατε από της χάριτος.» (Γαλ. ε΄4).

Η αντίθετη ακρότητα είναι να πιστεύουμε ότι εφόσον τα έργα δε σώζουν, άρα είναι ασήμαντα και ό,τι να κάνει ο άνθρωπος, στην πραγματικότητα δεν ωφελεί. Ο Παύλος είπε επίσης για την ακρότητα αυτή: «Σεις, αδελφοί, προσεκληθήτε εις ελευθερίαν. Μόνον μη μεταχειρίζεσθε την ελευθερίαν εις αφορμήν της σαρκός.» (Γαλ. ε΄13). Όταν το κάθε μέλος ακολουθεί τη δική του συνείδηση, «δεν υπάρχει κοινή συμπεριφορά των Χριστιανών προς τα κείμενα Ματθ. ιη΄ και Γαλ. ζ΄1,2. Η εκκλησία δεν είναι πια σώμα του Χριστού όπου υπάρχει αμοιβαία αγάπη και φροντίδα, αλλά ένα σύνολο ατομιστών, όπου ο καθένας ακολουθεί το δρόμο του, χωρίς να λαμβάνει κάποια ευθύνη ο ένας για τον άλλον ή να εκδηλώνει κάποιο ενδιαφέρον γι'αυτούς.»<sup>1</sup>

Αν και η διαγωγή μας και η πνευματικότητά μας έχουν στενή σχέση, δεν μπορούμε να κερδίσουμε τη σωτηρία μας

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

με μια ορθή διαγωγή. Μάλλον η χριστιανική διαγωγή είναι ο φυσικός καρπός της σωτηρίας και βασίζεται σε ό,τι ο Χριστός επιτέλεσε για μας στο Γολγοθά.

### Ναοί του Αγίου Πνεύματος

Όχι μόνο η εκκλησία, αλλά και ο Χριστιανός ατομικά είναι ναός για την ενοίκηση του Αγίου Πνεύματος. «Δεν εξεύρετε ότι το σώμα σας είναι ναός του Αγίου Πνεύματος του εν υμίν, το οποίο έχετε από Θεού, και δεν είσθε κύριοι εαυτών;» (Α΄ Κορ. ς΄19).

Κατά συνέπεια, οι Χριστιανοί εφαρμόζουν τις συνήθειες καλής υγείας για να προστατεύσουν τη διάνοια, το κέντρο εντολών του σώματός τους ως ναός όπου διαμένει το Πνεύμα του Χριστού. Για το λόγο αυτό οι Αντβεντιστές της Εβδομης Ημέρας - εδώ και 100 χρόνια - τόνισαν τη σπουδαιότητα των συνηθειών καλής υγείας.<sup>2</sup> Και αυτή η έμφαση ανταμείφθηκε: Πρόσφατες έρευνες απέδειξαν ότι οι Αντβεντιστές λιγότερο κινδυνεύουν από τις μεγάλες αρρώστιες που μαστίζουν την ανθρωπότητα.

Ως Χριστιανοί, ενδιαφερόμαστε τόσο για την πνευματική όσο και για τη φυσική πλευρά της ζωής των ανθρώπων. Ο Ιησούς, το παράδειγμά μας, θεράπευε «πάσαν νόσον και πάσαν ασθένειαν μεταξύ του λαού». (Ματθ. δ΄23).

Η Βίβλος βλέπει τις ανθρώπινες υπάρξεις ως μια ενότητα. (Δείτε το κεφάλαιο 7). «Η διχοτόμηση μεταξύ πνευματικού και υλικού είναι ξένη ως προς τη Βίβλο.»<sup>4</sup> Έτσι, ο Θεός καλώντας μας σε αγιότητα, περιλαμβάνει τόσο τη φυσική όσο και την πνευματική υγεία. Η Σουζάννα Ουέσλεϊ, η μητέρα του ιδρυτή των Μεθοδιστών, συνοπτικά περιγράφει αυτή την αρχή: «Οτιδήποτε αδυνατίζει τη λογική σας, καταστρέφει την ευαισθησία της συνείδησής σας, σκοτίζει την αίσθησή σας για το Θεό, υποβιβάζει τη δύναμη και την εξουσία της διάνοιάς σας επάνω στο σώμα σας - αυτά τα πράγματα είναι λάθος, οσοδήποτε αθώα και αν μπορούν να φανούν.»<sup>5</sup>

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

Οι νόμοι του Θεού οι οποίοι περιέχουν τους νόμους της υγείας, δεν είναι αυθαίρετοι, αλλά σχεδιασμένοι από το Δημιουργό μας για να χαρούμε τη ζωή κατά το καλύτερο. Ο Σατανάς, ο εχθρός, θέλει να ληστέψει την υγεία μας, τη χαρά μας, την ψυχική μας ειρήνη, και τελικά να μας καταστρέψει. (Ιωάν. ι´10)

### Οι Ευλογίες του Θεού για Πλήρη Υγεία

Το να φθάσουμε στην υγεία αυτή, εξαρτάται από την εφαρμογή κάποιων απλών αλλά αποτελεσματικών θεόδοτων αρχών. Μερικές από αυτές τις αρχές είναι αυτονόητες και ευχάριστες στον πολύ κόσμο. Άλλες, όπως η σωστή διατροφή, δύσκολα γίνονται αποδεκτές, επειδή εμπλέκονται στις τρέχουσες συνήθειες τις τόσο δεμένες με τον τρόπο ζωής μας. Για το λόγο αυτό αφιερώνουμε περισσότερο χώρο για τις αρχές αυτές που είτε δεν κατανοούνται, είτε καταπολεμούνται, είτε απορρίπτονται.<sup>6</sup>

**Η Ευλογία της Εξάσκησης.** Η τακτική εξάσκηση είναι μια απλή αρχή για αυξανόμενη ενέργεια, για δυνατό σώμα, για καταπράυνση της έντασης, για πιο υγιεινή επιδερμίδα, για περισσότερη αυτοπεποίθηση, για αποτελεσματικό έλεγχο του βάρους, για βελτίωση της πέψης, για ελάτπωση της κατάπτωσης και του κινδύνου καρδιοπάθειας και καρκίνου. Η εξάσκηση δεν είναι απλώς μια επιλογή, αλλά είναι ουσιώδης για τη διατήρηση επιλεγμένης υγείας - φυσικής και διανοητικής.<sup>7</sup>

Η ωφέλιμη δραστηριότητα οδηγεί στην ευημερία. Η αδράνεια και η σκνηρία οδηγούν στην αντιξοότητα. (Παρ. ζ´6-13, ιδ´23). Ο Θεός καθόρισε τη δραστηριότητα για το πρώτο ζευγάρι - να φροντίζουν τον κήπο και την υπαίθρια κατοικία τους. (Γέν. β´5,15, γ´19). Ο ίδιος ο Χριστός έδωσε παράδειγμα φυσικής εξάσκησης. Τον περισσότερο χρόνο της ζωής Του εργάσθηκε ως ξυλουργός, και κατά τη διακονία Του διέσχισε τους δρόμους της Παλαιστίνης.<sup>8</sup>

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

**Η Ευλογία του Ηλιακού Φωτός.** Το φως είναι ουσιώδες για τη ζωή. (Γέν. α΄3). Δυναμώνει τη διαδικασία που παράγει τα θρεπτικά συστατικά τα οποία τρέφουν και ενεργοποιούν τα σώματά μας, και εκλύει το οξυγόνο το οποίο μας κρατάει στη ζωή. Το φως του ηλίου προάγει την υγεία και τη θεραπεία.

**Η Ευλογία του Νερού.** Το ανθρώπινο σώμα είναι 75% νερό, αλλά αυτό το ζωτικό υγρό συνεχώς ελαττώνεται με την εκπνοή, την εφίδρωση και τις άλλες αποβολές του σώματος. Πίνοντας έξι με οκτώ ποτήρια την ημέρα καθαρό νερό, βοηθούμε στην αποτελεσματική συντήρηση και ευτυχισμένη ευεξία. Μια άλλη σπουδαία λειτουργία του νερού είναι η χρήση του για τον καθαρισμό και τη χαλάρωση που αυτό προκαλεί.

**Η Ευλογία του καθαρού αέρα.** Ένα περιβάλλον με μολυσμένο αέρα, μέσα ή έξω από το σπίτι, γίνεται αιτία το αίμα να μεταφέρει λιγότερο οξυγόνο από ό,τι χρειάζεται για τη λειτουργία του κάθε κυττάρου. Αυτό τείνει να καταστήσει το άτομο λιγότερο ενεργητικό και λιγότερο ευαίσθητο. Γι'αυτό είναι σπουδαίο να κάνουμε τα αδύνατα δυνατά για άφθονη προμήθεια καθαρού αέρα κάθε μέρα.

**Η Ευλογία μιας Εγκρατούς Ζωής Απαλλαγμένης από Ναρκωτικά και Διεγερτικά.** Τα ναρκωτικά έχουν κατακλύσει την κοινωνία μας επειδή προσφέρουν διέγερση και ελαττώνουν το άγχος και τη θλίψη. Ο Χριστιανός περιβάλλεται από απατηλές προσκλήσεις να χρησιμοποιήσει ναρκωτικά. Ακόμη πολλά, φαινομενικά αθώα, δημοφιλή ποτά περιέχουν ναρκωτικά. Καφέ, τσάι, κόλα περιέχουν καφεΐνη, και ποτά με διάφορες γεύσεις που περιέχουν οινόπνευμα. Έρευνες απέδειξαν ότι τα μαλακά ναρκωτικά τείνουν να οδηγήσουν σταδιακά σε σκληρότερα ναρκωτικά. Ο συνετός Χριστιανός θα απέχει από ό,τι είναι επιζήμιο, χρησιμοποιώντας προσεκτικά μόνο ό,τι είναι καλό.

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

**1. Καπνός.** Σε κάθε είδος καπνού υπάρχει μια αργή δηλητηρίαση που είναι ένα επιβλαβές αποτέλεσμα στις φυσικές, διανοητικές και ηθικές δυνάμεις. Στην αρχή τα αποτελέσματά του δύσκολα διαπιστώνονται. Πρώτα διεγείρει και έπειτα παραλύει τα νεύρα, αδυνατίζοντας και σκοτίζοντας τη διάνοια.

Εκείνοι που καπνίζουν, επιφέρουν μια αργή αυτοκτονία, παραβαίνοντας την έκτη εντολή «ου φονεύσης», (Έξ. κ'13).

**2. Οινοπνευματώδη ποτά.** Το οινόπνευμα είναι η πιο διαδεδομένη χρήση τοξικών στον πλανήτη μας. Έχει καταστρέψει αναρίθμητα εκατομμύρια. Όχι μόνο βλάπτει εκείνους που το χρησιμοποιούν, αλλά απαιτεί φόρο από την κοινωνία γενικά - με διαλυμένα σπίτια, θανατηφόρα ατυχήματα και φτώχεια.

Εφόσον ο Θεός επικοινωνεί μαζί μας μόνο με τη διάνοιά μας, είναι καλό να θυμόμαστε ότι το οινόπνευμα επηρεάζει αντίθετα κάθε λειτουργία της. Καθώς αυξάνει το επίπεδο του οιοπνεύματος στον οργανισμό, ο πότης προοδευτικά προχωρεί στην απώλεια συνοχής, στη σύγχυση, στον αποπροσανατολισμό, στην αποχαύνωση, στην αναισθησία, στο κώμα, στο θάνατο. Πίνοντας οινοπνευματώδη ποτά σε μόνη βάση, θα αρχίσει κανείς να χάνει τη μνήμη, την κρίση και την ικανότητα της μάθησης.<sup>11</sup>

Βιβλικές αφηγήσεις που περιέχουν τη χρήση των οινοπνευματωδών μπορούν να δίνουν την εντύπωση ότι ο Θεός επιδοκιμάζει τη χρήση τους. Η Γραφή ωστόσο αναφέρει ότι ο λαός του Θεού συμμετείχε σε συνήθειες όπως το διαζύγιο, η πολυγαμία, η σκλαβιά - συνήθειες τις οποίες ο Θεός δεν παραβλέπει. Ερμηνεύοντας παρόμοια βιβλικά κείμενα, αποτελεί βοήθεια να έχουμε υπόψη ότι ο Θεός δεν προσυπογράφει οπωσδήποτε όλα όσα επιτρέπει.

Η απάντηση του Ιησού στην ερώτηση γιατί ο Μωυσής επέτρεψε το διαζύγιο, δείχνει αυτή την αρχή της ερμηνείας. Είπε ο Ιησούς: «Ο Μωυσής διά την σκληροκαρδίαν σας συνεχώρησεν εις εσάς να χωρίζησθε τας γυναίκας σας. Απ'αρχής όμως δεν έγινε ούτω.» (Ματθ. ιθ'8).<sup>12</sup> Η Εδέμ



## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

είναι το θείο πρότυπο στο οποίο το ευαγγέλιο θα μας αποκαταστήσει. Όπως αληθεύει για τις συνήθειες αυτές, έτσι και τα οινοπνευματώδη δεν αποτελούν μέρος του πρωταρχικού σχεδίου του Θεού.<sup>13</sup>

**3. Άλλες ναρκωτικές ουσίες.** Υπάρχουν πολλές άλλες επιβλαβείς ναρκωτικές ουσίες με τις οποίες ο Σατανάς καταστρέφει τις ανθρώπινες ζωές.<sup>14</sup> Οι αληθινοί Χριστιανοί ενατενίζοντας στο Χριστό, θα συνεχίζουν να δοξάζουν το Θεό με το σώμα τους, έχοντας συνείδηση ότι είναι πολύτιμο κτήμα Του, εξαγορασμένο με το αίμα Του.

**Η Ευλογία της Ανάπαυσης.** Η σωστή ανάπαυση είναι ουσιώδης για την υγεία του σώματος και της διάνοιας. Ο Χριστός απευθύνει και σε μας τη γεμάτη συμπάθεια κατεύθυνση που έδωσε στους κουρασμένους μαθητές: «Έλθετε σεις αυτοί κατ'ίδιαν εις τόπον έρημον, και αναπαύεσθε ολίγον.» (Μάρκ. ζ'31). Στιγμές ανάπαυσης μας παρέχουν την αναγκαία ηρεμία για να επικοινωνήσουμε με το Θεό. «Ήσυχάσατε και γνωρίσατε ότι εγώ είμαι ο Θεός.» (Ψαλμ. μς'10). Ο Θεός τόνισε την ανάγκη μας για ανάπαυση, ξεχωρίζοντας την έβδομη ημέρα της εβδομάδας ως ημέρα ανάπαυσης. (Έξ. κ'10).

Η ανάπαυση είναι περισσότερο από ύπνο ή διακοπή τακτικής εργασίας. Περιέχει τον τρόπο πώς να περάσουμε τις ελεύθερες ώρες μας. Η κούραση δεν προέρχεται πάντοτε από την πίεση ή την πολύωρη και σκληρή εργασία. Μπορεί να κουρασθεί η διάνοιά μας από υπερένταση προερχόμενη από τα μέσα ενημέρωσης, από ασθένεια ή από διάφορα προσωπικά προβλήματα.

Η αναψυχή πραγματικά σημαίνει μια ανανέωση της ψυχής. Ενδυναμώνει, οικοδομεί, ανανεώνει τη διάνοια και το σώμα, ετοιμάζοντας έτσι τους πιστούς να επιστρέψουν στην εργασία τους με νέο σφρίγος. Για να ζουν κατά τον καλύτερο τρόπο, οι Χριστιανοί πρέπει να επιδιώκουν μόνο το είδος της αναψυχής που δυναμώνει το δεσμό τους με το Χριστό και βελτιώνει την υγεία τους.

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

Η Γραφή καθορίζει τις ακόλουθες αρχές, οι οποίες θα βοηθήσουν τους Χριστιανούς να εκλέξουν καλή αναψυχή. «Μη αγαπάτε τον κόσμο μηδέ τα εν τω κόσμω. Εάν τις αγαπά τον κόσμο, η αγάπη του Πατρός δεν είναι εν αυτώ. Διότι παν το εν τω κόσμω, η επιθυμία της σαρκός, και η επιθυμία των οφθαλμών, και η αλαζονεία του βίου δεν είναι εκ του Πατρός, αλλ'είναι εκ του κόσμου.» (Αΐωάν. β΄15,16).

**1, Ταινίες, τηλεόραση, ράδιο, βίντεο.** Αυτά τα μέσα μπορούν να είναι μεγάλοι εκπαιδευτικοί παράγοντες. «Έχουν αλλάξει ολόκληρη την ατμόσφαιρα στο σύγχρονο κόσμο μας και μας έφεραν σε εύκολη επαφή με τη ζωή, τη σκέψη και τις δραστηριότητες ολόκληρης της υδρογείου.»<sup>15</sup> Ο Χριστιανός θα θυμάται ότι η τηλεόραση και τα βίντεο έχουν μεγαλύτερη επίδραση στη ζωή ενός ατόμου από οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα.

Δυστυχώς, τα βίντεο και η τηλεόραση με τις σχεδόν συνεχείς θεατρικές εκτελέσεις τους φέρνουν επιρροές στο σπίτι οι οποίες ούτε ωφέλιμες είναι, ούτε προκαλούν ηθική ανάταση. Εάν δε δείχνουμε σταθερότητα στην εκλογή μας, «αυτά θα μεταβάλουν το σπίτι μας σε χώρο θεαμάτων από φθηνό και άθλιο είδος.»<sup>16</sup> Ο ειλικρινής Χριστιανός θα αποστραφεί τις ανώφελες, βίαιες, αισθησιακές ταινίες και τα παρόμοια τηλεοπτικά προγράμματα.

Τα οπτικοακουστικά μέσα δεν είναι άσχημα από μόνα τους. Τα ίδια κανάλια που περιγράφουν τα βάθη της ανθρωπίνης κακίας, μεταφέρουν και το ευαγγέλιο της σωτηρίας. Και πολλά άλλα προγράμματα παγκόσμιας εμβέλειας μεταδίδονται. Αλλά οι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιήσουν ακόμη και τα καλά προγράμματα για να αποφύγουν τις ευθύνες της ζωής. Οι Χριστιανοί όχι μόνο πρέπει να καθιερώσουν αρχές που να καθορίζουν τι να βλέπουν, επίσης να θέσουν και όρια χρόνου στην τηλεθέαση, να μη γίνει αυτή σε βάρους των κοινωνικών σχέσεων και ευθυνών της ζωής. Εάν δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε ή δεν έχουμε τη δύναμη να ελέγξουμε τα μέσα ενημέρωσης, είναι πολύ καλύτερο να απαλλαγούμε από αυτά τελείως, αντί αυτά να

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

κυβερνούν τη ζωή μας, είτε μιαίνοντας τη διάνοια ή κάνοντας υπερκατανάλωση χρόνου. (Ματθ. ε΄29,30).

Σχετικά με την ενατένισή μας στο Χριστό, μια σπουδαία βιβλική αρχή δηλώνει ότι «βλέποντες ως εν κατόπτρω την δόξαν του Κυρίου με ανακεκαλυμμένον πρόσωπον, μεταμορφούμεθα εις την αυτήν εικόνα από δόξης εις δόξαν». (Β΄Κορι. γ΄18). Η ενατένιση επιφέρει αλλαγή. Αλλά οι Χριστιανοί πρέπει συνεχώς να θυμούνται ότι αυτή η αρχή έχει και την αρνητική πλευρά της. Ταινίες που περιγράφουν αμαρτίες και εγκλήματα της ανθρωπότητας - φόνοι, μοιχείες, ληστείες και άλλες εξευτελιστικές πράξεις - συμβάλλουν στην παρούσα κατάρρευση της ηθικής.

Η συμβουλή του Παύλου καθορίζει την αρχή που βοηθάει να αναγνωρίσουμε τις αξιόλογες μορφές της αναψυχής. «Το λοιπόν, αδελφοί, όσα είναι αληθή, όσα σεμνά, όσα δίκαια, όσα καθαρά, όσα προσφιλή, όσα εύφημα, αν υπάρχει τις αρετή, και εάν τις έπαινος, ταύτα συλλογίζεσθε.» (Φιλιπ. δ΄8).

**2. Αναγνώσματα και μουσική.** Το ίδιο υψηλό μέτρο εφαρμόζεται και στα αναγνώσματα και στη μουσική του Χριστιανού. Μουσική είναι ένα δώρο του Θεού που εμπνέει αγνές, ευγενείς και ανεβασμένες σκέψεις. Η καλή μουσική λοιπόν επαυξάνει τις λεπτότατες ιδιότητες του χαρακτήρα.

Η εξευτελιστική μουσική, από την άλλη πλευρά, «καταστρέφει το ρυθμό της ψυχής και κλονίζει την ηθική». Έτσι, οι οπαδοί του Χριστού θα αποφύγουν «κάθε μουσική της φύσης τζαζ, ροκεντρόλ ή όλα τα υβρίδιά τους, και κάθε λεκτικό που εκφράζει τρελά ή επιπόλαια αισθήματα». <sup>17</sup> Ο Χριστιανός δεν ακούει ακατάλληλη μουσική. (Ρωμ. ιγ΄11-14, Α΄Πέτρ. β΄11). <sup>18</sup>

Η ανάγνωση επίσης προσφέρει ό,τι είναι αξιόλογο. Υπάρχει πλούτος στην καλή λογοτεχνία που καλλιεργεί και διευρύνει τη διάνοια. Υπάρχει επίσης και «κατακλυσμός κακής λογοτεχνίας, συχνά με πολύ ελκυστική εμφάνιση, αλλά επιζήμια στη διάνοια και στην ηθική. Οι αφηγήσεις για άγριες περιπέτειες και χαλαρά ήθη, είτε γεγονός είτε μυθιστόρη-

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

μα» είναι ακατάλληλος για τους πιστούς επειδή δημιουργούν απέχθεια προς ό,τι είναι ευγενές, τίμιο και αγνό στον τρόπο ζωής, και παρεμποδίζουν την ανάπτυξη της ένωσης με το Χριστό.<sup>19</sup>

**3. Απαράδεκτες δραστηριότητες.** Οι Αντβεντιστές διδάσκουν επίσης ότι τα τυχερά παιχνίδια, η χαρτοπαιξία, το θέατρο και ο χορός πρέπει να αποφεύγονται. (Αΐωάν. β΄15-17). Θεωρούν χαμένο το χρόνο που περνούν παρακολουθώντας βίαια αθλήματα. (Φιλιπ. δ΄8). Κάθε δραστηριότητα που αποδυναμώνει τη σχέση μας με τον Κύριό μας και μας κάνει να χάνουμε από τα μάτια μας τα αιώνια ενδιαφέροντα, βοηθάει το Σατανά να αλυσοδέσει την ψυχή μας. Οι Χριστιανοί πρέπει μάλλον να συμμετέχουν σε εκείνες τις ωφέλιμες μορφές ανάπαυλας που πραγματικά ανανεώνουν τη φυσική, διανοητική και πνευματική υπόσταση.

**Η ευλογία της θεραπευτικής τροφής.** Στο πρώτο ζευγάρι ο Δημιουργός έδωσε την ιδεώδη διατροφή. «Ίδού σας έδωκα πάντα χόρτον κάμνοντα σπόρον, όστις είναι επί του προσώπου πάσης της γης, και παν δένδρον, το οποίο έχει εν εαυτώ καρπόν δένδρου κάμνοντος σπόρον. Ταύτα θέλουσιν είσθαι εις εσάς προς τροφήν.» (Γέν. α΄29). Μετά την πτώση ο Θεός πρόσθεσε στη διατροφή τους «τον χόρτον του αγρού». (Γέν. γ΄18).

Τα προβλήματα υγείας σήμερα έχουν ως κέντρο εκφυλισμένους τύπους ασθενειών, οι οποίες ασθένειες ανιχνεύονται στη διατροφή και στον τρόπο ζωής. Η διατροφή που ο Θεός σχεδίασε, αποτελούμενη από σπόρους, φρούτα, ξηρούς καρπούς και κηπευτικά, προσφέρουν τα σωστά θεραπευτικά στοιχεία για να στηρίξουν στο έπακρο την υγεία.

**1. Η αρχική διατροφή.** Η Γραφή δεν καταδικάζει την κατανάλωση καθαρών ζώων, αλλά η αρχική διατροφή για τον άνθρωπο δεν περιείχε κρέας, εφόσον δεν προβλεπόταν να αφαιρείται η ζωή των ζώων, και επειδή η ισορροπία της χορτοφαγίας είναι η καλύτερη για την υγεία - γεγονός για το οποίο η επιστήμη παρουσιάζει όλο και ισχυρότερη απόδειξη.<sup>20</sup> Οι άνθρωποι καταναλώνουν ζωικά προϊόντα τα οποία

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

περιέχουν βακτηρίδια και ιούς, που προκαλούν ασθένειες καταστρεπτικές για την υγεία.<sup>21</sup> Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες μόνο, εκατομμύρια ανθρώπων υποφέρουν από μολυσμένες τροφές πουλερικών, επειδή ο έλεγχος δεν κατορθώνει να εντοπίσει τη μόλυνση από σαλμονέρα και άλλους μικροοργανισμούς.<sup>22</sup> Πολλοί ειδήμονες πιστεύουν ότι «η βακτηριδιακή μόλυνση δημιουργεί πολύ μεγαλύτερους κινδύνους από τα χημικά πρόσθετα και συντηρητικά σε τροφές» και περιμένουν να δημιουργηθούν ασθένειες από αυτά τα βακτηρίδια.<sup>23</sup>

Επιπλέον, διεξαγόμενες μελέτες στα πρόσφατα χρόνια απέδειξαν ότι η αυξανόμενη κατανάλωση κρέατος μπορεί να δημιουργήσει αύξηση της αρτηριοσκλήρωσης, του καρκίνου, της νεφροπάθειας, της οστεοπόρωσης και της τριχινίασης, και μπορεί να ελαττώσει την επέκταση της ζωής.<sup>24</sup>

Η διατροφή που ο Θεός όρισε στον κήπο της Εδέμ - η χορτοφαγία - είναι η ιδεώδης, αλλά μερικές φορές δεν μπορούμε να έχουμε το ιδεώδες. Στις περιστάσεις αυτές, όποια και αν είναι η κατάσταση, εκείνοι που θέλουν να έχουν το μέγιστο της υγείας, θα τρώνε ό,τι το καλύτερο μπορούν να βρουν.

**2. Καθαρά και ακάθαρτα κρέατα προς τροφή.** Μόνο μετά τον κατακλυσμό ο Θεός εισήγαγε το κρέας ως τροφή. Με όλη τη χλωρίδα καταστραμμένη, ο Θεός έδωσε στο Νώε και στην οικογένειά του την άδεια να τρώνε κρέας, με τον όρο ότι δε θα τρώνε το κρέας με το αίμα του. (Γέν. θ'3-5).

Η Γραφή αναφέρει ακόμη έναν όρο, ότι ο Νώε και η οικογένειά του θα έτρωγαν μόνο εκείνα που ο Θεός όρισε ως καθαρά ζώα. Επειδή ο Νώε και η οικογένεια του θα χρειάζονταν τα καθαρά ζώα για τροφή καθώς και για θυσίες (Γέν. η'20), γι'αυτό ο Θεός έδωσε εντολή στο Νώε να εισάγει στην κιβωτό επτά ζεύγη από κάθε είδος καθαρού ζώου, σε αντίθεση μόνο ένα ζευγάρι από τα ακάθαρτα ζώα. (Γέν. ζ'2,3). Στα κεφάλαια Λευιτικό ια' και Δευτερονόμιον ιδ' γίνεται λεπτομερής έκθεση καθαρών και ακαθάρτων τροφών.<sup>25</sup>

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

Από τη φύση τους τα ακάθαρτα ζώα δεν αποτελούν την καλύτερη τροφή. Πολλά από αυτά είτε τρώνε ψοφίμια ή είναι αρπακτικά - από το λιοντάρι και το χοίρο μέχρι το γύπα και τα θαλασσινά, επειδή με τις συνήθειές τους είναι φορείς ασθενειών.

Μελέτες έχουν αποκαλύψει ότι «πέρα από την ποσότητα χοληστερόλης στο χοιρινό και στα οστρακοειδή, και οι δύο τροφές περιέχουν τοξίνες και μιάσματα που προκαλούν δηλητηρίαση στον άνθρωπο».<sup>26</sup>

Απέχοντας από ακάθαρτες τροφές, ο λαός του Θεού απέδειξε την ευγνωμοσύνη του για τη λύτρωσή τους από το διεφθαρμένο, ακάθαρτο κόσμο γύρω τους. (Λευιτ. κ'24-26, Δευτ. ιδ'2). Η εισαγωγή ακαθάρτων πραγμάτων στο σώμα ναό όπου κατοικεί το Άγιο Πνεύμα, δεν είναι το ιδεώδες του Θεού.

Η Καινή Διαθήκη δεν καταργεί τη διάκριση ανάμεσα στις καθαρές και ακάθαρτες τροφές. Μερικοί πιστεύουν επειδή αυτοί οι διατροφικοί νόμοι αναφέρονται στο Λευιτικό, είναι απλώς ιεροτελεστίες, και γι'αυτό δεν ισχύουν πια για τους Χριστιανούς. Και όμως, η διάκριση μεταξύ καθαρών και ακαθάρτων ζώων χρονολογείται από την εποχή του Νώε - πολύ πριν υπάρξουν οι Ισραηλίτες. Ως αρχές υγιεινής, αυτοί οι νόμοι διατροφής είναι μια συνεχιζόμενη υποχρέωση.<sup>27</sup>

**3. Συμμετρία, απλότητα και ισορροπία.** Επιτυχείς διατροφικές μεταρρυθμίσεις είναι οι προοδευτικές και πρέπει να γίνονται με σύνεση. Τελικά, πρέπει να μάθουμε να αποβάλουμε ή να χρησιμοποιούμε με φειδώ τροφές που να περιέχουν λίπη ή ζάχαρη.

Επιπλέον, πρέπει να ετοιμάζουμε την τροφή μας με όσο γίνεται απλό και φυσικό τρόπο, και για να έχουμε περισσότερο όφελος, να τρώμε σε καθορισμένα διαστήματα. Εδέσματα περίπλοκα και με καρυκεύματα δεν είναι τα πιο υγιεινά. Πολλά καρυκεύματα ερεθίζουν το πεπτικό σύστημα,<sup>28</sup> και η συνεχής χρήση συνδέεται με προβλήματα υγείας.<sup>29</sup>

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

**Η Ευλογία της Χριστιανικής Αμφίεσης.** Ο Θεός προμήθευσε στον Αδάμ και στην Εύα την πρώτη ενδυμασία, και γνωρίζει ότι έχουμε ανάγκη από κατάλληλη ενδυμασία σήμερα. (Μαθ. ζ΄25-33). Πρέπει να βασίσουμε την εκλογή της ενδυμασίας στις αρχές της απλότητας, της ευπρέπειας, της πρακτικότητας, της υγείας και της ελκυστικότητας.

**1. Απλότητα.** Όπως και στους άλλους τομείς της ζωής μας, η απλότητα του Χριστιανού παραβλάπτεται από το πως αυτός ντύνεται. «Η χριστιανική μαρτυρία απαιτεί σεμνότητα. Ο τρόπος που ντυνόμαστε, αποδεικνύει στον κόσμο ποιοι είμαστε και τι είμαστε - όχι ένας πουριτανισμός που κρατάει από τη βικτοριανή εποχή, αλλά σαν μια έκφραση της αγάπης μας για τον Ιησού.»<sup>30</sup>

**2. Αρετή υψηλής ηθικής.** Οι Χριστιανοί δε θα καταστρέψουν την ομορφιά του χαρακτήρα τους με τεχνοτροπία που διεγείρει «την επιθυμιά της σαρκός». (Αΐωάν. β΄16). Επειδή θέλουν να δώσουν μαρτυρία στους άλλους, θα ντύνονται και θα συμπεριφέρονται με σεμνότητα, χωρίς να τονίζουν κάποια σημεία του σώματος που προκαλούν γενετήσιες επιθυμίες. Η σεμνότητα προωθεί την ηθική υγεία. Ο σκοπός του Χριστιανού είναι να δοξάσει το Θεό, όχι τον εαυτό του.

**3. Πρακτικά και οικονομικά.** Επειδή είναι διαχειριστές των χρημάτων που ο Θεός τους εμπιστεύθηκε, οι Χριστιανοί θα εφαρμόσουν την οικονομία, αποφεύγοντας «χρυσόν, ή μαργαρίτας, ή ενδυμασίαν πολυτελή». (Α΄Τιμ. β΄9). Εφαρμογή της οικονομίας, δε σημαίνει οπωσδήποτε αγορά του φθηνότερου ρούχου. Συχνά η ανώτερη ποιότητα είναι πιο οικονομική, επειδή αντέχει περισσότερο χρόνια.

**4. Υγιεινά.** Δεν είναι μόνο η διατροφή που προσβάλλει την υγεία του ατόμου. Οι Χριστιανοί θα αποφύγουν ενδύματα τα οποία δεν προστατεύουν κατάλληλα το σώμα, ή το σφίγγουν, ή κατά κάποιον τρόπο συμβάλλουν στη φθορά της υγείας.

**5. Χαρακτηριζόμενοι από χάρη και φυσική ομορφιά.** Οι Χριστιανοί κατανοούν την προειδοποίηση για την «αλα-

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

ζονεία του βίου». (Αΐωάν. β΄16). Αναφερόμενος στα κρίνα του αγρού, ο Χριστός είπε: «Ουδέ ο Σολομών εν πάση τη δόξη αυτού ενεδύθη ως έν τούτων.» (Ματθ. ζ΄29). Έτσι, απεικονίζει ότι η άποψη του ουρανού για την ομορφιά χαρακτηρίζεται από χάρη, απλότητα, αγνότητα και φυσική ομορφιά. Κοσμική επίδειξη, όπως φαίνεται στην εφήμερη μόδα, δεν έχει αξία στα μάτια του Θεού. (Α΄Τιμ. β΄9).

Οι Χριστιανοί νικούν τους απίστευτους όχι έχοντας μια συμπεριφορά όπως ο κόσμος, αλλά αποκαλύπτοντας μια ελκυστική και δροσερή διαφορά. Ο Πέτρος είπε για τους άπιστους συζύγους ότι μπορούν να «κερδηθώσιν άνευ του λόγου διά της διαγωγής των γυναικών, αφού ίδωσι την μετά φόβου καθαράν διαγωγήν σας». Αντί για εξωτερικό στολισμό, συνιστά στους πιστούς να αναπτυχθεί «ο κρυπτός άνθρωπος της καρδιάς κεκοσμημένος με την αφθαρσίαν του πράου και ησυχίου πνεύματος, το οποίον ενώπιον του Θεού είναι πολύτιμον.» (Α΄Πέτρ. γ΄1-4). Η Γραφή διδάσκει ότι:

**α. Ο χαρακτήρας εκδηλώνει την αληθινή ομορφιά του ανθρώπου.**

Και ο Πέτρος και ο Παύλος εκθέτουν τις βασικές αρχές για να οδηγήσουν τους Χριστιανούς - άνδρες και γυναίκες - στον τομέα του στολισμού, «των οποίων ο στολισμός ας ήναι ουχί ο εξωτερικός ο του πλέγματος των τριχών και της περιθέσεως των χρυσίων, ή της ενδύσεως των ιματίων». (Α΄Πέτρ. γ΄3). «Ωσαύτως και αι γυναίκες με στολήν σεμνήν, με αιδώ και σωφροσύνην να στολιζώσιν εαυτάς, ουχί με πλέγματα, ή χρυσίον, ή μαργαρίτας, ή ενδυμασίαν πολυτελή, αλλά (το οποίον πρέπει εις γυναίκας επαγγελομένας θεοσέβειαν), με έργα αγαθά.» (Α΄Τιμ. β΄9,10).

**β. Η Απλότητα εναρμονίζεται με τη μεταρρύθμιση και την αναζωπύρωση.** Όταν ο Ιακώβ κάλεσε την οικογένειά του να αφιερωθούν στο Θεό, «έδωκαν εις τον Ιακώβ πάντας τους ξένους θεούς, όσοι ήσαν εις τας χείρας αυτών, και τα ενώτια τα εις τα ωτία αυτών», και αυτός τα έθαψε. (Γέν. λε΄2,4).



## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

Μετά την αποστασία του Ισραήλ με το χρυσό μόσχο, ο Θεός διέταξε το λαό: «Εκδύθητι τους στολισμούς σου από σου, διά να γνωρίσω τί θέλω κάμει εις σε.» Υπομονητικά «εξεδύθησαν οι υιοί Ισραήλ τους στολισμούς αυτών». (Έξ. λγ'5,6). Ο Παύλος σαφώς δηλώνει ότι Γραφή αναφέρεται στην αποστασία αυτή «προς νουθεσίαν ημών, εις τους οποιούς τα τέλη των αιώνων έφθασαν». (Α' Κορ. ι'11).

**γ. Η καλή διαχείριση απαιτεί ζωή θυσίας.** Ενώ πολλοί στον κόσμο υποσιτίζονται, ο υλισμός θέτει μπροστά στους Χριστιανούς πειρασμούς από μια σειρά από ακριβά ρούχα, αυτοκίνητα και κοσμήματα μέχρι πολυτελείς κατοικίες. Απλότητα στον τρόπο ζωής και εμφάνισης θέτει τους Χριστιανούς σε χτυπητή αντίθεση με την απληστία, τον υλισμό, την επίδειξη της παγανιστικής κοινωνίας του εικοστού αιώνα, όπου οι αξίες στρέφονται προς τα υλιστικά πράγματα παρά προς τους ανθρώπους.

Έχοντας υπόψη αυτές τις βιβλικές διδασκαλίες και αρχές που αναφέρθηκαν, πιστεύουμε ότι οι Χριστιανοί δεν πρέπει να στολίζονται με χρυσαφικά. Εννοούμε ότι αυτό σημαίνει πως τα δακτυλίδια, τα σκουλαρίκια, τα περιδέραια, τα βραχιόλια, οι επιδεικτικές καρφίτσες στη γραβάτα, τα μανικετόκουμπα, καρφίτσες και κάθε άλλο είδος κοσμήματος που είναι μόνο προς επίδειξη - είναι περιττά και δεν εναρμονίζονται με την απλότητα του στολισμού που προτείνει η Γραφή.<sup>32</sup>

Η Γραφή συσχετίζει τα φανταχτερά κοσμήματα με την ειδωλολατρία και την αποστασία. (Β' Βασ. θ'30, Ιερ. δ'30). Όσο για τα καλλυντικά, πιστεύουμε ότι οι Χριστιανοί πρέπει να διατηρούν μια φυσική, υγιεινή εμφάνιση. Εάν εξυψώνουμε το Σωτήρα με τον τρόπο που μιλάμε, ενεργούμε και ντυνόμαστε, γινόμαστε μαγνήτες που ελκύουν τους ανθρώπους προς Αυτόν.<sup>33</sup>

### Αρχές Χριστιανικών Προτύπων

Σε όλες τις εκδηλώσεις του ο χριστιανικός τρόπος ζωής είναι μια ανταπόκριση στη σωτηρία διαμέσου του Χριστού.

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

Ο Χριστιανός επιθυμεί να τιμήσει το Θεό και ζει όπως ο Χριστός θα ζούσε. Αν και πολλοί θεωρούν ότι ο χριστιανικός τρόπος ζωής είναι ένας κατάλογος απαγορεύσεων, θα πρέπει μάλλον να δούμε σαν μια σειρά θετικών αρχών που συμβάλλουν στο σχέδιο της σωτηρίας. Ο Ιησούς τόνισε ότι ήρθε για να έχουμε ζωή και να την έχουμε σε αφθονία. Ποιες είναι οι αρχές που μας οδηγούν στην πλήρη ζωή; Όταν το Άγιο Πνεύμα έρχεται στη ζωή του ατόμου, μια αποφασιστική αλλαγή επέρχεται που γίνεται αντιληπτή από το περιβάλλον του (Ιωάν. γ'8). Το Άγιο Πνεύμα όχι μόνο ξεκινάει την αλλαγή στη ζωή, αλλά τα αποτελέσματά Του συνεχίζονται. Ο καρπός του Αγίου Πνεύματος είναι αγάπη. (Γαλ. ε'22,23). Το πιο ισχυρό επιχείρημα για την εγκυρότητα της Χριστιανοσύνης είναι ένας στοργικός και αξιαγάπητος Χριστιανός.

**Ζούμε με το Φρόνημα του Χριστού.** «Το αυτό δε φρόνημα έστω εν υμίν, το οποίον ήτο εν τω Χριστώ Ιησού.» (Φιλιπ. β'5). Κάτω από περιστάσεις ευνοϊκές ή αντίξοες, οφείλουμε να αναζητούμε να κατανοήσουμε και να ζήσουμε σε αρμονία με το θέλημα και το φρόνημα του Χριστού. (Α΄Κορ. β'16).

Η Ελένη Χουάιτ τόνισε τα όμορφα αποτελέσματα της ζωής που βιώνεται κατά τρόπο που να έχει σχέση με το Χριστό: «Κάθε πραγματική υπακοή πηγάζει από την καρδιά. Ο Χριστός εργαζόταν με την καρδιά Του. Αν εμείς συναινούμε σε αυτό, Εκείνος θα συνταυτισθεί τόσο πολύ με τις σκέψεις και τους σκοπούς μας, θα συνυφάνει τις καρδιές και τις διάνοιές μας τόσο με την ομοιότητα του θελήματός Του, ώστε ενώ υπακούουμε σε Αυτόν, ουσιαστικά εκτελούμε τις δικές μας διαθέσεις. Η θέληση εκλεπτυσμένη και καθγιασμένη, θα βρίσκει τη μεγαλύτερη ευχαρίστηση να Τον υπηρετεί. Αν γνωρίζουμε το Θεό όπως είναι προνόμιό μας να Τον γνωρίζουμε, η ζωή μας θα καταστεί ζωή συνεχούς υπακοής. Εκτιμώντας το χαρακτήρα του Χριστού και επικοινωνώντας με το Θεό, η αμαρτία θα μας γίνει μισητή.»<sup>34</sup>

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

**Ζούμε για να Υμνούμε και να Δοξάζουμε το Θεό.** Ο Θεός έκανε τόσα για μας. Ένας τρόπος για να δείξουμε την ευγνωμοσύνη μας είναι μέσα από τη δοξολογία που Του δίνουμε.

Ο Ψαλμός δίνει ισχυρή έμφαση στην πλευρά αυτή της πνευματικής ζωής. «Διά να βλέπω την δύναμίν σου και την δόξαν σου, καθώς σε είδον εν τω αγιαστηρίω. Διότι το έλεός σου είναι καλήτερον παρά την ζωήν, τα χείλη μου θέλουσι σε επαινεί. Ούτω θέλω σε ευλογεί εν τη ζωή μου, εν τω ονόματί σου θέλω υψώνει τας χείρας μου. Ως από πάχους και μυελού θέλει χορτασθή η ψυχή μου, και διά χειλέων αγαλλιάσεως θέλει υμνεί το στόμα μου.» (Ψαλμ. ξγ'2-5).

Μια παρόμοια στάση δοξολογίας του Χριστιανού θα δώσει και στις άλλες όψεις της ζωής του μια κατάλληλη προοπτική. Βλέποντας τον εσταυρωμένο Σωτήρα μας, ο οποίος μας λύτρωσε από την ποινή και μας ελευθερώνει από τη δύναμη της αμαρτίας, έχουμε τα κίνητρα «να πράττωμεν τα αρεστά ενώπιον αυτού». (Αΐωαν. γ'22, Εφεσ. ε'10). Οι Χριστιανοί δε ζουν «πλέον δι'εαυτούς οι ζώντες, αλλά διά τον αποθανόντα και αναστάντα υπέρ αυτών». (Β'Κορ. ε'15). Κάθε αληθινός Χριστιανός θέτει το Θεό πρώτον σε ό,τι κάνει, σε ό,τι σκέπτεται, σε ό,τι ομιλεί και σε ό,τι επιθυμεί. Δεν έχει άλλους θεούς μπροστά στο Λυτρωτή του. (Α'Κορ. ι'31).

**Ζούμε για να Είμαστε Παράδειγμα.** Ο Παύλος είπε: «Μη γίνεσθε πρόσκομμα» σε κανέναν. (Α'Κορ. ι'32). «Εις τούτο εγώ σπουδάζω, εις το να έχω άπταιστον συνείδησιν προς τον Θεόν και προς τους ανθρώπους.» (Πράξ. κδ'16). Αν το παράδειγμά μας οδηγεί άλλους στην αμαρτία, γίνομαστε πέτρα σκανδάλου σε εκείνους για τους οποίους πέθανε ο Χριστός. «Όστις λέγει ότι μένει εν αυτώ, χρεωστέι, καθώς εκείνος περιεπάτησε, και αυτός ούτω να περιπατή.» Αΐωαν. β'6).

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

**Ζούμε για να Υπηρετούμε.** Ένας μεγαλύτερος λόγος που οι Χριστιανοί ζουν με τον τρόπο αυτό, είναι για να σώσουν άνδρες και γυναίκες. Ο Παύλος είπε: «Καθώς και εγώ κατά πάντα αρέσκω εις πάντας, μη ζητών το ιδικόν μου συμφέρον, αλλά το των πολλών διά να σωθώσι.» (Α΄Κορ. ι΄33, Ματθ. κ΄28).

### Απαιτήσεις και Κατευθυντήριες Γραμμές

Με την επιρροή που ο τρόπος ζωής ενός ατόμου μπορεί να έχει στην πνευματική εμπειρία του και στη μαρτυρία του, σαν εκκλησιαστική οργάνωση έχουμε καθορίσει ένα υπόδειγμα τρόπου ζωής ως ελάχιστη απαίτηση για όσους θέλουν να γίνουν μέλη. Αυτό το υπόδειγμα περιλαμβάνει αποχή από το κάπνισμα, από τα οιοπνευματώδη ποτά, από τις χημικές ουσίες που αλλοιώνουν τη διάνοια, και από τα ακάθαρτα κρέατα, και επίσης περιλαμβάνει απόδειξη αυξανόμενης χριστιανικής πείρας σχετικά με την ενδυμασία και τη διάθεση του ελεύθερου χρόνου. Αυτά τα ελάχιστα υποδείγματα δεν περιλαμβάνουν όλο το ιδεώδες του Θεού για τον πιστό. Απλώς σημαίνουν τα ουσιώδη πρώτα βήματα στη διαμόρφωση μιας αναπτυσσόμενης, ακτινοβολούσας χριστιανικής πείρας. Τέτοια υποδείγματα επίσης θέτουν τα θεμέλια για την ένωση των πιστών.

Η διαμόρφωση της χριστιανικής διαγωγής - κατά την ομοιότητα του Θεού - είναι προοδευτική και εμπεριέχει ισόβια ένωση με το Χριστό. Η άγια ζωή δεν είναι τίποτε λιγότερο από μια καθημερινή υποταγή του θελήματός μας στον έλεγχο του Χριστού και μια καθημερινή συμμόρφωση στις διδασκαλίες Του όπως μας αποκαλύπτονται με τη μελέτη της Γραφής και την προσευχή. Επειδή ωριμάζουμε με διαφορετικό ρυθμό, είναι σπουδαίο να συγκρατηθούμε από του να κρίνουμε τα πιο αδύνατα αδέρφια μας. (Ρωμ. ιδ΄1, ιε΄1).

Οι Χριστιανοί ενωμένοι με το Σωτήρα, ένα μόνο ιδεώδες έχουν: να κάνουν το καλύτερο για να τιμήσουν τον ουράνιο Πατέρα, ο οποίος εκπόνησε ένα τόσο πλούσιο σχέδιο για τη

## **21. Χριστιανική συμπεριφορά**

σωτηρία τους. «Είτε λοιπόν τρώγετε, είτε πίνετε, είτε πράττετε τι, πάντα πράττετε εις δόξαν Θεού.» (Α΄Κορ. 1΄31).

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑ**

L. A. King, «Legalism or Permissiveness: An Inescapable Dilemma?» *The Christian Century*, 16-04-1980, σελ. 436.

2. Για την ανάπτυξη μιας υγιεινούς διαβίωσης με βιβλικές βάσεις στην Εκκλησία των Αντβεντιστών δείτε Damsteegt,

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

*Foundations of the SDA Message and Mission* σελ. 221-240. Damsteegt, «Health Reforms and the Bible in Early Sabbatarian Adventism», *Adventist Heritage*, Winter 1978, σελ. 13-21.

3. Δείτε Lewis R. Walton, Jo Ellen Walton, John A. Scharffenberg, *How You Can Live Six Extra Years* (Santa Barbara, CA: Woodbridge Press, 1981), σελ. 4. D.C. Nieman and H.J. Stanton, «The Adventist Lifestyle - A Better Way to Live», *Vibrant Life*, Μάρτιος/Απρίλιος 1988, σελ. 14-18.

4. *Zondervan Pictorial Encyclopedia of the Bible* (Grand Rapids, MI: Zondervan Publishers, 1975), 1ος τόμος, σελ. 884.

5. C. B. Haynes, «Church Standards - No 5», *Review and Herald*, 30-10-1941, σελ. 7.

6. Για μια πλήρη πραγμάτευση αυτών των απλών κανόνων υγιεινής, δείτε V. W. Foster, *New Start!* (Santa Barbara, CA: Woodbridge Press, 1988).

7. Δείτε Kenneth H. Cooper, *Aerobics Program for Total Well Being* (New York: M. Evans, 1982) *Physical Fitness Education Syllabus* (Loma Linda, CA: Department of Health Science, School of Health, Loma Linda University, 1976-1977). John Dignam, «Walkin Into Shape», *Signs of the Times*, Ιούλιος 1987, σελ. 16. B. E. Baldwin, «Exercise», *Journal of Health and Healing* 11, No 4 (1987): 20-23. Jeanne Wiesseman, *Physical Fitness, Abundant Living Health Service*, 5ος τόμος (Loma Linda, CA: School of Health, Loma Linda University n.d.) σελ. 21, 37, 38, 45. Δείτε επίσης Dianne-Jo Moore, «Walk Your Tension Away», *Your Life and Health*, No 4 (1984), 12,13.

8. Μεταξύ των διαφόρων ειδών άσκησης, το βάδισμα είναι από τα καλύτερα. Δείτε A. Scharffenberg, «Adventist Responsibility in Exercise» (ανέκδοτο χειρόγραφο). White, *Testimonies*, 3ος τόμος, σελ. 78. White, «Temperance»,

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

*Health Reformer*, Απρίλιος 1872, σελ. 122. Dignam, «Walking into Shape», σελ. 16,17.

9. Έχει ανακαλυφθεί ότι η καφεΐνη συντελεί στη αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα, της αρτηριακής πίεσης, στην αύξηση των γαστρικών υγρών και προκαλεί έλκος στομάχου. Προκαλεί επίσης καρδιακές ασθένειες, διαβήτη και καρκίνο του παχέος εντέρου, της κύστης και του παγκρέατος. Η μεγάλη κατανάλωση κατά την εγκυμοσύνη αυξάνει τους κινδύνους του τοκετού και τον αριθμό των λιποβαρών νεογνών. Δείτε Robert O'Brien And Sidney Cohen, «Caffeine», *Encyclopedia of Drug Abuse* (New York: Fact on File, 1984), σελ. 50,51. Marjorie V. Baldwin, «Caffeine on Trial», *Life and Health*, Οκτώβριος 1973, σελ. 10-13. E.D. Gorham, L.F. Garland, F.C. Garland et al, «Coffee and Pancreatic Cancer in a Rural California Country», *Western Journal of Medecine*, Ιανουάριος 1988, σελ. 48-53. B.K. Jacobsen και D.S. Thelle, «The Tromso» Heart Study: Is Coffee Drinking an Indicator of a Lifestyle With High Risk for Ischemic Heart Disease?» *Acta Medica Scandinavica* 222, No 3 (1987), 215-221. J.D. Curb D.M Reed, J.A. Kautz και K. Yano, «Coffee, Caffeine and Serum Cholesterol in Japanese Living in Hawaii» *American Journal of Epidemiology*, Απρίλιος 1986, σελ. 648-655. Οι μεγάλοι καταναλωτές του καφέ έχουν «μικρή θρησκευτική δραστηριότητα» (B.S. Victor, M. Lubetsky και J.F. Greden, «Somatic Manifestation of Caffeinism», *Journal of Clinical Psychiatry*, Μάιος 1981, σελ. 186). Για να γνωρίσετε ποια ποτά περιέχουν καφεΐνη, δείτε «The Latest Caffeine Scoreboard», *FDA Consumer*, Μάρτιος 1984, σελ. 14-16. Bosley, «Caffeine Is It So Harmless?» *Ministry*. Αύγουστος 1986, σελ. 28. Winston J. Graig και Thuy T. Nguyen, «Caffeine and Theobromine Levels in Cocoa and Carob Products», *Journal of Food Science* Ιανουάριος, Φεβρουάριος, 1984, σελ. 302,303,305.

10. Σχετικά με το κυκλοφορικό σύστημα, ο καπνός αυξάνει τον κίνδυνο της καρδιακής προσβολής, την υπέρταση,

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

ταλαιπωρεί το κυκλοφορικό αγγειακό σύστημα ώστε να προκαλείται η ασθένεια του Μπούρκερ, όπου καθίσταται αναγκαίος ο ακρωτηριασμός των δακτύλων. Όσο για το αναπνευστικό σύστημα, ο καπνός αυξάνει τους θανάτους σαν αποτέλεσμα του καρκίνου των πνευμόνων, της χρόνιας βρογχίτιδας και του εμφυσήματος. Παραλύει τα βρογχίαλια που συντελούν στην οξυγόνωση των πνευμόνων και συμβάλλει στον καρκίνο του λάρυγγα, του στόματος, του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστης, των νεφρών και του παγκρέατος. Συμβάλλει επίσης στην ανάπτυξη έλκους του δωδεκαδακτύλου, και θανάτους από επιπλοκές που προκαλούν αυτά τα έλκη. Δείτε *Smoking and Health: A Report of the Surgeon General* (Washington DC. U.S. Department of Health, Education and Welfare, 1979).

11. Δείτε Galen C. Bosley, «The effect of Small Quantities of Alcohol», *Ministry*, Μάιος 1986, σελ. 24-27. Μεταξύ αυτών που είναι μέτριοι πότες, το οινόπνευμα δημιουργεί συρρίκνωση των μετωπιαίων λοβών που είναι η έδρα της ηθικής οξυδέρκειας. (L.A. Cala, B. Jones. P. Burns, et al «Results of Computerized Tomography, Psychometric Testing and Dietary Studies in Social Drinkers, With Emphasis on Reversibility After Abstinence», *Medical Journal of Australia*, 17-09-1983, σελ. 264-269. Bosley, «Why a Health Message», *Adventist Review*, 30-07-1987, σελ. 15. Τα ψυχολογικά τεστ που γίνονται σε μέτριους πότες έδειξαν ότι οι νοητικές τους ικανότητες και διανοητικές τους επιδόσεις αδυνάτισαν σημαντικά. (D.A. Parker, E.S. Parker, J.A. Brody και R. Schoenberg, «Alcohol Use and Cognitive Loss Among Employed Men and Women», *American Journal of Public Health*, Μάιος 1983, σελ. 521-526). Όσο αναβαίνει η πόση των οινόπνευματωδών, τόσο κατεβαίνει ο εκκλησιασμός. (A.M. Eward, R. Wolfe. P. Moll, E. Harburg, «Psychosocial and Behavioral Factors Differentiating Past Drinkers and Lifelong Abstainers», *American Journal of Public Health*, Ιανουάριος 1986, σελ. 69.



## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

12. Δείτε κεφάλαιο 15 υποσημείωση 8 για το θέμα του οίνου στο Κυριακό Δείπνο.

13. Στην Παλαιά Διαθήκη ο γενικός όρος για το κρασί είναι γιαγίν. Αυτός ο όρος περιγράφει το χυμό της σταφυλης σε όλα τα στάδια από το μούστο μέχρι τη ζύμωση, αν και συχνά χρησιμοποιείται για παλιό κρασί που περιέχει οινόπνευμα. Η συνηθισμένη λέξη για κρασί που δεν έπαθε ζύμωση είναι τιρός. Αυτό συνήθως μεταφράζεται ως «νέος οίνος», αυτό που λέμε μούστος. Και οι δύο όροι στα ελληνικά αποδίδονται με τη λέξη οίνος στη μετάφραση των Εβδομήκοντα. Η ίδια λέξη χρησιμοποιείται και στην Καινή Διαθήκη και αποδίδεται και στον οίνο που έχει υποστεί ζύμωση και σε αυτόν που δεν έχει υποστεί ζύμωση. Η διαφορά φαίνεται από τα συμφραζόμενα. Για την Παλαιά Διαθήκη δείτε Robert P. Teachout, «The Use of "Wine" in the Old Testament» (Th. D. dissertation, 1979, available through University Microfilms International, Ann Arbor, MI:). Lael O. Caesar, «The Meaning of Yayin» (unpublished M.A. thesis, Andrews University, Berriem Springs, MI, 1986. William Patton, *Bible Wines* (Oklahoma City, OK: Sane Press n.d.) σελ. 54-64.

Η έκφραση «δυνατό ποτό» (στα εβραϊκά σεκάρ) σημαίνει γλυκό ποτό, συνήθως που έχει υποστεί ζύμωση και συνήθως προερχόμενο από καρπούς εκτός σταφυλιού. Συμπεριλαμβάνονται τα προϊόντα όπως η μπίρα (από κριθάρι) και κρασί από χουρμάδες. Η έκφραση δεν αναφέρεται σε απεσταγμένα ποτά, επειδή η απόσταξη ήταν άγνωστη στους Ισραηλίτες (Patton σελ. 57,58,62).

*Οίνος που έχει υποστεί ζύμωση.* Η Γραφή καταδικάζει τα οιοπνευματώδη, επειδή προκαλούν βιαιότητα, αθλιότητα και καταστροφή. (Παρ. δ'17, κγ'29,35). Ο οίνος οδήγησε τους θρησκευτικούς ηγέτες να είναι καταπιεστικοί (Ησ. νς'10-12). Συνέβαλε ακόμη στη διαστρέβλωση της κρίσης των ηγετών του Ισραήλ (Ησ. κη'7) καθώς και του βασιλιά Βαλτάσαρ. (Δαν. ε'1-30).

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

*Οίνος που δεν έχει υποστεί ζύμωση.* Η Γραφή μιλάει ευνοϊκά για οίνον που δεν έχει υποστεί ζύμωση, δηλαδή γλεύκος και τον συνιστά ως μια μεγάλη ευλογία (Γέν. κζ'28). Στο εβραϊκό κείμενο αντί τη λέξη *οίνος* χρησιμοποιείται η αντίστοιχη λέξη του γλεύκους. (Δευτ. ζ'13, ια'14, Παρ. γ'10, Ησ. ξε'8, Ιωήλ γ'18), «ευφραίνει Θεόν και ανθρώπους» (Κριτ. θ'13), και συμβολίζει πνευματικές ευλογίες (Ησ. νε'1,2, Παρ. θ'2,3). Είναι επίσης υγιεινό ποτό (Α'Τιμ. ε'23).

14. Δείτε επίσης Drug Enforcenent Adminstration, *Drugs of Abuse*, τρίτη έκδοση (Washington DC: United States Department of Justice, n.d.). Dan Sperling, «Drug Roundup», *Adventist Review*, 09-04-1987, σελ. 12,13.

15. *SDA Church Manuel*, σελ. 147.

16. Αυτόθι.

17. Αυτόθι σελ. 148. Για παραδείγματα αθλιότητας στη σύγχρονη μουσική και στις διασκεδάσεις, δείτε Tipper Gore, *Raising PG Kids in an X-rated Society*, (Nashville, TN: Abington Press, 1987).

18. Μια άλλη μορφή διασκέδασης που έχει κακά αποτελέσματα, είναι οι χοροί. «Η διασκέδαση του χορού όπως γίνεται σήμερα, είναι ένα σχολείο φαυλότητας, μια φοβερή κατάρα για την κοινωνία.» - Μηνύματα στα Νειάτα, σελ. 383, δείτε επίσης σελ. 178. (Β'Κορ. ζ'15-18, Α'Ιωάν. β'15-17, Ιακ. δ'4, Β'Τιμ. β'19-22, Εφεσ. ε'8-11). Έχοντας υπόψη αυτές τις επιρροές προς την αμαρτία, οι Χριστιανοί θα έκαναν καλά να αρνηθούν «να υποστηρίξουν τις εμπορικές διασκεδάσεις και να ενωθούν με τα κοσμικά, ανέμελα πλήθη που είναι "φιλήδονοι μάλλον παρά φιλόθεοι" (Β'Τιμ. γ'4).» *SDA Manuel*, σελ. 148.

19. Αυτόθι, σελ. 146,147.

20. Για την επάρκεια της χορτοφαγίας, δείτε S. Havala, J. Dwyer, «Position of the American Dietetic Association: Vegerian Diets - Technical Support Paper», *Journal of the American Dietetic Association*, Μάρτιος 1988, σελ. 352-355. Terry D. Shultz, Winston J. Graic, *et al*, «Vegetarianism and Health» in *Nutrition Update*, 2ος τόμος, 1985, σελ. 131-141,

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

U. D. Register and L.M. Sonnenberg, «The Vegetarian Diet», *Journal of the American Dietetic Association*, Μάρτιος 1973, σελ. 253-261.

21. Δείτε Committee on the Scientific Basis of the Nation's Meat and Poultry Inspection Program, *Meat and Poultry Inspection* (Washington DC: National Academy Press, 1985) σελ. 21-42. John A. Scharffenberg, *Problems With Meat* (Santa Barbara CA: Woodbridge Press, 1979), σελ. 32-35.

22. Δείτε Committee on Meat and Poultry Inspection, *Meat and Poultry Inspection*, σελ. 68-123, Robert M. Andrews, «Meat Inspector: "Eat At Own Risk"», *Washington Post*, 16-05-1987.

23. Frank Young, Commissioner of the Food and Drug Administration and Sanford Miller, director of the FDA's Center for Food Safety and Applied Nutrition, as quoted by Carole Sugarman, «Rising Fears Over Food Safety», *Washington Post*, 23-07-1986, White, *Counsels on Diet and Foods* (Washington DC: Review and Herald, 1946), σελ. 384,385.

24. Scharffenberg, *Problems With Meat*, σελ. 12-58.

25. Δείτε Shea, «Clean and Unclean Meats» (ανεκδοτο χειρόγραφο, Biblical Research Institute, General Conference of SDA).

26. Winston J. Craig, «Pork and Shellfish - How Safe Are They?» *Health and Healing* 12 No 1 (1988): 10-12.

27. Η Καινή Διαθήκη σχετικά με την αγιότητα συμφωνεί με την Παλαιά Διαθήκη. Υπάρχει ένα πνευματικό καθώς και φυσικό ενδιαφέρον για την ευημερία του λαού. (Ματθ. δ'23, Α'Θεσ. ε'23, Α'Πέτρ. α'15,16).

Η δήλωση του Μάρκου ότι ο Ιησούς θεώρησε όλες τις τροφές καθαρές (Μάρκ. ζ'19), δε σημαίνει ότι κατάργησε τη διάκριση ανάμεσα στις καθαρές και ακάθαρτες τροφές. Η συζήτηση ανάμεσα στον Ιησού και στους Φαρισαίους καθώς στους γραμματείς δεν είχε τίποτε να κάνει με το είδος της τροφής, αλλά με τον τρόπο με τον οποίο έτρωγαν οι

## 21. Χριστιαική συμπεριφορά

μαθητές. Το θέμα ήταν αν χρειαζόταν ή όχι να πλένουν τα χέρια τους πριν από το φαγητό. (Μάρκ. ζ'2-5). Ουσιαστικά, ο Ιησούς είπε ότι εκείνο που μολύνει τον άνθρωπο δεν είναι η τροφή που τρώγεται με άπλυτα χέρια, αλλά τα αμαρτωλά πράγματα από την καρδιά (Μάρκ.ζ'20-23), επειδή η τροφή δεν εισέρχεται στην καρδιά του αλλά στο στομάχι και αποβάλλεται. Έτσι, ο Ιησούς δήλωσε ότι όλες οι τροφές που τρώγονται με άπλυτα χέρια είναι καθαρές. (Μάρκ. ζ'19). Και όταν ο Χριστός λέει φαγητά, εννοεί κάθετι το βρόσιμο για τον άνθρωπο και δεν εννοεί μόνο τα κρέατα.

Το όραμα του Πέτρου για τα ζώα που αναφέρεται στις Πράξεις ι', δε διδάσκει ότι τα ακάθαρτα ζώα έγιναν κατάλληλα προς τροφή. Αντίθετα, διδάσκει ότι οι Εθνικοί δεν ήταν ακάθαρτοι και ότι μπορούσαν να συνυπάρχουν με αυτούς χωρίς να τους μολύνουν. Ο Πέτρος ο ίδιος κατανόησε το όραμα με αυτόν τον τρόπο, εξηγώντας: «Σεις εξεύρετε ότι είναι ασυγχώρητον εις άνθρωπον Ιουδαίων να συναναστρέφηται ή να πλησιάζη εις αλλόφυλον. Ο Θεός όμως έδειξεν εις εμέ να μη λέγω μηδένα άνθρωπον βέβηλον η ακάθαρτον.» (Πράξ. ι'28).

Στις επιστολές του προ Ρωμαίους και Κορινθίους (Ρωμ. ιδ', Α'Κορ.η'4-13, ι'25-28) ο Παύλος ανέφερε τις επιπτώσεις για τους Χριστιανούς από τη διαδεδομένη συνήθεια των Εθνικών να προσφέρουν φαγώσιμα κρέατα στα είδωλα. Το θέμα μεταξύ των πρώτων Χριστιανών ήταν εάν η κατανάλωση ειδωλοθύτων ήταν πράξη λατρείας. Οι δυνατοί στην πίστη δεν πίστευαν σε αυτό, και έτσι έτρωγαν κάθε φαγώσιμο ειδωλόθυτο. Εκείνοι που δεν είχαν τόσο δυνατή πίστη, χρησιμοποιούσαν μόνο λαχανικά που δεν προσφέρονταν στα είδωλα. Ο Παύλος συνιστούσε να μην καταφρονούν εκείνον που τρώει λαχανικά ή να κρίνουν εκείνον που «πιστεύει ότι δύναται να τρώγη τα πάντα». (Ρωμ. ιδ'2).

Ο Παύλος προειδοποίησε για μελλοντικές αιρέσεις που θα απαγόρευαν στους πιστούς τη συμμετοχή σε δύο πράγματα που ο Θεός έδωσε στην ανθρωπότητα κατά τη Δημιουργία - το γάμο και την τροφή. Οι αναφερόμενες τροφές

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

είναι ό,τι ο Θεός δημιούργησε για να καταναλώνει ο άνθρωπος. Τα λόγια του Παύλου δεν πρέπει να θεωρηθούν ότι σημαίνουν πως οι ακάθαρτες τροφές είναι «διά να μεταλαμβάνωσι μετά ευχαριστίας οι πιστοί και οι γνωρίσαντες την αλήθειαν». (Α΄ Τιμ. δ΄3).

28. Πιπέρι, μπαχαρικά, μουστάρδα, τουρσιά και παρόμοιες ουσίες πηλγώνουν το στομάχι. Κατά πρώτον ερεθίζουν το βλεννογόνο του στομάχου. Έπειτα διαρριγνύουν την προστατευτική βλέννη του καταστρέφοντας την αντίστασή του στην κάκωση. Ο ερεθισμός του στομάχου επηρεάζει τον εγκέφαλο, ο οποίος με τη σειρά του επηρεάζει τη διάθεση, συχνά δημιουργώντας εριθιστικότητα. M.A. Schneider et al., «The Effect of Spice Ingestion on the Stomach», *American Journal of Gastroenterology* 26 (1956): 722, as quoted in «Psychological Effects of Spices and Condiments», (Loma Linda, CA:Department of Nutrition, School of Health, Loma Linda University [mimeographed]). *White Counsels on Diet and Foods*, σελ. 339-345.

29. Καρυκεύματα και μπαχαρικά μπορούν επίσης να δημιουργήσουν εριθισμό στον οισοφάγο και καταστρέφουν την προστατευτική βλέννη του λεπτού εντέρου και το κόλον. Ερεθίζουν τα νεφρά και μπορούν να συμβάλουν στην υπέρταση. Μερικά περιέχουν καρκινογόνα στοιχεία. Δείτε Kenneth I. Burke and Ann Burke, «How Nice Is Spice?» *Adventist Review*, 08-01-1987, σελ. 14,15. Department of Nutrition, «Spices and Condiments». Marjorie V. Baldwin and Bernell E. Baldwin, «Spice - Recipe for Trouble», *Wildwood Echoes*, Winter 1978-79, σελ. 8-11.

30. William G. Johnsson, «On Behalf of Simplicity», *Adventist Review*, 20-03-1986, σελ. 4.

31. *The SDA Bible Commentary*, 1ος τόμος, σελ. 417.

32. Δείτε Year-End Meeting Actions of the North American Division of Seventh-day Adventists (1986), σελ. 23-25.

## 21. Χριστιανική συμπεριφορά

33. Η χρήση καλλυντικών δεν είναι τελείως αβλαβής. Μερικά χημικά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τους μπορούν να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος με την απορρόφηση της επιδερμίδας και, ανάλογα με τα χημικά και την ευαισθησία του ατόμου, μπορούν να βλάψουν την υγεία. Δείτε N. Shafer, R. W. Shafer, «Potential Carcinogenic Effect of Hair Dyes», *New York State Journal of Medicine*, Μάρτιος 1976, σελ. 394-396. Samuel J. Taub, «Cosmetic Allergies: What Goes on Under Your Makeup», *Eye, Ears, Nose and Throat*, Απρίλιος 1976, σελ. 131,132. S. J. Taub, «Contaminated Cosmetics and Cause of Eye Infections», *Eye, Ear, Nose and Throat*, Φεβρουάριος 1975, σελ. 81,82. White «Words to Christian Mothers», *Review and Herald*, 17-10-1871.

34. White, *Η Ζωή του Χριστού*, σελ. 641.