



Zevende-dag Adventisten geloven...

Wij zijn geroepen om een godvruchtig volk te zijn, dat denkt, voelt en handelt in overeenstemming met de Bijbelse beginselen met betrekking tot ons persoonlijk leven en ons maatschappelijk functioneren. Om de Heilige Geest de gelegenheid te geven in ons het karakter van de HEERE te herscheppen, wensen wij alleen betrokken te zijn bij die dingen die een christelijke reinheid, gezondheid en vreugde in ons leven tot stand brengen. Dit wil zeggen dat ontspanning en vrijetijdsbesteding moeten voldoen aan de hoogste normen van christelijke smaak en verfijning. Bij alle verschil in cultuur behoort onze kleding eenvoudig, bescheiden en netjes te zijn, zoals het hen betaamt wiens schoonheid niet bestaat uit uitwendige versierselen, maar uit de onvergankelijke tooi van een zachtmoedige en stille geest. Omdat ons lichaam een tempel is van de Heilige Geest, dienen wij er op een verstandige manier mee om te gaan. Naast voldoende lichaamsbeweging en rust, moeten wij ons zo gezond mogelijk voeden en ons onthouden van onrein voedsel, zoals in de Schrift aangegeven. Daar alcoholische dranken, tabak en het onverantwoordelijk gebruik van medicijnen en verdovende middelen schadelijk zijn voor het lichaam, behoren wij ons daarvan eveneens te onthouden. In plaats daarvan moeten wij bezig zijn met al die dingen, welke onze gedachten en ons lichaam brengen onder het gezag van Christus, Die het beste met ons voor heeft.

Fundamenteel Geloofspunt nr. 21



SEVENTH-DAY
ADVENTIST[®]
CHURCH



Hoofdstuk 21 HET GEDRAG VAN DE CHRISTENEN

Christelijk gedrag — de levensstijl van een volgeling van God — ontstaat als een dankbaar antwoord op Gods wonderbaarlijke verlossing door Christus. Paulus doet een beroep op alle christenen: *'Ik bid u dan, broeders, door de ontfermingen Gods, dat gij uw lichamen stelt tot een levende, heilige [en] Gode welbehagelijke offerande, [welke is] uw redelijke godsdienst. En wordt dezer wereld niet gelijkvormig; maar wordt veranderd door de vernieuwing uws gemoeds, opdat gij moogt beproeven, welke de goede, en welbehagelijke en volmaakte wil van God zij.'* (Romeinen 12: 1-2). Dus christenen beschermen en ontwikkelen bereidwillig hun mentale, fysieke en geestelijke vermogens om hun Schepper en Verlosser te eren.

Christus bad: *'Ik bid niet, dat Gij hen uit de wereld wegneemt, maar dat Gij hen bewaart van den boze. Zij zijn niet van de wereld, gelijkerwijs Ik van de wereld niet ben.'* (Johannes 17: 15-16). Hoe kan een christen zowel in de wereld zijn, als er los van staan? Hoe moet de christelijke levensstijl verschillen van die van de wereld?

Christenen moeten een andere levensstijl aannemen, niet om anders te zijn, maar omdat God hen geroepen heeft om beginselvast te leven. De levensstijl waartoe Hij hen geroepen heeft, stelt hen in staat om hun volledige mogelijkheden als Zijn schepselen te bereiken, waardoor ze efficiënt zijn in Zijn dienst. Anders zijn bevordert ook hun opdracht: de wereld te dienen — er zout in zijn, er een licht in zijn. Van welke waarde zou zout zijn zonder smaak, of licht dat niet verschilde van duisternis?

Christus is ons Voorbeeld. Hij leefde zo rechtschapen in de wereld, dat mensen Hem ervan beschuldigden *'een vraat en wijnzuiper'* te zijn (Matteüs 11: 19), hoewel Hij dat niet was. Hij leefde zo consequent de beginselen van God uit, dat niemand Hem schuldig aan de zonde kon verklaren (Johannes 8: 46).

Gedrag en redding

Bij het bepalen van wat een geschikt gedrag is, moeten we twee uitersten vermijden.

De eerste is het aanvaarden van regels en toepassingen van beginselen, om een middel tot redding te worden. Paulus vat dit uiterste samen met de woorden: *'Christus is u ijdel geworden, die door de wet gerechtvaardigd [wilt] worden; gij zijt van de genade vervallen.'* (Galaten 5: 4).

Het tegenovergestelde uiterste is, te geloven dat werken niet redden, ze zijn dus onbelangrijk — dat wat een persoon doet, er niet écht toe doet. Paulus sprak ook van dit uiterste: *'Want gij zijt tot vrijheid geroepen, broeders, alleenlijk [gebruikt] de vrijheid niet tot een oorzaak voor het vlees;'* (Galaten 5: 13). Wanneer elk lid zijn of haar eigen geweten volgt,¹ is er geen wederzijdse disciplinerende van medechristenen in overeenstemming met Matthéüs 18 en Galaten 6: 1-2.¹ De gemeente wordt dan niet het lichaam van Christus, waarbinnen wederzijdse liefde en zorg is, maar een verzameling van verstokte personen, die ieder hun eigen weg gaan, zonder enige verantwoordelijkheid of enige zorg voor hun medemensen op zich te nemen.¹

Hoewel ons gedrag en onze geestesgesteldheid nauw verwant zijn, kunnen we nooit redding verdienen door correct gedrag. Christelijk gedrag is eerder een natuurlijke vrucht van verlossing en is gebaseerd op wat Christus al voor ons heeft bereikt op Golgotha.

Tempels van de Heilige Geest

Niet alleen de gemeente, maar ook de individuele christen is een tempel voor de inwoning van de Heilige Geest: *'Of weet gij niet, dat ulieder lichaam een tempel is van den Heiligen Geest, Die in u is, Dien gij van God hebt, en [dat] gij uws zelfs niet zijt?'* (1 Korinthe 6: 19).

Christenen beoefenen dan ook goede gezondheidsgewoonten, om het besturingscentrum van hun lichaamstempel, de geest, de woonplaats van de Geest van Christus te beschermen. Om



deze reden hebben Zevende-dag Adventisten – gedurende de afgelopen 100 jaar – het belang van goede gezondheidsgewoonten benadrukt.² En deze nadruk heeft zijn vruchten afgeworpen: Uit recent onderzoek blijkt dat Adventisten minder kans hebben, dan de algemene bevolking, om bijna alle van de belangrijkste ziekten te ontwikkelen.³

Als christenen houden wij ons bezig met zowel de geestelijke als de fysieke aspecten van het leven van mensen. Jezus, ons Voorbeeld, genas *'alle ziekte en alle kwale onder het volk'* (Matthéüs 4: 23).

De Bijbel ziet de mens als een eenheid (zie geloofspunt 7). 'De tweedeling tussen geestelijk en materieel is vreemd aan de Bijbel.'⁴ De roeping van God tot heiligheid houdt dus een oproep in tot zowel fysieke als geestelijke gezondheid. Susannah Wesley, moeder van de grondlegger van het Methodisme, vatte dit beginsel treffend samen: 'Hetgeen het verstand verzwakt, verzwakt de zachtmoedigheid van het geweten, verdoezelt het gevoel voor God, vermindert de kracht en zeggenschap van de geest over het lichaam — dat is niet goed, hoe onschuldig het op zichzelf ook is.'⁵

Gods wetten, waaronder de wetten van de gezondheid, zijn niet willekeurig, maar zijn ontworpen door onze Schepper, teneinde ons in staat te stellen om in ons leven op zijn best te genieten. Satan, de vijand, wil onze gezondheid, onze vreugde, onze gemoedsrust stelen en ons uiteindelijk vernietigen (zie Johannes 10: 10).

Gods zegeningen voor totale gezondheid

Het bereiken van deze gezondheid hangt af van het beoefenen van een paar vrij eenvoudige maar effectieve, door God gegeven, beginselen. Sommigen daarvan zijn duidelijk en voor de meeste mensen heel aangenaam. Andere, zoals juiste voeding, zijn moeilijker te accepteren, omdat het gaat om richtlijnen en gewoonten die zo fundamenteel zijn voor onze levensstijl. Om deze reden zullen we meer ruimte besteden aan die beginselen, die ofwel verkeerd begrepen, besproken of verworpen worden.⁶

De zegening van bewegen. Regelmatige lichaamsbeweging is de eenvoudige formule voor meer energie, een stevig lichaam, verlichting van stress, een gezondere huid, meer zelfvertrouwen, effectieve gewichtscontrole, verbeterde spijsvertering en regelmaat, verminderde depressie en minder risico op hart- en vaatziekten en kanker. Bewegen is niet alleen een optie, het is essentieel voor het behoud van een optimale gezondheid, zowel fysiek als mentaal.⁷

Nuttige activiteit neigt naar welvaart; inactiviteit en luiheid neigen naar tegenspoed (Spreuken 6: 6-13; 14: 23). God schreef de eerste man en vrouw activiteit voor — zorg voor hun tuin thuis in de open lucht (Genesis 2: 5,15; 3: 19). Christus Zelf was een Voorbeeld van lichamelijke activiteit. Het grootste deel van Zijn leven was Hij bezig met handenarbeid als timmerman, en tijdens Zijn bediening liep Hij over de wegen van Palestina.⁸

De zegening van het zonlicht. Licht is essentieel voor het leven (Genesis 1: 3). Het moedigt het proces aan, dat de voedingsstoffen produceert die ons lichaam voeden en energie geven en dat de zuurstof vrijmaakt, welke we nodig hebben om te leven. De zon bevordert de gezondheid en genezing.

De zegening van water. Het menselijk lichaam bestaat voor 75 procent uit water, maar deze vitale vloeistof gaat voortdurend verloren door uitgedemde lucht, transpiratie en afvalstoffen. Het drinken van zes tot acht glazen zuiver water per dag, zou bijdragen aan het behoud van een efficiënt en gelukkig welzijn. Een andere belangrijke functie van water is het gebruik ervan voor reinheid en de ontspanning, welke het biedt.

De zegening van frisse lucht. Een omgeving van onzuivere lucht, binnen of buitenshuis, zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof vervoert dan nodig is voor de optimale werking van elke cel. Dit heeft de neiging om een persoon minder alert en responsief te maken. Het is daarom belangrijk om er alles aan te doen om dagelijks een ruime toevoer van frisse lucht te garanderen.



De zegening van gematigd, drugsvrij, stimulansvrij leven. Drugs/medicijnen hebben onze samenleving verzadigd, omdat ze stimulatie en bevrijding van stress en pijn bieden. De christen wordt omringd door verleidelijke uitnodigingen om drugs te gebruiken. Zelfs veel onschuldig uitzienende, populaire dranken bevatten drugs: koffie, thee en cola's bevatten cafeïne,⁹ en koele fruitige wijnen bevatten alcohol. Onderzoek heeft aangetoond dat de mildere geneesmiddelen in de regel leiden tot sterkere geestverruimende geneesmiddelen. De verstandige christen zal zich onthouden, van alles wat schadelijk is en alleen het goede met mate te gebruiken.

1. Tabak. In welke vorm dan ook, is tabak een langzaam gif, hetgeen een schadelijk effect heeft op de fysieke, mentale en morele krachten. Op het eerste gezicht zijn de effecten nauwelijks merkbaar. Het prikkelt en verlamt de zenuwen, verzwakt en vertroebelt de hersenen. Degenen die tabak gebruiken plegen langzaam zelfmoord¹⁰ en overtreden het zesde gebod: '*Gij zult niet doden*' (Exodus 20: 13)

2. Alcoholische dranken. Alcohol is een van de meest gebruikte drugs in de wereld. Het heeft ontelbaar miljoenen mensenlevens verwoest. Niet alleen kwetst het degenen, die het gebruiken, maar het eist ook zijn tol van de samenleving in het algemeen – door gebroken gezinnen, dodelijke ongelukken en armoede.

Omdat God alleen met ons communiceert via ons verstand, is het goed te onthouden, dat alcohol een negatieve invloed heeft op haar gehele functioneren. Naarmate het alcoholgehalte in het systeem stijgt, ontwikkelt de drinker door verlies van coördinatie, verwarring, desoriëntatie, verdooving, coma en dood. Het regelmatig nuttigen van alcoholische dranken, zal uiteindelijk leiden tot verlies van geheugen, oordeel en leervermogen.¹¹

Schriftuurlijke verhalen over het gebruik van alcoholische dranken kunnen de indruk wekken, dat God het gebruik ervan heeft goedgekeurd. De Schrift geeft echter ook aan, dat Gods volk heeft deelgenomen aan sociale praktijken zoals echtscheiding, polygamie (het houden van meerdere vrouwen) en slavernij – praktijken die God zeker niet goedkeurde. Bij het interpreteren van dergelijke Schriftuurlijke passages is het nuttig, in gedachten te houden dat God niet noodzakelijkerwijs alles wat Hij toestaat, onderschrijft.

Het antwoord van Jezus op de vraag waarom Mozes echtscheiding toestond, wijst op deze beginselverklaring, Hij zei: '*Mozes heeft vanwege de hardigheid uwer harten u toegelaten uw vrouwen te verlaten; maar van den beginne is het alzo niet geweest.*' (Matthéüs 19: 8).¹² Eden is het Goddelijke voorbeeld, tot welk het Evangelie ons zou herstellen. Net als bij de andere praktijken was het gebruik van alcohol geen onderdeel van Gods oorspronkelijke plan.¹³

3. Andere geneesmiddelen en verdovende middelen. Er zijn vele andere schadelijke drugs en verdovende middelen, waardoor satan mensenlevens vernietigt.¹⁴ Ware christenen die Christus aanschouwen, zullen God voortdurend verheerlijken met hun lichaam, zich realiserend dat zij Zijn gewaardeerde bezittingen zijn, gekocht met Zijn kostbare bloed.

De zegening van rust. Een goede rust is essentieel voor de gezondheid van lichaam en geest. Christus geeft ons de ontroerende instructie, welke Hij zijn vermoeide discipelen gaf: '*Komt gijlieden in een woeste plaats hier alleen, en rust een weinig;*' (Markus 6: 31). Rustperiodes zorgen voor de broodnodige rust voor de gemeenschap met God: '*Laat af, en weet, dat Ik God ben;*' (Psalm 46: 11). God benadrukte onze behoefte aan rust door de zevende dag van de week apart te zetten als rustdag (Exodus 20: 10).

Rust is meer dan slapen of stoppen met ons dagelijkse werk. Het gaat om de manier waarop we onze vrije tijd doorbrengen. Vermoeidheid wordt niet altijd veroorzaakt door stress of door te hard of te lang werken: Onze geest kan worden uitgeput door overprikkeling via de media, ziekte of diverse persoonlijke problemen.

Recreatie is herschepping in de ware zin van het woord. Het versterkt, bouwt op en verfrist de geest en het lichaam en bereidt gelovigen voor, om met nieuwe kracht terug te keren naar hun



roeping. Om het leven op zijn best te leven, moeten christenen alleen die vormen van ontspanning en vermaak nastreven, welke hun band met Christus versterken en hun gezondheid verbeteren.

De Schrift legt het volgende beginsel vast, hetwelk christenen zal helpen bij het kiezen van de juiste ontspanning: *'Hebt de wereld niet lief, noch hetgeen in de wereld is; zo iemand de wereld liefheeft, de liefde des Vaders is niet in hem. Want al wat in de wereld is, [namelijk] de begeerlijkheid des vleses, en de begeerlijkheid der ogen, en de grootsheid des levens, is niet uit den Vader, maar is uit de wereld.'* (1 Johannes 2: 15-16).

1. Films, televisie, radio en video's. Deze media kunnen grote onderwijsinstellingen zijn. Ze hebben 'de hele sfeer van onze moderne wereld veranderd en hebben ons in contact gebracht met het leven, het denken en de activiteiten van de gehele wereld'¹⁵. De christen zal echter in gedachten houden, dat televisie en video's een grotere impact hebben op het leven van een persoon, dan welke andere activiteit dan ook.

Helaas brengen video en televisie, met bijna constante theatervoorstellingen, invloeden in huis die noch heilzaam, noch verheffend zijn. Als we niet kritisch en vastberaden zijn, 'zullen ze van onze huizen theaters en zang voorstellingen van een goedkope en verdorven soort maken'¹⁶. De toegewijde christen zal zich afkeren van ongunstige, gewelddadige, sensuele films en televisieprogramma's.

Visuele en audiomedialia zijn op zich niet slecht. Dezelfde kanalen die de diepten van de menselijke goddeloosheid weergeven, brengen tevens de prediking van het Evangelie van verlossing. En vele andere waardevolle programma's worden uitgezonden. Maar mensen kunnen zelfs de goede programma's gebruiken om de verantwoordelijkheden van het leven te vermijden. Christenen zullen niet alleen beginselen willen vastleggen, om te bepalen wat ze moeten kijken, maar zullen ook tijdslimieten stellen aan hun kijken, zodat de sociale relaties en de verantwoordelijkheden van het leven er niet onder lijden. Als we niet kunnen onderscheiden, of wanneer we de macht missen om onze media te controleren, is het veel beter om deze helemaal af te schaffen, dan ons leven te laten regeren, door de geest te vervuilen, of door buitensporige hoeveelheden tijd te verbruiken (zie Matthéüs 5: 29-30).

Met betrekking tot onze overdenking van Christus stelt een belangrijk Bijbels beginsel, dat *'wij allen, met ongedekten aangezichte de heerlijkheid des HEEREN [als] in een spiegel aanschouwende, worden [naar] hetzelfde beeld in gedaante veranderd, van heerlijkheid tot heerlijkheid,'* (2 Korinthe 3: 18). Aanschouwen brengt verandering. Maar christenen moeten voortdurend beseffen, dat dit beginsel ook aan de negatieve kant werkt. Films die de zonden en misdaden van de mensheid — moord, overspel, roofovervallen en andere ontterende handelingen — grafisch in beeld brengen, dragen bij aan de huidige ineenstorting van de moraal.

Paulus' advies in Filippenzen 4: 8 legt een beginsel vast, hetwelk helpt bij het identificeren van de vormen van recreatie die waarde hebben: *'Voorts, broeders, al wat waarachtig is, al wat eerlijk is, al wat rechtvaardig is, al wat rein is, al wat liefelijk is, al wat wel luidt, zo er enige deugd is, en zo er enige lof is, bedenkt datzelve;'*

2. Lezen en muziek. Dezelfde hoge normen gelden voor het lezen en de muziek van de christen. Muziek is een geschenk van God om zuivere, nobele en verheven gedachten te inspireren. Goede muziek versterkt dan ook de fijnste karakterkwaliteiten.

Gedegradeerde muziek daarentegen 'vernietigt het ritme en breekt de moraliteit af.' Dus de volgelingen van Christus zullen 'elke melodie die neigt naar jazz, rock of gerelateerde halfslachtige vormen van muziek, of welke taal dan ook, welke dwaze of onbeschaafde gevoelens uitdrukken, schuwen'¹⁷. De christen luistert niet naar muziek met suggestieve (beïnvloedende) teksten of melodieën (Romeinen 13: 11-14; 1 Petrus 2: 11).¹⁸

Lezen biedt veel dat waardevol is. Er is een schat aan goede literatuur die de geest cultiveert en verruimt. Toch is er ook een 'vloed van slechte literatuur, vaak in de meest aantrekkelijke vorm, maar schadelijk voor de geest en de moraal. De verhalen over wilde avonturen en morele losbandigheid, of het nu feiten zijn of fictie,' zijn ongeschikt voor gelovigen,



omdat ze een afkeer creëren voor een nobele, eerlijke en zuivere levensstijl en de ontwikkeling van gemeenschap met Christus belemmeren.¹⁹

3. Onaanvaardbare activiteiten. Adventisten leren ook dat gokken, kaartspelen, theaterbezoek en dansen moet worden vermeden (1 Johannes 2: 15-17). Zij stellen zich vragen bij het kijken naar gewelddadige sportevenementen (Filippenzen 4: 8). Iedere activiteit, die onze relatie met onze HEER verzwakt en ervoor zorgt, dat we de eeuwige belangen uit het oog verliezen, helpt om de ketens van satan rond onze ziel te binden. Christenen zullen eerder deelnemen aan die gezonde vormen van vrijetijdsactiviteiten, welke hun fysieke, mentale en geestelijke aard werkelijk zullen oprispen.

De zegening van voedszaam eten. Aan het eerste paar gaf de Schepper het ideale dieet: *'Ziet, Ik heb ulieden al het zaadzaaiende kruid gegeven, dat op de ganse aarde is, en alle geboomte, in hetwelk zaadzaaiende boomvrucht is; het zij u tot spijsel'* (Genesis 1: 29). Na de zondeval voegde God aan hun dieet *'het kruid des velds'* toe (Genesis 3: 18).

De gezondheidsproblemen van vandaag de dag, hebben de neiging zich te concentreren op het degeneratieve (ontaardende vert.) type van aandoeningen, welke direct te herleiden zijn tot voeding en levensstijl. Het dieet dat God heeft uitgekozen, bestaande uit granen, fruit, noten en groenten, biedt de juiste voedingsingrediënten voor een optimale gezondheid.

1. Het oorspronkelijke dieet. De Bijbel veroordeelt niet het eten van reine dieren. Maar Gods oorspronkelijke dieet voor de mens omvatte geen vleesvoedsel, omdat Hij niet voorzag, in het nemen van het leven van een dier en omdat een evenwichtig vegetarisch dieet het beste is voor de gezondheid — een feit waarvoor de wetenschap steeds meer bewijs biedt.²⁰ Mensen die dierlijke producten consumeren, die bacteriën of virussen bevatten, welke ziekten veroorzaken, kunnen gezondheidsproblemen krijgen.²¹

Er wordt geschat dat alleen al in de Verenigde Staten jaarlijks miljoenen mensen lijden aan voedselvergiftiging door pluimvee, omdat de inspectie geen besmetting door salmonella en andere micro-organismen kan opsporen.²² Verscheidene deskundigen zijn van mening dat 'bacteriële besmetting een veel groter risico inhoudt, dan chemische additieven (toevoegingen) en conserveringsmiddelen in voedsel' en verwachten dat het aantal gevallen, van de door deze bacteriën veroorzaakte ziekten, zal toenemen.²³

Bovendien blijkt uit studies van de afgelopen jaren dat een verhoogde vleesconsumptie kan leiden tot een toename van atherosclerose, kanker, nieraandoeningen, osteoporose en trichinose en de levensverwachting kan verlagen.²⁴

Het dieet dat God in de hof van Eden heeft voorgeschreven — zuiver plantaardig — is het meest ideaal, maar soms kunnen we het ideale niet verkrijgen. In die omstandigheden, in een bepaalde situatie of omgeving, zullen degenen die in optimale gezondheid willen blijven, het beste voedsel eten dat ze wel kunnen krijgen.

2. Rein en onrein vlees. Pas na de zondvloed introduceerde God vlees als voedsel. Toen alle vegetatie vernietigd was, gaf God Noach en zijn familie toestemming om vleesvoedsel te eten, met die bepaling dat ze het bloed in het vlees niet mochten eten (Genesis 9: 3-5).

Een andere bepaling uit de Schrift zegt, dat God Noach en zijn familie alleen datgene te eten gaf, hetgeen God als reine dieren vaststelde. Het was omdat Noach en zijn familie de reine dieren nodig hadden, voor zowel voedsel als voor offers (Genesis 8: 20), dat God Noach opdroeg, zeven paar van iedere soort van reine dieren mee te nemen in de ark, in tegenstelling tot slechts één paar van iedere soort van onreine dieren (Genesis 7: 2-3). Leviticus 11 en Deuteronomium 14 bieden uitgebreide uitleg over rein en onrein voedsel.²⁵

Onreine dieren vormen van nature niet het beste voedsel. Velen zijn ofwel aaseters of roofdieren — van de leeuw en het varken tot de gier en op de bodem kruipende, zuignapachtige vis. Vanwege hun gewoontes zijn ze meer geneigd om dragers van ziekten te zijn.



Studies hebben aangetoond dat 'naast de matige hoeveelheden cholesterol in zowel varkensvlees als schaaldieren, beide voedingsmiddelen een aantal toxines (gifstoffen vert.) en verontreinigende stoffen bevatten die in verband worden gebracht met menselijke vergiftiging'²⁶

Door zich te onthouden van onrein voedsel, toonde Gods volk zijn dankbaarheid voor hun verlossing uit de corrupte, onreine wereld om zich heen (Leviticus 20: 24-26; Deuteronomium 14: 2). Om iets onreins in de lichaamstempel op te nemen waarin Gods Geest woont, is niet Gods ideaal.

Het Nieuwe Testament heeft het onderscheid tussen rein en onrein vleesvoedsel niet opgeheven. Sommigen geloven dat, omdat deze dieetwetten in Leviticus worden genoemd, ze slechts ceremonieel of ritueel zijn en dus niet langer geldig zijn voor christenen. Toch gaat het onderscheid tussen reine en onreine dieren terug tot Noachs dagen, voordat Israël bestond. Als beginselen van gezondheid dragen deze dieetwetten een voortdurende verplichting met zich mee.²⁷

3. Regelmaat, eenvoud en evenwicht. Succesvolle dieethervormingen zijn vooruitstrevend en moeten op verstandige wijze worden aangepakt. Uiteindelijk moeten we leren om voedsel met een hoog vet- en/of suikergehalte te elimineren of slechts spaarzaam te gebruiken.

Bovendien moeten we het voedsel dat we eten op een zo eenvoudig en natuurlijk mogelijke manier bereiden en voor een optimaal gebruik, moeten we regelmatig eten. Complexe, stimulerende diëten zijn niet de meest gezonde. Veel kruiden en specerijen irriteren het spijsverteringskanaal,²⁸ en het alledaagse gebruik ervan wordt geassocieerd met een aantal gezondheidsproblemen.²⁹

De zegen van christelijke kleding. God voorzag in de eerste kleding voor Adam en Eva en Hij weet dat wij vandaag de dag, tevens behoefte hebben aan geschikte kleding (Matthéüs 6: 25-33). We moeten onze keuze van kleding baseren op de beginselen van eenvoud, bescheidenheid, bruikbaarheid, gezondheid en aantrekkelijkheid.

1. Eenvoudig. Net als op alle andere gebieden van ons leven, heeft de christelijke oproep tot eenvoud invloed op de manier waarop wij ons kleden. 'Christelijk getuigenis roept op tot eenvoud.

De manier waarop we ons kleden laat de wereld zien, wie we zijn en wat we zijn – niet als een wettelijke eis uit het Victoriaanse tijdperk, maar als een uitdrukking van onze liefde voor Jezus.³⁰

2. Van hoge morele deugzaamheid. Christenen zullen de schoonheid van hun karakter niet ontsieren met stijlen, welke de '*begeerlijkheid des vleses*' opwekken (1 Johannes 2: 16). Omdat ze willen getuigen aan anderen, zullen ze zich bescheiden kleden en handelen, zonder de lichaamsdelen die seksuele verlangens stimuleren, te accentueren. Bescheidenheid bevordert de morele gezondheid. Het doel van de christen is om God te verheerlijken, niet om zichzelf te verheerlijken.

3. Praktisch en besparend. Omdat zij rentmeesters zijn van het geld dat God hun heeft toevertrouwd, zullen christenen zuinigheid beoefenen en '*goud of parels of kostelijke kleding*' vermijden (1 Timotheüs 2: 9). Zuinigheid betekent echter niet noodzakelijkerwijs het kopen van de goedkoopste kleding die beschikbaar is. Vaak zijn artikelen van hogere kwaliteit op de lange termijn voordeliger.

4. Gezond. Het is niet alleen het dieet, hetgeen de gezondheid van een persoon beïnvloedt. Christenen zullen een kledingstijl vermijden, welke het lichaam niet voldoende beschermt, die het lichaam insnoert of op een andere manier zodanig aantast, dat de gezondheid verslechtert.

5. Gekenmerkt door gratie en natuurlijke schoonheid. Christenen begrijpen de waarschuwing tegen '*de grootsheid des levens*' (1 Johannes 2: 16). Verwijzend naar de lelies zei Christus: '*ook Salomo, in al zijn heerlijkheid, niet is bekleed geweest, gelijk een van*



deze.' (Matthéüs 6: 29). Zo illustreerde Hij, dat de voorstelling van schoonheid in de hemel wordt gekenmerkt door genade, eenvoud, zuiverheid en natuurlijke schoonheid. Wereldse vertoning, zoals gezien in voorbijgaande mode, heeft geen waarde in Gods ogen (1 Timotheüs 2: 9).

Christenen winnen ongelovigen niet, door te gelijken en zich te gedragen zoals de wereld, maar door een aantrekkelijk en verfrissend verschil te laten zien. Petrus zei: *'zo enigen den Woorde ongehoorzaam zijn, zij door den wandel der vrouwen zonder woord mogen gewonnen worden; Als zij zullen ingezien hebben uw kuisen wandel in vreze.'* In plaats van het uiterlijk te versieren, raadde hij aan dat gelovigen zich concentreren op de ontwikkeling van *'de verborgen mens des harten, in het onverderfelijk [versiersel] van een zachtmoedigen en stillen geest, die kostelijk is voor God'* (1 Petrus 3: 1-4). De Schrift leert dat:

a. Het karakter toont iemands ware schoonheid. Zowel Petrus als Paulus zetten dit basisbeginsel uiteen, teneinde christelijke mannen en vrouwen te begeleiden op het gebied van versiering: *'Welker versiersel zij, niet hetgeen uiterlijk is, [bestaande]..., en omhangen van goud, of van klederen aan te trekken;'* (1 Petrus 3: 3). *'Desgelijks ook, dat de vrouwen, in een eerbaar gewaad, met schaamte en matigheid zichzelf versieren, niet in vlechtingen [des haars], of goud, of paarden, of kostelijke kleding; Maar (hetwelk de vrouwen betaamt, die de godvruchtigheid belijden) door goede werken'* (1 Timotheüs 2: 9-10).

b. Eenvoud harmonieert met reformatie en opwekking. Toen Jakob zijn familie riep om zich aan God te wijden, gaven zij *'al die vreemde goden, die in hun hand waren, en de oorsierselen, die aan hun oren waren, en Jakob verborg ze'* (Genesis 35: 2, 4).³¹

Na de afvalligheid van Israël met het gouden kalf, gebod God hen: *'legt uw sieraad van u af, en Ik zal weten, wat Ik u doen zal.'* In boetedoening *'berooften'* zij *'zichzelf van hun versierselen'* (Exodus 33: 5,6). Paulus stelt duidelijk dat de Schrift deze afval vermeldt *'tot waarschuwing van ons, op dewelke de einden der eeuwen gekomen zijn'* (1 Korinthe 10: 11).

c. Goed rentmeesterschap vereist offers. Terwijl een groot deel van de wereld ondervoed is, worden christenen in de verleiding gebracht door materialisme, variërend van dure kleding, auto's en sieraden tot luxe huizen. Eenvoud in levensstijl en uiterlijk plaatst christenen in schril contrast met de hebzucht, materialisme en lichtvoetigheid van de heidense, twintig-eeuwse samenleving, waar waarden zich eerder op materiële dingen dan op mensen richten.

In het licht van deze Schriftuurlijke leer en de hierboven uiteengezette beginselen geloven wij, dat christenen zich niet met sieraden moeten tooien. Wij begrijpen dat dit betekent dat het dragen van ringen, oorkingen, halskettingen, armbanden en opzichtige dasspelden, manchetknopen en spelden – en ieder ander type juweel dat weergave, of laten zien, als belangrijkste functie heeft – onnodig is en niet in harmonie met de eenvoud van die versiering, welke door de Schrift wordt aangemoedigd.³²

De Bijbel associeert opzichtige cosmetica met heidendom en afvalligheid (2 Koningen 9: 30; Jeremia 4: 30). Wat cosmetica betreft, geloven wij daarom dat christenen een natuurlijke, gezonde uitstraling moeten behouden. Wanneer wij de Heiland verheffen op de manier waarop wij spreken, handelen en ons kleden, worden wij als magneten, die mensen naar Hem toetrekken.³³

Beginselen van christelijke normen

In al zijn verschijningsvormen is de christelijke levensstijl een antwoord op de verlossing door Christus. De christen wil God eren en leven zoals Jezus zou leven. Hoewel sommigen de christelijke levensstijl zien als een lijst van verboden, moeten we het eerder zien als een reeks positieve beginselen, die actief zijn in het kader van redding. Jezus benadrukte, dat Hij kwam opdat wij het leven zouden hebben en het overvloediger zouden hebben. Wat zijn de beginselen die ons naar het volkomen leven leiden? Wanneer de Heilige Geest in het leven van een mens komt, vindt er een duidelijke verandering plaats, welke zichtbaar is voor de mensen om hen heen (Johannes 3: 8). De Geest brengt niet alleen een eerste verandering in het leven teweeg; maar Zijn invloed is voortdurend voelbaar. De vrucht van de Geest is liefde (Galaten 5: 22,23). Het



krachtigste argument voor de echtheid van het christendom is een liefhebbende en beminnelijke christen.

Leven met de Geest van Christus. *'Want dat gevoelen zij in u, hetwelk ook in Christus Jezus was;'* (Filippenzen 2: 5). Onder alle omstandigheden, gunstig of ongunstig, moeten we proberen te begrijpen en te leven in harmonie met de wil en de Geest van Christus (1 Korinthe 2: 16).

Ellen White heeft getuigd van de prachtige resultaten van een leven dat in een dergelijke relatie met Christus wordt geleefd: 'Alle ware gehoorzaamheid komt voort uit het hart. Christus werkte met Zijn hart. En indien wij daarin toestemmen, zal Hij Zich zó vereenzelvigen met onze gedachten en bedoelingen, zó onze harten en gedachten vormen overeenkomstig Zijn wil, dat wij, wanneer wij Hem gehoorzamen, slechts datgene zullen doen waartoe wij worden gedrongen. De gezuiverde en geheiligde wil zal zijn hoogste vreugde vinden in het dienen van God. Wanneer we God kennen zoals we het voorrecht hebben Hem te kennen, zal ons leven een leven van voortdurende gehoorzaamheid zijn. Door het naar waarde schatten van het karakter van Christus, door gemeenschap met God, zal de zonde door ons worden gehaat.'³⁴

Leven om God te prijzen en te verheerlijken. God heeft zoveel voor ons gedaan. Een manier waarop we onze dankbaarheid kunnen tonen is, door de lofprijzing, welke wij Hem geven.

De Psalmen leggen sterk de nadruk op deze kant van het geestelijk leven: *'ik heb U in het heiligdom aanschouwd, ziende Uw sterkheid en Uw eer; Want Uw goedertierenheid is beter dan het leven; mijn lippen zouden U prijzen. Alzo zou ik U loven in mijn leven; in Uw Naam zou ik mijn handen opheffen. Mijn ziel zou als met smeer en vettigheid verzadigd worden, en mijn mond zou roemen met vrolijk zingende lippen'* (Psalm 63: 3-6).

Voor de christen zal een dergelijke houding van lofprijzing de andere zaken van het leven in een passend perspectief houden. Als we kijken naar onze gekruisigde Redder, Die ons verlost heeft van de straf en ons bevrijdt van de macht van de zonde, zijn we gemotiveerd om alleen die dingen te doen, *'hetgeen behagelijk is voor Hem'* (1 Johannes 3: 22; Efeze 5: 10). Christenen *'niet meer zichzelf zouden leven, maar Dien, Die voor hen gestorven en opgewekt is'* (2 Korinthe 5: 15). Elke ware christen stelt God voorop in alles wat hij doet, in alles wat hij denkt, in alles wat hij spreekt en in alles wat hij verlangt. Hij heeft geen andere goden voor Zijn Verlosser (1 Korinthe 10: 31).

Leven om een voorbeeld te zijn. Paulus zei: *'Weest zonder aanstoot te geven'* (1 Korinthe 10: 32). *'En hierin oefen ik mijzelf, om altijd een onergerlijk geweten te hebben bij God en de mensen'* (Handelingen 24: 16). Als ons voorbeeld anderen tot zonde leidt, worden we struikelblokken voor hen, voor wie Christus stierf. *'Die zegt, dat hij in Hem blijft, die moet ook zelf alzo wandelen, gelijk Hij gewandeld heeft'* (1 Johannes 2: 6).

Leven in dienstbaarheid. Een belangrijke reden waarom christenen leven zoals zij dat doen, is om verloren mannen en vrouwen te redden. Paulus zei: *'Gelijkerwijs ik ook in alles allen behaag, niet zoekende mijn eigen voordeel, maar het [voordeel] van velen, opdat zij mochten behouden worden'* (1 Korinthe 10: 33; Matthéüs 20: 28).

Eisen en richtlijnen

Vanwege de impact die de levensstijl van een persoon heeft, op zijn geestelijke ervaring en zijn getuigenis, hebben wij als kerkelijke organisatie bepaalde levensstijlen als minimale eisen gesteld aan het lidmaatschap. Deze normen zijn onder andere de onthouding van tabak, alcoholische dranken, geestverruimende chemicaliën, onrein voedsel en het bewijs van een groeiende christelijke ervaring op het gebied van kleding en het gebruik van vrije tijd. Deze minimale normen bevatten niet Gods volmaakte standaard voor de gelovige. Ze betekenen eenvoudigweg de



essentiële eerste stappen in de ontwikkeling van een groeiende, stralende christelijke ervaring. Dergelijke normen vormen ook de basis voor eenheid binnen de gemeenschap van gelovigen.

De ontwikkeling van christelijk gedrag — 'God-gelijk zijn' — is voortschrijdend, door een levenslange verbintenis met Christus. Heilig te leven is niets minder dan een dagelijkse wilsovergave aan de controle van Christus en een dagelijkse overeenstemming met Zijn onderrichtingen, zoals Hij die aan ons openbaart tijdens onze Bijbelstudie en gebed. Omdat we in verschillende tempo's 'volwassen' worden, is het belangrijk, dat we afzien van het beoordelen van zwakkere broeders of zusters (Romeinen 14: 1; 15: 1).

Christenen in verbondenheid met de Heiland hebben maar één ideaal: dat zij hun best zullen doen om hun hemelse Vader te eren, Die heeft voorzien in zo'n kostbaar voornemen voor hun redding. *'Hetzij dan dat gijlieden eet, hetzij dat gij drinkt, hetzij dat gij iets [anders] doet, doet het al ter ere Gods'* (1 Korinthe 10: 31).

Referenties

1. L.A. Koning, 'Legalisme of Toelaatbaarheid: Een onontkoombaar dilemma? De Christelijke Eeuw, 16 april 1980, p. 436.
2. Voor de ontwikkeling van de Bijbelse basis van gezond leven in de ZDA-kerk, zie Damsteegt, Fundamenten van de Zevende-dag Adventistische Boodschap en Zending, pp. 221-240; Damsteegt, 'Gezondheidshervormingen en de Bijbel in het vroege Sabbatarisch Adventisme,' Adventisten-erfgoed, Winter 1978, pp. 13-21.
3. Zie Lewis R. Walton, Jo Ellen Walton, John A. Scharffenberg, How You Can Live Six Extra Years (Santa Barbara, CA: Woodbridge Press, 1981), p. 4; D.C. Nieman en H.J. Stanton, 'The Adventist Lifestyle-A Better Way to Live,' Vibrant Life, maart/april 1988, p. 14-18.
4. Zondervan Pictorial Encyclopedie van de Bijbel (Grand Rapids, MI: Zondervan Publishers, 1975), vol. 1, p. 884.
5. C.B. Haynes, 'Church Standards-Nr. 5,' Review en Herald, 30 oktober 1941, p. 7.
6. Voor een volledige behandeling van deze eenvoudige gezondheidsregels, zie V.W. Foster, New Start! (Santa Barbara, CA: Woodbridge Press, 1988).
7. Zie bijvoorbeeld 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, 'Walking Into Shape,' Signs of the Times, juli 1987, p. 16; B.E. Baldwin, 'Exercise,' Journal of Health and Healing 11, No. 4 (1987): 20-23; Jeanne Wiesseman, Lichamelijke fitheid, Overvloedige levende gezondheidszorg, vol. 5 (Loma Linda, CA: School of Health, Loma Linda University, n.d.), blz. 21, 37, 38, 45. Zie ook Dianne-Jo Moore, 'Walk Your Tensions Away,' Your Life and Health, No. 4 (1984): 12, 13.
8. Onder de verschillende vormen van lichaamsbeweging geldt wandelen als een van de beste. Zie J. A. Scharffenberg, 'Adventist Responsibility in Exercise' (ongepubliceerd manuscript); White, Testimonies, vol. 3, p. 78; White, 'Temperance,' Health Reformer, april 1872, p. 122; Dignam, 'Walking Into Shape,' p. 16, 17.
9. Cafeïne blijkt ook bij te dragen aan een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed, hoge bloeddruk, verhoogde maagsappen en maagzweer. Het is betrokken bij hartaandoeningen, diabetes en kanker van de dikke darm, blaas en alvleesklier. Het zware gebruik ervan tijdens de zwangerschap verhoogt het risico op geboortefwijkingen en baby's met een laag geboortegewicht. Zie Robert O' Brien en Sidney Cohen, 'Cafeïne,' Encyclopedie van Drugsmisbruik (New York: Facts on File, 1984), pp. 50, 51; Marjorie V. Baldwin, 'Cafeïne on Trial,' Life and Health, oktober 1973, pp. 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 Medicine, januari 1988, pp. 48-53; B.K. Jacobsen, en D.S. Thelle, 'The Tromso' Heart Study: Is koffiedrinken een indicator van een levensstijl met een hoog risico op Ischemische (afsterven van weefsel) hartziekte? Acta Medica Scandinavica 222, No. 3 (1987), 215-221; J.D. Curb, D.M. Reed, J.A. Kautz, en K. Yano, 'Coffee, Caffeïne and Serum Cholesterol in Japanese Living in Hawaii,' American Journal of Epidemiology, april 1986, blz. 648-655. Hoge consumenten van koffie zijn ook 'minder actief in religie' (B.S. Victor, M. Lubetsky en J.F. Greden, 'Somatic Manifestations of Caffeinism,' Journal of Clinical Psychiatry, mei 1981, p. 186). Voor het cafeïnegehalte van de verschillende dranken, zie 'The Latest Caffeïne Scoreboard,' FDA Consumer, maart 1984, pp. 14-16; Bosley, 'Caffeïne: Is het zo onschadelijk? Ministerie, augustus 1986, p. 28; Winston J. Craig en Thuy T. Nguyen, 'Cafeïne en theobromine niveaus in cacao en Johannesbroodproducten', Journal of Food Science, januari-februari, 1984, p. 302-303, 305.
10. Wat de bloedsomloop betreft, verhoogt tabak het risico op hartaanvallen, hoge bloeddruk en perifere vaatziekten (vernuwing in de slagaders) zoals de ziekte van Buerger, die de amputatie van vingers en tenen noodzakelijk maakt. Wat de ademhalingswegen betreft, leidt tabak tot een toename van het aantal sterfgevallen als gevolg van longkanker, chronische bronchitis en emfyseem. Het verlamt de bronchiale cilia die de long en bronchiën van onzuiverheden reinigen en wordt geassocieerd met kanker van het strottenhoofd, mond, slokdarm, urineblaas, nieren en pancreas. Het wordt ook geassocieerd met een toename van duodenale zweren en sterfgevallen door complicaties als gevolg van zweren.



Zie bijvoorbeeld Roken en Gezondheid: Een rapport van de Surgeon General (Washington, D.C.; U.S. Department of Health, Education, and Welfare, 1979).

11. Zie bijvoorbeeld Galen C. Bosley, 'The Effects of Small Quantities of Alcohol', ministerie, mei 1986, blz. 24-27. Onder sociale drinkers veroorzaakt alcohol krimp van de frontale lobben, het centrum van het morele onderscheidingsvermogen (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 sept. 1983, pp. 264-269). Zie Bosley, 'Waarom een Gezondheidsbericht,' Adventistenoverzicht, 30 juli 1987, p. 15. Psychologische tests van sociale drinkers toonden aan dat hun mentale capaciteiten en intellectuele prestaties significant verminderd waren (D.A. Parker, E.S. Parker, J.A. Brody, en R. Schönberg, 'Alcoholgebruik en cognitief verlies onder tewerkgestelde mannen en vrouwen,' American Journal of Public Health, mei 1983, pp. 521-526). Naarmate de alcoholinname toeneemt, neemt het kerkbezoek af (A.M. Eward, R. Wolfe, P. Moll en E. Harburg, 'Psychosociale en gedragsfactoren die onderscheid maken tussen vroegere drinkers en levenslange onthouders', American Journal of Public Health, januari 1986, p. 69).

12. Zie geloofspunt 15, voetnoot 8 voor een bespreking van wijn bij het avondmaal van de HEER.

13. In het Oude Testament is de algemene term voor wijn 'yayin'. Deze term verwijst naar het sap van de druif in al zijn stadia, van ongegist tot gefermenteerd, hoewel het vaak wordt gebruikt voor volledig gerijpte wijn, welke alcohol bevat. Het gebruikelijke woord voor ongegistte wijn is tirosh. Het wordt vaak vertaald als 'nieuwe wijn', wat vers geperst druivensap is. Beide termen zijn gesmolten oinos in de Septuagintale Griekse vertaling van het Oude Testament (LXX). Oinos is de term die in het Nieuwe Testament algemeen wordt gebruikt voor wijn en verwijst naar zowel gefermenteerde als ongegistte wijn, afhankelijk van de context. (Voor het Oude Testament zie Robert P. Teachout, 'Het gebruik van 'wijn' in het Oude Testament' (Th. D. proefschrift, 1979, beschikbaar via University Microfilms International, Ann Arbor, MI); Lael O. Caesar, 'The Meaning of Yayin' (ongepubliceerde M.A. thesis, Andrews University, Berrien Springs, MI, 1986; William Patton, Bible Wines (Oklahoma City, OK: Sane Press, n.d.), pp. 54-64).

De uitdrukking 'sterke drank' (shekar in het Hebreeuws) betekent een zoete drank, meestal gefermenteerd, en meestal gemaakt van andere bronnen dan druiven. Het omvat producten zoals bier (van gerst, gierst of tarwe), en dadel- of palmwijn. De uitdrukking verwijst niet naar gedistilleerde likeuren, omdat distillatie onbekend was bij de Israëlieten (Patton, pp. 57, 58, 62). Gefermenteerde wijn. De Schrift veroordeelt alcoholische wijn, omdat het geweld, ellende en vernietiging met zich meebrengt (Spr. 4:17; 23:29, 35). Het zorgt ervoor dat religieuze leiders onderdrukkend zijn (Jes. 56:10-12) en werd geassocieerd met de verdorvenheid van het oordeel van de Israëlitische leiders (Jes.. 28:7) en van koning Belsassar (Dan 5:1-30). Ongegistte wijn. De Bijbel spreekt gunstig over ongegistte wijn of sap en beveelt het aan als een grote zegen. Het moet worden gepresenteerd als een offerande aan God (Numeri 18:12, 13; Neh. 10:37-39; 13:12, 13:13). Het is een van Gods zegeningen (Gen. 27:28, NIV 'nieuwe wijn'; Deut. 7:13; 11:14; Spr. 3:10; Jes. 65:8; Joël 3:18), 'juicht God en de mensen toe' (Richt. 9:13), en symboliseert geestelijke zegeningen (Jes. 55:1, 2; Spr. 9:2, 3). Het is ook een gezonde drank (1 Tim. 5:23).

14. Zie bijvoorbeeld: Drug Enforcement Administration, Drugs of Abuse, 3e ed. (Washington, D.C.: Ministerie van Justitie van de Verenigde Staten, n.d.); Dan Sperling, 'Drug Roundup', Adventist Review, 9 apr. 1987, pp. 12, 13.

15. SDA Kerk Handboek, p. 147.

16. Idem.

17. Idem., p. 148. Voor voorbeelden van de degradatie in veel moderne muziek en entertainment, zie Tipper Gore, Raising PG Kids in een X-rated Society, (Nashville, TN: Abingdon Press, 1987).

18. 'Een andere vorm van vermaak die een slechte invloed heeft is volksdansen. Het amusement van het dansen, zoals dat vandaag de dag gebeurt, is een school van verdorvenheid, een angstaanjagende vloek voor de maatschappij.'- Boodschappen aan de jongeren, p. 399 (zie ook p. 192). (Zie 2 Kor. 6:15-18; 1 Johannes 2:15-17; Jakobus 4:4; 2 Tim. 2:19-22; Ef. 5:8-11; Kol. 3:5-10.)'. Met het oog op deze invloeden op de zonde, zouden christenen er goed aan doen om 'de gecommmercialiseerde amusements niet te steunen en zich aan te sluiten bij de wereldlijke, onzorgvuldige, plezierzoekende massa, die 'meer liefhebbers van genoegens zijn dan liefhebbers van God (2 Tim. 3:4)' (SDA Kerk Handboek, p. 148).

19. Idem., pp. 146, 147.

20. Over de geschiktheid van een vegetarisch dieet, zie S. Havala, J. Dwyer, 'Standpunt van de American Dietetic Association: Vegetarian Diets-Technical Support Paper,' Journal of the American Dietetic Association, maart 1988, pp. 352-355; Terry D. Shultz, Winston J. Craig, et al, 'Vegetarisme en gezondheid' in Nutrition Update, vol. 2, 1985, pp. 131-141; U.D. Register en L.M. Sonnenberg, 'The Vegetarian Dietarian Diet,' Journal of the American Dietetic Association, maart 1973, pp. 253-261.

21. Zie Committee on the Scientific Basis of the Nation's Meat and Poultry Inspection Program, Meat and Poultry Inspection (Washington, D.C.: National Academy Press, 1985), pp. 21-42; John A. Scharffenberg, Problemen met vlees (Santa Barbara, CA: Woodbridge Press, 1979), pp. 32-35.

22. Zie bv. Committee on Meat and Poultry Inspection, Meat and Poultry Inspection, blz. 68-123; Robert M. Andrews, 'Meat inspector: 'Eat at Own Risk,' Washington Post, 16 mei 1987.



23. Frank Young, commissaris van het Food and Drug Administration en Sanford Miller, directeur van het FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition, zoals geciteerd door Carole Sugarman, 'Rising Fears Over Food Safety,' Washington Post, 23 juli, 1986. Zie White, Adviezen op Dieet en Voedsel (Washington, D.C.: Overzicht en kondigt, 1946), pp. 384, 385.

24. Scharffenberg, Problemen met vlees, pp. 12-58.

25. Zie Shea, 'Rein en onrein vlees' (ongepubliceerd manuscript, Bijbels Onderzoeksinstituut, Algemene Conferentie van SDA) .

26. Winston J.Craig, 'Varkensvlees en schaaldieren, Hoe veilig zijn ze?' Gezondheid en genezing 12, No.1(1988): 10-12.

27. De zorg voor heiligheid in het Nieuwe Testament komt overeen met die in het Oude Testament. Er is zowel een geestelijke als een fysieke interesse in het welzijn van mensen (Matth. 4:23; 1 Thess. 5:23; 1 Petrus 1:15, 16).

Markus' uitspraak dat Jezus 'alle voedsel rein verklaarde' (Markus 7:19, RSV) betekent niet dat Hij het onderscheid tussen rein en onrein voedsel heeft afgeschaft. De discussie tussen Jezus en de Farizeeërs en schriftgeleerden had niets te maken met het soort voedsel, maar met de manier waarop de discipelen aten. De vraag was of het ritueel wassen van de handen voor het eten nodig was (Markus 7:2-5). In feite zei Jezus, dat wat een mens verontreinigt niet het voedsel is dat met ongewassen handen wordt gegeten, maar de boze dingen uit het hart (Markus 7:20-23), omdat het voedsel "zijn hart niet binnengaat, maar zijn maag, en wordt geëlimineerd." Zo verklaarde Jezus dat alle voedsel dat met ongewassen handen wordt gegeten 'rein' is (Markus 7:19). Het Griekse woord voor voedsel (bromata) dat hier wordt gebruikt, is de algemene term voor voedsel dat verwijst naar alle soorten voedsel voor menselijke consumptie; het duidt niet alleen op vleesvoedsel.

Petrus' visie op de dieren, vastgelegd in Handelingen 10, leerde niet dat onreine dieren geschikt waren geworden voor voedsel; in plaats daarvan leerde het, dat heidenen niet onrein waren en dat hij met hen kon omgaan zonder besmet te raken. Petrus zelf begreep het visioen op deze manier en verklaarde: 'Gij weet hoe het een Joodsen man ongeoorloofd is, zich te voegen of te gaan tot een vreemde; doch God heeft mij getoond, dat ik geen mens zou gemeen of onrein heten' (Handelingen 10:28).

In zijn brieven aan de Romeinen en Korintiërs (Romeinen 14; 1 Korintiërs 8:4-13; 10:25-28) ging Paulus in op de implicaties voor christenen van de wijdverbreide praktijk in de niet-Joodse wereld van het aanbieden van vleeswaren aan afgoden. De kwestie onder de eerste christenen was, of het eten van voedsel aangeboden aan afgoden een daad van aanbidding was. Degenen die sterk waren in hun geloof geloofden niet dat het alzo was en dus zouden ze alle eetbare dingen eten die aan afgoden werden aangeboden. Zij, die niet zo'n sterk geloof hadden, gebruikten alleen groenten, die niet aan afgoden werden aangeboden. Paulus drong erop aan dat niemand degenen, die groenten aten zou verachten, of degenen die 'alle dingen eten' die geschikt zijn voor voedsel (Rom.14:2).

Paulus waarschuwde voor toekomstige ketterijen die gelovigen zouden verbieden om deel te nemen aan de twee beginselen, welke God de mensheid gaf bij de schepping — huwelijk en voedsel. De betrokken voedingsmiddelen zijn alle voedingsmiddelen, *welke God voor menselijke consumptie had geschapen*. Paulus' woorden hier moeten niet zo worden opgevat dat onrein voedsel 'geschapen' werd om ontvangen te worden met dankbaarheid door hen die geloven en de waarheid kennen' (1 Tim. 4:3).

28. Peper, specerijen, mosterd, augurken en soortgelijke stoffen schaden de maag. In het begin irriteren ze de maagwand. Daarna breken ze de slijmlaag van de maag af, waardoor de weerstand tegen verwondingen wordt vernietigd. Irritatie van de maag tast de hersenen aan, wat op zijn beurt het temperament beïnvloedt en vaak prikkelbaarheid veroorzaakt. Zie M.A. Schneider et al., 'The Effect of Spice Ingestion on the Stomach', American Journal of Gastroenterology 26 (1956): 722, zoals geciteerd in 'Physiological Effects of Spices and Condiments' (Loma Linda, CA: Afdeling Voeding, School of Health, Loma Linda University [mimeographed]). White, Counsels on Diet and Foods, pp. 339-345.

29. Kruiden en specerijen kunnen ook ontsteking van de slokdarm veroorzaken en de slijmlaag in de slokdarm en dikke darm vernietigen. Ze irriteren de nieren en kunnen bijdragen aan hypertensie (hoge bloeddruk). Sommige bevatten kankerverwekkende stoffen. Zie Kenneth I. Burke en Ann Burke, 'Hoe lekker is specerij?' Adventist Review, 8 januari 1987, pp. 14, 15; Department of Nutrition, 'Spices and Condiments'; Marjorie V. Baldwin en Bernell E. Baldwin, 'Spices-Recipe for Trouble', Wildwood Echoes, Winter 1978-79, pp. 8-11.

30. William G. Johnsson, 'On Behalf of Simplicity,' Adventist Review, 20 maart 1986, p. 4.

31. Het SDA-Bijbelcommentaar, vol. 1, p. 417.

32. Zie de acties van de North American Division of Seventh-day Adventists (1986), blz. 23-25.

33. Het gebruik van cosmetica is niet geheel ongevaarlijk. Sommige van de chemicaliën die bij de bereiding ervan worden gebruikt, kunnen door absorptie door de huid in de bloedsomloop terechtkomen en kunnen, afhankelijk van de chemische stof en de gevoeligheid van de persoon, de gezondheid schaden. Zie N. Shafer, R.W. Shafer, 'Potentiële carcinogene werking van haarkleurmiddelen', New York State Journal of Medicine, maart 1976, pp. 394-396; Samuel J. Taub, 'Cosmetische allergieën: Wat gebeurt er onder uw make-up,' Oog, Oren, Neus en Keel, april 1976, pp. 131, 132; S.J. Taub, 'Vervuilde cosmetica en oorzaak van ooginfecties,' Oog, oor, neus en keel, feb. 1975. pp. 81, 82; Zie White, 'Woorden aan christelijke moeders', Review en Herald, 17 okt. 1871.

34. White, The Desire of Ages, p. 668.