

ODPOCZNIENIE W NATURZE



Beata Maciejewska

Odpochnienie w naturze

Beata Maciejewska

Filadelfia

-2019-

Projekt okładki: Marcin Sołóściuk

Książka dostępna jest również w wersji elektronicznej w formacie PDF na stronie www.filadelfiamedia.com w dziale „książki”. Kopiowanie, jak i drukowanie tej książki jest dozwolone i zalecane. Wszystkie książki z wydawnictwa *Filadelfia* są bezpłatne.

ISBN 978-83-943519-5-3

W sprawach zamówień prosimy zwracać się do:

Wydawnictwo Filadelfia

Piotr Paweł Maciejewski

Glinik Zaborowski 166

38-100 Strzyżów

Tel. kom.: 609-981-808; 723-807-444

e-mail: filadelfiamedia@gmail.com

www.filadelfiamedia.com

SPIS TREŚCI

Wstęp

- Strona 4 -

Rozdział 1

Podłoże duchowe

- Strona 5 -

Rozdział 2

Dieta

-Strona 19-

Rozdział 3

Posty lecznicze

-Strona 49-

Rozdział 4

Zestawy surówek i posiłków

-Strona 80-

Rozdział 5

Woda i praca zawodowa

-Strona 87-

Rozdział 6

Słońce, ruch, powietrze i oddychanie

-Strona 102-

Rozdział 7

Wiara, odpoczynek, sen, wstrzemięźliwość

-Strona 114-

Wstęp

Ta książka powstała na podstawie wykładów, które wygłosiłam na Święcie Namiotów w 2018 roku na terenie naszej posiadłości w Gliniku Zaborowskim pod dachem dużego namiotu przed około 50 uczestnikami święta. Moja rodzina ma wielki przywilej goszczenia ludzi w czasie Świąt Namiotów. To wielki zaszczyt, że Pan Bóg wybrał właśnie nasz dom i naszą ziemię na miejsce tych świętych zgromadzeń, podczas których pewnego roku zapieczętuje nas na kolejne wydarzenia czasów końca historii tej ziemi.

W moich wykładach wykorzystałam wiele treści, które pojawiały się na łamach poprzednich *Filadelfii*, jak i w innych naszych pozycjach książkowych. To właśnie z *Filadelfii* i różnych naszych książek zebrałam najważniejsze moje myśli, jak i innych autorów, które mają nam pomóc wybrać w codziennym życiu to, co najlepsze i pomóc nam zastosować je w życiu, aby przygotować się na przyjście Jezusa. Tym razem nie zawsze oddzielałam pewne cytaty cudzysłowami, ale oryginały są do odnalezienia w naszych wydaniach *Filadelfii*.

Wykłady te nosiły tytuł: „Odpocznienie w naturze” i taki tytuł nosi ta książka, a poszczególne jej rozdziały dotyczą kwestii poruszanych w wykładach o tych samych tytułach, co rozdziały niniejszej książki. Jak wiadomo, wykłady, jako słowo mówione zawierają wiele dygresji i dopowiedzeń, których nie znajdziecie w tej książce, a możecie posłuchać na naszej stronie www.filadelfiamedia.com. Z kolei w tej książce są pewne treści, które dodałam w trakcie jej pisania i nie ma ich w wykładach. Tak więc ufam, że zarówno wykłady video, jak i książka, którą trzymasz teraz w ręce Drogi Czytelniku, okażą się pomocne w Twoich poszukiwaniach najlepszych rozwiązań na przygotowanie się na przyjście Jezusa.

Rozdział 1

Podłoże duchowe

*K*siążka ta nosi tytuł „Odpocznienie w naturze”, ale nie jest wcale o odpoczynku tylko o **ODPOCZNIENIU** w naturze.

A co to jest *odpocznienie*? I w jakiej *Naturze*?

Odpocznienie to nie jest odpoczynek. A natura to nie tylko otaczająca nas przyroda.

Co napisane jest w Liście do Hebrajczyków w 4 rozdziale o odpocznieniu?

„...*kto wejdzie tam, gdzie odpoczywa się z Bogiem, znajdzie wytchnienie po trudach swego życia, tak jak Bóg odpoczął po swoich dziełach. Starajmy się przeto wejść do owego odpocznienia*” Hebr. 4:10-11, BWP.

Czym jest to odpocznienie? Co czytamy w Izajaszu?

„*O gdybyś zważał na me przykazania, stałby się twój pokój jak rzeka, a sprawiedliwość twoja jak morskie fale*” Izaj. 48:18, BW.

Życie w pokoju Bożym, to życie w odpocznieniu, z sumieniem, które jest sprawiedliwe i nas nie oskarża.

Gdzie jeszcze Pan Bóg mówi, że tu na ziemi można odnaleźć odpocznienie? W księdze Rut 1:9 czytamy takie słowa:

„*Niech Jahwe pozwoli wam obydwu znaleźć odpocznienie w domach waszych [przyszłych] mężów*” (BWP).

„*Niech Pan sprawi, abyście osiągnęły spokojne miejsce, każda w domu swego męża!*” (BT).

„*Niech Pan sprawi, aby każda z was znalazła dom u boku swojego męża*” (BW).

Są to dla mnie jedno z najpiękniejszych słów Biblii. Tak jak każda niewiasta może odnaleźć *odpocznienie* w domu swego męża, u boku swego

męża, tak każdy mąż Boży odnajdzie *odpocznienie* mając za swą Głowę – Jezusa Chrystusa.

A więc miejsce odpocznienia nie jest ważne pod względem fizycznym. Miejscem odpocznienia niekoniecznie muszą być góry, park, las czy konkretny dom. Odpocznienie to bardziej stan umysłu, to czynienie woli Bożej i bycie na swoim miejscu – oto Prawdziwe odpocznienie.

Co dawała Rut przekonanie, że ma pozostać razem z Noemi, i że słowa teściowej o znalezieniu odpocznienia w domu jej przyszłego męża, staną się rzeczywistością? Przeczytajmy:

„Ale Rut odpowiedziała: Nie nalegaj, żebym cię opuściła i odeszła daleko od ciebie. Pragnę bowiem pójść, dokąd ty pójdziesz, i pozostać tam, gdzie ty pozostaniesz. Chcę, żeby twój lud był moim ludem, a twój Bóg - moim Bogiem. Gdzie ty umrzesz, tam ja pragnę i umrzeć, i być pochowaną. Niech Jahwe ześle na mnie wszystko, co najgorsze, jeśli cokolwiek prócz śmierci będzie w stanie oddzielić mnie od ciebie. Widząc więc, że Rut jest całkowicie zdecydowana z nią pozostać, Noemi nie nalegała już więcej, żeby od niej odeszła” Rut 1:16-18, BWP.

Rut otworzywszy swoje serce dla Jezusa pojęła, że *odpocznienie* jest tam, gdzie duch Boży ją prowadzi i w tym, o co ją poprosi. Miała odnaleźć pokój i odpocznienie nie tylko u boku wierzącego męża, ale i u boku swej wierzącej teściowej, bo wiedziała, że serce Noemi jest poddane Bogu. Rut okazała bezwarunkową i uległą miłość wobec Boga Noemi, i w wykonywaniu Jego woli poprzez służenie Noemi, upatrywała bezpieczeństwo, choćby i Jahwe zesłał na nią *wszystko, co najgorsze...*

Co za wiara! Jaka determinacja! Ileż pokory i czułości!

To, co Rut odpowiedziała Noemi, powinno być ślubowaniem każdej żony wobec męża i każdego człowieka wobec Boga.

Takie cechy mogą się wydobywać tylko z serca przepelnionego miłością Naszego Zbawiciela Jezusa Chrystusa do Ojca!

I w zasadzie jest to wszystko, co można powiedzieć o odpocznieniu w Bogu i Jego Synu. Rut pokazała sposób na życie w odpocznieniu. Pan Jezus pokazał nam, jak żyć w odpocznieniu i ufności wobec Jego Ojca. On zaprasza:

*„Pójdźcie do mnie wszyscy, którzyście spracowani i obciążeni, a Ja wam sprawię **odpocznienie**; Weźmijcie jarzmo moje na się, a ucicie się ode mnie, **żem Ja cichy i pokornego serca; a znajdziecie odpocznienie duszom waszym**; Albowiem jarzmo moje wdzięczne jest, a brzemię moje*

lekkie jest” Mat. 11:28-30, BG.

„Nie każdy, kto do mnie mówi: *Panie, Panie, wejdzie do Królestwa Niebios; lecz tylko ten, kto pełni wolę Ojca mego, który jest w niebie.* W owym dniu wielu mi powie: *Panie, Panie, czyż nie prorokowaliśmy w imieniu twoim i w imieniu twoim nie wypędzaliśmy demonów, i w imieniu twoim nie czyniliśmy wielu cudów? A wtedy im powiem: Nigdy was nie znałem. Idźcie precz ode mnie wy, którzy czynicie bezprawie*” Mat. 7:21-23, BW.

„A On, odpowiadając, rzekł temu, co mu to powiedział: *Któż jest moja matka? I kto to bracia moi? I wyciągnąwszy rękę ku uczniom swoim, rzekł: Oto matka moja i bracia moi! Albowiem ktokolwiek czyni wolę Ojca mego, który jest w niebie, ten jest moim bratem i siostrą, i matką*” Mat. 12:48-50, BW.

Jezus pomimo tak pełnego trudów życia, był cały czas w odpoczynieniu Ojca, bo czynił Jego wolę.

W służbie Jezusa podkreśla się głównie jego oddanie się ludziom, **lecz Jego bezwarunkowe poddanie się Ojcu było przeważające i sięgało wyżej i głębiej aniżeli potrzeba zbawienia człowieka.** Jego życie ukazuje z całą jasnością, że cała Jego koncentracja spoczywała nie na ludzkości, ale na Ojcu. My również staniemy się Jego braćmi, jeżeli będziemy bezwarunkowo czynić wolę Ojca – nie dla nagrody, lecz z Miłości do Niego. Jezusa mniej interesuje to, abyśmy mówili do Niego: „Panie, Panie”, a raczej byśmy pełnili wolę Ojca tak, jak On to czynił (Mat. 7:21). Przede wszystkim zależy Mu naprawdę na tym, by uczynić z nas synów Swego Ojca, **aby uczynić z nas ludzi kochających Ojca i oddających Mu cześć tak, jak On to czynił.** Z głębokim uczuciem myślimy o tym, że Jezus z miłości do nas wydał się na mękę i na śmierć, i faktycznie tak było, **ale trzeba jednak uświadomić sobie, że pomimo całej miłości, jaką do nas żywił, myśl o męce napelniała Go przerażeniem, gdyż z powodu naszych grzechów miał utracić łączność ze Swym Ojcem. Nie pragnął wówczas tej męki i udręki, ale ostatecznie podjął się jej jedynie ze względu na Ojca.** „*Ojcze mój, jeśli to możliwe, niech ominie Mnie ten kielich. Lecz niech się stanie nie to, co Ja chcę, ale co Ty chcesz*” Mat. 26:39, BP. „...*Niech świat się dowie, że Ja miłuję Ojca i czynię tak, jak nakazuje Mi Ojciec...*” Jan 14:31, BWP.

Nasze modlitwy zbyt często nie sięgają wyżej niż czubek naszej głowy, właśnie dlatego, że zbyt często skoncentrowane są na nas samych, na

człowieku. Musimy wyjść z samych siebie i skoncentrować się na Bogu Ojcu, na uświęceniu Jego imienia i na Jego Królestwie, a swoją wolę bezwarunkowo poddać Jego woli.

Czyli odpocznienie mamy wtedy, gdy jesteśmy na swoim miejscu we Wszechświecie. Na *ty*m miejscu, które wyznaczył nam Bóg Ojciec, zgodnie z Jego wolą i zadaniem, jakie dla nas wyznaczył do wykonania.

I wtedy mamy odpocznienie w Jego Naturze. W bezgrzesznej Naturze Boga. Bo czyniąc wolę Bożą nie możemy zgrzeszyć. Jedno wyklucza drugie.

A wszystko to oczywiście stało się możliwe dzięki dobrowolnemu udziałowi w planie zbawienia Syna Bożego, Jezusa Chrystusa.

I nie jest wtedy ważne, jaki właśnie mamy okres w naszym życiu. Czy pracujemy za dużo, czy nie mamy pracy w ogóle; czy jesteśmy prześladowani czy wolni; czy głodni czy nasyceni; czy wymarznięci czy bezpieczni w swojej strefie komfortu, wygody i ciepła.

Cokolwiek wtedy na nas spada, nam nie zagraża, bo jesteśmy pod Jego bezpośrednią opieką, w Jego Odpocznieniu i wykonujemy Jego wolę.

Oddajemy Mu nasze organizmy, nasze ciało i umysł i On sobie nas używa jak chce – nazywam to wtedy, że jesteśmy na misji i podeszwa naszego buta nie zużywa się, tak jak nie zużyła się przez 40 lat u ludu idącego z Egiptu do Kanaanu.

Po sześciu dniach morderczej pracy, gdy wykonujemy ją z woli Bożej, w szabat mamy radość, tak zupełną i pełną pokoju, że umysł jest wolny i lekki, i o dziwo, ciało niekoniecznie zmęczone!

Osobiście zaczęłam niedługo czwarty rok pracy zawodowej wykonywanej po 12-15h dziennie. Budzik dzwoni około 5:00, wyjazd z domu około 7:00 i powroty około 18:00-20:00. Niezwykle rzadko udaje mi się skończyć pracę o 16:00. Jest to praca przy biurku, przed komputerem, przy grającym 8h dziennie radio, nadającym okropne piosenki ze stacji RMF FM. Często w niedosypianiu, bo jeszcze w domu trzeba coś zrobić, w braku ruchu i niedostatecznej ilości wdychanego świeżego powietrza. A okazuje się, że pełniąc tę wolę Bożą i stosując się do Jego wskazówek, mam bardzo dużo w sobie energii i witalności. Po 3 latach braku ruchu przeszłam i to prawie biegiem, bo nie miałam za dużo czasu, bez żadnego przygotowania, w zwykłych letnich bucikach, 20 km, tam i z powrotem doliną Chochołowską.

Wiem, że ta praca miała i nadal ma Boży wymiar, choć w pierwszych

latach tego nie rozumiałam i nie byłam w odpocznieniu, bo wrywałam się. Nie chciałam wykonywać tej pracy, choć Pan Bóg często pokazywał mi przez sny i doświadczenia, że jestem teraz na misji, jak na wojnie i to jest akcja. Miałam też sny, że odmawiam wykonania woli Bożej, wtedy byłam też bardziej zmęczona i wyczerpana. Po 3 latach, kilka tygodni temu, miałam sen, że Jego wolę wykonuję, że wreszcie wsiadłam do tego TIRA i jadę nim i zaczęłam odczuwać odpocznienie. Gdyż... „*Ty wyznaczasz mi drogę i spoczynek. Wiesz dobrze o wszystkich ścieżkach moich*” Ps. 139:3 BW.

Czy mamy świadomość tego, że jesteśmy ostatnim pokoleniem? Czy wierzymy, że przyjsie Jezusa jest tuż u drzwi?

Ostatnio ze zdumieniem odkryłam, że w pewnej świeckiej piosence są słowa, które jakby sama masoneria puściła do świata, albo jakby same demony śpiewały pocieszając się nawzajem gdyż wiedzą, że niedaleki jest koniec wszystkiego. Podam fragment tekstu z tej piosenki najpierw w języku angielskim, a potem w moim tłumaczeniu:

„Welcome to the final show. Hope you're wearing your best clothes. You can't bribe the door on your way to the sky. You look pretty good down here, but you ain't really good. We gotta get away from here. Just stop your crying. It'll be alright. They told me that the end is near. We gotta get away from here. Just stop your crying. Have the time of your life, breaking through the atmosphere. And things are pretty good from here. Remember, everything will be alright. We can meet again somewhere. Somewhere far away from here. Just stop your crying. It's a sign of the times. We gotta get away from here.”

I moje tłumaczenie: „... Witaj, w ostatnim już pokazie (na tej ziemi). Mam nadzieję, że masz na sobie najlepszą szatę. Nie przekupisz odzwiernego w drodze do Nieba. Tu na ziemi wyglądasz całkiem dobrze, ale nie jesteś dość dobry. Musimy się stąd wydostać. Przestań płakać. Wszystko będzie dobrze. Powiedziano mi, że koniec jest już blisko. Musimy się stąd wydostać. Przestań płakać. Ciesz się życiem, przedostając się przez atmosferę, bo (poza tą ziemią) może być nieco lepiej. Pamiętaj, wszystko się jeszcze ułoży. Spotkamy się znowu gdzieś, daleko stąd. Przestań płakać. To znak czasów. Musimy się stąd wydostać.”

Prawda, że niesamowite są te słowa? Podczas gdy wielu wierzących, nawet nazywających siebie Oczekującymi Przyjsia Pana nie wierzy i nie chce słyszeć o bliskim przyjsiu Jezusa, ludzie tego świata czują, że coś się szykuje! I co ciekawe to również aniołowie, tyle że upadli przekazują

ludziom tego świata tę informację, tak jak aniołowie Boży są posłańcami Boga i przekazują ludziom myśli i Słowa płynące od tronu Bożego! Upadli aniołowie zaczęli otwarcie mówić światu np. poprzez teksty piosenek, że koniec jest bliski. Czy i my zechcemy posłuchać tego, co Ojciec ma nam do przekazania poprzez Swoich aniołów, aby nas przygotować na przyjście Jezusa, czy uparcie będziemy zaprzeczać i nierozsądnie powtarzać słowa o pokoju i bezpieczeństwie?

Tymczasem jako ten ostatni zbór potrzebujemy specjalnego przygotowania na spotkanie Pana w dniu Jego przyjścia, więc lepiej zamiast negocjowania tej wspaniałej wieści, zacznijmy ją poważnie traktować.

Gdyż stworzeni na obraz Boga, musimy odbudować wiele aspektów naszego jestestwa w myśl słów:

*„A Bóg, Dawca pokoju, niech ześle na was **pełnię świętości**, tak aby całe wasze jestestwo z **duchem, duszą i ciałem** było bez zarzutu [niech wasz **duch i dusza, i ciało bez najmniejszej skazy** zostaną zachowane, BP; **niech będą bez nagany**, BG], **gdy przyjdzie Pan nasz Jezus Chrystus**. Ten, który was powołał do świętości, wierny jest; doprowadzi więc swoje dzieło do końca” 1Tes. 5:23-24, BWP.*

Czy docierało do Was wcześniej to Słowo dotyczące kwestii stanu Waszych ciał? Nawiedzających Was chorób? Skąd się one biorą skoro Bóg mówi, że:

*„Jeżeli pilnie słuchać będziesz głosu Pana, Boga twego, i czynić będziesz to, co prawe w oczach jego, i jeżeli zważać będziesz na przykazania jego, i strzec będziesz wszystkich przepisów jego, to **żadną chorobą**, którą dotknąłem Egipt, nie dotknę ciebie, bom Ja, Pan, twój lekarz [Ja Pan, który cię leczę, BG]” 2Mojż. 15:26, BW.*

Tak jak grzech pojawił się w Niebie z powodu przekroczenia zasad i niezadowolenia z miejsca, jakie Bóg dał Swym stworzeniom we Wszechświecie, tak choroba jest przestępstwem i przekroczeniem praw rządzących funkcjonowaniem naszych ciał. Choroba bierze się w naszym ciele z powodu zaburzenia praw natury, jakie wpisał w nasze ciało nasz Stwórca. Jest wynikiem dysharmonii i przeciążeń wynikających głównie z przejedzenia, z braku wiedzy i ignorancji wobec potrzeb ciała i w wyniku niewstrzemięźliwości. Nie bójcie się tak przepracowania i fizycznych przeciążeń w pracy, jak bójcie się przejedzenia!!!!

Choroba i niemoc ciała to wynik przestępstwa wobec praw natury nim

rzządzających, i to *człowiek* pogwałcił te prawa. Na pewne przekroczenia jak przejadanie się, mamy wpływ, na inne jak zatrucie środowiska nie zawsze mamy bezpośredni wpływ. Ale zawsze róbmy wszystko to, co w naszej mocy, aby nie być pociągniętymi do odpowiedzialności za zniszczenie naszej planety.

Więc jaki rodzaj przygotowania jest nam potrzebny?

Potrzeba nam reformy i uporządkowania w następujących aspektach życia: Wiara, Dieta, Woda, Praca zawodowa, Wstrzemięźliwość, Ruch, Słońce, Powietrze, Oddychanie, Odpoczynek, Sen.

Wiara - a więc czynnik duchowy. Tym zajmujemy się od lat i w zasadzie wszystko, co dotyczy naszej wiary zamieszczamy na łamach *Filadelfii* i podczas wykładów w czasie corocznych Świąt Namiotów, jak i każdego dnia naszego życia.

Dieta - pokarm, odżywianie - temu tematowi będą poświęcone aż trzy kolejne rozdziały, bo tutaj trzeba nam wielkiej reformy i to już nie tylko w kwestii odrzucenia mięsa, czy nabiału, bo odrzucenie mięsa i nabiału to jest przedszkole czy wręcz żłobek - ale o przyjrzenie się *nawet* weganizmowi... jeśli jest gotowany, czy faktycznie wystarczy do przygotowania naszych ciał na przyjście Jezusa, aby przejść przez wąską szczelinę; przelotną przez cienką błonę, do nowego, czystego, świata Edenu, w którym pokarm był spożywany w świeżej, surowej postaci? Czy Pan Bóg nakazał go potem gotować? Nie.

A więc surowa dieta spożywana w formie niegotowanej, to jest nasza Boża szczepionka, nasz paszport do Nieba, dla tych z ostatniego pokolenia, którzy się tam wybierają. I o tym będą trzy kolejne rozdziały tej książki. A w następnych omówimy kwestie takie, jak:

Woda - jej znaczenie w użyciu wewnętrznym jako płynu do picia oraz jako płynu stosowanego w czasie lewatyw do oczyszczenia jelit. Powiemy też o użyciu zewnętrznym wody w myciu i leczeniu jak wodolecznictwo; chwilę zatrzymamy się na higienie osobistej i dbałości o czystość w naszych domach; porozmyślamy o kwestii naszych ubiorów.

Praca zawodowa - i jej bardzo ważne znaczenie jako czynnika wprowadzającego odpocznienie w naszym życiu. Spróbujemy uświadomić sobie, jak nasza postawa, wytrzymałość, brak narzekania, gderania, pokora względem pracodawców i wykonywania woli Bożej w pracy przegromnie wpływa na stan naszych umysłów i wprowadza je w stan odpocznienia i harmonii z wolą Bożą. Spróbujemy uświadomić sobie, jak

bardzo pokorne znoszenie poleceń i wymagań naszych Szefów, jak i w ogóle bezwarunkowe zaangażowanie się w pracę zawodową i w relacje ze współpracownikami, uczy pokory i przygotowuje nas na znoszenie wszelkiego niemiłego traktowania w sposób, w jaki robiłby to Jezus, gdyby był na naszym miejscu i jak to robił, gdy żył tu na ziemi. Jest to kluczowe przygotowanie do wydarzeń czasów końca.

Wstrzemięźliwość - głównie w jedzeniu, picciu, ale i w mówieniu, myślach, czynach. Słowem - umiar we wszystkim, co dobre, a rezygnacja ze wszystkiego, co złe.

Ruch - jest błogosławieństwem, o którym pewnie nie trzeba mówić, bo każdy to doskonale wie, ale należy zacząć stosować: gimnastykę, spacer, rekreacyjne jeżdżenie na rowerach, pływanie. Tutaj trzeba pozwolić indywidualnie dać się Panu Bogu poprowadzić.

Słońce - przypomnimy, jakim dobrodziejstwem są promienie słoneczne, gdy umiemy z nich korzystać w umiarze.

Powietrze - kilka zdań poświęcimy na temat związany z oddychaniem, które jest symbolem modlitwy, w myśl słów, że *modlitwa jest oddechem duszy*.

Odpoczynek - wreszcie poświęcimy czas na kilka zdań o odpoczynku - tym klasycznym, tym codziennym nocnym, tym cotygodniowym, który zaczyna się przed zachodem słońca w piątek i kończy się zachodem słońca w sobotę, i tym corocznym jak Święto Namiotów.

Sen - kwestii snu poświęcimy kilka osobnych zdań, gdyż dotkniemy higieny snu, w czasie tego relaksu dla mięśni i umysłu.

Aby poselstwo mające przygotować ludzi na powtórne przyjście Pana mogło zabrzmieć potężnym głosem, podobnie, jak to czynił ten, który był zwiastunem Jego pierwszego przyjścia, **sami musimy stać się poselstwem**.

Najbardziej znaczące prorocтва mogą być obecnie przedstawiane w tak jasny sposób, że będą przekonywać rozum; jednak nigdy nie będziemy mogli czynić postępów w głoszeniu tego poselstwa w pełni ducha i mocy Eliasza, jeżeli wszystko, co dotyczy tego poselstwa nie stanie się **osobistym doświadczeniem naszego życia**.

Czy więcej wymagać się będzie od wierzących kandydatów do przemienienia niż od tych, którzy żyli i umarli w Chrystusie? Odpowiadam: Nie ma nic pewniejszego! Dlaczego? **Ponieważ ci, którzy zostaną przemienieni, muszą osiągnąć taki stopień doskonałości w ciele, który**

umożliwi im ostanie się w ostatnim czasie bez Pośrednika. A to oznacza o wiele, wiele więcej, niż wielu z nas to sobie uświadamia.

„Albowiemście drogą kupieni. Wysławiajcież tedy Boga w ciele waszym i w duchu waszym, które są Boże” 1Kor. 6:20, BG.

Pośrednictwo ustanie dopiero wtedy, gdy Boże dzieci zostaną już przywrócone do całkowitej harmonii i pojednania z Bogiem - takiej, jaką człowiek cieszył się zanim zgrzeszył. Oznacza to, że ten, kto ma zostać przemieniony, będzie doskonale odpowiadał obrazowi Chrystusa - do czego zresztą został powołany (Rzym. 8:28-29) i będzie takim, jak Adam przed upadkiem, wyobrażającym podobieństwo do Boga.

Wielu nie uświadamia sobie, jakimi muszą być, aby móc żyć przed obliczem Pana w czasie ucisku, bez Arcykapłana w świątyni. Ci, którzy otrzymają pieczęć Boga żywego i są zabezpieczeni w czasie ucisku, muszą w pełni odzwierciedlać podobieństwo Jezusa.

Istnieje różnica pomiędzy przebaczeniem grzechów, a ich wymazaniem. Istnieje różnica pomiędzy Ewangelią głoszoną dla przebaczenia grzechów, a **Ewangelią głoszoną dla usunięcia grzechu.**

Wymazanie grzechu jest tym, co przygotowuje drogę dla przyjścia Pana. Ono jest głównym motywem służby naszego Arcykapłana w miejscu Najświętszym świątyni niebiańskiej. To usługiwanie powoduje zmiany dla ludu Bożego przez Jego dzisiejsze usługiwanie, głoszone poselstwo i przez Jego doświadczenia. Zatem, zachodzi pytanie: Czy lud rozpozna zmianę służby będącej efektem przejścia z miejsca Świętego do Najświętszego i czy doświadczy tej zmiany?

„Wymazanie grzechu jest wymazaniem go z natury istot ludzkich. Krew Jezusa Chrystusa oczyszcza z każdego grzechu. Wymazanie grzechu jest usunięciem go z naszej natury, tak, abyśmy nie znali go więcej. Wierzący ‘gdy już raz zostali oczyszczeni’ – rzeczywiście oczyszczeni krwią Chrystusa – nie mają ‘już więcej żadnej świadomości grzechów’ (Hebr. 10:2), ponieważ zeszedli z drogi grzechu. Można się doszukiwać w nich grzechu, lecz nie będzie znaleziony; on został na zawsze od nich zabrany, jest obcy ich nowym naturom i choć byliby w stanie przypomnieć sobie fakt, że mieli udział w pewnych grzechach, to jednak nie pamiętają tych grzechów – nie myślą już o tym, aby je popełniać. To jest dzieło Chrystusa w prawdziwej świątyni, którą zbudował Pan, a nie człowiek – świątyni nieuczynionej rękami ludzkimi, lecz powołanej do istnienia według Bożego zamysłu (E. J. Waggoner, „The Blotting Out of Sin”, RH. 30.09.1902, p. 8).

Tak naprawdę to jest to istota *podwójnego pojednania*, o którym się dzisiaj już w ogóle nie mówi zza kazalnicy.

Poprzestajemy na Ewangelii przebaczenia, która zaczyna się i kończy na krzyżu. Ale co dalej z naszą grzeszną naturą? Jak sobie z nią poradzić w obliczu stanięcia przed obliczem Boga Ojca w momencie, gdy Jezus opuści miejsce Najświętsze? Gdy zaprzestanie służby wstawienniczej i będzie się przygotowywał do przyjścia po nas?

Co musi się wtedy stać z naszą grzeszną naturą? Jakie warunki musimy spełnić? Jak my musimy dopomóc Bogu, aby On mógł w ogóle zacząć dokonywać zmian w naszych umysłach?

Musimy oddać Panu Bogu siebie pod obróbkę i pomoc Mu, **między innymi** poprzez zerwanie z gotowanym jedzeniem, a wejście na drogę jedzenia takiego, jakie było w Edenie, bo powracamy przecież do Edenu! Przechodzimy przez wąską szczelinę ze świata grzechu do świata bez zabijania. Teraz żyjemy w świecie grzechu, którego konsekwencją jest śmierć, a więc zabijanie. Zabijanie wszystkiego: ducha, myśli, godności, nawet życia, jakie jest w owocach czy warzywach. Gotowanie to zabijanie żywego pokarmu, czynienie go martwym.

„Lecz w dniach, kiedy siódmy anioł się odezwie i zacznie trąbić, dokona się tajemnica Boża, jak to zwiastował sługom swoim, prorokom”
Obj. 10:7, BW.

Dokończenie tajemnicy Bożej to ogłoszenie Ewangelii całemu światu, aby mógł nadejść koniec. Dokończenie tajemnicy Bożej w świecie to zakończenie głoszenia Bożej Ewangelii dla narodów.

Jednak nie tylko tym jest tajemnica Boża. Ona jest również objawieniem Boga **w ciele**. Dokończenie tajemnicy Bożej jest ukończeniem i doskonałym objawieniem Boga **w ciele w wierzących w Jezusa**, a należących do zboru Bożego.

Gdy więc wtedy spojrzy ktoś na takiego wierzącego, zobaczy tylko Chrystusa; wszystko, co mówi, wszystko co czyni, każdy ton głosu, wszystko czym jest – będzie świadczyć tylko o Chrystusie. Jedynie to jest prawdziwym dokończeniem tajemnicy Bożej.

Podsumowując tę część tego pierwszego rozdziału, podkreślę jego cel:

Chciałabym obudzić w Czytelnikach świadomość, że nie tylko duch i dusza, ale i ciało nasze musi być doprowadzone do stanu doskonałości tu na ziemi, jeśli chcemy żywo doczekać przyjścia Jezusa.

Podam Wam parę wskazówek, od czego i jak musimy zacząć swoje

przygotowanie, aby zacząć przysposabiać swoje ciała na przyjście Jezusa.

Ktoś powie, ale ja może umrę wcześniej. Może Pan Bóg mnie wcześniej zabierze. Może i tak. Nie znam losu i przeznaczenia każdego z nas. Ale wiem jedno, że jakiegokolwiek ono jest, to nie wolno nam zaniechać niczego i żyć mamy tak, jakbyśmy wszyscy mieli doczekać żywo przyjścia naszego Pana i Zbawiciela.

Na koniec tego pierwszego rozdziału pragnę Wam powiedzieć pewną rzecz, która trafiając do mojej świadomości, dała mi dużo pokoju i odpocznienia, choć może się komuś wydawać dużym rozczarowaniem.

Zapytam: co było pierwsze: zaistnienie grzechu czy stworzenie człowieka?

Otóż, to grzech zaistniał we Wszechświecie pierwszy. Zaistniał on w umyśle i w sercu Lucyfera, bo był on *niezadowolony* ze swojej pozycji, zazdrosny o Jezusa, i dlatego nie chcąc wyjawić tych swoich prawdziwych uczuć niechęci i zazdrości do i o Jezusa, zaczął siać w Niebie bunt oskarżając Boga o to, że Jego wymagania są niewykonalne, że Jego prawa są zbyt trudne do osiągnięcia w życiu aniołów, że jest niesprawiedliwy, i że zabiera aniołom wolność.

Wielu aniołów dało się nabrać na kłamliwe oskarżenia Lucyfera, a wielu pozostało wiernych Ojcu, ale tylko na bazie lojalności, a w ich sercach pojawiła się jednak wątpliwość. Dlatego Ojciec nie mógł od razu zgładzić Lucyfera, bo cały wszechświat nie był pewien Ojca. Dopiero, gdy Jezus, Syn Boży umierał na krzyżu, wszyscy przekonali się o tym, Kto mówił Prawdę.

I zapytam dalej: jak myślimy, czy stworzeni zostaliśmy tylko dlatego, że Panu Bogu tak się umyśliło, bo tak chciał stworzyć Człowieka, bo tak go kochał?

Pewnie też, ale nie do końca!

To przez człowieka Pan Bóg zamierzał podać całemu wszechświatu nowe objawienie o Bożej miłości i mądrości. **A że już wówczas panował we wszechświecie grzech, Pan Bóg stworzył człowieka, aby usprawiedliwił Jego Imię, uświetnił Jego Zakon i pomógł Mu zlikwidować dzieła szatana.** Gdy człowiek zastosuje się do tego, weźmie aktywny i świadomy udział w planie zbawienia, w chwale Chrystusa i zasiądzie z Nim na tronie Ojca.

Upadek człowieka w grzech nie udaremnił planu Bożego. Wstąpienie człowieka na drogę samolubstwa, aby samego siebie uwielbić i wywyż-

szyć, nie były w stanie wymazać odwiecznej miłości Bożej do ludzi. Niewierność człowieka nie mogła unicestwić planów Boga odnośnie człowieka, aby ten w przyszłości odwzajemniał Jego miłość i czynił to, do czego został stworzony.

Ale realizację tych planów może wykonać tylko doskonały lud. Przy udoskonaleniu świętych wchodzi w grę Boży honor. Od samego początku tego wielkiego boju szatan dowodził, że niemożliwą rzeczą jest zachowanie Zakonu Bożego. Pan Bóg odeprze ten zarzut przez **małą grupkę ostatniego pokolenia, które biorąc udział w dziele oczyszczenia świętyni, naprawdę osiągnie pełnię doskonałości**.

I tylko jako doskonali na **duchu, duszy i ciele**, możemy pomóc Panu Bogu dokonać Jego dzieła we Wszechświecie, usprawiedliwienia Jego Imienia. I w zasadzie to *tylko* po to zostaliśmy stworzeni. A że to odbywa się na bazie *Miłości*, to inna sprawa. Bóg jest *Miłością*, więc wynika to z Jego natury! A my mamy przecież doznać odpocznienia w Jego naturze! Ten, kto zaniecha tych przygotowań, rozminie się z wolą Bożą. Wyda na siebie wyrok śmierci. Dbałość o nasze ciała, obok dbałości o umysł i ducha należy do naszego obowiązku i przywileju!

To, co ma przyjść na nas w ostatniej próbie, jaka nawiedzi ten świat, jest poza naszą wyobraźnię. Takiego ucisku jeszcze nie było.

Aby Jezus mógł przejść to, co przeszedł od Getsemane do krzyża, a i podczas swojej publicznej działalności, stało się możliwe dzięki swoistemu zapieczętowaniu 40-sto dniowym postem.

Pokonanie pożądliwości jedzenia, zwycięstwo nad łaknieniem, dało mu pieczęć Boga Ojca do zwycięstwa nad każdą pokusą, która się później pojawiła w Jego życiu.

Nas nie czeka inna droga. Jeśli upadamy w sferze łaknienia, jedzenia, to nie przejdziemy żadnej innej próby.

„Gdy z moznym zasiądziesz do stołu, uważaj pilnie, co masz przed sobą, i przyłóż sobie nóż do gardła, gdy chciwie jesz” Przyp. 23:1-2, BW.

„Gdy z moznym do stołu usiądziesz, pilnie uważaj, co masz przed sobą; nóż sobie przyłóż do gardła, jeśli masz gardło żarłoczne” (BT).

„Gdy usiądziesz do stołu z jakimś możnowładcą, to przyjrzyj się uważnie, co stoi przed tobą. I przyłóż sobie nawet nóż do gardła, jeżeliś z natury na jedzenie łakomy” (BWP).

„Gdy siądziesz, abys jadł z panem, uważaj pilnie, kto jest przed tobą; Inaczej wrażlibyś nóż w gardło swoje, jeżelibyś był chciwy pokarmu” (BG).

Jezus udowodnił, że życie według Bożych przykazań jest możliwe. On pokazał nam drogę i *sposób*, aby żyć w odpocznieniu i przygotować się na Jego powtórne przyjście. Tak jak On oczyścił ciało 40-sto dniowym postem na pustyni, co było Jego przygotowaniem się do publicznej służby i niejako zapieczeniem przed późniejszymi pokusami, tak i my *musimy* oczyścić nasze ciała z toksyn i złych nawyków całego naszego wcześniejszego życia i doprowadzić je do stanu, w którym pokarm z Ede- nu będzie dla nas jedynym pokarmem przynoszącym radość i zdrowie.

Ellen Gould White napisała, że reforma musi się zacząć tam, gdzie nastąpił upadek. Wiemy, że na tle łaknienia, pożądlivosti i podniebienia upadła Ewa, toteż Jezus od tej próby rozpoczął Swoją publiczną działalność. Gdyby nie przeszedł tej próby, że po 40-stu dniach, dopiero wtedy, kiedy poczuł głód, przyszedł do Niego zły, aby Go kusić, a Jezus swoim poświęceniem i Mocą Ojca odparł pokusy - nie ostałby się we wszystkim, co potem na Niego przyszło, a w ten sposób imię Jego Ojca zostałyby zbezczeszczone, a my zgubieni.

I my też musimy zacząć od pokonania tego, co nami rządzi, a więc od łaknienia i pożądlivosti jedzenia i smaku. Nasz styl żywienia, pokarm i sposób jedzenia musi ulec zmianie!!!

Inaczej możemy zapomnieć o spotkaniu z Jezusem, i to w zasadzie nie ma znaczenia, czy chcemy żywo doczekać Pana i Zbawiciela, czy nie. Każdy na swoim etapie świadomości *musi* żyć wstrzemięźliwie i zdrowo. Żyć tak jak żył Jezus. A jak on żył?

Pan Jezus był prorokiem. W tym urzędzie wygłosił prorocze orędzie, że „*posłuszeństwo jest lepsze niż ofiara*”, „*Idź i nie grzesz więcej*” – te Słowa były tą drogą, którą On wytyczył (Jan 8:11). Przez ofiarowanie samego siebie na Golgocie, zniósł system ofiarny. Chrystus sam za siebie nie przynosił żadnych ofiar. On nie zgrzeszył, a ucząc ludzi, by i oni nie grzeszyli, trafiał w samo sedno kapłańskiej przewrotności. Aczkolwiek Chrystus uważał, by nikogo niepotrzebnie nie urazić, i chociaż posłał trędowatych do kapłanów po zaświadczenie, że są zdrowi (Łuk. 17:4), **to nie mógł ujść wysokich urzędników fakt, że Chrystus nigdy nie pokazał się w świątyni z przepisowymi ofiarami. Czuli, iż Jego poselstwo było ustawiczną naganą wymierzoną przeciwko ich postępowaniu i ucieszyli się, znalazłszy w końcu pretekst do oskarżenia Go na podstawie Jego własnych wypowiedzi dotyczących świątyni (Mat. 26:61). Kapłani nienawidzili Chrystusa, i gdy nadszedł czas, On także podążył w ślad za**

długim szeregiem szlachetnych męczenników – proroków, oddając swoje życie. Kapłani odrzucili prorocze poselstwo. To oni właśnie byli tymi, którzy sprowokowali ukrzyżowanie Chrystusa. Dopełnili w ten sposób miary swojej nieprawości. Oni wierzyli w zadośćuczynienie ofiary za grzech, i w to, że w ten sposób można otrzymać przebaczenie. Lecz tego znacznie ważniejszego orędzia o zwycięstwie nad grzechem – tego proroczego poselstwa – większość kapłaństwa nie rozumiała, albo w ogóle nie uczyła.

A my, gospodarze tegorocznego Święta Namiotów w 2018 roku, chcemy wszystkim powiedzieć, że zwycięstwo nad grzechem *jest* rzeczywistością, bo rzeczywistością *jest* Jezus Chrystus. Nie musisz grzeszyć. Możesz osiągnąć doskonałość i być Świętym, jako i On jest Doskonały i Święty, i to nie dotyczy tylko stanu naszego umysłu, ale i ciała.

Nie mylmy też pojęć, doskonałe ciało tu na ziemi w ostatnim pokoleniu, a otrzymanie przemienionego nowego ciała przysposobionego do życia w Niebie, to dwie różne sprawy.

Bóg całkowicie uświęci Ciebie i zachowa bez skazy na przyjście naszego Pana Jezusa Chrystusa. Tak! Możemy w pełni zwyciężyć i być całkowicie uświęceni. Bo „*Ten, który was powołał do świętości, wierny jest; doprowadzi więc, swoje dzieło do końca*” *1Tes. 5:24, BWP.*

Rozdział 2

Dieta

„*W* tym czasie, gdy zaraza i choroby rozmnożą się w każdym kraju, gdy powietrze niesie zarazę zamiast życia, gdy słońce zamiast dawać życie, niszczy wegetację, pali ziemię i ludzi, gdy wody niegdyś życiodajne i odświeżające staną się skażone i śmiertelne - w tym właśnie czasie Bóg będzie miał lud, który nie tylko pomimo swej śmiertelności, lecz także wbrew całemu skażeniu istniejącemu w tym świecie, **będzie żył życiem czystym i zdrowym**. 'Choć tysiąc padnie u twego boku, a dziesięć tysięcy po twojej prawicy: ciebie to nie spotka. Ty ujrzysz na własne oczy: będziesz widział odpłatę daną grzesznikom. Albowiem Pan jest twoją ucieczką, jako obrońcę wzięłeś sobie Najwyższego. Niedola nie przystąpi do ciebie, a cios nie spotka twój namiot' (Ps. 91:7-10, BT). (...) Przed końcem czasu łaski będą istnieli ludzie tak całkowicie w Nim dopełnieni, że pomimo ich grzesznego ciała, **będą żyli bezgrzesznym życiem**. W śmiertelnym ciele będą żyli bez grzechu, gdyż Ten, który udowodnił, że posiada moc nad ciałem, żyje w nich - żyje bezgrzesznym życiem w grzesznym ciele i pełni życia w śmiertelnym ciele” (E. J. Waggoner, GCB. 1901, str. 146-147).

„Ewangelia ma być połączona z zasadami prawdziwej reformy zdrowia. Chrześcijaństwo powinno przejawiać się w praktycznym życiu. Należy przeprowadzić poważną i gruntowną reformę” (E. White, 6T, 379, 1900).

„Należy kształcić (ludzi) w zakresie właściwej diety, odzienia i ćwiczeń” (E. White, Chrześcijanin a dieta, str. 284).

„Dane mi było światło, że należy założyć sanatorium, gdzie w leczeniu chorób stosowano by proste, racjonalne metody. W tej instytucji ludzie byliby uczeni właściwego ubierania się, oddychania i odżywiania się oraz

unikania chorób poprzez prowadzenie odpowiedniego trybu życia” (E. White, list 79, 1905).

W tym miejscu chciałabym zrobić pewną dygresję, bo może czytają te słowa ludzie z różnych kościołów i zborów, w których ufność w pisma Ducha Proroctwa E. White czy pionierów adwentyzmu, których często cytujemy nie jest aż tak duża, jak nasza. Niektórzy z nas od pokoleń, a inni poprzez wybór, staliśmy się i byliśmy kiedyś częścią Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego. Dla nas przyjęcie wiary i doświadczeniem tego, że pisma Ellen White są słowami Ducha Proroczego, a tym samym, że są natchnione, było darem i rzeczą oczywistą. Z wielkim pietyzmem podchodzimy też do słów napisanych przez innych pionierów Adwentyzmu.

W pierwszych latach mojego Adwentyzmu to słowa Ducha Proroctwa, czy pionierów, były dla mnie, jako dla niemowlaka w wierze, mniejszym światłem prowadzącym ku światłu Biblii i własnych doświadczeń. Dzisiaj nie czuję się już niemowlakiem. Jestem dojrzała w sprawach wiary i mam w Bogu wiele pięknych i kształtujących doświadczeń, a Duch Proroctwa, czy pionierzy, potwierdzają mi moje myśli i drogę. Dzisiaj ich pisma, obok Słów Biblii, mają dla mnie charakter potwierdzający *moje* doświadczenie z Bogiem i wybór drogi, którą kroczę. To trochę tak, jak w doświadczeniu z Bożymi rodzicami, którzy najpierw są dla dzieci drogowskazem do życia w Prawdzie, a potem już w ich własnym, dorosłym doświadczeniu życiowym, pełne aprobaty słowa rodziców stają się potwierdzeniem, że ich dzieci dobrą częśćkę wybrały. I właśnie w taki sposób cytuję dziś słowa pionierów Adwentyzmu. Gdyby wymazać wszystkie cudzysłowy - to byłyby to moje własne słowa. I co ciekawe, dzieje się tak, choć nie mam już nic wspólnego z dzisiejszym oficjalnym Kościołem Adwentystów Dnia Siódmego.

Wracając do poprzedniego cytatu: Osobiście wierzę, że rolę takiego sanatorium musi dziś spełniać każdy dom rodzinny, w którym wielbi się imię Prawdziwego Boga.

Jesteśmy arką dla innych, i to w naszych domach, w naszych rodzinach, przyglądając się pokornym relacjom pomiędzy członkami naszych rodzin, inni mają odnaleźć duchowość, czyli zdrowie dla duszy i zdrowie dla ciała. Bardzo ciekawym jest stwierdzenie, abyśmy uczyli się właściwego oddychania. Oddechem duszy nazwana została w Duchu Proroczym modlitwa. Uczmy się zatem modlić! Uczynmy modlitwę stałym elementem naszego codziennego życia, zarówno tę osobistą, jak i tę

wspólną z rodziną. Tchnienie Boga, które ożywiło ciało Adama, może i dzisiaj nas ożywiać - w tym Bożym tchnieniu odnajdziemy światło i moc oraz radość, pokój i słodką miłość.

„W miarę jak zbliżamy się do końca czasów musimy wznosić się coraz wyżej w sprawie reformy zdrowia i chrześcijańskiej wstrzemięźliwości, przedstawiając ją w coraz lepszy i bardziej stanowczy sposób. Musimy usiłować ustawicznie wychowywać lud nie tylko naszymi słowami, ale naszym przykładem. Nakaz połączony z praktyką ma decydujący wpływ” (E. White, 6T, 112, 1900).

Ogromna jest w tym rola kobiet, żon, matek, bez nich źle jest mężczyznom, bo jesteście im pomocą. W domu to właśnie my dbamy o kwestie zdrowego odżywiania czy wstrzemięźliwości. **Aby mężczyzna mógł oddać się swemu posłannictwu i służbie w dziele Bożym potrzebuje pomocy kobiety, w zamian powinien otaczać ją opieką i miłością.**

Gdy kobieta podda się i odda Bogu całe swoje wnętrze skażone feminizmem, buntem i niezależnością, jak również niedojrzałością emocjonalną, wadami dziedzicznymi i nabytymi, **staje się kruchą owieczką zależną tylko od Boga.** On wtedy wie, że sama w świecie zginie i przydaje jej opiekuna - męża **według Jego upodobania, dla którego kruchość, niewinność i zagubienie owieczki staje się siłą i mocą do wyzwolenia w nim chęci zmian i otwarcia się na Miłość Bożą, inaczej on sam stanie się zabójcą owieczki.** Dbając o nią i całe domowe stado, **uczy się być patriarchą, mężem Bożym - tym, który został postawiony na czele, zaraz po Chrystusie i Bogu Ojcu, aby prowadził swój dom.**

Tu się chwilę zatrzymam, bo dużo pisałam zawsze o uległości niewiast, żon mężom swoim. I nic się we mnie nie zmieniło. Porządek Boży się nie zmienił. Ale... ostatnio coraz bardziej widzę, że Pan Bóg poucza mnie, *jak* mam przemawiać również do mężczyzn, aby nie osiedli na laurach, zrzucając powinność uległości tylko na swoje żony wobec nich, a sami zagubili powinność ulegania woli Bożej, wykonywania tego, co im Pan Bóg zleca w ramach ich pobożnego życia w domu i pracy zawodowej. Niewiasta choćby nie wiem jak uległa, nie zmieni swego męża, jeśli on sam nie patrzy na siebie w lustrze Jezusowym. Jeśli mężczyzna nie staje się silnym w Bogu opiekunem niewiasty, to choćby ona była najuleglejszą, nic to nie pomoże. Jeśli mąż nie nadaje kierunku w domu - swoją pobożnością, łagodnością, ale i stanowczością i zdecydowaniem, jeśli nie wie jak i dokąd żonę i dzieci prowadzić, to taka niewiasta jest

biedna. I nie ma znaczenia czy jest mniej, czy bardziej milcząca, Pan Bóg zna jej serce. Nasza gadatliwość niejednokrotnie wynika z naszego braku poczucia bezpieczeństwa i odpocznienia. Bo nie wszyscy dbacie o swoją duchowość tak, by nas w niej chronić; bo nie bierzecie na siebie odpowiedzialności za utrzymanie domu; niedostatecznie pomagacie nam w utrzymaniu domu w dobrej kondycji poprzez okazywanie chęci do napraw i remontów. Obarczacie nas wizytami w urzędach, pisaniami za Was podań. Nie jesteście autorytetami w życiu swoich synów i córek... a co najgorsze wielu z was wykorzystuje niecnie swoją rolę głowy do panowania nad nami w sposób agresywny, brutalny czy wręcz zboczony. To wszystko zaczęłam ostatnio dostrzegać coraz głębiej i mocniej i tak jak zawsze byłam „jakby” nieprzychylna kobietom widząc ich, jak ja to nazywam „wieprzkowość” w reakcjach, nietaktownych czy wręcz prowokacyjnych odezwaniach do mężczyzn, mężów swoich; publicznym poniżaniu mężów, czy w takim swoistym brzydkim feminizmie, tak ostatnio bardzo mocno zauważam duże braki w mężczyznach. Myślę, że Pan Bóg zachował we mnie właściwą kolejność, że zaczął ode mnie, od mojej płci. I widzę coraz więcej wierzących niewiast, które zasługują na opiekunów, ale gdzie się podzieli mężczyźni Boży? A teraz dopiero pokazuje mi i odkrywa przede mną w swój Boży sposób, nie taki feministyczny i wrogi mężczyznom, ale taki pełen żalu i smutku, tę drugą stronę tego jednego ciała, czyli mężczyzn i ich upadły stan, o czym ośmielam się teraz pisać i prosić Was mężczyzn, abyście zaczęli się ratować, a przez to i swoje żony. Bo jest to równie ważny element odpocznienia w Bożej Naturze.

W poprzednim rozdziale wymieniłam elementy reformy, jakich musimy się podjąć w obecnym czasie, przypomnijmy: Wiara, Dieta, Woda, Praca zawodowa, Wstrzemięźliwość, Ruch, Słońce, Powietrze, Oddychanie, Odpoczynek, Sen. Większość z nich dotyczy ciała i będziemy omawiać wszystkie te elementy w następnych rozdziałach.

A teraz dotknę pierwszego elementu reformy, czyli Wiary, jako reformy ducha:

„Praca nad odrodzeniem i reformacją wśród powracających wygnańców odbywała się pod kierownictwem Zorobabela, Ezdrasza i Nehemiasza. Przedstawia ona obraz pracy nad odrodzeniem duchowym, która podjęta zostanie w końcowych dniach historii tej ziemi” (E. White, Prorocy i Królowie, str. 371).

Poczytajcie sobie o tej reformacji w książce „Prorocy i królowie” E. G. White, zaczynając już od rozdziału ‘Powrót Wygnańców’ na str. 305

wyd. III do samego końca. Możecie też przeczytać w *Filadelfii* nr 14 na str. 53 artykuł pt. 'Odrodzenie i reformacja'. Zawarłam w nim wiele myśli i treści Ducha Proroctwa z ww. rozdziałów.

Ta właśnie reformacja jest wzorem dla obecnego czasu i reform duchowych, których musimy się podjąć. Świadomość, co towarzyszyło tamtym ludziom w tamtym czasie, jest niezmiernie kluczowa i pomaga zrozumieć to, co i my musimy przejść i czego musimy się podjąć, jeżeli chcemy się należycie przygotować na przyjście Jezusa! I to nie ma w tym akurat momencie znaczenia czy ktoś doczeka przyjścia Jezusa żywo czy nie, bo każdy musi zrobić tak i tak wszystko na maksimum swoich możliwości. Poza tym żyć powinniśmy tak, jakbyśmy mieli wszyscy żywo doczekać powrotu Pana naszego i Zbawiciela, a to Ojca decyzją będzie, kto i jak doczeka do końca, nie nasza to rzecz.

Wobec tego wymieńmy może teraz wszystkie elementy tej duchowej reformacji:

- Odbudowanie świątyni w Jerozolimie i murów wokół świątyni.
- Przywrócenie świętości Szabatu.
- Przywrócenie i nadanie właściwego znaczenia Świętu Namiotów.
- Odbudowanie Bożych małżeństw.

Pan Bóg musi mieć Boże małżeństwa, aby mógł z naszych domów czynić ośrodki misyjne i zdrowotne dla innych. Sam mężczyzna, czy sama niewiasta, nie zrobią tyle, ile mogą zrobić razem, jeśli są *jedno* w duchu Bożym.

Co czy kto dzisiaj jest tą świątynią, którą mamy odbudować?

Dzisiaj tą świątynią są nasze ciała, a mury to dekalog, opisujący charakter, jaki mamy objawiać. A więc świątynia i mur okalający świątynię, to nasze ciało i nasz charakter, a więc ciało i duch razem tworzący duszę, czyli istotę żywą.

Przypomnijmy w takim razie elementy reformy, jakiej musimy się podjąć, a która dotyczy nas samych, którzy jesteśmy tą świątynią ducha Bożego.

Musimy zrewidować takie aspekty naszego życia jak: Wiara, Dieta, Woda, Praca zawodowa, Wstrzemięźliwość, Ruch, Słońce, Powietrze, Oddychanie, Odpoczynek i Sen.

Przeprowadzenie reformy we wszystkich tych aspektach jest niezwykle ważne i na pewno Pan Bóg nas w tym poprowadzi. Czasem

będzie łączył wiele aspektów jednocześnie, czasem będzie działał w nich naprzemiennie. Jeśli Wy poddacie Mu swoje ciała i umysły – On Was poprowadzi! I wtedy zaczną się dziać cuda. A ponieważ czasu jest niewiele – to te cuda będą się działy w tempie przyspieszonym. Dziś nie ma już czasu, żyjemy jakby na kredyt. Słyszysz Słowo i wykonuj je natychmiast - nie zwlekaj, bo każda chwila zwłoki może być dla Ciebie rujnująca. A więc do dzieła! Zacznij od tego, od czego zaczął swoją publiczną służbę Jezus Chrystus... a co miało kluczowe znaczenie w ujarzmieniu pożądliwości cielesnych - apetytu i laknienia. Przekonana jestem, że tego musimy się natychmiast podjąć - reformy dietetycznej!

Jesteśmy na różnych etapach w kwestii żywienia. Od tradycyjnie polskiego mięsno - wieprzowo - nabiałowego stylu odżywiania, poprzez tzw. jedzenie „czystych mięs”, czyli to, co Pan Bóg oddzielił kiedyś, jako tzw. czyste mięso: kureczaki, indyki, ryby, wołowina – a co dzisiaj już na pewno nie uchodzi w oczach Bożych za czyste, do tych co jedzą dużo surowego pokarmu, ale z pewnym udziałem gotowanego! Po drodze są jeszcze wegetarianie, którzy też różnią się między sobą stosunkiem do ryb, jajek, miodu, jak i weganie, którzy oprócz jedzenia owoców i warzyw gotują, pieką, czy smażą swój pokarm taki jak ryż, czy kasza.

Wegańska gotowana dieta to w ogóle niesamowita przygoda, w której jest miejsce na pyszne gołąbki wegańskie, wegańskie pizze, majonezy wegańskie, sosy pomidorowe, spaghetti wegańskie, pierożki z soczewicą, z kaszą gryczaną, krokiety ze szpinakiem, bigosy wege, tosty wege, zupy pomidorowe wege, ciasta, desery Weje - a więc wszystko to, co oferowała nam tradycyjna polska kuchnia, ale teraz doskonale przygotowane bez jednego składnika pochodzącego od zwierząt – żadnych jajek, mięsa, nabiału, sera – wszystko można było skopiować, w pysznym smaku i na pewno o wiele zdrowsze i z poczuciem, że ma ten pokarm Boże namaszczenie, bo już sam w sobie był wyrzeczeniem i formą wstrzemięźliwości od tradycyjnych produktów w kuchni przeciętnego Polaka czy Europejczyka.

Przypomnijmy, że Pan Bóg dopuścił mięso do diety człowieka, bo człowiek bardzo tego pożywał. Ludzie chcieli jeść mięso, więc Pan Bóg dał je człowiekowi, jako odpowiedź na jego wielką pożywalność i pragnienie, by jeść to, co jedzą poganie, a nie dlatego, że taka była wola i plan żywieniowy Ojca dla człowieka.

I teraz, aby nas wszystkich jakoś zaklasyfikować i umiejscowić w ja-

kimś punkcie, aby potem doprowadzić nas do celu... a zaraz powiem, co jest tym celem, to musimy bezpiecznie wyjść z punktów żywieniowych, w których znajdujemy się obecnie.

Na początek musimy w ogóle poczuć potrzebę zmian dietetycznych w naszym życiu.

Uświadomić sobie uczciwie, że jeśli raz na miesiąc zdarza mi się zjeść mięso, to wcale nie jestem wegetarianinem! Uczciwość wobec samego siebie to klucz!

A więc po pierwsze musimy najpierw:

1. **Uświadomić sobie *potrzebę* reformy dietetycznej!**
2. **Uświadomić sobie cel w tej reformie: jak chcę się odżywiać, aby przynieść Bogu chwałę.**
3. **Ustalić, w jakim punkcie się obecnie znajduję i podjąć się działań przygotowujących do reformy**
4. **Wprowadzić reformę we wszystkich wspomnianych aspektach w życie**

I tutaj w zależności, na jakim etapie jesteśmy, cel niechaj zawsze będzie jeden, ewentualnie o dwa etapy wyżej. Przyjmijmy bardzo umownie takie nazwy dla poszczególnych etapów:

„Poziom minus 12” ☹. To etap tego, kto je tradycyjnie po polsku, tego, co uwielbia wieprzowe kielbaski, żurek i golonkę i sery i piwko, chlebek z maselkiem, serkiem, szyneczką lub słoninką do tego ogóreczek kiszony, a wszystko od czasu do czasu zakrapiane wódeczką - taka osoba niechaj w ramach reformy przejdzie na:

Umownie nazwany przeze mnie:

„Poziom minus 8” to już w oczach Nieba o 4 stopnie wyżej ☺: niechaj najpierw przejdzie z golonek, żeberek, kabanosów, polędwicy na mięsa „czyste”. Niechaj odrzuca powoli nabiał, ucząc się jednocześnie przygotowywać pasty warzywne do chleba, dokładając do diety owoce, więcej warzyw i natychmiast niech odrzuci alkohol, a pije wodę z kilkoma kroplami cytryny między posiłkami (1/2h przed posiłkiem, i 2h po posiłku) i powoli niech zaczyna wchodzić na umownie przeze mnie nazwany:

„Poziom minus 4”, czyli na wegetarianizm. Znowu jesteśmy o 4 stopnie wyżej ☺. Na tym poziomie niechaj już coraz bardziej świadomie zaczyna stosować się do wszelkich zasad zdrowia, w tym dietetycznych

jak: 2 szklanki wody rano, 2 posiłki dziennie, min. 5h przerwy pomiędzy posiłkami, 3-4h przed snem ostatni posiłek. I odrzuci mięso w ogóle, jeszcze folgując trochę nabiałowi, ale już coraz mniej. Niechaj w diecie coraz więcej pojawi się warzyw, owoców, nasion, orzechów, strączkowych, zbóż.

I teraz wraz z następującą świadomością niechaj przejdzie na umowie przez nas nazwany:

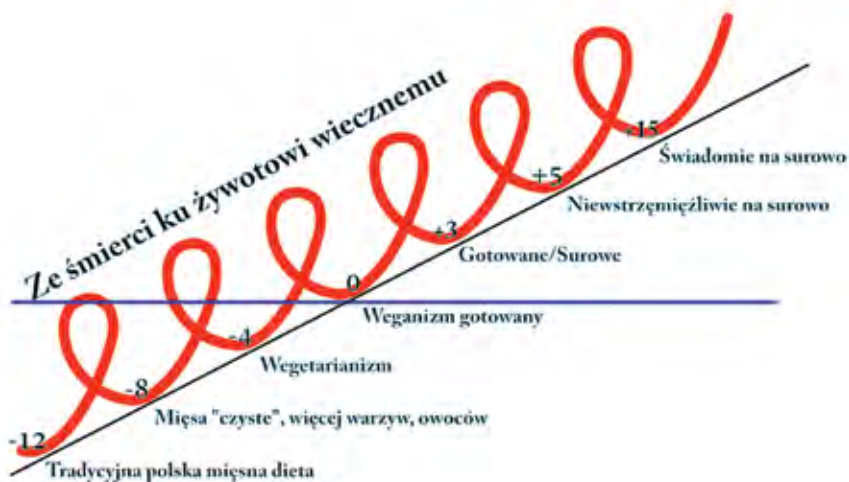
„Poziom 0”, czyli weganizm gotowany – a więc zero produktów odzwierzęcych, choć ciągle smaki można w tej diecie osiągnąć dość tradycyjne, o czym już wspominałam. I dopiero po tym etapie zaczyna się u osoby, która nie spoczywa na laurach dalsza droga ku Edenowi... **ku surowej diecie... najpierw jeszcze może wystąpić naprzemiennie komponowana z potrawami gotowanymi np. śniadania na surowo a obiady gotowane. Ten etap nazwiemy poziomem „plus 3”.**

A stamtąd skok na poziom „plus 5”, czyli jedzenie w pełni na surowo. Jednak obawiam się, że na poziomie plus 5, surowa dieta może wystąpić w swojej formie pełnej cukrów, czyli spożywania nadmiaru słodkich owoców, nadmiaru orzechów, tłuszczu, ale to już duży krok ku dobremu, gdyż odżywiając się na surowo jesteśmy na bardzo dobrej drodze w górę!

„Poziom plus 5 ☺”, surowa dieta stosowana według różnych przepisów, o czym można poczytać w wielu światowych publikacjach, bo wielu ludzi w świecie już nas wyprzedziło w tym temacie i są w pełni świadomi, że surowy, nieprzetworzony pokarm daje nam zdrowie, wyostrza jasność myślenia, jest naszym celem. Ale jaka i jak stosowana?

Na poniższym wykresie wyróżniłam dwa poziomy surowej diety. Poziom plus 5 opisałam jako „niewstrzeźliwość na surowo” co ma oznaczać, że na tym etapie niektórzy zjadają się dość niewstrzeźliwość surowkami, owocami, litrami soków ale i dużymi ilościami orzechów, nasion, awokado, kokosu, a więc tłuszczu, których nadmiar jest szkodliwy.

Natomiast „poziom +15” nazwałam „świadomie na surowo” i na tym etapie osoby jedzące na surowo, bardzo świadomie i w głębokim poznaniu swego organizmu i poszanowaniu jego praw i możliwości, zjadają tyle ile trzeba, aby podtrzymać życie i odżywić organizm. Nie przejadają się, a tłuszczu używają znikome ilości. Na tym etapie głównym pożywieniem są owoce i zieleń.



Poziom „plus 5” jest taki bardzo eksperymentalny i ma różne formy. Niektórzy surowi weganie *raw food* zjadają się kilogramami surówek, zapijają litrami soków z pomarańczy, czy kilogramami owoców w ogóle, w tym dużo za dużo słodkich owoców, kilogramami orzechów lub awokado ☺. Inni mają w menu dużo zieleniny, soki z trawy pszenicznej, zielone koktajle. Inni suszone nasiona i ziarna w formie „krakersów”, do produkcji, których używają drogich dehydratorów. Inni zjadają bardzo dużo orzechów przygotowując kulki orzechowe, masy orzechowe i torty na bazie spódów orzechowych.

Jakiegokolwiek obrali składniki i jakkolwiek je stosują, to sam fakt, że jedzą je na surowo jest już wielkim krokiem milowym ku dobremu w ich diecie!

Bo gdy wybieramy odżywianie się na surowo, to w naszym życiu zaczyna się etap wychodzenia na powierzchnię... na powierzchnię życia w Bożym odpocznieniu, życia bez grzechu i w pełnym uświęceniu. Przechodzenie z gotowanego w świat diety surowej, to przebijanie się przez błonę grzechu ku światu w Bożym odpocznieniu i Bożej doskonałości.

Rozważmy, jaka ma być nasza surowa dieta? Jaki jest ten kolejny poziom i jaką formę odżywiania oznacza?

Dokąd chcemy powrócić? Jaki jest cel naszej wędrówki? Niebo? Raj? Eden? Tak.

W którejś z *Filadelfi* nazwałam ten poziom: ostatnim przystankiem dietetycznym dla ostatniego pokolenia.

Jeśli tu na ziemi nie nauczymy się odżywiać tak, jak to będzie w Niebie, to będziemy tam nieszczęśliwi gonić za cielaczkiem, aby go zabić, będziemy chcieli łowić rybki, żeby je upiec lub chociaż je zjeść na surowo ☹. Czy tak to ma wyglądać? Mit, że Pan Bóg sam coś tam w nas przekręca i będziemy jak On, bez naszego w tym udziału, że nie musimy okazywać samozaparcia, ani wyrzekać się tego co złe, jest *mitem*.

A więc poznajmy, jak to było w Edenie. Co Pan Bóg dał nam jako pokarm? I jak mamy się odżywiać:

„I rzekł Bóg: Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem” 1Mojż. 1:29, BT.

Czy w raju przed grzechem, ludzie gotowali pokarm? Czy wkładali pokarm w ogień, mówiąc tak obrazowo? Co miało ich odżywić? Pokarm żywy!

Czy my wracamy do stanu Adama po grzechu czy stanu Adama sprzed grzechu?

Jeżeli sprzed grzechu, a tak przecież jest, to stan naszych umysłów, jako ostatniego pokolenia, musi odzwierciedlać stan umysłu Adama sprzed grzechu, gdy jeszcze nie znał zabijania, śmierci, co wniósł na ziemię grzech i nie zabijał również pokarmu!!!

Stan umysłów ludzi, którzy czekają na przyjście Pana i Zbawiciela, musi być stanem z wymazaną naturą grzechu. W ich umysłach nie może być ani śmierci, ani zabijania.

Tylko Pan Bóg ma moc to w nas uczynić, ale On może to uczynić, tylko wtedy, gdy poddamy Mu nasze umysły! Jak możemy to zrobić?

Reformując nasze życie, nawyki, sposób myślenia, odrzucając to, co złe. I nie powracając do starych nawyków!

Tu na ziemi musimy osiągnąć doskonałość umysłu. Musimy przestać grzeszyć. Musimy powrócić do Edenu.

Wierzmy, że dieta z raju, tzw. surowy weganizm, z języka angielskiego *raw food*, musi już teraz stać się naszym celem!

Przejście na surowy weganizm czy też inaczej nazywany witarianizmem (*raw vegan*), a ostatecznie frutarianizm, czyli owoce i zielenina, pomoże Panu Bogu wymazać z nas smak grzechu, pomoże wymazać rejestr starych, grzesznych zapisów z dzieciństwa i młodości. Jest to za-

pewne ostatni już przystanek/poziom dietetyczny dla ostatniego pokolenia, które w myśl słów E. J. Waggonera zacytowanych na początku tego rozdziału, uczynią Boży lud końca doskonale zdrowym oraz żywym i przebudzonym na przyjście Zbawiciela, choć jeszcze w grzesznym ciele.

Jest to ostatni poziom, który zapewni nam stan gotowości umysłu i ciała na przywitanie powracającego Zbawiciela. „Poziom plus 15” to odżywianie się zgodne z tym do czego zostaliśmy stworzeni. To nasza „szczepionka”, aby żyjąc w tym świecie, nie być z tego świata. **Nie pamiętać smaków i smaku tego świata.** Abyśmy za Jezusem mogli powiedzieć: „*Idzie władca tego świata, ale nie ma on nic swego we mnie*”. Abyśmy mogła powiedzieć, że jestem wolna od pożądlivosti i łaknienia, które gubi na wieki.

Surowa dieta leczy nie tylko ciało, ale duszę i ducha. Uspokaja nerwy, daje ukojenie umysłowi. Jest kluczowym czynnikiem dla wejścia w Boże odpocznienie.

Oto, co siostra White pisze na potwierdzenie mojego doświadczenia:

„*Wiele razy pokazane mi było, iż Bóg stara się nas doprowadzić **stopniowo**, do swego pierwotnego zamiaru - aby człowiek żywił się naturalnymi produktami ziemi. (...) Jarzyny, owoce i zboża powinny stanowić naszą dietę. Ani jeden kawałek mięsa nie powinien dostać się do naszego żołądka. Jedzenie mięsa jest nienaturalne. **Mamy wrócić do pierwotnego zamiaru Bożego, jaki był przy stworzeniu człowieka**” (E. White, *Chrześcijanin a dieta*, str. 264).*

„*Światło jakie mi zostało dane, wskazuje, że w niedługim czasie, będziemy musieli porzucić jedzenie wszelkich pokarmów zwierzęcych. Nawet mleko trzeba będzie porzucić. Choroby mnożą się szybko. Przekleństwo Boże ciąży nad ziemią. Nałogi i zwyczaje ludzkie doprowadziły ziemię do takiego stanu, że trzeba będzie poszukać innego pokarmu niż zwierzęcy. Nie potrzebujemy w ogóle pokarmu mięsnego. Bóg może nam dać coś innego” (E. White, *Chrześcijanin a dieta*, str. 267).*

Pod słowem „mleko” należy tu rozumieć też nabiał, gdyż z mleka pochodzą sery, śmietany, masła i również jogurty, które coraz częściej są produkowane z dodatkiem żelatyny wieprzowej.

„*Wśród tych, którzy oczekują przyjścia Pańskiego, jedzenie mięsa będzie ostatecznie odrzucone: mięso przestanie być częścią składową ich diety” (E. White, *Chrześcijanin a dieta*, str. 265).*

„*W wielu miejscach są ryby tak zakażone tymi nieczystościami, jakimi*

się żywią, że stają się powodem choroby. Ma to miejsce szczególnie tam, gdzie ryby stykają się z wyciekami kanałowymi dużych miast. Ryby, które żywią się zawartością kanałów, mogą przepływać na wielkie odległości w wodach morskich i mogą zostać złapane tam, gdzie woda jest czysta i świeża. Gdy się je potem spożywa, powodują one chorobę i śmierć tych, którzy nie dopatrują się niebezpieczeństwa” (E. White, Chrześcijanin a dieta, str. 274).

Dzisiaj wiele gatunków ryb hoduje się w hodowlanych stawach, musielibyście widzieć w jak niegodnych warunkach tłoczą się karpie, żeby potem trafić na wigilijny stół lub do brzucha osoby niby wierzącej i miłującej Zbawiciela. Obejrzyjcie sobie krowy stłoczone w farmach i obiektach przemysłowych, w których żyją tylko po 4-5 lat udręczone, chude i smutne, bo nie widzą słońca ani trawy, sztucznie zapładniane, ograbiane ze swoich cielaczków, byleby człowiek mógł pić ich mleko. Mleko, które powinno należeć do tych cielaczków!!!, a które idą na ubój jako cielęcinka - niby „czyste” mięsko!!!! Dzisiaj według moich doświadczeń jedzenie mięsa czy nabiału stało się *nie tylko* niezdrowe, *ale i* niemoralne!!! Gdyż z krowy, która kiedyś żyła po 20-25 lat i służyła chłopu, zrobiło się cały niemoralny przemysł prześcigający się w odcieniach bieli serów białych i różnaitości wyboru masel, serów, jogurtów, a wszystko kosztem zwierząt.

„Każda generacja staje się coraz słabsza, a rozmaitego rodzaju choroby dręczą rasę. Tysiące biednych śmiertelników o zniekształconych i chorowitych ciałach, rozstrojonych nerwach i zaćmionych umysłach prowadzą mizerne życie. Władza szatana nad rodziną ludzką nieustannie wzrasta. Jeśli Pan wkrótce nie nadejdzie i nie zniszczy jego mocy, cała ziemia stanie się bezludna” (E. White, Świadectwa dla zboru, t.1, str. 304).

Surowa dieta nie tylko odżywia komórki i tkanki, dlatego, że pozwala jeść pokarm żywy, niezabity wysoką temperaturą, pomagając w ten sposób znacząco spowalniać procesy starzenia się komórek i podnosić witalność całego organizmu, ale również znacząco wpływa na pogłębienie naszej duchowości poprzez czynienie naszych umysłów jasnymi i bystrymi. Nieobciążony żołądek oznacza bardziej wypoczęty mózg, a co za tym idzie sprawniejszy umysł, chętniej zajmujący się tym, co duchowe. Stajemy się godniejsi, głębsi, życzliwsi Bogu i ludziom. Stajemy się słyszającymi Boga.

Przypomnę jeszcze raz, że *„wymazanie grzechu jest wymazaniem go z natury istot ludzkich. Krew Jezusa Chrystusa oczyszcza z każdego grze-*

chu. Wymazanie grzechu jest usunięciem go z naszej natury, tak, abyśmy nie znali go więcej. Wierzący 'gdy już raz zostali oczyszczeni' - rzeczywistoście oczyszczeni krwią Chrystusa – nie mają 'już więcej żadnej świadomości grzechów' (Hebr. 10:2), ponieważ zeszedli z drogi grzechu. Można się doszukiwać w nich grzechu, lecz nie będzie znaleziony; on został na zawsze od nich zabrany, jest obcy ich nowym naturom i choć byliby w stanie przypomnieć sobie fakt, że mieli udział w pewnych grzechach, to jednak nie pamiętają tych grzechów – nie myślą już o tym, aby je popełniać. To jest dzieło Chrystusa w prawdziwej świątyni, którą zbudował Pan, a nie człowiek – świątyni nieuczynionej rękami ludzkimi, lecz powołanej do istnienia według Bożego zamysłu” (E. J. Waggoner, „The Blotting Out of Sin”, RH. 30.09.1902, p. 8).

Gotowane jedzenie jest trucizną. Nie ma nic bardziej uzależniającego jak gotowane jedzenie. A to dlatego, że gotowane jedzenie jest symbolem grzesznego zabijania. Uśmiercania. Pojawiło się wraz z grzechem, jako owoc i wykwit grzesznych pomysłów grzesznego umysłu pod wpływem podszeptów szatana. Jesteśmy ludźmi uzależnionymi od gotowanego pokarmu. Jedną z najcięższych bitew, jaką kiedykolwiek stoczysz w swoim życiu pojawi się w momencie, gdy wypowiesz słowa: „Dobrze, nigdy więcej nie będę jadł gotowanego jedzenia”. **Wtedy dopiero stoczysz walkę. Dokładnie taką samą, jaką musisz stoczyć z grzechem, abyś więcej nie grzeszył i mógł mieć wymazaną naturę grzechu.**

A jeśli wygrasz tę bitwę, to dosłownie dostaniesz się z powrotem do ogrodu. Będziesz z powrotem w ogrodzie Eden, jak w Niebie.

I tak długo, aż nie pojmiesz, gdzie jest twoje właściwe miejsce w porządku rzeczy na świecie, tak długo aż nie dojdiesz do świadomości tego, jak nasze ciała funkcjonują i jak są zaprojektowane, i jakie jest dla nich najlepsze możliwe pożywienie, które możesz spożywać - może okazać się, że jesteś już chory; że będziesz chorował na chroniczne, wyniszczające cię choroby. Nie można od tego uciec. I nie można mieć na ten temat innego zdania.

Weź do ręki najzdrowsze, najbardziej odżywcze i najwartościowsze jedzenie na naszej planecie i ugotuj je, a zamieni się w truciznę. Enzymy giną w temperaturze ok. 50°C, witaminy giną w temperaturze ok. 50°C, proteiny giną w temperaturze ok. 50°C. Dlaczego niszczymy w taki sposób pokarm? Człowiek jest jedyną istotą na ziemi, która w taki sposób niszczy swój pokarm, a uchodzi za homo sapiens - najmądrzejszą istotę stwo-

rzoną przez Stworzyciela... wszystkie inne stworzenia jadają na surowo.

Czy gdy sadzisz w ogrodzie nasiona i sadzonki, wkładasz je przedtem do pieca? Dlaczego tego nie robisz? Bo wiesz, że nie ożyją, nie wykiełkują, bo ugotowane nie mają w sobie życia i nie są już odżywcze. Jedząc dojrzewające w słońcu owoce i inne rośliny zjadasz zawartą w nich żywą energię pochodzącą ze słońca np. w postaci chlorofilu. Twój pokarm musi być żywy. Przecież pragniesz odżywić żywe ciało, swoje ciało. Żywe ciało odżywiają żywym pokarmem. Moczone orzechy ożywają, są w nich żywe enzymy. Nie wkładaj żywego pokarmu do ognia, by zamienić je w popiół. Kiedy gotujesz pożywienie, ono traci „umiejętności” odżywienia ciebie. I dlatego się przejadasz! Jesz i jesz i jesz i ciągle jesteś głodny, ponieważ twoje ciało potrzebuje odżywienia, którego nie otrzymuje z pokarmu, który zjadasz i dlatego cały czas wysyła ci sygnały: „jestem głodne!!!”

Przejście na surową dietę to przejście przez wąską szczelinę, jakby przeniknięcie przez swoistą błonę... do nowego, czystego świata Edenu, w którym pokarm był spożywany w czystej formie, w takiej jakiej go Pan Bóg stworzył.

„*Uczyńcie owoce **stałym** artykułem na waszych stołach i wprowadzajcie je **na stałe** do waszego jadłospisu. Soki owocowe w połączeniu z chlebem są bardzo smaczne. Dobry, dojrzały, zdrowy owoc jest rzeczą, za którą winniśmy Bogu dziękować, gdyż stanowi dobrodziejstwo dla naszego zdrowia*” (E. White, list 72, 1896).

Jeśli chodzi o słowo *chleb*, to Ellen White uznawała bardziej podpłomyki pieczone bez drożdży, a chleb drożdżowy zalecała jeść dopiero na 3-4 dzień, wszystkie te informacje znajdziecie w jej książce pt. *Chrześcijanin a dieta* - myślę, że dziś wraz z postępowaniem światła w sprawach dietetycznych przychyliłaby się do wyeliminowania go w ogóle z naszej diety, na rzecz niegotowanych produktów całościowych jak ziarna, np. skielkowane.

Pisała to 122 lata temu, jak myślicie czy zboża oraz chleb jaki jadła w tamtym czasie, przypominały obecny chleb, obecne zboża i dzisiejsze drożdże? Pomyślmy też o stanie naszych jelit czy jest taki sam jak u ludzi, którzy żyli 122 lata temu? Choroby i degeneracja naszych organizmów mocno się posunęły do przodu od tamtego czasu. Zadajmy sobie też pytanie: czy jej poselstwo było zupełne, kompletne i pełne? Czy nie zostało coś i dla nas do odkrycia?

Owoce, zielenina powinny pochodzić z ekologicznych upraw, z własnych ogródków. Dlatego jednym z poselstw Ducha Proroczego było wyniesienie się z miast. Ellen White od ponad, jak widzimy, 100 lat zalecała ludowi Bożemu życie na wsiach i posiadanie swojego kawałka ziemi. Ile można zdrowego pokarmu uzyskać z kawałka ziemi to wie tylko ten, kto sam ją posiada i uprawia. Własne jabłuszka, koperek, zielenina to wielkie błogosławieństwo. Kto posłuchał rad Ducha Proroctwa, ten zwyciężył. A dzisiaj, zły wiedząc o tym i widząc marność naszego życia i wiele niewykorzystanych sytuacji, utrudnił ludowi Bożemu kupno ziemi na wsiach, podjudzając polityków do wydania następującej ustawy:

*„Dnia 30 kwietnia 2016 roku weszła w życie zmiana ustawy z 11 kwietnia 2003 r. o kształtowaniu ustroju rolnego, mocą której obrót nieruchomościami rolnymi podlega pewnym ograniczeniom, że przede wszystkim nieruchomości rolne **mogą nabywać jedynie rolnicy indywidualni.**”*

Podobno mają być wprowadzone jakieś zmiany w tej kwestii i dobrze byłoby, gdyby lud Boży wykorzystał ten moment na opuszczenie miast!

Gdyż poprzez powyższą ustawę, szatan utrudnił ludowi Bożemu wyjście z miast na wieś, zamykając ich w miastach, jak w więzieniach. A w miastach ma nad nimi większą władzę. Bo sam ma większą władzę nad miastami.

Jestem pod niesamowitym wrażeniem tego, że w pismach Ellen White, Pan Bóg dał nam przepisy na życie w ogóle. Szkoda tylko i żal, że lud Boży wzgardził tymi radami i nie zastosował ich w życiu!!!

Ellen White pisała i dawała rady pod wpływem ducha Bożego dotyczącego tego, gdzie mieszkać, jak się odżywiać i jak zarabiać pieniądze!!! A więc nasz Zbawiciel dał nam wszystko, co do życia na tej ziemi potrzeba. Trwając w Jego służbie, dla Jego ludu, mieliśmy mieć zapewnione wszystko!!! Jedzenie, ubiór, zarobek i dach nad głową. Lud Boży miał mieszkać na wsiach, odżywiać się wzorcowo, na każdym etapie zrozumienia, dążąc do diety z raj i zakładać wegańskie restauracje, sanatoria, szkoły. Lud Boży miał się kształcić. Benów Carsonów, czy Daniela i Józefów dzisiejszych czasów na dworach Egiptu czy Babilonu miało być więcej!!! Mieliśmy mieć wpływ na życie społeczne. Zasiadać w sejmach i sejmikach dając w ten sposób duchowi Bożemu możliwość większego zasięgu do działania na umysły ludzi.

Na pewno znacie Adwentowe Uniwersytety, szkoły, sanatoria, sklepy i bary ze zdrową żywnością. Ich właściciele z tego żyją i mają się dobrze. Bo Pan Bóg obiecał, że do tysięcznego pokolenia będzie błogosławił tym,

k którzy będą mu posłuszni! I choć niestety właściciele tych restauracji, szkół, szpitali nie wytrwali w Prawdzie i niejednokrotnie przestali być wierni poselstwu adwentowemu, to nadal mają ślady błogosławieństwa np. w wymiarze materialnym. Ciągłe ich instytucje mogą być czasem przez Pana Boga wykorzystywane dla ratowania Jego dzieci na jakimś tam etapie ich rozwoju, pomimo, że ich właściciele pogubili się w Prawdzie duchowej i bardziej przypominają ludzi tego świata posiadających świeckie instytucje.

Pisałam powyżej, że koniecznym jest:

1. Uświadomienie sobie *potrzeby* reformy dietetycznej!
2. Uświadomienie celu w tej reformie: jak chcę się odżywiać, aby przynieść Bogu chwałę.
3. Ustalenie poziomu, na jakim się znajdujemy i podjęcie działań przygotowujących do reformy.
4. Wprowadzenie reformy we wszystkich wspomnianych aspektach w życie.

A więc mam nadzieję, że przy czytaniu treści tego rozdziału uświadomiliśmy sobie punkt dietetyczny, w którym znajdujemy się teraz i wynikającą z niego potrzebę reformy.

Uświadomiliśmy sobie cel dietetyczny, do którego zmierzamy.

A więc kolejnym krokiem będzie to, że podejmiemy się przygotowań do reformy w jej wielu zakresach, poprzez modlitwę, studium Słowa i działanie.

Takim przygotowaniem jest również pobyt na Święcie Namiotów, czy słuchanie wykładów, jak i czytanie tej książki oraz stosowanie się do wskazówek i rad, takich jak np. niedojadanie między posiłkami. A następny etap to wprowadzenie wszystkich wspomnianych w tej książce zasad w życie.

Pomyślmy o tym! Przeczytajcie na str. 348 i 351 z trzeciego wydania książki E.G. White pt. *Prorocy i królowie*, co Nehemiasz uczynił modląc się! Mamy tak samo modlić się, jak modlił się Nehemiasz. On noce spędzał na modlitwie. Modlitwą wyjednał sobie u króla prawo do odbudowy Jerozolimy.

Modlitwa torowała mu drogę w najtrudniejszych momentach życia.

Jak jeszcze teraz, choć już późno, możesz zadośćuczynić za przespane życie? Tak jak Samson, musimy się zdobyć na ostatni wysiłek i trud, bez względu na wiek i wrócić w Ojca dom.

„Zasadzeni w domu Pańskim wyrastają w dziedzińcach Boga naszego. Jeszcze w **starości** przynoszą owoc, Są w pełni sił i świeżości, Aby obwieszczać, że Pan jest prawy, Że jest opoką moją, i nie ma w nim nieprawości” Ps. 92:14-16, BW.

Co mogę jeszcze dziś uczynić?

Zacznijmy od siebie, od naszych domów. Zacznijmy od momentu upadku Ewy, a ona upadła, bo nie posłuchała! A więc my zacznijmy od posłuszeństwa. Posłuchajmy wezwania do zmiany nawyków dietetycznych i okażmy im posłuszeństwo i tak jak Jezus zacznijmy od postu. Jaki on ma być, dowiemy się w następnym rozdziale. A jego efektem powinno być: surowe odżywianie.

Wiem, że czyta, czy słucha nas wielu starszych ludzi i zdają sobie sprawę, że mogą się przestraszyć odżywiania na surowo. Nie obawiajcie się, poziom, do którego dojdziecie startując z dzisiejszych swoich etapów znany jest tylko Panu Bogu. Być może, że wielu starszych ludzi zakończy swoją reformę na gotowanym weganizmie.

O surowej diecie i przejściu na surową dietę pisałam już w *Filadelfiach*. Zamieszczałam przepisy na torty surowe, surowe pizze, dipy do marchewek, surowe sosy, surowe spaghetti z cukinii, pyszne surowe desery owocowo - orzechowe z mleczkiem kokosowym. Pisałam to 6 lat temu w *Filadelfii* nr 6 z 2012 roku pt. *Ostatnie pokolenie*. Pisałam to, gdy byłam okazem zdrowia. Potem niestety wróciliśmy jakoś do gotowanego, wegańskiego pokarmu. Pomysł gonił pomysł. Jedliśmy pyszne wegańskie majonezy, pizze, zapiekanki, różne rodzaje praśników, na słodko, na słono, cienkie, grube, z kminkiem, z żurawiną; wegańskie gołąbki, bigosy, pyzy na parze z sosami warzywnymi, mizerie ze śmietaną z nerkwców. Uff.

Pomimo wegańskiej, różnorodnej i smacznej diety, zauważyłam z latami, że wcale nie jestem już takim okazem zdrowia. W tym roku na swojej skórze zobaczyłam pewne czerwone plamy, czy to wykwyty, czy to egzema, łuszczyca, uczulenie? Miałam coraz częściej w zmęczeniu opuchnięte nogi.

... i znowu tak jak 6 lat temu, na naszej drodze Pan Bóg postawił pewną osobę, która znowu przypomniała nam o surowej diecie.

Nasza duchowa rodzina, w szczególności mój mąż i ja nie boimy się chorób w taki tradycyjny sposób. Choroba, egzema czy ukąszenie przez kleszcza, czy przez pszczoły, ma dla nas wymiar duchowy. Wierzymy, że

poprzez chorobę Pan Bóg do nas przemawia. Chce nas poinformować o tym, że pewne obszary naszego jestestwa wymagają zmian.

I teraz, gdy zobaczyłam swoje opuchnięte nogi z egzemą w kilku miejscach wiedziałam, że Pan Bóg do mnie przemawia, bo potrzebuję koniecznie zmian!

A skoro ja ich potrzebuję, to moja rodzina i Wy, czytający tę książkę też.

Podzielę się z Wami teraz tym, co stało się moim doświadczeniem, i w co Pan Bóg nas wprowadził i co gdzieś tam od lat było już w naszych sercach.

Mam już prawie 50 lat. Przez pierwsze 26 lat mojego życia odżywiałam się według tradycyjnej, polskiej diety z kotletami schabowymi, ziemniaczkami, czasem golonką i węgorzami, zawsze z nabiałem, herbatą czarną w składzie; choć również z dużą ilością owoców, bo moi rodzice mieli ogród, a w nim początkowo i warzywa, a potem warzyw nie uprawiali, ale za to co roku mieliśmy mnóstwo owoców: truskawki, poziomki, maliny, jabłka, wiśnie, czereśnie, winogrona, śliwki, porzeczki. Pamiętam, że jako dziecko potrafiłam stanąć przy krzaczku agrestu i prawie cały agrest zjeść sama! Tak więc na pewno dostępność dojrziałych, zdrowych, niepodsypanych chemią owoców połączona z ruchem na świeżym powietrzu mocno równoważyła w mojej diecie zły wpływ mięsa czy nabiału.

Potem około 2 lata, do 28 roku życia, byłam wegetarianką. Po czym nastąpiły około 22 lata weganizmu gotowanego. Pomimo gotowanej wegańskiej diety, budowałam w sobie *jednak* złe nawyki dietetyczne!!! Zapytacie jak to możliwe? Z dwóch powodów: nadmiernego spożywania cukrów w słodkich owocach, które uwielbiałam i tłuszczu w słodkich deserach orzechowych, mleczkach kokosowych. Oraz *nadmiar* pokarmu w ogóle!!! Całe talerze bobu i fasolki szparagowej, wegańskiego ciasta rafaello, sera tofu zrobionego z kilogramów soi.

Przejadanie się tym, co zdrowe, mieszanie zbyt wielu różnych produktów na raz, czyni nas chorymi. Nadmiar tłuszczu, cukrów, węglowodanów, wywołuje w nas choroby. Gotowany pokarm uzależnia smak i pożądlivość, nie sposób zjeść go mało. Ponadto gotowany pokarm nie odżywia, brakuje mu wartości, więc ciągle chcesz więcej, łatwiej się oszukując, bo ogólnie uchodzi za niby zdrowszy. A jednak klei organizm, w szczególności jelita, osłabia wypróżnianie, przez co zatrzuwa organizm.

Nawet jako weganka, czy to gotowana czy niegotowana: przejadałam się tymi pysznymi owocami, deserami orzechowymi, nadmiarem

tłuszczów w olejach i oliwach, nadmierną obfitością pokarmów. Pożądaniem świeżego chleba, w którym są niezdrowe drożdże powodujące w organizmie fermentację itd. itp.

Stąd te wykwity na skórze i puchnięcie nóg. Przeciążona wątroba. Pita litrami woda tylko przelatowała przez mój organizm. Ktoś powie, że puchnięcie nóg jest wynikiem złego krążenia i braku odpowiedniej ilości ruchu. Hmm, tak, to prawda, ale w takim razie dlaczego, po 2-3 tygodniach picia soków z marchwi, zieleniny, pomidorów, jabłek i grapefruitów – opuchlizna zupełnie odeszła, a przecież ruchu nie pojawiło się o wiele więcej w moim życiu.

Okazało się, że napchany żołądek gotowaną, choć wegańską dietą... nie odżywia ciała, ale czyni je jednak chorym!!! Zresztą tak samo jest z surowym jedzeniem. Nadmiar surowego jedzenia w żołądku w postaci dużej ilości bananów, melonów, suszonych jabłek, daktyli napycha brzuszki, wzdyma jelita fermentacją i wcale nie służy ciału.

Surowy pokarm i to najpierw traktowany jako lekarstwo, czyli *stosowany bez nadmiaru* słodkich owoców, które to niestety mają za dużo cukrów i z początku, jeśli organizm jest nieoczyszczony, to lepiej odżywiają grzyby i bakterie w naszych organizmach aniżeli nasze organizmy, powinien być naszym celem. Nie obwiniamy owoców za to, że dokarmiają w nas chorobotwórcze grzyby, ale usuńmy najpierw grzyby, gdyż to raczej, umęczony toksycznym zatruciem organizm nie pasuje do „czystego” pożywienia, jakim są owoce. Bo przecież owoce są cudownym naturalnym pożywieniem.

A więc surowe marchwiowe, pomidorowe, grapefruitowe soki, skromne surówki warzywne, mają nas najpierw *oczyścić* i *wyleczyć*, aby w konsekwencji uczynić nas gotowymi na rajska dietę. Soki czy pewne owoce i niektóre warzywa są swoistą kwarantanną przed wejściem do Nieba i dowolnego korzystania z pokarmów niebiańskich.

Do tych Bożych, naturalnych leków dodajmy też kiszonki!

Dlatego **musimy** najpierw nasze ciała oczyścić, wyczyścić ze złogów, z nadmiaru tłuszczów, węglowodanów, chorych komórek, oczyścić z zalegających w nas chorobotwórczych mas kałowych, w ogóle uzdrowić choroby, aby dopiero w czyste i oczyszczone ciała móc zacząć „wkładać” owoce... to tak jak owoc ducha, aby się pojawił, musi być oczyszczony umysł!!!

Nie lejmy młodego wina do starych bukłaków!

Oczyścimy nasze buklaki ciała ze złogów i „pozostałości” niezdrowego stylu odżywiania, które trzymają nasze żołądki i umysły w szponach, jak wino Babilonu upija i trzyma w swych szponach umysł!!!

Owoce to pokarm z Edenu, trzeba trochę wysiłku, aby móc się nimi rozkoszować, nie możemy za szybko po nie sięgać zbezczeszczonymi rękami, zepsutym smakiem i chorym umysłem:

„Powiedział Bóg także: Dla was są też wszelkie rośliny rodzące ziarno, gdziekolwiek są na całej ziemi, oraz wszelkie drzewa, w których owocach są nasiona. Niech wam służą za pożywienie” IMojż. 1:29, BWP.

A więc co jest dla nas pokarmem? Tym docelowym? Zielenina i owoce!

A co możemy jeść teraz w fazie oczyszczania i kwarantanny? Tylko niektóre warzywa i niektóre owoce oraz zieleninę.

Zioła to lekarstwo. Warzywa to lekarstwo. Kiszonki to lekarstwo.

Cała reszta, jak strączkowe czy zboża czy orzechy i nasiona, nie może być spożywana w okresach oczyszczania. A poza tymi okresami tylko w bardzo umiarkowanych i wstrzemięzliwych ilościach i najlepiej w formie namoczonej, skiełkowanej, po kilka łyżeczek dziennie, a i to może okazać się za dużo w indywidualnych wypadkach. Ziemniaki w zasadzie powinno się spożywać tylko jako lekarstwo, ale nie jako pokarm dla zdrowego człowieka, ze względu na zbyt dużą zawartość skrobi, która generalnie jest pożywką dla bakterii.

Naszym generalnym problemem jest przejadanie się.

Wszyscy jesteśmy chorzy, borykamy się z jakimiś chorobami, niewydolnościami, bólami w kościach.

Wszyscy potrzebujemy oczyszczenia, zanim wkroczymy na drogę Bożą, o której możemy powiedzieć, że stanie się naszym nowonarodzeniem. Po to potrzebna jest nam reforma.

Reforma ma pomóc nam wejść w fazę oczyszczenia, zanim będziemy mogli wrócić do ogrodu już tu na ziemi, duchowo. A potem realnie.

Oczyszczenie ciała musi wpłynąć na nas w taki sposób, aby nie było już powrotu do tego, co niszczy świątynię ciała, a więc w tym wypadku do gotowanego. Inaczej całe oczyszczanie nie ma sensu.

I tego zabrakło w moim poselstwie sprzed 6 lat. Od razu z gotowanego chciałam przejść na dietę rajska. Fajnie, myślę, że to też było ważne i dobre. Dało nam czas na powstrzymanie się od wielu pokarmów, na wstrzemięzliwość. Dało nam czas na przygotowanie umysłów do tego, co nadeszło teraz.

Tyle, że te 6 lat temu zabrakło dogłębnego oczyszczenia ciała, które

w pełni przemieniłoby umysł i sposób myślenia. A wiemy, że zdrowa krew odżywia mózg i warunkuje jego duchowość w czołowym płacie mózgowym.

Ponadto, 6 lat temu nie wiedziałam tego, co wiem dziś, że np. weganie surowi mają różne swoje preferencje, są tacy, co jedzą dużo orzechów i tacy, co nie używają ich aż tyle. My używaliśmy ich też za dużo w naszej surowej diecie, bo były przepyszne w deserach i spodach do surowych tortów.

Obecnie większość członków naszej duchowej rodziny poddaje się *oczyszczaniu*, które ma nas przysposobić już do życia na surowym. Nasze decyzje muszą być stabilne, a więc i oczyszczanie musi być dogłębne do szpiku kości, abyśmy nie byli chwiejni w poznaniu i w decyzjach, i abyśmy wytrwali.

Tak więc 07.08.2018 roku poddałam się sokowej diecie oczyszczającej, tzw. OW czyli Odżywianiu Wewnętrznemu, na którym w sumie byłam 12 tygodni. Przez pierwsze 6 tygodni piłam tylko soki, a przez kolejne 6 tygodni piłam soki i zjadałam całościowe produkty. Listę produktów dozwolonych w okresie OW podam w następnym rozdziale. Przez pierwsze 6 tygodni wypijałam na śniadanie: $\frac{3}{4}$ szklanki wyciśniętego surowego soku z zieleniny jak np. z mniszka lekarskiego, z pokrzywy, z krwawnika, z liści jarmużu i botwiny. Kilka razy piłam sok wyciśnięty z naci marchwiowej i byłam zdumiona, że był całkiem dobry. Tę zieleninę popijałam szklaneczką soku z marchwi, a potem jako nagrodę wypijałam drugą szklaneczkę soku z marchwi.

Około godziny 13:00-15:00 piłam litr soku z grapefruta.

I albo to był koniec dziennego zapotrzebowania na soki, albo wypijałam jeszcze około godz. 17:00 do dwóch szklanek soku z pomidorów. Choć powiem szczerze, że ten popołudniowy sok nie był zawsze konieczny, gdyż nie czułam się jakoś szczególnie głodna.

I tak przez 6 tygodni. W moim doświadczeniu Pan Bóg zachował następujący cykl:

- rano po przebudzeniu 2 szkl. wody niegazowanej z kilkoma kroplami cytryny;
- po ok. 40 min. sok z zieleniny i prawie litr soku z marchwi;
- po 2h znowu woda;
- min. po 5 godzinach przerwy od porannego soku - znowu sok z wybranego z listy, którą podam w następnym rozdziale, warzywa czy owocu.

Jak widzimy, Pan Bóg w pełni zachował cykl, jaki znamy z porad Ducha Proroctwa: dwa posiłki dziennie i pomiędzy nimi picie wody.

W drugiej formie Odżywiania Wewnętrznego, która trwała kolejne 6 tygodni doszły tylko produkty całościowe.

Przez pierwsze 3 tygodnie odczuwałam duży dyskomfort w jelitach... wzdęcia i niemożność wypróżnienia. Lewatywy pomagały tylko na chwilę. Ale potem stosowałam 3 lewatywy pod rząd po 500 ml wody i zaczęło odpuszczać; wiedziałam, że się nie poddam i to jelita musiały się poddać i odpuściły, obrzęk i ciężkość odeszły.

Poza tą jedyną niedogodnością czułam się rewelacyjnie. Po ok. 2-3 tygodniach zniknęły wszelkie obrzęki ciała. Opuchlizny. Miałam też o wiele bardziej elastyczne i giętkie ciało. O wiele mniej odczuwałam zmęczenie. Ku rozczarowaniu mego męża, zamiast się wyciszać, miałam coraz więcej energii i sił.

Początkowo zeszło ze mnie ponad 10 kg wagi, choć pewnie wody, a nie tłuszczu.

Paradoksalnie, choć to woda ze mnie zeszła, to ja zaczęłam pić o wiele więcej wody niż zawsze. Pomiędzy sokami codzienne wypijałam po 2 litry wody!!! Co normalnie było mi ciężko wykonać. I co ciekawe, nie susiałam w nadmiarze, a do tej pory, choćbym nie wiem, ile wody w siebie wlała, to ona tylko przeze mnie przelatowała!!!

Nastąpiło też coś bardzo dziwnego w moim umyśle.

Swoiste odblokowywanie dawnych zapisów. I to jest właśnie dla mnie największym dowodem na to, co pisałam powyżej o wymazaniu zapisu grzechu i w ogóle różnych zapisów z naszego życia.

Otóż nagle w sklepach zaczęłam zauważać wszystkie możliwe niezdrowe produkty, których już od 20 lat nie jadłam lub nie piłam, i o których wydawało się, że już dawno zapomniałam. Widziałam wędliny, parówki wieprzowe i cielęce, sery, chleby, maselko, świeże, chrupiące, białe bułeczki i inne pieczywo, kurczaczki, jajeczka; mój wzrok koncentrował się niebezpiecznie również na półkach z wódeczką!, czekoladkami - czułam ich smak, zapach, a one jakby mówiły do mnie z tych półek, że oszukiwałam się przez te ponad 20 lat swojego weganizmu i adwentyzmu, i że tak naprawdę, to dietą wegańską, po prostu zastępuję sobie tamte smaki, i tak naprawdę cały czas pożądam kiełbasek, ale teraz jem sojowe! Czekoladek, ale teraz pod postacią wyrobów karobowych, a wódeczką jest życie religijne, zamiast życia wiary Jezusa!

Zobaczyłam jak naprawdę jestem zniewolona! Sklepy i ich witryny w naszym konsumpcyjnym świecie zaczęły do mnie krzyżeć: jesteś nasza! Chcesz się wyrwać? Zobacz, przecież Ty kochasz to, co jest światowe! Buciki, sukienki, torebki też zaczęły mnie wołać!!! Światowe smaki! Światowy smak i gust!

Nie wiedziałam, jak to się dalej potoczy, bo przecież tak się nie da żyć, odbierając sobie od ust takie rarytasy!!! I żyjąc na soczku z zieleniny i marchwi! Podwójne życie! Jak tak żyć, oszukując siebie samego!? To nie dla mnie, bo Ja jestem *albo - albo!* Wiedziałam tylko, że mam trwać, a Pan Bóg sam dokona operacji na żywym organizmie, na moim mózgu. On sam wymaże stary zapis i dokona nowego Swoim Palcem!!!

W tym czasie w naszym domu w ogóle zapanowało ogromne ożywienie duchowe poprzez wiele zmian, jakie pojawiły się w życiu mego męża. Poszedł za tymi zmianami natychmiast Damian, który jest twardy jak diament i który surową dietę to ma we krwi.

Zobaczyłam, że choć toczę tę największą z walk i bitew w swoim organizmie z pożądaniem gotowanego niezdrowego pokarmu, to jednak mam coraz bardziej wyczulony umysł na to, co duchowe. Troszkę zaczęłam pokornieć, mieć większą zgodę na Boże rozwiązania, na krzyż dnia codziennego.

Nasze życie duchowe zaczęło nabierać bardziej publiczny wymiar poprzez częstsze wyjazdy do wierzących w całej Polsce.

I pewnego dnia, gdy byliśmy akurat w górach, weszłam do toalety w baczówce góralskiej. Zapach żurku z białą kielbaską i jajeczkiem był niesamowity! Silny i przejmujący. Wiedziałam, że muszę cierpliwie czekać aż Pan Jezus sam zmieni zapis na moim mózgu, że ja sama niewiele z tym zrobię, że poddając się diecie oczyszczającej zrobiłam wszystko, co mogłam. Resztę oddałam memu Ojcu. Poszłam do toalety, a gdy z niej wyszłam, ku memu zaskoczeniu i zdziwieniu, zapach żurku i białej kielbasy oraz jajeczka stał się taki zwykły, może nadal znajomy, ale już nie taki przejmujący. Czulałam, że jestem uwolniona od tego pierwszego zniewalającego pożądania. To było około 4-5-tego tygodnia na sokach.

W 5-tym tygodniu z kolei pojechałam do Strzyżowa i Rzeszowa, żeby pozalaźwiać wiele spraw i m.in. iść po zakupy dla całej rodziny.

Weszłam do sklepów, których dawno nie odwiedzałam w Strzyżowie i trochę bałam się znowu własnej pożądliwości, ale o dziwo towary na półkach znowu do mnie przemawiały, ale z zupełnie innej pozycji... poczuły

się zdradzone, i w odwecie odkryły przede mną swoje prawdziwe oblicze schemizowanych, pełnych konserwantów i barwników, przetworzonych, przegotowanych i doprawionych wzmacniaczami smaków trucizn. Octowe keczupy, konserwowe puszki, nabiał itd. itp. Były na mnie wściekle, że udaje mi się zwyciężać. Że uciekam z tego ludobójstwa. Chwała Panu Jezusowi i Jego Ojcu!

W tym miejscu też chciałam podziękować ludziom, tym, którzy stanęli już po stronie Boga i dla innych czynią wysiłek i trud, abyśmy wszyscy mogli sobie służyć.

Chcę podziękować za pomoc Jurkowi i Damianowi, moim domownikom, którzy każdego dnia zbierali dla mnie zieleninę, mniszek, pokrzywę, krwawnik, jarmuż, botwinę i obierali kilogramy marchwi, abym mogła ją wypijać jako sok.

Dziękuję tym, którzy cenne godziny dnia i nocy poświęcają zgłębianiu wiedzy o ziołach, owocach, warzywach, aby służyć radą i pomocą innym, i nie szczędzą im swego czasu.

Wniosek, jaki wyciągnęłam z mojego doświadczenia, to, że dopiero surowy weganizm, już w fazie oczyszczania pomaga Panu Bogu w wymazaniu zapisu grzechu i śmierci w naszych umysłach i jest celem dla tych, którzy żywo doczekają przyjścia Jezusa.

Około 5/6 tygodnia pożądanie tego, co gotowane i ogólnie uznane za niezdrowe, odeszło. Pozostało zmaganie z pożądaniem tego, co gotowane i niby zdrowe. Jak pierożki z soczewicą, czy kaszą gryczaną. Jak pizza wegańska. W moich rozmowach z Bogiem zrozumiałam, że muszę czekać, czekać, aż poprzez zmianę myślenia, Pan Bóg dokona Swego zapisu na moim umyśle. *Tylko* On może wymazać te smaki.

Około 7 tygodnia... przeżyłam coś jeszcze zupełnie nowego...

Odeszło pożądanie wegańskiego gotowanego zdrowego pokarmu, poza dwoma może trzema produktami, a pojawiło się coś zupełnie nowego: dobry smak jabłka, tak dobry, że... zaczynam być od niego uzależniona. Pojawił się tak wspaniale soczysty słodki smak papryki, że odkrywam go jak swoją pierwszą miłość z mężem...

Czyżby... Czyżby zaślubiny niedługo?

Ogólnie wytrwałam 12 pełnych tygodni na diecie, w której w ogóle nie używałam soli, jadłam tylko jabłka, grapefruity, pomidory, cebulę, paprykę, kiszonki, marchew, pietruszkę i w zdecydowanej większości piłam soki z zieleniny i ziół takich jak mniszek lekarski, pokrzywa, koni-

czyna, wrotycz, nawłóć kanadyjska, liście truskawek, babka lancetowata oraz soki z jabłek, marchwi, grapefruta.

Ostatnie tygodnie były u mnie o tyle trudne do wytrwania, że bardzo odczuwałam już chęć zjedzenia czegoś, co by mnie trochę wypełniło, bo muszę przyznać, że w ostatnich tygodniach miałam poczucie, że już się wysysam i wsysam, bardzo schudłam około 15-17 kg. Wiem, że ten proces wcale nie byłby dla mnie niebezpieczny, i że spokojnie mogłam wytrwać dłużej, ale bardzo tęskniłam już za praśnikami, domową wegańską pizzą i ostatecznie uległam *pożądliwości i chęci powrotu do starego* i zjadłam praśniki oraz moją ulubioną domową wegańską pizzę na podpłomyku, czyli ciście bez drożdży, gdyż drożdże odbijały mi się piwem i nie mogłam ich jeść.

Teraz nastąpił okres, gdy niezwykle wiele zmieniło się w moim organizmie, bo np. zupełnie odeszło moje poprzednie łaknienie słodkiego. Syrop klonowy czy miód nie jest dla mnie już tak kuszący, jak był kiedyś. Łaknienie na słodkie owoce, jak banany, melony, arbuzy jest we mnie o wiele, wiele mniejsze. I to jest niewątpliwie wielki sukces. Pozostała we mnie ogromna miłość i upodobanie do jabłuszek, za co jestem przeogromnie Panu Bogu wdzięczna!

Nie mam w ogóle ochoty na gotowany wegański pokarm typu bigosy, gołąbki, makarony, zupy warzywne.

Praśniki też jawią się za tłuste.

Jedynie, co mnie przez pewien czas nęciło, a więc *kusiło* i było moim łącznikiem ze starym światem grzechu, jak ja to sobie tłumaczyłam, to pizza na podpłomyku, cieniutka na milimetr, z pomidorkiem, cebulką, oliwką, papryczką, brokułem polana czasem sosem z nerkowców z czosnkiem i włożona do piekarnika na 5 minut. Niby „gotowany” pokarm, a tak naprawdę to zblanszowany, bo podpłomyk pozostaje w piekarniku na tyle krótko, że produkty, które się na nim znajdują nie są wcale nadmierne ugotowane. Wiem, że jest to pokarm na okres przejściowy, potrzebny bardziej memu umysłowi, aniżeli ciału. Bo moje ciało nie jest nim aż tak zachwycone jak umysł, bo moje ciało już świetnie funkcjonowało na surowych sokach i produktach całościowych i czuło się świetnie i najprawdopodobniej gdybym dalej trwała, to pięknie by się dalej oczyszczało i wyleczyłoby się całkowicie z różnych niedomagań, a umysł przeszedłby ze stanu śmierci do życia wiecznego w Bogu bez powrotów do gotowanego.

Ale mój umysł za tym nie podążył, bo nie nadążył jeszcze całkowicie za ciałem, które z kolei odczuwało wielką ulgę i godność w traktowaniu i ostatecznie grzeszna natura wzięła górę. Wspomnienia miłych chwil z mężem przy takiej zdrowej pizzy były tak silne, że nie umiałam się im oprzeć. Lęk pójścia w zupełnie nowe, bez gotowanego poddało się temu, co ciału było przez tyle lat bliższe!

Toteż od tego momentu przez pewien czas oboje z mężem eksperymentowaliśmy z dietą, pozwalając sobie w wolności dochodzić do celu, jakim jest jedzenie na surowo tylko zieleniny i owoców.

Pozwalamy Panu Bogu tak wpływać na nasze umysły poddając się pod niesamowite doświadczenia dnia codziennego w pracy, w domu i służbie ludziom, że obserwujemy, jak Pan Bóg zmienia nasz sposób myślenia i pomaga nam dokonywać lepszych wyborów.

Pozwalam Panu Bogu dostarczać mi wiedzy, która znacząco wpływa na zmianę sposobu myślenia, a to pomaga podejmować decyzje i opierać się pokusom.

Ostatnio Damian podzielił się ze mną zdobytą przez siebie wiedzą, że gdy człowiek niepotrzebnie zaczął zabiegać o pokarm, przetwarzając, pozornie ulepszać to, co z natury Boga wisiało na drzewach czy rosło sobie na polu i ugotował to czy tamto, to postawił cały swój system immunologiczny w stanie alertu, bo *„kiedy gotujesz jedzenie system immunologiczny reaguje na nie, jak na toksyny. Krew przechodzi w proces leukocytozy trawiennej, który uaktywnia białe krwinki przeciwko zjedanemu gotowanemu pożywieniu. Prawdopodobnie dlatego, że proces gotowania zniekształca strukturę żywności w taki sposób, że ciało go nie rozpoznaje i traktuje je jako toksynę. To nie za dobrze, gdy ciało tak traktuje pokarm, który ma go odżywić.*

Były szwajcarski doktor Paul Kouchakoff, pierwszy wykazał w latach 30-tych, że jeśli twoja dieta składa się z ponad 51% gotowanego jedzenia, to ciało zareaguje na nie tak, jakby zostało zaatakowane przez obcy organizm. Kouchakoff pierwszy wykazał, że jeśli dieta składa się z ponad 51% surowego pożywienia, to nie wystąpi leukocytoza, czyli nie zaistnieje reakcja białych krwinek” (Cytat z filmu „Food Matters” – „Jedzenie ma znaczenie”).

Musimy tak oczyścić organizmy, doprowadzić je do takiego stanu z Edenu, abyśmy doświadczyli tego, że zjedzenie pokarmu gotowanego wywoła w nas gorączkę.

To co Kaznodzieja Salomon wiele lat temu napisał w 2:24-26, nie pisał do ostatniego pokolenia: „*Nic lepszego dla człowieka, niż żeby jadł i pił, i duszy swej pozwalał zażywać szczęścia przy swojej pracy. Zobaczyłem też, że z ręki Bożej to pochodzi. Bo któż może jeść, któż może używać, a nie być od Niego zależnym? Bo człowiekowi, który Mu jest miły, daje On mądrość i wiedzę, i radość, a na grzesznika wkłada trud, by zbierał i gromadził, i potem oddał temu, który się Bogu podoba. To też jest marność i pogoń za wiatrem (BT).*” Są to słowa dla tych, którzy umierają w Chrystusie i żyli na przestrzeni wieków. Ale my potrzebujemy głębszego poselstwa!

Od około grudnia 2018 do lutego 2019, a więc przez kolejne 12 tygodni, byłam w kolejnym okresie przejściowym powrotu do kilku posiłków gotowanych i upieczonych. Po okresie OW wróciłam do domowej pizzy na podkłomyku, niewielkiej ilości praśników, troszeczkę gotowanej soczewicy, własnej z ogródka mrożonej fasolki szparagowej, tzw. placków Jurka, a więc przepysznych jakby zapiekaneek, które wymyślił nasz domownik Jurek z wytłoczyn, jakie nam pozostawały po sokach warzywnych, do których dodawał mąkę i mnóstwo przypraw i czosnek i zapiekał to na blaszce w piekarniku! Przepyszne! I... teraz gdy to piszę, chce mi się śmiać, bo uświadomiłam sobie jak niesamowicie to zabrzmiało, ale... rozchorowałam się i to tak jak nigdy dotąd od 10-ciu czy 20-tu lat odkąd jestem osobą świadomie wierzącą! Przez 6 dni utrzymywała się we mnie bardzo wysoka temperatura około 39 stopni, a czasem nawet 39,4 stopnie i nie odpuszczała pomimo leżenia w łóżku, zabiegów moczenia stóp, syropów z czosnku i cebuli. Miałam też dziwne wewnętrzne przekonanie, że dopadł mnie wirus, który łatwiej atakuje mięsożerców, bo mają słabszy system immunologiczny. Okres mojej choroby Pan Bóg wykorzystał, aby sprowadzić na mnie myśli i doświadczenia, które wywołały we mnie silne walki wewnętrzne. Miałam wrażenie, że na ostrzu noża staje całe moje dalsze istnienie. Gorączka czyniła zmagania bardzo realnymi i dotkliwymi. Myśli i to, co przeżywałam w sobie, były praktycznym przerabianiem lekcji z kolejnego Święta Namiotów, które odbędzie się w 2019 roku, a do którego się przygotowujemy. Empirycznie na sobie samej, przerabiałam tematy wykładów, które będą wygłaszane na kolejnym Święcie Namiotów, o tym, że będziemy musieli dobrowolnie wypić kielich goryczy podany z rąk Niebiańskiego Ojca, że mamy dać się Mu związać, że musimy okazywać ducha synostwa na miarę naszego Boskie-

go pochodzenia! Ogrom podniesionych w ostatnim czasie poprzeczek w moim życiu, w tej gorączce wydawał się nie do przejścia. Ale co zrobić? Zrezygnować? Odejść? Przestać ufać? Bogu dziękuję, że mój mąż był w domu w tym czasie i się mną opiekował i wspierał. Z drugiej strony moja biedna Mama i Tato bardzo się martwili stanem mojego zdrowia i prosili, żebym poszła do lekarza i zażyła jakieś leki. Powiem szczerze, że zaczęłam te ich sugestie brać pod uwagę, czym smuciłam mego męża. Sytuację podkreślał fakt, że przez całe dni podczas tej choroby, mając 39 stopni gorączki, musiałam przez 8h z domu, z łóżka pracować zawodowo przed komputerem, bo w pracy nie miałam nawet komu przekazać swoich obowiązków, gdyż dwaj inni spedytorzy też byli chorzy!!! Z drugiej strony był to czynnik wspomagający pominięcie ludzkiego lekarza, gdyż pracując od 8:00-16:00, tak i tak nie miałabym nawet czasu, aby iść do lekarza. Zresztą wyobraziłam sobie, że idę do naszej pani doktor i ona przepisuje mi antybiotyki, które ja wykupuję w aptece i... mam połknąć, i tutaj nie miałam zgody, bo czułam swój osłabiony organizm, oczyszczony jednak bądź co bądź postami, a tutaj tak silne medykamenty... mogą mnie jeszcze bardziej zrujnować i już wiedziałam, że do przychodni lekarskiej tym razem na pewno nie pójdę. Piszę *tym razem* gdyż nie zastrzegam się, że nie wolno nam korzystać ze zdobyczy medycyny klasycznej. Wszystko zależy od okoliczności i doświadczeń jakie Pan Bóg na nas zsyła indywidualnie, gdyż każde doświadczenie jest inne. Wracając do mojej choroby, ostatecznie próbując się z Panem Bogiem pojednać i uznać, i dać Mu Jego prawo do mnie i mego ciała, oraz prawo do zabrania mi moich marzeń, pragnień i wyobrażeń o życiu, a w zamian przyjąć Jego wolę, Jego kielich goryczy i Jego związanie... poprosiłam Go o pomoc i wsparcie... zasnęłam w pokoju pomimo gorączki i rano obudziłam się z o wiele mniejszą gorączką, która każdego kolejnego dnia zaczęła ustępować. Pierwszy Psalm, na jaki w poranku kolejnego dnia padł mój wzrok to był Psalm 30-ty i już wiedziałam, że Pan Bóg ma moją chorobę i w ogóle całe moje życie pod stałą kontrolą.

„Panie, Boże mój, Wołałem do Ciebie i uzdrowiłeś mię. Panie! Podniosłeś z otchłani duszę moją, Ożywiłeś mnie pośród tych, którzy schodzą do grobu... Jakież zysk z krwi mojej, z mojego zejścia do grobu? Czy proch może Cię wysławiać? Czy może zwiastować wierność twoją?... Zmieniłeś skargę moją w taniec, rozwiązałeś mój wór pokutny i przepasałeś mię radością, aby dusza moja śpiewała ci i nie zamilkła: Panie, Boże mój, będę

cię wiecznie wysławiał” Ps. 30:3-4, 10, 12-13, BW.

Przez całe 6 dni tej choroby zjadłam może 2 jabłka i wypilałam około litra soku z jabłek, ale i na to nie miałam ochoty. (W tym miejscu dopiszę, że zanim zachorowałam, nosiłam się z zamiarem kolejnego wiosennego przejścia na OW na kolejne 12 tygodni, martwiłam się tylko jak dam radę, bo poprzednio schudłam ogromnie i w zasadzie pozostaję na tej zmniejszonej wadze). Tymczasem, po tych około 6-ciu dniach zmagania w chorobie, gdy gorączka się zmniejszyła, mój mąż zapytał, czy coś bym zjadła. Pomyślałam sobie, że w sumie to chętnie zjadłabym sałatkę owocową. Mój mąż zrobił mi całą miskę sałatki! Momentu, w którym podał mi tę miseczkę nie zapomnę nigdy! Wygląd i zapach tych owoców wywołał w mojej głowie wizję raj! Po 6-ciu dniach zmagania i tortur wewnętrznych, w tej miseczce owoców zobaczyłam nagrodę: Raj, Niebo... wzięłam tę miskę od niego i trzymałam w ręce jak skarb... i usłyszałam: „Wytrwaj! Wytrwaj! Bo smak zwycięstwa i nagrody jaka na Ciebie czeka, przewyższa wielokrotnie smak i zapach owoców, które trzymasz teraz w dłoni.” A były tam i jabłuszka i gruszka i grapefruit i mango i banan i kiwi i... nie pamiętam już jakie inne owoce, ale ich smak był niewiarygodnie przyjemny i nowy dla mnie. Niezwykłe się wzruszyłam. Potem jeszcze usłyszałam, że te owoce, ich piękny i łagodny zapach pomogą mi pozbyć się wewnętrznej agresji, że gotowanie jest właśnie takim aktem agresji wobec Bożych darów ziemi. Dusząc, smażąc, piekąc, zabijam, wyładowuję swoją agresję na Bożym dziele i potem przyprawiam, dosalam... aby zabić naturalny smak Nieba! W momencie, gdy Piotr podał mi tę miskę owoców, coś kliknęło w mojej głowie i pojawiła się tam myśl, że już nigdy nie zjem nic gotowanego. Pan Bóg sam dokonał tego kliku w mózgu, On sam Swoim Palcem na moim umyśle pisze Swoje zapisy, jak kiedyś Swoje Prawo na kamiennych tablicach. Kocham Go, kocham mego Ojca Niebieskiego i mego Męża. Kocham też mego Tatę, z którym ostatnio coraz wspianiej mnie się rozmawia. I wiem, że to jest szczęście, że mam Miłość Boga Ojca i jego Syna i mego Męża i Taty. Otoczona takimi murami Miłości jestem niezwykle bezpieczna i uhonorowana, obym nigdy nie wzgardziła tymi darami! Podana z rąk mego męża miska owoców była jak przeciwieństwo do przyjętego przeze mnie w czasie choroby kielicha goryczy, ta ręka, która wcześniej musiała zranić i podać ten kielich goryczy, teraz podawała nagrodę, miskę pyszności, miskę kolorowych Bożych cudów – zapowiedź raj i zbawienia, które nadejdzie,

gdy wytrwamy do końca, po czasie próby i bólu i cierpienia, aby oczyścić Imię naszego Stwórcy. Od tego dnia aż do teraz, gdy piszę te słowa pozostaję na surowej diecie i jest ona dla mnie zupełnie nowym przeżyciem, niepodobnym do niczego co wcześniej zaznałam. Rozkoszuję się owocami i wszystkim co rośnie nad ziemią, brokuł, kalafior na surowo, pomidor, papryka, ogórek. Same pyszności. Jem trzy razy dziennie. Owocowe śniadanie, obiad sałatowo-pomidorowo-ogórkowo-paprykowo-jarzy-nowy pełen wspaniałych kolorów, a około 17:00-18:00 zjadam jeszcze troszkę owoców. Dodaję czasem niewielkie ilości ziaren czy orzechów do swojej diety, czasem poleję surówkę sosem z nerkowców. Czuję się doskonale, a plamy na nogach całkowicie zniknęły!

W następnym rozdziale przeczytamy, jak z poziomów dietetycznych, na jakich się teraz znajdujemy, a więc z umownych poziomów minus 12, minus 8, minus 4, i 0 przejść na poziom powyżej zera, na taki poziom, w którym chwali się Pana Boga umysłem uwolnionym od starych, grzesznych nawyków i zapisów. Na taki, na którym się nie przejada i nie kieruje pożądlivym smakiem. Zapomina się o jedzeniu w czasie służby i przestaje odczuwać zmęczenie. Odżywianie traktuje się jako godne podtrzymanie w ciele życia, a nie sposób na nudę, pustkę życia i ucieczkę od rzeczywistości.

W następnym rozdziale przeczytamy o sposobie na pokonanie uzależnienia od gotowanego pokarmu, które jednocześnie oczyszcza ciało i wpływa na zmianę sposobu myślenia, a więc pomaga uporządkować umysł, aby miał Boże myśli.

Następny rozdział jest o postach leczniczych, które mają nas wyleczyć i przygotować nasze ciała, a tym samym ducha i duszę na przyjście Jezusa. Poznamy już konkretne rozwiązania, że tak powiem techniczne, jak jeść i co jeść, na jakim etapie.

Rozdział 3

Posty lecznicze

Ten rozdział mówi o pewnym aspekcie diety. A mianowicie o tym, jak pobudzić nasz organizm, aby pomóc mu samemu się leczyć i wzbudzić w nim samo uzdrowieńcze, oczyszczające mechanizmy.

Otóż chcemy wyjść z poziomów dietetycznych, na jakich się obecnie znajdujemy, a które umownie omówiliśmy w rozdziale drugim, po to, aby **oczyścić** nasze organizmy, i móc stopniowo dojść do celu, czyli do diety z Edenu, która jest nam *naturalnie przypisaną* i nas faktycznie *odżywia*. Pan Bóg nas ponagla i mówi przez Jeremiasza:

„(...) *Biada ci, Jeruzalemie, że nie chcesz się oczyścić. Jak długo jeszcze będziesz zwlekać?*” Jer. 13:27, BW.

A więc, aby zacząć żyć w zgodzie z dietą, która nas zbuduje i prawdziwie odżywi, trzeba się najpierw oczyścić. Najpierw musimy przygotować organizm do diety Adama i Ewy. To tak jak z tymi starymi bukłakami, do których nie nalejesz młodego wina.

Trzeba się najpierw oczyścić, aby potem móc się rozkoszować owocami, zieleniną, ziarnami spożywanymi w surowej postaci w takich ilościach, aby odżywiały organizm.

Nie wiem czy wszyscy dożyjemy żywo przyjścia naszego Pana i Zbawiciela, ale nie jest to wcale takie niemożliwe. Nie wiemy, kto dożyje, a kto nie, do tego wydarzenia, ale wiemy, że każdy z nas powinien zabiegać o to, aby doczekać żywo przyjścia Jezusa Chrystusa. Więc myślę, że wszyscy możemy nasze organizmy zacząć oczyszczać, a do jakiego poziomu, kto dojdzie, to bardzo indywidualna sprawa w Bogu. Na pewno nikt nic nie straci na tym, że wybierze coraz zdrowsze, bardziej surowe odżywianie.

Zechcimy oczyszczać nasze organizmy, nie jako zabieg tylko fizyczny, ale i duchowy. Poprośmy w modlitwie, aby to Pan Bóg kierował tym procesem tak, aby nie tylko ciało, ale i duszę i ducha przygotować na Jego przyjście. A więc prosimy też o jednoczesne oczyszczanie umysłu i przemianę w sposobie myślenia o sprawach duchowych i doczesnych.

Naszym celem ma być rajska dieta. Bo tam się wybieramy do Nieba, do Ojca. A tam nie ma gotowania pokarmu. Tyle tytułem wstępu.

A teraz, kiedy już odczuwamy potrzebę zmian dietetycznych i znamy cel, musimy się przygotować i wykonać niezbędne działania oczyszczające w celu korzystania później z błogosławieństw diety, jaką Pan Bóg dał człowiekowi, gdy go stworzył, bo przecież On najlepiej wie, jaka dieta buduje i prawdziwie odżywia nasz organizm.

A więc każdy z nas *stopniowo* i indywidualnie zostanie przez Pana Boga poprowadzony. Stopniowo, też jest terminem względnym. Pan Bóg zabiera się za nasze uzdrowienie niezwykle indywidualnie. Jezus Chrystus jest Naszym Osobistym Zbawicielem, Naszym Osobistym Doradcą Żywieniowym, Finansowym, Zawodowym i Społecznym. Nauczmy się z *Nim* współpracować, a On oczyści wszystkie aspekty naszego życia.

Jesteśmy na bardzo, bardzo różnych etapach dietetycznych i chorobowych i dlatego, powiem Wam, że *wszelkie* Wasze działanie, które ma cechy wstrzemięźliwości i postu, czyli np. rezygnacji ze wszystkiego, o czym wiecie, że jest niezdrowe, jak np. kawa, herbata czarna, napoje gazowane, nabiał, mięso, cukier, itd.; *wszelkie* powstrzymywanie się od podjadania między posiłkami; wkładania czegokolwiek do ust na szybko, wieczorem, w południe, w nagłym przypiływie głodu; *wszelkie* zmniejszenie ilości zjedanego na raz posiłku; niemieszanie ze sobą zbyt wielu produktów na raz; rezygnacja z nadmiernego przetwarzania na rzecz jedzenia w jak najbardziej naturalnej i całościowej postaci owoców czy warzyw; niedojadanie aniżeli przejadanie się; nie myślenie o jedzeniu; nie banie się, że jeśli nie zjem jednego czy dwóch posiłków w ogóle, to coś mi się stanie; dodanie większej ilości wypijanych płynów do swojej codziennej diety, w tym głównie wody; dołożenie do codziennego trybu dnia spacerów; wietrzenia mieszkania; posprzątanie zakurzonych półek; zerwanie toksycznych relacji... itd. itd. – te wszystkie działania: już mają charakter oczyszczający i przeprowadzone choćby w jakiejś tylko części już będą przez Pana Boga ubłogosławione!

Cokolwiek, cokolwiek zrobicie, nawet jedną małą rzecz w kierunku

oczyszczenia swego ciała, środowiska, otoczenia, relacji, szaf, pokoi, talerzy z nadmiaru pokarmów i niezdrowych pokarmów... będzie wielce ubłogosławione!

Tak więc, cokolwiek zrobicie, powstrzymacie się od trzeciego posiłku, od słodczy, będziecie raz w tygodniu pościć całkowicie lub będziecie cały dzień na sokach czy owocach, zwiększycie ilość zjadanych owoców, czy warzyw, zaczniecie się więcej ruszać, a zobaczycie – że już poczujecie się lepiej, a Pan Bóg będzie miał większy dostęp do Waszych umysłów.

Tak więc, powstrzymanie się od pewnych produktów już jest oczyszczeniem, post raz w tygodniu już daje oczyszczenie.

Jednakże to wszystko, co wymieniłam przed chwilą, **zależy jak przeprowadzone**, może mieć charakter chaotyczny lub w pełni metodyczny i stabilnie posuwający się naprzód.

U niektórych pewne działania i tak kończą się powrotem do starych nawyków, potem znowu coś zaczynają... dobrze, jeśli wskakują po takim „objeździe” na wyższy poziom niż przed „objazdem”, ale są tacy, co coś tam czynią, zaczynają, ale potem nagle... stają w miejscu, siadają na laurach... czy wręcz cofają się w swoim rozwoju duchowym i w konsekwencji lekceważą prawa zdrowia i życia. Wszystkie takie uzdrawiające działania mają u nich ciągle i niezmiennie charakter, który nazwałabym raczej chwilowymi działaniami zachęcającymi. Tzw. przynętami Pana Boga, aby pokazać im, że, JEGO pokarmy i JEGO metody działają i czynią cuda w organizmach, ale ci ludzie nie korzystają w pełni z Bożych rozwiązań, więc ostatecznie nie cieszą się dobrym zdrowiem. Poprawa jest, ale na chwilę, albo taka trochę niepełna.

Chcę Wam opowiedzieć o drodze doskonalszej i bardziej dogłębnie oczyszczającej organizmy, pomagającej pokonać choroby i w konsekwencji przygotowującej nas do wydarzeń czasów końca i do spotkania z Jezusem nie zaznawszy śmierci doczesnej. A tych, którzy nie doczekają przyjścia Pana Jezusa żywo, dieta oczyszczająca przygotowuje do zaśnięcia w *Jezusie* przed Jego przyjściem. Więc nie wiem, do którego etapu dojdzie każdy z nas, ale wszyscy mamy iść naprzód.

Takie głębsze wejście w relacje z naszym *osobistym Wielkim Lekarzem*, musi się odbywać na zasadzie ciągle posuwającej się do przodu spirali, patrz rys. str. 27, wyżej, wyżej i coraz wyżej. Czasami jakieś pojedyncze powroty do potraw z poprzedniego etapu mogą mieć charakter

wspomagający tę dietetyczną podróż ku surowemu odżywianiu. Stanie się tak wtedy, kiedy po skosztowaniu jakiś potraw z poprzedniego etapu, stwierdzamy, że już nam jednak nie służą i że zaczynamy je zapominać, bo nowe pokarmy zaczynają nam bardziej smakować i lepiej służyć.

Podjmując decyzję, że współpracujesz w tym oczyszczaniu z Panem Bogiem, możesz tak naprawdę Bracie i Siostrze sam podjąć się tego procesu. Wierząc, że On jest Twoim Osobistym Lekarzem i Zbawicielem, oddajesz się Mu cały/a, a więc oddajesz Panu Bogu swego ducha, duszę i ciało - bezwarunkowo - i pozwalasz Mu oczyszczać się ze wszystkiego, co do Niego *nie* należy, abyś mógł kiedyś powiedzieć:

„Już nie będę z wami wiele mówił, nadchodzi bowiem władca tego świata. Nie ma on jednak nic swego we Mnie. Ale niech świat się dowie, że Ja miłuję Ojca, i że tak czynię, jak Mi Ojciec nakazał. Wstańcie, idźmy stąd!” Jan 14:30-31, BT.

Co to znaczy oddać się Bogu *bezwarunkowo*?

To znaczy, że nie stawiam Panu Bogu żadnych warunków, że jestem z Nim bez granic w ufności i wierze; w gotowości na zmianę sposobu myślenia o wielu duchowych kwestiach i w gotowości na odjęcie sobie od ust ulubionych pokarmów, przygotowanych w ulubionej formie i ulubionej ilości, a podanej o ulubionym czasie. Nasze uzdrowienie i oczyszczenie przychodzi wtedy, gdy pozwalam Panu Bogu rządzić we mnie i poddaję Mu wszystko to, co rządzi moją cielesną naturą, tak, aby cielesność nie miała więcej nade mną władzy, aby w chwili pokusy nie stała się powodem upadku.

Postarajmy się zacząć nasz organizm traktować tzn. oczyszczać, metodycznie, a nie chaotycznie i okazjonalnie. Uczynimy oczyszczanie i wierność pewnym zasadom dietetycznym - stałym elementem naszego życia, aż dojdziemy każdy indywidualnie do jakby „*swojej*” *doskonałości w Nim*, do etapu, do którego *On* nas doprowadzi!!! Wtedy będziemy mieli pewność, że oczyszczone miejsca wypełnił *Swoim* duchem i że będziemy zapieczetowani na wydarzenia czasów końca.

Dietę i styl życia trzeba stopniowo przekształcać. I to w każdym możliwym wieku, tu nie ma ograniczeń, bo napisane jest:

„Wydadzą owoc nawet i w starości, pełni soków i zawsze żywotni, aby świadczyć, że Pan jest sprawiedliwy, moja Skala, nie ma w Nim nieprawości” Ps. 92:15, BT.

Pan Bóg co roku przysyła do nas coraz więcej Braci i Sióstr starszych

wiekim i jest to dla mnie bardzo znaczące zjawisko, które daje mi wiele do myślenia.

Z naszych złych nawyków trzeba wychodzić stopniowo, a więc trzeba nam bardzo indywidualnego podejścia, które sami sobie w swojej uczciwości aplikujemy w naszych indywidualnych modlitwach z Ojcem.

Ci, którzy czują czy wiedzą, że żywo doczekają przyjścia Jezusa, a więc nie doznają doczesnej śmierci - ci akurat będą musieli osiągnąć jedność w zrozumieniu, jaki rodzaj diety jest dla nich konieczny, aby mogli otrzymać „złoty paszport” do *Nieba*.

Ja wierzę, że dla tej szczególnej grupy ludzi, celem w diecie jest jeżenie na surowo, tylko tych pokarmów, które są wymienione w 1Mojżeszowej 1:29, bo godząc się i rozkoszując taką dietą, pieczętują swoją gotowość powrotu tam skąd wyszliśmy, a co utraciliśmy. To jest tyle, co człowiek może zrobić od siebie, aby pokazać, po której stronie tego wielkiego boju stoi.

Inni z Was, bez względu na wiek, też powinni do tego stanu dążyć, a Sam Bóg zadecyduje, do jakiego etapu dojdą.

Takim sposobem na oczyszczenie organizmu i na uruchomienie w nim samouzdrawiających się mechanizmów jest tzw. **Odżywianie Wewnętrzne**, inaczej nazwane postem leczniczym, które może przybrać dwie formy, picia *tylko* soków, z pewnych, określonych owoców i warzyw lub picia soków i spożywania tych określonych warzyw i owoców, całościowo.

W zależności od naszej determinacji, stanu umysłu, stanu chorobowego w organizmie, poziomu dietetycznego, na jakim się w danym momencie znajdujemy, albo przejdziemy natychmiastowo do Odżywiania Wewnętrznego, albo przygotowujemy się do niego.

I teraz chciałabym poświęcić trochę czasu na etap, który nazwałam fazą przygotowującą do właściwego Odżywiania Wewnętrznego.

Dieta, jaką przygotowaliśmy podczas Święta Namiotów w 2018 roku, była właśnie doskonałą dietą przygotowującą do *postu leczniczego*, która ma nas przygotować do diety pierwszych rodziców. Ta dieta głównie bazowała na owocach i gotowanych kaszach czy ryżu oraz naszych świeżych orzechach włoskich w czasie śniadań. A podczas obiadów na surówkach oraz gotowanych kaszach i ryżu oraz niewielkich ilościach gotowanego zmiksowanego na puree grochu, czy soczewicy. Czasem były gęste zupy warzywne.

W czasie przygotowania do postu leczniczego, powinniśmy **stopniowo i metodycznie, a nie chaotycznie**, robić porządek w śmietniku naszego życia. Czym jest robienie porządku w życiu?

Jest stopniowym ograniczaniem lub wyrzucaniem tego, co jest „śmieciem”, a więc głównie niezdrowych produktów żywieniowych, ale i... sprzętów, przedmiotów, rzeczy, które są powodem pokus, czy zapraszają upadłych aniołów do naszych domów.

Robienie porządku w śmietniku życia to również selekcja osób z naszego otoczenia i ograniczenie kontaktów, czy wręcz zerwanie relacji z osobami, które swoim złym wpływem i niechęcią do otworzenia serca dla Jezusa ograbiają nas z cieszenia się błogosławieństwami Nieba, gdyż oddalają nas od zażyłych relacji z Bogiem Ojcem i Jego Synem.

Dla osoby, która jest na naszym umownym poziomie minus 12, oczyszczanie „śmietnika” życia, to na początek wyrzucenie z menu wieszaków i alkoholu. Będzie to bardzo oczyszczające działanie, które wniesie wiele światła do życia takiej osoby.

A dla tego, kto jest na poziomie minus 8, to wyrzucenie z menu mięs tzw. „czystych”, będzie niezwykle przełomowe i organizm na pewno za to podziękuje, a dla tego, kto jest na etapie minus 4, to wyrzucenie z menu nabiału uczyni w jego ciele cuda, a dla *weganina gotowanego*, wyrzucenie z menu wszystkiego, co gotowane przeniesie go w świat czystej wiary, bo w wymiarze duchowym, będzie to zerwanie nierównego jarzma, oderwanie się od świata grzechu i faktyczne przeprowadzenie reformy Ezdrasza i Nehemiasza.

Osoba gotowa na *pełne* oczyszczenie tak ducha, duszy, jak i ciała, wnikliwie przestudiuje Słowa z księgi Ezdrasza i ochoczo i dogłębnie oczyści swoje życie nie tylko z niezdrowych pokarmów, ale i nieuświęconych związków i relacji z innymi ludźmi, w tym z osobami, które uzurpowały sobie miano żony czy męża, a nie spełniały w Bogu tej funkcji, ***bo nie były Bożym wyborem.***

„Toteż teraz zobowiązmy się uroczyście przed Bogiem naszym, że - za radą pana mojego i tych, którzy z szacunkiem odnoszą się do przykazania Boga naszego - odprawimy wszystkie te żony nasze obcoplemienne i to, co z nich się narodziło, bo tak postąpić należy według Prawa. Powstań, gdyż do ciebie ta sprawa należy. My stoimy przy tobie. Bądź odważny i działaj!” Ezdr. 10:3-4, BT.

„Wtedy powstał kapłan Ezdrasz i rzekł do nich: Wściec popełnili prze-

stepstwo, żeście za żony wzięli kobiety cudzoziemskie, powiększając przez to winę Izraela. A teraz wyznajcie wykroczenie swoje wobec Pana, Boga ojców waszych, i spełnijcie wolę Jego, mianowicie: odłączcie się od tych narodów obcych i od kobiet cudzoziemskich! - I całe zgromadzenie odpowiedziało głośno: Według orzeczenia twego powinniśmy postąpić. Ale lud jest liczny a pora deszczowa, tak że nie można pozostać na dworze; a sprawa ta - nie na dzień jeden ani dwa, gdyż wielu z nas w tej sprawie zawiniło” Ezdr. 10:10-13, BT.

„Ci wszyscy pojęli byli żony obce; a były między nimi niewiasty, które im narodziły synów” Ezdr. 10:44, BG.

„Wszyscy oni pojęli za żony kobiety obcoplemienne, a teraz odprawili i żony, i dzieci” Ezdr. 10:44, BW.

Przeczytajmy teraz fragment z książki „Patriarchowie i Prorocy” E. White, str. 431 wyd. III:

„Iluż naśladuje Samsona! Jakże często zawierane są małżeństwa pomiędzy wiernymi a niewiernymi. Ludźmi tymi kierują tylko instynkty w wyborze. Narzeczeni nie zasięgają rady Boga i nie zważają na Jego chwałę. Przewodnia idea chrześcijaństwa powinna wywierać decydujący wpływ w zawieraniu związków małżeńskich. Jakże często podstawy zawieranego związku są sprzeczne z podstawami chrześcijańskimi. **Szatan ustawicznie potęguje swoją władzę nad ludem Bożym i prowadzi go do zawierania sojuszów i związków z osobami jemu podwładnymi.** Stara się wzbudzić w sercach grzeszne żądze. **Lecz Pan pouczał lud w sposób jasny i zrozumiały, aby nie łączył się z tymi, którzy nie żywią ku Niemu miłości.** 2Kor. 6:15-16: ‘Albo jakaż jest wspólnota Chrystusa z Beliarem lub wierzącego z niewiernym? Co wreszcie łączy świątynię Boga z bożkami? Bo my jesteśmy świątynią Boga żywego według tego, co mówi Bóg: Zamieszkać z nimi i będę chodził wśród nich, i będę ich Bogiem, a oni będą moim ludem’.”

I inny fragment z Ducha Proroctwa:

„Chrystus nie przyszedł zniweczyć instytucję małżeńską, lecz, aby **przywrócić jej pierwotną świętość i godność.** Przyszedł odnowić obraz Boży w człowieku i rozpoczął swe dzieło od uświęcenia związku małżeńskiego” (E. White, Chrześcijański dom, str. 59, wyd. III).

„On postanowił, aby mężczyzna i niewiasta łączyli się w święty związek, by zakładali rodziny, których członkowie zostaliby uznani za członków rodziny niebieskiej” (ibid. str. 59).

„Malżeństwo nie zmniejsza pożyteczności dla innych, lecz wzmacnia ją. Malżeńskie życie można poświęcić służbie zdobywania dusz dla Chrystusa. Ja wiem, co mówię gdyż przez 36 lat mój mąż i ja szliśmy wszędzie tam, gdzie Pan mówił: ‘Idźcie!’” (ibid., str. 61-62).

A więc w czasie przygotowania do właściwego postu leczniczego, nazywanego Odżywianiem Wewnętrznym, stopniowo eliminujemy z diety i życia złe i niezdrowe produkty oraz ograniczamy i zrywamy kontakty z ludźmi, choćby byli najbliżsi, którzy mają złe nawyki i swoim postępowaniem rujną naszą duchowość i zdrowie; sami nie mając zamiaru przyjąć do serc Jezusa.

Uczynię tutaj taką dygresję, że niektórzy zmuszeni czasem przez intensywność choroby, jak np. rak, natychmiastowo podejmują się postu leczniczego, czyli Odżywiania Wewnętrznego i w trakcie tego postu dokonują niezbędnych porządków w życiu. Wiadomo, że jest im trudniej, bo są słabsi, mają mniej siły, a muszą się podjąć natychmiastowego oczyszczania, ale mają więcej motywacji i determinacji, a i łaska Boża jest dla nich wielka. Myślę też, że każdy mógłby natychmiast przejść na Odżywianie Wewnętrzne, kto ma ku temu takie przekonanie i wiarę, gdyż wszystko jest możliwe dla wierzącego.

Powtórzmy więc, że w zależności od poziomu, na jakim się znajdujemy, w czasie przygotowania do postu leczniczego ograniczamy lub eliminujemy z diety wszystko, co niezdrowe, a więc wszelkie mięsa, nabiał w tym sery, mleko, jogurty, śmietany, masło oraz słodocze, napoje gazowane, lody, cukier, kawę, czarną herbatę, alkohol i papierosy.

Natomiast w miejsce tych niezdrowych produktów i niezdrowych nawyków wprowadzamy 2-3 zdrowe posiłki dziennie, składające się głównie z owoców, warzyw, zbóż, orzechów, nasion i trochę strączkowych, jeśli ktoś je koniecznie potrzebuje; wprowadzamy jako dobry nawyk picie około 2 litrów wody dziennie pomiędzy posiłkami.

Wprowadzamy ćwiczenia fizyczne. Tymi wszystkimi zmianami wprowadzamy w życie porządek i zwiększamy dystans do wszystkiego, co światowe i co rujnuje duchowość. Ja to nazywam odzyskiwaniem oddechu, czyli tzw. „uff” ☺.

Nasi sąsiedzi, którzy zdecydowali się lata temu na opuszczenie dużego miasta, przerejestrowując samochód na nowym terenie wiejskim, otrzymali nowe tablice rejestracyjne z końcówką UF! Jakież to symboliczne.

Nasze przygotowanie do postu leczniczego będzie miało bardzo indy-

widualny przebieg i bardzo indywidualny czas trwania. Znajdzie się też w tym okresie czas na spojrzenie na przeszłość z dystansu i wyciągnięcie z niej jak najwięcej Mądrych wniosków! Pan Bóg jest przemożnie *obecny* w tym czasie w życiu takiej osoby, która najpierw słabnie pod naporem zwiększającej się świadomości grzechu i stanu swojej grzesznej natury, aby dopiero po jakimś czasie nabrać wiary w sens dalszego życia i sił do naprawy oraz zadośćuczynienia. W tym procesie przygotowania rozjaśnienia się umysł i zaczynają się solidne porządki w każdej sferze naszego życia.

W czasie przygotowania do postów leczniczych posiłki zaczynamy spożywać bardziej świadomie, a nie byle jak, i o regularnych porach; uczymy się zdrowo je przygotowywać. Próbujemy i smakujemy pyszne pasty, przasne pieczywo. W tym czasie, jeśli ktoś jeszcze tego nie uczynił, to uczymy się weganizmu gotowanego. Cieszymy się nowym, zdrowszym smakiem, nowych wegańskich potraw i cieszymy się życiem! Na tym etapie popełniamy jeszcze wiele błędów żywieniowych, ale już odczuwamy błogosławione efekty podjętych działań. Nasza grzeszna natura cały czas walczy. Czasami paradoksalnie właśnie w tym okresie ujawniają się nasze głęboko skrywane choroby, jakby w myśl zasady *kryzysów ozdrowieńczych*. Organizm poczuł, że dajemy mu nadzieję na lepszą przyszłość, więc ujawnił, z czym ma problem w nadziei uwolnienia go od niego. A biedak do tej pory trzymał chorobę trochę w uśpieniu i tajemnicy, bo skupiał się na codziennej walce ze złymi nawykami, by po wielu latach np. na starość wybuchnąć tą chorobą jak bomba. Teraz mając nadzieję na stopniowe, mądre traktowanie go, ujawnił, z czym ma problem i zaczął sam proces leczenia i stopniowego pozbywania się choroby. Surowy weganizm pomoże mu zwieńczyć ten proces sukcesem.

Kiedy już osiągniemy poziom zerowy i jesteśmy w *weganizmie gotowanym*, cieszymy się nim jakiś czas. Być może osoby starsze dojdą tylko do tego etapu. To decyzja Pana Boga. Na tym etapie pozostajemy tak długo, jak nam Pan Bóg pozwoli, ale nie zwlekamy i szukamy dalszych rozwiązań, gdyż za niedługo w bardzo empiryczny sposób, i to na własnej skórze, przekonamy się, że nawet gotowany weganizm nie do końca działa, że wcale nie uzdrowił całkowicie i dogłębnie wszystkich chorób, choć już wiele poprawił, ale trzeba jednak zrobić coś jeszcze... coś głębiej... a więc zaczynamy indywidualne poszukiwania najlepszych rozwiązań dla własnego ciała.

I wtedy okazuje się, że trzeba powoli lub natychmiastowo, znowu indywidualnie, rezygnować z gotowania na rzecz spożywania pokarmów **w surowej postaci!**

Jest to piękna przygoda z Panem Bogiem, gdy na bazie wiedzy o owocach, warzywach, zieleninie, orzechach, nasionach zaczynamy spożywać coraz więcej surowych pokarmów, owoców, warzyw. Pijemy soki. I narreszcie odczuwamy, że teraz nasze oczyszczenie czy uzdrowienie może mieć charakter niezwykle dogłębny i zupełny! Słowem *doskonały!*

Jednak nawet teraz, gdy już jemy coraz więcej **surowych pokarmów**, czy wręcz stosujemy **tylko surową dietę**, okazuje się, że *nawet teraz* na tym etapie też znacząco różnimy się w naszych nawykach. Niektórzy jeszcze ciągle bardzo się *przejadają*, choć już zdrowym pokarmem, ale za dużo jedzą np. kielków z roślin strączkowych. I nie chodzi tu o to ile razy w tygodniu je się strączkowe, zresztą to samo odnosi się do strączkowych gotowanych, ale ile się ich **wkłada na raz** na talerz!!! Myślę, że w pewnych okresach i na pewnych etapach można i codziennie zjeść sobie jakieś strączkowe pokarmy, czy to gotowane czy surowe skielkowane, ale zważając na ilość nakładaną na talerz jednorazowo; jeśli to jest trochę fasolek do obiadu, dwie, trzy łyżki lekko wypukłe soczewicy do obiadu, dwie łyżki bobu, dwie łyżki fasolki szparagowej, dwie łyżeczki kielków, dwie łyżeczki nasion słonecznika – to dobrze, ale jeśli się nimi przejadamy, to niedobrze. A więc *umiar* jest najważniejszy. *Ilości* zjadanych pokarmów - tu tkwi problem.

Podsumujmy to, co wiemy o czasie przygotowania do właściwego postu leczniczego: usuwamy wszystko, co szkodliwe z diety i z życia osobistego oraz wyciągamy wnioski z przeszłości i zaczynamy się zdrowiej odżywiać przechodząc z etapu w etap, zależy czy byliśmy na poziomie -12, czy -4, oraz zdrowiej żyć w ogóle. Powoli, powoli, w Bożym tempie dochodzimy do gotowanego weganizmu - wszyscy musimy się spotkać na poziomie O, na poziomie gotowanego weganizmu.

Potem cieszymy się gotowanym weganizmem, który mój mąż nazwał punktem zerowym - wyjściowym dla każdego z nas, by po jakimś czasie stwierdzić, że gotowany weganizm już też nie zdaje egzaminu, że musimy szukać dalszych rozwiązań dietetycznych dla naszych organizmów.

To samo dotyczy naszego życia duchowego. Nasze życie jest dynamiczne, zmienia się, a niestety nikt z nas nie cofnie czasu, w którym popełniliśmy błędy. Musimy umieć je wybaczać innym, ale i samemu sobie.

Musimy chcieć za nie zadośćuczynić i pytać Pana Boga jak to zrobić, aby nie podejmować się niczego na własną rękę, aby nie robić nic, co nie miałyby pieczęci i namaszczenia Bożego.

Życie płynie. Starzejemy się, a życie dokoła nas się zmienia i my musimy za nim nadążyć, choć wcale nie w pierwszej linii!!! Oczywiście, że nie!!! My nie nakręcamy agresji tego świata; i nie wykorzystujemy rozwoju umysłu i intelektu człowieka oraz zdobyczy techniki w celu niszczenia ludzkości, jak w większości robi to świat. Ale mamy pełne prawo do korzystania z dobrodziejstw i zdobyczy techniki w pobożnych celach! Pralki, zmywarki, komputery, telefony komórkowe są i dla nas, i jeśli dobrze używane, stają się wielkim błogosławieństwem!

Ociąganie się na tyłach życia i jeszcze usprawiedliwianie się tym, że my Chrystianie, mamy siedzieć na drzewach i jeść owoce i stronić od tego świata nie jest Chrystianizmem, jakiego uczyłam się przy moim mężu i jakie daje nam niezwykle odczuwalne w środowisku i otoczeniu oddziaływanie Pana Boga na nasze otoczenie. Nasz Chrystianizm w naszej rodzinie to - na razie przynajmniej - intensywna praca i korzystanie z komputerów, telefonów komórkowych, prądu, zamrażarek, samochodów. Odrzuciliśmy w pełni telewizor jako bardzo zły sprzęt i nieprzydatny w naszym domu.

Po zerwaniu toksycznych więzów, po usunięciu z talerza schematyzowanych, zabitych gotowaniem, toksycznych potraw, dalej poddajemy nasze życie Panu Bogu dalszemu porządkowaniu i oczyszczaniu, nie tak z automatu, bezmyślnie i bezwolnie jak kiedyś, ale ciesząc się *odzyskaną wolnością*, delikatnie i powoli w BOGU, najlepiej w JEGO tempie pozwalamy Mu dalej nas lepić i kształtować! On dalej oczyszcza nasze życie z toksyn duchowych, życiowych, finansowych, społecznych, zawodowych itd. itp. *Wszystko staje się nowe!!!*

Uczymy się cieszyć życiem, dbać o nas samych w godności Bożej, bo jeszcze na razie mamy na to dany czas!!! Jeszcze kilka lat. Potem będzie za późno i bardzo ciężko będzie tym, którzy źle ten czas wykorzystają. Na tym etapie *uczymy się korzystać z wolności w Bogu!!!* To wielkie wyzwanie nie popłynąć w tym, że wszystko mogę, ale nie wszystko jest budujące!!! Uczymy się odnaleźć w towarzystwie, na spotkaniach rodzinnych i umieć w radości i wolności wybierać z ich gościnnych, polską gościnnością stołów, tylko to, co buduje i odżywia, by składać dobre świadectwo o naszym osobistym Zbawicielu. Uczymy się z nimi rozma-

wiać, by wiedzieć, kiedy jakie Słowo wypowiedzieć, aby ich zachęcać i intrygować naszym Bogiem!

Musimy umieć żyć w biedzie, ale i w obfitości Bożych łask!!! W strumieniach Jego łaski. Ciesząc się przyrodą, prostym, nieskażonym pożytkiem i zepsuciem smakiem prostych, a jakże pysznych pokarmów. Jeśli nigdy nie jadałeś i nie nauczyłeś się jadać gotowanych buraczków, takich ot, po prostu z wody, to spróbuj! Gotowany buraczek czy marchewka to smak przedni! Na pewnym etapie zachwyci, pochwyci i uzdrowi... później okaże się, że lepsza jest marchewka schrupana na surowo, czy starta, bo ta gotowana ma za wysoki indeks glikemiczny, i zanadto podnosi cukier w organizmie... Ale to wszystko przyjdzie do Was w czasie i stopniowo.

Najpierw pozwólcie Panu Bogu siebie porzypieszcząć!!!! Dajcie Mu dać się Wam poznać!

Zacznijcie po prostu żyć! Niech wszelka pojawiająca się za drzwiami pokusa nie powoduje, że popłyniecie z nurtem grzechu.

Na tym etapie uczcie się opanowania. Nie każdy stojący obok nas telewizor oznacza, że trzeba go włączyć!

Przestańcie się katować religijnym życiem, oszukiwać, że jesteście szczęśliwi, a spod oka zazdrośnie spoglądać na talerze czy życie ludzi tego świata.

Niechaj do naszych umysłów dotrze Prawda, że zanim zacniemy pościć, nauczymy się cieszyć życiem i dobrami, jakie Pan Bóg nam daje:

„Tak mówi Pan Zastępów: Post z czwartego, post z piątego, post z siódmego i post z dziesiątego miesiąca niech się zamieni dla narodu judzkiego w radość, wesele i święto przyjemne. Ale miłujcie prawdę i pokój!” Zach. 8-19, BT.

„Wówczas oni rzekli do Niego: Uczniowie Jana dużo poszczą i modły odprawiają, tak samo uczniowie faryzeuszów; Twój zaś jedzą i piją” Łuk. 5:33, BT.

„Faryzeusz stanął i tak w duszy się modlił: Boże, dziękuję Ci, że nie jestem jak inni ludzie, zdierycy, oszuści, cudzołźnicy, albo jak i ten celnik. Zachowuję post dwa razy w tygodniu, daję dziesięcinę ze wszystkiego, co nabywam” Łuk. 18:11-12, BT.

Gdy byłem dzieckiem, moja Mama zawsze mówiła, gdy jedliśmy coś droższego i bardziej wykwintnego jak np. ananas: „Ciesz się teraz tym ananase. Jedz i rozkoszuj się nim! Ciesz się, że możemy go sobie kupić,

jutro może nas już nie być na niego stać i wtedy będziemy jeść marchewkę i cebulę! I też będziemy się nią rozkoszować!”

A więc poszczenie nie musi być wcale oznaką pobożności czy zdrowia, choć podejrzewam, że samozadowolenie faryzeuszy wynikało również z tego, że poszcząc, mieli zdrowsze ciała, mogli się pewnie chlubić zdrowiem, tężyzną. Bo na pewno już samo to, że pościli błogosławiło ich ciała. Czyż my nie powinniśmy umieć chętniej odejmować sobie czegoś od ust aniżeli czynili to faryzeusze? Nie możemy zapomnieć o żadnym elemencie naszej wiary, czyli w tym też i o poście.

I mając to wszystko na względzie jak również i to, aby teksty z Zachariasza i Łukasza, nie stały się dla nas zaproszeniem do **nadmiernego jedzenia i picia** i zbagatelizowania kwestii przygotowania naszych ciał – idźmy dalej.

Gdy już poczujesz się przygotowany do postu leczniczego, bo przebywałeś z Panem Bogiem w tym przygotowaniu na tyle długo, głęboko i pewnie, że poczułeś, iż odbudowałeś swoje życie i siebie oraz swój organizm na tyle, aby podjąć się świadomego i konsekwentnego oczyszczania, przejdź do etapu postów leczniczych; zrób to, gdy poczujesz, że odzyskałeś nieco sił, choć może nadal jesteś chory, ale czujesz się gotowy do tego, by przejść do *właściwego oczyszczania*. Oczyszczania, które dotyczy jakoby tylko kwestii diety i ciała, a jednak znacząco wpływa na duchowość. Podam Wam sposób na ujarzmienie ciała, aby duch był zdrowy:

Tym sposobem jest *Odżywianie Wewnętrzne*, czyli post leczniczy. Ma on na celu dostarczyć organizmowi niezbędne minerały, witaminy, sole mineralne i enzymy, ale nie ma dostarczać mu węglowodanów, białek i tłuszczu, tak, aby organizm był zmuszony do szukania ich we własnych rezerwach. Korzystając z własnych rezerw będzie najpierw spalał i trawił wszystko, co chore i zbędne w organizmie.

Podczas OW następuje też zatrzymanie rozwoju, a często utylizacja i wchłanianie komórek nowotworów łagodnych, czy złośliwych.

Do zdrowego życia niezbędne jest białko, węglowodany i tłuszcz, tymczasem my na tym etapie oczyszczania nie dostarczamy organizmowi tych składników w ogóle lub nie na tyle, by mu starczało w codziennym wydatkowaniu energii – w ten sposób zmuszamy organizm, aby szukał ich w zbędnych nadmiarach w organizmie. My dostarczamy mu tylko witaminy, hormony, enzymy i sole mineralne.

Tak więc, organizm poszukując białek, tłuszczu i węglowodanów w

pierwszej kolejności zjada białka, które są chore i zwyrodniałe. Poszukuje ich w zapasach w tkance łącznej, w niefunkcjonujących i uszkodzonych przez chorobę komórkach, w spoinach, w skrzepach krwi, w zgęstniałym śluzie, w pęcherzykach oskrzelowych, w obumarłych komórkach i chorych tkankach.

Nasz organizm również „zjada” bakterie chorobotwórcze, pasożyty jelitowe (ameby, nicienie, glisty, tasiemce), unieszkodliwia wirusy, czym usuwa wewnętrzne ogniska infekcji i zapaleń. Słowem zdrowieje.

W czasie OW wzmocniona zostaje odporność organizmu, ustają stare zmiany zapalne, stopniowo zanika przewlekły charakter chorób.

W pierwszej kolejności zostaje usunięta zbędna woda z organizmu, co oznacza, że ustępują obrzęki, następnie organizm zużywa, jako pokarm niepotrzebne zapasy. W efekcie końcowym organizm odnawia się.

A więc, odżywianie wewnętrzne tzw. OW jest formą odżywiania kosztem niepotrzebnych rezerw organizmu. Jest to najważniejszy okres w procesie oczyszczania.

Podczas tego okresu nie dostarczamy organizmowi pełnowartościowego pokarmu zawierającego białko, skrobię, węglowodany i tłuszcze, zmuszając go w ten sposób do tzw. żywienia wewnętrznego, czyli czerpania z **własnych** substancji. Organizm poszukuje białek, skrobi, węglowodanów, tłuszczów, które są konieczne, aby zapewnić mu utrzymanie prawidłowego składu krwi i podtrzymać życie, w swoich rezerwach, w niepotrzebnych zapasach, w zbędnym balaście, czyli niestrawionych resztkach pokarmowych, w szkodliwych produktach przemiany materii. W ten sposób organizm sam w sobie robi porządek. Oczyszcza się. Właśnie w tym okresie, podczas Odżywiania Wewnętrznego **organizm zjada komórki rakowe**. A więc leczy się sam. Bo tak mądrze Pan Bóg stworzył człowieka, że zjadają się najpierw wszystkie chore tkanki, przez co organizm sam się uzdrawia.

Przypomina to robienie porządku w domu i bardzo ekonomiczne życie, gdy nie dokupujemy ciągle nowych produktów, ale korzystamy z zapasów na półkach lodówek, spiżarek i szafek.

Rozróżniamy dwie formy odżywiania wewnętrznego.

- Pierwsza forma OW to picie soku z wyciśniętych ziół i zielenin, oraz soków z owoców i warzyw, które wymienione będą poniżej. Ponadto pomiędzy wypijanymi sokami pijemy czystą, niegazowaną wodę z kilkoma kroplami np. cytryny czy liściem świeżej mięty lub melisy.

Co do ilości wypijanych soków nie ma ograniczeń. Jedynym

ograniczeniem jest nasz rozum i kontakt z Panem Bogiem, to On powinien regulować w nas wypijane ilości. A mają być takie, aby pozwalały zachować w organizmie sole mineralne, witaminy, hormony i enzymy na takim poziomie, który pozwoli podtrzymać życie i jednocześnie leczyć organizm. A więc musi być dostarczone tylko tyle, aby organizm był zmuszony do szukania własnych chorych rezerw i korzystania z nich poprzez trawienie ich, co nam w efekcie daje uzdrowienie. Długość trwania tej szczególnej diety sokowej jest również indywidualna, choć zaleca się pozostanie na niej przez 6 tygodni.

- Druga forma OW to dodanie do wypijanych soków - spożywania całościowych wymienionych poniżej wybranych warzyw i owoców, które dostarczą organizmowi: sole mineralne, witaminy, hormony i enzymy, ale nie dostarczą: białka, skrobi, węglowodanów i tłuszczu. To spowoduje, że organizm zacznie poszukiwać tych substancji w swoim wnętrzu i zacznie od chorych białek, od spalania nadmiaru tłuszczu.

Do warzyw i owoców, które wolno spożywać podczas Odżywiania Wewnętrznego, czyli postu leczniczego należą:

WARZYWA:

-**korzeniowe:** marchew, seler, pietruszka, chrzan, burak, rzodkiew, brukiew, rzepa;

-**liściaste:** sałata, seler naciowy, zielona pietruszka, jarmuż, rzeżucha, koperek, zioła;

-**cebulowe:** cebula, por, czosnek, szczypiorek;

-**kapustne:** kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, kapusta pekińska, kalafior, brokuł, brukselka, kalarepka;

-**dyniowate:** dynia, kabaczek, patison, cukinia, ogórki;

-**psiankowate:** papryka, pomidor;

OWOCE:

-jabłka wszelkiej odmiany

-cytryny i limonki

-grapefruity.

Pamiętajmy! Tylko te trzy owoce można jeść czy pić z nich soki w

czasie trwania OW: jabłka, grapefruity i cytryny, w tym limonki. Cytryna to owoc radzący sobie doskonale z rozpuszczeniem złogów toksycznych.

Wszystkie inne owoce mają za dużo cukrów, a przez to hamują zdolność organizmu do samo uzdrawiania.

Poza sokami w tej formie OW możemy zjadać w postaci surówek, kiszonek, maceratów lub surowych zup, czy po prostu jako warzywa czy owoce - wszystkie produkty powyżej wymienione i żadne spoza tej listy.

Jak już wspomniałam, wybór owoców jest bardzo znikomy, w zasadzie możemy jeść tylko trzy rodzaje owoców: jabłka, grapefruity i cytryny (limonki). Jabłko możemy łączyć w surówkach z surowymi buraczkami, marchewką.

Dopuszczamy kiszonki, gdyż są one lekarstwem, natomiast zdrowy organizm ich nie potrzebuje.

Osobiście lubiłam w czasie postu leczniczego jeść kiszone ogórki, kapustę kiszoną i pić sok z kiszonych buraków. Moja szwagierka ukusiła też kalafior i marchewkę. Było to całkiem ciekawe w smaku.

W tym okresie całkowicie wyłączamy z menu sól, miód, orzechy, ziarna, chleb, potrawy marynowane itd., itp. Musi być oczywistym, że w tym czasie nie należy spożywać roślin strączkowych (oczywiście na surowo, bo o gotowanym to już w ogóle nie mówię), gdyż są za dużo bogate w białko i tłuszcze; ziemniaków, gdyż są zbyt bogatym źródłem skrobi; ziaren zbóż i orzechów, bo są nazbyt bogate w skrobię, białko i tłuszcze; słodkich owoców, jak banany, gruszki, śliwki itp. gdyż są zbyt bogate w cukry; ani żadnych olejów ze względu na ich tłuszcz.

Wprowadzenie do diety tego rodzaju wysoko odżywczych produktów jest równoznaczne z przerwaniem i zahamowaniem „odżywiania wewnętrznego” i zapoczątkowaniem „odżywiania zewnętrznego”.

Ta druga całościowa forma OW może trwać tak długo jak chcemy, ale zaleca się, aby trwała tyle samo, co pierwsza sokowa forma OW. A więc najlepiej, jeśli trwa kolejne 6 tygodni następując zaraz po formie sokowej. Razem 12 tygodni oczyszczania. Niezwykle bogate w doświadczenia 12 tygodni!

Surowe warzywa i owoce dają ciału to, czego mu potrzeba i nie powodują zatrucia. Zawierają w sobie życie, czyli *enzymy* podtrzymujące dynamikę wszystkich procesów biologicznych. Enzymy giną w temperaturze powyżej 50 stopni Celsjusza, dlatego mówi się, że gotowany pokarm nie ma w sobie życia.

W obu formach OW ilość spożywanych warzyw i owoców nie jest ograniczona, a wręcz dowolna, jednak warto zachować umiar i nie rozpychać żołądka przez przejadanie się.

Ponadto chcąc cały czas zmuszać organizm do poszukiwania chorych rezerw w organizmie warto utrzymywać dzienną porcję kalorii na poziomie 1000 i jej nie przekroczyć.

W czasie Odżywiania Wewnętrznego bardzo ważnym elementem są codzienne wypróżnienia. Jeśli jest z nimi problem, to pomocne mogą okazać się tu zioła typu majeranek, kminek lub liście senesu czy sok z czarnej rzodkwi; a wręcz koniecznym zabiegiem są codzienne lewatywy z przegotowanej wody z kilkoma kroplami cytryny.

Niemniej podczas takiego postu leczniczego, może być tak, że pierwsze wypróżnienie pojawi się dopiero w 5-6-tym dniu i jest to zjawisko normalne, ponieważ ilość zjadanych w ciągu pierwszych dni pokarmów jest zbyt mała, aby mogły wytworzyć się masy kałowe w ilości wystarczającej dla wypróżnienia.

Nie ma też ściśle określonego czasu dotyczącego tego, jak długo powinniśmy przebywać na diecie oczyszczającej. Tak jak wspomniałam wyżej, zaleca się pozostanie na diecie sokowej 6 tygodni i 6 tygodni na sokach i całościowych produktach z listy OW. Ale można i dłużej, jeśli ktoś czuje się na tej diecie dobrze, a można i krócej.

Gdyż jak już wspominałam, cokolwiek zrobicie dla swego organizmu w kierunku zachowania zdrowia, będzie to bardzo dobre. Tak więc, można stosować post leczniczy - OW – tylko raz w tygodniu, albo przez dwa tygodnie, lub tydzień. Niechaj każdy da się indywidualnie prowadzić Panu Bogu w diecie i oczyszczaniu swego organizmu.

Jednakże oczyszczać się po to, aby mieć w zamyśle stałe powroty do gotowanego nawet weganizmu, czy do mięsa, albo nabiału, albo słodczy – to tak jakbyśmy cały czas chodzili do konfesjonału wyznawać swoje grzechy, po czym do nich wracali.

Mogę zrozumieć chwilowe powroty do pewnych posiłków, czy składników gotowanych, tak jak to było opisane w spirali na str. 27. Chwilowe powroty do mniej zdrowych nawyków, traktowane jako etapy w stałym pięciu się do góry, do celu jakim jest dieta surowa z raj, są czasem bardzo pomocne i skuteczne, gdyż człowiek na sobie doświadcza złego wpływu tych powrotów na swój organizm i wręcz tęskni, ale za *powrotem* do oczyszczania czy dobrych i zdrowych nawyków dietetycznych.

Podczas okresu oczyszczania, *szczególnie* godnym polecenia jest stosowanie codziennej gimnastyki i spacerów na świeżym powietrzu.

Podczas przeprowadzania obu form OW sokowej i całościowej, nazywanych też postami oczyszczającymi, czy leczniczymi, mogą, ale nie muszą wystąpić następujące dolegliwości: osłabienie, głód, bóle głowy, gorączka - czyli tzw. kryzysy ozdrowieńcze w postaci nasilenia niektórych dolegliwości, które miały miejsce w przeszłości. Wszystko znowu jest indywidualne. I jeśli się nie przerwie postu, to po dwóch, trzech dniach wszystkie dolegliwości ustąpią.

Ważną rolę odgrywa tu właściwe wypróżnienie, gdyż szereg przykrych objawów, takich jak uczucie osłabienia czy głód, właśnie wtedy ustąpią.

Jako pierwszy znak poprawy pojawia się lepszy sen, pogodniejszy nastrój i niespotykana chęć do pracy. Zmniejszają się bóle wieńcowe, stawowe, stopy stają się cieplejsze, cofają się przebarwienia skóry, ustępują obrzęki.

Oczywiście w każdej chwili możemy przerwać OW i wrócić do żywienia zewnętrznego. Jednak takie postępowanie obniża skuteczność oczekiwanego efektu.

Zaletą tego typu oczyszczania jest możliwość prowadzenia go w warunkach domowych, co umożliwia człowiekowi normalne życie czy pracę.

Post jest Bożym błogosławieństwem. Oczyszcza i uzdrawia organizm.

A jednym z najcenniejszych efektów OW jest zachodzący proces rewitalizacji, czyli tworzenia się zdrowych, odmłodzonych komórek.

Mówiąc prostym językiem, cieszymy się, że Pan Bóg uczynił nasze ciała najwspanialszym samouzdrawiającym i samoregulującym się organizmem.

Słowami psalmisty Dawida wyrazić możemy nasz zachwyt: „*Wysławiam Cię Panie za to, że cudownie mnie stworzyłeś*” Ps. 139:14, BW.

Jak myślicie, czym była manna dla ludu Bożego przez 40 lat zanim weszli do Kanaanu?

Była dla nich zarówno fazą przygotowawczą i właściwym oczyszczeniem! Gdyby przeszli przez tę fazę z dziękczynieniem i zrozumieniem, cieszyliby się wielkim błogosławieństwem.

Odżywianie Wewnętrzne można stosować bez ograniczeń. Jest to forma postu.

Można przebywać na OW przez 5-7 pierwszych dni miesiąca bazując

na sokach z zieleniny i warzyw oraz na owocach z listy OW, a resztę miesiąca jeść po wegańsku, ciesząc się też innymi owocami i warzywami spoza listy, z lekką domieszką gotowanych produktów i już odczuwać wielkie błogosławieństwo w ciele.

Tak naprawdę to każda wierząca osoba powinna umieć sama w kontakcie z Panem Bogiem przeprowadzić na sobie taki post leczniczy. Powinna sama umieć siebie obserwować i dobrać indywidualnie produkty.

Inni, którzy nie mają aż tak dobrego kontaktu bezpośredniego ze Stwórcą, szczególnie ci, którzy mają stwierdzone choroby jak cukrzyca, stwardnienie rozsiane, nowotwory złośliwe, reumatoidalne zapalenia stawów – jeśli nie posiadają same tak doskonałego kontaktu z Bogiem, by On bezpośrednio mógł je leczyć, potrzebowałyby pewnie kogoś, kto posiadałby wiedzę o ziołach, łączeniu pewnych pokarmów, właściwościach danego owocu, czy warzywa: na co służy i w jakiej chorobie wspomaga, aby im pomóc i bardzo indywidualnie podejść do każdego organizmu i jego potrzeb.

My chcemy się podjąć pomocy ludziom, która polegałaby na uczeniu ich chodzenia w duchu Bożym i rozpoznawania Bożego Głosu. Chcielibyśmy pomagać ludziom uczyć się nawiązywać bezpośredni kontakt z Naszym Stwórcą, tak, aby ludzie rozpoznawali Jego wolę i czynili ją.

Na potrzeby tych rozważań ustalmy może pewną terminologię, bo jest ona różna dla różnych źródeł.

My będziemy nazywać OW – postem leczniczym, może on również występować jako 1-2 dniowy post stosowany co tydzień w ciągu całego życia, a może trwać 2-6 tygodni szczególnie przed ważnymi duchowymi świętami.

Jak myślicie, jacy byście przyjechali, gdybyście przed Świętem Namiotów pościli na kilka tygodni przed lub w ogóle oczyszczali się jakimikolwiek postami w ciągu roku?

Nie mówię, że całkowicie, ale w jakiejś wybranej formie... jakimi by nas to uczyniło w czasie tego święta? Czy nie bardziej wyciszonymi i wysubtelnionymi? Czy nie mielibyśmy umysłów bardziej gotowych do przyjmowania Słowa Bożego?

Wyróżnijmy też post, który nazwiemy religijnym. Ten post jest czasowym wstrzymywaniem się od pewnych produktów żywieniowych. Wspomnijmy tu Rekabitów i ich niezłomną postawę w niespożywaniu

niczego, co przygotowane z winogron; czy post całkowity w jakiejś intencji 1-2 dniowy, i oczywiście post Jezusa Chrystusa trwający 40 dni, który przygotował Go do wszystkiego, co nastąpiło potem.

Głodówką z kolei, nazwiemy zagłodzenie organizmu, które nie może być lecznicze.

Głodówką nazwiemy proces, który zaczyna się po zakończeniu postu, czyli wyczerpaniu się wszystkich niepotrzebnych rezerw, kiedy organizm zaczyna się żywić potrzebnymi tkankami, własnymi mięśniami czy narządami. Głodówka nie może być lecznicza. O ile post leczniczy nazywany przez naturalistów Odżywianiem Wewnętrznym stanowi proces uzdrawiający, o tyle głodówka jest procesem szkodliwym dla zdrowia i niebezpiecznym dla życia.

Myślę, że Pan Jezus, gdy pościł 40 dni na puszczy, co nazwiemy postem religijnym, ale i oczyszczającym organizm zarazem, (choć pewnie Pan Jezus i przed postem nie przejadał się, a jednak zobaczymy jak radykalny post otrzymał) był właśnie w tym momencie - głodu, gdy organizm nie ma już co zjadać, i wtedy właśnie przyszedł do niego diabeł.

*„Wtedy Duch wyprowadził Jezusa na pustynię, aby był kuszony przez diabła. A gdy przepościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, **odczuł w końcu głód**. Wtedy przystąpił kusiciel i rzekł do Niego: **Jeśli jesteś Synem Bożym, powiedz, żeby te kamienie stały się chlebem**” Mat. 4:1-3, BT.*

*„Pełen Ducha Świętego, powrócił Jezus znad Jordanu i przebywał w Duchu [Świętym] na pustyni czterdzieści dni, gdzie był kuszony przez diabła. Nic w owe dni nie jadł, **a po ich upływie odczuł głód**. Rzekł Mu wtedy diabeł: **Jeśli jesteś Synem Bożym, powiedz temu kamieniowi, żeby się stał chlebem**” Łuk. 4:1-3, BT.*

Pomiędzy okresami Odżywiania Wewnętrznego będą pewnie w naszym życiu następować okresy powrotu **do żywienia z zewnątrz. Doskonałym byłoby, gdyby te powroty dotyczyły tylko powrotów do produktów spoza listy, ale w formie surowej!!!**

Mnie to się niestety nie udało, pomiędzy OW a obecnym pozostawianiem na diecie na surowo, na około 3 miesiące, powróciłam do gotowanego Weganizmu.

W czasie odżywiania zewnętrznego możemy jeść wszystkie owoce i wszystkie warzywa podane na liście – zawsze na surowo!!!

Możemy jeść ziarna jak słonecznik, pestki dyni; zboża jak kukurydzę, jęczmień, orkisz, owies; strączkowe jak soczewicę itd. Ale najładniej tyl-

ko w formie skielkowanej i w małych ilościach: łyżeczkę małą dziennie, gdyż problemem są ilości spożywanych pokarmów. Generalnie mamy tendencję do przejadania się!

Możemy jeść awokado, kokos, ale nie za dużo, gdyż są to tłuszcze, a nie mamy organizmu przeciążać nadmiarem tłuszczu, białka i węglowodanów.

Bardzo dobrze jest trzymać się owoców z danego rejonu oraz tzw. owoców sezonowych; warto dużo mrozić na zimę owoców czy warzyw; trzeba przypomnieć sobie, że istnieją i jeść takie owoce rodzime, jak jagody, borówki czarne i czerwone, jeżyny, maliny, porzeczkę białą, czerwoną i czarną, agrest, dzika róża, bez czarny, glóg, morwa, czeremcha.

Dla bardzo spragnionych miodu w czasie odżywiania zewnętrznego niewielkie jego ilości mogą być dopuszczone.

Ale lepiej zachować z miodem umiar – bo w większości jesteśmy zanadto uzależnieni od cukru, a miód to dla umysłu substytut cukru, zresztą często w tych miodach jest cukier, więc nie jest to jednak najlepszy pokarm.

Po okresach odżywiania wewnętrznego i zewnętrznego **powinniśmy dojść do celu**, jakim jest uzdrowienie naszego organizmu, pozbycie się z powierzchni skóry różnych pieprzyków, narośli, guzków; uzyskanie pięknej, elastycznej skóry, oczu o ładnym i zdrowym blasku. W naszych jelitach i przewodzie pokarmowym nie powinno być już żadnych złych bakterii.

Powinniśmy dojść do celu, jakim jest odżywianie się zgodne z odżywianiem, jakie zaplanował dla nas Pan Bóg w ogrodzie Eden przy stworzeniu, bo tam przecież chcemy powrócić!

Zgodnie z naturą i genetyką człowiek jest stworzeniem roślinożernym. Poniżej podam na to wiele argumentów.

Zebrałam je z różnych opracowań w tym ze strony internetowej www.dolcevegana.com.

O tym, że człowiek jest roślinożerny a w zasadzie owocożerny świadczy jego anatomia, fizjologia i psychika.

Zęby ludzkie są takie same, jak zwierząt roślinożernych (owcy, krowy, itp.) i zupełnie niepodobne do zębów drapieżników (kota, psa, wilka czy lwa). Nasze „kły” nie przypominają kłów prawdziwych mięsożerców. Nie jesteśmy w stanie odgryźć nimi kawałka surowego mięsa przebijając się przez skórę zwierzęcia wcześniej oczywiście przegryzając mu tętnice

szyjne. Nie posiadamy również szczęki wypełnionej ostrymi zębami, tak jak mięsożerzy.

Człowiek przeżuwa pokarm, jak wszystkie zwierzęta roślinożerne. Nasza zdolność do rozcierania pokarmu jest cechą tylko roślinożerców. Innymi słowy poruszamy szczęką w bok. Mięsożerzy nie mogą ruszać szczęką w poprzek, jest to niemożliwe.

Nasze enzymy trawienne są dostosowane do łatwego trawienia owoców. Produkujemy ptalinę, znaną również jako amylaza ślinowa, aby rozpocząć proces trawienia owoców. Zwierzęta mięsożerne nie produkują ptaliny i mają całkowicie inne proporcje enzymów trawiennych.

Owocożerzy jak np. większość małp (łącznie ze zdrowymi ludźmi) posiadają zasadową ślinę, przystosowaną do trawienia węglowodanów. Mięsożerzy mają kwaśne PH śliny. Zwierzęta mięsożerne czują się wspaniale na diecie, która je zakwasza, podczas gdy taka dieta jest zabójcza dla ludzi i stanowi początek wielu stanów chorobowych. Dla człowieka najlepsze jedzenie jest alkalizujące.

Człowiek nie radzi sobie dobrze z tłuszczem powyżej małych ilości. Mięsożerzy czują się wspaniale na wysoko tłuszczowej diecie.

Długość jelit człowieka wynosi 7-9 metrów, podobnie jak u roślinożerców, czyli dwunastokrotną długość jego tułowia; natomiast u mięsożerców - tylko trzykrotną długość tułowia. Żołądek mięsożerzy ma kształt okrągłego woreczka i wydziela 10 razy więcej kwasu solnego niż żołądek roślinożerzy (i nasz). Żołądek roślinożerzy jest podłużny o złożonej strukturze. Mięsożerne zwierzęta mają krótkie jelita w celu szybkiego wydalania, co zmniejsza szkodliwe oddziaływanie bakterii gnilnych, nieodłącznie występujących w rozkładającym się mięsie.

Skóra człowieka i roślinożerców posiada pory, które pozwalają jej oddychać, natomiast mięsożerzy nie mają porów i nie mogą oddychać przez skórę.

Wiele mięsożerców ma szorstki język, co ułatwia im odrywanie mięsa od kości oraz czyszczenie futra po krwawym polowaniu, tymczasem roślinożerzy posiadają gładki język.

Wątroba roślinożerców, łącznie z człowiekiem, posiada zdolność do eliminowania niewielkich tylko ilości kwasu moczowego. Natomiast wątroba mięsożerców jest o wiele bardziej aktywna, zdolna do usuwania z organizmu od 10-15 razy więcej kwasu moczowego niż wątroba orangutana i człowieka. Kwas moczowy jest zawarty w mięsie, a

mięsożercy posiadają enzym zwany urykazą, służący do metabolizowania kwasu moczowego. My go nie wydzielamy, zatem musimy neutralizować ten silny kwas naszymi minerałami alkalizującymi, głównie wapniem. Powstałe kryształki wapnia moczanowego są jednym z wielu patogenów u ludzi jedzących mięso, które w tym przypadku zaostwiają lub przyczyniają się do powstania dny moczowej, zapalenia stawów, reumatyzmu i zapalenia kaletki maziowej.

Może w tym miejscu napiszę jeszcze coś co obali mit, że picie mleka i jedzenie nabiału jest zdrowym i pomaga przeciwdziałać osteoporozie, podczas gdy jest zupełnie odwrotnie. Mleko i jego przetwory są źródłem wapnia, lecz z uwagi na zbyt dużą ilość białka, wapń pozostaje niewykorzystany, a nawet jest go za mało by zubożnić kwaśny odczyn kazeiny. Z tego powodu hasło reklamowe: „pij mleko – będziesz wielki” jest nieadekwatne do faktycznego stanu. Wręcz odwrotnie – nadmiar białka staje się przyczyną ubytku wapnia z kości, co prowadzi do zmniejszenia ich gęstości i podatności na złamania. Wobec tych faktów należałoby przereklamować hasło reklamowe na: „pij mleko – będziesz miękki”. Najwięcej złamań szyjki kości udowej notuje się w krajach o największym spożyciu nabiału.

Nadmiar białka zakwasza organizm, gdyż jego strawienie wymaga większych ilości kwasu solnego. Organizm nie toleruje odczynu kwaśnego, więc dąży do zubożenia nadmiaru kwasu za pomocą produktów alkalizujących. Jeśli nie dostarczymy ich w diecie, na przykład w warzywach i owocach, brak musi być uzupełniony w innej formie. Nie mając innego wyboru, organizm pobiera alkalizujące fosforany z kości, w ten sposób łagodząc brak równowagi PH. Na dłuższą metę prowadzi to do osteoporozy, czyli odwapnienia kości. W Polsce co dziesiąta osoba cierpi na tę chorobę.

Oto kolejne argumenty na to, że człowiek jest roślino i owocożerny. Glukoza i fruktoza, znajdująca się w owocach, dostarcza paliwa do naszych komórek bez przeciążania naszej trzustki (chyba że jemy dużo tłuszczu). Mięsożercy nie radzą sobie dobrze z cukrem. Są podatni na cukrzycę, jeśli podstawą ich diety są owoce.

Większość mięsożerców jest w stanie strawić zarazki i mikroby, które byłyby zabójcze dla ludzi, tak jak te, które powodują zatrucie jadem kiełbasianym.

Owocożercy jak np. małpy oraz człowiek są zaopatrzeni w długie ruchliwe palce. Nasze przeciwstawne kciuki czynią nas dobrze

wyposażonymi do zbierania owoców na posiłek w przeciągu kilku sekund. Pazury drapieźników umożliwiają im złapanie zdobyczy również w przeciągu kilku sekund. Tak samo jak my nie moglibyśmy złapać i rozerwać skóry jelenia gołymi rękami, tak lew nie mógłby zebrać jabłek czy bananów.

Ludzie zwykle nie śpią przez 15 godzin. Mięsożercy przeważnie śpią i odpoczywają od 18 do 20, a czasem więcej, godzin na dobę.

Nasz zmysł wzroku posiada pełne spektrum kolorów, umożliwiając odróżnienie owocu dojrzałego od niedojrzałego na odległość. Zwierzęta mięsożerne przeważnie nie widzą wszystkich kolorów.

Owoc jest proporcjonalny do naszego zapotrzebowania żywieniowego. Mieści się w dłoni. Kilka kawałków owocu wystarcza, by stał się posiłkiem, nie zostawiając nic do zmarnowania. Mięsożercy najczęściej jedzą całe zwierzę, które upolują.

Człowiek jest najbardziej wrażliwy ze wszystkich zwierząt pod względem czystości naszego jedzenia. Mięsożercy są najmniej wybredni, jedząc brud, robaki, organiczne zanieczyszczenia i inne elementy wraz z ich pożywieniem.

Ludzie zwykle mają jedno dziecko podczas jednej ciąży. Zwierzęta mięsożerne mają mioty.

Ślina napływa nam do ust pod wpływem widoków i zapachów owocowego targu. To są żywe produkty, będące źródłem naszego pokarmu. Ale widok świni czy krowy czy kury nie powoduje, że „ślinka nam leci do ust”. Zapach surowego mięsa zazwyczaj nas odpycha. Nawet poćwiartowane, surowe mięso nie jest dla nas apetyczne. Nie cieknie nam ślina na ich widok czy zapach. Nie mamy ochoty odgryźć kawałka surowego mięsa. Nawet ugotowane mięso bez soli i maskujących smak przypraw i dodatków nie jest dla nas zachęcające. Tymczasem prawdziwym mięsożercom napływa ślina do ust, gdy poczują zapach zdobyczy i reagują na zapach zwierząt tak, jak na zapach jedzenia.

Możesz wykonać prosty test wskazujący na naturalny instynkt jaki mają wszystkie zwierzęta, a który człowiek zagubił:

Weź dwu letnie dziecko, królika i jabłko i umieść razem w kojcu. Jeśli dziecko zje królika i zacznie się bawić jabłkiem, wtedy można uznać, że człowiek jest mięsożercą.

Na świecie istnieją roślinożercy, owocożercy, wszystkożercy i mięsożercy. A człowiek?

Człowiek jest z całą pewnością najbardziej zagubionym gatunkiem ze wszystkich istniejących na Ziemi, bo sam nie wie, co ma jeść, żeby być zdrowym. Ile ludzi, tak wiele stylów odżywiania i prawie tyle samo teorii na ten temat.

Zwierzęta na wolności nie mają z tym problemu. Od małego instynktownie wiedzą, co jest ich idealnym pożywieniem, a czego lepiej nie jeść. Zdrowy tryb odżywiania, właściwy dla danego gatunku to nie tylko utrzymanie odpowiedniej wagi, jest to zbyt powierzchowne podejście do tematu. Podstawą powinna być chęć utrzymania długofalowego zdrowia i oczywiście wiotkiej sylwetki, która jest wynikiem zdrowej diety i zdrowego stylu życia.

Wzruszamy się na widok małych zwierzątek, obojętnie czy są to szczeniaki, świnki czy owieczki. Zwierzęta czynimy naszymi przyjaciółmi, bohaterami filmów, wzrusza nas ich miłość i inteligencja. Jeśli z nimi mieszkamy, kochamy ich jak najbliższą rodzinę i przyjaciół. Nie godzimy się na zabijanie i znęcanie się nad zwierzętami. Gdy jakiemuś zwierzęciu uda się uciec z transportu do rzeźni wszyscy kibicują, aby udało mu się przeżyć. Odwracamy głowę, gdy widzimy przemoc wobec zwierząt, nie jesteśmy w stanie na to patrzeć. A jednak na co dzień zjadamy zamaskowane przyprawami i panierkami oraz warzywno-owocową dekoracją mięsiwa w różnych sosach i dziwimy się, że chorujemy. Chorujemy z powodu swojej własnej hipokryzji i z powodu zawartości żołądka.

Myślę, że przytoczyłam wiele argumentów, aby mieć pewność, że z naturalnego punktu widzenia człowiek należy do grupy istot żywiących się owocami. Sądząc z kształtu zębów, długości przewodu pokarmowego oraz rodzaju soków trawiennych, które wydziela, odpowiednim rodzajem żywienia dla człowieka są surowe owoce i zielenina oraz niewielkie ilości delikatnych ziaren (namoczonych czy skielkowanych) i orzechów w naturalnym stanie.

Niektórzy nazywają zieleninę jarzynami. Ja gdy piszę o zieleninie mam na myśli zielone, naziemne części roślin, nazywane nacią czy to selera, pietruszki, marchwi, jarmużu, botwiny. Jarzynami nazywam to wszystko co rośnie ponad ziemią jak kalafior, brokuł, rzodkiewka, por. A warzywem nazywam to wszystko co rośnie w ziemi, korzenie marchwi, selera, buraki.

Ten, który stworzył człowieka najlepiej zna jego potrzeby i wyznaczył mu najlepszą dietę. Bóg mówi: *„dałem wam wszelkie ziele, wydające z*

siebie nasienie... i wszelkie drzewo, na którym jest owoc drzewa, wydające z siebie nasienie, będzie wam ku pokarmowi.”

Po opuszczeniu raju, uprawiając ziemię pod przekleństwem grzechu, otrzymał człowiek zezwolenie jedzenia również „ziela polnego”.

Zboża, owoce, orzechy, zielenina, stanowią dla człowieka najwspanialszy pokarm, jaki wybrał nam nasz Stwórca. Te pokarmy przygotowane w prosty sposób i spożywane w naturalnej swojej postaci są najzdrowszym pożywieniem. Dostarczają siły, wytrzymałości i tężyzny umysłowej, jakich nie dostarcza żadna inna bardziej złożona i pobudzająca dieta.

„Bóg pragnie zachęcić ludzi do spożywania owoców, jarzyn i zbóż, jaką przeznaczył naszym pierwszym rodzicom” (E. White „Chrześcijanin a dieta”, str: 57).

Oczyszczeni, uzdrowieni, uleczeni, odnajdujemy wreszcie siebie i swoje preferencje wobec owoców i zielenin. Każdy będzie lubił i preferował co innego ze świata Edenu i tak samo dzieje się w duchowym wymiarze, kiedy to wreszcie jesteśmy u celu i odnajdujemy swoją duchową tożsamość po latach tułaczki i poszukiwań i zadawania pytań o sens życia, czy istnienie Boga. Po długim okresie oczyszczania powracamy „do domu”, na swoje miejsce... choć jeszcze tu na ziemi, ale już w pełni świadomie wiedząc po co żyję i jaki mam cel w Bogu – jaką rolę On mi nadał w planie zbawienia, choćby była tą najmniejszą. Odzyskujemy pokój, jakiego świat nie widział i nie zna, a jaki On nam daje! I zaczynamy odżywiać się zgodnie z wolą i zamiarem Boga – takim, jaki miał dla nas w czasie stwarzania.

Wreszcie jesteśmy gotowi, aby stać się Prawdziwymi pracownikami Boga Ojca w planie zbawienia ludzkości i oczyszczenia Imienia Boga! Wreszcie umiemy wypełniać po prostu Jego rozkazy bez zbędnych pytań i podważania Jego decyzji wobec naszego życia.

Po oczyszczeniu i uzdrowieniu organizmu słodkie owoce nie będą podsycać chorób w chorych jelitach, gdyż w naszych organizmach nie będzie już złych bakterii.

Po oczyszczeniu i uzdrowieniu organizmu będziemy umieć odżywiać się z umiarem wszystkimi owocami, w tym i słodkimi oraz zieleninami.

Obecnie oficjalnie mówi się, że największe znaczenie ma *wartość biologiczna pokarmu*, tzn. oddziaływanie pokarmu na zdrowie, czyli jego wartości odżywcze. Totalny paradoks, najpierw ludzkość tak wyjałowiła

ziemię, tak schemizowała owoce i warzywa i zieleninę, aby tylko ładnie wyglądała, że straciła ona zupełnie swoje wartości odżywcze, a teraz poszukuje tych wartości i mówi o wartości biologicznej pokarmu. To tylko szatan mógł wymyślić coś tak niemądrego! I żał tylko, że tyle ludzi się na to nabiera.

Obecnie o wiele mniejsze znaczenie przypisuje się *wartości kalorycznej*, gdyż tej to jest aż za dużo: słodczyce, fast food, pieczywo, tłuste pokarmy, makarony są aż nadto pełne kalorii i to tzw. pustych kalorii gdyż nie posiadają one za wielu wartości odżywczych.

Najcenniejsze pokarmy dziś to pokarmy rozwijające życie i podtrzymujące życie. A więc surowe owoce, warzywa, zioła i skielkowane ziarna – są one bogate w biokatalizatory, czyli witaminy i minerały, które aktywizują procesy zachodzące w organizmie, są bogate m.in. w wit. E i C oraz beta karoten, które są zmiataczami wolnych rodników, czyli ubocznych produktów przemiany materii; te najcenniejsze dziś pokarmy powinny być bogate również w aminokwasy, enzymy, pigmenty itp.

Surowy pokarm to prosty, a zarazem doskonały pokarm dla każdego, gdyż przywraca właściwą przemianę materii, w wyniku, której organizm pozbywa się chorób, spowodowanych niewłaściwym odżywianiem.

Teraz przypomnijmy sobie kilka faktów:

Wszystkie potrawy, które zjadamy, powinny trafić do pustego żołądka, w którym nie ma już pozostałości z poprzedniego posiłku. „Przegryzanie” w międzyczasie jest niewskazane, ponieważ zatrzymuje lub zakłóca na jakiś czas toczący się proces trawienny, doprowadzając do zaburzeń, podnosząc, a następnie obniżając zasadniczo kwasowość soków żołądkowych, co z kolei powoduje chroniczne zapalenie błony śluzowej żołądka, jelit i dwunastnicy.

Jednorazowa ilość pożywienia nie powinna przekraczać 0,5 litra, czyli około 1 talerza lub 2 szklanek. Jest to naturalna objętość nierozciągniętego żołądka.

Jedząc smacznie i wyszukane dania starajmy się wyobrazić sobie mieszankę, która z nich powstanie w żołądku. Jeśli wywołuje naszą niechęć, zrezygnujmy z tego posiłku.

Wszystkie płyny, soki, napoje w tym wodę należy pić przynajmniej na 0,5-1 godz. przed posiłkiem. Po posiłku, przynajmniej przez 2-3 godziny, nie należy pić żadnych płynów.

Jeśli przed przystąpieniem do kuracji oczyszczającej mieliśmy idealną

wagę, a OW miało na celu pozbycie się jakiejś trudnej choroby, to w przypadku zmniejszenia się wagi naszego ciała, należy odzyskać dawną wagę po zakończeniu oczyszczania. Zwiększyć wagę należy nie kosztem zwiększenia tkanki tłuszczowej, świadczącym o nadmiernym objadaniu się, lecz poprzez przyrost tkanki mięśniowej. Uzyskamy to stopniowo zwiększając wysiłek fizyczny przy równoczesnym stopniowym zwiększaniu ilości spożywanych produktów roślinnych bogatych w białko (liście ziół, orzechy, nasiona owoców i warzyw). Jak policzyć czy mam idealną wagę? Są dwa sposoby:

Od naszego wzrostu w cm odejmuję 105 cm. Na przykład: osobiście mam 169 cm wzrostu. Odejmuję od tego 105 i pozostaje 64 kg – jest to maksymalna waga, której nie wolno mi przekroczyć!!!

Drugim sposobem obliczania idealnej wagi jest takie działanie:

Od naszego wzrostu, w moim przypadku od 169 cm odejmuję 110, pozostaje 59 kg. I jest to waga średnia, wokół której powinnam oscylować. I w tej czuję się najlepiej, dla mnie przekroczenie 60 kg, to poczucie utycia, zmaganie się z za dużym brzuchem i za grubymi udami, które przeszkadzają w chodzeniu itd. itp. a 64 kg to w moim przypadku stan alarmowy, że zaczynam przekraczać granicę.

Należy zaznaczyć, że tylko surowe nieprażone i niesolone ziarna, pestki i orzechy są pełnowartościowym pokarmem. Przed spożyciem należy wszystkie orzechy zalać wodą i pozostawić na kilka godzin. Orzechy i nasiona zawierają dużo białka, dlatego należy ograniczyć ich spożywanie. Chociaż białko jest niezbędne do życia, to jego nadmiar jest szkodliwy dla organizmu, gdyż sprzyja rozwojowi arteriosklerozy, chorób wątroby i nerek, osteoporozy oraz łagodnych i złośliwych nowotworów.

Człowiekowi o masie 70 kg wystarczy 10-11g przyswajalnego białka na dobę.

Nie zapominajmy też, że organizm również czerpie białko z produktów takich jak warzywa, owoce i zielenina. Kiełki są niezwykle bogate w białko!!!

Wszystkie składniki zawarte w owocach są zrównoważone i perfekcyjnie zestawione. Bezwłókniste owoce takie, jak banan nie powodują niestrawności ani zaparc.

Owoce o dużej zawartości błonnika tj. jabłka spełniają funkcję wymiatającą resztki przemiany materii w naszym organizmie. Usuwiają to, co zbędne z przewodu pokarmowego.

Dojrzałe owoce są doskonałym źródłem składników odżywczych dostarczających nam energii, również cukrów, hormonów, enzymów, soli mineralnych, witamin i nasyconych słońcem soków.

Owoce nie tylko zaspokajają głód i pragnienie, lecz również nie powodują nadmiernego łaknienia, odwodnienia, rozdrażnienia, ani nie mają działania uzależniającego.

Owoce są wyśmienitym pokarmem, który jest niemal natychmiast przyswajany przez nasz organizm. Gdy będziemy odżywiali się wystarczająco długo owocami i innym surowym pożywieniem uzupełniającym, jak zielenina plus niewielka ilość ziaren w tym nasion i orzechów, to funkcje przewodu pokarmowego wzmacniają się, czyniąc możliwym wypróżnienie po każdym posiłku.

Tak doskonale działanie ustroju zapobiega fermentacji i gniciu resztek pokarmowych w wyniku przemiany materii w odbytnicy i jelicie grubym i w konsekwencji sprawia, że żadne toksyny nie dostają się do układu krążenia z tego obszaru.

Naturalne owoce stają się pokarmem i zarazem lekarstwem dla człowieka wskutek utrzymania czystości przewodu pokarmowego.

Soczystość owoców sprawia, że ich soki przechodzą przez nasze błony śluzowe i w wyniku zjawiska osmozy, wypierają z tkanek stężone roztwory, takie jak substancje chemiczne i inne zanieczyszczenia powstałe w wyniku trawienia i przyswajania słonych, gotowanych posiłków, które były nasycone obcymi substancjami chemicznymi.

Komórki naszego organizmu wymagają pożywienia, które zawiera życie.

Surowa zielenina, w tym wszelkie odmiany sałat i ziół odżywiają organizm, zaś owoce doskonale go oczyszczają.

Uwaga!

W czasie fazy oczyszczającej organizmu *owoce nie zastąpią warzyw*, bo sprawują w organizmie odmienne funkcje.

Teraz kilka tekstów Ellen White, które są poparciem dla wyboru surowej rajskiej diety:

„Zdrowe owoce spożywane w obfitości stanowią najlepszy pokarm, jaki można zaproponować tym, którzy przygotowują się do dzieła Bożego” (E. White, „Chrześcijanin a dieta”, str. 217).

„Zboża i owoce przyrządzone bez tłuszczu w możliwie naturalnym stanie powinny być spożywane przez ludzi, którzy przygotowują się na

zabranie ich do nieba” (E. White, „Chrześcijanin a dieta”, str. 221).

„Osoby, które przyzwyczyły się do pokarmów różnych od naturalnych, mają nieco inny smak i ten prosty nie od razu im zasmakuje. Potrwa to jakiś czas, zanim odzyskają naturalny smak i zanim żołądek wyzdrowieje z zaburzeń, jakich doznał. Ci, którzy wytrwają w spożywaniu zdrowych pokarmów, przekonają się, że po jakimś czasie będą im one smakować. Będą cenić ich delikatny aromat i będą je spożywać z większym smakiem niż przedtem jedzone niezdrowe przysmaki. A żołądek w zdrowym stanie, ani niepobudzony, ani obciążony, może z łatwością wykonywać swoje zadanie” (E. White, „Chrześcijanin a dieta”, str. 59).

„Jeżeli człowiekowi na początku nie smakuje dieta owocowo-jarzynowa to powinien pościć, aż będzie mu smakowała. Ten post okaże się dla niego większym pożytkiem niż lekarstwo, gdyż przemęczony żołądek będzie wreszcie miał odpoczynek, którego tak potrzebował; a prawdziwy głód można zaspokoić prostym pokarmem. Ten stan potrwa dopóki smak się nie poprawi po nadużyciach, jakich doznał żołądek, i nie odzyska swoich naturalnych skłonności.

Wytrwałość w samozaparciu odnośnie jedzenia i picia spowoduje, że prosty pokarm zacznie smakować z większym zadowoleniem, niż smakosz spożywa wykwintne dania” (E. White, „Chrześcijanin a dieta”, str. 109).

„Wszelkie zaburzenia metaboliczne powstają wskutek niewłaściwego zestawienia składników pokarmowych, wtedy krew jest zanieczyszczona, a umysł zmącony” (E. White, „Chrześcijanin a dieta”, str. 76).

„Gniewliwe usposobienie, przyćmiony umysł i rozstrojone nerwy to niestety skutek lekceważenia przez człowieka praw natury. Na skutek zaspakajania apetytu system nerwowy zostaje pobudzony, umysł staje się nie zrównoważony.

Wyższe szlachetne zdolności ofiarowane nam przez Stwórcę doznają spazczenia i służą zwierzęcej pożądlivości, a święte i wieczne sprawy stają się mało ważne. Nieumiarkowanie niszczy umysłowe i moralne siły, jakie Bóg dał człowiekowi, jako bezcenne wiano. We wszystkich wiekach pokusy atakujące naturę fizyczną były najskuteczniejsze w psuciu i poniżaniu rodzaju ludzkiego. Niemożliwe jest, byśmy własnymi siłami mogli stłumić żądania naszej upadłej natury.

Jezus Chrystus stojąc wobec pokus swoją postawą pewności opartej na mądrości i mocy swego Ojca Niebieskiego utorował nam drogę do zwycięstwa. Wskazując na własny przykład, mówi do nas: ‘ufaj w imieniu

Pańskim, polegaj na Bogu swoim' (E. White „Chrześcijanin a dieta”, str. 104).

„Powinniśmy wyrugować tłuszcz z pokarmów przez nas spożywanych. Tłuszcz psuje każdą przygotowaną przez was potrawę” (E. White, „Ze skarbniicy świadectw”, t. 1, str. 141).

Przeciw każdemu naruszeniu praw życiowych przyroda podniesie swój protest. Powinniśmy tak oczyścić i tak zreformować nasze organizmy, aby pomóc im powrócić do jak najbardziej pierwotnego kształtu. I wtedy sami doznacie, że po każdorazowym spożyciu nieodpowiednich pokarmów rozwija się w organizmie człowieka stres metaboliczny. Wskazują na to:

- zwiększenie się ilości leukocytów, czyli białych, obronnych ciałek krwi;
- znaczne podniesienie koncentracji substancji przeciwzapalnych;
- kleistość erytrocytów (czerwonych ciałek krwi) i podnoszenie lepkości krwi;
- tworzenie się zatorów w naczyniach krwionośnych a szczególnie w naczyniach kapilarnych tych najdrobniejszych;
- podnoszenie się poziomu hormonów płciowych (estrogenu, prolaktyny) oraz przeciwzapalnych (kortyzonu).

Powinniśmy dojść do takiego etapu w surowym, naturalnym odżywianiu, na którym spożycie czegokolwiek gotowanego wywoła w organizmie alert, że dostało się do niego coś, co go wcale nie odżywia, lecz wręcz przeciwnie, zabija... co obniżyło odporność i cały organizm postawiło w stan alertu do walki z wrogiem.

Rozdział 4

Zestawy surówek i posiłków

*O*to przykładowe zestawy surówek zalecane w diecie oczyszczającej, czyli w Odżywianiu Wewnętrznym. Są one skomponowane z produktów, które znajdują się na liście w rozdziale 3. Ale można je stosować również w czasie *odżywiania zewnętrznego*, czy to w szabat, czy kilka razy w tygodniu, można też codziennie przez jakiś czas. Podziwiającie ich prostotę. Zapamiętajcie, że w czasie Odżywiania Wewnętrznego, kiedy najlepiej jest nie używać wcale soli, *nie dodawajcie jej do tych surówek*. Osobiście w okresie OW jadłam surówki *bez* soli. Czerpałam ją pewnie z pozostałości w organizmie po przesolonych potrawach gotowanych i z kiszzonek! Jeśli natomiast chcemy jeść te surówki w codziennej diecie, w odżywianiu zewnętrznym, wtedy można użyć nieco soli. Oczywiście *ni-gdy* ani w czasie OW ani w czasie odżywiania zewnętrznego *nie* używam pieprzu. Gdy piszę „pieprz ziołowy” czy „przyprawy” mam na myśli: majeranek, cząber, bazylię, oregano, kurkumę, kozieradkę, mieszankę ziół prowansalskich, tymianek itd. itp. A jedyną ostrzejszą przyprawą jest papryka chilli, czy cayenne w małych ilościach.

Zestawy surówek:

1. Pomidor, ogórek kiszony, cebula, całość pokroić w kostkę, bazylią, (sól).
2. Pomidor, ogórek kiszony, cebula, całość pokroić w kostkę, kminek, (sól).
3. Pomidor, papryka czerwona, żółta, cebula, całość pokroić w kostkę, oregano, (sól).
4. Pomidor, por, jabłko, zestaw przypraw łagodnych według własnego upodobania, (sól).

5. Marchew, seler zetrzeć na dużych oczkach, por, zestaw przypraw *typu vegeta*, czyli suszone warzywa z dodatkiem innych ziół, *ale bez wzmacniaczy smaku*. Można kupić gotowe takie mieszanki w sklepach ze zdrową żywnością, uprzednio przeczytawszy ich skład! A można też samemu skomponować taki zestaw *typu vegeta* z suszonych warzyw i ziół i np. zmiksować na proszek, (sól).
6. Marchew, pietruszka zetrzeć na średnich oczkach, cebula, koperek, (sól).
7. Marchew, jabłko, por.
8. Burak surowy, jabłko, cebula, sok z cytryny, majeranek, (sól), delikatny „pieprz ziołowy” bez pieprzu czarnego w składzie.
9. Burak surowy, jabłko zetrzeć na średnich oczkach, por, papryka, tymianek, (sól).
10. Papryka, ogórek kiszony zetrzeć na dużych oczkach, cebula, cząber, (sól).
11. Papryka, jabłko, por, bazylia, (sól).
12. Jabłko, biała rzodkiew, tarte na małych oczkach, tymianek, „pieprz” ziołowy, (sól).
14. Biała rzodkiew, ogórek kiszony, jabłko tarte na małych oczkach, oregano, (sól).
15. Korzeń pietruszki, jabłko tarte na małych oczkach, ogórek kiszony, tymianek, (sól).
16. Korzeń pietruszki, ogórek kiszony zetrzeć na dużych oczkach, cebula, majeranek, (sól).
17. Korzeń pietruszki, seler, jabłko.
18. Seler, jabłko, ogórek kiszony, tarte na małych oczkach, tymianek, hyzop lekarski, (sól).
19. Seler, papryka czerwona, ogórek kiszony tarty na dużych oczkach, zestaw własnego wyboru przypraw, cząber.
20. Seler, jabłko, pomidor, bazylia.
21. Seler pokroić w cienkie plastry pokropić sokiem z cytryny, pomidor, zestaw przypraw własnego wyboru, czosnek, (sól).
22. Pokrojona w cząstki dynia surowa z czosnkiem i cebulą, marchewka starta na drobnych oczkach, tymianek, oregano, koperek, (sól).
23. Dynia surowa, jabłko, marchew, tarte na najmniejszych oczkach soczystą masę, opcjonalnie można dodać cynamon, imbir, gałka muskatołowa.
24. Brukiew, jabłko tarte na małych oczkach, ogórek kiszony, ulubiony zestaw przypraw, (sól).

25. Brukiew pokroić na cieniutkie paseczki, połączyć z drobno pokrojoną cebulą, majeranek, cząber, (sól).
26. Czarna rzepa, pomidor, por, zestaw ulubionych przypraw, (sól).
27. Czarna rzepa, ogórek kiszony, jabłko tarte na małych oczkach, zestaw ulubionych przypraw, (sól).
28. Rzodkiewka, ogórek kiszony, jabłko tarte na dużych oczkach, bazylia, (sól).
29. Kapusta biała, jabłko tarte na dużych oczkach, por, koper, (sól).
30. Kapusta biała, pomidor, jabłko tarte na dużych oczkach, cebula, bazylia, tymianek, (sól).
31. Kapusta czerwona, pomidor, tarte na dużych oczkach, czerwona cebula, natka pietruszki, oregano, (sól).
32. Kapusta biała lub czerwona, ogórek kiszony, jabłko tarte na dużych oczkach, natka pietruszki, tymianek, (sól).
33. Kiszona biała kapusta, jabłko, cebula, zestaw przypraw, (sól).
34. Kiszona biała kapusta, pomidor, jabłko, kminek, natka pietruszki, oregano, (sól).
35. Kapusta pekińska, cebula, pomidor, natka pietruszki, (sól).
36. Sałata, pomidor, szczypiorek, cząber, tymianek, (sól).
37. Sałata, rzodkiewki, szczypiorek, jabłko, tymianek, delikatny „pieprz” ziołowy, (sól).
38. Ogórek świeży, szczypiorek, por, koperek, cząber, oregano, tymianek, (sól).
39. Seler naciowy, jabłko pokrojone w kostkę, szczypiorek, natka pietruszki, tymianek, bazylia, (sól).
40. Seler naciowy, kapusta pekińska, pomidor, cebula, zestaw przypraw, „pieprz” ziołowy, (sól).

Zestawy surówek na słodko:

1. Jabłko tarte na dużych oczkach, goździki - w palcach rozcieramy główkę goździka i tym co się w palcach kruszy, posypujemy surówkę, odrzucając „nóżkę” goździka.
2. Jabłko tarte na małych oczkach, cynamon.
3. Jabłko tarte na małych oczkach, wanilia.
4. Jabłko tarte na małych oczkach, anyż.
5. Jabłko tarte na małych oczkach, cząstki cytryny.

6. Jabłka, cząstki cytryny z cynamonem i goździkami.
7. Jabłko, cząstki grapefruita, goździki, wanilia.
8. Mus jabłkowy z goździkami i cynamonem.
9. Jabłko tarte na dużych oczkach, cząstki cytryny, wanilia.
10. Cząstki grapefruita, anyż, wanilia.
11. Cząstki cytryny, goździki, wanilia.

Przykładowe 14-sto dniowe menu oczyszczające:

Poniższe przykładowe *14-sto dniowe menu oczyszczające* ma Wam posłużyć Drodzy Czytelnicy, jako inspiracja do komponowania własnych posiłków.

Pamiętajmy, że to są tylko przykładowe zestawy, można je komponować dowolnie.

Czasami w jednym posiłku podane są dwa lub nawet trzy zestawy surówek, aby organizm mógł się cieszyć różnorodnością, ale nie jest wcale koniecznym spożywanie na raz dwóch czy trzech rodzajów surówek, można zjeść tylko jeden rodzaj surówki na jeden posiłek.

W każdym z zestawów jest trzeci posiłek, ale on jest opcjonalny i wcale nie trzeba go spożywać. Pomysły z trzeciego posiłku mogą służyć w drugim posiłku. A trzecim posiłkiem może być po prostu świeży sok z jabłek, pomidorów, grapefruitów, sok z cytryn lub sok z kiszonych ogórków czy innych kiszzonek.

Oprócz niegazowanej wody można pomiędzy posiłkami pić herbaty ziołowe: melisę, dziurawiec, miętę; herbatę z liści poziomki, herbatki owocowe czy herbatę z dzikiej róży, głogu, malwy, jeżyny; herbatę z czerwonej koniczyny; Taka herbatka może też służyć jako trzeci posiłek.

Pamiętajmy też, że w miesiącach od marca czasem aż do grudnia, na polach jest zielenina i w czasie diety oczyszczającej doskonale jest wtedy pić rano soki z wyciśniętych ziół i zielenin, jak pokrzywa, mniszek lekarski, kurdybanek, nawłóć kanadyjska, wrotycz, koniczyna, babka lancetowata, jarmuż, nać marchwi, buraka, sałata, pietruszka. Soki z zieleniny są niezmiernie wartościowe i bardzo dobrze odżywiają organizm, nasycają i niwelują poczucie głodu. Zimą, kiedy nie ma zieleniny, podobną funkcję spełni sok z marchwi i innych warzyw, jak również sok z jabłek oraz surówki.

Dzień 1

Śniadanie: sok z marchwi;

Obiad: zupa na surowo: drobno starte: marchew, seler, por, pietruszka z dodatkiem drobno posiekanej cebuli, ogórki kiszone, bazylia, cząber, (sól); całość zalewamy surowym musem pomidorowym lub sokiem z kiszonych ogórków;

Trzeci, opcjonalny posiłek dla zgłodniałych: mus jabłkowy z dodatkiem goździków.

Dzień 2

Śniadanie: surówka: pomidory z cebulą;
surówka ze świeżej kapusty, marchwi i pora;

Obiad: surówka z selera z jabłkiem z dodatkiem soku z cytryny;
surówka z kiszonej kapusty z marchwią, jabłkiem i szczypiorkiem;

Trzeci posiłek opcjonalnie: sok pomidorowy; surówka ze startych buraków z jabłkiem i cebulą.

Dzień 3

Śniadanie: dowolne jarzyny drobno pokrojone;
utarte jabłko z odrobiną chrzanu;

Obiad: zestaw kalafiorowy: marchew, seler, por, pietruszka, kalafior, cebula, czosnek, bazylia, cząber, (sól) - wszystko drobno posiekane;

Trzeci posiłek opcjonalnie: mus jabłkowo - marchewkowy.

Dzień 4

Śniadanie: sok z marchwi; surówka: czerwona kapusta, por, jabłko;

Obiad: buraczek starty na drobnych oczkach z dodatkiem pora i majeranku; surówka z białej kapusty z jabłkiem i przyprawami ziołowymi; surówka z ogórka kiszonego z cebulą;

Trzeci posiłek opcjonalnie: wyciśnięty sok z warzyw własnego wyboru z listy produktów OW.

Dzień 5

Śniadanie: sok z marchwi; surówka z białej kapusty z jabłkiem i cytryną; pomidor z ogórkiem kiszonym;

Obiad: surówka z marchwi i jabłka;

Trzeci posiłek opcjonalnie: grapefruity lub surówka: papryka czerwona, cebula, jabłko, ogórek kiszony.

Dzień 6

Śniadanie: surówka z marchwi; surowe buraczki z chrzanem;
pomidor z ogórkiem kiszonym;

Obiad: surówka: sałata pekińska, seler naciowy, jabłko, ogórek kiszony,
natka pietruszki, szczypiorek, papryka; sok z marchwi;

Trzeci posiłek opcjonalnie: surówka: kapusta świeża, cebula,
jabłko, (sól).

Dzień 7

Śniadanie: sok wielowarzywny; surówka:
marchew, seler, burak, cytryna;

surówka: pomidor pokrojony z ogórkiem kiszonym;

Obiad: surówka: por z jabłkiem i startą rzepą;

Trzeci posiłek opcjonalnie: surówka: świeża kapusta, jabłko,
szczypiorek.

Dzień 8

Śniadanie: kapusta biała drobno pokrojona polana sokiem
pomidorowym; surówka: papryka, jabłko,
natka pietruszki, sałata, seler naciowy;

Obiad: surówka: por z jabłkiem, seler korzenny;

Trzeci posiłek opcjonalnie: surówka: kiszona kapusta, marchew,
czosnek, natka pietruszki, bazylija.

Dzień 9

Śniadanie: sok z buraka kiszzonego;

Obiad: surówka: kiszone pokrojone w cienkie plastry buraki z
czosnkiem; surówka: seler korzeniowy, jabłko,
cytryna z dodatkiem wody;

Trzeci posiłek opcjonalnie: jabłuszka.

Dzień 10

Śniadanie: surówka: pomidor, papryka,
szczypiorek, koperek, jabłko;

Obiad: sok z jabłek; kabaczek pokrojony skropiony
sokiem z cytryny;

Trzeci posiłek opcjonalnie: sok z selera i marchwi.

Dzień 11

Śniadanie: sok z marchwi; surówka z rzepy, rzodkiewki, jabłka;
surówka: czerwona kapusta z czosnkiem;

Obiad: sok wielowarzywny:
marchew, seler, korzeń pietruszki, burak;

Trzeci posiłek opcjonalnie: surówka: seler, dynia, jabłko z
cynamonem.

Dzień 12

Śniadanie: sok z pokrzywy i jabłek;
surówka: kapusta czerwona, sok z cytryny;

Obiad: surówka: rzepa, jabłko, ząbek czosnku, natka pietruszki;

Trzeci posiłek opcjonalnie: surówka: biała kapusta, rzodkiewki,
szczypiorek i sok z połówki cytryny.

Dzień 13

Śniadanie: surówka: burak, pomidor, papryki i cebula;
sok z ogórka kiszzonego;

Obiad: surówka: jabłko, kapusta pekińska, seler naciowy, szczypiorek,
natka pietruszki, pomidor;

Trzeci posiłek opcjonalnie: surówka: marchew, por, jabłko.

Dzień 14

Śniadanie: surówka: pomidor z cebulą; surówka:
marchew, seler, jabłko i sok z cytryny;

Obiad: surówka: pomidor, papryka, jabłko;

Trzeci posiłek opcjonalnie: surówka: kapusta kiszona, marchew,
szczypiorek.

Rozdział 5

Woda i praca zawodowa

Jak pamiętamy z tego, co napisałam we wstępie do tej książki, powstała ona na bazie wykładów, które pojawiły się na Święcie Namiotów w 2018 roku.

Wykłady od 1 do 3 powstały na bazie obszernych fragmentów moich własnych artykułów i artykułów innych autorów opublikowanych i wydanych przez nas w *Filadelfiach*.

Natomiast kolejne wykłady i opracowane na potrzeby tej książki rozdziały od 5 do 7 zawierają w sobie między innymi obszerne fragmenty książki pt. „Zacznij od Nowa” Vernona W. Fostera. Książki tej nie polecam w całości, gdyż jest tam wiele błędnych już informacji jak np. te, które dotyczą antybiotyków, ale te, z którymi się utożsamiam, wybrałam i spisałam, gdyż są dobre i myślę, że lepiej bym sama ich nie sformułowała.

Rozważania tego rozdziału poświęcimy dwóm tematom: użyciu wody i znaczeniu pracy zawodowej w naszym życiu.

Zacznijmy od wody. Jak wiemy służy nam wewnątrz do picia, zewnątrz do mycia i utrzymania higieny i czystości oraz w wodolecznictwie, kiedy leczy nasze choroby.

Przypomnijmy, że Twoje mięśnie to w 75% woda. Twój mózg to 70-80% woda. Twoje kości wydają się zbite i sztywne, ale połowa ich masy to woda.

Krew to 93% wody. Nasz organizm w przeważającej części składa się z wody. Większość ludzi nie uzupełnia braków wody. Na pewno znacie tę odpowiedź: „Ty nie jesteś głodny, ale PIĆ SIĘ TOBIE CHCE”, gdy ktoś mówi, że jest głodny. Bardzo często pierwszy sygnał głodu, to wcale nie

sygnał głodu, ale pragnienia. Generalnie pijemy za mało czystej, niegazowanej, świeżej, żywej wody.

Każdy Twój ruch zużywa wodę. Mrugasz okiem - woda obmywa Twoje spojówki. Połkniesz coś - woda zwilża Twój przełyk. Spocisz się - znowu straciłeś trochę wody. Każdy oddech zmniejsza zasoby wody w Twoim ciele. Gdy utrata wody sięga 1% - organizm wysyła sygnał - czujesz pragnienie. Często sygnał ten jest mylnie interpretowany jako głód. Następny razem, gdy będziesz miał ochotę coś przekąsić między posiłkami, spróbuj wypić szklankę wody. Może to będzie rozwiązaniem Twojego problemu otyłości. Ile masz wzrostu? Odejmij od tego 105 = tyle powinieneś ważyć maksymalnie; lub ile masz wzrostu i odejmij 110, a uzyskasz średnią wagę, jakiej powinieneś się trzymać. Jeśli ważysz więcej, to znaczy, że masz problem z otyłością i najprawdopodobniej wypijasz za mało wody. Czasem też jest tak, że pijąc nawet dużo wody, gdy organizm jest nieoczyszczony, woda przelatuje przez nas i zwiększa się częstotliwość wizyt w toalecie, ale wcale nie nawadnia tkanek czy komórek.

Tymczasem nic tak nie gasi pragnienia, jak woda. Absorpcja wody zaczyna się w jamie ustnej i trwa na jej drodze przez przełyk i żołądek. Większość wody wchłania się w jelicie cienkim, skąd dostaje się bezpośrednio do strumienia krwi. To, co pozostaje ulega dalszej absorpcji w jelicie grubym. Nawodniona krew płynie żyłą wrotną do wątroby.

Jeśli nie jemy odpowiedniej ilości owoców, to nasze zapotrzebowanie na wodę jest większe. Czasem warto przymuszać się do picia, bo na ogół pijemy za mało. Znoszenie upałów jest o wiele lepsze, jeśli pijemy więcej wody z cytryną czy listkiem mięty lub melisy.

Im mniej wody w organizmie, tym mniejsza jest nasza odporność na stres.

Odwodnienie organizmu powoduje objawy chorób psychicznych. Picie wody uchroni Cię przed nadwagą, a wręcz pozwoli zrzucić parę kilo. Nadmiar spożywanej soli może być przyczyną zatrzymywania wody w organizmie i przyczyną przewodnienia i obrzęków.

Ludzie otyli potrzebują wypijać więcej wody.

Zaczynaj dzień od dwóch szklanek wody, może być ciepła, przegotowana z kilkoma kroplami cytryny.

Pij wodę na 1/2h przed posiłkiem i na 2h po posiłku.

Pij wodę pomiędzy posiłkami.

Woda zewnętrznie – wodolecznictwo

Nie będę się na tym temacie zatrzymywać, bo to bardzo obszerny dział i napisano wiele książek dotyczących zabiegów takich, jak okłady, moczenie, polewanie. Tutaj przytoczę tytuł i autora jednej z takich publikacji, z której można śmiało korzystać i wykonywać zabiegi w warunkach domowych: „Leczenie domowe, leczenie wodą, węglem drzewnym, masaże, i inne proste środki lecznicze” autorstwa Agathy i Calvina Thrash, wydanie z 1993 roku, być może są świeższe opracowania, ale ta też jest warta przejrzenia.

Chętnie też opiszę zabieg, który sami stosujemy zawsze z powodzeniem przy przeziębieniach czy nawet anginie lub grypie. Tym zabiegiem jest moczenie stóp.

Należy przygotować dwie miski, jedną z ciepłą wodą, można do niej wlać parę kropel olejku kamforowego, eukaliptusowego; a drugą miskę z zimną wodą; czajnik pełen wrzącej wody, ręcznik, skarpetki, można oliwę z oliwek – opcjonalnie. Aby wspomóc cały proces można przygotować choremu szklankę gorącej herbaty malinowej, lipowej lub gorącej wody z cytryną i czosnkiem, którą będzie popijał w czasie wykonywania zabiegu, co ma na celu przyspieszyć proces wywołania pocenia się.

Chorą osobę w piżamce i w szlafrocisku usadawiamy na łóżku i moczymy stopy w misce z gorącą wodą, stopniowo dolewamy wodę z czajnika, na tyle, na ile chory pozwala, jednak stabilnie podnosząc temperaturę wody w misce tak długo, aż stopy zaczynają się robić czerwone. Istotą jest jednostajne, stopniowe zwiększanie temperatury wody, a nie dolewanie wody i czekanie aż się schłodzi i znowu dolewanie. W tym czasie osoba chora popija gorącą herbatkę i już powinna zacząć się pocić. Na koniec dla zahartowania wkładamy każdą ze stóp do zimnej wody na 3 sekundy, wycieramy delikatnie i możemy nasmarować stópkę oliwką. Wkładamy skarpetki i do łóżka. Przykrywamy chorego. Na pewno zacznie się pocić. Najprawdopodobniej będzie trzeba zmieniać piżamkę na suchą, być może nawet kilkakrotnie w nocy, ale rano chory obudzi się może troszkę osłabiony, ale choroba zostanie opanowana. Ten zabieg można powtarzać kilkakrotnie w ciągu dnia, w zależności od nasilenia choroby. Intensywność pocenia się zależy od nasilenia choroby. Przy lekkich przeziębieniach, pocenie się nie będzie aż tak intensywne i rano stan ogólny będzie bardzo dobry u osoby, która przeszła zabieg mocze-

nia stóp. Całość można też wspomóc naturalnym antybiotykiem, czyli syropem z cebuli i czosnku. Podawany 1-3 łyżek, 3 razy dziennie. Jak przygotować taki syrop? Pokroić cebulę w paseczki i dodać wyciśnięty czosnek. Włożyć cebulę i czosnek do litrowego słoika, ok $\frac{3}{4}$ wysokości i dołożyć 1-2 płaskich łyżek stołowych miodu i wymieszać. Cebula i czosnek zaczną puszczać sok, który z miodem stworzy syrop, który należy podawać choremu.

Osobiście również wspomagająco wypijam i podaję do wypicia domownikom, gdy zaczyna się przeziębienie czy kaszel sok z kilku cytryn.

Te proste zabiegi wspomagane czosnkiem czy cebulą działają najlepiej, gdy nie jemy ciężkostrawnych potraw. Żadnego mięsa, nabiału, jajek, cukru. Najlepsza dieta to dieta wegańska i najlepiej jak najbardziej surowa, a nie gotowana.

Wypróbujcie sami.

Woda do mycia, utrzymanie higieny i porządku w domach

Nasze pojęcie o czystości i porządku jest bardzo względne i różni się tak jak my się różnimy od siebie. **Tymczasem, musimy się uczyć, czym jest czystość i porządek z pozycji Nieba! I w taki sposób patrzeć na swoje domy i siebie jak patrzy na nas Niebo. Jak się myć i dbać o swoją garderobę, czystość i porządek w mieszkaniu, aby mogli tam przebywać święci aniołowie i sam Pan Jezus?**

Jak sprzątać i jak patrzeć na nasze domy tak, aby Niebo uznało je za czyste i posprzątane i *odnowione*!? Jak się ubierać, jak i ile prac nasze ubiory, aby Niebo uznało je za czyste i schludne i godne, abyśmy je nosili?

Jak dbać o higienę osobistą, aby nasze ciała mogły być świątynią Bożego ducha?

Każdy powie, higiena osobista? Przecież to absurdalne, żeby o czymś takim mówić wśród Chrystian? A jednak!

Spójrzmy na siebie dziś wszyscy krytycznym okiem, przypomnijmy sobie swoje domostwa i w cichości serca odpowiedzmy sobie na pytania czy nasza higiena osobista i czystość oraz porządek w domach są takie, że aniołowie mogą tam z przyjemnością przebywać?

Czy z radością i pełną gotowością możemy już dzisiaj do naszych domów zaprosić ludzi, różnych ludzi, aby założyć zbór domowy? Co zo-

baczą? Jaki obraz nas - wymalują po wizycie w naszych domach?

Co zobaczą, gdy otworzycie parę szuflad w meblach w pokojach, w szafkach łazienkowych? Gdy zajrzą na półki? Gdy wejdą do łazienki? Gdy zajrzą do lodówki?

Gdy wrócicie do domów, popatrzcie na nie okiem czystego gościa z Nieba.

Co zobaczycie?

Czy będziecie się wtedy wstydzić?

Może nie, bo może nie musicie, bo jest idealnie, a może... **nie zdajecie sobie sprawy, w jakim stanie są Wasze domostwa!?**

Mówię Wy, bo z pełną świadomością wiem, ile wysiłku i trudu kosztuje mnie i całą naszą rodzinę utrzymanie domu w czystości i ciągłej schludności takiej, jak pragnie tego Niebo.

Wiem, że podjęliśmy się tego wysiłku, aby patrzeć na nasz dom bardzo krytycznym wzrokiem i wymagać od siebie wysokich standardów czystości, odnowy mebli, dywaników łazienkowych, dywanów w pokojach, malowania mieszkania, aby było czysto.

Ostatnie malowanie naszego mieszkania odbyło się, gdy chodziłam na 8h do pracy, dzień w dzień. Nie miałam w tym czasie urlopu! Choć miałam pomoc w mężu, Marcinie i pani, która pomogła wyczyścić zdjęte z mebli przedmioty i poukładać z powrotem na półkach, byłam tym malowaniem bardzo zaabsorbowana.

Nie chcę nikogo urazić, bo wiem, że mamy gościnne serca, ale chcę Was zachęcić, zarówno młodych jak i starszych, do popatrzenia na siebie i swoje domy z pewnego dystansu. Z dystansu Nieba.

Moja Mama ma dzisiaj około 70 lat a Tato 77. Mają już swoje ograniczenia. Gdy była w moim wieku, odwiedzała swoją starszą matkę i inne starsze osoby i pewnego razu powiedziała mi, że odwiedzając swoją mamę czy teściową czuła dziwny, taki typowy dla domów starszych ludzi zapach, wydobywający się z szaf i pomieszczeń, z powodu zbyt długiego trzymania przestarzałych już sprzętów czy ubrań, których żal im wyrzucić. I pamiętam, jak wtedy do mnie powiedziała: „Beato, powiedz mi, gdy tylko zaczniesz czuć w moim domu taki zapach, bo to będzie bardzo źle”. Dziś z perspektywy czasu, gdy to sobie przypominam, podziwiam w niej taką samoświadomość. To było lata temu. Dziś cały czas obserwuję jak pomimo 70-ciu lat i nie zawsze idealnie chętej postawy Taty wobec zmian w domu, Mama cały czas dąży do tego, by wymieniać meble i dy-

wany oraz sprzęty i ubiory, na nowe i nowocześniejsze. Chętnie maluje i odnawia mieszkanie, skromnie, ale estetycznie i czysto. Dbą o wymianę odzieży, kocy, pościeli, aby były nowoczesne i zadbane – a wszystko skromne. Dbą o wygląd i higienę ciała. Muszę też przyznać, że choć Tato nie jest za chętny do tych „trzęsień ziemi” w domu, to on z kolei dba o intelekt, jest bardzo sprawny w komputerze, załatwia wszystkie sprawy urzędowe, w urzędach i przez internet. Jest na czasie z przepisami, jest świadomy zmieniających się przepisów, umie pisać podania, wie o co chce pisać i po co. Mama z kolei w tej dziedzinie trochę została w tyle i w tym roku Tato kupił jej smart phone, trochę pod wpływem mojej inspiracji, i przechodziła proces uczenia się jego obsługi i teraz jest bardzo zadowolona mogąc przysyłać zdjęcia, rozmawiać i widzieć mnie na WhatsApp; mówiła mi jak bardzo ten telefon odświeżył jej umysł i stał się oknem na świat!!!

To ona nauczyła mnie np. raz w miesiącu, zależy od potrzeby i posiadanej czasu: moczyć stopy i dłonie, a potem domowym, prostym sposobem zrobić manicure i pedicure, czyli zadbać o paznokcie i wyciąć skórki a pumeksem zmiękczyć zgrubienia na skórze i natłuścić stopy i dłonie. Poleciłam ten zabieg dziewczynom – córkom mego męża, jako dobry sposób dbania o pięty i paznokcie. Popatrzcie sobie latem na stopy i paznokcie u stóp Polaków i Polek. Czy Wam się podobają? Ja nie maluję paznokci u stóp, ale staram się mieć tak wyczyszczone, poobcinane i skórki podocinane, zmiękczone pumeksem zgrubienia i nasmarowane oliwką, czy innym tłuszczem, by zawsze były miłe dla oczu, jeśli ktoś je latem zobaczy i dla dotyku męża ☺.

To samo dotyczy naszych dłoni i paznokci u rąk.

Czy dbacie o mycie się każdego dnia? Czy nazbyt często robimy sobie wolne? Szczególnie w starszym wieku ludzie nie mają już tyle sił, nie mają też dostosowanych łazienek, boją się wchodzenia do wanny. Trzeba może zawczasu pomyśleć o zamontowaniu prysznica. Ale nie można zrezygnować z regularnego mycia, które ma nie tylko funkcję oczyszczenia ciała, ale i zrelaksowania, pobudzenia komórek. Uelastycznienia ciała. Umyte ciało daje radość! Jeszcze do tego tematu powrócimy, gdyż w tym miejscu chciałabym napisać o czymś innym.

Mianowicie, o tym, abyśmy pamiętali o utrzymaniu szczególnej czystości w łazience i kuchni, stan łazienki i kuchni jest wizytówką Pani domu. Łazienka jest symbolem oczyszczenia a kuchnia, przyjmowania

pokarmu. Codzienne oczyszczenie jest jak wyznanie grzechu a pokarm, jakim się żywisz na co dzień w swojej kuchni i sposób w jaki go przygotowujesz, to odzwierciedlenie tego, czy przyjmujesz nauki Słowa Bożego. Jeśli ciągle jeszcze jesz mięso, lub podjadasz między posiłkami i nie zachowujesz czystości i gospodarności w swojej kuchni, pozwalając np. aby niektóre pokarmy psuły się w niej niezjedzone i były zmarnowane, to znaczy, że Słowo Boże nie mieszka w Tobie w pełni. Estetyczne i przyjemne dla oka urządzenie oraz zachowanie czystości w tych dwóch pomieszczeniach jakimi są kuchnia i łazienka świadczy o naszej bliskości z Niebem. Czystość jest podstawą. Lśniące lustra, ładnie poukładane rzeczy na półkach, czyste ręczniki, odkurzone szafki, idealnie umyta wanna, umywalka i toaleta świadczą o nas kim jesteśmy.

W naszym domu mężczyźni załatwiają wszystkie swoje potrzeby na siedząco. My niewiasty nie wiemy, co znaczą posiusiane i opryskane moczem muszle, klapy i podłoga.

Pomieszczenia naszych domów, te kluczowe jak kuchnia i łazienka muszą lśnić czystością, ale i pokoje powinny być zawsze doskonale wysprzątane, odkurzone, estetyczne. Pamiętajmy, aby nie trzymać w domach za dużo niepotrzebnych przedmiotów, będę o tym jeszcze pisała.

Woda to wielkie błogosławieństwo – dające nam życie od wewnątrz, bez picia wody umieramy. Ale woda od zewnątrz jest takim samym błogosławieństwem! Prysanic, kąpiel, wymycie ciała daje ogromnie dużo radości zmęczonemu ciału. Przywraca jego witalność! Nie rozumiem zupełnie dlaczego codzienna higiena przed snem, czy ta poranna jest tak często przez ludzi zaniebywana? Zwykle umycie nóg, uczesanie włosów, stanowi czasem duży problem. A dbałość o zęby, to u niektórych w ogóle coś o czym zupełnie zapomnieli. Tymczasem, pamiętajmy właśnie o tym, aby dbać o porządne wymycie zębów, o pozbycie się resztek pokarmowych z przestrzeni między zębowych, gdzie wszystko gnije - nitką dentystyczną - w dzisiejszych czasach mamy takie możliwości. O uzupełnienie plombami dziur, to ważny element naszego Chrystiańskiego życia. Wiem, że to kosztuje, ale nasze doświadczenie mówi nam, że gdy żyjesz w Bogu, On te potrzeby zna, On o nich wie i On je zaspokaja!!!

Pamiętaj o myciu włosów. Jakże ważnym jest, aby nie pokazać się między ludźmi w tłustych włosach. Włosy trzeba również czesać. Dziewczęta nie powinny chodzić w rozpuszczonych włosach, ale zawsze spiętych, zaplecionych, aby włosy nie spadały do pokarmu i na podłogę w

nadmiernej ilości. Nawet z moralnego punktu widzenia chodzenie z rozpuszczonymi włosami nie jest najlepszym wyborem. Tak kiedyś chodziły nierządnice, dlatego upięcie włosów u kobiet było normą. Kapelusz na głowie arystokratki, a chusta u chłopki były standardem. A dziś? Co się dzieje na naszych głowach??? Czy podchodzimy do włosów i głów z szacunkiem godnym bojaźni Bożej?

Niechaj też każda z Was, Moje Kochane Siostry porozmawia sama, w szczerości serca z Ojcem Niebieskim o nakrywaniu głów chustami, *nie tylko do modlitwy*, co jest koniecznością, ale w ogóle, na co dzień. Co czujecie w tym momencie, kiedy to czytacie? Jak się czujecie z tym, co właśnie poczułyście? Komfortowo czy niekomfortowo? Co podpowiada Wam sumienie? Czy nie okaże się, że odczuwacie założenie na co dzień chusty, jako poniżenie? A może, jako dobrowolnie dokonany wybór bycia takim, jak Jezus w Jego drodze z Getsemane na krzyż?

Czy całe się wzdrylicie na myśl o chuście na głowie noszonej w Waszym miejscu zamieszkania? Czy ubrana w chustę pasujesz do ludzi, którymi się na co dzień otaczasz? Czy do chusty pasować będą twoje stroje, w jakie się na co dzień ubierasz, buty? Czy malujesz się? Jak to będzie korespondować? Czy możesz w chuście na głowie iść do pracy?

Mam swoje doświadczenia w tej materii. Chętnie możemy się nimi podzielić, gdy już będziecie mieć swoje. A może już macie?

Jedno czym mogę się teraz podzielić, to taka myśl, że od lat zimą słyszę, jak kobiety mówią o czapkach, że nie znoszą ich nosić. Założenie na głowę rujnującej fryzurę czapki, jest katorgą. Martwienie się, że w czapce wyglądam źle zajmuje zimą nasze kobiece myśli. Założenie chusty na głowę, jest w naszym pojęciu dobre, ale dla ekstrawagantek. Dlaczego tak? Rozmyślałam o tym szczególnie w chwili, gdy zakładam na głowę chustkę i często towarzyszy mi dokładnie w momencie, gdy muszę skłonić głowę do założenia chustki myśl, jak podobny jest to ruch, do dobrowolnego skłonienia głowy przed drugą osobą i pozwolenia nałożenia sobie jarzma na szyję przez głowę. Dlatego tego nie lubimy. Z jednej strony takie jarzmo jest powodem poczucia bezpieczeństwa, o czym pisałam już w *Filadelfiach*, bo w jarzmie ciężko się zgubić. Ponadto chusta cudownie odgradza mój umysł od światowych wpływów, ale potrafi też być uciskiem jakby klatki na głowie. Potrafi uwierać, boleć, ograniczać ruchy i dawać poczucie zniewolenia. Trzeba mieć dużą duchową dojrzałość wewnętrzną by czuć konieczność jej noszenia.

Powracając do kwestii wody i np. prania, to dbajcie o czystość i jakość pościeli, w której śpicie. Kupcie nowe, gdy stare są już zużyte. A jeśli nawet nie są zużyte, ale mają już po 20-30 lat i nie czujesz się w nich za dobrze, kup nową. I zobacz czy nie pojawią się nowe Boże sny?

Popatrzcie, czy macie porządnie poskładane ubrania w szafach. Ładnie poukładane rzeczy w szufladach i na półkach. Pamiętacie jakie prześcierała zostawił Jezus w grobie po zmartwychwstaniu? Porządnie poskładane!

Przejrzyjcie i zweryfikujcie, co się przyda, a co należałoby z szafek, szuflad, lodówek wyrzucić. To uczyni Twoje życie w Bogu pełniejszym! Stare rzeczy, nieprzydatne, może w ogóle niegodne Chrystian, należałoby wyrzucić... Wiem, że czasem ciężko się przełamać, żeby wyrzucić jakieś stare rzeczy, ale one jak liny trzymają nas w starych kwasach wspomnień, czasem sentymentalnych. A sentymentalizm jest gorszy od trądu jak pisała siostra White. Zostawcie tylko to co naprawdę przedstawia wartość nie tylko materialną, ale moralną czy wspomnieniową.

Zajrzyjcie za łóżka, szafy, czy jest tam brud, kurz?

Przyjrzyjcie się dywanom, kafelkom, umywalkom, kranom... czy nie wymagają zmian? Odnowienia? Powoli, powolutku... po jednej rzeczy, nie wszystko na raz... może okaże się, że wcale nie będzie trzeba wielkich nakładów finansowych, aby odświeżyć nasze domy.

Ważnym jest, żeby *w ogóle zobaczyć i dostrzec oraz poczuć* taką potrzebę zmian, a Pan Bóg nam ją zrealizuje w Jego czasie.

Przecież nasze mieszkania, tak naprawdę powinny być miejscem spotkań modlitewnych i nabożeństw sobotnich dla innych. Nasze mieszkania powinny być miejscem składanego świadectwa o tym, kim jesteśmy i *Kogo* reprezentujemy! Miejscem *wzorem* dla innych. Ludzie przychodzący do naszych domów, zwracają uwagę na higienę, czystość, zawartość szafek - niechaj się od nas uczyć porządku.

Popatrzcie na to, jak chodzą ubrani, czy nie warto czasem odnowić garderobę, bieliznę, zadbać o buty. Dzisiaj w dobie ciucholandów, nie jest to takie drogie przedsięwzięcie, a wierzę, że z czasem, Pan Bóg da i na nowe ubranie, temu, co odczuwa taką skromną, ale uzasadnioną potrzebę.

Ten temat jakby wiąże się z kolejnym. Połączyłam te dwa aspekty woda, higiena i dbałość o nasze domy z pracą zawodową zupełnie jak to się mówi „przypadkowo”. A tu znowu nie ma przypadku, bo okazuje się, że utrzymanie higieny w takim stopniu, w jakim go przed chwilą nakreśliłam, potrzebuje czasem nakładów finansowych, a te czerpiemy przede

wszystkim z pracy, emerytury, renty lub z otrzymanego daru.

Pan Bóg jest Bogiem cudów i potrafi czasem dać nam środki – pieniądze na coś z zupełnie nieoczekiwanego źródła, którego byśmy się nie spodziewali!!! Jednak nie można na tym budować życia. Generalnie mamy pracować zawodowo. Dzisiaj nie ma świątyni, ani służby kapłańskiej Lewickiej, aby trzeba było oddawać dziesięcinę na Lewitów. W czasach Jezusa apostołowie pokazali nam jak utrzymywali siebie i swoje rodziny - pracą zawodową. Dzisiaj świątynią jest nasze ciało, a kapłanem ojciec rodziny i mąż. Każdy mężczyzna – również i ten samotny, który jeszcze nie zna swojej żony czy woli Ojca czy będzie mężem czy nie, powinien się tak i tak, do kapłaństwa przygotowywać. A Nowy Testament pokazuje nam jak na siebie pracowali apostołowie. Apostoł Paweł wyrabiał namioty i tym zarabiał na swoje utrzymanie. Czasem korzystał z pieniędzy ochoczo uzbieranych przez członków założonych przez niego zborów, kiedy poświęcał się w pełni głoszeniu Prawdy i trosce o zbory.

Wierzę, że dzisiejsi kaznodzieje i starsi zboru powinni pracować zawodowo i pracą własnych rąk utrzymywać siebie i swoje rodziny oraz pozwalać Panu Bogu poprzez pracę kształtować swoje cechy charakteru. Jest dla mnie również zrozumiałym, że Pan Bóg może ich odłączyć na jakiś czas od pracy zawodowej, aby wykonali dla Niego jakąś ważną pracę czy misję i wtedy powinni mieć prawo do skorzystania z pomocy finansowej. Jednak większość życia kaznodzieja, starszy czy reformator powinien ciężko pracować zawodowo. A dlaczego? Dowiemy się już za chwilę, gdyż właśnie przejdziemy teraz do kolejnego punktu tego rozdziału, a mianowicie:

Praca zawodowa

*„Tyś stworzył księżyc, aby czas wskazywał; słońce poznało swój zachód. Mrok sprowadzasz i noc nastaje, w niej krąży wszelki zwierzę leśny. Lwiątko ryczą za lupem, domagają się żeru od Boga. Gdy słońce wszędzie, wracają i kładą się w swych legowiskach. **Człowiek wychodzi do swojej pracy, do trudu swojego aż do wieczora.** Jak liczne są dzieła Twoje, Panie! **Ty wszystko mądrze uczyniłeś:** ziemia jest pełna Twych stworzeń” Ps. 104:19-24, BT.*

Praca zawodowa kształtuje nas. Mężczyznę bardziej od kobiety. Sprawia u mężczyzny spełnienie, radość, uczy go polegania na Bogu. Uczy

go okazywania uległości zwierzchnikom oraz okazywania pokory mężczyzny względem innego mężczyzny. A ten aspekt pokory i uległości jest niezwykle ważnym elementem i cechą charakteru, jaką musimy posiadać, jeśli w ogóle myślimy o naśladowaniu Jezusa.

Praca zawodowa pozwala utrzymać rodzinę, daje godność, uczy odpowiedzialności. Jeśli mężczyzna pozwala w pracy na świadome bycie kształtowanym przez Pana Boga, to praca wyrabia w nim wiele pozytywnych cech jego charakteru, w tym i tych społecznych, koniecznych do tego, aby umiał zarządzać swoim domem. Praca zawodowa jest niejednokrotnie *misją* mężczyzny, gdy pracuje zaangażowany w nią całym sercem i umysłem.

Pensja jest jego nagrodą i formą zapłaty za trud, który choć wymierny, bo w pełni materialny - ma też wymiar duchowy.

Mam takie swoje doświadczenia i przemyślenia, że w obecnym czasie, jeśli w pełni poddajemy Panu Bogu nasze zawodowe ścieżki i nasze ziemskie domowe budżety, to odbywa się w nich swoiste mierzenie i ważenie nas wobec wieczności; doświadczam tego, że to ile zarabiamy jest bardzo zależne od włożonego trudu, wysiłku i wykonywania Bożej woli w pracy zawodowej. W naszym domu, miałam sny mówiące, że w zależności od tego ile wkładam siebie i swego duchowego zaangażowania w pracę zawodową, tyle pensji otrzymuję! I takie sny miałam również o naszych domownikach. A gdy źle zachowałam się wobec męża i gdy nie wykonałam jego woli dotyczącej pracy zawodowej, pojawił się i dług, który potem musieliśmy wszyscy odrabiać.

W czasach końca, w naszym przynajmniej kraju, obecnie doświadczamy tego, że błogosławieństwo Boże jest wprost proporcjonalne do włożonego w Boga wysiłku i trudu. Praca jest, nie ma bezrobocia, nikt nas nie prześladuje, świeccy pracodawcy życzliwie nastawieni są do pozwalania nam na święcenie siódmego dnia tygodnia, jakim jest sobota. Pan Bóg obecnie bardzo wynagradza materialnie Swój lud, jeśli ten wkroczy na Boże ścieżki i realizuje pracę zawodową według wskazówek Stwórcy.

Ten, kto uczciwie podejmuje się pracy, otrzymuje swoją nagrodę metodą ziarna, do grosika grosik a zbierze się trzosik, czyli godne finanse. Wraz z pracą zawodową, jednocześnie Pan Bóg uzdrawia i naprawia nasze życie w wielu aspektach. Również uczy jak i na co zarobione pieniądze mają być wydawane.

Nasz stosunek do pracy zawodowej, to, jakimi jesteśmy pracownika-

mi, jak nas postrzegają pracodawcy, czy jesteśmy Danielami na dworze Babilonu, czy Józefami w Egipcie ma przeogromne znaczenie.

Dzisiaj ludzie liczą się z Bogiem na tyle, na ile Go widzą w nas. To my jesteśmy dla nich inspiracją, by zweryfikowali swój stosunek do Boga. Czy w naszych zakładach pracy dbamy o narzędzia, maszyny, samochody, zużycie paliwa, czy też zużycie elektryczności tak jakby to było wszystko nasze? Czy jeśli nawet naszym współpracownikom jest ciężko nas znieść, bo jesteśmy dla nich ciągłym wyrzutem sumienia, to jednak potrafimy znosić ich lekceważenie i wyśmiewanie w sposób, który nie daje spokoju *ich* sumieniom?

Dla mężczyzny praca zawodowa powinna mieć ogromne znaczenie - jest dla niego spełnieniem. Ale i dla wielu kobiet miejsce pracy, służenie innym ludziom swoją pracą ma niebagatelne znaczenie. Pielęgniarki, nauczycielki, sprzątaczk, krawcowe, fryzjerki - to typowe zawody służebne. Ale i inne mają w sobie wiele elementów służenia Bogu i ludziom.

W cichości duszy jednak wierzę, że praca zawodowa to dla kobiety raczej dodatek w różnych okresach życia, a że jej głównym „zawodem” jest bycie Bożą żoną i matką. Z czasem też musi stawać się coraz bardziej opiekującą się córką dla swoich coraz to starszych rodziców i rodziców męża, o których musi umieć zadbać.

Przez około 20 lat pracowałam w szkole, jako nauczycielka. A obecnie od 4 lat pracuję jako spedytor międzynarodowy w firmie transportowej. Dopiero po 3 latach pracy i obserwowania siebie w odniesieniu do innych spedytorów, zaczynałam troszkę myśleć o sobie w kategorii spedytora. Czy ta praca daje mi spełnienie? Zawodowe raczej nie, bo czuję się bardzo spełniona zawodowo, jako nauczycielka. Ale jestem wdzięczna, że w średnim wieku otrzymałam od Boga poprzez mego męża, bo transport to jego świat, szansę na zmianę zawodu i czas, aby móc się zaadaptować do zupełnie innych wymagań zawodowych i że ostatecznie dałam sobie radę. Ta praca daje raczej spełnienie małżeńskie, nie zawodowe, bo jest formą mojego służenia mężowi. Jestem jedną z tych kobiet, które dobrowolnie zrezygnowały ze swojego zawodu, aby wejść w świat męża i być mu pomocą. Istnieć tylko ze względu na niego. Wiem też, że przy okazji, praca spedytora pomaga Panu Bogu przygotować mnie do ostatnich scen w historii tej ziemi. Wiem też, że Pan Bóg postawił mnie w tamtym miejscu, bo wierzę, że są tam ludzie, na których Mu bardzo zależy i wiem, że On pragnie wykorzystać mnie, choć tak niedoskonałą,

jako Swoje narzędzie do ratowania tych ludzi. W tej pracy, jak chyba w żadnej innej, cierpliwość i pokorne godzenie się na Boże rozwiązania i plany, jest elementem powszednim i pewnie celem samym w sobie w moim kształtowaniu. Uczę się, aby zawsze okazać cierpliwość wobec Bożych rozwiązań i zwłoki, a wszystko to odbywa się w chaosie, hałasie i szybkim tempie. W chaosie, hałasie i szybkim tempie trzeba zobaczyć wyjście - nie panikując. W końcu to z chaosu Pan Bóg wywiódł taki cud, jak Ziemia i człowiek!

Uczę się mieć zgodę na chaos i jarzmo nałożone na szyję. A więc uczę się żyć w myśl słów:

„Zaprawdę, zaprawdę, powiadam ci: Gdy byleś młodszy, sam się przepasywałeś i chodziłeś, dokąd chciałeś; lecz gdy się zestarzejesz, wyciągniesz ręce swoje, a kto inny cię przepasze i poprowadzi, dokąd nie chcesz” Jan 21:18, BW.

Nauczycielką zostałam, bo to był mój wymarzony zawód. Sama go sobie wybrałam... przepasałam się nauczycielstwem i chodziłam w nim, jak chciałam, a Pan Bóg mi drogę torował i obficie w nim błogosławił. A teraz, gdy się zestarzałam, wyciągam ręce swoje do Boga i to mój mąż przepasuje mnie nowym zawodem i prowadzi tam, dokąd nie chcę, ale aby mu służyć i Marcinowi, Piotrkowi i Damianowi naszym przybranym „synom” oraz jeszcze jednemu Bratu, muszę wykonywać ten zawód i powoli odnajdywać w nim radość. Dostosowanie trasy do wymogów szabatu szczególnie zimą, gdy w piątek trzeba zakończyć pracę już przed 15:00, wymagałoby od światowego spedytora dużo zrozumienia i cierpliwości. Zimą często jest wielki brak frachtów, gospodarka, szczególnie budownictwo zamiera, ciężko jest znaleźć ładunki z miasta do miasta, z kraju do kraju, aby sprowadzić kierowców na bazę, a pusto zjeżdżać nie mogą. Ostatnio szukałam ładunków chodząc do pracy nie na 8:00 rano, ale na 6:00, aby być pierwszą na giełdzie. Niestety ładunków było mało, a te, które były, zahaczały o szabat. Czy światowy spedytor tak chętnie poświęciłby siebie i swój czas dla kilku kierowców, którzy święcą siódmy dzień tygodnia? Przecież miałyby inne frachty dla nich, których godziny załadunku i rozładunku nakładałyby się z szabatem, ale miałyby je, więc po co miałyby szukać innych, w szybkim tempie, w hałasie i chaosie giełdy?

Ja też muszę pokonać bariery i cały czas trwać w modlitwie, aby moi kierowcy mogli święcić szabat. Ostatnio, żeby Piotrek Sołowski mógł zjechać do domu, znalazłam fracht, z załadunkiem nie w piątek, lecz

w sobotę do 14:00. Hmm..., za wcześnie, wtedy jeszcze trwa Szabat, więc zapytałam czy można załadować po 16:00? Okazało się, że można po 16:00, ale biuro pracuje tylko do 14:00, więc Pani poprosiła, aby zostawiono dokumenty w magazynie, a Piotrek sam załaduje towar na autko przy pomocy wózka elektrycznego, kiedy szabat już minie. Co prawda było 24 tony towaru, a zestaw Piotrka może wziąć tylko 21 ton. I znowu dopytałam, poprosiłam, aby Pani sprawdziła, czy może tym razem nie załadują mniej? Okazało się, że tak, że załadują do 21 ton. Czy inny spedytor tak chętnie przez lata całe wkładałby tyle wysiłku mogąc o wiele szybciej znaleźć „normalne” frachty? Nieraz myślałam sobie, Panie Boże, dlaczego ja się zgodziłam pracować w tym transporcie, przecież mój mąż już godził się, żebym nie pracowała zawodowo, a o tym całe życie marzyłam, aby być panią domu utrzymywaną przez męża, mieć dzieci i dbać o rodzinę i dom. A tu tyle stresów, tyle napięć, tyle godzin dziennie spędzanych na siedząco przy biurku, wczesne wstawanie, codzienna jazda do pracy ok. 40 km, latem, zimą. Zawód w ogóle nie kompatybilny wobec moich darów i talentów, zanadto matematyczny i geograficzny i w zbyt szybkim tempie się odbywający, co powoduje, że nawet moje mocne strony mi w nim nie pomagają. Od lat uwielbiam czytać i czytanie było istotą moich studiów językowych, tymczasem w tym dzikim tempie giełdy, zapominam o przeczytaniu całości zlecenia, bo nie potrafię się wyciszyć i skupić na tym, co czytam w zleceniach i bardzo dużo ważnych faktów często mi umyka! A tymi faktami są głównie obciążenia i kary finansowe za niewykonanie drobnych rzeczy jak np. odesłanie podpisanego zlecenia, czy zatwierdzenie statusu załadowania i rozładowania, czy odesłanie na czas dokumentów – za wszystko przychodzą potem obciążenia na 20, 30, 50 euro. Żeby zobrazować trud tego czytania, to powiem, że każda firma ma inne wymagania i każde zlecenie inaczej wygląda, jedno mają jedną stronę inne po 6 stron! Jedne wymagania są pisane dużą czcionką, inne schowane drobnym druczkiem. A tempo pracy na giełdzie nie pozostawia czasu na roztkliwienie się nad zleceniem.

Tak więc, praca zawodowa kształtuje nasze charaktery i uczy służenia. Przede wszystkim mężczyzn, ale i kobiety, jak widać w pracy zawodowej znajdują swoją Bożą szkołę.

Pan Bóg uczy *mężczyzn i kobiety* w pracy zawodowej bycia pokornym, uniżonym i opanowanym w każdej z podbramkowych sytuacji, pokornym wobec poleceń przełożonych, choćby te polecenia były złe.

Uczy, w jaki sposób rozmawiać z przełożonymi w pokorze i szanować ich decyzje. Uczy wdzięczności za pracę, która daje możliwości zaspokojenia głodu i mieszkania.

Niedobrze, gdy dzieci Boże są bezrobotne, bez pieniędzy czy zapożyczone czy w długach! Wierzę, że to nie jest wolą Bożą, aby tak było.

Wierzę, że teraz jest jeszcze ten czas, gdy trzeba spłacić długi, wszelkie długi te materialne i duchowe. Wierzę, że nie możemy mieć długów, gdy skończy się czas łaski. Już dziś spłacenie ich powinniśmy powierzyć Bogu.

Módlmy się o skrucę w nas, i sprawienie w nas chcenia i wykonania reformy w naszym życiu. Módlmy się, abyśmy oddali Panu Bogu prawo do kontrolowania i uczenia nas, jak dbać o czystość w naszych domach, o naszą higienę, garderobę, finanse; jakimi być w relacjach ze współpracownikami w pracy zawodowej i jakie ma być nasze podejście do pracy zawodowej. Módlmy się, abyśmy pozwolili Mu uporządkować wszystkie te aspekty naszego życia i dogłębnie je zreformowali.

Rozdział 6

Słońce, ruch, oddychanie i powietrze

Słońce w służbie człowiekowi

*Z*ycie nie może istnieć, ani się rozwijać bez światła słonecznego. Fotosynteza to udział światła w życiowych procesach roślin. Chlorofil, zielony barwnik roślin, ma zdolność pochłaniania energii słonecznej i magazynowania jej, głównie w postaci glukozy. Glukoza, cukier prosty, wchodzący w skład bardziej złożonych węglowodanów, stanowi główne paliwo, z którego czerpią energię żywe organizmy. Przy udziale światła rośliny wytwarzają również białka, tłuszcze i witaminy. W procesach tych biorą udział też związki azotu i sole mineralne, pobierane z gleby wraz z wodą i węglowodanami. *I tym sposobem cały nasz pokarm uzależniony jest od światła słonecznego.*

Światło słoneczne jest siłą, która odżywia i daje energię naszym ciałom oraz tworzy środowisko niezbędne dla naszej egzystencji. Rośliny za jego pośrednictwem wytwarzają tlen i dwutlenek węgla. Słońce reguluje temperaturę i wilgotność na poziomie sprzyjającym naszemu życiu. Słońce jest źródłem 98% energii cieplnej na ziemi. Pozostałe 2% pochodzą z procesów geotermicznych. Węgiel, ropa, prądy powietrzne i morskie, energia hydroelektryczna – wszystko to ma początek w słońcu.

Słońce leczy. Czy słyszeliście o helioterapii? Jest jednym z najbardziej skutecznych zabójców zarazków. Dlatego wywieszanie prania czy wietrzenie pościeli na słońcu ma swój głęboki sens.

Około 1877 roku odkryto, że słońce zabija zarazki. W kilku próbkach założono hodowle bakterii i zupełnie przez „przypadek” kilka z nich zostało wystawionych na działanie słońca. Bakterie rosły tylko w tych, które rosły w cieniu. Pamiętajmy o tym, przy budowie domu, gdzie, co rozmieścić. Tam gdzie dociera słońko, tam nie będzie siedliska bakterii.

W 1903 roku duński lekarz opracował metodę leczenia gruźlicy przy użyciu promieni słonecznych. To posunęło do przodu dalsze badania nad wykorzystaniem słońca w leczeniu chorób zakaźnych. Terapia słońcem przynosi efekty w leczeniu anginy, zapalenia płuc, gorączki połogowej i trądu. Wszędzie wokół nas gromadzą się zarazki i bakterie, na ubraniu, na skórze, na podłodze, na ścianach, meblach, w ciemnych pokojach. Otwieranie okien może utrudniać utrzymanie ciepła w mieszkaniu, ale zapewnia dostęp światła, koniecznego do tępienia zarazek. Jeśli gdzieś panuje grypa, to nie zamykaj okien, wietrz pokój chorego, wpuść do niego promienie słoneczne, a szybciej wyzdrowieje. Oczywiście przykryj go, czy zrób to wtedy, gdy chory jest w toalecie. Nie bój się też *dłużej* wietrzyć jego pokoju czy przyzwyczajając do prawie zawsze otwartego okna.

Światło docierające do oczu ma dodatkowe właściwości lecznicze. Ludzie boją się światłości i już wczesną wiosną zakładają ciemne, czy wręcz czarne okulary przeciwsłoneczne broniąc się przed światłem!

Tymczasem światło słoneczne wpływające do organizmu przez oko ma wpływ na działanie wielu organów, w tym przysadki mózgowej, podwzgórza czy szyszynki. Ma wpływ na neuroprzekazniki w samym mózgu. Pewne długości fal świetlnych przekształcane są na siatkówce oka w impulsy nerwowe. Impulsy te przenoszone są za pośrednictwem nerwu wzrokowego do ośrodków nerwowych pnia mózgu i płata potylicznego, gdzie nie tylko przekazują obraz, jaki masz przed oczami, ale wpływają na nadrzędne mechanizmy regulacyjne Twojego organizmu. Podejrzewa się, że energia ta pobudza szyszynkę do wytwarzania melatoniny, która ma wpływ, na jakość Twojego snu i zahamowanie szerzenia się raka. Nie wiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że skóra jest narządem i to bardzo istotnym! Stanowi pierwszą linię obrony przed zarazkami i truciznami, pochodzącymi z otaczającego nas środowiska. Jest czułym i precyzyjnym termoregulatorem. Aby organizm mógł utrzymać swoją temperaturę przepływa przez niego w upalne dni 2,5 litra krwi. Właściwe dawki słońca czynią skórę gładką i elastyczną. Słońce wzmacnia odporność skóry. Opalona skóra trzy razy skuteczniej zwalcza zarazki niż blada. Jednak

tu znowu kłania się umiar, gdyż nadmierna ekspozycja ciała na słońca, może powodować raka skóry. W żadnej grupie chorób leczenie światłem nie jest tak szeroko stosowane jak w chorobach skóry. Prawda, że to paradoks, bo dermatolodzy zapisując nam sterydy i inne leki na choroby skóry, wręcz zabraniają wychodzenia na słońce!!! Tymczasem helioterapia jest bardzo odpowiednia w leczeniu trądziku! Jeśli młody człowiek ma problem z trądzikiem niechaj codzienne przebywa po kilkanaście minut na słońcu do dwóch godzin, co stanowi maksimum dawki dziennej, w bezpośredniej ekspozycji. O dziwo, słońce pomaga w leczeniu łuszczycy i łupieżu różowego. I to czułam wewnątrz, gdy na moich nogach pojawiły się wykwitły! Dlatego wcale nie unikałam słońca, choć też wcale nie przesadzałam ze słońcem.

Najbardziej zachęcające wyniki w leczeniu słońcem otrzymuje się w przypadku żółtaczki noworodków zaistniałej na bazie konfliktu serologicznego. Wystawianie tych dzieci na słońce przyczyniło się do szybkiego wyleczenia. Gdy zaczęto te sprawę badać okazało się, że promieniowanie ultrafioletowe obniża poziom bilirubiny, barwnika wywołującego żółtaczkę i daje dzieciom możliwość przestrojenia systemu immunologicznego.

A to, o czym wie kot i pewnie zdecydowana większość ludzi, i dlatego tak niemiłosiernie spalają się na słońcu na plażach latem, to fakt, że słońce i jego promieniowanie, to jakby ciepłe ramiona Pana Boga, w których ogrzewa ludzkość i odpręża! Twój system nerwowy na ogół bardzo korzystnie reaguje na światło słoneczne. U większości ludzi przebywanie na świetle czy w słońcu dobrze wpływa na poprawę nastroju. Słońce odpręża! Jeśli chcesz dobrze rozpocząć dzień wstań na tyle wcześnie, by zobaczyć wschód słońca. Nie ma nic piękniejszego niż patrzeć na narodziny nowego dnia i obserwować cofającą się ciemność. Słońce prawdopodobnie pobudza wytwarzanie endorfin w Twoim mózgu i zapewnia Ci dobre samopoczucie. Odpręża Cię i obniża napięcie mięśni. Korzyści, jakie czerpie ze słońca układ krążenia, są porównywalne z tymi, które osiąga się dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym. Słońce, podobnie jak wysiłek, wpływa na zmniejszenie spoczynkowej częstotliwości akcji serca. „Dostraja” mięsień sercowy, zwiększając jego rzut i poprawiając jego wydolność. Sprzyja także normalizacji ciśnienia krwi. Jeśli Twoje ciśnienie jest zbyt niskie, słońce spowoduje jego wzrost. W nadciśnieniu zmniejszeniu ulegnie zarówno ciśnienie skurczowe, jak i rozkurczowe.

Wysiłek fizyczny obniża poziom cukru we krwi w cukrzycy, a nor-

malizuje go w hipoglikemii. Działanie słońca jest podobne, gdyż słońce pobudza wydzielanie insuliny przez komórki beta w trzustce i zwiększa wytwarzanie pewnego enzymu, syntetazy glikogenu, który wychwytuje glukozę z krwi, przekształcając ją w glikogen, magazynowany w wątrobie. Dieta plus ćwiczenia plus słońce to dobra recepta pomagająca kontrolować cukrzycę typu II.

Słońce pomaga wytworzyć w naszym organizmie witaminę D, którą niektórzy nazywają bardziej hormonem. Dzielne zapotrzebowanie na witaminę D wynosi około 400 jednostek. Wystawienie twarzy na 15 minut na słońce zapewni Ci jej więcej. Co zawdzięczamy witaminie D? Proste i mocne kości z prawidłowymi proporcjami zawartości wapnia i fosforu. Witamina D zapobiega krzywicy kości.

Nie bójmy się słońca, ale zachowajmy umiar w wystawianiu się na słońce.

Do wytworzenia witaminy D, słońce zużywa cholesterol zawarty pod skórą, więc jeśli chcesz obniżyć poziom cholesterolu – wyjdź na słońce.

Właściwe odżywianie, surowa dieta, wniesie w nasze organizmy „słoneczną energię” gdyż owoce i zielenina kumulują ją w sobie w postaci chemicznej. Jak białko, węglowodany i tłuszcze. Wybieraj te owoce czy warzywa, które dojrzały w słońcu. Mój Tato mawiał, gdy kupował czerwone pyszne pomidory i pełne soku nektarynki i brzoskwinie oraz słodkie arbuzy w Grecji, czy innych krajach południowych, gdy byliśmy tam na wakacjach, że mają w sobie zakłete słońce!

Skórki świeżych owoców, takich jak jabłka czy gruszki, zawierają szczególnie dużo witamin i składników mineralnych. Podobnie ma się sprawa z ciemnymi zewnętrznymi liśćmi sałaty. Zbyt często obieramy owoce i warzywa i wyrzucamy skórkę, rezygnując z ich wartościowych składników, nagromadzonych w niej pod wpływem światła słonecznego.

Ruch błogosławieństwem

Większość ssaków nie ma problemu w tym, aby wiedzieć, że ruch jest jednym z największych błogosławieństw. Tylko człowiek, stworzony na obraz Pana Boga o tym zapomniał i przestał się wystarczająco ruszać, dając w ten sposób przystęp chorobom. Nawet w starszym wieku trzeba pamiętać o ruchu. Jeśli czujesz się wyjątkowo zastany, to zacznij od kilkunastu kroków dziennie na świeżym powietrzu, a po tygodniu dojdiesz

do pokonywania półtora kilometra. A potem to już górki, pagórki i dolinki nawet w starszym wieku nie będą stanowić problemu!

Oto korzyści płynące z ruchu.

Ruch:

- wspomaga leczenie cukrzycy;
- usprawnia pracę serca, wzmacnia mięsień sercowy;
- normalizuje ciśnienie krwi;
- zwiększa pojemność tlenową krwi i jej dopływ do wszystkich nawet najbardziej oddalonych członków ciała, co spowoduje, że palce u rąk i stopy przestaną być ciągle zimne;
- zmniejsza częstotliwość tętna w spoczynku – a to odciąża serce. Jeżeli Twój spoczynkowy puls wynosi 80, to serce pracuje zbyt ciężko. Poprzez ćwiczenia można zredukować puls do 60 uderzeń na minutę, oszczędzając sercu 28000 uderzeń na dobę;
- usprawnia krążenie krwi, która przenosi tlen, składniki odżywcze i inne cenne ładunki do najdalszych zakątków Twojego ciała. Co więcej zabiera z nich niepotrzebne produkty przemiany materii i transportuje do nerek, płuc i skóry, gdzie są wydalane na zewnątrz;
- pobudza głębokie oddychanie brzuszne. Płuca rozszerzają się dzięki temu, że ich wydolność wzrasta, więcej tlenu dostaje się do krwi, a więcej dwutlenku węgla zostaje wydalone na zewnątrz;
- ruch rozluźnia napięte mięśnie i rozładowuje tłumione negatywne emocje. Bywa użyteczny, jako element wspierający terapię nerwic;
- odnawia zasoby energii elektrycznej w mózgu;
- ułatwia trawienie, pobudza perystaltykę jelit, przeciwdziałając wzdęciom i zaparciom;
- wzmacnia kości, mięśnie i więzadła. Zapobiega utracie soli i składników mineralnych z kości, przeciwdziałając w ten sposób osteoporozie;
- przyczynia się do zachowania równowagi fizjologicznej w układzie hormonalnym. Usprawnia pracę przysadki, trzustki, nadnerczy i gruczołów płciowych;
- rozjaśnia umysł, podnosi jego sprawność;
- poprawia wygląd, sylwetkę, nadaje ciału sprężystość i gibkość;
- pomaga stracić nadmiar tłuszczu, nie tylko przez spalanie kalorii, lecz także przez przestrojenie metabolizmu, tak, że chudniesz nawet we śnie;

- zwiększa zasoby energii, wytwarza jej więcej niż zużywa;
- zwalnia proces starzenia i czyni Cię młodszym;
- rozwija wytrzymałość i opóźnia moment wystąpienia zmęczenia. W szczególnie sposób podnosi umiejętność znoszenia napięć emocjonalnych;
- pobudza wydzielanie endorfin w mózgu. A endorfiny zapewniają odprężenie, radość i podwyższają próg bólu.

Czyż trzeba mówić więcej o tym, jak wielkie są korzyści i błogosławieństwa płynące z ruchu?

Pamiętajmy, że kiedyś ludzie pracowali więcej na polu, więcej chodzili. My dzisiaj prowadzimy bardzo statyczny tryb życia. A to nas zabija.

Nawet mniej zdrowy pokarm, ale strawiony szybko przez osobę, która w ramach dużej aktywności fizycznej szybko spala zawartość żołądka - nie szkodzi tak, jak przejedzenie niby zdrowym pokarmem u człowieka, który ma pracę umysłową - siedzącą, jeździ wszędzie autem i mało się rusza.

Oddychanie/powietrze

Oddychanie wiąże się z ruchem, ze słońcem, z powietrzem!

Tlen ma decydujące znaczenie dla życia i jest niezbędny przy oddychaniu. Można przeżyć tygodnie bez jedzenia, kilka dni bez picia, ale tylko parę minut bez powietrza!!! Jesteśmy organizmami aerobowymi – uzależnionymi od powietrza i tlenu w nim zawartemu. Do zachowania zdrowia potrzebujemy świeżego powietrza. Można zaobserwować niesamowite współdziałanie w przyrodzie: my i zwierzęta wydychamy dwutlenek węgla a rośliny pobierają ten dwutlenek, gdyż potrzebują go do procesu fotosyntezy i oddają nam czysty tlen.

Brak oddychania to zastopowanie życia. Nieodwracalne uszkodzenie komórek mózgowych następuje w chwili, gdy dana osoba jest pozbawiona tlenu 8-10 min. Mózg jest prądnicą elektryczną naszego ciała. Wytwarza większą część energii elektrycznej, której potrzebuje organizm. Kiedy prąd elektryczny w mózgu przestaje płynąć, osoba jest prawnie uznana za umarłą. Linia ciągła EEG. Nawet, jeśli utrzymuje się oddech i czynność serca, to ustanie prądów czynnościowych mózgu jest równoznaczne z nieodwracalnym stanem śmierci.

Brak tlenu w pierwszej kolejności wpływa na ośrodki wyższych czyn-

ności nerwowych - osądu, rozumowania i woli!!!

Spożywany przez nas pokarm, woda, którą pijemy, minerały, witaminy, hormony, krew, mięśnie i serce, wszystko ma swój udział w wytwarzaniu ładunków elektrycznych w naszym ciele, ale najważniejszym ze wszystkich czynnikiem jest powietrze, którym oddychamy.

Zwiększony pobór tlenu, szczególnie wtedy, gdy do tej pory nie oddychaliśmy właściwie, poprawi naszą pamięć, usprawni myślenie i podniesie wydajność naszej pracy. Typowy skład powietrza to zaledwie 20% czystego tlenu, 80% azotu i 1 % innych gazów jak dwutlenku węgla i inne.

Różni się w różnych miejscach, wilgotnością, gęstością i temperaturą.

Powiesz, przecież oddychanie jest tak naturalne, że nie trzeba się nad nim zastanawiać! Robimy to od narodzin tak automatycznie, że nawet tego nie zauważamy! Tymczasem, to nieprawda!!! Od narodzin aż po życie dorosłe zatraciliśmy umiejętność prawidłowego oddychania. Oddychamy albo zbyt płytko górną częścią klatki piersiowej, co jest podobno charakterystyczne dla osobowości schizoidalnej, albo płytko przeponowo, co preferują neurotycy.

Przyjrzyjcie się, jak oddycha niemowlę. Jego klatka piersiowa ledwo się porusza. Natomiast dolne żebra odginają się na boki, a małeńki brzuszek wydyma się przy każdym wdechu. Przy wydechu dzieje się odwrotnie. Dolna część klatki wraca do poprzedniego położenia, brzuch zapada się i cała klatka zmniejsza swoje wymiary. Tak wygląda normalny oddech. Tymczasem, gdy przyjrzyysz się dorosłym, zobaczysz, że ich brzuch wcale się nie rusza w czasie oddechu. Większość dorosłych zatraciło umiejętność oddychania, którą posiadaliśmy w dzieciństwie. **Wynika to w dużej mierze ze stresu i napięcia emocjonalnego. Problem pojawia się już we wczesnym dzieciństwie wraz z ostrym poleceniem: „przestań płakać!” W odpowiedzi na to polecenie, dziecko nagle zatrzymuje oddech, jest to najgorsza lekcja życiowa, jaką otrzymuje maleństwo!** Dławi złość, zamiast nam dorosłym ją oddać, ścisną klatkę piersiową i napina mięśnie gardła, by powstrzymać krzyk. Tłumienie emocji we wczesnym dzieciństwie jest początkiem utraty wiary w autorytet rodziców i w istnienie Boga. To uczy nas od dzieciństwa ukrywania uczuć i przeżyć. W końcu utrwalamy zły nawyk, który ogranicza oddychanie. W ten sposób oddychanie odzwierciedla nasz stan psychiczny. Utrwalamy zły nawyk *nieprzychodzenia do rodziców ze wszystkim, co nas zastanawia*. Tymczasem:

„Modlitwa jest otwarciem serca przed Bogiem jak przed przyjacielem. Nie, żeby stanowiła konieczność, aby dać poznać Bogu, kim jesteśmy, ale aby uzdolnić nas do przyjęcia Go. Modlitwa nie sprowadza Boga do nas, lecz przenosi nas do Niego. Gdy Jezus był na ziemi, nauczał swoich uczniów jak należy się modlić. Polecił im, aby przedstawiali przed Bogiem swoje codzienne potrzeby i składali na Niego wszelką troskę. Jego zapewnienie, że ich prośby zostaną wysłuchane, stanowi również zapewnienie dla nas. (...) Jeśli będziemy kierowali się naszymi wątpliwościami i obawami, albo próbowali rozwiązać wszystko, czego nie potrafimy wyraźnie dostrzec przed okazaniem wiary, kłopoty jedynie zwiększą się i pogłębią. Jeśli jednak przystąpimy do Boga czując się bezradnymi i zależnymi, takimi, jakimi faktycznie jesteśmy, i w pokornej, ufnej wierze oznajmimy nasze potrzeby Temu, którego wiedza nie ma końca, który dostrzega wszystko w stworzeniu, i który rządzi wszystkim Swoją wolą i słowem, On może i wysłucha naszego wołania, i pozwoli światłości rozświecić nasze serca (2Kor. 4:6).

Poprzez szczerą modlitwę zostajemy wprowadzeni w łączność z umysłem Nieskończonego. Być może, że w chwili, w której oblicze naszego Odkupiciela schyla się nad nami we współczuciu i miłości, nie będziemy mieli na to żadnego szczególnego dowodu, ale tak właśnie jest. Być może, że nie odczujemy Jego wyraźnego dotyku, lecz Jego dłoń spoczywa na nas w miłości i litościwej czułości.

Gdy przychodzimy, aby prosić Boga o miłosierdzie i błogostawieństwo, powinniśmy w naszych własnych sercach posiadać ducha miłości i przebaczenia. Jak możemy modlić się:

Odpuść nam nasze winy, jak i my odpuszczamy naszym winowajcom (Mat. 6:12), a mimo to ulegać duchowi gniewu, zawiści i niewybaczania? Jeśli oczekujemy, aby nasze modlitwy zostały wysłuchane, musimy odpuścić innym w taki sam sposób i w takiej samej mierze, jak spodziewamy się, aby nam odpuszczono. (...)

Przedstaw Bogu swoje potrzeby, radości, smutki, troski i obawy. Nie jesteś w stanie obciążyć Go; nie jesteś w stanie znużyć. Ten, który liczy włosy na twojej głowie nie jest obojętny na potrzeby Swoich dzieci. Wielce litościwy i miłosierny jest Pan (Jak. 5:11). Jego serce miłości zostaje dotknięte naszymi smutkami, a nawet naszym wypowiedaniem ich. Przynies mu wszystko, co trapi umysł. Nic nie jest zbyt ciężkie, aby tego nie podźwignął, gdyż podtrzymuje świąty i panuje nad wszystkimi

*sprawami wszechświata. Nic, co w jakikolwiek sposób dotyczy naszego pokoju, nie jest dla Niego za małe, aby tego nie zauważył. Nie ma zbyt ciemnego rozdziału w naszym doświadczeniu, aby On go nie przeczytał; nie ma zbyt trudnego kłopotu, aby go nie rozwiązał. Żadne nieszczęście nie może przytrafić się najmniejszemu z Jego dzieci, żadna trwoga nękać duszę, żadna radość dodawać otuchy, a szczerza modlitwa wydostać się z ust, nie zostając postrzeżona lub też nie będąc obdarzona bezzwłocznym zainteresowaniem naszego niebiańskiego Ojca. On uzdrawia tych, których serce jest złamane, i zawiązuje ich rany (Ps. 147:3). **Związek pomiędzy Bogiem, a każdą duszą jest tak indywidualny i pełny, jak gdyby na ziemi nie istniała już żadna inna dusza, za którą oddał Swojego umiłowanego Syna.** Jezus powiedział: „W imieniu Moim prosić będziecie, a nie mówię wam, że Ja prosić będę Ojca za was; albowiem sam Ojciec miłuje was. Ja was wybrałem (...) by to, o cokolwiek byście prosili Ojca w imieniu Moim, dał wam” (Jan 16:26-27; 15:16). Lecz prośenie w imieniu Jezusa jest czymś więcej, niż zwyczajną wzmianką tego imienia przy rozpoczęciu i zakończeniu modlitwy. Jest to prośenie w myśli i duchu Jezusa, gdy wierzymy w Jego obietnice, polegamy na Jego łasce i wykonujemy Jego dzieła. (...) Bóg nie ma na myśli tego, żeby ktokolwiek z nas stał się pustelnikiem lub mnichem i odseparował się od świata w celu poświęcenia się odprawianiu religijnych praktyk. Życie musi być podobne do życia Chrystusa pomiędzy górą, a tłumem. Ten, kto nie czyni nic poza modleniem się, wkrótce przestanie się modlić albo też jego modlitwy staną się formalną rutyną. Gdy ludzie odgradzają się od życia społecznego, od sfery Chrystiańskiego obowiązku i niesienia krzyża; gdy przestają gorliwie pracować dla Mistrza, który gorliwie pracował dla nich, tracą temat do modlitwy i nie mają żadnego bodźca do poświęcenia się. Ich modlitwy stają się skupione wokół własnej osoby i egoistyczne. Nie potrafią modlić się w sprawie potrzeb człowieczeństwa ani też rozwoju królestwa Chrystusa, prosząc o siłę do działania” (E. White „Kroki do Chrystusa”, rozdział: Przywilej Modlitwy, wyd. Filadelfia).*

Czy z taką samą ufnością, o jakiej czytaliśmy przed chwilą mogą Wasze dzieci biec do Was i wszystko Wam przedkładać, co gra w ich duszach? Czy z taką ufnością może biec żona do męża? Czy dajemy sobie prawo do oddechu??? To właśnie modlitwa została nazwana przez Ellen White – oddechem duszy! Czy sami tak właśnie się modlimy? Wyznajemy Bogu nasze grzechy, dzielimy się naszymi myślami, wątpliwościami

i z ufnością oczekujemy odpowiedzi, gotowi by je przyjąć i się do nich dostosować? Musimy się nauczyć jak mamy oddawać Bogu swoje emocje zamiast się nimi dusić. To jest kluczem do powrotu do pierwotnego oddychania w człowieku, czyli do odzyskania przepływu Bożego technienia w człowieku, które daje i przywraca w nas życie.

Oddychanie jest jednocześnie symbolem modlitwy w myśl słów E. White, która napisała, że modlitwa jest oddechem duszy.

Czy nie jest tak samo z modlitwą, jak i z oddechem? Rodzimy się, jako dzieci bardziej otwarci na to, co Boże, umiemy się z dziecięcą prostotą modlić i ufać Bogu, i wraz z życiem, zatracamy te umiejętności. Rozczarowują nas nasi rodzice, którzy uczą nas tylko tłumić nasze emocje, nie rozumiejąc naszych problemów dziecięcych i dorastania. Dławią w nas potrzebę rozmowy i potrzebę pozwolenia im na kierowanie naszym rozumieniem świata. Uczą nas hipokryzji, przez co oddalają nas od Ojca Niebieskiego. Nie uczą nas, że ze wszystkim powinniśmy do Niego biec w pełnej ufności bycia zawsze przyjętym i rozumianym.

Są też i inne doświadczenia, gdy Pan Bóg milczy i nie odpowiada na zadane pytania. Nie reaguje. Z latami uczymy się to rozumieć, szczególnie, gdy sami stajemy się rodzicami i własnym dzieciom mówimy, że w danym problemie o danym czasie nie ma dyskusji czy rozmowy, ale jest np. posłuszne wykonanie polecenia, bo właśnie taka postawa da dziecku oddech.

Mądrość. Tu trzeba Mądrości i codziennego głębokiego obcowania z Bogiem, by wiedzieć czy i jakie Słowo zastosować, aby osiągnąć skrucę i wiarę w drugim człowieku. Kaznodzieja Salomon pisze, że jest odpowiedni czas na wszystko.

W Bogu nasze płuca i te duchowe płuca, mają zawsze swobodny oddech. On zada pytanie, które samo nas poprowadzi w wędrówce do Nieba. Nakieruje. Nie zaburzy oddechu, ale je wyreguluje Swoim mądrym prowadzeniem. A jeśli nie słuchamy, wycofuje się i pozwala konsekwencjom spaść na naszą głowę.

Podjęcie się rozmowy i nie zaprzeczanie emocjom dziecka na daną chwilę, ale powolne wyprowadzenie dziecka z jego stanu, daje niesamowite ukojenie nerwom, oddechowi, sercu, ale i jego umysłowi. W wielu zaburzeniach emocjonalnych właściwe oddychanie jest kluczem do wyzdrowienia i odzyskania spokoju.

Pokój, jaki wlewa się w dziecko, pozwala na usłyszenie głosu Boga i zachowanie zdrowia psychicznego, jak i fizycznego.

Przejadanie się jest niejednokrotnie odpowiedzią znękaney duszy na nadużycia słowne, jakich doznała w ciągu dnia.

Wiele lat temu pracując w szkole miałam dyżur na korytarzu przed 8:00 rano. Weszła do szatni Julia lat 8 i bardzo płakała. Zapytałam ją o powód. Usłyszałam, że nie chce chodzić do szkoły. Miałam wybór, zaprzeczać jej negatywnym emocjom i mówić jej, jaka szkoła jest fajna, i ile ma tutaj fajnych koleżanek i jakie ciekawe lekcje ją dziś czekają. A nie kłamałabym, bo była to ekskluzywna szkoła społeczna w Poznaniu i chodziły do niej naprawdę fajne dzieci i lekcje, i działania pozalekcyjne były w niej bardzo ciekawe. Aby wejść z nią w dialog i pogrzebać w jej emocjach i pomóc jej je rozładować, zapytałam, dlaczego nie chce chodzić do szkoły i sama przyznałam, że też mi się czasem nie chce tu w ogóle przychodzić. Julia opowiedziała mi, że cały tydzień była chora i jej Mama była z nią w domu cały czas i było im razem tak dobrze! Ale teraz Mama musi iść do pracy, a ona do szkoły. Powiedziałam jej, że w pełni ją rozumiem, że musiała mieć piękny czas w domu z Mamą i że teraz ciężko się na nowo przyzwyczaić do hałaśliwej szkoły z jarzeniówkami i wymaganiami pań nauczycielek. Już gdy kończyłam swoje pełne empatii „przemówienie”, Julia miała weselszy wyraz twarzy i śmieiej poszła do swojej klasy.

Ale mam też i drugi przykład, kiedy niesforną grupę młodzieży, która zatraciła granice, trzeba doprowadzić do posłuszeństwa stanowczym i zdecydowanym poleceniem, które nie zna sprzeciwu, ani żadnego dialogu czy empatii. I tylko takie załatwienie sprawy da im oddech i ich otoczeniu.

Tu trzeba Wielkiej Mądrości płynącej z Nieba.

Dzisiejszy świat stanął na głowie i są też chwile, gdy dziecko wykorzystuje swój płacz, do osiągnięcia celu w swoim zepsuciu, gdy szantażuje nas szlochem, chce coś wymusić. Jest już na tyle zepsute, że nauczyło się płaczem manipulować. Ale takie zachowanie dziecka też jest wynikiem poznawania świata i praw, zarówno Bożych jak i szatańskich i trzeba w takich momentach dziecku pomóc podjąć właściwe decyzje. Gdy jesteśmy w Bogu, będziemy wiedzieć, co zrobić. Czasem trzeba takie dziecko zostawić choćby i na dwie godziny szlochu, zmęczy się i przestanie, i uspokoi się, ale nie może wiedzieć, że coś na nas wymusi. Dopiero w spokoju możemy kontynuować z dzieckiem rozmowę. Czasem trzeba wymierzyć klapsa.

Pamiętam jak Sally Hohnberger opisywała zdarzenie z jednym ze swoich synów, któremu publicznie wymierzyła klapsa na parkingu przed jakimś sklepem wykonując wolę Bożą, gdy jej syn płaczem chciał coś na niej wymusić i nie wykonać jej polecenia. Sally zmagala się z myślami, jak to będzie, gdy ktoś z ludzi poda ją policji za bicie dziecka i to w publicznym miejscu, nie chciała tego zrobić, jednak czuła silny wewnętrzny nakaz Boga, aby dać klapsa synowi. Świat stanął na głowie, jak już pisałam i rodzicom nie wolno wymierzać klapsów swoim dzieciom. Sally posłuchała Boga i dała klapsa synowi. W jednej chwili mały otrzeźwiał i wręcz przeproszał za swoje uparte zachowanie, tak jakby mu rozum wrócił.

Powracając do powietrza i tlenu, gdy starszych ludzi umieszczano w pomieszczeniu z nieznacznie podwyższonym zasobem tlenu, obserwowano w nich zdecydowaną poprawę funkcji umysłowych, w tym pamięci. Lepiej też spali.

Oddychanie nosem jest bardzo ważne, ponieważ jego śluzówki ogrzewają, oczyszczają i nawilżają wdychane powietrze. Nic takiego się nie dzieje przy oddychaniu przez usta. Teraz sprawdź, czy nic nie blokuje Twego nosa. Oddychaj raz przez jedną, raz przez drugą dziurkę. Każda przeszkoda w nosie musi być usunięta. I tu kłania się dieta oczyszczająca! Nadmiary śluzu zgromadzonego w głowie, w uszach, w zatokach, w różnych szczelinach zatykają oddech!

Obserwuj siebie: jak oddychasz, czy w stałym rytmie? Czy zauważasz u siebie czasem zadyszkę? Ile oddechów robisz w czasie 1 minuty? Powinno ich być 16-20.

Jak głęboko oddychasz, gdy jesteś odprężony i spięty? Czy zdarza Ci się czasem sapać?

Czy chrapiasz? Jeśli tak to znaczy, że masz problemy z oddychaniem. Dopusć tlen do najdalszych komórek swego ciała.

To ochroni Cię przed rakiem – rak rozwija się tylko w środowisku beztlenowym. Tlen, świeże powietrze, spacer, ruch, otwarte okno w sypialni, zielenina, która dzięki chlorofilowi dostarcza tlen do komórek, to klucz do życia.

Starajmy się o tym codziennie pamiętać, aby korzystać z błogosławieństw słońca, powietrza i ruchu.

Rozdział 7

Wiara, odpoczynek, sen, wstrzemięźliwość

Wiara

*J*est to niezwykle ważny aspekt naszego życia. Wielu ludzi próbuje żyć bez Boga i bez głębszej duchowości i nawet niektórym, którzy nazywają siebie ateistami, to się pozornie udaje. Potrafią jakoś funkcjonować na tu i teraz i nie myśleć o tym, co stanie się po ich śmierci. Są ludzie, którzy potrafią żyć każdego dnia nie rozmyślając o głębszych pokładach duchowego wymiaru człowieczeństwa. Ale nie my. My tak nie potrafimy. Wiara w istnienie Boga, który stworzył tak misternie i Mądrze świat i nas, jest fundamentem i celem naszego życia. Bez wiary, jaką pokazał nam Jezus Chrystus, nie potrafilibyśmy żyć. Zgłębianie wiary jest naszym celem każdego dnia, nie tylko w szabat, czy w Święto Namiotów. Każdy dzień pełen doświadczeń z Bogiem wznosi nas z wiary w wiare. Bez wiary nic nie potrafimy uczynić i nie wiemy, dokąd iść, nie dlatego, byśmy byli pozbawieni darów czy talentów, wręcz przeciwnie, ale dlatego, że wszystko co czynimy danego dnia, pragniemy wykonać zgodnie z Bożą wolą.

Odpoczynek

Odpoczynek to okres odnowy w naszym życiu i niezwykle ważna część rytmu życia.

Odpoczynek to stan umysłu pobłogosławiony przez Boga. Odpoczynek to rodzaj relacji cechujących się pojednaniem, pokojem i spełnie-

niem, jakie mamy z Bogiem i ludźmi.

W czwartym przykazaniu Pan Bóg dał nam szabat, jako cotygodniowy odpoczynek: „*Pamiętaj o dniu szabatu, aby go uświęcić. Sześć dni będziesz pracować i wykonywać wszystkie twe zajęcia. Dzień zaś siódmy jest szabatem ku czci Pana, Boga twego. Nie możesz przeto w dniu tym wykonywać żadnej pracy ani ty sam, ani syn twój, ani twoja córka, ani twój niewolnik, ani twoja niewolnica, ani twoje bydło, ani cudzoziemiec, który mieszka pośród twych bram. W sześciu dniach bowiem uczynił Pan niebo, ziemię, morze oraz wszystko, co jest w nich, w siódmym zaś dniu odpoczął. Dlatego pobłogosławił Pan dzień szabatu i uznał go za święty*” 2Mojż. 20:8-11, BT.

Zwróć uwagę, jak przygotowujesz się do cotygodniowego sobotniego odpoczynku? Jak przeżyłeś tydzień? Jakie myśli masz w piątek, gdy dzień się kończy i *zaczyna się wieczorem nowy dzień Szabatu*.

Czy wchodzisz w ten nowy dzień odświętnie ubrany, umyty, czy masz porządek w domu, przygotowany pokarm na sobotnie poranne i południowe posiłki?

Czy odczuwasz wewnętrzną radość i obecność aniołów w domu z powodu tego, że cały tydzień przeżyłeś wykonując wolę Bożą?

Nawet, gdy mieszkamy sami, nic nie zwalnia nas ze zrobienia porządku, przygotowania posiłku i uroczystego rozpoczęcia Szabatu! Gdy mieszkałam sama, tak właśnie witałam Szabat - z rozkoszą, śpiewając Bogu pieśni i czytając na głos Psalmy oraz modląc się. Kochałam ciszę, spokój i bezpieczeństwo mojego jednopokojowego czystego, skromnego mieszkańka. Powiem szczerze, że łatwiej mi nawet było ze wszystkim zdążyć, gdy byłam sama, niż teraz, gdy jest nas dużo, dużo więcej w domu, a niejednokrotnie mamy gości. Jednak nic się nie zmieniło, nadal cały tydzień podporządkowany jest temu, aby w Szabat wejść czystym sercem i spełnieniem wszystkich koniecznych obowiązków.

Pan Bóg dał nam też Święto Namiotów, jako święty i odłączony czas, aby na tydzień oderwać nas od pracy zawodowej i poświęcić czas na sprawy wieczne. W naszym przypadku ten coroczny czas poświęcamy na służenie ludziom naszym domem i zasobami pokarmu duchowego, jaki przeżywamy cały rok oraz pokarmem fizycznym.

W Biblii nie ma terminu ani konceptu *wakacji* – wszystko, co świat wymyślił na okres lipca i sierpnia czy przerw zimowych bardziej przypomina puszczenie się ludzkości ze smyczy na niczym nieograniczoną

wolność picia alkoholu, tańca, zapomnienia się, hałasu, muzyki, dziwnych atrakcji sportowych z coraz większą domieszką adrenaliny, przekształcania naturalnego krajobrazu w konglomeraty biznesu ciągniętego z sezonu letniego. Dominacja golizny, krótkich spodenek, kłapek, gołych, obnażonych ciał, rozwydrzenia, przejadania się.

Nie o taki odpoczynek Panu Bogu chodzi, gdy mamy tę chwilę, kilka dni czy nawet tydzień czy dwa, aby jechać gdzieś odpocząć... od czego i po co? Musimy umieć sobie odpowiedzieć na te pytania. A zobaczycie jak wiele się o sobie dowiecie.

Takie oderwanie się na tydzień czy na kilka dni nazywam kąpielą w duchu Bożym... w Jego odpocznieniu! Odosobnienie w pięknym krajobrazie, szumie fal, wiatru, dotyku ziemi, piasku, drzew, cisza, modlitwa, studium Biblii i ducha prorocstwa to cudowny odpoczynek. Uszanowanie przyrody w jej kształcie, a nie zmienianie jej dla celów komercyjnych. Ruch, rowery, piłka dla relaksu i rekreacji – to jest Boża forma dania ludziom wytechnienia i nie ma w tym nic złego, jeśli planujemy razem z Panem Bogiem i On nam taki czas daje!

W języku angielskim wakacje to *holidays*... podzieliłam ten wyraz na dwa: *holy* co oznacza święte i *days* co oznacza dni.

Święte dni - *holy days* – taki odpoczynek daje nam Pan Bóg w czasie Święta Namiotów i w czasie, który sam uzna za stosowny w naszym życiu, gdy On wie, że osiągamy taki próg zmęczenia, że bardzo potrzebne nam jest wytechnienie.

Ale sami zobaczcie, odpoczynek nazywa się: święte dni! A więc do kąd powinniśmy pojechać czy co robić, aby odpoczynek miał wymiar świętości?

Czy patriarchowie i prorocy jeździli na wakacje, tak jak to pojmujemy dzisiaj? Czy tak zrobiłby Pan Jezus? Wyobraźcie sobie typowe miejsce turystyczne nad morzem Bałtyckim, czy Adriatykiem, czy Paryż, Kraków i pomyślcie, co Jezus by tam robił w ramach swego „urlopu”?

Jeśli ktoś z Was wybiera się gdzieś, aby prawdziwie odpocząć, niechaj zanim zacznie planować, zapyta o ten szczególny czas w modlitwie Pana Jezusa. Niechaj wybiera takie miejsca i taki sposób odpoczynku, który spędzi razem ze Zbawicielem. Wtedy odpoczynek będzie kompletny i zadziwicie się, jak dobrze dostosowany do naszego poziomu duchowości i możliwości finansowych oraz potrzeb.

Odpoczynek to niezmiernie ważny aspekt naszego życia.

Cały nasz organizm jest stworzony na zasadzie rytmu pracy i odpoczynku:

SERCE – to mięsień, pompuje krew z częstotliwością około 1 uderzenia na 1 sekundę, wykonuje w ciągu doby ogromną pracę. Kurczy się 100000 razy, przepompowując ponad 9000 litrów krwi i w normalnych warunkach nie przepuści ani jednego uderzenia. Tak ciężka praca wymaga okresowego odpoczynku! I jest on przez Stwórcę zapewniony, gdyż w przeciwnym wypadku serce nie mogłoby pracować przez 70, 80 czy nawet więcej lat.

Po każdym skurczu następuje krótki okres odpoczynku!!! nazywany *rozkurczem*. Zdrowemu sercu skurcz zajmuje około 0,25 sekundy, a cała reszta 0,75 sekundy to *odpoczynek*!!! I wtedy w *czasie odpoczynku* otrzymuje tlen i składniki odżywcze, dzięki którym kontynuuje pracę z najwyższą wydajnością.

KŁĘBUSZKI NERWOWE: pracują w systemie zmianowym – 1/3 kłębuszków pracuje, 1/3 odpoczywa, a 1/3 przygotowuje się do pracy. Podobna cykliczność cechuje też pracę wątroby i trzustki. Włókna mięśniowe też pracują na zmiany. Wszystkie zaangażowane są tylko w sytuacji ekstremalnego wysiłku.

W procesie trawienia biorą udział enzymy wytwarzane w śliniankach, następnie w żołądku, aż w końcu w jelicie cienkim. Enzymy te zużywają się podczas posiłku. Odtworzenie tych zasobów wymaga około 3,5h – niechaj ten czynnik też będzie dla Was ważnym, aby nie jeść między posiłkami, a wiemy, że powinniśmy dać wszystkim organom trawiennym odpoczynek, min. 5h pomiędzy posiłkami, dlatego optymalnym jest jeść 2 posiłki dziennie. A trzeci lekki jak jabłuszko, na około 3-4h przed pójściem spać, aby nasze organy trawienne też mogły w nocy odpoczywać.

Każdą komórką naszego ciała rządzi cykl pracy i odpoczynku. Enzymy wytwarzane są w czasie odpoczynku. Niedostateczny odpoczynek jest przyczyną wyczerpania się siły roboczej w komórce.

Cały Twój organizm pulsuje w pewnym rytmie, jeśli poddasz mu się i dostosujesz do niego, będziesz żył w harmonii, a jeśli nawyki życiowe staną się sprzeczne z rytmem Twego ciała, wtedy zapanuje w nim chaos i anarchia.

Obserwujmy Naturę, aby się od niej uczyć. W czasie odpoczynku nasz mięsień sercowy otrzymuje tlen i składniki odżywcze! To w czasie odpoczynku nasz mózg reasumuje, podsumowuje, analizuje, przetwarza, po-

rządkuje. Potrzebujemy odpoczynku, aby nabrać właściwego podejścia do spraw wiecznych. Pan Bóg wie, kiedy i jak nam go dać! On o tym zadecyduje, gdy się Mu poddamy i poświęcimy Mu każdy dzień naszego życia.

Pan Bóg i Jego wola jest ponad biologią i funkcjonowaniem naszego organizmu. Pan Bóg jest ponad naszym DNA. Bóg ma moc zmienić nasze DNA, a więc zapis dziedziczności w zależności od naszych wyborów i wyznania naszego grzesznego dziedzictwa. Pewne przeciążenia, wynikające z *Jego* woli, nie odbijają się źle na naszych organizmach, gdyż wtedy to On podtrzymuje nasze organizmy i nasze zdrowie nie doznaje uszczerbków, o czym już pisałam w pierwszym rozdziale podając siebie, jako przykład.

Wyróżnia się trzy rodzaje zmęczenia:

I. Zmęczenie toksyczne, wynikające z jakiegoś zatrucia, choroby wirusowej, bakteryjnej, złamania, rany itd. itp. musimy wtedy leżeć, odpoczywać i leczyć się - to jasne jest dla nas, prawda?

II. Zmęczenie umysłu, wynikające z napięć emocjonalnych i przeciążeń umysłowych – na to najlepsze jest - zmęczenie mięśni, czyli ruch. Aby ulżyć głowie, wysil mięśnie. Po silnych napięciach nerwowych idź na przejażdżkę rowerową, idź do ogrodu i pracuj w nim.

III. Zmęczenie fizyczne, pojawiające się po ciężkiej pracy fizycznej i przeciążeniu wynikającemu z nadmiernego wydatkowania energii w ramach aktywności fizycznej – wtedy trzeba leżeć, spowolnić. Pierwszym objawem zmęczenia fizycznego jest obniżenie sprawności fizycznej.

Wykwalifikowany pracownik staje się mniej wydajny, bo jest fizycznie przeciążony.

Jeżeli objawy tego trzeciego rodzaju zmęczenia zostaną zignorowane, dojdzie do fizycznej katastrofy. Rozsądek mówi przestań, zanim dojdiesz do tego momentu. Naucz się zważać na sygnały zmęczenia, wysyłane przez Twój organizm.

Sen

Sen to niezwykle ważny element odpoczynku, ale nie przeceniajmy go zbyt mocno. To Pan Bóg mówi, że daje nam czas na pracę i na sen. Mówię, nie przeceniajmy snu, bo w naturze grzechu jesteśmy leniwi, ospali i generalnie lubimy spać i nazbyt często brakiem snu, czy potrzebą

snu usprawiedliwiamy naszą laodycejską naturę grzechu i lenistwo. Więc bądźmy uczciwi, gdy zanadto lubimy spać, żeby życiodajny sen nie zamienił się dla nas w przekleństwo. Zacznijmy badać, czy nasze dłuższe spanie jest prawdziwą potrzebą organizmu, czy formą ucieczki od życia.

Ludzki mózg jest majstersztykiem stworzenia. Zamknięty w solidnej kostnej puszcze, jest chroniony przez płyn mózgowo-rdzeniowy, w którym się unosi i włóknistą przeponę, zwaną namiotem!, w której spoczywa jakby w hamaku, a utrzymywany jest przez więzadła. Pomimo tych naturalnych zabezpieczeń, jest bardzo podatny na uszkodzenia. Tak mechaniczne, jak wewnętrzne. Wymaga ochrony, tak kasku, jeśli chodzi o uderzenia z zewnątrz, jak i odpowiedniej ilości tlenu, glukozy, bez której umiera od wewnątrz. Wystarczy 8 minut bez tlenu i mózg umiera.

Sen ma swoje fazy. Nie będę się teraz na nich skupiać, ale ważniejszym od długości naszego snu jest jego głębia i jakość. I oczywiście w neurologii wyróżnia się te fazy, one mają swoje nazwy. Jedna z tych faz nosi nazwę REM, jest to skrót od angielskiego (Rapid Eye Movement, co oznacza *gwałtowne ruchy gałek ocznych*). Jest to faza snu głębokiego, w której podobno pojawiają się sny.

A z duchowego punktu widzenia, człowiek który przeżył dzień w Bogu, ma słodki sen, głęboki sen, dający mu psychiczny i fizyczny odpoczynek. Jego organizm nie jest wycieńczony.

Mówi się, że noworodek potrzebuje od 16-20h snu, młodsze dzieci potrzebują od 10-12h snu, w wieku 40 lat większość dorosłych potrzebuje już ok 6-7h snu, po czterdziestce potrzeba ludziom trochę więcej snu i tak trwa do siedemdziesiątki, a po siedemdziesiątce znowu zapotrzebowanie się zmniejsza.

Zasada ogólna mówi, że im bardziej aktywny jest mózg, tym więcej snu potrzebuje.

Aby przywrócić nam zdrowy sen:

1. wstawaj codziennie wcześniej;
2. kładź się na ile możesz długo przed północą. Sen przed północą jest najzdrowszy;
3. regularnie spożywaj posiłki i nigdy bezpośrednio przed snem;
4. pij tylko wodę, herbaty owocowe, żadnych napojów gazowanych, żadnej coli ani kawy;
5. ćwicz fizycznie, chodź na spacer;
6. miej zadbaną, ładną sypialnię; zawsze wywietrzoną; w ogóle śpij

- latem i zimą przy lekko otwartym oknie;
7. dbaj o czystość, świeżość, wypranie pościeli, czystą elegancką pidżamę;
 8. nie denerwuj się, gdy nie możesz spać, wykorzystaj ten czas na zapytanie: „Panie Boże, jestem gotowy by słuchać, co chcesz powiedzieć?” Czytaj Biblię, czy ducha proroctwa, gdy nie możesz spać i módl się;
 9. przed snem, módl się, zakończ dzień podsumowaniem w Bogu; wyznaj to, co powinieneś wyznać.

Wstrzemięźliwość

O wstrzemięźliwości pisałam już też wiele w *Filadelfii nr 18*.

Przyp. Sal. 25:28 mówią, że człowiek nieopanowany jest jak miasto z rozwalonym murem.

Występujące w Nowym Testamencie słowo „egkrateia” jest tłumaczone właśnie, jako *samokontrola* – starsze przekłady używają słowa wstrzemięźliwość. Niestety, z upływem czasu straciło ono swoje pierwotne znaczenie i często jest rozumiane po prostu, jako *umiar*. Np. większość pijących kieliszek lub dwa wina w towarzystwie, uważa się za osoby wstrzemięźliwe!!! Palenie dwóch papierosów na dzień to też według tych palaczy wstrzemięźliwość!!!

Samokontrola wymaga czegoś więcej niż umiaru.

Autentyczna wstrzemięźliwość, jeśli o takiej mówimy, oznacza wstrzymywanie się od używania czegokolwiek szkodliwego, a umiar w korzystaniu z tego, co dobre!

Umiar, ale w tym, co nieszkodliwe, z zupełnym odrzuceniem wszystkiego, co szkodliwe – oto wstrzemięźliwość.

Wstrzemięźliwość dotyczy wszystkich sfer życia: jedzenia, picia, ale i pracy, odpoczynku, mówienia, obcowania, emocji, uczuć, odczuć, itd.

Tak jak jesteśmy odmienni, tak różnimy się stopniem opanowania i samokontroli. Na każdym etapie możemy te cechy pogłębiać poprzez ćwiczenie ich w Bogu.

Do opanowania nowej umiejętności potrzeba koncentracji i powtarzania. Wprowadzona w życie samokontrola zawsze wymaga dokonywania wyborów i nieodłącznie wiąże się z wolnością.

Główną przyczyną chorób jest brak wstrzemięźliwości we wszystkim.

W sposobie myślenia również. Złe myśli o ludziach wywołują w nas gorycz, frustrację, zgorzknienie – to też są powody chorób w nas.

U wegan problemem jest niewstrzemięźliwość w tym, co dobre. Za dużo jemy, przejadamy się tym, co niby jest zdrowe, ale w nadmiarze tylko obciąża nasz organizm zamiast utrzymywać go w dobrym stanie lub leczyć.

Strączkowe, zboża, cukry, tłuszcze – oto główni winowajcy, jeśli spożywamy ich za dużo na raz.

Za dużo posiłków dziennie, podjadanie między posiłkami, przejadanie się w trakcie posiłku, brak picia wody między posiłkami, to główne grzechy naszego nieumiarkowania.

Gdzieś czytałam, że wstrzemięźliwość jest fundamentem wszelkich łask pochodzących od Boga, fundamentem wszelkich zwycięstw, które możemy odnieść. A przecież o zwycięstwie myślimy, gdyż:

„(...) Zwycięzcy dam spożyć owoc z drzewa życia, które jest w raju Boga” Ap. 2:7, BT.

„(...) Zwycięzcy śmierć drugą na pewno nie wyrządzi szkody” Ap. 2:11, BT.

„(...) Zwycięzcy dam manny ukrytej i dam mu biały kamyk, a na kamyku wypisane imię nowe, którego nikt nie zna oprócz tego, kto je otrzymuje” Ap. 2:17, BT.

„(...) A zwycięzcy i temu, co czynów mych strzeże do końca, dam władzę nad poganami, a różgą żelazną będzie ich pasł: jak naczynie gliniane będą rozbici - jak i Ja to wziąłem od mojego Ojca - i dam mu gwiazdę poranną” Ap. 2:28, BT.

„(...) Tak szaty białe przywdzieje zwycięzca, i z księgi życia imienia jego nie wymażę. I wyznam imię jego przed moim Ojcem i Jego aniołami” Ap. 3:5, BT.

„(...) Zwycięzcę uczynię filarem w świątyni Boga mojego i już nie wyjdzie na zewnątrz. I na nim imię Boga mojego napiszę i imię miasta Boga mojego, Nowego Jeruzalem, co z nieba zstępuje od mego Boga, i moje nowe imię” Ap. 3:12, BT.

„(...) Zwycięzcy dam zasiąść ze Mną na moim tronie, jak i Ja zwyciężyłem i zasiadłem z mym Ojcem na Jego tronie” Ap. 3:21, BT.

Życzę, aby myśli, które zawarte są w tej książce stały się inspiracją do zweryfikowania Waszego sposobu myślenia i stylu życia, w taki sposób, abyście się zbliżyli do Boga Ojca i mogli kiedyś zawołać tak jak Jego Syn: *Abba, Ojcze!* I zostać w Nim zwycięzcami!!!



-Notatki-

-Notatki-

Co to jest odpocznienie i w jakiej naturze? Odpocznienie to nie jest odpoczynek. A natura to nie tylko otaczająca nas przyroda.

„...kto wejdzie tam, **gdzie odpoczywa się z Bogiem**, znajdzie wytchnienie po trudach swego życia, tak jak Bóg odpoczął po swoich dziełach. Starajmy się przeto wejść do owego odpocznienia” Hebr. 4:10-11, BWP.

Czym jest to odpocznienie?

„O gdybyś zważał na me przykazania, stałby się **twój pokój jak rzeka, a sprawiedliwość twoja jak morskie fale**” Izaj. 48:18, BW.

Życie w pokoju Bożym, to życie w odpocznieniu, z sumieniem, które jest sprawiedliwe i nas nie oskarża.

Gdzie jeszcze Pan Bóg mówi, że tu na ziemi można odnaleźć odpocznienie?

„Niech wam da Pan znaleźć odpocznienie, każdej w domu męża swego” Rut 1:9, BG.

Są to dla mnie jedne z najpiękniejszych słów Biblii. Tak jak każda niewiasta może odnaleźć *odpocznienie* w domu swego męża, tak każdy mąż Boży odnajdzie *odpocznienie* mając za swą Głowę – Jezusa Chrystusa.

A więc miejsce odpocznienia nie jest ważne pod względem fizycznym. Miejscem odpocznienia niekoniecznie muszą być góry, las czy konkretny dom. Odpocznienie to stan umysłu, to czynienie woli Bożej i bycie na swoim miejscu – oto Prawdziwe odpocznienie. Na tym miejscu, które wyznaczył nam Bóg Ojciec, zgodne z Jego wolą i zadaniem jakie dla nas wyznaczył do wykonania. I wtedy mamy odpocznienie w Jego Naturze. W bezgrzesznej Naturze Boga. Bo czyniąc wolę Bożą nie możemy zgrzeszyć. Jedno wyklucza drugie.

Jaki wpływ na owo odpocznienie ma nasze codzienne życie, nasza wiara, dieta, praca, czystość, oddychanie, wstrzemięźliwość? O tym dowiesz się drogi Czytelniku z treści tej książeczki.

Serdecznie zapraszam do lektury

Beata Maciejewska