

Ellen Gould Whiteová

Cesta ke zdraví a životní harmonii



Číslování v závorkách označuje stránkování v originálním anglickém textu a odpovídá Indexu děl E. G. Whiteové.

Název a logo Advent-Orion je ochranná známka, která je zapsána do rejstříku ochranných známek Úřadu průmyslového vlastnictví pod číslem zápisu 198705.

Přeloženo z anglického originálu *The Ministry of Healing* vydaného v roce 1942 vydavatelstvím Pacific Press Publishing Association, Mountain View, CA, USA.

© Ellen G. White Estate Incorp., Silver Spring, MD, USA

Translation © Advent-Orion Praha, 1995

ISBN: 978-80-7172-440-7

PŘEDMLUVA



Každý z nás touží po tom, aby jeho život byl harmonický a zdravý, aby byl naplněn štěstím a pohodou. Každý z nás hledá cestu ke zdraví a duševní vyrovnanosti – život naplněný pokojem.

Ellen Gould Whiteová je jednou z nepřehlédnutelných osobností zdravotního hnutí ve Spojených státech na přelomu 19. a 20. století. Kniha, kterou držíte v rukou, vyšla pod názvem „The Ministry of Healing“. I když byla napsána před více než sto lety – a je tedy ovlivněna dobou i místem svého vzniku –, přináší mnoho dobrých rad a hodnotných myšlenek, které neztratily nic ze své aktuálnosti a moudrosti.

Autorka zastává názor – na svou dobu velmi revoluční –, že zdraví neznamena jenom nepřítomnost nemoci či dobrou fyzickou kondici, ale také duševní pohodu a duchovní vyrovnanost. Pojímá tedy člověka celostně. Jeho zdraví je nedělitelné a vyžaduje harmonii všech oblastí života. Nabízí množství praktických a jednoduchých rad, jakým způsobem dosáhnout života naplněného pokojem. A že se věnuje skutečně všem, i detailním problémům, které souvisí s naším zdravím, o tom se můžete přesvědčit na následujících stránkách.

Vydavatelé

1

NÁŠ VZOR

*Soucitně, taktně a laskavě pomáhal lidem nemocným hříchem
a přinášel jim zdraví a sílu.*

Pán Ježíš Kristus přišel na tento svět, aby neúnavně sloužil potřebám člověka. „On slabosti naše na sebe vzal a nemoci nesl“ (Mt 8,17), aby mohl sloužit všem potřebným lidem. Přišel z lidí sejmout břemeno nemocí, utrpení a hříchu. Přinesl jim úplnou obnovu. Přišel jim dát zdraví, pokoj a dokonalost povahy.

Přicházeli za ním lidé s různými problémy a potřebami a Pán Ježíš každému pomohl. Vyzářovala z něho uzdravující moc, která lidem přinášela tělesné, duševní i duchovní zdraví.

Spasitel nepůsobil jen v určitou dobu a na jediném místě. Jeho láska a soucit neznaly hranic. Uzdravoval a vyučoval v takovém rozsahu, že se v celé Palestině nenašla dostatečně velká budova, aby pojala všechny, kdo za ním přicházeli. Uzdravoval na zelených stráních Galileje, na rušných ulicích, na březích jezera a v synagogách. Jeho nemocnice byla všude, kam za ním mohli přinést nemocné. V každém městě a městečku, v každé vesnici, jíž procházel,

vkládal ruce na trpící a uzdravoval je. Všude, kde lidé ochotně přijali jeho poselství, těšil je ujištěním o lásce nebeského Otce. Po celý den sloužil všem, kdo za ním přišli. Večer se věnoval lidem, kteří museli celý den tvrdě pracovat, aby uživilí své rodiny.

Pán Ježíš nesl nesmírnou tíhu odpovědnosti za záchranu lidstva. Věděl, že vše bude ztraceno, pokud lidé nezmění své zásady a zájmy. Nikdo z lidí nedokáže pochopit tíhu odpovědnosti, kterou nesl. V dětství, v mládí i v dospělosti zůstal osamocen. Z jeho přítomnosti však vyzářovalo ovzduší nebes. Každý den se setkával se zkouškami a pokoušenými. Každý den přicházel do styku se zlem a viděl, jak působí na lidi, kterým chtěl pomoci a které chtěl zachránit. Přesto vytrval a nezmalomyslně.

Všechna svá přání zcela podřídil svému poselství. Dodal vznešenosti svému životu tím, že se ve všem podřídil vůli svého Otce. Když ho jako chlapce našla matka v rabínské

škole a řekla: „Co jsi nám to udělal?“, odpověděl: „Jak to, že jste mě hledali? Což jste nevěděli, že musím být tam, kde jde o věc mého Otce?“ (L 2,48.49) V této odpovědi vyjádřil ústřední myšlenku svého života.

Jeho život byl životem neustálého sebeobětování. Nikde na zemi neměl vlastní domov. Žil jako poutník závislý ve svých potřebách na laskavosti přátel. Kvůli nám se ztotožnil s nejhudšími lidmi. Mezi nimi se pohyboval, pro ně pracoval a pomáhal jim v jejich utrpení. Tak žil nepoznan a bez poct mezi lidmi, pro něž tolik vykonal.

Zůstával vždy radostný a neztrácel trpělivost. Trpící v něm viděli posla života a pokoje. Viděl potřeby mužů a žen, dětí i mládeže. Všechny zval: „Pojďte ke mně.“

Během svého veřejného působení na zemi věnoval Pán Ježíš více času uzdravování nemocných než kázání. Svými zázraky potvrzoval pravdivost prohlášení, že nepřišel lidstvo zahubit, ale zachránit. Všude ho předcházela zvěst o jeho milosrdenství. Kudy procházel, radovali se z nově získaného zdraví a sil mnozí, nad nimiž se slitoval. Kolem nich se shromažďovaly zástupy lidí, kteří chtěli z jejich úst slyšet, co pro ně Pán vykonal. Pro mnohé byl jeho hlas prvním zvukem, který slyšeli, jeho jméno prvním slovem, které vyslovili, a jeho tvář prvním tvář, kterou ve svém životě spatřili. Proč by tedy neměli Pána Ježíše milovat a chválit? Když procházel městy a vesnicemi, působil jako živý pramen šířící život a radost.

„Země Zabalón a Neftalím,
směřem k moři, za Jordánem,
Galilea pohanů –
lid bydlící v temnotách uvidí
veliké světlo;
světlo vzejde těm, kdo seděli
v krajině stínu smrti.“

(Mt 4,15.16)

Spasitel využil každé uzdravení k tomu, aby do myslí i srdcí lidí vštěpoval Boží zásady. To byl smysl jeho činnosti. Uděloval pozemské požehnání, aby lidé mohli snadněji přijmout evangelium jeho milosti.

Kristus mohl zaujmout nejvyšší místo mezi židovskými učiteli. Raději však kázal evangelium chudým. Chodil z místa na místo, aby slova pravdy mohli uslyšet lidé ve městech i na odlehlých místech. Vykládal Písmo a lidé mohli slyšet jeho hlas u jezera, pod horským úbočím, na ulicích města i v synagoze. Často vyučoval na vnějším nádvoří chrámu, aby jeho slova mohli slyšet i pohané.

Protože Pán Ježíš vysvětloval Písmo úplně jinak než zákoníci a farizeové, upoutal pozornost lidí. Rabíni stavěli na tradici, lidských teoriích a spekulacích. Často nahrazovali Písmo lidskými výroky o Písmu. Pán Ježíš však zvěstoval Boží slovo. Tazatelům odpovídal prostým: „Je psáno.“ „Co praví Písmo?“ „Co tam čteš?“ Předkládal Boží slovo při každé příležitosti, ať projevil zájem přítel či nepřítel. Hlásal poselství evangelia jasně a mocně. Osvětloval učení patriarchů a proroků a posluchačům to

znělo jako nové zjevení. Nikdy předtím si neuvědomili, že Boží slovo má tak hluboký význam.

Nikdy na zemi nepůsobil takový kazatel evangelia jako Kristus. Vládce nebes se ponížil a vzal na sebe lidskou přirozenost, aby se s lidmi setkal v jejich prostředí. Všem lidem, bohatým i chudým, svobodným i otrokům, přinesl Ježíš Kristus, posel nové smlouvy, zvěst o spasení. Po celé Palestině se o něm mluvilo jako o Velkém lékaři. Nemocní putovali do míst, kterými měl procházet, aby ho mohli požádat o pomoc. Mnozí ho vyhledávali, aby slyšeli jeho slova a pocítili dotek jeho ruky. Tak tento Král slávy v ponížené podobě člověka chodil od města k městu a od vesnice k vesnici, hlásal evangelium a uzdravoval nemocné.

Přicházel na velké národní výroční svátky a zástupům zaujatým vnějšími obřady vyprávěl o Božích pravdách a přibližoval jim věčnost. Všem přinášel bohatství z pokladnice moudrosti. Mluvil tak prostou řečí, že nemohli neporozumět. Svými vlastními metodami povzbuzoval všechny zarmoucené a ustarané. Soucitně, taktně a laskavě pomáhal lidem nemocným hříchem a přinášel jim zdraví a sílu.

Jako nejlepší učitel se snažil zasáhnout své posluchače prostřednictvím skutečností, které nejlépe znali. Vykládal pravdu tak, že se jeho posluchačům provždy spojila s jejich nejušlechtlejšími vzpomínkami a pocity. Jeho způsob učení je přesvědčoval, že mu skutečně jde o jejich dobro

a štěstí. Jeho posluchači byli uneseni, protože učil srozumitelně, používal vhodná přirovnání a hovořil laskavě a radostně. Jednoduchost a opravdovost, s jakou oslovoval potřebné, prostupovaly každé jeho slovo. Jak rušný měl život! Každý den vstupoval do skromných obydlí chudých a nemocných a nabízel naději sklíčeným a pokoj zarmouceným. Plný lásky, zájmu a soucitu přicházel povzbudit malomyslné a potěšit skleslé. Kamkoli přišel, všude přinášel požehnání.

Pán Ježíš nesloužil jen chudým. Hledal cestu také k bohatým. Rád se seznámil se zámožným vzdělaným farizeem, s židovským šlechticem i s římským vojákem. Přijal jejich pozvání, zúčastnil se jejich hostin, seznámil se s jejich zájmy a zaměstnáním, aby si získal jejich sympatie a mohl jim představit nepomíjející bohatství.

Kristus přišel na tento svět, aby ukázal, že přijme-li člověk moc shůry, může žít skutečně nesobeckým životem. S neúnavnou trpělivostí a laskavou ochotou pomáhal lidem v jejich problémech. Něžným dotekem milosti odstraňoval z lidského nitra pochybnosti a neklid, nepřátelství proměňoval v lásku a nevěru v důvěru.

Člověka, který po něm toužil, mohl vyzvat: „Následuj mě.“ Oslovený vstal a následoval ho. Kristovo slovo zpřetrhalo pouta se světem. Jeho hlas odstranil z lidského srdce lakomství a ctižádost a osvobozený člověk pak následoval Spasitele.

BRATRSKÁ LÁSKA

Kristus neuznával dělení lidí podle národnosti, postavení nebo vyznání. Zákoníci a farizeové si přáli, aby z darů nebes mělo prospěch jen jejich město a jejich národ a aby zbytek Boží rodiny na světě byl z těchto požehnání vyloučen. Kristus však přišel strhnout každou dělicí zeď. Přišel ukázat, že jeho dar milosti a lásky je právě tak neomezený jako vzduch, světlo nebo déšť, který osvěžuje zemi.

Kristus svým životem založil náboženství bez kastovnictví, v němž jsou židé i pohané, svobodní i otroci spojeni bratrstvím. Jsou si před Bohem rovni. Nedal se ovlivnit žádným politickým děním. Kristus nedělal rozdíl mezi domácími a cizinci, přáteli a nepřáteli. Přijímal vážně touhu člověka po záchraně.

Pán Ježíš nepovažoval nikoho za bezcenného. Snažil se každému poskytnout uzdravující lék. V každé společnosti učil způsobem odpovídajícím době a okolnostem. Při pohledu na nezájem a urážky jednoho člověka vůči druhému si tím více uvědomoval, jak velice potřebují jeho božský a lidský soucit. Snažil se poskytnout naději i lidem velmi hrubým a takovým, od kterých se nedalo mnoho čekat. Ujistil je, že i oni mohou žít čistým a užitečným životem a obdržet povahu, která zjeví, že jsou Božími dětmi.

Často se setkal s lidmi, kteří jednali pod vlivem satana a neměli sílu vymanit se z jeho područí. Takovým

malomyslným, nemocným, pokoušeným, padlým lidem Pán Ježíš projevoval láskyplný soucit. Hovořil s nimi slovy, která potřebovali slyšet a kterým rozuměli. Potkával také lidi, kteří bojovali s nepřítelem spasení. Povzbuzoval je, aby vytrvali, a ujišťoval je, že zvítězí, protože na jejich straně stojí Boží andělé, kteří jim pomohou k vítězství.

Sedával jako čestný host u stolu publikánů. Svým soucitem a laskavostí dokazoval, že ctí důstojnost člověka. Lidé si přáli, aby jim mohl důvěřovat. Jeho slova působila na jejich vyprahlé nitro jako životodárná síla. V těchto vyvržencích společnosti vzbudil nové pohnutky a otevřel jim možnost nového života.

Ačkoli byl Pán Ježíš Žid, veřejně se stýkal se Samařany. Neuznával farizejské zvyky svého národa. Navzdory předsudkům přijímal pohostinnost opovrhovaných lidí. Spal pod jejich střechou. Jedl s nimi u jejich stolu. Přijímal jídlo, které připravili a které mu podávali svými rukama. Učil v jejich ulicích a choval se k nim velice laskavě a zdvořile. Zatímco jejich srdce přitahoval lidským soucitem, jeho božská milost je přiváděla ke spasení, které Židé odmítli.

OSOBNÍ SLUŽBA

Kristus využil každou příležitost k hlásání evangelia spásy. Zaposlouchejme se do obdivuhodných slov, která pronesl k jedné samařské ženě. Seděl u Jákobovy studny, když žena

přišla nabrat vodu. K jejímu překvapení ji požádal o laskavost: „Dej mi napít.“ Toužil po doušku chladné vody a chtěl přitom využít příležitost, aby jí mohl nabídnout vodu života. Samařská žena mu odpověděla: „Jak ty jako Žid můžeš chtít ode mne, Samařanky, abych ti dala napít?“ Židé se totiž se Samařany nestýkají. Ježíš jí odpověděl: „Kdybys znala, co dává Bůh, a věděla, kdo ti říká, abys mu dala napít, požádala bys ty jeho, a on by ti dal vodu živou... Každý, kdo pije tuto vodu, bude mít opět žízeň. Kdo by se však napil vody, kterou mu dám já, nebude žíznit na věky. Voda, kterou mu dám, stane se v něm pramenem, vyvěrajícím k životu věčnému.“ (J 4,7-14)

Kolik zájmu projevil Kristus o tuto jedinou ženu! Jak vážná a přesvědčivá byla jeho slova! Když je žena uslyšela, nechala na místě vědro, vrátila se do města a řekla svým přátelům: „Pojďte se podívat na člověka, který mi řekl všechno, co jsem dělala. Není to snad Mesiáš?“ Stalo se pak, že „mnoho Samařanů z onoho města v něho uvěřilo“. (J 4,29.39) A kdo posoudí, kolika lidem od té doby Kristova slova již ukázala cestu spasení?

Kdykoli jsou lidé ochotni přijmout pravdu, je Kristus připraven je učit. Zjevuje jim Otce a ukazuje, jak mu mohou sloužit. Nemluví k nim v podobenstvích, ale říká jim jako samařské ženě u studny: „Já jsem to – ten, který k tobě mluví.“ (J 4,26)

U LŮŽKA NEMOCNÉHO

Ti, kdo pečují o nemocné, by měli věnovat zvláštní pozornost stravě, čistotě, čerstvému vzduchu a tělesnému cvičení.



Lidé, kteří slouží nemocným, by si měli uvědomit, že je nutné věnovat pečlivou pozornost zákonům zdraví. Nikde jinde není poslušnost těchto zákonů tak důležitá jako u lůžka nemocného. Nikde jinde nezáleží na věrnosti v maličkostech ze strany ošetřovatele tolik jako právě zde. V případech vážné nemoci může i malé zanedbání, nepatrná nepozornost k zvláštním potřebám pacienta nebo k nebezpečím, která ho ohrožují, projev strachu, rozčilení nebo netrpělivosti, případně nedostatek soucitu zvrátit mísky života a smrti a způsobit, že pacient, který se jinak mohl uzdravit, zemře.

Výkonnost zdravotní sestry závisí do značné míry na její tělesné zdatnosti. Čím pevnějšímu zdraví se těší, tím lépe je schopna snášet námahu spojenou se službou nemocným a tím úspěšněji může vykonávat své povinnosti. Ti, kdo pečují o nemocné, by měli věnovat zvláštní pozornost stravě, čistotě, čerstvému vzduchu a tělesnému cvičení. Podobná pečlivost ze

strany členů rodiny nemocného jim umožní snášet mimořádnou zátěž spojenou s nemocí a pomůže jim zabránit tomu, aby se sami nakazili.

Jde-li o vážnou nemoc, která vyžaduje nepřetržitou službu ošetřovatelky ve dne i v noci, měly by ji vykonávat nejméně dvě schopné zdravotní sestry tak, aby si každá mohla odpočinout a zacvičit si na čerstvém vzduchu. To je důležité zvláště v případech, kdy je obtížné zajistit dostatek svěžího vzduchu v pokoji nemocného. Z neznalosti významu čerstvého vzduchu se někdy větrání omezuje a životy jak pacienta, tak toho, kdo o něj pečuje, jsou často ohroženy.

Jsou-li dodržována vhodná opatření, nikdo se nemusí nemocí nakazit. Dbejte na správné návyky a pomocí čistoty a řádného větrání udržujte místnost nemocného bez škodlivých prvků. Za takových podmínek se nemocný uzdraví mnohem snadněji a ve většině případů se ani ošetřovatelé, ani členové rodiny chorobou nenakazí.

SLUNEČNÍ PAPRSKY, VĚTRÁNÍ A TEPLOTA

Dopřejme pacientovi co nejpříznivější podmínky pro uzdravení. Uložme ho do velké, světlé a příjemné místnosti, která se dá dokonale větrat. Za ložnici pro pacienta by měl být v domě vybrán takový pokoj, který těmto požadavkům nejlépe vyhovuje. Mnohé domy nejsou vybaveny zvláštním zařízením pro řádné větrání a výměna vzduchu je tam obtížná. Musíme však udělat vše, co lze, a zařídit a uspořádat pokoj nemocného tak, aby jím ve dne i v noci mohl proudit čerstvý vzduch.

Pokud je to možné, měla by být v pokoji nemocného udržována stálá teplota. Je třeba sledovat teplotu. Ti, kdo pečují o nemocné, jsou často v důsledku nevyspání a častého vstávání k nemocnému zimomřiví, a nejsou proto s to správně posoudit, zda teplota v místnosti je pro pacienta vhodná.

STRAVA

Důležitou součástí povinností ošetřovatelky je péče o stravu nemocného. Neměli bychom připustit, aby pacient trpěl nebo byl oslabován nedostatečnou výživou, ani aby jeho oslabené zažívací schopnosti byly přetěžovány. Měli bychom dbát na to, aby připravený a podávaný pokrm byl chutný, avšak rozumně přizpůsobený potřebám nemocného, a to jak co do množství, tak co do kvality. Zvláště v období rekonvales-

cence, kdy je chuť k jídlu silná, ale zažívací orgány se dosud nezotavily, je velké nebezpečí, že dietetické chyby způsobí nemocnému újmu.

SLUŽBA OŠETŘOVATELEK

Zdravotní sestry a všichni, kteří se starají o nemocné, mají být radostí, klidní a vyrovnaní. Mají se varovat všeho spěchu, rozruchu a zmatku. Dveře se mají otevírat a zavírat opatrně a v celé domácnosti má být zachovávan klid. V případě horečky je třeba mimořádné péče, zvláště když přichází krize a horečka ustupuje. Tehdy je nutná nepřetržitá péče. Nevědomost, zapomnětlivost a nedbalost zavinují smrt mnohých, kteří by mohli žít dál, kdyby se jim bylo dostalo řádné péče soudné a rozumné ošetřovatelky.

NÁVŠTĚVA NEMOCNÉHO

Příliš časté navštěvování nemocného je nesprávně pochopená laskavost a falešně pojatá zdvořilost. Ti, kdo jsou vážně nemocní, by neměli být navštěvováni. Vzrušení, které je vyvoláno přijímáním návštěv, unavuje nemocného právě v době, kdy nejvíce potřebuje klid a nerušený odpočinek.

Pro toho, kdo se zotavuje z nemoci, nebo pro pacienta trpícího chronickou nemocí, je často povzbuzením a působí na něho blahodárně, když ví, že na něj myslíme. Avšak k takovému ujištění často lépe poslouží srdečný dopis nebo malý dárek než osobní návštěva, protože ta-

kový projev účasti je bez nebezpečí, že pacientovi uškodí.

ÚSTAVNÍ LÉČBA

V sanatoriích a nemocnicích, kde mají zdravotní sestry neustále na starosti velký počet nemocných, je z jejich strany zapotřebí rozhodného úsilí, aby byly vždy radostné a veselé a aby v každém slově a v každém skutku projevovaly rozvahu a ohled. V těchto ústavech je ze všeho nejdůležitější, aby se ošetřovatelky snažily konat svou práci moudře a dobře. Měly by mít stále na mysli, že vykonáváním svých každodenních povinností slouží Kristu.

Nemocní potřebují, aby se s nimi mluvilo moudře. Ošetřovatelky by měly denně studovat Bibli, aby byly schopny říkat to, co pacienty poučí a co jim pomůže. V místnostech, kde se slouží nemocným, jsou přítomni Boží andělé a ovzduší obklopující člověka, který ošetřuje nemocné, by mělo být čisté a provoněné. Lékaři a zdravotní sestry by měli žít podle Kristových zásad. V jejich životech by měly být vidět jeho vlastnosti. Pak všim, co dělají a říkají, budou nemocné přitahovat ke Spasiteli.

Během ošetřování, které přispívá k obnovení zdraví, bude křesťanská zdravotní sestra radostně a úspěšně obracet mysl pacienta ke Kristu, lé-

kaři těla i duše. Tu a tam pronesené myšlenky budou mít svůj vliv. Zkušenější ošetřovatelky by neměly promeškat žádnou vhodnou příležitost, kdy mohou pozornost nemocného upoutat ke Kristu. Měly by být vždy připraveny spojit s léčbou těla i duchovní uzdravování.

Ošetřovatelky mají co nejlaskavějším a nejšetrnějším způsobem poučovat pacienty, že ten, kdo chce být uzdraven, musí skoncovat s přestupováním Božího zákona. Musí se rozhodnout, že přestane žít v hříchu. Bůh nemůže žehnat tomu, kdo na sebe úmyslným porušováním jeho zákonů nepřestává přivolávat nemoc a utrpení. Prostřednictvím Ducha svatého však Kristus přichází jako uzdravující síla ke každému, kdo přestává dělat zlo a učí se konat dobro.

Ti, kdo nemají lásku k Bohu, budou stále působit proti nejvlastnějším zájmům duše a těla. Avšak ti, kdo si uvědomí, jak je důležité žít v poslušnosti Boha v tomto nynějším zlém světě, budou ochotni zřici se všech zlovyků. Jejich srdce naplní vděčnost a láska. Vědí, že Kristus je jejich přítel. Toto vědomí, že mají takového přítele, znamená pro trpící při uzdravování z nemoci v mnoha případech více než nejlepší léčba, kterou jim je možno poskytnout. Je však třeba sloužit oběma způsobem. Mají spolu jít ruku v ruce.

OBSAH

1. NÁŠ VZOR	9
<i>Soucitně, taktně a laskavě pomáhal lidem nemocným hříchem a přinášel jim zdraví a sílu.</i>	
2. DNY SLUŽBY	14
<i>Lidské úsilí je v Božím díle účinné natolik, nakolik je člověk oddaný Ježíši Kristu a nakolik Kristova milost proměnila jeho život.</i>	
3. S PŘÍRODOU A S BOHEM	23
<i>Když zástup... odešel, odebral se Ježíš do hor a tam, sám s Bohem, se vroucně modlil za tyto trpící, hříšné a potřebné lidi.</i>	
4. DOTEK VÍRY	26
<i>Mnozí považují víru za názor. Spasitelná víra je čin...</i>	
5. LÉČENÍ DUŠE	33
<i>Nikdy si nemyslete, že Kristus je daleko. Hleďte ho jako toho, kdo si přeje, abyste ho našli.</i>	
6. ZACHRÁNĚNÍ, ABY SLOUŽILI	42
<i>Uděluje-li nám své dary, dává je proto, abychom je znásobili tím, že je předáme dál.</i>	
7. SPOLUPRÁCE BOHA S ČLOVĚKEM	49
<i>Kristus učiní velké věci pro ty, kdo v něho věří.</i>	
8. LÉKAŘ VYCHOVATELEM	57
<i>Zásady, kterým učíme, mají svou váhu tehdy, jestliže se jimi v životě řídíme.</i>	
9. VYUČOVÁNÍ A UZDRAVOVÁNÍ	65
<i>Spasitel se stýkal s lidmi jako ten, kdo chce jejich dobro. Projevoval jim soucit, sloužil jejich potřebám a získával si jejich důvěru.</i>	

10. POMÁHAT POKOUŠENÝM	78
<i>Kristus může pozvednout i ty nejhříšnější a postavit je tam, kde budou uznáni za Boží děti.</i>	
11. V BOJI PROTI NESTŘÍDMOSTI	84
<i>Mnozí doufají, že zvítězí nad sklony ke zlému, a touží po tom, avšak upadají do zkázy. Nepodřizují totiž svou vůli Bohu.</i>	
12. POMOC NEZAMĚSTNANÝM A BEZDOMOVCŮM	92
<i>Právě když se ocitáme v těžkostech, zjevuje Bůh svou moc a moudrost jako odpověď na pokornou modlitbu.</i>	
13. BEZMOCNÍ CHUDÍ	102
<i>Při vydávání peněz, při využívání času, síly a příležitosti by měl každý křesťan prosit Boha o pomoc a vedení.</i>	
14. SLUŽBA BOHATÝM	107
<i>Bůh může a chce působit skrze lidské prostředníky na mysl lidí, kteří své životy zasvětili vydělávání peněz.</i>	
15. U LŮŽKA NEMOCNÉHO	112
<i>Ti, kdo pečují o nemocné, by měli věnovat zvláštní pozornost stravě, čistotě, čerstvému vzduchu a tělesnému cvičení.</i>	
16. MODLITBA ZA NEMOCNÉ	115
<i>Kristovi služebníci jsou prostředníky jeho působení a Kristus chce skrze ně projevovat svou léčivou moc.</i>	
17. UPLATNĚNÍ LÉČEBNÝCH PROSTŘEDKŮ	121
<i>Nejprve je třeba zjistit pravou příčinu nemoci a její povahu a pak rozvážně přistoupit k odstranění této příčiny.</i>	
18. PSYCHOTERAPIE	125
<i>Kdybychom více hovořili o své víře a více se radovali z požehnání... měli bychom více víry a větší radost.</i>	
19. VE STYKU S PŘÍRODOU	135
<i>V přírodě lze vždy najít něco, co odvrátí pozornost nemocných od nich samých a usměrní jejich myšlenky k Bohu.</i>	
20. VŠEOBECNÁ HYGIENA	139
<i>Máme-li žít radostně a mít plnou životní sílu, je nezbytné, abychom dbali na čistotu, dostatek slunečního světla a hygienické zásady.</i>	

21. IZRAELCI A HYGIENA	143
<i>Bůh poučil Izrael o všech hlavních zásadách týkajících se tělesného i mravního zdraví.</i>	
22. ODĚV	148
<i>Křtus nás varoval před pýchou života, ale ne před půvabem a přirozenou krásou.</i>	
23. STRAVA A ZDRAVÍ	153
<i>Abychom poznali, které potraviny jsou nejlepší, musíme mít na zřeteli původní Boží plán týkající se stravy pro člověka.</i>	
24. MASO JAKO POTRAVINA	162
<i>Zapojíme-li vůli a rozhodneme-li se pro dobrou, zdravou stravu, dojde k rychlému obratu...</i>	
25. EXTRÉMY VE STRAVOVÁNÍ	166
<i>Potaviny, které chutnají a prospívají jednomu, mohou být pro druhého nechutné nebo mu mohou dokonce škodit.</i>	
26. POVZBUZUJÍCÍ PROSTŘEDKY A NARKOTIKA	170
<i>Unavené nervy nepotřebují dráždidla a přepínání, ale klid a odpočinek.</i>	
27. OBCHODOVÁNÍ S ALKOHOLICKÝMI NÁPOJI	177
<i>Za miliony a miliony korun se nakupuje bída, chudoba, nemoci, ponížení, zotročení, zločin a smrt.</i>	
28. SLUŽBA V RODINĚ	184
<i>Žádné dílo, jímž byli lidé pověřeni, nemá větší a dalekosáhlejší důsledky než práce otců a matek.</i>	
29. TVŮRCOVÉ DOMOVA	188
<i>Láska je vzácný dar, který dostáváme od Krista. Čistá, svatá láska není pocit, ale zásada.</i>	
30. VÝBĚR A PŘÍPRAVA DOMOVA	192
<i>Zvažujte, co se nejvíce blíží jednoduchosti, čistotě, zdraví a pravým hodnotám.</i>	
31. MATKA	196
<i>Její úkolem je s Boží pomocí rozvíjet v lidském nitru Boží charakter.</i>	
32. DÍTĚ	200
<i>Čím klidnější a prostší je život dítěte, tím příznivější bude jeho tělesný a duševní vývoj.</i>	

33. VLIV DOMOVA	205
<i>Nenajde-li dítě u svých rodičů a ve svém domově to, co by uspokojilo jeho touhu po lásce a přátelství, bude to hledat jinde.</i>	
34. CÍL PRAVÉ VÝCHOVY	209
<i>Bůh chce, abychom ustavičně rostli ve svatosti, štěstí a užitečnosti.</i>	
35. PRAVÉ POZNÁNÍ BOHA	216
<i>Bůh poslal na svět svého Syna, aby zjevil, pokud to lidský zrak mohl snést, povahu a vlastnosti neviditelného Boha.</i>	
36. NEBEZPEČÍ SPEKULATIVNÍHO POZNÁNÍ	226
<i>Satan svádí člověka, aby spekuloval o Bohu. Snaží se mu tak zabránit, aby získal poznání, které přináší spasení.</i>	
37. DOBRÉ A ŠPATNÉ VLIVY VE VÝCHOVĚ	234
<i>Naše vědomosti nebudou k ničemu, jestliže je nepoužijeme k Boží cti a k dobru lidstva.</i>	
38. DŮLEŽITOST HLEDÁNÍ PRAVÉHO POZNÁNÍ	242
<i>Potřebujeme se dívat na Ježíše. Každý den znovu si potřebujeme uvědomit jeho přítomnost.</i>	
39. POZNÁNÍ ZPROSTŘEDKOVANÉ BOŽÍM SLOVEM	247
<i>Přijmeme-li pravdy Bible, zušlechtí naši mysl a pozvednou naše nitro.</i>	
40. POMOC V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	253
<i>Náš nebeský Otec má tisíce cest, jak se o nás postarat.</i>	
41. VE STYKU S DRUHÝMI	261
<i>Cítíme-li, jak je k nám Bůh shovívavý, nebudeme soudit a obviňovat druhé.</i>	
42. ROZVOJ CHARAKTERU A SLUŽBA	269
<i>Musíme mít pevnou páteř a poctivost, kterou nelze umluvit, uplatit ani zastrašit.</i>	
43. LEPŠÍ ZKUŠENOST	273
<i>„Cesta spravedlivých je jak jasné světlo, které svítí stále víc, až je tu den.“</i>	