

**Biblia spune****22. CARTEA TEHNICĂ A LUI DUMNEZEU**

Când îți cumperi un automobil nou primești o carte tehnică. Această carte tehnică îți dă aproape toate informațiile de care ai nevoie pentru a exploata și îngriji noua mașină.

Un proprietar înțelept va studia instrucțiunile din cartea tehnică și le va urma cu strictețe. Instrucțiunile se bazează pe faptul că fabricantul care a proiectat și construit automobilul știe cel mai bine cum acesta va da cele mai bune performanțe.

Din când în când oamenii ajung la spital. Adesea medicii trebuie să le spună că ei sunt grav bolnavi deoarece nu și-au îngrijit corpurile. Ni se spune că 80% dintre toate bolile, exceptând accidentele, sunt rezultatul unui fel de viață nesănătos. Milioane de americani se sinucid încetul cu încetul. Ei își sapă mormântul cu propriii lor dinți.

Creatorul și proprietarul corpului omenesc a scris o carte tehnică. În această carte, Biblia, Dumnezeu ne-a dat instrucțiuni excepționale pentru îngrijirea corpurilor noastre. El ne spune ce să introducem în corp și ce să nu introducem. Dumnezeu nu a dat legi arbitrare doar ca să-Și arate autoritatea. El ne dă sfaturi deoarece, prin faptul că ne-a făcut, El știe ce este cel mai bine pentru noi. Să cercetăm instrucțiunile lui Dumnezeu cu privire la o sănătate mai bună.

**1. Ce a spus Dumnezeu că va face dacă Israel va urma instrucțiunile Sale? [Exod 23:25](#) (ultima parte).**

**Biblia spune:** „Voi să slujiți Domnului, Dumnezeului vostru, și El vă va \_\_\_\_\_ pâinea și apele, și va \_\_\_\_\_ boala din mijlocul tău.”

**2. Și-a ținut Dumnezeu făgăduința? [Psalm 105:37](#) VT 615**

**Biblia spune:** „A \_\_\_\_\_ pe poporul Său cu argint și aur, și nici unul n-a șovăit dintre semințiile Lui.”

**3. Care este dorința lui Dumnezeu pentru noi toți? [3Ioan 2](#) NT 1203**

**Biblia spune:** „...doresc ca toate lucrurile tale să-ți meargă \_\_\_\_\_, și sănătatea ta să \_\_\_\_\_ tot așa cum sporește sufletul tău.”

Dumnezeul nostru este un Dumnezeu al fericirii și al sănătății. El dorește, mai mult ca orice, ca noi să fim sănătoși și fericți. De fapt, Iisus a spus că El a venit ca noi să avem viață din belșug ([Ioan 10:10](#)). Dar cât de mult trăim și cât de sănătoși suntem, depinde de cum trăim și ne îngrijim de corpurile noastre.

**4. Cui aparțin corpurile noastre în conformitate cu Biblia? [1Corinteni 6:19,20](#) NT 1116**

**Biblia spune:** „Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi, și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui \_\_\_\_\_.”

**5. De ce trebuie să fim atenți în îngrijirea corpurilor noastre? [1Corinteni 3:16,17](#)**

**Biblia spune:** „Nu știți că voi sunteți \_\_\_\_\_ lui Dumnezeu, și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi?”

**6. De ce Daniel și prietenii lui au refuzat să mănânce hrana nesănătoasă de la masa regelui Nebucadnețar? [Daniel 1:8,12,13,15](#) VT 857**

**Biblia spune:** „Daniel s-a hotărât să nu se \_\_\_\_\_ cu bucatele alese ale împăratului și cu vinul pe care-l bea împăratul..”

Acest hotărâtor test al caracterului a venit chiar la începutul carierei lor în Babilon. Regele se gândise să le dea o dovadă a bunăvoinței sale, oferindu-le o parte din hrana de la masa sa, din care o parte fusese jertfită idolilor. A se înfrupta din această hrană ar fi însemnat să aducă închinare zeilor Babilonului și o negare a credinței lor în adevăratul Dumnezeu. Dar, dincolo de acestea, ei nu au îndrăznit să-și asume riscul de a suporta efectul vlăguitor al necumpătării și vieții de plăceri asupra dezvoltării lor spirituale, mintale și fizice. Hrana era bogată și nesănătoasă iar evreii fuseseră instruiți de către părinții lor să se obișnuiască cu cumpătarea severă conform Cuvântului lui Dumnezeu.

**7. Ce principiu infailibil trebuie să fie aplicat în toate problemele de sănătate și viață creștină? [1Corinteni 10:31](#) NT 1121**

Biblia spune: „Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva: să faceți totul pentru \_\_\_\_\_ lui Dumnezeu.”

**8. Care sunt câteva dintre lucrurile pe care Dumnezeu le-a dat omului pentru fericirea lui? [Eclesiastul 2:26](#) VT 670**

Biblia spune: „Căci El dă omului plăcut Lui \_\_\_\_\_, știință și bucurie; dar celui păcătos îi dă grijă să strângă, să adune, ca să dea celui plăcut lui Dumnezeu!”

**9. Ce hrană a dat inițial Creatorul omului să mănânce? [Geneza 1:29](#) VT 2**

Biblia spune: Și Dumnezeu a zis: "Iată că v-am dat orice \_\_\_\_\_ care face sămânță și care este pe fața întregului pământ, și orice \_\_\_\_\_, care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră."

Această dietă includea cereale, nuci, fructe și legume. Carnea nu a fost inclusă în dieta omului decât după potop. ([Geneza 9:1-3](#) VT 9)

**10. În care două categorii a împărțit Dumnezeu animalele când le-a trimis în corabia lui Noe? [Geneza 7:2](#) VT 7**

Biblia spune: „Ia cu tine câte șapte perechi din toate dobitoacele \_\_\_\_\_ ...; o pereche din dobitoacele care nu sunt curate...”

Dumnezeu a făcut plantele și animalele pe care omul urma să le folosească ca hrană. Dar El nu a făcut toate plantele și toate animalele pentru hrană. Majoritatea oamenilor din lume nu mănâncă ulmul sau scaieții, pisicile sau șopârlele. Dar câți cunosc faptul că în Biblie Dumnezeu a specificat care vegetale și fructe și care animale sunt bune ca hrană? Știați că Dumnezeu a oferit o clasificare amănunțită pentru identificarea animalelor care sunt comestibile și necomestibile pentru hrană?

**11. Care animale spune Dumnezeu că sunt curate și îngăduite pentru hrană? [Deuteronomul 14:2-5](#) VT 208**

Biblia spune: „Iată dobitoacele pe care să le mâncați: boul, oaia și capra; cerbul, căprioara și bivolul; zimbrul, capra neagră, capra sălbatică și girafa.”(Deuteronom 14.4,5);

După potop Dumnezeu a permis omului să mănânce carne dar El a specificat care animale pot fi consumate. Este interesant de observat că această distincție între animalele curate și necurate (necomestibile) nu a început cu Moise ci înainte de a fi existat vreun evreu.

**12. Cum stabilim dacă un animal este curat sau necurat? [Deuteronomul 14:6](#) VT 208**

Biblia spune: „Să mâncați din orice dobitoc care are copita \_\_\_\_\_, unghia despărțită în două și \_\_\_\_\_.”

**13. Ce animale menționează Dumnezeu în mod specific ca nepotrivite pentru hrană?**

Deuteronomul 14:7,8 VT 208

Biblia spune: „Să nu mâncați \_\_\_\_\_, care are unghia despăcată și copita despărțită, dar nu rumegă; să-l priviți ca necurat.”

O listă mai amănunțită se găsește în Levitic 11.

**14. Care pești sunt considerați de Dumnezeu ca buni pentru hrană? Levitic 11:9,10 VT**

Biblia spune: „Să mâncați din toate cele ce au \_\_\_\_\_ (înotătoare) și \_\_\_\_\_ și care sunt pe ape, fie în mări, fie în râuri.”

Dumnezeu a spus că restul ființelor vii din ape să fie "o urâciune pentru voi". Dintre acestea vedem că pisica de mare, crabii, țiparii, homarii, creveții, racii, stridiile, scoicile, etc... nu trebuiesc mâncate de poporul lui Dumnezeu. Păsările sunt enumerate în Levitic 11:13-23. Majoritatea păsărilor necurate se hrănesc cu stârvuri.

**15. Ce se va întâmpla la venirea lui Hristos cu cei care continuă să mănânce animale necurate și urâciuni interzise de Dumnezeu? Isaia 66:15-17 VT 735**

Biblia spune: „Cei ce se sfințesc și se curățesc în grădini, mergând unul câte unul, în mijlocul celor ce mănâncă și carne de porc, și șoareci și alte lucruri urâcioase, toți aceia vor \_\_\_\_\_, zice Domnul.”

**16. Ce făceau unii oameni din timpurile biblice despre care Dumnezeu a spus că-I provoacă mânia? Isaia 65:1-4 VT 733**

Biblia spune: „...un popor, care nu conține să Mă mânie în față, aducând jertfe în grădini, și arzând tămâie pe cărămidile de pe acoperiș; care locuiește în morminte, și petrece noaptea în peșteri, mâncând carne de \_\_\_\_\_, și având în străchini bucate necurate.”(v.3,4)

**17. Despre cine spune Biblia că au parte de vaiete, întristări, neînțelegeri și răni fără motiv? Proverbe 23:29,30 VT 661**

Biblia spune: „Ale celor ce întârzie la \_\_\_ și se duc să golească paharul cu vin amestecat.”

**18. Cine sunt cei incluși pe lista celor care nu vor moșteni împărăția lui Dumnezeu? 1Corinteni 6:9,10 NT 1116**

Biblia spune: „...nici hoții, nici cei lacomi, nici \_\_\_\_\_, nici defăimătorii, nici hrăpăreții nu vor moșteni Împărăția lui Dumnezeu.”

**19. Ce spune Biblia despre cei care își pângăresc corpul cu vreo substanță vătămătoare? 1Corinteni 3:17 NT 1174**

Biblia spune: „Dacă nimicește cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va \_\_\_\_\_ Dumnezeu, căci Templul lui Dumnezeu este sfânt: și așa sunteți voi.”

Tutunul conține nicotină, o otravă mortală, iar țigările emană substanțe cancerigene care distrug sănătatea și viața noastră. Mulți dintre noi suntem conștienți de efectele dăunătoare ale tutunului. Dar ce ar fi de spus despre băuturi? Testele au arătat în mod clar că efectele farmacologice ale cafelei se datorau conținutului său în cofeină... Este firesc să clasificăm băutul cafelei alături de consumul celorlalte droguri: opiu, alcool, barbiturice și nicotina...

**20. Ce poruncă a dat Dumnezeu care ne interzice să introducem ceva în corpul nostru care ar vătăma sau scurta viața noastră? Deuteronomul 12:23 VT 206**

Biblia spune: „Numai, vezi să nu cumva să mănânci \_\_\_\_\_, căci sângele este viața (sufletul); și să nu mănânci sufletul împreună cu carnea.”

**21. Ce a spus Dumnezeu că nu va reține de la noi? [Psalm 84:11](#) VT 603**

Biblia spune: „Căci Domnul Dumnezeu este un soare și un scut, Domnul dă îndurare și slavă, și nu lipsește de nici un \_\_\_\_\_ pe cei ce duc o viață fără prihană.”

**22. Dacă suntem robiți de vreun obicei vătămător cum putem găsi putere de a birui?**

[Filipeni 4:13](#) NT 1154

Biblia spune: „Pot totul în \_\_\_\_\_, care mă întărește.”

**23. Ce îndemn ne-a adresat apostolul Pavel? [Romani 12:1](#) NT 1106**

Biblia spune: „Vă îndemn dar, fraților, pentru îndurarea lui Dumnezeu, să aduceți trupurile voastre ca o \_\_\_\_\_ vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu: aceasta va fi din partea voastră o slujbă duhovnicească.”

Domnul vine să răscumpere un popor deosebit, oameni care și-au consacrat corpul, mintea și sufletul. Când evreeii aduceau Domnului o jertfă, aceasta trebuia să fie fără cusur, sau defect.

**24. După studierea cărții tehnice a lui Dumnezeu privind viața sănătoasă, este și dorința ta de a urma instrucțiunile Sale de a trăi o viață care să-L glorifice pe El în corpul tău?**

Răspunsul dumneavoastră: \_\_\_\_\_

**CÎTEVA REGULI BIBLICE DE SĂNĂTATE**

1. Mănâncă la intervale regulate: "Mănâncă la vreme potrivită". [Eclesiastul 10:17](#) VT 676
2. Nu mânca prea mult: "Pune-ți un cuțit în gât dacă ești prea lacom". [Proverbe 23:2](#) VT 660
3. Nu folosiți grăsimi animale sau sânge: "Aceasta este o lege veșnică pentru urmașii voștri, în toate locurile unde veți locui: cu nici un chip să nu mâncați nici grăsime nici sânge". [Levitic 3:17](#) VT 109
4. Păstrează-ți corpul curat: "Curățiți-vă" [Isaia 52:11](#) VT 725
5. Îmbină munca și exercițiul fizic cu somnul și odihna: "Să lucrezi șase zile și să-ți faci lucrul tău. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă închinată Domnului Dumnezeului tău: să nu faci nici o lucrare în ea": [Exod 20:9,10](#) VT 81; "Dulce este somnul lucrătorului" : [Eclesiastul 5:12](#) VT 672; "Veniți singuri la o parte într-un loc pustiu și odihniți-vă": [Marcu 6:31](#) NT 969
6. Fii cumpătat în toate lucrurile, folosește stăpânirea de sine: "Toți cei ce se luptă la jocurile de obște se supun la tot felul de înfrânări": [1Corinteni 9:25](#) NT 1119
7. Întreține o bună dispoziție sufletească fericită: "O inimă veselă este un bun leac". [Proverbe 17:22](#) VT 655
8. Pune-ți deplina ta încredere în Domnul: "Fiule, ia aminte la cuvintele mele... căci ele sunt viață pentru cei ce le găsesc și sănătate pentru tot trupul lor". [Proverbe 4:20-22](#) VT 643
9. Ajută pe cei care sunt în nevoie: "Dezleagă lanțurile răutății... desnoadă legăturile robiei... împarte-ți pâinea cu cel flămînd... adu în casa ta pe nenorociții fără adăpost... Dacă vezi un om gol, acoperă-l... vindecarea ta va încolți repede". [Isaia 58:6-8](#) VT 728
10. Mănâncă, bea și fă totul spre slava lui Dumnezeu: "Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva: să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu". [1Corinteni 10:31](#) NT 1121

Toate sfaturile Sale sunt pentru binele nostru. Biblia promite: Domnul "nu lipsește de nici un bine pe cei ce duc o viață fără prihană". [Psalm 84:11](#) VT 603