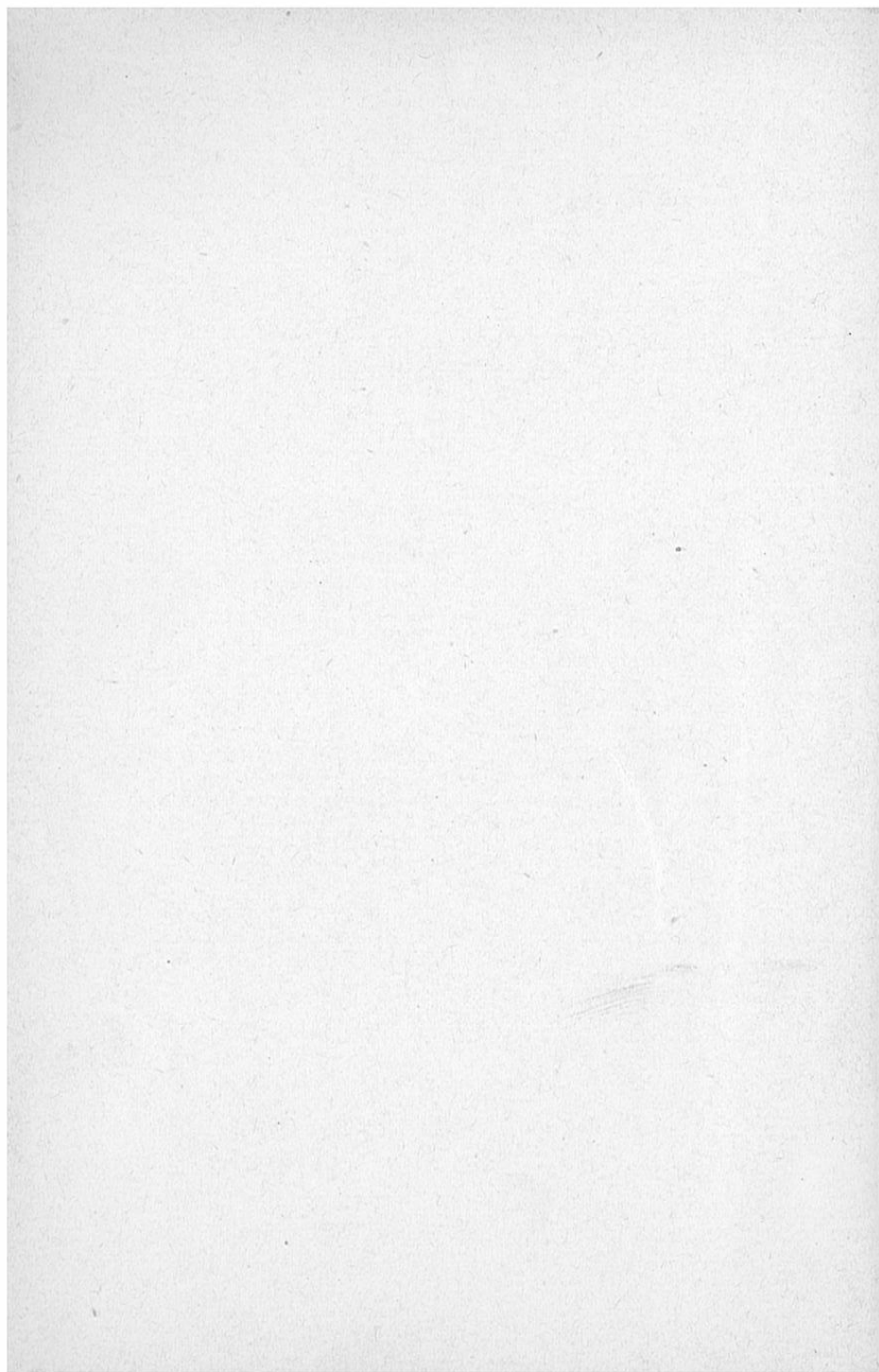


# Christliche Mäßigkeit



Christliche \* \* \* \*

\* \* \* **Mäßigkeit** \*

von E. G. White.



„So wendet allen euren Fleiß daran, und reichet  
dar in eurem Glauben Tugend, und in der Tugend  
Erkenntnis, und in der Erkenntnis Mäßigkeit.“  
2 Petri 1, 5. 6.



1897.

Internationale Fraktat-Gesellschaft.

Hamburg.

Battle Creek.

Rio de Janeiro.

Basel.

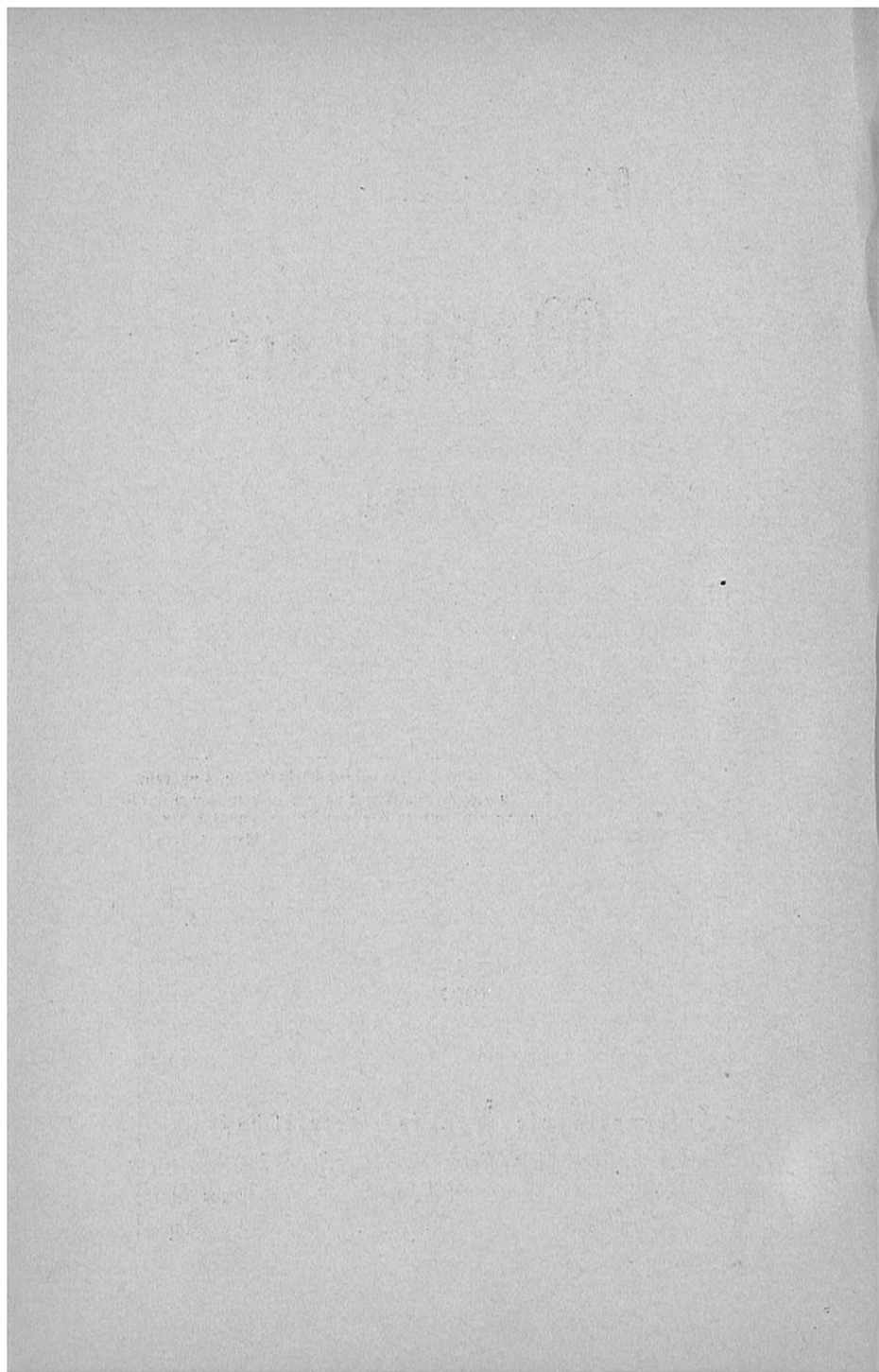
Oakland.

Buenos Ayres.

London.

Melbourne.

Rastadt.



## Vorrede.

---

Jesus Christus ist der Eckstein, worauf alles, was dem Gläubigen zum Heile dienet, ruhet. Nach ihm sollte der Christ den Wert einer jeden Sache bemessen, so auch der Mäßigkeit, als eine der christlichen Tugenden. 2 Petri 1, 6. Selbstverleugnung und zwar aus freiem Geistes- triebe ist der göttliche Hauch, welcher das ganze Christen- tum durchweht, und Leib, Seele und Geist durchdringt und heiligt. Dies veranschaulicht Paulus so klar in 1 Kor. 9, 24; 10, 12. Wenn schon die, welche in den grie- chischen Wettspielen in Schranken liefen, Aerzte, Fecht- meister und genaue Diät, ebenso immerwährende Uebung und unzählige andere Verhaltungsregeln nötig hatten, deren Vernachlässigung selbst im geringsten, alles verder- ben konnte, wie viel mehr sollte der Christ, der nicht mit Fleisch und Blut kämpft, sondern mit den bösen Geistern unter dem Himmel, die Gelüste seines Leibes bezähmen und darauf achten, ihn gesund und unverletzt zu erhalten, damit der heilige Geist ihn als seinen Tempel schmücken kann und er die Krone des ewigen Lebens davontrage! Aber nicht allein die heidnischen Wettkämpfer, sondern auch das Israel Gottes bietet uns darin eine wichtige Lehre. Kein anderer als der Sohn Gottes selbst befreite Israel aus der schrecklichen Knechtschaft Aegyptens. Er

war der geistliche Fels, der mitfolgte, ihn versuchten sie in der Wüste und wurden von den Schlangen umgebracht. Um seiner Führung willen gab Moses willig den Thron Pharaos auf und „achtete die Schmach Christi für größeren Reichtum als die Schätze Aegyptens.“ Ebr. 11, 24–27. Wie herrlich that er sich ihnen kund am roten Meer und wie schrecklich war sein Strafgericht über die Aegyptier! Aber schon drei Tage später murrte Israel wegen des bitteren Wassers zu Mara. 1 Mose 15, 22–25. Da zeigte er ihnen einen Baum, durch den das Wasser süß wurde und gab sich ihnen als ihr Arzt zu erkennen, indem er sagte: „Wirst du der Stimme des Herrn, deines Gottes, gehorchen, und thun, was recht ist vor ihm, und zu Ohren fassen seine Gebote, und halten alle seine Gesetze, so will ich der Krankheiten keine auf dich legen, die ich auf Aegypten gelegt habe; denn ich bin der Herr, dein Arzt.“

Kurz darauf murrte Israel von neuem wider den Herrn wegen Mangels an Brot. Da gab er ihnen das Manna, die Engelspeise, um ihnen kund zu thun, daß der Mensch nicht allein vom Brot lebt, sondern von allem, das aus dem Munde des Herrn geht. 5 Mose 8, 3. Als ihr Arzt stellte er ihnen aber auch, was Gesundheit und Reinlichkeit anbelangt, in ceremoniellen Schalen solch kernige Sitten und Gebote, wie kein ander Volk sie besaß. Doch mit der Zeit ward das Volk lüftern nach Fleisch und gab vor, daß von dem Man seine Seele matt werde. Da sie so das Himmelsbrot verwarfen, gewährte er ihnen das gewünschte Fleisch, schlug sie aber auch mit einer sehr großen Plage. 4 Mose 11; Ps. 78.

Da alle Schrift, von Gott eingegeben, nütze zur Lehre ist, so muß es auch dieser Vorfall sein. Damit aber ja kein Zweifel herrsche, sagt Paulus bestimmt: „Das ist aber uns zum Vorbilde geschehen, daß wir uns nicht gelüften lassen des Bösen, gleichwie jene gelüftet hat.“ Und noch genauer: „Solches alles widerfuhr ihnen zum Vorbilde; es ist aber geschrieben uns zur Warnung, auf welche das Ende der Welt kommen ist.“

Christus hat heute noch nicht aufgehört, der Arzt seines Volkes in geistlicher, sowohl als auch in leiblicher Beziehung zu sein. Wohl sind schon längst die ceremoniellen Schalen auch mit Bezug auf Speise und Trank geschwunden, aber desto offener liegt heute in Christo der herrliche Kern jener Geheke vor uns. Sie sind ein sanftes Joch, welches, wenn wir es tragen, unsere Leiber vor den Plagen Aegyptens bewahrt. Christus zwingt sich uns nicht als Arzt auf, noch seine ärztlichen Vorschriften, sondern er bietet uns gerade in der letzten Zeit seine Hilfe huldreich an und zwar umsonst. Er will sein Volk recht frei machen von allen Lüsten und Leidenschaften des Fleisches und des verwöhnten Gaumens und ihre Leiber ganz zum Tempel des hl. Geistes weihen. Wie vor alters befreit er nun am Ende zum andern mal sein Volk aus der ägyptischen Knechtschaft der Sünde, aber nicht, um sie zu einer zeitweiligen Ruhe zu bringen in dem vergänglichem Kanaan, sondern zur vollkommenen, ewigen Ruhe im wahren und bleibenden. Auch bei diesem Auszuge wird unter Gottes Volk, das auf seine Regeln der Gesundheit achtet, laut Ps. 105, 37 kein Gebrechlicher unter ihnen sein, denn sie haben ja Christum als ihren

Arzt angenommen und befolgen seine Vorschriften. Ja, das herrliche Evangelium ist seinem Volke nicht nur eine freundige Botschaft zu ihrem geistlichen Wohle, sondern auch zur Gesundheit ihres Leibes.

Dieses köstliche Licht hat der Verfasser, dessen Name manchem werten Leser schon aus anderen verschiedenen gediegenen Werken bekannt klingen mag, bereits vor etwa fünfunddreißig Jahren zuerst in einer Reihe von wichtigen Artikeln niedergelegt, die sofort auch in allen bekannten Kreisen einen tiefen Eindruck machten. Tausende wurden dadurch bewogen, althergebrachten Gewohnheiten zu entsagen und mit schädlichen Genüssen zu brechen. Solcher Umschwung konnte nur dadurch erzielt worden sein, weil die Schriften den Stempel göttlicher Wahrheit trugen und der Herr sich mit seinem Segen zu ihnen bekaunte. Seit jener Zeit sind diese Grundsätze, die man zuerst verhödete und ihnen voll Vorurteil entgegenkam, mehr und mehr Gemeingut geworden und Tausende bekräftigen heute ihren hohen Nutzen durch ihre eigenen Erfahrungen.

Blühende Heilanstalten entstanden zuerst auf dieser Grundlage in Nordamerika und allmählich breiten sich dieselben in allen Weltteilen und auf den Inseln des Meeres aus, ebenso ärztliche Missionen. Die Zeit hat den Wert erprobt, die Wissenschaft es immer mehr bestätigt, aber die Ehre gebührt allein dem Herrn.

Möge auch diese deutsche Ausgabe dazu dienen, überall, wo die deutsche Zunge klingt, diese herrlichen Grundsätze zum Segen aller zu verbreiten und möge manche Seele, indem sie diesen köstlichen Belehrungen Folge



leistet, darin den Herrn und Heiland als ihren Arzt zu ihrem eigenen Heile kennen lernen.

Zum Schlusse können wir uns betreffs der werten Leser nur dem Wunsche des Lieblingsjüngers Johannes anschließen, da er an den Ältesten Gajum schreibt: „Mein Lieber, ich wünsche in allen Stücken, daß dir's wohl gehe und gesund seiest; wie es denn deiner Seele wohl gehet.“  
3 Joh. 2.

Die Herausgeber.

# Inhaltsverzeichnis.



Allgemeine Grundsätze . . . . .	9
Unser vernünftiger Gottesdienst . . . . .	19
Der Einfluß der Reizmittel . . . . .	31
Die Wirkung einer richtigen Lebensweise . . . . .	51
Uebertreibungen in der Lebensweise . . . . .	70
Die häusliche Erziehung . . . . .	76
Ueberbürdete Hausfrauen . . . . .	93
Die Verantwortung der Eltern . . . . .	96
Die Erziehung und die Gesundheit . . . . .	104
Die Kleidung . . . . .	108
Allgemeine Gesundheitspflege . . . . .	121
Der Einfluß des Geistes auf den Körper . . . . .	129
Die Wichtigkeit reiner, frischer Luft . . . . .	131
Häusliche Gesundheitspflege . . . . .	134
Falsche Begriffe über Erfahrungen . . . . .	139
Spiritistische Aerzte . . . . .	142
Gegenwärtige Pflichten . . . . .	149
Geistig Trunkene . . . . .	157
Sittliche Reinheit . . . . .	162
Körperliche Reinheit. . . . .	180
Hoffnung für die Angefochtenen . . . . .	186

# Christliche Mäßigkeit.

## Allgemeine Grundsätze.

**A**er Mensch ging aus seines Schöpfers Hand „wunderbarlich“ seiner Organisation und äußern Gestalt nach hervor. Und indem er seit sechstausend Jahren der fortwährend wachsenden Last der Krankheit und des Verbrechens Widerstand geleistet hat, ist dies ein deutlicher Beweis, wieviel er infolge seiner herrlichen Schöpfung zu ertragen vermochte. Obgleich die vorsintflutlichen Menschen sich der Sünde allgemein rückhaltslos ergaben, so dauerte es dennoch mehr als zweitausend Jahre, ehe die Verletzung der Naturgesetze an ihnen zu merken war. Hätte Adam nicht mehr körperliche Kraft besessen, als die Menschen heutzutage, so wäre das menschliche Geschlecht schon lange ausgestorben.

Seit der Sintflut ist die Menschheit von Geschlecht zu Geschlecht immer tiefer gesunken, schwächer geworden und Krankheiten sind von den Eltern auf die Kinder übertragen worden. Sogar die Säuglinge in der Wiege haben unter den Sünden ihrer Eltern zu leiden.

Moses, der erste Geschichtsschreiber, giebt uns einen ziemlich bestimmten Bericht von dem geselligen und Familienleben

der früheren Zeiten, aber nirgends lesen wir, daß ein Kind blind, taub, verkrüppelt oder blödsinnig geboren wurde. Auch wird uns nicht von einem natürlichen Tode eines Säuglings, Kindes oder jungen Mannes berichtet. Das Totenregister in 1 Mose lautet wie folgt: „Und es waren alle Tage Adams, welche er lebte, neun hundert und dreißig Jahre, und er starb.“ „Und es waren alle Tage Seths neun hundert und zwölf Jahre, und er starb.“ 1 Mose 5, 5. 8. Parallelbibel. Von andern steht es geschrieben „Abraham verschied und starb in gutem Alter, alt und lebensfatt.“ 1 Mose 25, 8. Parallelbibel. Es war eine so ungewöhnliche Sache, daß ein Sohn vor seinem Vater starb, daß man es des Berichtens wert erachtete: „Haran aber starb vor seinem Vater Tharah.“ 1 Mose 11, 28. Die Patriarchen von Adam bis auf Noah lebten mit wenigen Ausnahmen fast tausend Jahre; seitdem hat das Durchschnittsalter stetig abgenommen.

Schon bei der ersten Ankunft Christi war die Menschheit so bedeutend entartet, daß nicht nur die Alten, sondern sogar das mittlere Alter und die Jugend aus jeder Stadt zu dem Heiland getragen wurden, auf daß er sie von ihren Krankheiten heilen möchte. Viele senkzten unter der Last eines unbeschreiblichen Elends.

Die Verletzung der Naturgesetze, worauf nur Leiden und frühzeitiger Tod folgen kann, hat so lange überhand genommen, daß man die Folgen als ein dem Menschen zugedachtes Los ansieht; aber Gott hat niemals die Menschheit so schwächlich geschaffen. Daß die Sachen so liegen, ist nicht das Werk der Vorsehung Gottes, sondern der Menschen Schuld, und schlechte Gewohnheiten sind die Ursache. Der Mensch übertrat die Gesetze, welche Gott ihm gab, um sein Dasein zu erhalten. Beständig den Naturgesetzen zuwiderhandeln, ist nur eine fortwährende

Uebertretung des göttlichen Gesetzes. Hätten die Menschen den zehn Geboten stets gehorcht, und hätten sie deren Grundsätze in ihrem Leben ausgeführt, so würde der Fluch der Krankheit, unter dem die ganze Welt heute schmachtet, nicht existieren.

„Wisset ihr nicht, daß euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, der in euch ist, welchen ihr habt von Gott, und seid nicht euer selbst? Denn ihr seid teuer erkaufte. Darum so preiset Gott an eurem Leibe und in eurem Geiste, welche sind Gottes.“ 1 Kor. 6, 19. Wenn jemand eine Lebensweise einschlägt, die unnötig seine Lebenskräfte verzehrt, und seinen Verstand verdunkelt, so sündigt er wider Gott, er preist Gott nicht an seinem Leibe und in seinem Geiste, welche Gottes sind.

Aber trotzdem der Mensch Gott hierdurch beleidigt hat, bleibt Gott der Menschheit in seiner Liebe zugethan. Er läßt das Licht leuchten, damit die Menschen einsehen möchten, daß sie den Naturgesetzen, die ihr Dasein beherrschen, gehorsam sein müssen, um ein vollkommenes Leben zu führen. Wie notwendig ist es daher, daß der Mensch in diesem Lichte wandelt, indem er alle seine Kräfte des Leibes und des Geistes anwendet, um Gott zu verherrlichen.

Wir leben auf einer Welt, die der Gerechtigkeit, Reinheit des Charakters und dem besonderen Wachstum in der Gnade feindlich ist. Wohin wir auch blicken mögen, finden wir Befleckung, Verdorbenheit, Entartung und Sünde. Wie ist dieses jedoch dem Werke entgegengesetzt, das in uns geschehen muß, ehe wir die Gabe der Unsterblichkeit empfangen können! Gottes Auserwählte müssen in den letzten Tagen fleckenlos aus all den Verderbnissen, die sie umfluten, hervorgehen. Ihr Körper muß heilig und ihr Geist rein werden. Wenn aber dieses Werk vollführt

werden soll, so muß es fortan mit Ernst und Verstand geschehen. Der heilige Geist muß völlige Herrschaft in uns haben und jede That beeinflussen.

Zu dem großen Werke, das ein Volk auf das Kommen des Herrn vorbereiten soll, gehört auch die Gesundheitsreform. Sie ist so eng mit der dritten Engelsbotschaft verbunden, wie die Hand mit dem Körper. Das Gesetz der zehn Gebote ist von dem Menschen wenig geschätzt worden; jedoch der Herr will die Uebertreter jenes Gesetzes nicht eher bestrafen, bis er ihnen noch eine Warnungsbotschaft gesandt hat. Indem Männer und Frauen einem verdorbenen Appetit oder gereizten Leidenschaften fröhnen, verletzen sie nicht nur das Naturgesetz, sondern vor allem das Gesetz Gottes. Darum zeigt uns Gott, wie wir unsere Gesundheit bewahren und pflegen können, auf daß wir einsehen, wie sündhaft es ist, wenn wir die Gesetze, die er in unsere Natur gelegt hat, übertreten. Unser himmlische Vater sieht den beklagenswerten Zustand der Menschen, die, wenn auch viele unwissend, den Grundsätzen einer gesunden Lebensweise zuwiderhandeln. Und aus Liebe und Mitleid zu der Menschheit erleuchtet er uns, wie wir unsere Gesundheit bewahren können. Er veröffentlicht sein Gesetz und dessen Strafe, auf daß alle einsehen möchten, was zu ihrem Besten gereicht. Er verkündigt sein Gesetz so deutlich und macht es so hervorragend, daß es wie eine Stadt, die auf einem Berge liegt, dasieht. Alle mit Vernunft begabten Wesen können es verstehen, wenn sie es nur wollen, und nur sie sind dafür verantwortlich. Das Naturgesetz deutlich zu machen und auf Gehorsam gegen dasselbe zu dringen, ist ein Werk, welches mit der dritten Engelsbotschaft Hand in Hand geht.

Nicht länger entschuldigt Unwissenheit die Uebertretung des Gesetzes. Das Licht leuchtet hell, und niemand braucht

hierüber im Dunkeln zu bleiben; denn der allmächtige Gott ist selbst des Menschen Lehrer. Alle sind durch die heiligsten Verpflichtungen gebunden, dem himmlischen Lichte und den wertvollen Erfahrungen, die Gott ihnen jetzt betreffs der Erhaltung ihrer Gesundheit giebt, Gehör zu schenken. Gott beabsichtigt, daß dieses Licht dem Menschen vorgeführt und sie angeregt werden, es zu untersuchen; denn es ist unmöglich, daß Männer und Frauen, die sich unter der Macht der Sünde und den gesundheits-schädlichen, nervenschwächenden Gewohnheiten befinden, die heilige Wahrheit würdigen können. Wer sich unterweisen läßt, mit Bezug auf die Wirkungen, welche sündliche Befriedigungen auf seine Gesundheit haben, und sich dieser Reform unterzieht, wenn auch nur aus selbstjüchtigen Gründen, der kann vielleicht hierdurch in eine solche Lage kommen, daß die Wahrheit Gottes sein Herz erreichen kann. Und auf der andern Seite sind diejenigen, welche die biblische Wahrheit schon empfangen haben, in einer solchen Lage, daß ihr Gewissen von der Gesundheitsfrage beeinflusst werden kann. Sie sehen und fühlen die Notwendigkeit, sich von falschen Lebensweisen und tyrannisierenden Gewohnheiten, die so lange in ihnen geherrscht haben, loszusagen. Es giebt viele Menschen, welche die Wahrheit Gottes empfangen würden, da sie durch die klarsten Beweise überzeugt sind, aber die fleischlichen Lüste, die nach Befriedigung schreien, beherrschen den Verstand, und die Wahrheit wird verworfen, da dieselbe mit ihren Lüsten im Widerspruch steht. Einige Gemüther sinken so niedrig, daß Gott nicht einmal für oder mit ihnen arbeiten kann. Die Richtung ihrer Gedanken muß geändert und die geistigen Empfindungen erweckt werden, ehe sie die Ansprüche Gottes wahrnehmen können.

Der Apostel Paulus ermahnt die Gemeinde wie folgt:

„Ich ermahne euch nun, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, daß ihr eure Leiber begeben zum Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei, welches sei euer vernünftiger Gottesdienst.“ Sündhafte Befriedigung befleckt den Körper und macht den Menschen zur Anbetung im Geiste unfähig. Wer das Licht, welches Gott ihm betreffs der Erhaltung seiner Gesundheit gegeben hat, wert hält, findet darin eine große Hilfe, durch die Wahrheit geheiligt und für die Unsterblichkeit vorbereitet zu werden. Wer aber das Licht verwirft und den Naturgesetzen ungehorsam ist, der muß die Strafe erdulden; seine geistigen Kräfte werden betäubt, und wie kann er wohl je zu vollkommener Heiligung in der Furcht Gottes gelangen?

Die Menschen haben den Leib, der ein Tempel des heiligen Geistes sein sollte, verunreinigt, und Gott fordert sie auf, von ihrem Schlafe aufzuwachen und alle Kraft daran zu wenden, ihre von Gott gegebene Männlichkeit wieder zu erlangen. Nur die Gnade Gottes kann das Herz überführen und befehlen; nur von ihm können die Sklaven der Gewohnheit Kraft bekommen, die Fesseln zu lösen, mit denen sie gebunden sind. Dem Menschen ist es unmöglich seinen Leib Gott zu einem lebendigen Opfer, heilig und angenehm, zu begeben, während er noch Gewohnheiten fröhnt, die ihn der physischen, geistigen und moralischen Kraft berauben. Wiederum sagt der Apostel: „Und stellet euch nicht dieser Welt gleich, sondern verändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, auf daß ihr prüfen möget, welches da sei der gute, wohlgefällige und vollkommene Gotteswille.“ Röm. 12, 2.

Als Jesus auf dem Oelberge saß, belehrte er seine Jünger betreffs der Zeichen, die seiner Erscheinung vorangehen sollten: „Gleich aber wie es zu der Zeit Noahs



war, also wird auch sein die Zukunft des Menschensohnes. Denn gleich wie sie waren in den Tagen vor der Sintflut: sie aßen, sie tranken, sie freieten und ließen sich freien bis an den Tag, da Noah zu der Arche einging; und sie achteten's nicht, bis die Sintflut kam, und nahm sie alle dahin: also wird auch sein die Zukunft des Menschensohnes." Matth. 24, 37-39. Dieselben Sünden, welche in den Tagen Noahs Gottes Gericht herausforderten, werden auch heutzutage begangen. Männer und Frauen geben sich dem Essen und Trinken so hin, daß die schließlichen Folgen Schwelgerei und Trunkenheit sind. Diese überhandnehmende Sünde, die Befriedigung eines verdorbenen Gaumens, beherrschte als Leidenschaft die Menschen in den Tagen Noahs, und verursachte ein weitverbreitetes Verderben. Gewalt und Sünde reichten bis in den Himmel. Diese sittliche Verdorbenheit wurde schließlich durch die Sintflut von der Erde vertilgt. Dieselben Sünden, die Schwelgerei und Trunkenheit, stumpften die Sinne der Einwohner von Sodom ab, so daß Sünde die Freude der Männer und Frauen in jener gottlosen Stadt zu sein schien. Christus warnt nun die Welt: „Desjebigen gleichen, wie es geschah zu den Zeiten Lots: sie aßen, sie tranken, sie kauften, sie verkauften, sie pflanzten, sie baueten; an dem Tage aber, da Lot aus Sodom ging, da regnete es Feuer und Schwefel vom Himmel, und brachte sie alle um. Auf diese Weise wird's auch gehen an dem Tage, wenn des Menschen Sohn soll offenbart werden.“ Luk. 17, 28-30.

Christus hat uns hier eine außerordentlich wichtige Warnung hinterlassen. Er wollte uns die große Gefahr zeigen, wenn wir das Essen und Trinken als Hauptsache ansehen. Er zeigt uns die Folgen ungezügelter Befriedigung des Gaumens. Das sittliche Gefühl wird abgestumpft, so daß die Sünde uns als keine solche erscheint.

Verbrechen werden gering geachtet und Leidenschaften nehmen überhand, bis endlich alle guten Grundsätze und Antriebe ausgerottet sind und Gott verlästert wird. Dies sind die Folgen unmäßigen Essens und Trinkens. Aber gerade dies soll nach der Aussage des Herrn der Zustand sein, wenn er zum zweiten Mal erscheint.

Der Heiland stellt uns ein höheres Ziel vor Augen, wonach wir zu trachten haben, als nur nach dem, was wir essen, trinken oder womit wir uns bekleiden sollen. Man übertreibt das Essen, Trinken und Kleideranlegen so weit, daß es Sünde wird. Gerade diese Sünden werden in den letzten Tagen hervorgehoben, und sie sind ein Zeichen der nahen Zukunft des Herrn. Zeit, Geld und Kraft, die des Herrn sind, uns aber von ihm anvertraut wurden, werden in Buzsucht und Leckereien verschwendet, um den Gaumen zu kitzeln. Dadurch wird aber nur die Lebenskraft vermindert und die Gesundheit zerrüttet. Es ist unmöglich, Gott unsere Leiber zu einem lebendigen Opfer zu begeben, wenn wir sie fortwährend durch unsere eigenen sündhaften Befriedigungen zerrütten.

Wir müssen uns mehr Kenntniz verschaffen, wie wir essen, trinken und uns kleiden sollen, um die Gesundheit zu erhalten. Krankheiten sind die Folgen der Uebertretung des Naturgesetzes. Als unsere erste Pflicht, die wir Gott, uns selbst und unsern Mitmenschen schulden, sollten wir den Geboten Gottes gehorchen, und diese schließen die Gesundheitsgesetze in sich. So wir krank sind,bürden wir unsern Freunden schwierige Pflichten auf und machen uns selbst unfähig, unsere Pflicht weder in der Familie noch an unsern Nachbarn zu erfüllen. Und wenn ein frühzeitiger Tod die Folge ist, verursachen wir andern Kummer und Herzeleid. Unsere Nachbarn berauben wir der Hilfe, die wir ihnen hätten bieten können; unserer

Familie entziehen wir den Trost und die Hilfe, die sie von uns hätte empfangen sollen, und endlich bringen wir Gott um den Dienst, welchen er zu seiner Verherrlichung von uns beansprucht. Uebertreten wir nicht somit im vollen Sinne des Wortes Gottes Gesetz?

Aber Gott ist mitleidig und zärtlich, und wenn das Licht solchen aufgeht, die sich durch sündliche Befriedigungen geschändet haben, und sie es bereuen, will er sie gnädiglich annehmen. Aber Welch ein unbedeutendes, elendes Opfer ist unser Leib, selbst in dem besten Zustande, ihn einem reinen und heiligen Gott darzubringen! O, welche unendliche Liebe, daß er nicht das arme Ueberbleibsel von dem Leben eines leidenden, reumütigen Sünders verschmäh! Gelobet sei Gott, der solche Seelen rettet wiewohl als durchs Feuer!

Ein frommer Wandel schadet nie der Gesundheit, nur Satan kann jemand dies glauben machen. Die Religion der Bibel ist weder dem Körper noch dem Geiste nachtheilig. Die Wirkung des heiligen Geistes ist die beste Medizin gegen Krankheit. Im Himmlichen herrscht Gesundheit, und je mehr die himmlischen Kräfte geschätzt werden, desto sicherer wird die Genesung des gläubigen Kranken sein. Die wahren Grundsätze des Christentums bereiten allen eine unbeschreibliche Freude, denn die Religion ist eine immer fließende Quelle, aus welcher der Christ schöpfen kann, wann er will und er wird nie dieselbe erschöpfen.

Die Verwandtschaft zwischen dem Gemüte und dem Leibe ist eine sehr enge. Sobald jenes leidet, empfindet dieser es auch. Der Zustand des Gemütes wirkt auf die leibliche Gesundheit. Wenn das Gemüt infolge eines guten Bewußtens und der Genugthuung, andern Gutes gethan zu haben, frei und fröhlich ist, so schafft dieses eine Freudigkeit, die auf den ganzen Körper

einwirkt, eine freiere Zirkulation des Blutes verursacht und den ganzen Körper belebt. Der Segen Gottes ist eine heilende Kraft, und diejenigen, deren Leben mit Wohlthun gegen andere erfüllt ist, werden den Segen im Herzen und Leben erfahren.

Wenn Menschen, welche schlechten Gewohnheiten und sündlichen Gebräuchen fröhnten, sich der göttlichen Wahrheit hingeben und sie zu Herzen nehmen, so erweckt dieselbe die sittlichen Kräfte, die wie erstorben schienen. Sie besitzen einen stärkeren, klareren Verstand, als vorher, da sie noch nicht auf dem lebendigen Felsen standen. Sogar ihre leibliche Gesundheit bessert sich, da sie der Annahme bei Christo gewiß sind. Der besondere Segen Gottes, der auf ihnen ruht, ist an sich schon Gesundheit und Kraft.

Wer auf den Pfaden der Weisheit und Heiligung wandelt, wird finden, „daß die Gottseligkeit zu allen Dingen nütze ist, und hat die Verheißung dieses und des zukünftigen Lebens.“ 1 Tim. 4, 8. Er empfindet des Lebens wahre Freude und wird nicht von nutzlosen Vorwürfen vergeudeter Stunden wegen beunruhigt, noch wird er von dunklen Ahnungen bekümmert, die doch den Weltmenschen so oft plagen, wenn ihn nicht aufregende Vergnügen zerstreuen. Gottseligkeit steht nicht im Widerspruch mit den Gesetzen der Gesundheit, sondern stimmt mit denselben überein. Die Furcht Gottes ist der Grund alles wahren Glückes.



## Unser vernünftiger Gottesdienst.

**I**ch ermahne euch nun, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, daß ihr eure Leiber begebet zum Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei, welches sei euer vernünftiger Gottesdienst. Und stellet euch nicht dieser Welt gleich, sondern verändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, auf daß ihr prüfen möget, welches da sei der gute, der wohlgefällige und vollkommene Gotteswille." Röm. 12, 1. 2.

Im alten Testamente mußte jedes Opfer ohne Fehl sein. Nach dem obigen Text sollen wir als Christen unsere Leiber zum Opfer begeben, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei, welches sei unser vernünftiger Gottesdienst. Wir sind Gottes Werk. Als der Psalmist darüber nachdachte, wie wunderbar Gott den menschlichen Körper geschaffen habe, rief er aus: „Ich bin wunderbarlich gemacht.“ Ps. 139, 14. Viele Menschen sind in der Wissenschaft unterrichtet und mit der Theorie der Wahrheit bekannt, aber sie verstehen nicht die Gesetze, die ihr eigenes Wesen beherrschen. Gott hat uns Gaben und Talente gegeben, und es ist unsere Pflicht als Söhne und Töchter des Allerhöchsten sie aufs beste zu verwerten. So wir diese Kräfte des Geistes oder Körpers durch üble Gewohnheiten oder Befriedigungen verkehrter Neigungen schwächen, wird es uns unmöglich, Gott zu verherrlichen, wie wir es sollten.

Wir können nur dann den Wert der menschlichen Seele ermessen, wenn wir die Größe des Opfers betrachten,

welches für deren Erlösung gegeben wurde. Gottes Wort sagt uns, daß wir nicht unser eigen, sondern teuer erkauft sind. Nun sind unsere Füße auf einen festen Boden gestellt worden, wodurch wir Freiheit von der Knechtschaft der Sünde, die durch den Fall im Paradies über uns kam, empfangen. Durch Adams Sünde ist die ganze Menschheit in hoffnungsloses Elend gestürzt worden; aber das Opfer des Sohnes Gottes ermöglichte dem Menschen eine zweite Probezeit. In dem Erlösungsplane ist für alle, welche sich denselben zu Nutzen machen wollen, eine Rettung vorgesehen worden. Gott wußte, daß es dem Menschen unmöglich war, in seiner eigenen Kraft zu überwinden, und darum hat er Hilfe für ihn bereitet. Wie dankbar sollten wir sein, daß ein Weg für uns gebahnt ist, durch welchen wir Zugang zu dem Vater haben, und daß die Thüren noch offen stehen, so daß herrliche Strahlen himmlischen Lichtes auf alle fallen können, die sie annehmen wollen.

Christus fing das Erlösungswerk gerade da an, wo das Verderben begann. Er wurde gerade dort zuerst versucht, wo Adam sündigte. Indem Satan die Menschen durch die Eßlust versuchte, gewann er eine große Anzahl und da er Erfolg hatte, glaubte er Beherrscher dieser gefallenen Welt geworden zu sein. Aber Christus war fähig, ihm zu widerstehen und Satan mußte das Feld als ein geschlagener Feind räumen. Jesus sagt: „Er hat nichts an mir.“ Joh. 14, 30. Sein Sieg giebt uns die Gewißheit, daß auch wir als Sieger aus allen Kämpfen mit dem Feinde hervorgehen können. Aber unser himmlischer Vater will uns nicht erretten, ohne daß wir mit Christo wirken. Wir müssen unser Teil thun, dann wird die göttliche Kraft vereint mit unsern Anstrengungen den Sieg davon tragen.

Unmäßigkeit finden wir überall, wo wir hinkommen. Wir sollten uns aber selbst fragen, was wir dagegen thun, um Seelen aus des Versuchers Macht zu erretten. Satan steht immer auf der Hut, die Menschheit völlig unter seine Herrschaft zu bringen. Durch die Eßlust und Trinksucht beherrscht er die Menschen am meisten und sucht sie auf alle mögliche Weise zu reizen. Alle unnatürlichen Reizungen sind schädlich und erwecken die Lust nach starken Getränken. Wie können wir das Volk hierüber belehren und die schrecklichen Sünden verhindern, welche die Folgen sind. Haben wir alles in dieser Beziehung gethan, was wir konnten?

Einige mögen sagen, es sei unmöglich, den Trunkenbold zu bessern, alle Anstrengungen seien immer vergeblich an ihm gewesen. Aber obgleich wir nicht alle, die so weit gegangen sind, bessern können, so vermögen wir doch etwas zu thun, um dem Wachstum des Uebels zu steuern. Deshalb möchte ich die Eltern auffordern, bei ihren Kindern anzufangen und ihnen eine richtige Erziehung zu geben. Erzieheth sie so, daß sie einen festen Charakter haben, um den Sünden, die sie umfluten, Widerstand leisten zu können. Selbstbeherrschung muß schon das kleine Kind in den Armen der Mutter lernen. Es muß lernen ein heftiges Temperament zu beherrschen, seinen eigenen Willen zu unterwerfen und schädliche Reizungen zu verleugnen.

Lehret eure Kinder alle Reizmittel zu verabscheuen. Viele reizen ihre Neigung für solche Sachen, ohne es zu wissen. Ich habe schon bemerkt, wie Kinderwärterinnen etwas Wein oder Bier den kleinen unschuldigen Kindern zu trinken gegeben haben, wodurch der Geschmack für derartige Reizmittel genährt wurde. Je älter sie werden, desto mehr lernen sie von diesen Sachen abhängig zu sein,

bis sie endlich so weit kommen, daß sie überwunden werden und von jeglicher Hilfe entfernt in das Grab eines Trunkenboldes hinabfahren.

Aber nicht hierdurch allein wird der Geschmackssinn verdorben und zu einem Fallstrick. Die Nahrung trägt auch häufig dazu bei, das Verlangen nach starken Getränken zu erwecken. Leckereien, die den Gaumen kitzeln, werden den Kindern vorgesetzt, wie: gewürzte Speisen, fette Fleischbrühen, Kuchen und Torten. Diese gewürzte Nahrung reizt den Magen und verursacht ein Verlangen nach stärkeren Reizmitteln. Die Eßlust der Kinder wird nicht nur durch ungesunde Nahrung gereizt und man läßt sie so viel wie sie nur wollen bei Tische davon genießen, sondern sie essen auch oft in der Zwischenzeit; wenn sie dann ungefähr zwölf oder vierzehn Jahre alt sind, sind sie magenschwach.

Ihr habt vielleicht schon eine Abbildung von dem Magen eines starken Trinkers gesehen. Ein ähnlicher Zustand wird auch durch den reizenden Einfluß starker Gewürze hervorgerufen. Wenn der Magen in einem solchen Zustande ist, verlangt er noch immer mehr und zwar noch immer stärkere Mittel, um den Appetit zu stillen. Und das nächste wird sein, daß ihr eure Söhne auf der Straße seht, wie sie das Rauchen lernen. Zuerst ist es eine beschwerliche Aufgabe, dies zu erlernen, indem es sie krank macht. Und doch setzen sie die Sache mit solcher Ausdauer durch, die in einem andern Falle lobenswerth wäre. Tabak schwächt die Nerven und betäubt die feinsten Gefühle. Durch den Gebrauch desselben bekommt man einen Durst nach starkem Getränk und in sehr vielen Fällen wird hierdurch der Grund zur Trunksucht gelegt.

Der Gebrauch von Tabak ist eine nachtheilige, teure und unreine Gewohnheit. Indem der Heiland uns in



seinem Lehramt wahre Heiligung, Selbstverleugnung und Mäßigkeit einschärft, verwirft er diese häßliche Gewohnheit. Wenn wir bedenken, wie lange Jesus in der Wüste Hunger litt, auf daß er die Kraft der Gflust brechen möchte, so müssen wir uns darüber wundern, daß solche, die sich seine Nachfolger nennen, dieser Gewohnheit fröhnen. Berherrlichen die Menschen Gott dadurch, daß sie ihre gesunden Kräfte schwächen und das Gehirn verwirren, indem sie an diesem betäubenden Gift festhalten? Welches Recht haben sie, das Ebenbild Gottes zu entstellen? Was sagt der Apostel darüber? „Ich ermahne euch, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, daß ihr eure Leiber begebenet zum Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei, welches sei euer vernünftiger Gottesdienst.“

Große Verantwortlichkeit ruht auf uns. Wir können Gott nicht wahrhaft dienen, wenn wir unsere Leiber nicht zum lebendigen Opfer begeben. Niemand kann gerechtfertigt werden, wenn er diesen wunderbar feinen menschlichen Leib entstellt. Wenn wir so handeln, müssen wir nicht nur selbst darunter leiden, sondern das Uebel wird auf unsere Kinder vererbt. Können wir uns darüber wundern, daß Kinder, die eine solche Erbschaft erhalten, nicht Gott fürchten? Wie oft sehen wir Knaben, eben acht Jahre alt, die schon rauchen. Wenn wir zu ihnen darüber sprechen, sagen sie: „Mein Vater raucht auch, und wenn es für ihn gut ist, ist es auch für mich gut.“ Sie weisen auf die Prediger oder Lehrer und sagen: „Wenn solche guten Männer rauchen, dann darf ich es auch.“ Was können wir auch anders von den Kindern erwarten, wenn Erwachsene ihnen ein solches Beispiel setzen? Möge Gott sich der armen Sklaven, die sich solchen Lüsten hingeben, erbarmen.

Sowohl Tabak als auch starke Getränke zerrütten die

Nerven und verdunkeln die feinen Empfindungskräfte, so daß die Sklaven dieser Gewohnheit das Heilige von dem Gemeinen nicht unterscheiden können. Ein Beispiel des sittenverderbenden Einflusses der Berausung finden wir bei Nadab und Abihu. Sie tranken Wein, ehe sie in den Tempel eintraten, um die Pflichten ihres heiligen Amtes zu verrichten. Die Folge war, daß sie nicht das Heilige von dem Unheiligen unterscheiden konnten. Deshalb wurden sie getödet. Einige mögen sagen: „Wenn sie doch betrunken waren, und nicht den Unterschied dieser beiden Feuer erkennen konnten, warum sollten sie bestraft werden?“ Als sie den Becher an ihren Mund setzten, machten sie sich verantwortlich für die Sünden, die sie in diesem Zustande begangen hatten.

Wie steht es mit unsern Gesetzgebern? Wenn es für diejenigen, die der Stifftshütte warteten, notwendig war, bei klarem Verstande zu sein, ist es dann nicht auch von nöten, daß der Verstand derer, welche die Gesetze machen und vollziehen, klar bleibe? Wie steht es mit den Richtern und Geschworenen, die über das menschliche Wohl und Wehe verfügen und deren Urteil den Unschuldigen verdammen oder den Angeklagten frei geben kann? Sollten sie nicht Herr ihrer geistigen Kräfte sein? Sind sie mäßig in ihren Gewohnheiten? Wenn sie es nicht sind, passen sie nicht, solche verantwortliche Stellung zu bekleiden. Wenn sie ihre Neigungen nicht beherrschen, so werden ihre geistigen Kräfte geschwächt und dann ist die Gefahr vorhanden, daß sie nicht gerecht verfahren. Ist nicht eine Befriedigung von Neigungen, die den Geist verdunkeln, heutzutage gerade so gefährlich als damals, da Gott denjenigen Beschränkungen auferlegte, die des heiligen Amtes warteten?

Christus kämpfte gegen die natürlichen Neigungen und trug den Sieg davon; und wir können auch in seiner

Kraft siegen. Wer wird durch die Thore in die Stadt eingehen? — Keiner von denen, welche da behaupten, die Kraft solcher Begierden nicht brechen zu können. Christus hat dem, welcher uns in Knechtschaft halten will, Widerstand geleistet. Obgleich er durch vierzigtägliches Fasten sehr geschwächt worden war, kämpfte er gegen die Versuchung und zeigte uns hierdurch, daß da Hoffnung für uns vorhanden ist. Ich weiß, daß wir allein den Sieg nicht davontragen können, aber wie sollten wir Gott danken, daß wir einen lebendigen Heiland haben, der bereit ist uns zu helfen.

Ich erinnere mich eines Falles, da ein Mann mich in einer Versammlung anredete. Er war durch den Gebrauch von starken Getränken und Tabak fast zu Grunde gerichtet. Er ging gebückt infolge eines liederlichen Lebens und seine Kleidung entsprach seinem verkommenen Zustande. Allem Anscheine nach war er zu tief gefallen, um ihm noch helfen zu können. Als ich ihm aber sagte, daß er in der Kraft eines auferstandenen Heilandes der Versuchung widerstehen könnte, erhob er sich zitternd und sprach: „Sie haben sich meiner angenommen, darum will ich es mir angelegen sein lassen.“ Nach sechs Monaten kam er zu mir. Ich erkannte ihn nicht wieder. Sein Gesicht strahlte vor Freude und mit Thränen in den Augen erfaßte er meine Hand und sagte: „Sie kennen mich wohl nicht wieder, aber erinnern sie sich des Mannes in dem alten blauen Rock, der in Ihrer Versammlung aufstand und sich zu bessern versprach?“ Ich war sehr überrascht. Er stand gebessert vor mir und sah zehn Jahre jünger aus. Er war von jener Versammlung nach Hause gegangen und hatte die ganze Nacht im Gebet zugebracht. Es war eine Nacht des Kampfes, aber Gott sei Dank, er trug den Sieg davon. Dieser Mann konnte von den

traurigen Erfahrungen der Knechtschaft dieser bösen Gewohnheiten erzählen. Er wußte, die Jugend vor diesen Gefahren zu warnen, und diejenigen, die wie er selbst besiegt worden waren, konnte er auf Jesum hinweisen, als die einzige Quelle der Hilfe.

Auf meinen Reisen habe ich Festmähler und Trinkgelage gesehen, und da ich die Folgen der zügellosen Befriedigung bemerkte, der lästerlichen Ausgelassenheit lauschte und die Vernachlässigung, ja sogar die Verachtung alles des, was heilig ist, sah, gedachte ich des gotteslästerlichen Festes des Königs Belsazar, zu welchem tausend von seinen Gewaltigen, Hauptleuten, Weibern und Nebenweibern eingeladen waren. Beim Anlasse dieses Festes trank man aus den dem Herrn geheiligten Gefäßen, während die Teilnehmer ihre silbernen und goldenen Götzen lobten. Sie wußten es nicht, daß ein ungesehener Zeuge jedes Lästerwort hörte und jede unheilige That bemerkte.

Während dieser Lästerung sah Belsazar die blutlose Hand eines uneingeladenen Gastes. Sie schrieb auf die getünchte Wand Worte, die wie Feuer glänzten. Sie waren der großen Menge wohl unbekannt, enthielten aber eine Vorbedeutung des Schicksales der nun vom Gewissen gefolterten Säufer. Ihre Ausgelassenheit nahm ein jähes Ende, und sie zitterten vor unaussprechlicher Angst, da ihre Augen die Schrift an der Wand erblickten. Wo man vor einigen Minuten nur ausgelassene Reden und gotteslästerliche Witze hörte, sah man nun blasse Gesichter und manche schrieen vor Furcht. Durch die ganze Versammlung ertönte der laute Ausruf des rasenden Königs, daß jemand kommen möchte und die Schrift deuten. Alle Weisen zu Babel wurden gerufen, aber jene geheime Handschrift war auch ihnen unerklärlich.

Da gedachte die Königin an Daniel, der dem Könige

Nebukadnezar vor vielen Jahren seinen vergessenen Traum wieder erzählte und die Deutung erklärte. Als der Prophet Gottes vor der glänzenden, jetzt mit Furcht geschlagenen Menge stand, erinnerte er den König an Nebukadnezars Sünden und tadelte ihn seiner eigenen Sünden wegen. Dann, indem er sich nach der Wand kehrte, las er die Botschaft des Himmels. Die Hand war verschwunden, aber vier schreckliche Worte standen dort geschrieben. Mit angehaltenem Atem lauschte das Volk, wie Daniel die Worte: „Mene, mene, tekel, upharsin“ deutete: „Gott hat dein Königreich gezählet und vollendet.“ „Man hat dich in einer Wage gewogen, und zu leicht gefunden.“ „Dein Königreich ist zerteilt und den Medern und Persern gegeben.“ Dan. 5, 25–28.

Und so sicher wie ein Zeuge bei dem Feste Belsazers war, so sicher ist auch ein Zeuge bei einer jeden gottelästerlichen Festlichkeit und der berichtführende Engel schreibt: „Man hat dich in einer Wage gewogen, und zu leicht gefunden.“

Trotz aller Anstrengungen, der Unmäßigkeit Herr zu werden, nimmt sie zu. Wir können nicht genug mit allem Ernst daran gehen, den Fortschritt derselben zu verhindern, den Gefallenen aufzuhelfen und die Schwachen vor der Versuchung zu beschützen. Mit unsern eignen Händen können wir nur wenig thun, aber wir haben einen unfehlbaren Helfer. Wir dürfen nicht vergessen, daß der Arm Christi in die größten Tiefen der menschlichen Schuld und Verderbnis hinabreichen kann. Er kann uns helfen, auch diesem schrecklichen Teufel der Unmäßigkeit zu widerstehen.

Schon vom elterlichen Hause aus muß sich das Kind an Mäßigkeit gewöhnen. Die schwerste Last ruht auf solchen, welchen die Verantwortlichkeit obliegt, die Jugend zu erziehen und ihren Charakter zu bilden. Dies ist ein

Wert für die Mütter, indem sie ihre Kinder lehren, sich das Gute anzugewöhnen und sich eines reinen Wandels zu befleißigen, um so einen wahren sittlichen Wert zu erhalten. Laßt sie lernen, sich nicht von andern verleiten zu lassen, noch schlechtem Einfluß nachzugeben, sondern andern mit einem guten Beispiel voranzugehen, auf daß diejenigen, welche mit ihnen verkehren, veredelt und gebessert werden. Lehrt sie, daß, wenn sie mit Gott verbunden sind, sie Kraft von ihm empfangen werden, allen Versuchungen zu widerstehen.

An dem babylonischen Hofe war Daniel von Versuchungen umgeben, aber mit der Hilfe Gottes behielt er seine Reinheit. Wer den Versuchungen mit all der Kraft, die ihm zu Gebote steht, nicht widerstehen kann, dessen Name wird nicht als Ueberwinder in die himmlischen Bücher eingetragen. Der Herr läßt es nie zu, daß die Menschen so stark versucht werden, daß es ihnen unmöglich ist, der Sünde Widerstand zu leisten. Die göttliche Kraft ist stets bereit, den, der zum Theilhaber der göttlichen Natur gemacht worden ist, zu stärken und zu beschützen. Die Versuchungen der Eßlust sind so mächtig, daß sie nur mit der Hilfe Gottes überwunden werden können. Aber bei einer jeden Versuchung haben wir die Verheißung Gottes, daß wir derselben entfliehen können. Warum werden denn so viele besiegt? Weil sie ihr Vertrauen nicht auf den Herrn setzen. Sie benutzen nicht die Mittel, die ihnen für ihre Befreiung angeboten sind. Entschuldigungen für die Befriedigung eines verdorbenen Gaumens werden von Gott nicht angenommen. Daniel schätzte seine menschlichen Fähigkeiten, aber er verließ sich nicht auf dieselben. Sein Vertrauen ruhte auf der Kraft, die Gott allen, welche mit Demut sich gänzlich ihm hingeben, verheißt hat.

Er nahm sich vor, sich nicht mit des Königs Speisen noch mit dem Wein, den er trank, zu verunreinigen; denn er wußte, daß solche Nahrung seine körperlichen Kräfte nicht stärken, noch seine geistigen Fähigkeiten vermehren konnte. Er wollte weder den Wein trinken, noch irgend welche unnatürlichen Reizmittel genießen; er wollte nichts thun, das seinen Verstand verdunkelt hätte, und Gott gab ihm „Kunst und Verstand in allerlei Schrift und Weisheit, und Verstand in allen Gesichten und Träumen.“

In späteren Jahren ruhten die Sorgen des Staates schwer auf ihm und er wurde bis aufs äußerste geprüft; aber er wurde stark in dem Kampfe gegen die Schwierigkeiten. Er hielt die Hand der unendlichen Kraft fest und wollte nicht besiegt werden. Er wußte, daß, wenn er sein Werk gut machen wollte, er der Hilfe Gottes bedürfe. Er erfuhr, daß er in seinen Anfechtungen und Versuchungen nicht eine Stunde ohne Gott bestehen konnte. Er betete dreimal am Tage, und Gott erhörte seine Gebete. Der himmlische Zeuge kannte Daniels Beweggründe, und als Daniel sich auf des Herrn Seite stellte, um auf seinen Wegen zu wandeln, stellte sich der Herr auf Daniels Seite, um ihn zu bewahren.

In seiner Jugend war er von seinen Eltern zur strengsten Mäßigkeit angehalten worden. Sie hatten ihn belehrt, den Naturgesetzen in allen seinen Gewohnheiten zu gehorchen, und er wußte, daß Essen und Trinken einen großen Einfluß auf seine geistigen, körperlichen und sittlichen Kräfte ausübten und daß er dem Herrn von seinen Fähigkeiten Rechenschaft geben müsse. Deshalb betrachtete er sie alle als eine Gabe Gottes, welche er durch keine Handlungsweise schädigen durfte. Die Folgen dieser Erziehung waren, daß das Gesetz Gottes in seinen Sinn und in sein Herz geschrieben wurde. In der ersten Zeit seiner

Gefangenschaft mußte Daniel eine Prüfung bestehen, die ihn mit der königlichen Herrlichkeit, mit Heuchelei und Heidentum bekannt machte. Dies war in der That eine sonderbare Schule, um ihn für ein Leben der Nüchternheit, des Fleißes und der Treue auszurüsten. Und dennoch blieb er von dem Bösen, das ihn umgab, unbefleckt.

Die Erfahrungen Daniels und seiner jugendlichen Begleiter beweisen uns die Vorzüge einfacher Nahrung, und zeigen uns, was Gott für die thun wird, welche an der Reinigung und Veredlung der Seele mit ihm zusammen wirken wollen. Daniel und seine Gefährten verherrlichten Gott und waren ein helles Licht an dem babylonischen Hofe.

In dieser Geschichte hören wir die Stimme Gottes, die uns persönlich anredet und uns bittet, auch ein Licht mit Bezug auf die christliche Mäßigkeit zu sein, und uns den Gesetzen der Gesundheit zu unterwerfen. Wir wollen einen Teil an dem ewigen Erbe, einen Platz in dem Reiche Gottes haben, wo nichts Unreines mehr zu finden ist. Laßt alle, die den Namen Jesu bekennen, auch so wandeln, daß sie der Welt sowohl durch Beispiel als auch durch Worte die Grundsätze eines wahren Lebens darthun. „Ich ermahne euch, liebe Brüder, durch die Barmherzigkeit Gottes, daß ihr eure Leiber begebet zum Opfer, das da lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei, welches sei euer vernünftiger Gottesdienst.“





## Der Einfluß der Reizmittel.

**W**isset ihr nicht, daß die, so in den Schranken laufen, die laufen alle, aber einer erlanget das Kleinod? Laufet nun also, daß ihr es ergreifet. Ein jeglicher aber, der da kämpfet, enthält sich alles Dinges; jene also, daß sie eine vergängliche Krone empfahen, wir aber eine unvergängliche." 1 Kor. 9, 24. 25.

Hier sind die guten Folgen der Selbstbeherrschung und einer mäßigen Lebensweise gezeigt. Der Apostel Paulus benutzte die verschiedenen Spiele der alten Griechen zu Ehren ihrer Götzen, um den geistigen Kampf und dessen Belohnung zu veranschaulichen. Wer an diesen Spielen teilnahm, wurde in der strengsten Zucht gehalten. Jede Befriedigung, die darauf hinging, die körperlichen Kräfte zu schwächen, wurde untersagt. Wein und alle Leckerbissen wurden verboten, um Körperkraft, Mut und Standhaftigkeit zu bewahren.

Es galt als die höchste Ehre, den Preis — einen Kranz von vergänglichen Blumen, welcher dem Sieger unter dem Beifall der Menge überreicht wurde — zu gewinnen. Wenn man so vielem entsagen und sich selbst verleugnen konnte, um einen so wertlosen Preis zu erlangen, wie viel größer sollte das Opfer und die Selbstverleugnung derer sein, die um eine unvergängliche Krone und ein ewiges Leben kämpfen!

Es giebt eine ernste feierliche Arbeit für uns zu verrichten. Unser Geschmack und alle unsere Gewohnheiten und Neigungen sollten mit den Gesetzen des Lebens und

der Gesundheit übereinstimmen. Hierdurch werden wir die beste Gesundheit erzielen und geistige Klarheit erhalten, um das Böse von dem Guten zu unterscheiden.

Um die Mäßigkeitsfrage richtig verstehen zu können, müssen wir sie vom biblischen Standpunkte aus betrachten. Nirgends aber finden wir ein so treffendes Beispiel wahrer Mäßigkeit und des damit verbundenen Segens, als in der Geschichte Daniels und seiner ebräischen Freunde am babylonischen Hofe.

Als diese Jünglinge erwählt wurden, um „die chaldäische Schrift und Sprache zu erlernen,“ um „zu dienen an des Königs Hof,“ sollte ihnen täglich ihre Kost von des Königs Tisch gegeben werden, sowohl von seiner Speise als auch von seinem Wein. „Aber Daniel setzte sich vor in seinem Herzen, daß er sich mit des Königs Speise und mit dem Wein, den er trank, nicht verunreinigen wollte.“ Dan. 1, 8.

Die für sie bestimmte Kost schloß solche Speisen in sich, die in dem Gesetze Moses als unrein erklärt waren. Sie baten daher den obersten Kämmerer, in dessen Obhut sie sich befanden, ihnen eine einfachere Kost zu geben; aber derselbe zögerte, da er fürchtete, daß solche strenge Enthaltfamkeit, wie sie vorschlugen, auf ihr körperliches Aussehen ungünstig einwirken möchte und er dadurch bei dem Könige in Ungnade fallen könnte. Aber Daniel bat, daß er es doch mit ihnen zehn Tage versuchen möchte. Dies geschah denn auch, und nach den zehn Tagen war ihr Aussehen viel schöner und besser denn alle Knaben, die von des Königs Speise aßen. Fortan nährten sich Daniel und seine Freunde von Pflanzkost und Wasser, das sie zuerst begehrt hatten.

Es war weder dieser Jünglinge Stolz noch Ehrgeiz, der sie an des Königs Hof und in die Gesellschaft mit

solchen, die den wahren Gott nie gekannt noch gefürchtet hatten, gebracht hatte. Sie waren Gefangene in einem fremden Lande und die unendliche Weisheit hatte sie dorthin geführt. Als ihre Treue auf diese Weise erprobt wurde, betrachteten sie ihre Lage mit den vielen Gefahren und Schwierigkeiten und kamen alsdann in der Furcht Gottes zu diesem Entschluß. Obgleich sie in der Gefahr standen, in des Königs Ungunst zu fallen, entschlossen sie sich, der Religion ihrer Väter treu zu bleiben. Sie gehorchten dem göttlichen Gesetz sowohl in Bezug auf die Gesundheit als auch auf die Sittlichkeit und der Segen Gottes gab ihnen körperliche Festigkeit, Anmut und Verstandeskraft.

Diese Jünglinge hatten eine richtige Erziehung in ihrer Kindheit genossen, und da sie jetzt von dem sie heiligenden Einfluß der Familie getrennt waren, ehrten sie die Belehrungen ihrer Jugend. Indem sie sich in der Selbstverleugnung übten, waren sie ernst, fleißig und von großer Ausdauer. Sie wurden nicht von Stolz oder von falschem Ehrgeiz angetrieben, sondern der Beweggrund ihrer Handlungen war die Ehre ihres verstoßenen Volkes und der Ruhm ihres Gottes.

Als diese Jünglinge am Ende der drei Jahre von dem Könige auf ihre Fähigkeiten hin geprüft wurden, war niemand so vorangeschritten als Daniel, Hananja, Misael und Msarja. Ihr klarer Begriff, ihre richtige und vortreffliche Sprache, ihre weitausgedehnte und verschiedenartige Kenntniß, war ein Beweis für ihre ungeschwächte Geisteskraft und Stärke. „Der König fand sie in allen Sachen, die er sie fragte, zehnmal klüger und verständiger denn alle Sternseher und Weisen in seinem ganzen Reiche.“

Aus allen Ländern, die der große Eroberer besiegt hatte, waren solche Jünglinge, von denen man sich am

meisten versprach, in Babylon versammelt. Jedoch unter ihnen allen war keiner, welcher den ebräischen Gefangenen gleich kommen konnte. Die gerade Haltung, der sichere, kräftige Schritt, die feine Gesichtsbildung, der klare Verstand, der reine Atem, dies alles war ein deutliches Zeugnis von einer guten Lebensweise und zeigt, wie die Natur solchen ehrt, der ihren Gesetzen Gehorsam leistet.

Die Geschichte Daniels und seiner Freunde wird in der heiligen Schrift berichtet, auf daß sie für die Jugend aller Zeitalter von Segen sei. Was jene Menschen gethan haben, können auch andere thun. Wie die jugendlichen Ebräer den großen Versuchungen widerstanden, und ein gutes Zeugnis zu Gunsten wahrer Mäßigkeit ablegten, so kann auch unsere heutige Jugend ein ähnliches Zeugnis ablegen.

Wir sollten die Lehre wohl erwägen, die uns hier gegeben wird. Die Gefahr, zu sparsam zu leben, ist nicht so groß, aber die Versuchung im Ueberfluß zu gebrauchen, tritt sehr häufig an uns heran. Wir werden fortwährend zur Ausschweifung versucht. Die, welche ihre Kräfte für das Werk Gottes ungeschwächt behalten wollen, müssen streng gegen sich selbst sein und nur mäßig von dem von Gott so reichlich Dargebotenen genießen. Sie müssen von jeder schädlichen und erniedrigenden Befriedigung lassen.

Die heranwachsende Generation wird von allen Seiten zur Genußsucht verlockt und gereizt. Besonders in unsern großen Städten kann man sich auf jede Weise befriedigen und alles wird aufgeboten, es einladend zu machen. Diejenigen, welche nun gleich Daniel sich nicht verführen lassen wollen, werden die Belohnung ihrer mäßigen Lebensweise ernten. Durch ihre größere körperliche Stärke und Ausdauer gewinnen sie einen Ueberschuß an Kraft, wovon sie zur Zeit dringender Not nehmen können.

Eine naturgemäße Lebensweise fördert die Entwicklung des Verstandes. Geisteszähigkeit, körperliche Kraft und ein hohes Alter hängen von unveränderlichen Gesetzen ab. Betreffs dieser Sache giebt es keinen Zufall. Der Gott der Natur greift nicht ein, um den Menschen vor den Folgen der Uebertretung von Naturgesetzen zu bewahren. Das Sprichwort: „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied,“ enthält viel Wahrheit. Während die Eltern für die Erziehung und den Charakter ihrer Kinder verantwortlich sind, ist es dennoch wahr, daß unsere Stellung und Brauchbarkeit in der Welt größtenteils von unserer eigenen Handlungsweise abhängt. Daniel und seine Gefährten hatten in ihrer Jugend eine richtige Erziehung genossen, aber allein durch diese Vorzüge wären sie nie geworden, was sie waren. Die Zeit kam, daß sie für sich selbst handeln mußten und ihre Zukunft von ihrer Handlungsweise abhing. Da entschlossen sie sich, den Belehungen ihrer Jugend treu zu bleiben. Die Furcht Gottes, welche aller Weisheit Anfang ist, war die Grundlage ihrer erhabenen Stellung. Der heilige Geist stärkt jeden guten Entschluß und jeden edlen Voratz.

Die Unmäßigkeit war von Anfang an der Fluch der Welt. Der Sohn Noahs war durch den übermäßigen Gebrauch des Weines so tief gesunken, daß er das Schamgefühl gänzlich verlor, und der Fluch, welcher seiner Sünde folgte, hat sich seinen Nachkommen erhalten.

Nadab und Abihu bekleideten ein heiliges Amt; aber durch den Gebrauch des Weines wurde ihr Verstand so umwölkt, daß sie nicht heilige Dinge von gemeinen unterscheiden konnten. Indem sie „fremdes Opfer“ darbrachten, entehrten sie Gottes Gebot und wurden durch sein Gericht getötet.

König Alexander von Griechenland fand es viel leichter,

Königreiche zu unterwerfen, als sich selbst zu beherrschen. Nachdem dieser sogenannte große Mann Nationen bezwungen hatte, wurde er, indem er der Genußsucht fröhnte, ein Opfer der Unmäßigkeit.

Ungeachtet der Erfahrungen und des Fortschrittes von Jahrtausenden findet sich derselbe dunkle Fleck, der die ersten Seiten der Weltgeschichte besudelte, auch noch heutzutage in unserer modernen Zivilisation vor. Ueberall, wo wir auch hingehen, begegnen wir der Trunksucht mit ihren schlimmen Folgen.

So edle Anstrengungen auch gemacht worden sind, um die Mäßigkeitssache zu fördern, so hat doch das Uebel immer mehr um sich gegriffen. Staaten haben durch hohe Steuern und verschiedene Beschränkungen die Trunksucht zu dämmen gesucht, aber mit wenigen Ausnahmen hat sich die Macht der Gesetze diesem Uebel gegenüber als ohnmächtig erwiesen. Trinkerheilanstalten sind in verschiedenen Orten gegründet worden, um es den Opfern der Unmäßigkeit zu ermöglichen, dieses schreckliche Laster zu überwinden. So edel nun ihr Zweck ist, so werden sie doch nur wenig helfen, so lange die Opfer der Trunksucht überall der Gefahr ausgesetzt sind, von neuem in Versuchung zu fallen. Sie können nicht immer in den Anstalten bleiben, sondern müssen mit der Zeit wieder ihren Platz in der menschlichen Gesellschaft einnehmen, und dort sind sie überall der Versuchung ausgesetzt. Die Trunksuchtsursache fortzuräumen, wäre wünschenswert. Das wirksamste aber von allem wäre, wenn das Verlangen nach geistigen Getränken entfernt werden könnte. Dann hätte deren Verkauf von selbst ein Ende.

Wir brauchen heutzutage charakterfeste Männer wie Daniel mit einem reinen Herzen, furchtlosem Auftreten und festen Vorsätzen. Gott beabsichtigte, daß der Mensch fort-

während wachsen und täglich eine höhere Stufe der Tüchtigkeit erreichen sollte. Gott will uns helfen, wenn wir nur versuchen, uns selbst zu helfen. Es ist die Pflicht eines jeden Christen, sein Beispiel und seinen Einfluß auf der Seite Gottes geltend zu machen. Die Prediger des Evangeliums sollten ihre Stimme gleich einer Posaune erheben, dem Volke ihre Uebertretungen und dem Hause Israel ihre Sünden zu zeigen. Die Jugend sollte belehrt werden. Das Glück dieses und des zukünftigen Lebens hängt davon ab, wie wir das gegenwärtige Leben ausnutzen. Wir sollten uns vor dem ersten Schritt der Unmäßigkeit hüten. Wenn wir unsere Kinder vor dem Uebel bewahren wollen, müssen wir ihnen selbst ein gutes Beispiel geben und sie lehren, Gott zu fürchten und ihn zur Weisheit und Stärke zu haben.

Der Gebrauch von berauscheidenden Getränken schwächt den Verstand und verschließt des Herz gegen einen jeden reinen und heiligenden Einfluß. Die leblosen Felsen hören viel eher auf Wahrheit und Gerechtigkeit, als solche Menschen, deren Verstand und Gefühl durch Unmäßigkeit abgestumpft sind. Solche, die es wagen, den verbotenen Pfad zu betreten, werden allmählich und unbemerkt immer weiter geführt, bis sie endlich ganz herabkommen, zu Grunde gerichtet werden und ihren Verstand verlieren. Und während die Christen schlafen, gewinnt dieses Uebel an Kraft und fängt neue Opfer. Wenn das Gewissen der Christen, in allen Dingen mäßig zu sein, wachgerufen wäre, und dieselben bedenken würden, daß das zukünftige Schicksal von den Gewohnheiten, welche sich ein jeder selbst aneignet, abhängt, so könnten sie durch ein gutes Beispiel solchen, die sich nicht leicht beherrschen können, helfen, der Genußsucht zu widerstehen.

Große Anstrengungen werden wohl gemacht, die Un-

mäßigkeit zu beseitigen; aber es ist eine schwierige Sache, einen ausgewachsenen Löwen zu händigen. Viel mehr Gutes würde erzeugt, wenn nur halb so viel Mühe, die verwandt worden ist, diesem großen Uebel zu widerstehen, daran gewandt würde, die Eltern über ihre große Verantwortlichkeit, den Charakter ihrer Kinder heranzubilden, zu belehren. Die unnatürliche Lust nach geistigen Getränken wird häufig in der Familie groß gezogen und manchmal noch sogar am Tische solcher, die in der Mäßigkeitsfrage sehr eifrig sein wollen. Wir wünschen allen, die für die Mäßigkeitsfrage wirken, Gottes Segen, aber wir bitten sie, noch tiefer in das Uebel, wogegen sie ankämpfen, hineinublicken und noch gründlicher und genauer in der Bekämpfung desselben zu sein.

Durch die schon im Elternhause begonnene Unmäßigkeit werden die Verdauungsorgane geschwächt und infolgedessen befriedigen gewöhnliche Speisen die Gflust nicht mehr. Es entsteht ein ungesunder Zustand und ein Verlangen nach stärkeren Reizmitteln macht sich bemerkbar. Thee und Kaffee haben eine sofortige Wirkung. Durch das darin befindliche Gift wird das Nervensystem beeinflusst und in gewissen Fällen scheint der Verstand vorübergehend geschärft und die Einbildung lebendiger. Da diese Reizmittel solche angenehme Folgen verursachen, so schließen viele daraus, daß sie derselben wirklich bedürfen; aber es findet stets eine Rückwirkung statt. Da das Nervensystem Kräfte von seiner zukünftigen Hilfsquelle zum gegenwärtigen Gebrauch geborgt hat, so muß auf diese augenblickliche Erregung eine dementsprechende Ermüdung folgen. Die so plötzliche Erleichterung, welche durch den Thee und Kaffee verursacht wird, ist der beste Beweis dafür, daß das, was Kraft zu sein schien, nur nervöse Aufregung war und muß daher dem ganzen Körper schädlich sein.



Indem das Verlangen nach Reizmitteln so geweckt ist, sehnt man sich darnach, diese angenehme Erregung zu vermehren. Je mehr das Nervensystem geschwächt wird und je weniger es ohne unnatürliche Reizungen fertig wird, desto mehr nimmt das Verlangen nach diesen Dingen zu, bis man schließlich weder den Willen noch die Kraft besitzt, solchen unnatürlichen Reizmitteln abzusagen.

Sobald man einmal den richtigen Pfad verlassen hat, ist es schwer, wieder zurückzukehren. Die Schranken sind niedergedrückt und man ist nicht mehr auf seiner Hut. Ein Schritt auf dem falschen Wege macht Raum für den zweiten. Die kleinste Abweichung von den richtigen Grundsätzen führt zur Trennung von Gott und kann mit dem Verderben enden. Was wir einmal thun, sind wir bereit auch zweimal zu thun, und auf einen bestimmten Pfad weiterzugehen, sei er der richtige oder falsche, ist immer leichter, als einen Anfang zu machen. Auf dem falschen Wege vor Gott zu wandeln, bedarf keiner Anstrengung, aber in allen unsern Gewohnheiten einen gerechten und wahrhaftigen Charakter zu entwickeln, bedarf Zeit und Geduld.

Es giebt manche, die, während sie Bedenken hegen würden, ihrem Nächsten starkes Getränk vorzusetzen, dennoch Hopfen ziehen und Wein und Most zum Verkauf zubereiten. Auf diese Weise machen sie ihren Einfluß gegen die Sache der Mäßigkeit geltend. Ich kann nicht sehen, wie Christen im Lichte des göttlichen Gesetzes dies mit gutem Gewissen thun können. Schon oft habe ich Leute sagen hören: „O, das ist nur süßer Most. Er ist gänzlich unschädlich und sogar gesund.“ Man trägt etliche Flaschen und oft noch größere Quantitäten nach Hause. Einige Tage bleibt er wohl süß; dann fängt er aber an zu gähren. Der scharfe Geschmack scheint manchem Gau-

men nur angenehmer und der Liebhaber von süßem Wein und Most wird schwerlich zugestehen, daß sein Lieblingsgetränk je scharf und sauer wird.

Wein und Most machen die Leute gerade sowohl betrunken, als stärkere Getränke und es ist sogar die schlimmste Art von Berausung. Die Leidenschaften sind verkehrter, die Umwandlung des Charakters ist größer, entschiedener und hartnäckiger. Ein paar Gläser Most, Bier oder Wein können die Neigung nach stärkeren Getränken wachrufen und in vielen Fällen haben gerade auf diese Weise solche, die später echte Trunkenbolde wurden, den Grund für ihre Trunksucht gelegt.

Für Leute, denen der Appetit für starke Getränke angeboren ist, ist es durchaus nicht sicher, Wein und Most in ihrem Hause zu haben; denn der Satan wird sie beständig angehen, davon Gebrauch zu machen. Wenn sie seinen Versuchungen nachgeben, wissen sie nicht, wo aufzuhören. Die Genußsucht verlangt deren Gebrauch und wenn befriedigt, dient es zu ihrem Verderben. Der Verstand wird verdunkelt, die Vernunft behält nicht länger die Zügel, sondern legt sie auf den Nacken der Lust. Zügellosigkeit nimmt überhand und Laster fast jeder Art sind die Folgen davon, daß man das Verlangen nach Wein und Most befriedigte. Wer diese Getränke liebt und sich ihrem Gebrauch hingiebt, kann nicht in der Gnade wachsen. Er wird roh und fleischlich gesinnt; die tierischen Leidenschaften beherrschen die edleren Gefühle des Gemüths und die Tugend wird nicht gepflegt.

Gerade das mäßige Trinken ist die Schule, in welcher die Menschen ihre Erziehung für die Laufbahn eines Trunkenbolde erhalten. So allmählich führt Satan sie von dem starken Hort der Mäßigkeit weg; so trügerisch beeinflussen Wein und Most den Geschmack, daß man den

Weg zur Trunksucht ganz ahnungslos betritt. Der Geschmack für starke Getränke wird groß gezogen; das Nervensystem wird zerrüttet; Satan hält das Gemüt in fieberischer Unruhe, und das Opfer, das sich vollkommen sicher denkt, geht immer weiter, bis jede Schranke niedergebroschen und jeder Grundsatz geopfert ist. Die stärksten Entschlüsse werden untergraben und selbst die Hoffnung auf ein ewiges Leben ist zu schwach, um die wachgerufene Leidenschaft unter die Macht des Verstandes zu bringen. Manche sind nie wirklich betrunken, aber sie sind beständig unter dem Einfluß von geistigen Getränken. Sie sind fieberisch, wankelmütig, nicht wirklich von Sinnen, aber dennoch außer dem Gleichgewicht; denn ihre edleren Gesinnungen sind verderbt.

Wohin wir auch gehen, begegnen wir dem Tabaksgebrauch. Geist und Körper werden durch diese so sehr beliebte Gewohnheit geschwächt. Haben wir ein Recht, unsern Schöpfer und die Welt des Dienstes zu berauben, der ihnen gebührt? Tabak ist ein langsam wirkendes Gift. Es ist viel schwieriger uns von den Folgen des Tabaks zu reinigen als von denjenigen des Alkohols. Der Tabak knechtet seine Opfer noch viel mehr, als das berausende Glas. Der Tabaksgebrauch ist eine häßliche Gewohnheit, welche den damit Behafteten besleckt und für andere sehr unangenehm ist. Selten befindet man sich in einem Gedränge, ohne durch die vergiftete Ausatmung von Rauchern belästigt zu werden. Es ist unangenehm, wenn nicht gefährlich, in einem Zimmer oder auf der Eisenbahn zu verweilen, wo die Luft von starken Getränken und Tabak vergiftet wurde. Ist es recht gehandelt, die Luft, in der andere atmen sollen, zu verunreinigen?

Ueber welche Macht verfügt der Sklave des Tabaks, um den Fortschritt der Unmäßigkeit aufzuhalten? Zuerst

muß eine ganze Umwälzung stattfinden, ehe die Art dem Baume an die Wurzel gelegt werden kann. Thee, Kaffee und Tabak sowohl als auch alkoholische Getränke nehmen nur verschiedene Stufen unter den künstlichen Reizmitteln ein.

Die Wirkung von Thee und Kaffee, wie schon vorher gezeigt, ist dieselbe wie die von Wein, Bier, Most, Schnaps und Tabak. Thee ist ein Reizmittel, das bis zu einem gewissen Grade berauscht und allmählich die Thatkraft des Körpers und des Geistes schwächt. Zuerst heitert er die Lebensgeister auf und erregt sie; deswegen glaubt der Theetrinker, er sei ihm sehr dienlich. Aber da irrt er sich; denn sobald seine Wirkung verschwunden ist, nimmt die unnatürliche Kraft ab und anstatt der früheren künstlich erzeugten Erregtheit treten nun in gleichem Verhältnis Schwäche und Mattigkeit ein. Die weiteren Folgen des Theetrinkens sind dann Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Verdauungsschwäche, Zittern und vieles andere.

Auch das Kaffeetrinken ist eine schädliche Gewohnheit. Vorübergehend regt er den Geist an, aber nachher folgt Erschlaffung, Niedergeschlagenheit und Lähmung der geistigen, körperlichen und sittlichen Kräfte. Wenn man diese Gewohnheit nicht gänzlich überwindet, so wird die Thätigkeit des Gehirns fortwährend vermindert und daselbe geschwächt.

Alle diese Nervenreizungen verbrauchen die Lebenskräfte und die Unruhe, welche von den zerrütteten Nerven verursacht wird, die Ungeduld und geistige Schwachheit verhindern den geistigen Fortschritt. Sollten daher nicht solche, welche die Mäßigkeit verteidigen, nach sein und dem Uebel dieser schädlichen Getränke entgegenwirken? Manchmal ist es ebenso schwierig, den Thee und Kaffegebrauch zu unterlassen, wie es für den Trinker ist, alkoholische Getränke zu meiden. Das Geld, welches für

Thee und Kaffee ausgegeben wird, ist schlimmer als verschwendet, denn diese Getränke schaden dem nur, der sie braucht. Solche, die Thee, Kaffee, Opium und Alkohol gebrauchen, mögen vielleicht ein hohes Alter erreichen, aber dies ist kein Beweis zu Gunsten dieser Reizmittel. Am großen Tage des Herrn wird es offenbar werden, was diese Leute hätten thun können, aber insolge ihrer schädlichen Lebensweise verfehlt haben.

Die, welche ihre Zuflucht zu Thee und Kaffee nehmen, um besser arbeiten zu können, werden die Folgen an ihren zerrütteten Nerven und an dem Mangel an Selbstbeherrschung merken. Ermattete Nerven bedürfen der Ruhe. Die Natur bedarf Zeit, ihre ermüdeten Kräfte wieder zu erlangen. Aber wenn dieselben durch den Gebrauch von Reizmitteln angespornt werden, nimmt die wirkliche Lebenskraft beständig ab. Eine Zeitlang mag durch die unnatürlichen Reizmittel mehr geleistet werden, aber nach und nach fällt es immer schwerer, die Kräfte bis zu dem gewünschten Ziele zu erregen und endlich, ganz ermattet, bricht der Mensch zusammen.

Die Gewohnheit, Thee und Kaffee zu trinken, ist ein weit größeres Uebel, als man zu denken pflegt. Viele, die sich an den Gebrauch von Reizmitteln gewöhnt haben, leiden an Kopfschmerzen und Nervenschwäche und verlieren viel Zeit mit Krankheit. Sie bilden sich ein, nicht ohne Reizmittel leben zu können und sind unwissend über deren Wirkungen auf die Gesundheit. Und das schlimmste dabei ist, daß deren bösen Folgen so oft andern Ursachen zugeschrieben werden.

Unter dem Gebrauch von Reizmitteln leidet der ganze Körper. Die Nerven werden geschwächt, die Leber erschläfft in ihrer Thätigkeit, die Güte und der Umlauf des Blutes wird beeinflusst und die Haut wird unthätig und

blaß. Das Gehirn wird ebenfalls dadurch geschädigt. Die sofortige Wirkung dieser Reizmittel ist, das Gehirn zu einer ungewöhnlichen Thätigkeit anzuregen; dasselbe wird aber nachher nur desto schwächer und weniger leistungsfähig. Die spätere Wirkung ist nicht nur geistige und körperliche Schwäche, sondern auch moralische. Infolgedessen sehen wir nervöse Männer und Frauen, denen es an Urtheil, Einsicht und Ruhe mangelt. Diese handeln häufig hastig und ungeduldig, beschuldigen andere, indem sie deren Fehler wie durch ein Vergrößerungsglas bemerken und sind völlig unfähig, ihre eigenen zu sehen.

Wenn diese Leute, welche Thee und Kaffee gebrauchen, in Gesellschaften zusammenkommen, wird die Wirkung ihrer verdorbenen Gewohnheit offenbar. Alle nehmen reichlich von ihren Lieblingsgetränken und indem der aufregende Einfluß gefühlt wird, lösen sich ihre Zungen und es wird nun über andere hergezogen. Ihre Worte sind dann nicht wenige, noch bedachte. Alle Kleinigkeiten über diesen und jenen werden ausgekramt und nur zu oft auch das Gift des Skandals. Die gedankenlosen Schwätzer vergessen, daß sie einen Zeugen haben. Ein ungeschener Hörer schreibt ihre Worte in die Bücher des Himmels. Dieser herzlose Tadel, diese übertriebenen Berichte, diese neidischen Gefühle, welche infolge der Aufregung durch die Tasse Thee u. c. zum Ausdruck kommen, berichtet Jesus als wider sich selbst. „Was ihr gethan habt einem unter diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir gethan.“

Wir müssen jetzt unter den falschen Gewohnheiten unserer Väter leiden und dennoch machen so viele es noch viel schlimmer, als diese es gethan haben. Opium, Thee, Kaffee, Tabak und starke Getränke zerstören mit Riesenschritten die noch übrig gebliebene Lebenskraft der Menschheit. Jedes Jahr werden Millionen Fässer berausender

Getränke geleert und Millionen Thaler werden für Tabak vergeudet. Die Sklaven ihrer Leidenschaft berauben ihrer Kinder der Nahrung, Kleidung und Gelegenheit zur Ausbildung, indem sie ihr Einkommen für sinnliche Befriedigung verschwenden. Solange diese Uebel noch bestehen, wird der Zustand der Welt nie ein richtiger.

Wenn das Verlangen nach geistigen Getränken befriedigt wird, und der Mensch, der doch nach dem Bilde Gottes geschaffen wurde, freiwillig den Trunk an seinen Mund setzt, erniedrigt er sich unter das Vieh. Die Vernunft wird gelähmt, der Verstand abgestumpft, die niedrigen Leidenschaften werden wachgerufen und Verbrechen der gemeinsten Art sind oft die schließlichen Folgen. Wie kann jemand, der Schnaps und Tabak gebraucht, dem Herrn sein ganzes Herz weihen? Es ist unmöglich. Auch kann er seinen Nächsten nicht lieben, wie sich selbst. Seine Lieblingsbefriedigung nimmt alle seine Liebe in Anspruch. Damit er sein Verlangen nach starken Getränken stillen kann, verkauft er die Vernunft und die Selbstbeherrschung. Er setzt das an den Mund, was das Gehirn abstumpft, den Verstand schwächt und ihn eine Schande und ein Fluch seiner Familie und ein Schrecken für alle um sich macht. Wenn die Menschen in allen Dingen mäßig wären, so würden sie Thee, Kaffee, Tabak, Wein, Bier, Opium oder geistige Getränke nicht angreifen, nicht kosten und nicht anrühren. Der Verstand würde die Regierung übernehmen und die Genußsucht sowohl als auch die Leidenschaften bezähmen.

Durch die Genußsucht beherrscht der Satan den ganzen Menschen. Tausende, die noch am Leben hätten sein können, sind in das Grab hinabgesunken, indem sie alle ihre Kräfte der Befriedigung ihres Gaumens geopfert und so sich körperlich, geistig und moralisch zu Grunde gerichtet

haben. Die Nothwendigkeit, daß die Menschen unseres Zeitalters die durch die Gnade Gottes gestärkte Willenskraft zu Hilfe rufen, um den Versuchungen des Satans sich entgegenzustellen und der geringsten Befriedigung eines verdorbenen Geschmacks zu widerstehen, ist eine weit größere als zur Zeit der früheren Geschlechter. Aber die gegenwärtige Generation hat weniger Selbstbeherrschung als die früheren. Da solche, die in vergangenen Zeiten diese Neigung zu Reizmitteln befriedigten, ihre verdorbene Genußsucht und Leidenschaften auf ihre Kinder übertrugen, so ist jetzt eine größere moralische Kraft notwendig, der Unmäßigkeit in allen Dingen Widerstand zu leisten. Der einzig richtige Weg ist fest zu bleiben, indem man strenge Mäßigkeit in allen Dingen beobachtet und sich niemals auf den verkehrten Pfad begiebt.

Väter und Mütter sollten die ernstesten Pflichten, welche gerade zu dieser Zeit auf ihnen ruhen, erkennen. Wir erziehen Kinder, die entweder von der Macht Satans oder derjenigen Christi beherrscht werden. Unsere einzige Sicherheit vor der Macht der Unmäßigkeit ist eine gänzliche Enthaltksamkeit von Wein, Bier oder sonstigen starken Getränken. Wir müssen unsere Kinder belehren, worin wahre Männlichkeit besteht, denn Gott hat uns gezeigt, daß der, welcher überwindet, geehrt und sein Name nicht aus dem Lebensbuche getilgt werden soll.

Als der Herr Simson zum Befreier seines Volkes erwecken wollte, mußte sich seine Mutter eine richtige Lebensweise vor der Geburt ihres Kindes aneignen. Und dieselbe Enthaltksamkeit sollte von Anfang an auch bei dem Kinde beobachtet werden, denn es sollte von seiner Geburt an dem Herrn geheiligt sein.

Der Engel des Herrn erschien dem Weib des Manoah und verkündigte ihr die Geburt eines Sohnes. Aber



hierzu gab er ihr bestimmte Anweisungen: „So hüte dich nun, daß du nicht Wein noch starke Getränke trinkest und nichts Unreines issest.“ Richter 13, 14.

Gott hatte das verheißene Kind Manoahs zu einem wichtigen Werke ausersehen, und um die Fähigkeiten, welche für dieses Werk nötig waren, ihm zu sichern, mußten die Gewohnheiten der Mutter und des Kindes sorgfältig überwacht werden. „Sie soll keinen Wein noch starke Getränke trinken,“ sagte der Engel zu Manoah betreffs seines Weibes, „und nichts Unreines essen; alles, was ich ihr geboten habe, soll sie halten.“ Das Kind wird durch die Gewohnheiten der Mutter entweder zum Guten oder zum Bösen geneigt. Wenn die Mutter des Kindes Bestes will, so muß sie sich selbst beherrschen, in allem mäßig sein und sich selbst verleugnen können.

Im neuen Testament finden wir ein nicht weniger gutes Beispiel für die Wichtigkeit mäßiger Lebensgewohnheiten. Johannes der Täufer war ein Reformator. Ihm war ein großes Werk für das Volk seiner Zeit aufgetragen worden. Um aber für dieses Werk vorbereitet zu sein, mußte seine Lebensweise von seiner Geburt an mäßig sein. Der Engel Gabriel war gesandt worden, die Eltern des Johannes über die Grundsätze der Gesundheitslehre zu unterweisen. „Wein und starke Getränke wird er nicht trinken,“ sagte der himmlische Bote, „und er wird erfüllt werden mit dem heiligen Geist.“ Luk. 1, 15.

Johannes trennte sich von seinen Freunden und vom Luxus des Lebens, zog in die Wüste und lebte ausschließlich von Pflanzkost. Seine einfache Kleidung, die aus einem Gewand von Kamelshaaren und einem ledernen Gürtel um seine Lenden bestand, war ein Vorwurf für die Verschwendung und Ueppigkeit des damaligen Geschlechts, besonders für die jüdischen Priester. Auch seine Kost, die

aus Heuschrecken und wildem Honig bestand, war ein Tadel für die Schwelgerei, welche überall vorherrschte.

Das Werk des Johannes war von dem Propheten Maleachi vorausgesagt: „Siehe, ich will euch senden den Propheten Elias, ehe denn da komme der große und schreckliche Tag des Herrn. Der soll das Herz der Väter befehren zu den Kindern, und das Herz der Kinder zu ihren Vätern; daß ich nicht komme, und das Erdreich mit dem Bann schlage.“ Mal. 4, 5. 6. Johannes der Täufer wirkte in dem Geist und in der Kraft des Elias, um dem Herrn den Weg zu bereiten und die Ungläubigen zu der Klugheit der Gerechten zu befehren. Er war ein Vorbild für diejenigen, die in den letzten Tagen leben, denen Gott heilige Wahrheiten anvertraut hat, die sie dem Volke bringen sollen, um den Weg für das zweite Kommen des Herrn zu bereiten. Und dieselben Grundsätze der Mäßigkeit, die Johannes beobachtete, sollten von solchen geübt werden, die dazu berufen sind in den letzten Tagen das Kommen des Menschensohnes der Welt zu verkündigen.

Gott hat den Menschen nach seinem Ebenbilde geschaffen und er erwartet von demselben, daß er die Kräfte, die ihm für seines Schöpfers Dienst gegeben worden sind, bewahre. Sollten wir denn nicht seiner Warnung Gehör schenken und darnach trachten, unsere Lebenskraft im besten Zustande zu erhalten? Alles, was wir dem Herrn geben, mag es auch das beste sein, ist nur sehr gering.

Warum herrscht heutzutage so viel Elend in der Welt? Ist es darum, weil Gott es gerne sieht, wenn seine Geschöpfe leiden? — O nein! Die Ursache ist die, daß die Menschen durch sittenlose Gewohnheiten geschwächt sind. Wir klagen über Adams Sünde und denken, daß unsere ersten Eltern große Schwachheit gezeigt haben, indem sie der Versuchung nachgaben; aber wäre Adams Uebertretung

das einzige Uebel, dem wir begegnen müßten, so wäre der Zustand der Welt lange kein so schlimmer. Seitdem Adam lebte, ist der Mensch immer tiefer gefallen.

Der Genuß von geistigen Getränken verursacht viel Elend in der Welt. Obgleich es den Trinkern immer wieder gesagt wird, daß sie durch diese Gewohnheit ihr Leben verkürzen, beharren sie in der nämlichen Sünde. Warum wollt ihr noch länger die Gesetze Gottes übertreten? Warum trachtet ihr nicht darnach, eure Gesundheit zu erhalten? Gott verlangt dies von uns. Wenn Christen ihre Gelüste und Leidenschaften durch ein erwecktes Gewissen beherrschen und es für ihre Pflicht, die sie Gott und ihrem Nächsten schuldig sind, halten würden, den Gesetzen, welche über ihr Leben und ihre Gesundheit walten, zu gehorchen, so würden sie den Segen körperlicher und geistiger Frische empfinden. Sie würden alsdann mehr Kraft haben, gegen den Satan zu kämpfen und in dem Namen dessen, der für sie den Sieg errungen hat, könnten sie weit überwinden.

Ueberall um uns befinden sich Opfer verkehrter Lüste und was wollen wir für sie thun? Wollen wir ihnen nicht durch unser Beispiel helfen, auf den richtigen Pfad zu gelangen? Haben wir einen Begriff von den Versuchungen, welche an die Jugend herantreten, und wollen wir sie nicht warnen und erretten? Wer will auf des Herrn Seite stehen? Wer will Hand ans Werk legen, diese Sittenlosigkeit und dieses Elend, wovon die ganze Welt erfüllt ist, zu unterdrücken? Wir bitten euch, eure Aufmerksamkeit auf das Werk der Ueberwindung zu lenken. Nur solche, welche die Gebote Gottes halten, werden am Baume des Lebens ein Recht haben.

Es ist nicht leicht, der Lust nach narkotischen und geistigen Reizmitteln Herr zu werden. Aber in dem Namen

Jesu Christi kann dieser große Sieg erlangt werden. Seine Liebe für die gefallene Menschheit war so groß, daß er ein unendliches Opfer darbrachte, um sie in ihrem Glend zu erreichen und sie endlich durch seine göttliche Kraft auf seinen Thron zu erheben. Aber es ist des Menschen Sache, ob er Christus das für sich thun läßt, was er völlig imstande ist zu thun. Gott thut nichts gegen den Willen des Menschen, um ihn aus der Hand des Satans zu erretten. Wir müssen unsere eigene Kraft zu überwinden und zu siegen anwenden, koste es, was es wolle. Wir müssen mit Christo zusammen wirken. Alsdann können wir, durch das Vorrecht in dem Namen Jesu Christi zu siegen, Erben Gottes und Teilnehmer an der Herrlichkeit Christi werden. Kein Trunkenbold wird je in das Reich Gottes eingehen; aber „wer überwindet, dem will ich geben mit mir auf meinem Stuhl zu sitzen, wie ich überwunden habe, und bin gesessen mit meinem Vater auf seinem Stuhl.“ Offb. 3, 21.



## Die Wirkung einer richtigen Lebensweise.

**N**ur eine kurze Lebensfrist ist uns beschieden und jeder sollte sich fragen: „Wie kann ich meine Kräfte aufs Beste verwerten? Inwiefern kann ich am meisten zur Ehre Gottes und zum Segen meiner Mitmenschen wirken?“ Denn das Leben ist nur dann wertvoll, wenn es zu diesen Zwecken angewandt wird.

Unsere Selbstentwicklung ist unsere erste Pflicht Gott und unsern Mitmenschen gegenüber. Eine jede Gabe, womit der Schöpfer uns versehen hat, sollte die höchste Vollkommenheit erreichen, auf daß wir imstande sind, so viel Gutes zu thun, wie in unsern Kräften steht. Deshalb ist nur die Zeit gut angewandt, welche wir zur Sicherung und Bewahrung unserer körperlichen und geistigen Gesundheit verwerten. Körper und Geist dürfen unter keinen Umständen verkrüppelt werden oder unentwickelt bleiben. Wenn wir dies geschehen lassen, müssen wir sicherlich die Folgen tragen.

Einem jeden Menschen bietet sich reichliche Gelegenheit, das aus sich zu machen, was er werden will. Die Segnungen dieses und des zukünftigen Lebens sind ihm erreichbar. Er kann einen Charakter von gediegenem Werte formen, indem er neue Kraft bei jedem Schritte gewinnt. Er kann täglich seine Weisheit und Kenntnisse mehren und sich neuer Freuden bewußt sein, indem er an Tugend und Gnade zunimmt. Seine Fähigkeiten werden durch deren

Gebrauch ausgebildet und je mehr er an Weisheit zunimmt, desto fähiger wird er sein noch mehr zu erlangen. Demzufolge wird seine Einsicht, Weisheit und Tugend sich mehren und im vollkommenen Ebenmaße sich entwickeln.

Aber auf der andern Seite kann er seine Kräfte schwächen, indem er sie nicht gebraucht oder sie durch schlechte Gewohnheiten und Mangel an Selbstbeherrschung oder an sittlicher und religiöser Festigkeit verderben läßt. In diesem Falle geht es nur bergab mit ihm; er ist Gott und den Gesetzen der Gesundheit ungehorsam. Die Gelüste überwältigen ihn und Neigungen verleiten ihn. Es fällt ihm leichter, es den Mächten der Finsternis, die doch stets wirksam sind, zu überlassen, ihn rückwärts zu ziehen, als daß er Kraft anwendet, dagegen anzugehen und dadurch vorwärts zu kommen. Ein liederliches Leben, Krankheit und Tod sind die Folgen. Dies ist die Lebensgeschichte gar mancher, die in dem Werke Gottes und für die Menschheit hätten thätig sein können.

Eine von den stärksten Versuchungen, welcher der Mensch ausgesetzt ist, ist die Genußsucht. Gott schuf den Menschen aufrichtig, gab ihm einen klaren Verstand, ein gesundes Urtheil und jeder Teil und jede Fähigkeit waren vollständig und gleichmäßig entwickelt. Aber indem der listige Feind den Menschen verführte, wurde das Gebot Gottes nicht beachtet und die Naturgesetze zogen ihre volle Strafe nach sich.

Adam und Eva durften von einem jeden Baume im Garten außer von einem genießen. Gottes Befehl an das erste Menschenpaar war: „Welches Tages du davon issest, wirst du des Todes sterben.“ Siehe 1 Mose 3. Die Schlange betrog jedoch Eva und machte sie glauben, daß Gott sein Wort nicht halten würde. Sie aß von der Frucht und da sie sich einbildete, ein neues und höheres

Leben zu empfinden, brachte sie dieselbe auch ihrem Manne. Die Schlange hatte ihr gesagt, sie sollte nicht sterben und sie empfand auch keine schlimmen Folgen, nachdem sie die Frucht genossen hatte. So etwas wie Tod verspürte sie nicht, sondern vielmehr eine angenehme Empfindung, von der sie sich einbildete, daß die Engel so fühlten. Ihre Erfahrung lief dem bestimmten Gebote Jehovahs zuwider, aber dessenungeachtet ließ Adam sich von ihr verleiten.

So geht es gar manchmal und sogar in Sachen der Religion. Was Gott direkt gebietet, wird übertreten, und „weil nicht bald geschieht ein Urtheil über die bösen Werke, dadurch wird das Herz der Menschen voll, Böses zu thun.“ Pred. 8, 11. Angesichts der bestimmtesten Gebote Gottes, folgen Männer und Frauen ihren eigenen Gelüsten und wagen es noch, Gott zu bitten, ihnen zu erlauben, gegen seinen ausdrücklichen Willen zu handeln. Zu solchen Menschen naht sich der Satan, wie er es bei Adam und Eva that, und beeinflusst sie. Ihr Gemüth ist erregt und dies erzählen sie als eine wunderbare Erfahrung, die der Herr ihnen gegeben hat. Aber eine wahre Erfahrung wird mit dem göttlichen Gesetze übereinstimmen; falsche Erfahrungen jedoch stehen im Gegensatz zu den Gesetzen der Gesundheit und den Verordnungen Jehovahs.

Seitdem der Mensch zuerst der Lust unterlag, ist die Menschheit noch immer tiefer in dieses Uebel gefallen, bis schließlich die Gesundheit auf dem Altar der Genußsucht geopfert worden ist. Die Bewohner der vorsintfluthlichen Welt waren unmäßig im Essen und Trinken. Sie wollten durchaus Fleisch genießen, obgleich Gott ihnen zu der Zeit noch keine Erlaubnis dazu gegeben hatte. Sie aßen und tranken bis die Befriedigung ihrer verkehrten Gelüste keine Schranken mehr kannte und schließlich wurden sie so

schlecht, daß der Herr sie nicht länger tragen konnte. Ihr Maß der Sünde war voll und Gott reinigte die Erde von ihrer moralischen Befleckung durch eine Sintflut.

Als die Menschen sich nach der Sintflut wieder auf Erden vermehrten, vergaßen sie abermals den Herrn und ihre Wege waren böse vor ihm. Die Unmäßigkeit nahm in jeder Form überhand, bis schließlich fast die ganze Welt ihr zum Opfer fiel. Ganze Städte sind ihrer gemeinen Verbrechen und greulichen Sünden wegen von der Erde vernichtet worden; denn sie waren ein Schandfleck in der herrlichen Schöpfung Gottes. Um eine unnatürliche Genußsucht zu befriedigen, begingen die Menschen Sünden, deren Folge die Zerstörung Sodoms und Gomorras war. Gott schreibt den Fall Babylons ihrer Schwelgerei und Trunksucht zu. Die Befriedigung der Genußsucht und Leidenschaft war der Grund all ihrer Sünden.

Esau legte ein großes Verlangen nach seiner besondern Lieblings Speise und er hatte schon so lange seinen Gelüsten nachgegeben, daß er jetzt die Notwendigkeit nicht fühlte, sich von der verführenden lockenden Speise zu wenden. Seine Einbildungskraft beschäftigte sich so lange damit, bis die Macht der Lüsternheit jedes Bedenken beseitigte und ihn gänzlich beherrschte. Er glaubte großes Unbehagen, ja sogar den Tod erleiden zu müssen, wenn er dieses Gericht nicht erhalten könnte. Je mehr er sich damit beschäftigte, desto größer wurde das Verlangen, bis schließlich seine Erstgeburt den Wert und die Heiligkeit in seinen Augen verlor und er dieselbe dafür vertauschte. Er brüstete sich damit, daß er ein Recht über seine Erstgeburt hätte und daß er sie nach seinem Belieben verkaufen und wieder kaufen könnte; aber als er sie wieder haben wollte, war er nicht dazu imstande. Da that ihm seine Unbesonnenheit und Thorheit sehr leid, aber es war



zu spät. Er hatte den Segen verachtet und der Herr hatte denselben auf immer von ihm genommen.

Als der Gott Israels sein Volk aus Aegypten führte, entzog er ihnen größtenteils alle Fleischgerichte und gab ihnen anstatt dessen Brot vom Himmel und Wasser aus dem Felsen. Aber sie waren hiermit nicht zufrieden. Sie aßen die ihnen gegebenen Speisen sehr ungern und sehnten sich nach den Fleischtöpfen Aegyptens zurück. Sie zogen es vor, lieber Knechtschaft zu erleiden, als dem Fleische zu entsagen. Gott gewährte ihnen ihre Bitte und gab ihnen Fleisch. Nun aßen sie und trieben es so weit, bis schließlich eine Plage durch ihre Schwelgerei verursacht wurde, woran viele starben.

Ein Beispiel nach dem andern ließe sich anführen, um die Folgen zu zeigen, wenn wir unsern Gelüsten nachgeben. Unsern Stammeltern schien es nur eine kleine Sache, Gottes Gebot in jener einen Handlung zu übertreten. Sie aßen nämlich von dem Baume, der lieblich anzusehen war und von dem gut zu essen schien. Doch damit wurden sie Gott untreu und die Schleusen wurden geöffnet, durch welche eine Flut von Schuld und Wehe die Welt überschwemmt hat.

Verbrechen und Krankheit haben mit jeder Generation zugenommen. Die Unmäßigkeit im Essen und Trinken und der Hang zu gemeinen Leidenschaften haben die feineren Organe des Menschen betäubt. Der Verstand beherrscht den Menschen nicht länger; denn er ist in erschreckender Weise zum Sklaven der Genußsucht geworden. Man hat das Verlangen nach üppigen Speisen genährt, bis es Mode wurde, den Magen mit allen möglichen Leckerbissen zu überladen. Besonders bei Festlichkeiten giebt man sich der Genußsucht fast ohne jeden Einhalt hin. Ueppige und späte Gastmähler werden gegeben, wobei

reichgewürzte Fleischspeisen und fette Saucen, Kuchen, Torten, Eis, Thee, Kaffee zc. aufgetragen werden. Man kann sich nicht darüber wundern, daß die Menschen bei einer solchen Kost eine bleiche Gesichtsfarbe haben und unerhörte Schmerzen von schlechter Verdauung leiden müssen.

Gegen eine jede Uebertretung ihrer Gesetze erhebt die Natur Einwand. Sie trägt den Mißbrauch so lange als möglich; aber endlich kommt die Vergeltung, welche dann sowohl die geistigen als auch die körperlichen Kräfte trifft. Aber bei dem Uebertreter endigt es noch nicht. Die Folgen der Befriedigung machen sich bei seinen Nachkommen bemerkbar und das Uebel wird auf diese Weise von einer Generation auf die andere übertragen.

Die Jugend heutigen Tages zeigt, was die zukünftige Gesellschaft sein wird, und wenn wir sie betrachten, welche Hoffnungen können wir für die Zukunft hegen? Die Mehrzahl liebt das Vergnügen und scheut die Arbeit. Vielen fehlt moralischer Mut, sich selbst zu verleugnen und ihren Pflichten nachzugehen. Sie haben nur wenig Selbstbeherrschung und bei einer jeden Kleinigkeit werden sie aufgeregert und böse. In jedem Alter und jeder Lebensstellung finden sich heutzutage sehr viele, die ohne Gewissen und ohne Grundsätze sind, und sich durch ihre verschwenderische Lebensweise in Laster stürzen. Sie verderben die moralische Gesellschaft, bis unsere Erde zu einem zweiten Sodom wird. Wenn die Gelüste und Leidenschaften von dem Verstand und der Religion beherrscht würden, so würde die Welt sich heute in einer andern Lage befinden. Es war niemals Gottes Absicht, daß ein solch trauriger Zustand wie heutzutage herrschen sollte. Aber dies alles verursacht die große Uebertretung der Naturgesetze.

Der Charakter wird zum größten Theil in der Jugend gebildet. Die dann angeeigneten Gewohnheiten haben mehr Einfluß als irgend welche natürlichen Anlagen, um den Verstand des Menschen zu entwickeln; denn die besten Gaben können durch schlechte Gewohnheiten eingeschrumpft und geschwächt werden. Je früher im Leben sich jemand schädliche Gewohnheiten aneignet, desto fester werden sie ihr Opfer fesseln, und desto sicherer wird sein geistiger Zustand eine weit tiefere Stufe einnehmen. Wenn jemand sich aber in der Jugend tugendhafte und richtige Gewohnheiten aneignet, so wird sich ihr Einfluß in der ganzen Laufbahn des Betreffenden geltend machen. In den meisten Fällen zeigt es sich, daß solche, die im späteren Leben Gott ehren und das Rechte achten, dieses schon gelernt haben, ehe der Welt Gelegenheit geboten wurde, das Bild der Sünde auf ihre Seele zu stempeln. Die im reiferen Alter Stehenden sind ebenso unempfindlich gegen neue Eindrücke wie ein harter Fels; aber die Jugend ist Eindrücken zugänglich. In der Jugendzeit sollten die Kenntnisse durch tägliche Uebung für das Leben gesammelt werden, dann ist es leicht einen guten Charakter zu entwickeln. Die Jugend ist gerade die passende Zeit, um sich gute Gewohnheiten anzueignen und Selbstbeherrschung zu üben. Sie ist die Saatzeit und der gesäte Same entscheidet die Ernte sowohl für dieses als auch für das zukünftige Leben.

Die Eltern sollten es sich zu ihrer ernstestn Pflicht machen, sich Kenntnisse zu sammeln, wie sie ihre Kinder zu behandeln haben, um ihnen einen guten Verstand in einem gesunden Körper zu sichern. Mäßigkeit sollte in allen Einzelheiten des häuslichen Lebens geübt werden. Von frühester Jugend an sollten die Kinder, so weit als nur möglich, an Selbstverleugnung gewöhnt werden. Lehrt

die Kleinen, daß sie essen sollen, um zu leben und nicht leben, um zu essen. Sagt ihnen, daß der Gaumen dem Willen zu gehorchen hat und daß der Wille von einem ruhigen, klaren Verstand beherrscht werden muß.

Welche feierliche Verantwortung ruht auf solchen Eltern, welche auf ihre Kinder verkehrte Neigungen übertragen haben, wodurch es ihnen schwieriger wird, sie zur Mäßigkeit anzuhalten und reine und tugendhafte Sitten in ihnen zu formen. Wie besorgt und eifrig sollten sie sein, diesem Einfluß durch alle ihnen zu Gebote stehenden Mitteln entgegen zu wirken und so ihre Pflicht an ihren unglücklichen Nachkommen zu erfüllen. Den Eltern ist die heilige Pflicht auferlegt worden, über die körperliche und geistige Entwicklung ihrer Kinder zu wachen. Eltern, welche den Genüssen ihrer Kinder nachgeben und dieselben nicht dazu anhalten, ihre Leidenschaften zu beherrschen, werden späterhin in dem Tabak liebenden und dem Trunk ergebenen Sklaven, dessen Verstand geschwächt ist und dessen Lippen unwahre und gemeine Worte beflecken, den großen Fehler, den sie begangen haben, sehen.

Wer seinen Gelüsten willfährt, wird niemals zur christlichen Vollkommenheit gelangen. Eltern können die sittlichen Gefühle ihrer Kinder nicht leicht erwecken, wenn sie in der Wahl der Nahrung nicht vorsichtig sind. Viele Mütter decken einen Tisch, der zum Fallstrick der Familie dient. Jung und alt genießen Fleisch, Butter, Käse, feines Backwerk, gewürzte Speisen und dergleichen in reichlichem Maße. Diese Dinge tragen aber dazu bei, daß der Magen in Unordnung gerät, die Nerven erregt werden und der Verstand geschwächt wird. Die blut-erzeugenden Organe können solche Dinge nicht in gutes Blut verwandeln. Wenn Speisen in Fett gekocht werden, so erschwert dieses nur die Verdauung. Die Wirkung

von Käse ist eine schädliche. Feines Weizenbrot enthält lange nicht so viel Nahrung als Schrotbrot. Wenn man ersteres täglich gebraucht, so wird der Körper nicht im besten Zustande sein. Die Gewürze reizen zuerst die zarte Haut des Magens, aber durch den stetigen Gebrauch schwindet schließlich die natürliche Empfindungsfähigkeit der feinen Schleimhäute. Das Blut wird fieberisch, sinnliche Neigungen werden erweckt, während die Geisteskräfte geschwächt und sie zu Sklaven niedriger Leidenschaften werden. Die Mutter sollte stets darauf achten, eine einfache, jedoch nahrhafte Kost ihrer Familie vorzusetzen.

Gott hat den Menschen mit reichlichen Mitteln versehen, um einen gesunden Geschmack zu befriedigen. Er hat vor ihnen die Erzeugnisse der Erde in großer Auswahl ausgebreitet und sie mit schmackhaften und nahrhaften Lebensmitteln aller Art versehen. Von diesen erlaubt uns unser gütiger himmlischer Vater reichlich zu genießen. Früchte, Getreidearten und Gemüse, welche auf eine einfache Weise ohne Gewürz noch Fett, mit Milch oder Rahm zubereitet werden, sind die nahrhafteste Kost. Sie sind nahrhaft für den Körper und verleihen Ausdauer und Frische des Verstandes, was bei einer reizenden Kost nicht der Fall ist. Bei einem häufigen Fleischgenuß ist der Verstand nicht immer klar und thätig, denn der Gebrauch von Fleisch verursacht Fettigkeit des Körpers und betäubt die feineren Gefühle des Gemüths. Durch Fleischgenuß setzt man sich auch Krankheiten viel mehr aus. Wir sind überzeugt, daß Fleisch nicht wesentlich ist, um die Gesundheit und Kräfte zu erhalten.

Solche, die hauptsächlich vom Fleische leben, können es nicht verhindern, manchmal solches Fleisch zu genießen, das schon mehr oder weniger Krankheitsstoffe in sich enthält. In vielen Fällen kommen die Tiere, infolge des

Verfahrens bei ihrer Zurichtung für den Verkauf ungesund auf den Markt. Man entzieht ihnen die frische Luft und das Licht und indem sie die unreine Luft von den Ställen einatmen müssen, wird bald der ganze Körper von faulen Stoffen angefüllt, und sobald solches Fleisch in den menschlichen Körper kommt, wird das Blut vergiftet und Krankheit erzeugt. Wenn jemand schon unreines Blut hat, wird dieser ungesunde Zustand sehr verschlimmert. Aber nur wenige wollen es glauben, daß das gegessene Fleisch ihr Blut vergiftet und ihr Leiden verursacht hat. Viele sterben an Krankheiten, die gänzlich dem Fleischgenusse zuzuschreiben sind, während ihnen selbst noch andern die wirkliche Ursache bewußt ist. Manche empfinden nicht sofort die schädliche Wirkung des Fleischgenusses, aber dies ist kein Beweis dafür, daß er ihnen nicht schadet. Obgleich sie zur Zeit nichts davon merken, so übt er doch seinen Einfluß auf den ganzen Körper aus.

Obwohl Schweinefleisch ein gewöhnliches Nahrungsmittel ist, so ist es dennoch gerade am allerschädlichsten. Gott verbot Israel das Schweinefleisch zu gebrauchen, nicht etwa, um nur seine Macht zu zeigen, sondern weil es für den Menschen als Nahrung nicht paßt. Gott schuf das Schwein nicht, damit es unter irgend welchen Umständen gegessen werden sollte. Es ist unmöglich, daß das Fleisch eines Geschöpfes gesund sein kann, dessen natürliches Element Schmutz ist und das sich von jeder verabscheuungswürdigen Sache nährt.

Der Mensch ist nicht da, um seine Eßlust zu befriedigen. Für die körperlichen Bedürfnisse muß wohl gesorgt werden; aber ist es deswegen notwendig, daß der Mensch von der Genußsucht beherrscht wird? Werden solche, die darnach streben, heilig und rein zu sein, damit sie mit

heiligen Engeln späterhin verkehren können, noch darin beharren, das Leben der Geschöpfe Gottes zu nehmen und ihr Fleisch als Delikatesse zu genießen? Nach dem, was der Herr geoffenbart hat, wird eine Veränderung eintreten und das auserwählte Volk Gottes wird sich in allen Dingen der Mäßigkeit befleißigen.

Gewisse Menschen wähnen, daß alles, was man genießt, verloren ist und daß irgend etwas in den Magen hineingeworfen denselben Zweck erfüllt, wie gut zubereitete Speisen. Aber es ist von großer Wichtigkeit, daß uns die Speisen schmecken. Wo dies nicht der Fall ist, und wir mechanisch essen müssen, wird uns nicht die richtige Nahrung. Unser Körper hängt von dem, was wir genießen, ab, und damit derselbe erstarke, müssen wir die rechte Art Speisen genießen, welche mit aller Sorgfalt, wie sie den Bedürfnissen des Körpers am besten entsprechen, zubereitet werden müssen. Es ist die ernste Pflicht derjenigen, welche kochen, auf die verschiedenste Art und Weise gesunde und schmackhafte Speisen zuzubereiten. Die Lebenskräfte tausender werden durch schlechtes Kochen verzehrt. Viel mehr Seelen gehen auf diese Weise zu Grunde, als man sich vorstellt. Der Körper gerät dadurch in Unordnung und Krankheiten entstehen. In einem solchen Zustande erkennt man himmlische Dinge nicht.

Manche bedenken nicht, daß es ihre heilige Pflicht ist, das Essen ordentlich zuzubereiten und darum wollen sie nicht lernen, wie sie es machen müssen. Sie lassen das Brot vor dem Backen sauer werden oder gebrauchen Backpulver und dadurch wird das Brot für den menschlichen Körper mehr oder weniger schädlich. Es erfordert Sorgfalt und Nachdenken, um gutes Brot backen zu können. Aber in einem gut gebackenen Brote ist mehr Religion enthalten, als wie viele denken mögen. Speisen können

einfach und gesund zubereitet werden; aber es ist eine Kunst, sie zur gleichen Zeit geschmackvoll und nahrhaft zu machen. Die Frauen sollten sich eifrig bemühen, richtig kochen zu lernen und dann mit Geduld das Gelernte anwenden. Viele müssen darunter leiden, weil sie sich nicht die Mühe machen wollen, dies zu versuchen. Zu solchen sage ich: Es ist Zeit, daß ihr euch aufmacht und lernt. Glaubst nicht, daß es verlorene Zeit ist, sich Kenntnisse zu sammeln, wie man gesunde und schmackhafte Speisen zubereitet. Wenn auf jemand die Verantwortung für eine Familie ruht, so ist es seine Pflicht zu lernen, wie er sie gut versorgen kann, mag seine Erfahrung im Kochen auch noch so groß gewesen sein. Wenn nötig, gehe zu einem guten Koch und lernst von ihm, bis ihr die Kochkunst selbst beherrscht.

Durch eine verkehrte Lebensweise wird die Gesundheit zerstört und mit ihr, was das Leben versüßt. O, wie oft hat eine sogenannte schöne Mahlzeit die Teilnehmer um den Schlaf und die nötige Ruhe gebracht. Tausende haben sich dadurch, daß sie ihren verdorbenen Lüsten nachgaben, Fieber oder andere schlimmen Krankheiten zugezogen, deren Folge oft der Tod war. Dieser Genuß mußte also mit einem unendlichen Preise bezahlt werden.

Weil es nun sündhaft ist, nur zu essen, um das Verlangen eines verdorbenen Gaumens zu stillen, so folgt durchaus nicht, daß wir gleichgültig sein sollen, was wir essen. Es ist eine Sache von großer Wichtigkeit. Niemand sollte sich für eine magere Kost entschließen. Viele sind durch Krankheiten entkräftet und bedürfen gesundes, gutgekochtes Essen. Solche, welche mit ihrer Lebensweise ein gutes Beispiel setzen wollen, müssen vor allen andern sich vor Uebertreibung hüten. Der Körper muß genügend Nahrung empfangen. Gott, der den gesegneten Schlaf



giebt, hat auch für passende Nahrung gesorgt, um den Körper in einem gesunden Zustande zu erhalten.

Viele wenden sich von dem Licht und der Kenntniss und opfern die Grundsätze dem Geschmacke. Sie essen, wenn der Körper nichts bedarf und dabei unregelmäßig, da sie keine moralische Kraft besitzen, den Lüsten zu widerstehen. Infolgedessen empört sich der mißhandelte Magen und der Mensch muß darunter leiden. Im Essen und Trinken regelmäßig zu sein, ist für die körperliche Gesundheit sowie den Gemütszustand von großer Wichtigkeit. Man sollte niemals zwischen den Mahlzeiten auch nur das Geringste genießen.

Manche haben die schädliche Gewohnheit, vor dem Zubettgehen etwas zu essen. Sie haben ihre regelmäßigen Mahlzeiten gehabt, aber da sie ein Gefühl von Ohnmacht empfinden, glauben sie noch etwas genießen zu müssen. Aber indem sie dieser schlechten Mode nachgehen, wird sie zu einer Gewohnheit und es scheint ihnen unmöglich, sich zur Ruhe zu begeben, ohne vorher etwas gegessen zu haben. In den meisten Fällen wird diese Schwachheit dadurch verursacht, daß man die Verdauungsorganen den Tag über durch große Mengen von Speisen überladen hat, so daß sie nicht alles bewältigen konnten. Diese Organe bedürfen einer Ruhe von der Arbeit, um wieder neue Kräfte zu erlangen. Eine zweite Mahlzeit sollte nie stattfinden, bis der Magen Zeit gehabt hat, sich von der Arbeit, die vorhergehende Mahlzeit zu verdauen, zu erholen. Wenn man sich abends zum Schlafen begiebt, sollte der Magen, gleichwie der Körper, seine vollständige Ruhe genießen können. Zwingt man jedoch dem Magen noch mehr Nahrung auf, so müssen die Verdauungsorgane dieselbe Arbeit während der Ruhestunden wie am Tage verrichten. Demzufolge ist

der Schlaf unruhig, man hat unangenehme Träume und am Morgen erwacht man unerquickt. Die Verdauungsorgane verlieren ihre natürliche Kraft und die Person wird nervenschwach. Aber nicht nur muß die betreffende Person unter der Uebertretung der Naturgesetze leiden, sondern auch noch andere werden mehr oder minder davon beeinflusst. Laß solcher Person etwas Unangenehmes widerfahren und siehe, wie schnell sich ihre Ungeduld offenbart! Es ist ihr unmöglich, ohne durch besondere Gnade, ruhig zu handeln und zu reden. Sie erweckt überall, wohin sie geht, Mißbehagen. Wie kann da jemand noch sagen: „Es ist niemand's Sache, was ich esse oder trinke.“

Man kann aber auch von gesunden Speisen unmäßig genießen. Es ist nicht damit gesagt, daß, wenn man die schädlichen Nahrungsmittel verwirft, man von andern so viel, wie es einem gefällt, genießen darf. Das übermäßige Essen, von welcher Speise es auch sein mag, beschwert den Organismus und hindert ihn in seiner Arbeit.

Viele begehen den Fehler, bei den Mahlzeiten kaltes Wasser zu trinken. Die Speisen sollten nicht hinuntergewaschen werden. Durch das Trinken bei den Mahlzeiten wird die Thätigkeit des Speichels verringert und je kälter das Wasser, desto schädlicher ist es für den Magen. Kalte Getränke, wenn bei Mahlzeiten genossen, hindern die Verdauung solange, bis der Magen genügend wieder erwärmt ist, so daß er seine Arbeit wieder aufnehmen kann. Kaut langsam und gebt dem Speichel Zeit, sich mit der Nahrung zu vermengen.

Je mehr Flüssigkeiten man bei den Mahlzeiten zu sich nimmt, desto schwieriger ist es für den Magen, die Speisen zu verdauen, denn die Flüssigkeiten müssen zuerst aufgesogen werden. Gebraucht nicht viel Salz; esset keine eingemachten Gurken; genießt Obst bei den Mahlzeiten,

und dann wird das Verlangen nach Getränken aufhören; wenn jedoch etwas nötig ist, den Durst zu stillen, so ist frisches Wasser das beste Mittel. Trinkt niemals Thee, Kaffee, Bier, Wein oder irgend ein anderes geistiges Getränk.

Um sich eine gesunde Verdauung zu sichern, sollte man langsam essen. Alle, welche Magenkrankheiten verhindern wollen und ihre Pflicht einsehen, alle ihre Kräfte in dem besten Zustande zu erhalten, damit sie Gott den besten Dienst leisten können, müssen dies wohl bedenken. Wenn eure Zeit zum Essen beschränkt ist, so verschlingt nicht gierig euer Essen, sondern esset weniger und kaut langsam. Der aus der Nahrung gezogene Nutzen hängt nicht so viel von der Menge, die wir essen, ab, sondern vielmehr von einer ordentlichen Verdauung. Auch beruht die Befriedigung des Geschmacks nicht auf der Menge der Nahrung, die wir hinunterschlucken, sondern auf der Länge der Zeit, die wir sie im Munde behalten. Solche, die in Aufregung oder Eile sind, würden besser thun, mit dem Essen zu warten, bis sie Ruhe gefunden haben; denn die schon überbürdeten Lebenskräfte können die nötigen Verdauungssäfte nicht erzeugen. Wenn gewisse Leute reisen, müssen sie fortwährend etwas essen. Dies ist eine sehr schädliche Gewohnheit. Würden Reisende nur regelmäßig von den einfachsten und nahrhaftesten Speisen genießen, so würden sie lange nicht eine so große Mattigkeit verspüren, noch unter Krankheiten zu leiden haben.

Um die Gesundheit zu erhalten, ist es notwendig, daß Mäßigkeit in allen Dingen geübt wird, — Mäßigkeit in der Arbeit und Mäßigkeit im Essen und Trinken. Unser himmlischer Vater sandte das Licht, um uns vor den bösen Folgen einer entarteten Gflust zu bewahren, auf daß die, welche Reinheit und Heiligkeit lieben, wissen,

wie sie die ihnen von Gott verliehenen Gaben mit Besonnenheit gebrauchen sollen und damit sie infolge einer mäßigen Lebensweise durch die Wahrheit geheiligt werden können.

Wenn wir bei Gelegenheiten, wie z. B. allgemeine Versammlungen zusammenkommen, sollte stets für gute und nahrhafte, aber einfache Kost gesorgt sein. Zu solchen Zeiten sollten unsere Gedanken nicht mit Essen und Trinken beschäftigt sein. Wenn wir den Segen Gottes schätzen und von dem Brote des Lebens genießen, werden wir uns wenig darum kümmern, unsere Gflust zu stillen. Unser einziger Gedanke wird sein: Wie steht es mit meiner Seele? Wir werden alsdann ein solches Verlangen nach geistiger Speise empfinden, wodurch wir geistig gestärkt werden, daß wir nicht klagen werden, wenn die Kost einfach ist.

Wir sollen Gott unsern Körper als ein lebendiges Opfer hingeben und nicht als ein solches, das schon tot ist. Die Opfer der alten Ebräer sollten ohne Tadel sein; wird daher dem Herrn ein menschliches Opfer, welches von Krankheiten und ungesunden Stoffen erfüllt ist, so angenehm sein? Er sagt uns, daß unser Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist und er verlangt von uns, daß wir diesen Tempel sorgfältig hüten sollen, so daß er darin Wohnung machen kann. Der Apostel Paulus giebt uns die folgende Ermahnung: „Ihr seid nicht euer selbst, denn ihr seid teuer erkaufte. Darum so preiset Gott an eurem Leibe und in eurem Geiste, welche sind Gottes.“ 1 Kor. 6, 19. 20. Alle sollten große Sorgfalt tragen, daß sie ihren Körper in dem besten Zustande erhalten, auf daß sie dem Herrn vollkommenen Dienst leisten und ihrer Pflicht in der Familie sowohl als auch im Verkehr mit andern nachkommen können.

Es ist eine ebenso große Sünde, gegen die Naturgesetze zu handeln, als es ist, die zehn Gebote zu übertreten. Beides ist eine Uebertretung des Gesetzes Gottes. Wer in seinem körperlichen Organismus das Gesetz Gottes übertritt, wird leicht dazu geneigt sein, auch im Gegensatze zu dem Gesetz Gottes, von Sinai gesprochen, zu handeln.

Unser Heiland sagte seinen Jüngern, daß eben vor seinem zweiten Kommen derselbe Zustand auf Erden herrschen werde, wie vor der Sintflut. Essen und Trinken würden übertrieben werden und die Welt würde sich dem Vergnügen hingeben. Und heutzutage sehen wir einen solchen Zustand. Die Welt giebt sich der Genußsucht hin und die Neigung, der Welt in ihren Wegen zu folgen, wird uns unter die Knechtschaft verderblicher Gewohnheiten bringen, wodurch wir den Bewohnern Sodoms immer ähnlicher werden. Es ist ein Wunder, daß die Bewohner dieser Erde noch nicht vernichtet worden sind, wie es mit Sodom und Gomorra geschah. Ursache ist genug vorhanden für die jetzige Verdorbenheit und Sterblichkeit der Welt. Blinde Leidenschaften beherrschen den Verstand und bei vielen ist jedes höhere Interesse den Gelüsten geopfert.

Wir sollten stets erwägen, wie wir unsern Körper in einem gesunden Zustande erhalten können, so daß alle Teile desselben gleichmäßig gedeihen und sich entwickeln. Die Kinder Gottes können ihrem Vater im Himmel durch einen kranken Körper oder abgestumpfte Sinne keine Ehre machen. Diejenigen, die auf irgend eine Weise der Unmäßigkeit fröhnen, sei es im Essen oder Trinken, verschwenden ihre Lebenskräfte und verlieren an Charakterfestigkeit.

Der Apostel Petrus kannte die Verwandtschaft des

Gemüts mit dem Körper und warnte deshalb seine Brüder, indem er sagte: „Liebe Brüder, ich ermahne euch als die Fremdlinge und Pilgrime: enthaltet euch von fleischlichen Lüsten, welche wider die Seele streiten.“ 1 Petri 2, 11. Viele beziehen diesen Text auf Unfittlichkeit, aber seine Bedeutung ist eine viel tiefere. Er verbietet eine jede Befriedigung des Gaumens und der Leidenschaften. Jedes verkehrte Verlangen unseres Gaumens ist eine Lust, die wider die Seele streitet. Appetit ist ein Segen, aber nicht, wenn er durch Entartung zum Tod dient und zu einer fleischlichen Lust wird, welche wider die Seele streitet. Die Mahnung Petri ist eine ernste und warnt uns bestimmt vor allen Reizmitteln. Diese Befriedigungen können ohne weiteres zu den Lüsten gezählt werden, welche einen schädlichen Einfluß auf den moralischen Charakter ausüben.

Als Paulus schrieb: „Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch“, ermunterte er seine Brüder, eine Stellung einzunehmen, welche sie erreichen konnten. Er betete nicht, daß Gott ihnen Segnungen zuteil werden lassen sollte, die gegen Gottes Willen waren. Er wußte, daß alle, welche Jesu im Frieden begegnen wollen, einen reinen und heiligen Charakter haben müssen.

Die Macht der Versuchung, die Genußsucht zu befriedigen, kann nur an der unaussprechlichen Dual unsers Erlösers während seines langen Fastens in der Wüste gemessen werden. Er wußte, daß die Befriedigung einer entarteten Eßlust das Unterscheidungsvermögen der Menschen so schwächen würde, daß sie heilige Sachen nicht mehr erkennen könnten. Adam fiel durch die Eßlust; Christus überwand, indem er der Eßlust widerstand. Unsere einzige Hoffnung, Eden wieder zu erlangen, ist durch entschiedene Selbstbeherrschung. Wenn die Macht

der entarteten Gflust auf der Menschheit so lastete, daß der Sohn Gottes in menschlicher Gestalt beinahe sechs Wochen fasten mußte, welcher ein großes Werk steht dem Christen bevor! Aber wie groß der Kampf auch sein mag, so kann er doch überwinden. Mit der Hilfe der göttlichen Kraft, welche den schwersten Versuchungen des Teufels widerstand, kann der Christ auch den Sieg über die Sünde erlangen und endlich des Siegers Krone im Reiche Gottes tragen.



## Uebertreibungen in der Lebensweise.

**D**ie Ansichten des Volkes Gottes in der letzten Zeit sind im allgemeinen sehr verschieden von denjenigen der Welt. Die, welche eine Wahrheit verkündigen, die nicht volkstümlich ist, sollten vor allen andern sich bemühen, in ihrem Wandel damit übereinzustimmen. Sie sollten nicht versuchen, darauf hinauszuwirken, sich von andern so weit als möglich zu unterscheiden, sondern ihr Bemühen sollte sein, denen, welche sie zu beeinflussen wünschen, so nahe als möglich zu kommen, um ihnen helfen zu können, damit sie die Stellung, welche sie so hochschätzen, erlangen. Wer so handelt, empfiehlt die Wahrheit.

Solche, welche für eine gesunde Lebensweise eintreten, sollten in der Zubereitung ihrer eigenen Speisen die Vorzüge derselben im besten Lichte erscheinen lassen. Sie sollten durch ihr Beispiel diese Grundsätze so vor Augen führen, daß sich die gesunde Lebensweise dem Urtheile von aufrichtigen Seelen empfiehlt.

Es giebt viele, welche jede noch so vernünftige Besserung verwerfen, die ihre Genußsucht einschränkt. Sie berücksichtigen den Geschmack und nicht die Vernunft und die Gesundheitsgesetze. Von diesen werden alle solche, welche den ausgetretenen Pfad althergebrachter Gewohnheiten verlassen und eine Reform anstreben, Widerstand erfahren und als zu weit gehen verurteilt werden, wenn sie auch noch so vernünftig vorgehen.



Aber niemand sollte sich durch Widerstand oder Spott von diesem Werke abbringen lassen, oder die Sache als nur gering ansehen. Der, welcher von dem Geiste erfüllt ist, den Daniel hatte, wird nicht kleinlich noch eingebildet sein, sondern er wird fest und entschlossen für das Recht einstehen. In seinem Verkehr mit seinen Brüdern oder andern wird er von seinen Grundsätzen nicht abweichen und zu derselben Zeit wird er, seinem Heilande gleich, eine edle Geduld an den Tag legen. Wenn solche, die eine gesunde Lebensweise befürworten, es darin übertreiben, so sind die Leute nicht zu tadeln, wenn sie einen Widerwillen dagegen hegen. Sehr häufig geschieht es, daß unser religiöses Bekenntnis auf solche Weise einen schlechten Ruf bekommt und in vielen Fällen können die, welche solches widersprechendes Verfahren sehen, später nie dorthin gebracht werden, daß sie etwas Gutes in der Reform finden. Solche Leute richten in wenigen Monaten mehr Schaden an, als sie in ihrem ganzen Leben wieder gut machen können. Sie beschäftigen sich mit einem Werke, an dessen Fortgang der Satan Gefallen hat.

Zwei Klassen sind mir vorgeführt worden: Erstlich solche, die nicht nach dem Lichte, welches der Herr ihnen gegeben hat, wandeln, und zweitens solche, welche in ihren einseitigen Ansichten zu schroff sind und dieselben andern aufzwingen wollen. Wenn sie einmal eine Stellung einnehmen, geben sie nicht nach, und übertreiben fast alles.

Die erste Klasse nahm die Gesundheitslehre an, weil jemand anders sie angenommen hatte. Sie hatten für sich selbst kein klares Verständniß von ihren Grundsätzen. Bei vielen, welche die Wahrheit angenommen haben, war der Beweggrund, weil jemand anders es that und selbst konnten sie keine Rechenschaft für ihren Glauben ablegen; daher sind sie wankelmütig. Anstatt daß sie ihre Beweg-

gründe in dem Lichte der Ewigkeit betrachten, sich eine praktische Kenntniss der leitenden Grundsätze sammeln und für sich selbst auf einen festen Grund bauen, wandeln sie in den Fußstapfen eines andern und verfehlen sicherlich den Weg.

Die zweite Klasse macht sich verkehrte Begriffe von der Gesundheitslehre. Ihre Speisen sind zu mager und armseelig, welche, ohne daß man dabei bedenkt, ob sie auch so dem Betreffenden zur Nahrung dienlich sind, zubereitet werden. Es ist von großer Wichtigkeit, daß die Speisen sorgfältig bereitet werden, so daß sie einem unverdorbenen Gaumen munden.

Wenn wir aber nun grundsätzlich alle solche Sachen verwerfen, welche den Magen reizen und der Gesundheit nachtheilig sind, sollten wir niemals denken, daß es einerlei ist, was wir essen. Ich empfehle keine armseelige Kost. Viele, welche gesunder Nahrung bedürfen, und aus innerer Ueberzeugung das auch annehmen, was sie für gesund halten, werden getäuscht, indem sie glauben, daß eine magere Kost ohne Mühe zubereitet, alles sei, was unter gesunder Kost verstanden wird. Einige gebrauchen Milch mit viel Zucker in ihren Gläsern und denken dabei nach der Gesundheit zu leben. Aber wenn Milch und Zucker vereinigt werden, verursacht dies leicht eine Gährung im Magen und ist folglich schädlich. Der häufige Gebrauch des Zuckers in irgend einer Form verursacht nicht selten Krankheit. Manche denken, daß sie nur ein bestimmtes Quantum Nahrung zu sich nehmen dürfen und beschränken sich auf zwei oder drei Arten. Aber indem sie zu wenig genießen, und das nicht einmal von den nahrhaftesten Speisen, erhalten sie nicht genug Kraft.

Gesunder Menschenverstand gehört zur richtigen Lebensweise. Nicht alle Menschen können das Gleiche

genießen. Was für den einen gesund ist und ihm schmeckt, kann dem andern schädlich sein. Einige können keine Milch vertragen, während andere sich von derselben ernähren. Für viele sind getrocknete Bohnen und Erbsen gesund, während andere sie nicht vertragen können. Einige Magen sind so schwach, daß sie die gröberen Sorten von Grahammehl nicht bewältigen können. Daher ist es unmöglich, ein unveränderliches Gesetz aufzustellen, um die Kost eines jeden zu bestimmen.

Beschränkte Ansichten und Uebertreibung in unbedeutenden Sachen sind für die Sache der Gesundheitsreform sehr schädlich gewesen. Man kann in der Zubereitung von Speisen so zu sparen suchen, daß die Kost anstatt eine gesunde zu sein, eine äußerst dürftige ist. Was ist die Folge? — Blutarmut. Ich habe mehrere Krankheitsfälle gesehen, die sehr schwer zu heilen waren, woran nur die dürftige Kost schuld war. Diese leidenden Personen waren nicht durch Armut dazu gezwungen, eine solche magere Kost zu nehmen, sondern thaten dies, um ihre verkehrten Ansichten von der Gesundheitslehre auszuführen. Tag für Tag und bei jeder Mahlzeit wurden dieselben Speisen, ohne Abwechslung zubereitet und gegessen, bis Magenschwäche und allgemeine Kraftlosigkeit die Folgen waren. Viele, welche die Gesundheitsreform angenommen haben, klagen, daß ihnen diese Lebensweise nicht bekommt. Aber nachdem ich bei ihnen zu Tische gegessen habe, merke ich, daß die Gesundheitsreform nicht daran schuld ist, sondern die schlecht zubereiteten Speisen. Ihr Männer und Frauen, die Gott mit Verstand begabt hat, lernt kochen! Ich verspreche mich nicht, wenn ich die Männer auch dazu auffordere; denn sie müssen gleich den Frauen die einfache, gesunde Zubereitung der Speisen verstehen. Ihr Geschäft führt sie manchmal dorthin, wo sie nicht gesunde Nahrung

erhalten können. Sie müssen vielleicht Tage und Wochen in Familien verweilen, die gänzlich unwissend in dieser Beziehung sind. Dann können sie, wenn sie darin unterrichtet sind, etwas Gutes wirken.

Prüfet eure Lebensweise; forschet genau nach ihrer Wirkung. Aber gebt der Gesundheitsreform kein schlechtes Licht, indem ihr unwissentlich einen Weg einschlagt, der dagegen streitet. Vernachlässigt den Körper nicht, damit er imstande ist, Gott den rechten Dienst zu leisten. Meines Wissens sind einige unserer Arbeiter durch eine solche Nachlässigkeit gestorben. Den Körper mit nahrhaften und geschmackvollen Speisen zu versehen, ist eine der ersten Pflichten der Haushälterin. Laßt lieber die Kleidung und die Mobilien nicht so kostspielig sein, als daß ihr die notwendigen Speisen für den Tisch beschränkt.

Viele Leute erfreuen sich einer besseren Gesundheit, wenn sie nur zwei Mahlzeiten am Tage genießen, anstatt drei. Andere dagegen bedürfen am Abend einer Mahlzeit, aber diese sollte nur leicht sein. Keiner muß denken, daß er die Richtschnur für alle ist, als ob jeder thun müßte, wie er.

Betrügt den Magen niemals um das, was seine Gesundheit verlangt und mißbraucht ihn nicht, indem ihr ihn mit einer Last überbürdet, die er nicht zu tragen vermag. Uebet Selbstbeherrschung; bezähmt den Appetit und laßt denselben von dem Verstande beherrscht werden. Denkt nicht, es sei notwendig, euren Tisch mit ungesunden Speisen zu überladen, wenn ihr Besuch bekommt. Die Gesundheit eurer Familie und der Einfluß eurer Kinder sollte sowohl in Betracht gezogen werden als auch die Gewohnheiten und der Geschmack eurer Gäste.

Einige Gesundheitsreformer sind beständig ängstlich, ob ihr Essen, wie einfach und gesund es auch sein mag,

ihnen auch nicht schade. Solchen sage ich: Glaubt nicht, daß eure Nahrung euch schaden wird, sondern wenn ihr nach eurer besten Einsicht gegessen und den Herrn um seinen Segen gebeten habt, dann glaubt, daß er euch erhört und seid ruhig.

Die Gesundheitsreform ist höchst wichtig, und wir dürfen sie nicht durch kleinliche Ansichten noch durch eine falsche Ausführung schmälern und entstellen. Wir müssen unserer Ueberzeugung treu bleiben. Daniel wurde gesegnet, da er darauf beharrte, nur das Rechte zu thun, und so werden auch wir gesegnet werden, wenn wir uns von ganzem Herzen bemühen, Gott Ehre zu machen.



## Die häusliche Erziehung.

Die Stellung einer Mutter ist eine sehr wichtige. Während häusliche Sorgen und schwere Pflichten der Mutter obliegen, sollte sie sich bemühen, einen Einfluß auszuüben, welcher der Familie zum Segen dient. An den ihrer Sorgfalt anvertrauten Kindern hat eine jede Mutter von dem himmlischen Vater eine heilige Pflicht zu erfüllen. Es ist ihr Vorrecht, durch die Gnade Christi ihre Charaktere nach dem göttlichen Beispiele zu bilden und die Kleinen so zu beeinflussen, daß sie sich zu Gott hingezogen fühlen. Wir würden jetzt das Elend, welches in so vielen Familien herrscht, nicht sehen, wenn die Mütter ihre Verantwortung stets geschätzt und es zu ihrem ersten Vornehmen und zu ihrer wichtigsten Mission gemacht hätten, ihre Kinder für die Pflichten dieses und die Herrlichkeiten des zukünftigen, unvergänglichen Lebens zu erziehen. Die Mutter muß stets in ihrem eigenen Leben Fortschritte machen, damit sie ihre Kinder immer mehr zur Vollkommenheit erziehen kann. Aber der Teufel legt immer Pläne, die Seelen der Eltern und Kinder zu fesseln. Die Mütter werden von ihren Hauspflichten und von der sorgfältigen Erziehung der Kleinen zurückgehalten, um sich selbst und der Welt zu dienen. Eitelkeit, Moden und Sachen von wenig Wert beschäftigen ihre Gedanken und die körperliche und sittliche Entwicklung und Erziehung der teuren Kinder wird vernachlässigt.

Wenn eine Mutter sich nach den Moden und den Gebräuchen der Welt richtet, so wird sie unfähig, ihre verantwortlichen Pflichten zu erfüllen. Wenn die Mode sie in Knechtschaft hält, wird sie weniger ertragen können und das Leben wird ihr anstatt zum Segen zu einer Last. Ihre körperliche Schwachheit mag sie veranlassen, den Wert der ihr sich darbietenden Gelegenheiten nicht zu würdigen und die Familie mag des Segens ihrer Gebete und ihrer Belehrungen dadurch beraubt werden. Wenn nur die Mütter die köstlichen Vorrechte, die Gott ihnen gegeben hat, schätzen würden, dann könnten sie nicht so leicht von ihren heiligen Pflichten abgehalten werden und sich den nichtigen Sachen dieser Welt hingeben.

Das Werk der Mütter fängt mit dem zarten Säugling in ihren Armen an. Ich habe schon manchmal bemerkt, daß die Kleinen, wenn sie ihren Willen nicht durchsetzen können, sich drehen und winden und schreien. Gerade dann ist es Zeit, dem bösen Geiste Einhalt zu gebieten. Der Feind versucht auf alle mögliche Weise, die Gemüter unserer Kinder zu beherrschen, aber wollen wir es zugeben, daß er aus ihnen macht, was ihm gefällt? Die Kleinen können nicht unterscheiden, welcher Geist sie beherrscht und deshalb ist es die Pflicht der Eltern, für sie zu urteilen und weislich zu handeln. Ihre Gewohnheiten müssen sorgfältig bewacht werden. Böse Neigungen sollten unterdrückt und das Gemüt für das Rechte geweckt werden. Das Kind sollte in allem zur Selbstbeherrschung angehalten werden.

Ordnung sollte die Regel bei allen Gewohnheiten der Kinder sein. Die Mütter begehen einen großen Fehler, wenn sie ihren Kindern erlauben, zwischen den Mahlzeiten etwas zu genießen. Der Magen gerät durch diese üble Gewohnheit in Unordnung und der Grund für späteres

Leiden wird gelegt. Die Kinder sind oft so verdrießlich, weil ihnen ungesunde Speisen gereicht wurden, die noch unverdaut im Magen liegen. Aber die Mutter glaubt, keine Zeit daran wenden zu können, über die wahre Ursache nachzudenken, um ihr unkluges Verfahren zu ändern. Auch findet sie nicht Zeit, das ungeduldige Schreien des Kleinen zu stillen. Sie giebt dem kleinen Leidenden ein Stück Kuchen oder sonstige Leckerbissen, um ihn zu beruhigen, aber dies vergrößert nur das Uebel. Andere Mütter, darum besorgt viel zu leisten, sind insolgedessen aufgereggt und noch mehr gereizt als die Kinder, und durch Schelte und sogar Schläge wollen sie den Kleinen Schrecken einjagen und sie beruhigen.

Viele Mütter klagen über die zarte Gesundheit ihrer Kinder und fragen den Arzt um Rat, aber wenn sie nur ein wenig ihren Verstand gebrauchen möchten, würden sie bald einsehen, daß die Schwierigkeit durch eine verkehrte Kost verursacht wird.

Wir leben in einer Zeit des Uebermaßes und die Gewohnheiten der Jugend, sogar gläubiger Eltern, stehen im schroffen Gegensatz zu den Naturgesetzen. Ich saß einmal in Amerika mit mehreren Kindern unter zwölf Jahren zu Tische. Es wurden viele Fleischspeisen aufgetragen und dann fragte ein zartes, nervöses Mädchen nach sauren Gurken. Man reichte ihm ein Gericht, ein sogenanntes „Allerlei“, saure Gurken zc. mit Senf und scharfen Gewürzen, wovon es auch reichlich nahm. Das Kind war wegen seiner Nervösität und seines aufgeregten Temperaments bekannt und gerade diese gewürzten Speisen waren dazu geeignet, einen solchen Zustand zu bewirken. Der älteste Sohn glaubte keine Mahlzeit ohne Fleisch genießen zu können und war sehr unzufrieden und geradezu ungezogen, wenn dies für ihn



nicht bereitet war. Die Mutter hatte seinen Geschmack befriedigt, bis sie schließlich nur der Sklave seines Eigensinns war. Er hatte keine Beschäftigung und deshalb verbrachte er fast seine ganze Zeit mit Lesen von unnützen und sogar schädlichen Sachen. Er klagte fortwährend über Kopfschmerzen und einfache Speisen schmeckten ihm nicht.

Eltern sollten ihre Kinder beschäftigen. Müßiggang ist aller Laster Anfang. Körperliche Arbeit, welche die Muskeln anstrengt, erweckt Appetit für einfache, gesunde Nahrung und wer in seiner Jugend tüchtig arbeiten muß, wird niemals den Tisch mit Murren verlassen, weil Fleisch oder sonstige Leckerbissen mangeln, um seine Gflust zu reizen.

Jesus, der Sohn Gottes, gab der Jugend ein Beispiel, indem er als ein Zimmermann mit den Händen arbeitete. Solche, die es unter ihrer Würde halten, sich den Pflichten des täglichen Lebens zu unterwerfen, sollten stets bedenken, daß Jesus seinen Eltern unterthan war und daß er seinen Teil dazu beitrug, die Familie zu ernähren. Es kamen nur sehr wenige Leckerbissen auf Josephs und Marias Tisch, denn sie gehörten zu den Armen und Niedrigen.

Die Eltern sollten ihren Kindern im Geldverbrauche ein gutes Beispiel geben. Sobald einige Personen Geld in die Hände bekommen, geben sie es für Leckerbissen oder unnütze Schmuckfachen und Zieraten aus, und wenn ihr Geld schwindet, gebriecht es ihnen am Notwendigen. Wenn sie eine große Einnahme haben, verbrauchen sie jeden Thaler; sollte dieselbe aber nur klein sein, dann genügt sie nicht für ihre verschwenderischen Gewohnheiten und sie müssen das Erforderliche borgen. Sie leihen von allen möglichen Seiten, um das von ihnen eingebildete Notwendige zu erlangen. Sie werden unehrlich

und unwahr und den in die himmlischen Bücher gegen sie eingetragenen Bericht werden sie am Tage des Gerichts nicht ansehen mögen. Die Augenlust muß befriedigt, die Genußsucht gestillt werden, und sie bleiben durch ihre unbedachtamen Gewohnheiten arm, während sie sonst mit ihren Mitteln hätten auskommen können. Verschwendung ist eine Sünde, zu welcher die Jugend sehr geneigt ist. Sie verachtet die Sparsamkeit aus Furcht, daß sie filzig und knauserig genannt werden möchte. Was wird einmal Jesus, der König des Himmels, welcher ihnen ein so herrliches Beispiel des Fleißes und der Sparsamkeit gegeben hat, zu solchen sagen?

Wir brauchen hier nicht auf die Einzelheiten einzugehen, um zu zeigen, wie die Sparsamkeit überall geübt werden kann. Diejenigen, die sich gänzlich dem Herrn übergeben haben und sein Wort als ihren Führer annehmen, werden wissen, wie sie sich in allen Pflichten des Lebens zu benehmen haben. Sie werden von Jesu, der sanftmütig und von Herzen demütig ist, lernen, und indem sie sich in der Demut Christi üben, schenken sie den unzähligen Versuchungen kein Ohr. Sie werden sich nicht mit Gedanken beschäftigen, ihre Eßlust oder verkehrte Leidenschaften zu befriedigen, während es so viele giebt, die den Hunger nicht von ihrem Hause fern halten können. Das viele Geld, welches täglich für unnötige Sachen mit dem Gedanken ausgegeben wird: „Es sind nur ein paar Pfennige,“ scheint gar wenig zu sein. Vermehrt man aber diese kleinen Beträge mit der Zahl der Tage im Jahre, so wächst die Summe mit jedem Jahre und erreicht eine fast ungläubliche Höhe.

Der Herr hat die üblen Folgen verschwenderischer Gewohnheiten gezeigt, damit die Eltern sich dadurch ermahnen lassen möchten, ihren Kindern strenge Sparsamkeit

beizubringen. Sie sollten belehrt werden, daß Geld für unnütze Sachen ausgegeben, seinen Zweck verfehlt. Wer im Kleinen untreu ist, wird auch im Großen untreu sein. Wenn die Menschen mit den irdischen Gütern untreu umgehen, können ihnen die himmlischen Reichthümer nicht anvertraut werden. Bewacht die Eßlust; lehrt eure Kinder sowohl durch Beispiel als auch durch Vorschrift, eine einfache Kost zu gebrauchen. Lehrt sie fleißig zu sein, und zwar nicht nur geschäftig, sondern beschäftigt mit nützlicher Arbeit. Sucht die feineren Gefühle zu erwecken. Laßt sie wissen, daß Gott von der frühesten Kindheit an Anspruch auf sie hat. Sagt ihnen, daß sie überall sittliche Verdorbenheit antreffen werden, und es deshalb für sie notwendig ist, sich mit Leib und Seele dem Herrn zu übergeben, denn in ihm werden sie die Kraft finden, jeder Versuchung zu widerstehen. Erinnert sie, daß sie nicht dazu geschaffen sind, sich selbst zu befriedigen, sondern daß Gott sie zu edleren Zwecken gebrauchen will. Weist sie, wenn die Versuchung, das eigene Ich zu befriedigen, an sie herantritt und der Satan sie veranlassen will, ihre Augen von Gott zu wenden, auf Jesum hin mit der Bitte: „Herr, hilf mir, damit ich nicht unterliege.“ Dann werden die Engel als Antwort auf ihr Gebet sich um sie lagern und sie auf den richtigen Pfad leiten.

Christus betete für seine Jünger, daß Gott sie nicht von der Welt nehmen möchte, sondern sie vor dem Uebel bewahren, auf daß sie nicht in die Versuchungen fallen möchten, denen sie überall begegnen würden. Dies sollte das Gebet eines jeden Vaters und einer jeden Mutter sein. Aber sollten sie den Herrn für ihre Kinder in einer solchen Weise bitten und es dann denselben überlassen, nach Belieben zu handeln? Sollten sie den Gaumen der Kinder so reichlich befriedigen, daß er schließlich ihr Herr

wird, und dann auch noch erwarten, die Kinder davon zurückzuhalten? — Gewiß nicht! Mäßigkeit und Selbstbeherrschung sollten dem Kinde schon von der Wiege an beigebracht werden. Die größte Verantwortung dieses Werkes ruht auf der Mutter. Das zärtlichste irdische Band ist dasjenige zwischen Mutter und Kind. Das Kind wird infolge des festeren und zärtlicheren Bandes zwischen ihm und der Mutter viel eher von ihrem Leben und Beispiel beeinflusst, als von demjenigen des Vaters. Daher ist die Verantwortung der Mutter eine sehr große und der Vater sollte ihr stets behilflich sein.

Unmäßigkeit im Essen und Trinken, Unmäßigkeit in der Arbeit, ja, in allen Dingen findet man überall. Wer große Anstrengung macht, eine bestimmte Arbeit in einer bestimmten Zeit zu verrichten und fortführt, wenn er ruhen sollte, gewinnt nichts. Er lebt von geliehenem Kapital. Er verbraucht die Lebenskräfte, die er für die Zukunft nötig hat. Und wenn die so unbedachtsam verbrauchte Kraft späterhin erforderlich ist, mangelt sie ihm und er kann das Verlangte nicht leisten. Die Kraft des Körpers ist geschwunden, die Geisteskraft dahin. Er empfindet, daß er einen Verlust erlitten hat, weiß aber nicht, was es eigentlich ist. Die Zeit seiner Notdurft ist gekommen, aber seine körperlichen Kräfte und Hilfsmittel sind erschöpft. Ein jeder, der den Naturgesetzen ungehorsam ist, muß mehr oder minder dafür leiden. Gott hat unsern Leib so geschaffen, daß wir die in den verschiedenen Zeitabschnitten unseres Lebens nötige Kraft haben. Wenn wir diese Kraft durch beständige Ueberanstrengung unbedachtsam vergeuden, werden wir es einmal büßen müssen. Wir werden weniger nützlich sein, oder unser Leben wird sogar dadurch zu Grunde gerichtet. Die Tagesarbeit sollte in der Regel sich nicht in den Abend hineinziehen. Wenn

man die Tagesstunden gut angewandt hat, so ist die späte Arbeit eine Extrazugabe und der überangestrengte Körper wird unter der auf ihn gelegten Last zu leiden haben. Wer so verfährt, wird vielmehr verlieren als er gewinnt; denn seine Lebenskräfte sind aufgebraucht und sein spätes Schaffen beruht nur auf nervöser Aufregung. Er bemerkt den Schaden vielleicht zuerst garnicht, aber er untergräbt sicherlich seine Gesundheit.

Die Eltern sollten die Abende ihrer Familie widmen. Sie sollten die Sorgen und Schwierigkeiten des Tages beiseite legen. Der Mann und Vater würde viel dabei gewinnen, wenn er es sich zur Regel machen würde, das Glück seiner Familie nicht dadurch zu stören, daß er seine Geschäftsschwierigkeiten nach Hause bringt und darüber verdrießlich und bekümmert ist. Er mag den Rat seiner Frau in schwierigen Sachen bedürfen und sie können in ihren Schwierigkeiten durch ernstliches Gebet zu Gott um Weisheit, Erleichterung finden; aber sich fortwährend mit Geschäftsangelegenheiten zu beschäftigen, wird die Gesundheit des Körpers und Gemüths ruinieren. Die Abende sollten so glücklich als möglich verbracht werden. Das Heim sollte der Ort sein, wo Frohsinn, Zuborkommenheit und Liebe herrschen. Hierdurch wird es die Kinder anziehen. Wenn die Eltern fortwährend sorgen, gereizt und verstimmt sind, werden die Kinder auch von demselben Geiste der Unzufriedenheit und des Zankes beseelt sein, und das Heim wird zum elendesten Plage auf der Welt. Die Kinder finden dann mehr Vergnügen unter Fremden, in schlechter Gesellschaft oder auf der Straße, als zu Hause. Dies alles könnte leicht verhindert werden, wenn in allen Dingen Mäßigkeit und Geduld geübt würden. Wenn ein jedes Glied der Familie sich der Selbstbeherrschung befleißigen würde, so wäre das Heim beinahe ein wirkliches

Paradies. Macht eure Wohnungen so angenehm als nur möglich, so daß die Kinder das Heim für den trauesten Platz auf Erden halten. Umgebt sie mit solchen Einflüssen, daß sie nicht Straßenkameraden zu suchen wünschen und an die Pläze des Lasters nur mit Abscheu denken. Wenn das Familienleben so ist, wie es sein sollte, so werden die dort geformten Gewohnheiten, wenn die Jugend einmal das Elternhaus verläßt, um in die Welt hinauszuziehen, ein starker Hort sein gegen die Angriffe der Versuchung.

Richten wir unsere Häuser zum Wohle unserer Familie ein oder nur zur Schau? Bereiten wir für unsere Kinder sonnige, angenehme Räume oder schließen wir sie in dunkle Kammern ein und lassen erstere für Fremde, deren Glück von uns nicht abhängig ist? Wir können kein edleres Werk thun und der menschlichen Gesellschaft keine größere Wohlthat erweisen, als wenn wir unsere Kinder eine sorgfältige Erziehung genießen lassen, indem wir ihnen durch Vorschrift und Beispiel den richtigen Grundsatz einprägen, daß Reinheit des Wandels und Aufrichtigkeit des Handelns sie am besten befähigen, das ihrige auf der Welt zu leisten.

Unsere erkünstelten Gewohnheiten berauben uns mancher Segnung und vieler Freude und machen uns für das Nützliche unfähig. Nach der Mode zu leben ist ein schweres und undankbares Los. Wie häufig opfert man Zeit, Geld und Gesundheit, stellt die Geduld auf schwere Proben und verliert die Selbstbeherrschung, nur um der Schau willen. Würden die Eltern an der Einfachheit festhalten und keine Ausgaben für die Befriedigung ihrer Eitelkeit machen, der Mode nicht folgen, ihre Unabhängigkeit für das Rechte wahren und sich nicht von denjenigen, die Christum wohl bekennen, aber sich weigern, das Kreuz der Selbstverleugnung auf sich zu nehmen, verführen lassen,

so könnten sie durch ihr Beispiel ihren Kindern eine unschätzbare Erziehung geben. Aus den Kindern würden dann Männer und Frauen von sittlichem Werte heranzuwachsen, welche mutig für das Recht einstehen würden, selbst wenn dasselbe der herrschenden Mode und allgemeinen Meinung entgegen wäre.

Eine jede Handlung der Eltern wird in dem späteren Leben der Kinder offenbar. Indem sie ihre Zeit und ihr Geld für äußerlichen Schmuck und zur Befriedigung einer verdorbenen Gflucht anwenden, nähren sie die Eitelkeit, die Selbstsucht und die bösen Lüfte in ihren Kindern. Viele Mütter klagen über ihre vielen Sorgen und Arbeit, daß sie nicht einmal Zeit haben, ihre Kleinen geduldig zu belehren und sie in ihren Enttäuschungen und ihrem Kummer zu trösten. Junge Herzen sehnen sich nach Mitleid und Liebe und, wenn sie diese nicht von ihren Eltern empfangen, werden sie sie bei andern suchen, die ihrem Gemüt und ihren Sitten schaden können. Schon manchmal habe ich gehört, daß Mütter ihren Kindern irgend ein kleines unschuldiges Vergnügen abgeschlagen haben, aus dem einfachen Grunde, weil sie denselben weder Zeit noch Gedanken widmen wollten. Dabei sind aber ihre Finger und ihre müden Augen emsig mit irgend einem unnützen Aufputz beschäftigt, wodurch sie nur die Eitelkeit und Verschwendung in ihren Kindern nähren. Wie der Sproß gebogen wird, so wird der Stamm. Wenn nun die Kinder zu Männern und Frauen heranreifen, offenbaren sich die Früchte dieser Lehren in Hochmut und sittlicher Wertlosigkeit. Die Eltern beklagen der Kinder Fehler, aber sind gegen die Thatsache blind, daß sie nur das ernten, was sie gesäet haben.

Ihr Eltern, die ihr Christen sein wollt, nehmt euer Kreuz auf euch. Gedenkt mit aller Nüchternheit der hei-

ligen Pflichten, die auf euch ruhen. Nehmt das Wort Gottes als eure Richtschnur und folgt nicht den Moden und Gebräuchen der Welt, der Augenlust und dem hoffärtigen Leben. Das zukünftige Glück eurer Familie und das Wohlergehen der menschlichen Gesellschaft hängt haupt- sächlich von der körperlichen und sittlichen Erziehung ab- die ihr euren Kindern in ihren ersten Lebensjahren gebt. Ist die Lebensweise des Kindes in allen Dingen eine einfache, sein Gewand zierlich, ohne jeden besonderen Schmuck, dann werden die Mütter auch Zeit finden, ihren Kindern Freude zu bereiten und sie zu lehren, aus Liebe zu gehorchen.

So bald es die Kinder verstehen können, sollten die Eltern ihnen das große Buch der Natur vorlegen. Diese Belehrungen, durch die Umgebung veranschaulicht, werden nicht so bald vergessen. Besondere Mühe sollte man darauf verwenden, das Herz der Kleinen für den Säemann vor- zubereiten, auf daß er den guten Samen austreuen kann. Wenn nur die Hälfte der Zeit und Arbeit, die jetzt für die Mode verschwendet wird, dazu benützt würde, das Gemüt des Kindes auszubilden und demselben richtige Gewohnheiten beizubringen, dann würde eine merkliche Veränderung in den Familien stattfinden.

Vor einiger Zeit hörte ich eine Mutter sagen, daß sie ihr gut gebautes Haus gern sehe, aber daß Unvollkommen- heiten in dessen Einrichtung und die schlecht zusammengefügte Holzbekleidung sie ärgere. Guter Geschmack in solchen Dingen ist nicht zu verdammen; aber es that mir leid, daß sie diesen Sinn für Schönheit nicht auf die Erziehung ihrer Kinder anwandte. Ihre Kinder waren ein Bau, für den sie verantwortlich war; aber das wilde, unbe- scheidene Handeln, der aufgeregte und selbstsüchtige Cha- rakter ihrer Kinder berührte alle schmerzlich. Sie besaßen



wirklich fehlerhafte Charaktere und waren schlecht zusammengefügte Menschenkinder, aber die Mutter war hierfür blind. Die Einrichtung ihres Hauses war ihr viel wichtiger als die Ausbildung des Charakters ihrer Kinder.

Reinlichkeit und Ordnung sind christliche Pflichten, die jedoch nicht übertrieben und zur Hauptsache gemacht werden dürfen, während andere Dinge von größerer Wichtigkeit vernachlässigt werden. Diejenigen, welche die Interessen ihrer Kinder derartiger Sachen wegen vernachlässigen, verzehnten die Minze, Till und Kümmel, aber das Schwerste im Geseze, nämlich das Gericht, die Barmherzigkeit und den Glauben lassen sie dahinten.

Je mehr man Kindern nachgiebt, desto eigensinniger, leidenschaftlicher und unfreundlicher werden sie. Möchten die Eltern es nur bedenken, daß ihr Glück sowohl als auch dasjenige der Kinder von einer verständigen, frühzeitigen Erziehung abhängt. Wer sind diese Kleinen, die unter unsere Obhut gestellt worden sind? Sie sind die jüngeren Glieder in der Familie des Herrn, die er uns anvertraut hat, um sie zu pflegen, „daß sie aufwachsen wie die Pflanzen und seien wie die ausgehauenen Erker, da man Baläfte mit zieret.“ Welch ein köstliches Werk und wie wichtig! Und dennoch finden wir Mütter, die sich nach einem weiteren Arbeitsfelde sehnen. Wenn sie nur nach Afrika oder Indien gehen könnten, dann thäten sie doch etwas. Aber die kleinsten Pflichten des täglichen Lebens auf sich zu nehmen und sie treulich und beharrlich auszuführen, scheint ihnen eine zu geringe Sache. Warum denn dies? Kommt es nicht daher, weil das Werk der Mutter so selten geschätzt wird? Sie hat viele Sorgen zu tragen, von denen der Vater selten weiß. Gar zu häufig kommt dieser nach Hause und beschwert die Familie mit seinen Geschäftsangelegenheiten. Und wenn er nicht gerade alles

zu Hause nach seinem Geschmacke antrifft, giebt er seinen Gefühlen der Ungeduld und des Tadels Ausdruck. Er mag großthun über das am Tage Gewonnene, aber was die Mutter gethan hat, scheint ihm nur wenig und wird nicht geschätzt. Ihre Sorgen scheinen ihm nur klein und gering. Sie hat nur zu kochen, die Kinder zu beaufsichtigen, gar oft nicht wenige, und das Haus in Ordnung zu halten. Sie hat sich während des ganzen Tages bemüht, daß alles im Hause glatt abging. Sie hat sich angestrengt, obgleich müde und ermattet, freundlich und liebevoll zu sprechen, die Kinder zu belehren und sie auf den richtigen Pfad zu leiten. Dies alles kostete viel Anstrengung und Geduld ihrerseits. Sie kann sich nicht ihrer Arbeit wegen rühmen. Es scheint, als ob sie nichts gethan habe; aber dies ist nicht der Fall. Wenn auch die Früchte ihrer Arbeit nicht in die Augen fallen, so bewachen doch die Engel die bekümmerte Mutter und sehen die Last, welche sie Tag für Tag zu tragen hat. Wenn auch ihr Name in der Weltgeschichte niemals aufgezeichnet wird, sie niemals die Ehre und das Lob der Welt erhält, wie dies bei dem Manne und Vater geschehen kann, so steht sie doch für ewig in dem Buche Gottes. Sie thut, was sie kann und ihre Stellung ist in Gottes Augen eine viel höhere, als diejenige eines Königs auf seinem Throne, denn sie entwickelt den Charakter und formt das Gemüth.

Die Mütter, welche heutzutage leben, bilden die zukünftige Gesellschaft heran. Wie wichtig ist es daher, daß ihre Kinder so auferzogen werden, daß sie imstande sind, den Versuchungen, die sie später umfluten, zu widerstehen.

Welcher Art des Vaters Beruf und wie groß seine Last auch sein mag, so sollte er doch stets mit demselben lächelnden Gesichte und derselben freundlichen Stimme sein Heim betreten, mit denen er während des Tages Besucher

und Freunde begrüßte. Die Frau sollte fühlen, daß sie an der aufrichtigen Liebe ihres Mannes eine Stütze hat. Ihre Last wird sofort leichter, wenn sein Arm sie stärkt, wenn er ihr in all ihren Bemühungen und ihrem Kummer hilft und wenn sein Einfluß sie unterstützt. Sind die Kinder nicht ebensowohl die feinigern als die ihrigen?

Der Vater sollte danach trachten, es der Mutter in allem zu erleichtern. Anstatt sich selbst in seiner freien Zeit zu ergötzen, sollte er mit seinen Kindern bekannt werden, mit ihnen spielen und arbeiten. Er sollte den Kleinen die schönen Blumen und die hohen Bäume zeigen, an denen sie die Macht und die Liebe Gottes sehen können. Er sollte ihnen zeigen, daß der Gott, der dies alles geschaffen hat, nur das Schöne und Gute liebt. Christus wies seine Jünger auf die Lilien des Feldes und die Vögel unter dem Himmel hin, indem er ihnen zeigte, daß Gott für sie sorgt und deshalb noch viel mehr für den Menschen, der doch höher als die Vögel und Blumen steht. Sagt den Kindern, daß, wenn man noch so viel Zeit verwenden würde, das Außere zu schmücken, das Aussehen doch niemals der Schönheit der einfachsten Blume des Feldes gleichkommen würde. Auf diese Weise werden ihre Gedanken von dem Künstlichen zu dem Natürlichen hingelenkt. Sie können daraus lernen, daß Gott ihnen alles Schöne zu genießen gegeben hat und daß sie ihm ihr Herz voll und ganz schenken sollen.

Die Eltern sollten in ihren Kindern die Lust zur Gesundheitslehre erwecken. Die Jugend sollte über ihren eigenen Körper belehrt werden. Es sind nur wenige, welche eine bestimmte Kenntniz von den Geheimnissen des Lebens haben. Viele Mütter beschäftigen sich wenig mit dem Studium des wunderbaren menschlichen Körpers und wissen nicht, in welcher Beziehung und Abhängigkeit alle

seine feinen Teile zu einander stehen. Sie verstehen nicht den Einfluß, welchen der Körper auf das Gemüt oder das Gemüt auf den Körper ausübt. Sie beschäftigen sich mit unnützen Kleinigkeiten und klagen dann, keine Zeit zu haben, die nötigen Kenntnisse für die Gesundheit ihrer Kinder zu sammeln. Es bereitet ihnen weniger Mühe, sie den Ärzten anzuvertrauen. Tausende von Kindern sterben, weil man die Gesetze, die ihr Dasein regeln, nicht kennt.

Wenn die Eltern die Wichtigkeit fühlen würden, sich selbst Kenntnisse der Naturgesetze zu verschaffen, um sie wirklich praktisch anzuwenden, dann würde ein besserer Zustand in der Welt herrschen. Lehrt eure Kinder, von der Ursache auf die Wirkung zu schließen. Zeigt ihnen, daß, wenn sie die Gesetze ihres Daseins verletzen, sie dafür zu leiden haben. Wenn sie auch nur langsame Fortschritte machen, so werdet nicht entmutigt, sondern belehrt sie in aller Geduld und harret aus, bis der Sieg davon getragen wird. Gebt ihnen Anweisungen über ihren eigenen Körper und wie sie für denselben zu sorgen haben. Gleichgültigkeit in Bezug auf die Gesundheit des Leibes führt auch zur Gleichgültigkeit in sittlicher Beziehung.

Bernachlässigt es nicht, eure Kinder anzuleiten, gut und gesund zu kochen. Indem ihr sie in diesen beiden Zweigen, in der Gesundheitslehre und im Kochen anleitet, gebt ihr ihnen die Anfangsgründe in einigen der wichtigsten Fächer der Erziehung und prägt ihnen zu gleicher Zeit solche Grundsätze ein, welche zu einer religiösen Erziehung sehr notwendig sind.

Diese Belehrungen sind notwendig und wenn ihr sie treulich ausführt, so werden sie euren Kindern als ein Bollwerk dienen, sie vor dem Uebel, das in dieser Welt herrscht, zu bewahren. Mäßigkeit sollte an unserm Tische

herrschen. Wir brauchen Wohnungen, in denen das uns von Gott gegebene Sonnenlicht und die frische Luft zugänglich sind. Wir bedürfen eines fröhlichen und heiteren Einflusses in unsern Räumen. Wir müssen unsern Kindern eine gesunde Lebensweise beibringen und sie mit den himmlischen Dingen bekannt machen. Es kostet etwas, dies alles zu vollführen. Es bedarf vieler Gebete, Thränen, Geduld und viel wiederholter Belehrungen. Unser Verstand steht manchmal still bei dem Gedanken, was wir thun sollen; aber wir können die Kinder im Gebete dem Herrn darbringen und ihn bitten: „Herr, verrichte du dein Werk, erweiche du die Herzen unserer Kinder.“ Er wird uns erhören. Er horcht auf die Gebete der sorgebeladenen Mutter und sieht ihre Thränen. Als Christus hier auf Erden wandelte, brachten ihm die besorgten Mütter ihre Kleinen, sie glaubten, daß, wenn er seine Hände auf sie legen würde, sie dann mehr Mut haben würden, sie so zu erziehen, wie sie es sollten. Der Heiland kannte die Ursache, warum diese Mütter ihm ihre Kleinen brachten und er tadelte seine Jünger, welche sie zurückweisen wollten und sagte: „Lasset die Kindlein zu mir kommen und wehret ihnen nicht; denn solcher ist das Reich Gottes.“ Mark. 10, 14. Jesus liebt die Kleinen und er bewacht die Eltern in ihrer Arbeit. Die Sünde nimmt immer mehr überhand und wenn unsere Kinder errettet werden sollen, müssen ernstliche Anstrengungen gemacht werden. Christus sagte: „Ich heilige mich selbst für sie, auf daß auch sie geheiligt seien in der Wahrheit.“ Joh. 17, 19. Er wollte seine Jünger geheiligt haben und setzte sich als Beispiel, daß sie ihm nachfolgen sollten.

Daß doch die Eltern die gleiche Stellung einnehmen möchten und sagen: „Ich möchte, daß meine Kinder feste Grundsätze erhalten und deshalb will ich ihnen in meinem

Wandel ein gutes Beispiel geben." Den Müttern sollte kein Opfer zu schwer fallen, welches für das Heil ihrer Familie gebracht werden muß. Gedenkt, daß Jesus sein eigen Leben für eure Erlösung hingab. Ihr werdet seinen Beistand und seine Hilfe in diesem gesegneten Werke genießen und mit Gott zusammenwirken.

Worin wir auch sonst noch fehlen, laßet uns in der Erziehung unserer Kinder vollkommen sein. Wenn sie das elterliche Haus rein und tugendhaft verlassen, und auch nur den geringsten Platz in dem großen Plane Gottes für die Welt ausfüllen, dann ist unser Leben sicherlich nicht umsonst gewesen!



## Ueverbürdete Hausfrauen.

**V**iele Hausfrauen beschäftigen sich heutzutage mit dem Gedanken, wie sie sich nach der neuesten Mode kleiden können und scheuen dafür weder Arbeit noch Kosten. Gesundheit, Erziehung und Bequemlichkeit werden auf dem Altar der Mode geopfert. Sogar am Tische üben Mode und Schaugepränge ihre verderblichen Einflüsse aus. Ob das Essen gesund gekocht ist, wird zur zweiten Frage. Das Luftschicken von vielen verschiedenen Gerichten kostet Zeit, Geld und Arbeit, ohne Gutes zu bezwecken. Es mag vielleicht Mode sein, ein halb Duzend Gerichte auf den Tisch zu bringen, aber diese Mode dient der Gesundheit zum Verderben. Es ist eine Mode, welche verständige Männer und Frauen durch Wort und Beispiel verwerfen sollten. Habt doch ein wenig Mitleid mit eurer Köchin! „Ist nicht das Leben mehr, denn die Speise, und der Leib mehr, denn die Kleidung?“ Matth. 6, 25. Heutzutage nehmen die häuslichen Pflichten fast die ganze Zeit der Hausfrau in Anspruch. Wieviel gesunder wäre es doch für das ganze Haus, wenn die Zubereitung der Speisen einfacher wäre. Die Gesundheit von Tausenden wird jährlich auf diesem Altar geopfert, die noch hätte erhalten werden können, wäre es nicht um diese endlosen, selbstgemachten Pflichten gewesen. Wie manche Mutter sinkt früh ins Grab, die bei einer einfacheren Lebensweise ein

längeres Leben zum Segen ihrer Familie, der Gemeinde und der Welt hätte führen können.

Der Satan ist der Erfinder dieser Gewohnheiten, mit denen die heutige Gesellschaft überlastet ist und viele Anbeter der Mode wissen nicht besser, ihre kostbare Zeit zu verwenden, als auf die fast nutzlose Anstrengung, mit der immer wechselnden Mode Schritt zu halten. Wie werden sie sich am Tage des Gerichts vor Gott, der Anspruch auf ihre Zeit und ihre Kraft hat, verantworten können?

Überall hört man die Frage: „Wo finde ich eine gute Haushälterin, welche das Kochen versteht?“ Der Mangel an guten Köchinnen und Haushälterinnen macht sich fühlbar. Wenn die Dinge so fortgehen, werden wir der guten häuslichen Hilfe gänzlich beraubt.

Aber warum fürchten sich die Mädchen vor häuslichen Pflichten? — Weil sie eine solche Arbeit als erniedrigend ansehen. In der Regel erhält die Köchin nicht die ihr gebührende Achtung. Ich habe Leute gesehen, die früher arm waren, aber später reich wurden, deren guter Verstand mit ihrer Armut verschwunden zu sein schien und sie in allen Dingen oberflächlich wurden. Manchmal dünken sich solche, welche das Nähen, Schriftsetzen, Probelesen oder Buchhalten lernen oder Lehrerinnen sind, zu aristokratisch, um mit einer Köchin zu verkehren.

Solche Gefühle durchdringen heutzutage fast alle Klassen der Gesellschaft. Die Köchin muß fühlen, daß ihre Beschäftigung sie im gesellschaftlichen Leben heruntersetzt und daß sie nicht erwarten darf, mit der Familie auf gleicher Stufe zu stehen. Können wir uns daher wundern, wenn begabte junge Mädchen andere Stellungen suchen? Kann man noch darüber erstaunt sein, daß es so wenige gebildete Köchinnen giebt? Das einzige Wunder ist, daß sich so viele eine solche Behandlung gefallen



lassen. Die Köchin vertritt einen wichtigen Posten in der Haushaltung. Sie bereitet Essen für den Magen, damit Gehirn, Knochen und Muskeln gebildet werden. Die Gesundheit aller Familienglieder hängt hauptsächlich von ihrer Geschicklichkeit und ihrer Kenntnis ab. Den häuslichen Pflichten wird niemals die gebührende Aufmerksamkeit geschenkt, wenn diejenigen, welche sie treulich erfüllen, nicht geachtet werden.

Die Selbstliebe und Selbstvergötterung haben den Schultern der Frauen ein trauriges Joch aufgebürdet. Sie werden von der schweren Last überwältigt und die ermüdende Arbeit, nach der Mode zu leben, wird nur mit Leiden und schweren Lasten belohnt. Indem Christus in die Zukunft blickte, sah er den heutigen Zustand der Welt und ladet jede schwerbeladene Seele aufs herzlichste ein: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernet von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“ Matth. 11, 28. 29.



## Die Verantwortung der Eltern.

**G**ott hat uns in diesen letzten Tagen über die Gesundheitslehre Licht geschenkt, damit wir mancher Gefahr, welcher wir ausgesetzt sein werden, entgehen können, wenn wir in diesem Lichte wandeln.

Satan trachtet mit aller Macht danach, die Menschen zu verführen, ihrer Eglust nachzugeben, ihre Lüste zu befriedigen und ihre Zeit mit unnützen Thorheiten zu vergeuden. Er macht ein Leben der Selbstsucht und der fleischlichen Befriedigung anziehend; aber die Unmäßigkeit verbraucht sowohl die geistigen als auch die körperlichen Kräfte. Wer hierin besiegt wird, hat sich auf des Satans Seite gestellt, indem er fortwährend versucht, gequält und endlich von dem Feinde aller Gerechtigkeit gänzlich beherrscht wird.

Die Eltern müssen ihre Pflichten einsehen, der Welt Kinder heranzubilden, die einen guten Charakter haben, welche sittliche Kraft besitzen, der Versuchung zu widerstehen und deren Leben zum Segen ihrer Mitmenschen und zur Ehre Gottes gereichen kann. Diejenigen, welche mit festen Grundsätzen ins Leben treten, werden ausgerüstet sein, aus allem sittlichen Verderben der Jetztzeit unbesiegt hervorzugehen. Die Mütter sollten jede Gelegenheit benutzen, ihre Kinder für etwas Nützliches heranzubilden.

Das Werk einer Mutter ist heilig und von großer Wichtigkeit. Sie sollte ihre Kinder von frühester Jugend an gewöhnen, sich selbst zu verleugnen und zu beherrschen.

Ihre Zeit gehört in besonderem Sinne vor allem ihren Kindern. Aber wenn die Thorheiten eines entarteten Zeitalters ihre Zeit beanspruchen und sie sich mit Gesellschaften, ihrer Kleidung und Vergnügungen beschäftigt, wird ihren Kindern eine sorgfältige Erziehung mangeln.

Viele Mütter klagen über die allgemein herrschende Unmäßigkeit, aber sie gehen nicht auf den Grund. Gar zu häufig wird dieser schon am elterlichen Tische gelegt. Wie manche Mutter, welche vorgiebt, eine Christin zu sein, setzt ihrer Familie leckere und gewürzte Speisen vor, welche die Genußsucht fördern und zur Schwelgerei führen! In manchen Familien besteht die Hauptkost aus Fleischspeisen und infolgedessen wird das Blut erhitzt und skrophulös. Wenn hierauf Krankheiten folgen, so werden sie der göttlichen Vorsehung zur Last gelegt, obgleich sie nur die Folgen einer verkehrten Lebensweise sind. Ich wiederhole: Die Unmäßigkeit fängt schon am elterlichen Tische an und bei den meisten wird die Genußsucht so oft befriedigt, bis sie zur zweiten Natur wird. Wer zu viel ißt oder ungesunde Nahrung genießt, verringert seine Kraft, den Leidenschaften und Lüsten zu widerstehen. Viele Eltern lassen ihre Kinder essen und trinken, wann sie wollen, um sich die Mühe, ihren Kindern mit aller Geduld Selbstverleugnung beizubringen, zu ersparen. Das Verlangen, den Geschmack zu befriedigen und den Lüsten zu folgen, nimmt mit den Jahren zu und folglich wird die so gewöhnte Jugend, je älter sie wird, von ihren Lüsten beherrscht und ein Sklave der Genußsucht. So bald sie in Gesellschaft kommt und ins Leben tritt, ist sie machtlos, den Versuchungen zu widerstehen. An dem Schwelger, dem Sklaven des Tabaks, dem Trinker und dem Trunkenbolde sehen wir die bösen Folgen einer unrichtigen Erziehung und der Selbstbefriedigung.

Wenn wir die traurigen Klagen christlicher Männer und Frauen über die schrecklichen Folgen der Unmäßigkeit hören, so kommt die Frage sofort auf: Wer hat diese Jugend erzogen? Wer hat diese unmäßigen Lüste in ihnen genährt? Wer ist der ernstlichen Verantwortung nicht nachgekommen, ihre Charaktere für das Leben und für den Verkehr mit den himmlischen Wesen in dem zukünftigen Leben heranzubilden?

Welche Scene wird sich abspielen, wenn die Eltern mit ihren Kindern bei der endlichen Abrechnung zusammentreffen! Tausende von Kindern, welche ein Opfer der Genußsucht und niedriger Laster gewesen sind, deren Leben nur ein Wrack ist, werden dann vor ihren Eltern, welche sie so erzogen haben, stehen. Wer außer den Eltern muß die schreckliche Verantwortung tragen? Hat der Herr diese Jugend so verdorben geschaffen? — O nein, gewiß nicht! Wer hat denn dieses schreckliche Werk verrichtet? Wurden die Sünden der Eltern nicht auf die Kinder übertragen, indem sie selbst den verderbenden Lüsten und Leidenschaften nachgaben? Und wurde das Werk nicht auch von denen vollendet, welche es vernachlässigten, sie nach dem Beispiele, welches Gott ihnen gab, zu erziehen. So sicher wie die Kinder da sind, werden auch diese Eltern vor Gott stehen müssen und Rechenschaft ablegen.

Der Satan ist immer zu seinem Werke bereit. Er wird es nicht unterlassen, die Kinder gerade da zu versuchen, wo ihnen der Wille und die sittliche Kraft zum Widerstehen fehlt. Er veranlaßt die Veränderungen der Mode und veranstaltet Gesellschaften und Vergnügungen, so daß die Mütter ihre Zeit zu unnützen Dingen hingeben, anstatt sich der Erziehung ihrer Kinder zu widmen. Unsere Jugend bedarf solcher Mütter, welche es schon den Kleinen in der Wiege beibringen, Leidenschaften zu beherrschen,

der Genußsucht zu entsagen und das eigene Ich beiseite zu setzen. Sie bedürfen hier ein Gebot und da ein Gebot, hier ein wenig und da ein wenig. Den Ebräern war es gezeigt worden, wie sie ihre Kinder erziehen sollten, auf daß sie den Gözendienst und die Gottlosigkeit der heidnischen Völker nicht annehmen möchten. „So fasset nun diese Worte zu Herzen und in eure Seele, und bindet sie zum Zeichen auf eure Hand, daß sie ein Denkmal vor euren Augen seien und lehrt sie eure Kinder, daß du davon redest, wenn du in deinem Hause sitzt, oder auf dem Wege gehst, wenn du dich niederlegest und wenn du aufstehest.“ 5 Mose 11, 18. 19.

Die Frau sollte die ihr von Gott bestimmte Stellung als Gehilfin ihres Mannes ausfüllen. Die Welt bedarf Mütter, welche nicht nur den Namen tragen, sondern die wirklich nach allen Richtungen hin Mütter sind. Mit vollem Recht dürfen wir sagen, daß die Pflichten einer Frau heiliger sind als die eines Mannes. Aber die Frau sollte die Heiligkeit ihres Berufes schätzen und in der Kraft und der Furcht Gottes sollte sie ihre Lebensmission aufnehmen. Sie sollte ihre Kinder für etwas Nützliches in der Welt und für eine Heimat auf der neuen Erde heranbilden.

Die Stellung einer Mutter in der Familie ist heiliger als die eines Königs auf seinem Throne. Ihr Bestreben sollte sein, ihren Kindern in ihrem Wandel ein nachahmungswertes Beispiel zu geben. Und sowohl durch Wort als auch durch That sollte sie ihnen wertvolle Kenntnisse einprägen und sie dazu anleiten, ein aufopferndes Leben zum Heile anderer zu führen. Der große Antrieb für die bekümmerte und sorgende Mutter sollte der sein, daß ein jedes Kind, welches sie richtig erzieht, und welches den innerlichen Schmuck, einen sanften und demütigen

Geist, besitzt, in den Vorhöfen des Herrn leuchten wird.

Ich bitte euch, ihr christlichen Mütter, schätzt und lernt eure große Verantwortlichkeit nicht für euch selbst, sondern zur Ehre Gottes zu leben. Christus lebte nicht, um das eigene Ich zu befriedigen, sondern nahm Knechtsgestalt an. Er verließ die himmlischen Wohnungen und vertauschte seine Gottheit mit der Menschlichkeit, auf daß er uns durch sein eigen Beispiel zeigte, wie wir Söhne und Töchter der göttlichen Familie, Kinder des himmlischen Königs werden können. Aber unter welcher Bedingung können wir nur diesen großen Segen erlangen? „Darum gehet aus von ihnen, und sondert euch ab, spricht der Herr, und rühret kein Ureines an, so will ich euch annehmen und euer Vater sein und ihr sollt meine Söhne und Töchter sein, spricht der allmächtige Gott.“ 2 Kor. 6, 17. 18.

Christus erniedrigte sich so tief, daß er, der mit Gott eins war, die Knechtsgestalt annahm. Seine Heimat war Nazareth, eine Stadt, die ihrer Bosheit wegen sprichwörtlich war. Seine Eltern gehörten zu den Armen. Sein Beruf war Zimmermann, und er arbeitete mit seinen Händen, um zu helfen, die Familie zu unterstützen. Dreißig Jahre lang war er seinen Eltern unterthan. Das Leben Christi zeigte uns unsere Pflicht, fleißig zu sein und für die zu sorgen, welche uns anvertraut sind. Jesus belehrte seine Jünger, daß sein Reich nicht von dieser Welt sei, in welcher alle nur nach der höchsten Stellung trachten. Er gab ihnen aber Belehrungen über die Demut und Selbstaufopferung zum Wohle anderer. Seine Erniedrigung bestand nicht darin, daß er seinen eigenen Charakter gering schätzte, sondern in seiner Gleichstellung mit den Menschen, um sie zu einem höheren Leben mit sich selbst zu erheben. Und dennoch sahen so sehr wenige

etwas Anziehendes in der Erniedrigung Christi. Die Weltmenschen gehen stets darauf aus, sich über andere zu erheben, aber Jesus Christus, der Sohn Gottes, erniedrigte sich selbst, um die Menschen zu erhöhen. Und der wahre Jünger Jesu wird seinem Beispiele folgen.

O, möchten doch alle Mütter dieses Zeitalters die Heiligkeit ihrer Mission würdigen und sich nicht anstrengen, mit ihren reicheren Nachbarn an Ansehen gleich zu sein, sondern die Ehre Gottes suchen, indem sie treu ihre Pflichten erfüllen! Wenn richtige Grundsätze der Mäßigkeit in die Jugend gepflanzt würden, so wären Mäßigkeitsvereine kaum notwendig. Festigkeit im Charakter und sittliche Beherrschung würden die Oberhand haben und in der Kraft Christi würden die Versuchungen dieser letzten Tage bestanden werden.

Es ist sehr schwierig, sich etwas abzugewöhnen, was man das ganze Leben hindurch gethan hat. Der Teufel der Unmäßigkeit hat ungeheure Kraft und es ist nicht leicht, ihn zu besiegen. Deshalb sollten die Eltern im eigenen Hause anfangen, ihn zu bändigen, und zwar durch die Grundsätze, die sie in ihre Kinder von frühester Jugend auf pflanzen, nur dann können sie auf Erfolg hoffen. Ihr werdet eure Belohnung empfangen, ihr Mütter, wenn ihr die euch von Gott gegebenen kostbaren Stunden mit dem Heranbilden des Charakters eurer Kinder zubringt und sie belehrt, die Grundsätze der Mäßigkeit im Essen und Trinken genau zu beachten.

Es ist die heilige Pflicht der Eltern, den körperlichen und sittlichen Zustand ihrer Kinder zu überwachen, auf daß ihre Nerven ruhig und im Gleichgewichte bleiben und die Seele keinen Schaden leidet. Väter und Mütter sollten die Gesetze des Lebens verstehen, so daß sie nicht durch Unwissenheit zugeben, daß ihre Kinder eine falsche

Richtung einschlagen. Die Kost wirkt sowohl auf die körperliche als auch auf die sittliche Gesundheit. Wie vorsichtig sollten daher die Mütter sein, ihren Tisch mit einfacher und gesunder Nahrung zu besetzen, auf daß die Verdauungsorgane nicht geschwächt, die Nerven nicht gereizt werden und so die Belehrungen, welche sie ihren Kindern geben, verloren gehen.

Der Satan weiß wohl, daß er nicht so viel Macht über die Gemüter haben kann, wenn die Eßlust beherrscht, als wenn sie befriedigt wird, und deshalb versucht er auf alle mögliche Weise, die Menschen hierin zu verführen. Durch den Einfluß ungesunder Nahrung wird das Gewissen betäubt, der Verstand verdunkelt und das Empfindungsvermögen geschwächt. Aber die Schuld des Uebertreters wird nicht im geringsten weniger, weil er sein Gewissen so abgestumpft hat, daß dasselbe unempfindlich geworden ist. Da nun ein gesunder Gemütszustand von dem normalen Zustande der Lebenskräfte abhängt, wie sorgfältig sollte man den Gebrauch von Gewürzen und Reizmitteln vermeiden! Und dennoch bemerken wir, daß viele, die sich Christen nennen, Tabak gebrauchen. Sie beklagen die Uebel der Unmäßigkeit, aber zu gleicher Zeit, während sie gegen den Gebrauch von starken Getränken reden, erfüllen sie die Luft mit Tabakrauch. Ehe nicht der Grund des Uebels erkannt wird, lassen sich die Ansichten über den Gebrauch von Tabak nicht ändern. Wir kommen der Sache noch näher. Thee und Kaffee fördern das Verlangen nach stärkeren Reizmitteln, und indem wir der Familie näher treten, fragen wir, wird dort bei der Zubereitung der Speisen Mäßigkeit in allen Dingen geübt? Werden die notwendigen Verbesserungen für die Gesundheit und das Glück hier getroffen?

Ein jeder wahre Christ wird seine Lüste und Leiden-



schaften beherrschen. Ist er nicht von den Banden der Eßlust frei, so ist er kein wahrer, gehorsamer Diener Jesu Christi. Die Befriedigung der Genußsucht und der Leidenschaften stumpft die Herzen für die Wahrheit ab. Es ist dem Geiste und der Kraft der Wahrheit unmöglich, einen Menschen nach Leib, Seele und Geist zu heiligen, wenn er von sinnlichen Begierden beherrscht wird.



## Die Erziehung und die Gesundheit.

Die vorherrschende Erziehungsweise hat seit Menschenalter die Gesundheit, ja sogar das Leben gefährdet. Viele Eltern und Lehrer verstehen nicht, daß die körperliche Entwicklung des Kindes in der frühesten Jugend die größte Aufmerksamkeit erfordert, damit Körper und Geist im richtigen Ebenmaße geformt werden. Manchmal ist es gebräuchlich, die Kinder bereits zur Schule zu schicken, wenn sie noch der mütterlichen Pflege bedürfen. In vielen Fällen werden die Kleinen in schlecht gelüfteten Schulzimmern zusammengedrängt, wo sie dann auf unbequemen Bänken in einer ungesunden Haltung sitzen. Die jungen, zarten Pflänzlein leiden darunter, da die Glieder und Muskeln noch nicht stark sind und der Verstand sich noch nicht entwickelt hat. Einige Kinder sind zart gebaut und indem sie täglich in der Schule zum Stillsitzen gezwungen sind, werden sie nervös und krank. Ihr Nervensystem wird erschöpft und ihr Körper verkümmert. Der schwache Lebensfunke erlischt, ohne daß die Eltern und Lehrer bedenken, sie hätten irgendwie schuld daran. Die Eltern betrachten den Verlust ihres Kindes vielleicht als eine Fügung des Allmächtigen, während ihr thörichtes Verfahren die eigentliche Schuld trägt. Wenn man unter solchen Umständen den Tod des Kindes der göttlichen Vorsehung zuschreibt, läuft man Gefahr, Gott zu lästern, anstatt ihn zu ehren. Gott will, daß die Kleinen leben und eine richtige Erziehung genießen sollen,

und daß in ihnen ein guter Charakter entwickelt wird; denn auf diese Weise wird Gott auf dieser Welt durch sie verherrlicht und in der zukünftigen von ihnen gepriesen.

Die Eltern und Lehrer übernehmen wohl die Verantwortung, die Kleinen zu erziehen, aber nur wenige würdigen die Pflicht Gott gegenüber, mit den verschiedenen Bedürfnissen des Kindes vertraut zu werden, damit sie das Leben und die Gesundheit ihrer anvertrauten Pflöge linge wahren können. Tausende von Kindern sterben durch die Unwissenheit derer, die für sie sorgen. Ihr zarter Verstand wurde zu sehr angestrengt und die Entwicklung ihres Körpers vernachlässigt. Die Kinder waren noch zu zart, um auf der Schulbank zu sitzen. Man überlud sie mit Aufgaben, während sie noch frei und ledig hätten bleiben sollen, bis die nötige Körperkraft vorhanden war, die geistige Anstrengung zu extragen. Kleine Kinder sollten Freiheit haben wie die Lämmer, draußen umher zu springen. Die günstigsten Gelegenheiten sollte man ihnen bieten, um frühe den Grund für einen kräftigen Körperbau zu legen.

Kinder, welche beständig zum Lernen angehalten werden, ohne die nötige körperliche Bewegung, können nicht stark werden. Wenn der Verstand beständig angestrengt wird, ohne daß zugleich die Körperkräfte entwickelt werden, so steigt zu viel Blut in den Kopf und der Blutumlauf wird gestört. Das Gehirn hat dann zu viel Blut, während die andern Körperteile zu wenig erhalten. Die Stunden zum Lernen und zur Erholung sollten sorgfältig eingeteilt und ein Teil der Zeit sollte für körperliche Arbeit verwendet werden. Wenn die Lebensweise der Schüler im Essen und Trinken, in der Kleidung und Erholung den Naturgesetzen entspricht, dann können dieselben eine Erziehung erhalten, die ihrer Gesundheit nicht schadet. Die Thatsache muß oft wiederholt und dem Gewissen ein-

geschärft werden, daß Bildung nur geringen Wert besitzt, wenn die körperliche Kraft mangelt, sie anzuwenden.

Den Schülern sollte nie so viel Kopfarbeit auferlegt werden, daß sie keine Zeit für die Entwicklung des Körpers finden. Die Gesundheit kann nur dann erhalten bleiben, wenn man eine bestimmte Zeit jeden Tag in der frischen Luft turnt oder sich sonst körperlich beschäftigt. Dabei sollten alle Teile des Körpers in Thätigkeit gesetzt werden. Wenn der Schüler die körperlichen und geistigen Kräfte gleichmäßig anspannt, wird er erstarken. Ist er krank, so helfen körperliche Uebungen sehr häufig zur Erholung. Wenn die Schüler die Schule verlassen, sollten sie eine bessere Gesundheit und einen umfassenderen Begriff von den sie beherrschenden Naturgesetzen haben, als zur Zeit, da sie dieselbe betraten. Es ist eine ebenso heilige Pflicht, die Gesundheit vor Schaden zu bewahren, als den Charakter. Leider wissen viele Schüler nicht, welchen großen Einfluß die Kost auf die Gesundheit ausübt. Sie haben sich nie mit aller Entschiedenheit daran gemacht, die Genußsucht zu beherrschen oder auf die Gesundheitsregeln mit Bezug auf die Kost zu achten. Sie genießen zu viel bei den Mahlzeiten und manche essen noch in der Zwischenzeit, wenn ihnen die Versuchung nahe tritt. Wollen diejenigen, die sich Christen nennen, die sie so oft beschwerende Frage lösen, warum ihr Verstand so träge ist und ihr Streben in göttlichen Dingen so schwach, so brauchen sie in vielen Fällen nur ihre täglichen Mahlzeiten zu betrachten; dort ist Ursache genug, wenn es auch noch andere geben mag.

Durch die Befriedigung ihrer Gflust weichen viele vom Herrn. Gott, der die Haare auf unserem Haupte zählt und es merkt, wenn ein Sperling vom Dache fällt, sieht auch die Sünden derer, welche sich der Befriedigung einer

verdorbenen Gflucht hingeben und dabei ihre körperlichen Kräfte verzehren, den Verstand schwächen und das sittliche Unterscheidungsvermögen abstumpfen.

Die Lehrer sollten selbst genau auf die Regeln der Gesundheit achten, damit sie ihre eigenen Kräfte in dem besten Zustande erhalten und sowohl durch Beispiel als auch durch Wort einen rechten Einfluß auf ihre Schüler ausüben können. Ein Lehrer, dessen körperliche Kraft schon durch Krankheit oder überhäufte Arbeit geschwächt ist, sollte desto mehr auf die Naturgesetze acht geben. Erholung thut ihm not und er sollte außer seinen Schulpflichten keine andere auf sich nehmen, besonders nicht, wenn diese ihn geistig und körperlich so anstrengen würden, daß seine Nerven darunter leiden und er seine Selbstbeherrschung verliert. In einem solchen Zustande wird er mit seinen Schülern nicht richtig handeln, und weder sich selbst noch seinen Schülern gerecht werden können.

Jeder Erziehungsanstalt sollten genügende Mittel zur Verfügung stehen, um den Unterricht mit Bezug auf den menschlichen Körper und seine richtige Behandlung recht anschaulich zu machen. Die Schüler müssen belehrt werden, wie man richtig atmet, liest und spricht, so daß die Kehle und die Lunge nicht dabei angestrengt werden, sondern nur allein die Bauchmuskeln. Die Lehrer haben selbst nötig, darin unterrichtet und geübt zu sein. Jeder Schüler muß eine solche Erziehung genießen, daß, wenn er sich einem Berufe widmet, er genau die irdische Hütte, welche Gott ihm gegeben hat, kennt. Er sollte sich bewußt sein, daß er zu lernen hat, so lange er lebt. Und während der Lehrer den Schüler unterrichtet, sollte er bedenken, daß dieser wieder andere belehren wird. Somit sind seine Belehrungen auch noch zum Segen vieler anderer.

## Die Kleidung.

**D**ie Welt wird von der Mode beherrscht, und diese ist eine tyrannische Herrin, welche ihren Ergebenen oft die größten Unbequemlichkeiten aufzwingt. Die Mode ist eine unvernünftige Steuer, welche ohne Barmherzigkeit eingefordert wird. Sie besitzt eine bezau-bernde Kraft und ist stets bereit, alle diejenigen lächerlich zu machen und zu tadeln, welche ihr nicht folgen.

Der Anstifter und Hauptleiter in der stets wechselnden und doch nie befriedigenden Mode ist der Satan. Er ersinnt beständig etwas Neues, das dem Körper und dem Geiste schadet, und frohlockt, wenn seine Pläne ihm gelingen. Der Tod lacht über die Anbeter des Modegötzen, welche durch seine die Gesundheit untergrabende Thorheit und ihren blinden Eifer so leicht unter seine Herrschaft gebracht werden. Glückseligkeit und Gottes Gunst werden der Mode geopfert. Wir sehen, wie die Welt in eitlen Vergnügungen versenkt ist, die ersten und besten Gedanken der Mehrzahl werden der Kleidung gewidmet und die Ausbildung des Geistes und Herzens wird vernachlässigt. Sogar unter denjenigen, die vorgeben, Gott zu lieben und seine Gebote zu halten, giebt es leider manche, welche, soweit es irgend geht, dieser Klasse nachhaffen, ohne dabei ihren Christennamen einbüßen zu wollen. Manche jungen Leute sind so eifrig im Schautragen von Schmuck, daß sie ihren Christennamen bereitwillig opfern, um ihre Eitelkeit und Buzsucht zu befriedigen.

Am Sonntage sehen viele Kirchen mehr einem Theater als einem Gotteshause ähnlich. Neuomodische Kleider jeder Art werden dort zur Schau getragen; dadurch verlieren viele Arme den Mut, solche Gotteshäuser zu betreten. Ihre schlichten und doch reinlichen Kleider stechen so sehr von denen ihrer wohlhabenderen Schwestern ab, daß der grelle Unterschied sie in Verlegenheit setzt. Einige bemühen sich, wie die Reichen aufzutreten, indem sie Kleidungsstücke von geringem Werte so aufspuzen, daß man sie für kostbare Kleidung hält. Arme Mädchen, welche nur einen kleinen Lohn bekommen, geben sehr häufig ihren letzten Heller aus, um sich denen gleich zu kleiden, welche ihr Brot nicht selbst zu verdienen brauchen. Demzufolge haben sie nichts für Krankheitsfälle zurückgelegt und es bleibt ihnen nichts für die Schatzkammer Gottes. Sie haben keine Zeit ihren Verstand auszubilden und in dem Worte Gottes zu forschen; es mangelt ihnen an Zeit, mit ihrem Herrn im Kämmerlein zu verkehren und den Gebetsversammlungen beizuwohnen.

Es ist sicherlich beklagenswert, daß so viele Frauen, die Christinnen sein wollen, mehr als andere der Mode fröhnen, so daß die Ungläubigen nur in ihren Fußstapfen wandeln. Viele in beschränkten Verhältnissen entziehen sich manches und arbeiten weit über ihre Kräfte, um mit der Mode Schritt halten zu können und so ihre Stellung in der Welt nicht zu verlieren. Diese Versuchung ist so groß, daß manche in dem Eifer, ihr Ziel zu erlangen, sich Unehrlichkeiten zu schulden kommen lassen. Viele werden gänzlich ruiniert durch die Sucht sich zu schmücken. Vorgebliche Christen, welche durch ihr Beispiel ihren schwächeren Schwestern die Thür der Versuchung geöffnet haben, werden am jüngsten Tage Rechenschaft ablegen müssen. Unerfahrene Seelen, welche von der Achtung, die man

den Modedamen entgegen bringt, entzückt sind, werden so verblendet, daß ihnen nichts zu kostbar ist, um es für künstlichen Schmuck und Verzierung zu vertauschen.

Unnütze Schmuckfachen und Putz sollten vermieden werden, weil dies sich den Nachfolgern des selbstverleugnenden und demütigen Jesu nicht ziemt. Auf der andern Seite aber sollte sich jeder befleißigen, daß seine Kleidung geschmackvoll, sauber und ordentlich aussehe. Manche sind in ihrer Kleidung nachlässig, haben immer etwas an den Kleidern anderer auszussetzen und halten es für eine Tugend, unordentlich zu sein und sich geschmacklos zu kleiden. Sie nennen Anstand und Zierlichkeit Stolz und entschuldigen die Nachlässigkeit in ihrer Kleidung, selbst am Sabbath, indem sie vorgeben, damit die Trennung — ie Christus in der heiligen Schrift von seinem Volke oerlangt, anzuzeigen. Wenn solche eine hohe Persönlichkeit empfangen und ihre besondere Gunst genießen wollten, so würden sie sich sicherlich Mühe geben, in dem besten und zierlichsten Kleide zu erscheinen. Aber wenn sie am Sabbath zusammenkommen, den großen Gott anzubeten, halten sie es von geringer Wichtigkeit, in welchem Kleide sie erscheinen oder wie ihr Aeußeres sei. Im Hause Gottes, dem Empfangssaale des Höchsten, wo himmlische Engel die Bedienten sind, versammeln sie sich mit wenig Ehrfurcht und Achtung. Alle, die sich am Sabbath versammeln, Gott anzubeten, sollten so viel als möglich sauber und ordentlich gekleidet sein. Diejenigen, welche an Gottes heiligem Ruhetage die beschmutzten Werktagkleider anlegen, obwohl sie bessere haben oder haben könnten, entehren dadurch Gott, seinen Sabbath und sein Haus. Die Nachfolger Christi werden von ihm dargestellt als das Salz der Erde und als das Licht der Welt. Wenn die Welt nicht den heilsamen Einfluß der Kinder Gottes hätte, so würde sie



in ihrer eigenen Verderbtheit zu Grunde gehen. Blickt auf die vorgeblichen Christen, welche in ihrer Kleidung und ihrem Aeußern nachlässig und in Geschäftssachen unpünktlich sind. Glaubt ihr, daß unser Heiland, wenn er auf Erden wäre, solche das Salz und Licht der Welt nennen würde? O nein, sicherlich nicht.

Die Unterhaltung wahrer Christen ist anständig, und während sie es für Sünde achten, sich mit thörichten Schmeicheleien abzugeben, sind sie höflich, freundlich und zuvorkommend. Ihre Worte sind ernst und wahr. Sie sind treu in ihrem Verkehr mit ihren Geschwistern und der Welt. Sie meiden den unnötigen Putz und Schmuck an der Kleidung; aber zu gleicher Zeit sind ihre Kleider ordentlich und geschmackvoll. Es ist ihnen viel mehr daran gelegen, ihren Körper in einem solchen Zustande zu erhalten, daß Gott dadurch geehrt wird, als daß sie sich nach der neuesten Mode kleiden. Ungefunde Kleidung verursacht unbeschreibliches Elend in der Frauenwelt. Manche sind deshalb lebenslänglich schwach, nur weil sie den Forderungen der Mode gefolgt sind. Gesundheit und Leben sind dieser unersättlichen Göttin geopfert worden. Viele glauben, daß sie ein Recht haben, ihren Körper nach ihrem Belieben zu behandeln; aber sie vergessen, daß sie nicht ihr eigen sind. Ihr Schöpfer hat Ansprüche auf sie, denen sie sich nicht entziehen können. Eine jede Uebertretung der Naturgesetze ist eine Uebertretung des Gesetzes Gottes und daher in den Augen Gottes Sünde. Der Schöpfer wußte, wie er den menschlichen Körper formen sollte; er brauchte nicht die Kleidermacherin zu fragen, was das Ideal von Schönheit sei. Gott, der in der Natur alles so herrlich und lieblich gemacht hat, verstand es sehr wohl, den menschlichen Körper schön und gesund zu schaffen. Die modernen Verbesserungen seines Werkes

beleidigen nur den Schöpfer und entstellen das, was er vollkommen machte.

Satan trachtet danach, alle unsere Kräfte zu schwächen, so daß uns das Leben eine Last ist und Gott in seinen Geschöpfen entehrt wird. Wenn Frauen die Moden der Welt zu ihrer Richtschnur machen, werden sie körperlich und geistig unfähig, die Pflichten des Lebens zu erfüllen. Viele haben sich selbst unbeschreibliches Elend zugefügt, indem sie sich schnürten. Ihre Kraft, Gutes zu thun in der Familie und in der Gesellschaft, ist sehr verringert worden und wenn solche Mütter sind, werden ihre Kinder der Lebenskräfte beraubt. Wenn die Taille eingeschnürt ist, wird der Umlauf des Blutes gehindert und die zusammengedrückten inneren Organe können ihr Werk nicht recht ausführen. Es ist unmöglich unter solchen Umständen, tief atmen zu können, demzufolge entsteht die schädliche Gewohnheit, nur mit den oberen Theilen der Lunge zu atmen und Schwachheit und Krankheit sind oft die Folgen.

Die Gefahren, welche von dem Einschnüren der Taille entstehen, werden von den wenigsten Frauen gewürdigt, obgleich viele tüchtige Schriftsteller diesen Gegenstand schon behandelt haben. Viele wollen behaupten, daß das Schnüren heutzutage aufgehört habe und solche mögen auch diese Bemerkungen nicht passend finden; aber es ist eine Thatfache, daß die Kleidung der Frauen so fest getragen wird, daß die Organe ihre Arbeit nicht verrichten können. Ein jedes Kleidungsstück sollte so lose getragen werden, daß man die Kleidung mitzieht, wenn man die Arme hebt.

Ein anderes Versehen in der heutigen Kleidung der Frauen besteht darin, daß sie das Gewicht der Röcke gänzlich auf den Hüften ruhen lassen. Dieses schwere

Gewicht drückt auf die Eingeweide, zieht sie hinunter, verursacht Magenschwäche und Müdigkeit und veranlaßt die Leidenden sich nach vorne zu beugen.

Dies zwingt die Lungen nur noch mehr ein und verhindert ihre richtige Thätigkeit. Das Blut wird unrein, die Poren der Haut verrichten nicht länger ihr Amt, Bleichsucht und Krankheit sind die Folgen und die Gesundheit schwindet. Die Damen mögen Schönheitsmittel anwenden, um ihre rosigten Wangen wieder zu erlangen; aber die Gesundheit ist dahin. Was der Haut schadet, ist auch dem Geiste schädlich und vernichtet den Frieden und die Heiterkeit des Gemüths. Eine jede Frau, welche die Gesundheit schätzt, sollte es vermeiden, ihre Hüften zu belasten. Das Gewicht eines jeden Kleidungsstückes sollte von der Schulter getragen werden. Dies wird sehr viel dazu beitragen, der Schwachheit, welche unter den Frauen überhand nimmt, zu steuern.

Die Gliedmaßen, welche am entferntesten von dem Mittelpunkte des Blutumlaufes sind und der meisten Bedeckung bedürfen, werden häufig gar nicht geschützt, während die andern Organe, welche bekanntlich mehr Wärme haben, mit Kleidung zu reichlich versehen werden.

Die moderne Kleidung verursacht die meisten Krankheiten unter den Frauen. Eine vollständige Gesundheit hängt von einem guten Blutumlaufe ab. Wenn die Gliedmaßen gut bekleidet sind, so werden wenige Unterröcke nötig sein. Dieselben sollten aber nie so schwer sein, daß sie den Bewegungen der Gliedmaßen hinderlich sind, auch sollten sie nicht so lang sein, daß sie die Feuchtigkeit und den Schmutz der Erde aufnehmen und ihr Gewicht sollte von den Schultern getragen werden. Das Kleid sollte leicht sitzen, und den freien Blutumlauf und das volle natürliche Athemholen nicht hemmen. Die Füße sollten vor

Feuchtigkeit und Kälte geschützt sein. Auf diese Weise gekleidet können wir in der frischen Luft Spaziergänge machen, beim Morgen- oder Abendtau, selbst bei Schnee und Regen, ohne Furcht, uns zu erkälten. Spaziergänge in der lebenspendenden Luft des Himmels ist einem gesunden Blutumlaufe sehr von nöten. Sie schützen am besten vor Erkältung und vor innerlichen Leiden, welche die Ursache von vielen Krankheiten sind. Eine wahre Reform in Hinsicht der Kleidung wird jedes Kleidungsstück ändern. Wenn diejenigen, denen die Gesundheit mangelt, ihre modernen Kleider ablegen und sich passend für Spaziergänge in der frischen Luft anziehen würden, so könnten viele gesund werden und der Welt durch ihr Beispiel und ihre Arbeit zum Segen sein.

Es ist nicht der Wille Gottes, daß Männer und Frauen frühzeitig sterben, ohne ihr begonnenes Werk ausgeführt zu haben. Er will, daß wir das volle Maß unserer Tage leben und daß jedes Organ ungehindert seine bestimmte Arbeit verrichte. Viele klagen über Gott, wenn Krankheit und Tod Glieder der Familie entreißen; aber es ist ungerecht, Gott für etwas anzuklagen, was die unausbleibliche Folge unserer eigenen Uebertretungen der Naturgesetze ist. Die der Mode fröhnenden Mütter kleiden sich und ihre kleinen Töchter der Gesundheit gänzlich zuwider. Ihre Taille wird schon sehr früh geschnürt und die äußern Gliedmaßen werden fast ohne Schutz gelassen, während der zarte Körper eines jeden Vorteils bedarf, seine Kraft zu entwickeln und zu vervollkommenen.

Wollt ihr, Mütter, daß eure Kinder lange leben und rosige Wangen haben sollen? Dann zeigt eurem Kinde, wie es sich gesund kleiden soll. Wenn du es liebst und ihm alles Gute wünschest, warum belehrst du es durch dein Beispiel, daß es keine Sünde sei, die menschliche

Figur zu verunstalten? Welchen Grund kannst du dem Schöpfer geben, daß du seiner Hände Werk verunstaltet hast? Wende dich ab von den Modepuppen und studiere den menschlichen Körper. Wir sind wunderbarlich geschaffen und wir sollen unsern Leib als ein lebendiges Opfer dem Herrn darbringen. Wie ist es möglich, daß eine christliche Mutter dem Modegötzen huldigen und zu gleicher Zeit dem Herrn im Himmel treu sein kann? Es ist unmöglich! „Ihr könnt nicht Gott samt dem Mammon dienen.“ Luk. 16, 13. Ihr könnt nicht eure Zeit und Gaben der Welt widmen und zugleich Geist und Körper in einem solchen Zustande erhalten, daß ihr eure Aufgabe erfüllen könnt. Gott will, daß ihr eure Kinder in seiner Furcht erzieht und ihnen behilflich seid, ihre Körper zu entwickeln. Dies wird ihnen bis in ihr Alter zum Segen gereichen.

Auch die kleinen Knaben werden oft so gekleidet, daß die unteren Glieder viel weniger Schutz haben als der obere Teil des Körpers. Die unteren Glieder, die weiter von dem Herzen entfernt sind, bedürfen desto mehr Schutz. Die Adern, welche das Blut nach allen Gliedmaßen hinführen, sind groß und enthalten genügend Blut, um denselben Wärme und Nahrung zuzuführen. Aber wenn das Blut von den Gliedern durch die Kälte vertrieben wird, ziehen sich die Adern zusammen und der Blutumlauf wird gehindert. Aber die Glieder leiden nicht nur von der Kälte, sondern aus Mangel an Nahrung werden sie nicht völlig entwickelt. Ein guter Blutumlauf reinigt das Blut und stärkt die Gesundheit; während eine schlechte Zirkulation das Blut unrein läßt und die Lebensorgane entzündet.

Ihr Mütter, warum kleidet ihr eure Knaben und Mädchen nicht nach der Gesundheit? Ihre Kleidung sollte

einfach, lose und bequem sein. Bedeckt ihre Gliedmaßen warm und gleichmäßig. Alsdann laßt sie hinaus in die frische Luft, so daß sie sich ihres Lebens und ihrer Gesundheit erfreuen können. Es wird eurerseits Mut erfordern, euch von den Fesseln der Mode loszureißen und eure Kinder der Gesundheit gemäß zu kleiden und zu erziehen; aber der Erfolg wird alle Selbstverleugnung und alle Schwierigkeit reichlich aufwiegen.

Viele Mütter opfern ihre ihnen von Gott gegebene Zeit der Mode, anstatt sie anzuwenden, um den Charakter ihrer Kinder auszubilden. Während sie sich anhaltend beim Nähen über ihre Arbeit beugen und im Hause abgeschlossen von der frischen Luft und dem herrlichen Sonnenscheine sitzen, leidet ihre Gesundheit. Manche Gelegenheit, die zur Ausbildung des Verstandes und zur Sammlung von Kenntnissen angewandt werden könnte, geht verloren. Auf diese Weise sind die Mütter nicht imstande, ihre Kinder zu etwas Nützlichem in dieser Welt heranzubilden oder ihnen ein Erbteil auf der neuen Erde zu sichern. Solche Frauen beugen ihre Schultern unter ein schweres Kreuz; würde aber Christus von ihnen als seinen Nachfolgern ein so großes Opfer verlangen, so würden sie sagen, die Last sei für sie zu schwer. Christus verlangt aber von keinem seiner Nachfolger, daß er ein so schweres Kreuz trage, wie es sich die Sklaven der Mode selbst auferlegen.

Würden christliche Frauen vorangehen und andern ein Beispiel setzen, wie man sich einfach, ordentlich und gesund kleidet, so würde eine allgemeine Reform stattfinden. Würden sie von einem höheren Standpunkte aus wirken, so müßte ihre Lebensweise den Naturgesetzen entsprechen und die Pflege ihrer Gesundheit und ihre Sitten würden sich nach den Forderungen Gottes richten. Sie würden dann weniger Geld und weniger Kraft auf Kosten

natürlicher Schönheit und für künstlichen Schmuck verwenden. Wenn es mehr praktische Frauen und Mütter gäbe, würde es in manchen Familien, welche jetzt wegen ihrer ungesundeten Lebensweise elend daran sind, eine große Veränderung geben.

Das menschliche Herz stimmte nie mit den Forderungen Gottes überein, sondern menschliche Klugheit hat stets danach getrachtet, den einfachen direkten Belehrungen des Wortes Gottes auszuweichen oder sie zu verändern. Solche Vorschriften, welche Selbstverleugnung und Demut auferlegen und bescheidenes Betragen, gesittete Unterhaltungen und einfache Kleidung verlangen, hat man stets verachtet, ja sogar diejenigen, die bekennen, Nachfolger Christi zu sein. Die Folgen waren immer dieselben, wenn man die Moden, Gewohnheiten und Grundsätze der Welt annahm.

Sehr wenige kennen ihr eigenes Herz. Die eitlen, tändelnden Freunde der Mode mögen vorgeben, Nachfolger Christi zu sein, aber ihre Kleidung und ihre Unterhaltungen bezeugen, womit sie sich beschäftigen und woran ihr Herz hängt. In der äußeren Erscheinung spiegelt sich das Herz und ein edler Charakter findet kein Wohlgefallen an äußerlichem Schmucke. Eine bescheidene, gottesfürchtige Frau wird sich stets ehrbar kleiden, denn einfache Kleidung läßt eine vernünftige Frau stets im besten Lichte erscheinen. Ein edles, gebildetes Gemüt offenbart sich in der Wahl einfacher und geschmackvoller Kleidung. Ein geheiligtes Herz hat keine Zeit, über nutzlosen Schmuck nachzudenken.

Grübelt weniger über die Moden nach; aber bestreibe dich desto mehr, den Charakter Christi kennen zu lernen. Der Größte und der Heiligste der Menschen war zu gleicher Zeit der Sanftmütigste. In seinem Charakter war die Erhabenheit mit der Erniedrigung harmonisch vereinigt.

Er konnte die Menge himmlischer Heerscharen zusammenrufen; die Elemente gehorchten seinem Befehle; aber er wurde um unseretwillen arm, auf daß wir durch seine Armut reich würden. Dieser Welt Freuden, ihre Herrlichkeit und Pracht, hatten keinen Reiz für ihn. In dem Kranze christlicher Tugenden verlieh er der Sanftmut und der Demut den größten Glanz. Christus wußte wohl, wie sehr das menschliche Herz an der Kleidung hängt und deshalb ermahnt er seine Nachfolger, ja er befiehlt ihnen sogar, ihre Gedanken nicht zu viel damit zu beschäftigen. „Und warum sorget ihr für die Kleidung? Schauet die Lilien auf dem Felde, wie sie wachsen; sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, daß auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht bekleidet gewesen ist, als derselbigen eins.“ Matth. 6, 28. 29.

Die Apostel beschreiben uns den Schmuck, nach dem eine jede Christin trachten sollte. „Ihr Schmuck soll nicht auswendig sein mit Haarflechten und Goldumhängen oder Kleideranlegen, sondern der verborgene Mensch des Herzens unverrückt, mit sanftem und stillem Geiste; das ist köstlich vor Gott.“ 1 Petri 3, 3. 4. „Deselbigen gleichen daß die Weiber in zierlichem Kleide mit Scham und Zucht sich schmücken, nicht mit Zöpfen oder Gold oder Perlen oder köstlichem Gewand, sondern wie sich geziemet den Weibern, die da Gottseligkeit beweisen wollen, durch gute Werke.“ 1 Tim. 2, 9. 10.

Hochmut und Verschwendung in der Kleidung sind offenbare Sünden, zu welchen die Frauen besonders geneigt sind. Folglich beziehen sich diese Ermahnungen vor allem auf sie. O, wie gering und wertlos sind Perlen, Gold oder ein köstliches Gewand, wenn sie mit der Demut und Lieblichkeit Christi verglichen werden. Körperliche Schönheit besteht in dem Ebenmaße aller Teile; aber



die geistige Schönheit besteht darin, daß wir mit Christo eins sind und unser Sinn dem seinigen gleicht. Die Tugenden Christi sind fürwahr ein unschätzbare Schmuck. Sie erhöhen und veredeln ihren Besitzer, wirken belebend auf andere und leiten sie zu der Quelle des Lichts und aller Segnungen.

Meine Schwestern im Herrn, lebt nicht, um mit den fortwährend wechselnden Moden Schritt zu halten. Betrachtet vielmehr unser großes Beispiel, Jesum Christum, auf daß ihr nicht von ihm getrennt werdet. Nehmt es euch fest vor, am Weinstocke zu bleiben, denn so ihr in Christo bleibet, werdet ihr viel Frucht bringen. Aber gleich wie die Rebe keine Frucht von sich selber bringen kann, sie bleibe denn am Weinstock, „also auch ihr nicht,“ sagt Christus, „ihr bleibet denn in mir.“ Joh. 15, 4. Der Mensch wächst nur langsam an Gnade, Sanftmut, Reinheit und Demut; aber der Fortschritt muß ein stetiger sein. Die Frucht reift immer mehr zur Vollkommenheit. Ein Christ nimmt die Wege und den Willen Christi immer mehr an. Aber manche, die Christen sein wollen, pilgern leider nicht himmelan, sondern werden von den Moden und Gewohnheiten der Welt beherrscht. Schöne aber ungesunde Moden, welche den Gesetzen der Natur direkt zuwider laufen, werden bereitwillig von ihnen angenommen. Indem sie an diesen Moden festhalten, werden sie in das Bild, welches sie so sehr bewundern, verwandelt. Auf diese Weise nehmen sie die Welt als Richtschnur an und der Hochmut und die Mode vollenden die Umgestaltung, während der Satan sich freut, daß sie so unbeständig wie die Wogen werden. Das stille Wirken der wahren Gottesfurcht verliert seine Lebenskraft; „der Glaube, wenn er nicht Werke hat, ist er tot an ihm selber.“ Jak. 2, 17.

Nach einem Kleide sollte jedoch ein jedes Kind, jeder Jüngling und jede Jungfrau ernstlich trachten, dies ist die Gerechtigkeit der Heiligen. Wenn sie ebenso eifrig und ausdauernd nach diesem Kleide trachten, wie nach moderner Kleidung, so werden sie gar bald mit der Gerechtigkeit Christi bekleidet sein und ihre Namen werden nicht aus dem Lebensbuche getilgt werden. Mütter und Kinder sollten beten: „Schaff in mir, Gott, ein reines Herz und gieb mir einen neuen gewissen Geist.“ Ps. 51, 11. Die Reinheit des Herzens und der gewisse Geist ist für Zeit und Ewigkeit viel mehr wert als aller Schmuck; denn nur wer reines Herzens ist, wird Gott schauen.

Darum, ihr Mütter, lehrt eure Kinder, daß die Gerechtigkeit Christi das einzige Kleid ist, in welchem sie in dem Himmel Einlaß finden und daß sie, wenn sie damit bekleidet sind, stets in diesem Leben Gutes thun und Gott verherrlichen werden.



## Allgemeine Gesundheitspflege.

Nach der Bestimmung Gottes sollte der Mensch thätig und nützlich sein. Das Leben vieler ist jedoch kaum mehr als ein unnützes Dasein und anstatt den Pfad ihrer Mitmenschen zu erleuchten und ihnen zum Segen zu dienen, sind sie im Gegenteil nur eine Last. Ihr Einfluß für das Rechte ist gleich Null; denn selten erheitert eine uneigennützigte Handlung ihr Leben. Bei ihrem Tode hinterlassen sie keine einzige angenehme Erinnerung, weil sie nie etwas wirklich Gutes thaten, das einen bleibenden Eindruck auf ihre Freunde hätte machen können. Ein solches Leben ist ein trauriger Fehlschlag und nur ein ungetreuer Haushalter, der vergißt, daß sein Schöpfer Anspruch auf ihn hat, kann ein solches Leben führen. Selbstüchtige Gedanken beschäftigen ihn und veranlassen ihn, den Herrn und dessen Zweck in der Schöpfung des Menschen zu vergessen. Gott setzte Adam und Eva ins Paradies, gab ihnen alles, was nützlich und lieblich war, pflanzte einen schönen Garten für sie, in welchem es nicht an Bäumen, Blumen noch anderen Gewächsen mangelte, die zur Zierde oder zum Gebrauche dienlich waren. Das herrliche Eden ergötzte wohl ihre Sinne; aber dies genügte nicht; sie mußten etwas haben, den wunderbaren Mechanismus des menschlichen Körpers in Thätigkeit zu setzen. Wenn die Glückseligkeit darin bestände, nichts zu thun, so wäre der Mensch in seiner Unschuld ohne Arbeit gelassen worden. Aber der

den Menschen schuf wußte, was zu seiner größten Glückseligkeit diente, und sobald er ihn schuf, gab er ihm auch sein bestimmtes Werk. Ein Leben nützlicher Arbeit ist unumgänglich notwendig für das körperliche, geistige und sittliche Wohl des Menschen.

Gott hat uns allen Arbeit zugeteilt, und indem wir unsern verschiedenen Pflichten nachkommen, wird unser Leben von Nutzen sein und wir werden den Segen empfangen. „Seid nicht träge in dem, was ihr thun sollt“ (Röm. 12, 11) ist die Ermahnung des Apostels Paulus. Auf eine Ernte zu warten, da man nicht gesäet hat, wäre ebenso ungereimt, als auf die Seligkeit zu hoffen, während man sich der Trägheit und Nachlässigkeit hingiebt. Zum Laufen hilft nicht immer schnell sein und zum Streiten nicht stark sein; aber „die lässige Hand macht arm.“ Spr. 10, 4. Wer in seinem Berufe fleißig ist, mag vielleicht nicht immer Glück haben; aber Schläfrigkeit und Faulheit betrüben sicherlich den Geist Gottes und vernichten die wahre Gottesfurcht. Stehendes Wasser wird schließlich stinkend; aber ein reiner sprudelnder Bach verbreitet Gesundheit und Freude, wohin er fließt.

Manche halten Reichthümer und Müßiggang für einen großen Segen; aber thatsächlich sind diejenigen die glücklichsten, welche mit aller Freudigkeit an ihre tägliche Arbeit gehen, und sie genießen auch dabei die beste Gesundheit. Die Müdigkeit, welche auf eine wohlgeordnete Arbeit folgt, gewährt ihnen den Segen eines erfrischenden, gesunden Schlafes. Der Befehl, daß der Mensch für sein tägliches Brot arbeiten soll, und die Verheißung der zukünftigen Seligkeit und Herrlichkeit gingen beide von demselben Throne aus und gereichen beide zum Segen.

Reichtum und Muße ohne bestimmten Zweck im Leben werden wenig Anregung zu geistiger und körper-

licher Thätigkeit geben. Auf diese Weise verliert gar manche Frau ihre Gesundheit und wird gezwungen, in einer Heilanstalt Hilfe zu suchen. Hier werden Wärterinnen gegen hohe Bezahlung angestellt, um die durch Unthätigkeit geschwächten Muskeln zu massieren. Welche Thorheit! Wie viel vernünftiger und besser wäre es, wenn alte und junge Frauen der Stimme des gesunden Menschenverstandes und den Naturgesetzen Gehör schenken würden, wenn sie auch Spott und Hohn von seiten der Verehrer der Mode ertragen müßten. Wenn unsere unthätigen Töchter mit aller Freudigkeit den häuslichen Pflichten nachgehen würden, dann könnten sie nützliche, zufriedene Glieder der menschlichen Gesellschaft werden. Für viele ist die Arbeit eine nützlichere und wirksamere „Bewegungskur“ als die besten Erfindungen der Aerzte.

In dem Auftreten mancher Jünglinge sowohl als auch mancher jungen Mädchen offenbart sich leider häufig der Mangel eines ernstern Zieles und der moralischen Selbstständigkeit. Sich zu kleiden, zu rauchen, Unsinn zu reden und den Leidenschaften in Vergnügungen freien Lauf zu lassen, ist bei vielen, die sich Christen nennen, das Ideal wahrer Glückseligkeit. Es ist traurig, daß die Zeit so nutzlos vergeudet wird. Stunden, die zum Forschen in der Bibel oder zum Wirken für den Herrn angewandt werden sollten, werden schlechter benutzt, als wenn sie verschwendet würden. Das Leben wurde uns zu einem wahren heiligen Zwecke gegeben und es ist zu kostbar, um auf solche Weise vergeudet zu werden. Ich bitte euch, die ihr den Namen Christi tragt, prüft eure Herzen und urteilt über euch selbst. Liebt ihr nicht das Vergnügen mehr als Gott und eure Mitmenschen? Es giebt viel zu thun; Seelen sind überall zu retten, Kämpfe allenthalben zu bestehen und ein ewiges Leben winkt als herrlicher

Lohn. Der Verstand muß durch alle ihm zu Gebote stehenden Fähigkeiten gestärkt und mit den Schätzen der himmlischen Weisheit bereichert werden. Dann könnt ihr in der Kraft Gottes ein edles Werk für den Herrn verrichten.

Es liegt in Gottes Absicht, daß alle wirken sollen und auf denen, welche die besten Fähigkeiten und Gelegenheiten haben, ruht die schwerste Verantwortung. Es wird sie das schärfste Urteil treffen, wenn sie mit den ihnen anvertrauten Pfunden untreu umgehen. Sogar die Lasttiere beschämen die Faulenzen, welche sich weigern, ihren Teil im großen Plane Gottes auszufüllen, obgleich sie mit Verstand ausgerüstet sind und den göttlichen Willen kennen.

Weil viele unthätig sind und verschmähen, selbst zu denken oder zu handeln, müssen einige wenige sich überarbeiten. Erstere fühlen keine Neigung von dem alten Geleise des Vorurteils und des Irrtums abzugehen; durch ihr verkehrtes Wesen hindern sie den Fortschritt und zwingen die, welche das Banner des Rechtes hochhalten, zu desto heldenmütigeren Anstrengungen. Ernste und treu ergebene Arbeiter ermatten aus Mangel an einer hilfreichen Hand und unterliegen schließlich ihrer zwiefachen Last. Ihre Gräber sind Wegweiser auf dem steilen Pfade heilsamer Reform. Wahres Glück und wahre Lebensfreude wird nur bei einem arbeitsamen Manne und einer fleißigen Frau gefunden. Die Arbeit belohnt sich selbst, und süß ist die Ruhe nach einer schweren Tagesarbeit. Aber es giebt auch eine selbst aufgebürdete, schädliche und gänzlich unbefriedigende Arbeit, wenn man nämlich einen ungeheiligten Ehrgeiz zu befriedigen, Aufsehen zu erregen und sich einen Namen zu machen sucht. Die Sucht, reich zu werden oder glänzend aufzutreten, verführt tausende, das, was an sich recht und billig ist, zu übertreiben. Sie

verwenden alle Kraft des Geistes und Körpers auf das, was nur einen Teil ihrer Zeit ausfüllen sollte. Ihr ganzes Dichten und Trachten geht nur darauf aus, sich Ehre oder Reichthum zu erwerben und alles andere nimmt den zweiten Rang bei ihnen ein. Unermüdllich schaffen sie jahrein, jahraus, um ihr Ziel zu erlangen; ist es aber einmal erreicht und die ersehnte Belohnung gesichert, so verwandelt es sich zu Staub in ihrer Hand; es ist alles nur ein Schatten. Sie haben ihr Leben für nutzlose Dinge dahingegeben.

Einem jeden Lebensberufe, der recht und ehrlich ist, kann man ruhig folgen, wenn der Geist von selbstsüchtigen Hoffnungen, von Betrug und Neid unbesleckt bleibt. Das Geschäftsleben eines Christen sollte von derselben Reinheit zeugen, welche in der Werkstätte Jesu zu Nazareth herrschte. Arbeitssame Männer und Frauen, welche in Glauben und Hoffnung ihren Lebensberuf auf sich nehmen, finden das, was in diesem Leben gut und edel ist. Ihr, die ihr geduldig eurer Arbeit obliegt, bedenkt stets, daß diejenigen, welche der Heiland erwählte, um mit ihm in dem Erlösungsplane zu wirken, kräftige, fleißige Arbeiter waren, Fischer aus Galiläa und Zeltmacher in Korinth. Von diesen demüthigen Männern ging eine Kraft aus, die durch alle Ewigkeit wirkt.

Die Engel sind Arbeiter, sie sind Boten Gottes und dienen den Menschen. Träge Knechte, die da glauben, daß es im Himmel nichts zu thun giebt, haben einen verkehrten Begriff von dem, was den Himmel ausmacht. Der Schöpfer hat keine Stätte zubereitet für die Befriedigung des sündhaften Müßigganges. Im Himmel herrscht thätige Liebe; aber für alle, die mühselig und beladen sind und den guten Kampf des Glaubens gekämpft haben, wird er eine herrliche Ruhestätte bieten. Dort werden sie

die jugendliche Kraft der Unsterblichkeit genießen und nicht mehr gegen den Satan und die Sünde zu kämpfen haben. Für diese thätigen Arbeiter würde ein Zustand ewigen Müßigganges lästig und kein Himmel sein. Der den Christen gewiesene Pfad der Mühe und Arbeit mag beschwerlich und ermüdend sein, aber die Spuren von den Fußstapfen des Erlösers verherrlichen ihn, und wer diesen heiligen Weg wandelt, geht sicher.

Manche wähnen, daß wenn sie ihre geistigen und körperlichen Kräfte überangestrengt haben oder wenn sie geistig oder körperlich zusammengebrochen sind, sie nun ihre Arbeit aufgeben müssen, um ihre Gesundheit wieder zu erlangen. Dies ist jedoch ein großer Irrtum. In wenigen Fällen ist gänzliche Ruhe von nöten, aber in den meisten Fällen würde eine solche große Veränderung nur schädlich wirken.

Die unter angestrongter Kopfarbeit Zusammengebrochenen sollten vom ermüdenden Denken rasten. Aber wenn man sie belehrt, es sei ihnen schädlich oder sogar gefährlich, ihre Geisteskräfte überhaupt anzustrengen, so kommen sie dadurch nur auf den Gedanken, ihr Zustand sei viel schlimmer, als er in Wirklichkeit ist. Sie werden nervös und fallen schließlich sich selbst und andern, die für sie sorgen müssen, zur Last. In einer solchen Gemütsstimmung ist ihre Genesung sehr fraglich.

Hat jemand seine körperlichen Kräfte überangestrengt, so sollte man ihm nicht raten, die Arbeit gänzlich zu unterlassen. Wenn er ganz unthätig bleibt, so wird dies in vielen Fällen seiner Genesung hinderlich sein. Der Wille wirkt mit dem Schaffen der Hände zusammen und wenn die Willenskraft unthätig ist, kommt das Gemüt in einen abnormen Zustand, der es dem Leidenden unmöglich macht, der Krankheit zu widerstehen. In einem solchen



Gemüthszustande ist die Unthätigkeit das größte Uebel, das einem begegnen könnte.

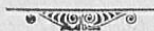
Der feine und wunderbare Mechanismus der Natur muß stets in Bewegung bleiben, um seinen Zweck erfüllen zu können. Nichtsthun ist sehr gefährlich. Körperliche Thätigkeit und nützliche Arbeit erheitern den Geist, stärken die Muskeln, fördern die Zirkulation des Blutes und geben dem Kranken die Befriedigung, daß er etwas thun kann und nicht ganz unnütz auf dieser geschäftigen Welt ist. Wenn dies nicht geschieht, denkt der Kranke nur an sich selbst und ist der Gefahr ausgesetzt, seine Leiden zu vergrößern. Wenn die Schwachen irgendwie eine geregelte körperliche Uebung zu leisten hätten, wobei sie ihre Kraft anstrengen, aber nicht mißbrauchen könnten, so würde ihnen dies als zu ihrer Genesung behilflich sein.

Wenn das Wetter einigermaßen schön ist, sollten diejenigen, welche bei der Arbeit viel sitzen, jeden Tag im Sommer wie im Winter, in der frischen Luft spazieren gehen. Die Kleidung sollte passend sein und die Füße gut geschützt. Bewegung ist oft der Gesundheit viel vortheilhafter als alle Medizin. Wer das Gehen vertragen kann, geht besser, als daß er fährt, denn beim Gehen werden alle Muskeln angestrengt. Auch kommen die Lungen in volle und gesunde Thätigkeit, da es unmöglich ist, in der frischen Luft zu gehen, ohne die Lungen zu füllen. Körperliche Bewegung hilft dem Magenkranken und ist ein ausgezeichnetes Stärkungsmittel für die Verdauungsorgane.

Wenn man sich gleich nach dem Essen in das Studium vertieft, oder sich körperlich stark anstrengt, so wird dadurch die Verdauung gehindert; denn die Lebenskräfte, welche die Verdauung fördern sollen, werden von andern Theilen beansprucht. Aber ein kurzer Spaziergang nach den Mahlzeiten mit gerade gehaltenem Kopfe und zurück-

gezogenen Schultern, ist von großem Nutzen. Das Gemüth wird von dem eigenen Ich abgewendet und zu den Schönheiten der Natur hingezogen. Je weniger die Aufmerksamkeit auf den Magen gerichtet wird, desto besser. Wenn man in einer beständigen Angst schwebt, daß das, was man genießt, Schaden könnte, dann wird es sicherlich so sein. Vergeßt eure Sorgen, denkt an etwas Erheiterndes.

Es sterben mehr Leute aus Mangel an körperlicher Bewegung als an Ueberanstrengung. Sie verrotten eher, als daß sie aufgebraucht werden. Beim Müßiggange ist der Kreislauf des Blutes ein träger und der notwendige Wechsel der Lebensäfte, welcher zur Gesundheit dient, findet nicht statt. Die kleinen Oeffnungen in der Haut, durch welche der Körper atmet, werden verschlossen, und dann ist es unmöglich, die verbrauchten Stoffe durch diesen Kanal abzufondern. Dies bürdet den andern Absonderungsorganen eine doppelte Last auf und Krankheit stellt sich bald ein. Wer dagegen gewöhnt ist, sich in der frischen Luft zu bewegen, bei dem zirkuliert auch im allgemeinen das Blut gut. Männer und Frauen, jung und alt, die gesund sein und das Leben genießen wollen, sollten bedenken, daß ihnen dies nicht möglich ist, ohne einen gesunden Blutumlauf. In welcher Lage sie sich befinden und welcher Art ihr Beruf auch sein mag, sollten sie es doch als ihre heilige Pflicht betrachten, weise Vorkehrungen zu treffen, um Krankheiten zu verhüten, durch welche sie so lange an die Stube gefesselt werden.



## Der Einfluß des Geistes auf den Körper.

Der Zustand vieler, welche immer klagen und augenscheinlich schwach sind, ist manchmal keineswegs ein so schlimmer, wie sie wähnen. Manche haben einen starken Willen, der, wenn er nur richtig angewandt würde, die Einbildungskraft beherrschen und ein mächtiges Mittel sein könnte, der Krankheit zu widerstehen. Aber zu häufig herrscht der Wille am verkehrten Platze, und weigert sich mit allem Eigeninne dem Verstande nachzugeben. Ein solcher Wille hat die Sache endgültig entschieden; schwächlich sind sie und bleiben sie und die den Kranken gebührende Aufmerksamkeit muß ihnen geschenkt werden, ohne daß sie dabei auf das Urtheil anderer achten. Tausende um uns sind krank und sterben, die gesund sein und leben könnten, wenn sie nur wollten. Aber ihre Einbildungskraft beherrscht sie. Sie meinen, daß sie ihre Gesundheit nur noch verschlechtern, wenn sie sich körperlich anstrengen, während dies gerade die Veränderung ist, die ihnen so noth thut. Sie sollten nur mit ihrer Willenskraft dagegen angehen und sich über die Schwierigkeiten hinwegsetzen. Würden sie sich ihren Kräften entsprechend mit irgend einer nützlichen Arbeit beschäftigen, so würden sie bald vergessen, daß sie Schmerzen im Rücken, in den Seiten, den Lungen oder im Kopfe haben.

Schwächliche Personen sollten ein Ziel im Leben haben und danach trachten, nützlich in ihren Familien und in der Welt zu sein. Nur zu oft beanspruchen sie gänzlich

die Aufmerksamkeit der Familie für sich und wollen von allen bemitleidet sein. Anstatt dessen sollten sie andern Liebe und Mitleid erweisen und bedenken, daß ein jeder seine Sorgen und seinen Kummer hat. Würden sie versuchen, andern zum Segen zu gereichen, so würden sie selbst großen Segen verspüren. Wer sich soweit als nur möglich an dem Werke beteiligt, andern Gutes zu thun, indem er praktische Beweise seines Interesses für sie giebt, erleichtert nicht nur die Beschwerden dieses Lebens, indem er die Last tragen hilft, sondern trägt zu gleicher Zeit dazu bei, seine eigene körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten. Gutes thun gereicht dem Geber sowohl als auch dem Empfänger zum Segen. Wer durch das Interesse für andere sich selbst vergift, erhält den Sieg über seine eigenen Schwachheiten. Die Freude, Gutes zu thun, erhebt das Gemüt und wirkt auf den ganzen Körper ein. Wenn du die Nackenden kleidest und „die so im Elend sind ins Haus führst,“ und „dem Hungrigen dein Brot brichst,“ „alsdann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte und deine Besserung wird schnell wachsen.“



## Die Wichtigkeit reiner, frischer Luft.

**V**iele Kränkliche können nicht von der großen Wichtigkeit, stets reine, frische Luft einzuatmen, überzeugt werden. Aus Furcht, daß sie sich erkälten möchten, leben sie absichtlich und beharrlich von Jahr zu Jahr in einer Luft, welche fast aller Lebenskraft beraubt ist. Es ist unmöglich, daß bei solchen das Blut richtig zirkulieren kann. Die Haut ist entkräftet und sie sind gegen jeden kleinen Witterungswechsel empfindlich. Sobald es ein wenig kälter wird, ändern sie ihre Kleidung und heizen die Zimmer. Am nächsten Tage bedürfen sie noch größerer Hitze und mehr Kleidung, um sich behaglich warm zu fühlen und auf diese Weise geben sie ihren beständig wechselnden Gefühlen nach, bis sie schließlich sehr wenig Lebenskraft übrig haben. Wenn nur diejenigen, die es aushalten können, sich genügend Bewegung machen würden, anstatt die Kleidung zu vermehren und die Temperatur eines schon zu viel geheizten Zimmers zu erhöhen, dann würden sie ihr Frösteln vergessen und mäßige Wärme würde ihnen genügen. Schwachen Lungen ist ein überheiztes Zimmer sehr nachtheilig.

Wer mit solchen empfindlichen Personen zusammenleben muß, dem ist die Winterzeit eine recht unangenehme. Es ist nicht nur Winter draußen, sondern auch im Hause ist es ungemütlich. Mit der Ausrede, daß die kalte Luft ihren Lungen und ihrem Kopfe schädlich sei, schließen die Opfer einer solchen Einbildung sich im Hause ein und

machen alle Fenster zu. Sie bilden sich ein, daß ein jeder Luftzug ihnen schadet und sie sich erkälten und dies ist auch so. „Wir haben es doch erfahren,“ sagen sie und niemand kann sie zur Ueberzeugung bringen, da sie die eigentliche Ursache nicht verstehen. Es ist wahr, sie erkälten sich bei jeder sich bietenden Gelegenheit; aber dies geschieht nur, weil sie sich durch eine verkehrte Handlungsweise so verweichlicht haben, daß sie nichts vertragen können. Sie leben stets bei verschlossenen Thüren und Fenstern und hocken immer beim Ofen herum und erfreuen sich ihres Glends. Warum wollen solche nicht tüchtige Bewegung in der frischen Luft probieren?

Viele sind belehrt worden, daß die Nachtluft der Gesundheit sehr nachtheilig sei und deshalb nicht in die Stuben eingelassen werden darf. An einem Herbstabend fuhr ich in einem sehr angefüllten Zuge. Die Ausatmung so vieler Lungen machte die Luft sehr unrein, so daß mir das Atmen erschwert und mir unwohl wurde. Deshalb öffnete ich das Fenster und wollte so recht die frische Luft genießen, als eine Dame mit ernster, bittender Stimme mich bat: „Schließen Sie doch das Fenster, Sie werden sich sonst erkälten, die Nachtluft ist sehr ungesund.“ Ich erwiderte hierauf: „Werte Dame, wir haben keine andere Luft innerhalb des Zuges als außerhalb desselben. Wenn Sie diese Luft nicht einatmen wollen, dann müssen Sie eben aufhören zu atmen.“ Wenn die Abende kalt sind, sollte man sich wohl vor Frösteln in acht nehmen und sich wärmer kleiden; aber während der Nacht sollte stets reine, frische Luft ins Zimmer hineinströmen. Die reine, frische Himmelsluft bei Tag und bei Nacht ist eine der reichsten Segnungen.

Frische Luft reinigt das Blut, erfrischt den Körper und trägt dazu bei, daß der Körper gesund und stark

wird. Die hierdurch erhaltene Kraft wirkt auch auf den Verstand, giebt demselben Klarheit und bis zu einem gewissen Grade auch Ruhe und Heiterkeit. Frische Luft giebt einen gesunden Appetit, fördert die Verdauung und bewirkt einen festen ruhigen Schlaf. Das Leben in schlecht gelüfteten Zimmern schwächt den Körper, verdunkelt den Verstand, macht die Haut unthätig und die Zirkulation schwach; das Blut bewegt sich träge, die Verdauung wird gehemmt und der Körper wird gegen Kälte sehr empfindlich. Man sollte sich an die frische Luft gewöhnen, so daß die kleinen Witterungswechsel einem nicht sogleich schaden. Aber man sollte sich vor Zug hüten und nicht in einem kalten Zimmer sitzen, wenn man erschöpft oder erhitzt ist.

Einige haben den falschen Begriff, daß wenn sie erkältet sind, sie sich vor der frischen Luft in acht nehmen und die Temperatur im Zimmer bis zur Hitze erhöhen müssen. Aber wenn man sich erkältet hat, ist der Körper in Unordnung, die Poren sind verschlossen und die inneren Organe sind mehr oder weniger entzündet, da das Blut von der Oberfläche zurückgedrängt und auf dieselben geworfen wurde. Zu solcher Zeit sollten die Lungen mehr als sonst mit frischer Luft versorgt werden. Richtige Bewegung würde das Blut wieder an die äußere Haut bringen und den inneren Organen die Last abnehmen. Willenskraft trägt viel dazu bei, einer Erkältung zu widerstehen und stärkt die Nerven. Den Lungen die frische Luft zu entziehen ist dasselbe, als wenn man dem Magen keine Nahrung giebt. Die Luft ist die von Gott für die Lungen zubereitete Nahrung. Heißt sie willkommen und lernt sie schätzen als ein köstliches Geschenk des Himmels!

## Häusliche Gesundheitspflege.

**D**ie Uebertretung der Naturgesetze in unseren persönlichen Gewohnheiten ist eine der ergiebigsten Quellen, aus denen Krankheit entspringt. Ordnung und Reinlichkeit sind Gesetze des Himmels. Als der Herr sein Gesetz auf dem Berge Sinai kundthun wollte, gab er Mose strenge Verordnungen über diesen Gegenstand: „Und der Herr sprach zu Mose: Gehe hin zum Volk, und heilige sie heute und morgen, daß sie ihre Kleider waschen.“ Dies wurde ihnen befohlen, damit sie rein vor dem Herrn erscheinen möchten. Er ist ein Gott der Ordnung und er verlangt Ordnung und Reinlichkeit auch von seinem Volke.

Die Kinder Israhel sollten in keinem Falle etwas Unreines an ihren Kleidern oder an ihrer Person haften lassen. Wer irgend etwas Unreines an seiner Person duldete, sollte bis an den Abend von dem Lager verbannt sein und ehe er zurückkehrte, mußte er seine Kleidung und sich selbst reinigen. Auch wurde ihnen befohlen, alle Abfälle nach einem weit von dem Lager entfernten Orte zu schaffen. Dies war sowohl eine zur Gesundheit dienende Maßregel, als auch eine religiöse Anordnung. Der Herr verlangt heutzutage nicht weniger von seinem Volke als damals. Die Vernachlässigung der Reinlichkeit erzeugt Krankheit; denn diese kommt nicht ohne Ursache. Heftige epidemische Fieber und Seuchen sind in Städten und Dörfern, die als sehr gesund angesehen wurden, ausge-



brochen und haben Tod oder Siechtum verursacht. In vielen Fällen kamen die Krankheitsstoffe, welche die Luft mit ihrem Gifte schwängerten, von den Wohnplätzen derjenigen, welche diesen Krankheiten zum Opfer fielen. Diese vergiftete Luft wurde von der Familie und der Nachbarschaft eingeatmet. Es ist zum Erstaunen, wie wenig man weiß, welche schädlichen Wirkungen für die Gesundheit aus Schläffheit und Gleichgültigkeit erwachsen.

Als die schottischen Prediger den Lord Palmerston, den ersten Minister Englands, baten, einen Tag zum Fasten und Beten zu bestimmen, um die Cholera zu vertreiben, erwiderte er: „Reinigt und desinfiziert eure Straßen und Häuser, befördert Reinlichkeit und Gesundheit unter den Armen und sorgt dafür, daß sie reichlich mit guter Nahrung und Kleidung versehen werden, trifft gute gesunde Maßregeln, dann werdet ihr keine Ursache zum Fasten und zum Beten haben. Der Herr wird auch nicht eure Gebete erhören, so lange ihr diese Mittel, welche er zur Vorbeugung des Uebels gegeben hat, unbeachtet läßt.“

Gott hat niemals den Menschen die vielen Leiden auferlegt, welche sie jetzt zu tragen haben. Unsere eigene Thorheit beraubte uns köstlicher Dinge und herrlicher Segnungen, welche, wenn sie richtig verwendet werden, von unschätzbarem Werte für die Erhaltung unserer Gesundheit sind. Wenn eure Häuser einladend und angenehm sein sollen, so laßt die schöne Luft und den herrlichen Sonnenschein hineinströmen. Entfernt eure schweren Vorhänge, öffnet die Fenster und die Läden und genießt den hellen Sonnenschein, selbst wenn er hier und da die Farben bunter Stoffe, die den Fußboden bedecken oder das Zimmer zieren, bleicht.

Viele Häuser werden reich ausmöbliert, mehr um dem

Hochmuth als der Bequemlichkeit oder der Gesundheit der Familie Rechnung zu tragen. Die besten Zimmer werden dunkel und verschlossen gehalten, sonst möchte das helle Licht den kostbaren Möbeln schädlich sein, die Farbe der Teppiche bleichen oder den Bilderrahmen ihren Glanz nehmen. Wenn Besucher in diese kostbaren Stuben eingelassen werden, können sie sich in der hier herrschenden feuchten Luft leicht erkälten. Aus derselben Ursache werden auch die Fremdenzimmer verschlossen gehalten. Die Schlafstuben sollten geräumig und so eingerichtet sein, daß die frische Luft Tag und Nacht reichlich hineinströmen kann. Wer in einem schlecht gelüfteten Zimmer geschlafen hat, fühlt sich beim Erwachen fieberisch und matt. Die Ursache hiervon ist, daß die lebenspendende Luft mangelte und der ganze Körper muß darunter leiden. Wer in einem Bette schläft, das nicht gut gelüftet und gesonnt wurde, setzt seine Gesundheit und manchmal sogar sein Leben auf das Spiel. Während des Tages sollten alle Zimmer des Hauses wenigstens für einige Stunden reichlich frische Luft und Sonnenschein haben. Wenn ihr euch der Gegenwart Gottes bewußt seid und ein liebevolles, ernstes Gemüt habt, dann wird ein bescheidenes Heim, welches durch frische Luft und herrlichen Sonnenschein erhellt und durch uneigennütige Gastfreundschaft erheitert wird, eurer Familie und dem müden Wanderer ein Himmel auf Erden sein.

Beim Aufstehen am Morgen wäre es für die meisten Personen vorteilhaft, den ganzen Körper mit einem Schwamm oder Tuch abzuwaschen. Hierdurch wird alle Unreinlichkeit von der Haut entfernt, sie wird zart und weich erhalten und die Zirkulation des Blutes befördert. Wer sich einer guten Gesundheit erfreut, sollte das häufige Baden nicht vernachlässigen. Dies ermöglicht den Gesun-

den und selbst den Kranken ein völligeres und freieres Atmen, dadurch wird das Gemüt und der Körper belebt, die Muskeln werden biegsamer und der Verstand wird klarer. Das Bad stillt die Nerven, und anstatt daß es die Gefahr, sich zu erkälten, mehrt, stärkt es vielmehr gegen die Erkältung, da es die Zirkulation des Blutes befördert. Das Blut wird nach der Oberfläche gedrängt und rollt leichter und regelmäßiger durch die Adern.

Ein Garten mit etlichen schönen Blumen und Sträuchern in geeigneter Entfernung von dem Hause, übt einen erheiternden Einfluß auf die Familie aus. Aber schattige Bäume und Sträucher, die das Haus dicht umschließen, verhindern die freie Zirkulation der Luft und lassen die Sonnenstrahlen nicht eindringen. Demzufolge ist die Luft besonders während der nassen Jahreszeit im Hause sehr feucht. Wer in solchen feuchten Zimmern schläft, zieht sich Rheumatismus, Lungenleiden und Nervenschwäche zu. Auch verfaulen die großen Mengen der Blätter, wenn sie nicht rasch weggeschafft werden und vergiften die Luft. Wohnhäuser sollten so viel als möglich an hochliegenden Orten errichtet werden. Wenn ein Haus gebaut wird, wo sich das Wasser rundherum sammeln kann und dort stehen bleibt, bis es langsam vertrocknet, so steigen fortwährend schädliche Ausdünstungen von der feuchten Erde auf, und diese sind oft die Veranlassung zu Halschmerzen, Fiebern oder Lungenkrankheiten.

Viele erwarten, daß Gott sie vor Krankheiten bewahren wird, weil sie ihn darum bitten; wer aber nicht acht auf die Naturgesetze giebt, dessen Gebet wird Gott nicht erhören; denn ihr Glaube ist nicht durch Werke vollkommen geworden. Wenn wir unser Möglichstes thun, unsere Gesundheit zu erhalten, dann können wir Gott um seinen Segen auf unsere Anstrengungen bitten und das Beste

erwarten. Alsdann wird er auch zur Verherrlichung seines heiligen Namens unsere Gebete erhören. Aber alle sollten es verstehen, daß sie auch ein Werk dabei zu thun haben. Gott wird niemals durch Wunder die Gesundheit derjenigen erhalten, die durch gleichgültige Unachtsamkeit gegen die Gesundheitsregeln den sichern Weg zur Krankheit betreten.

Manche strengen sich zu sehr an, ohne sich Zeit zur Erholung zu gönnen. Erholung ist aber sehr notwendig für alle, die körperlich angestrengt arbeiten und noch viel notwendiger für diejenigen, die vornehmlich Kopfarbeit verrichten. Weder unser Seelenheil noch die Verherrlichung Gottes verlangt, daß wir den Verstand stets beschäftigen, selbst nicht mit Sachen der Religion. Es giebt Vergnügungen, wie Kartenspielen, Tanzen, Theater besuchen u., die wir keineswegs billigen können, da Gottes Wort sie verdammt, weil sie großen Lastern die Thür öffnen. Indem sie den Menschen aufregen, erzeugen sie in manchen Gemüthern eine Leidenschaft zum Spielen und zur Ausschweifung. Alle solche Vergnügungen sollten von Christen verdammt werden und etwas ganz harmloses sollte sie ersetzen. Es giebt Arten der Erholung, welche dem Gemüthe und Körper sehr vorteilhaft sind. Ein klarer, gesunder Verstand wird gemug Beschäftigung finden, die nicht nur harmlos, sondern zu gleicher Zeit belehrend ist. Erholung in der frischen Luft und Betrachtung der herrlichen Natur Gottes werden vom größten Nutzen sein.



## Falsche Begriffe über Erfahrungen.

**M**an sagt, die Erfahrung sei der beste Lehrer. Eine echte Erfahrung steht in der That viel höher als theoretische Kenntnisse, aber viele haben einen falschen Begriff von einer wahren Erfahrung. Wirkliche Erfahrung wird durch verschiedene sorgfältige Beobachtungen gewonnen, indem das Gemüt von allen Vorurteilen befreit und von keinen vorgefaßten Meinungen und Gewohnheiten beherrscht wird. Die Folgen werden mit aller Sorgfalt beobachtet und man verlangt mehr zu lernen, weiter zu kommen und alles zu verbessern, das nicht in Uebereinstimmung mit dem Sittengesetze und den Naturgesetzen steht.

Was viele Erfahrung nennen, ist eigentlich gar keine Erfahrung, sondern entspringt nur der Gewohnheit oder irgend einer Befriedigung, der man gedankenlos und oft unwissend huldigt. Da ist keine Rede von einer wirklichen Erfahrung und einer gründlichen Untersuchung, wobei man die Grundsätze genau kennen muß, welche der Handlung zu Grunde liegen. Auf eine Erfahrung, welche nicht mit den unveränderlichen Grundsätzen der Natur übereinstimmt, kann man sich nicht verlassen. Der Aberglaube, der aus einer krankhaften Einbildung kommt, steht oft im Gegensatz zu dem Verstande und zu wissenschaftlichen Grundsätzen. Für viele scheint der Gedanke, daß andere ihren Erfahrungen widersprechen können, sehr thöricht und sogar grausam. Aber es entstehen viel mehr Irrtümer durch

falsche Begriffe von Erfahrung als durch irgend etwas anderes. Es giebt heutzutage sehr viele Schwächlinge, welche auch stets solche bleiben werden, weil sie sich auf ihre Erfahrungen stützen.

Schlechte Gewohnheiten binden Männer und Frauen mit eisernen Banden und gar zu häufig suchen sie ihre Lebensweise durch ihre sogenannte Erfahrung zu rechtfertigen. Viele der unziemlichsten Gewohnheiten werden hiermit entschuldigt. Manchen mißlingt es, eine körperliche, geistige und sittliche Entwicklung zu erlangen, weil sie an einer Erfahrung festhalten, welche einfachen, klaren Thatsachen entgegensteht. Man findet Männer und Frauen, welche durch eine verkehrte Lebensweise ihre Gesundheit gänzlich zerrüttet haben, aber dennoch ihre Erfahrungen andern aufs beste empfehlen, obwohl gerade diese Erfahrungen sie ihrer Kraft und Gesundheit beraubt haben. Wenn man sich Mühe giebt, sie zu belehren, verteidigen sie sich mit ihrer Erfahrung.

Gerade hierin begegnen wir der größten Schwierigkeit in Sachen des Glaubens. Man kann die einfachsten Thatsachen, die deutlichsten Wahrheiten aus dem Worte Gottes den Leuten vorführen, aber das Ohr und Herz sind verschlossen und die einzige überzeugende Entschuldigung ist „meine Erfahrung.“ Einige sagen: „Der Herr hat mich in meinem bisherigen Wandel und Thun gesegnet, und ich kann deshalb nicht im Irrtum sein.“ Man beruft sich auf seine Erfahrungen und verwirft die erhabenen und heiligenden Wahrheiten der Bibel.

Bileam erbat von Gott, Israel zu fluchen. Es lag ihm sehr viel daran, daß ihm hierzu die Erlaubnis gegeben wurde; denn ihm war eine große Belohnung in Aussicht gestellt. Aber Gott sagte: „Gehe nicht mit ihnen.“ Bileam wurde jedoch zum zweiten Male von höher ge-

stellten Boten gebeten und noch größere Versprechungen wurden ihm gemacht. Obgleich der Herr ihm seinen Willen bereits kundgethan hatte, war er so gierig, die Belohnung zu erhalten, daß er Gott zum zweiten Male um dasselbe bat und Gott gewährte ihm die Bitte. Alsdann machte er eine wunderbare Erfahrung; wer möchte aber wohl eine solche Erfahrung machen?

Noch manche Beispiele könnten angeführt werden, uns zu zeigen, wie Menschen betrogen worden sind, die sich auf ihre sogenannte Erfahrung verlassen haben.



## Darf man spiritistische Aerzte um Rat fragen?

**W**iederholt habe ich Briefe von Predigern und Gemeindegliedern empfangen, worin sie um Auskunft baten, ob es recht sei, spiritistische Aerzte und Heilseher um Rat zu fragen. Diese Diener Satans werden so zahlreich und es ist so allgemein, sie um Rat zu bitten, daß Worte der Mahnung völlig am Platze sind.

Gott hat es einem jeden ermöglicht, sich Kenntnisse über die Gesundheitsgesetze zu verschaffen. Er hat es uns zur Pflicht gemacht, unsere körperliche Gesundheit in dem besten Zustande zu erhalten, auf daß wir ihm den gebührenden Dienst leisten können. Wer sich weigert, das Licht und die Kenntnisse, die ihm so gnädiglich dargereicht sind, anzunehmen, verwirft die ihm von Gott bereiteten Mittel, um sein geistiges und körperliches Leben zu fördern. Er setzt sich der Gefahr aus, durch die Versuchungen Satans betrogen zu werden.

Nicht wenige Christenbekenner in diesem sogenannten christlichen Zeitalter nehmen ihre Zuflucht zu bösen Geistern, anstatt der Kraft des lebendigen Gottes zu vertrauen. Die an dem Krankenbette ihres Kindes wachende Mutter sagt: „Ich vermag nichts mehr zu thun. Giebt es denn keinen Arzt, der mein Kind heilen kann?“ Ihr wird von den wunderbaren Heilungen erzählt, welche durch Mag-



netiseure und Hellscher ausgeführt sind, und sie vertraut ihren Diebling einem solchen Arzte an, übergiebt ihn aber dadurch den Händen des Satans. In manchen Fällen wird das zukünftige Leben des Kindes durch die satanische Kraft, welche zu brechen unmöglich scheint, beherrscht. Eine Mutter hat einen ungläubigen Arzt, das Leben ihres Kindes zu retten; aber als ich sie ermahnte, ihre Hilfe bei dem großen Arzte zu suchen, der in jedem Falle retten kann, wandte sie sich ungeduldig weg.

Als Masja, König von Israel, krank war, „sandte er Boten und sprach zu ihnen: Gehet hin, und fragt Baal-Sebub, der Gott zu Ekron, ob ich von dieser Krankheit genesen werde.“ Auf dem Wege begegneten sie Elias und anstatt die Botschaft von dem Götzen zu hören, vernahm der König den schrecklichen Ausspruch des Gottes von Israel: „Du sollst nicht von dem Bette kommen, darauf du dich gelegt hast, sondern sollst des Todes sterben.“ 2 Kön. 1, 4. Christus sprach die Worte durch Elias zu den abgefallenen Könige. Der große Gott Immanuel hatt Ursache mit der Gottlosigkeit des Masja unzufrieden u sein. Wie viel hatte der Herr schon gethan, die Herzen der Israeliten zu gewinnen und in ihnen Vertrauen zu ihm zu erwecken! Von alters her hatte er sich zu seinem Volke in unbeschreiblicher Liebe und Langmu herabgelassen. Von der Zeit der Patriarchen an hatte er es kundgethan, wie seine „Luft bei den Menschenkinden“ war. Spr. 8, 31. Er war stets eine gegenwärtige Hilfe für alle gewesen, die ihn aufrichtig suchten. „We sie ängstete, der ängstete ihn auch, und der Engel seines Angesichts half ihnen. Er erlöste sie, darum daß er sie liebte und ihrer schonte. Er nahm sie auf, und tru sie allezeit von alters her.“ Jes. 63, 9. Dennoch lehre sich Israel wider seinen Gott auf und

suchte Hilfe bei dem schlimmsten Feinde des Herrn. Israel war das einzige Volk, welchem die Kenntnis des wahren Gottes anvertraut war. Als der König von Israel das heidnische Orakel um Rat fragte, that er damit den Heiden kund, daß er mehr Vertrauen zu ihren Götzen habe, als zu dem Gott seines Volkes, dem Schöpfer Himmels und der Erde. Auf gleiche Weise machen diejenigen Gott Unehre, welche Kenntnis von Gottes Wort besitzen wollen, aber dennoch sich von der Quelle der Kraft und Weisheit wenden und Hilfe und Rat bei den Mächten der Finsternis suchen. Wenn der Zorn Gottes durch das Handeln des bösen, gottlosen Königs heraufbeschworen wurde, wie wird er ein ähnliches Verfahren von seiten derjenigen, die seine Knechte sein wollen, ansehen?

Viele sind zu träge, sich eine Kenntnis der Naturgesetze und der einfachen Mittel zur Erhaltung ihrer Gesundheit zu verschaffen. Ihre Lebensweise ist nicht die richtige. Wenn sich infolgedessen Krankheiten bemerkbar machen, erflehen sie nicht den Segen Gottes, sondern nehmen ihre Zuflucht zu den Ärzten. Wenn sie wieder genesen, geben sie der Arznei und den Ärzten alle Ehre. Sie sind stets bereit, die menschliche Macht und Weisheit zu vergöttern, als ob das Geschöpf, welches Staub und Asche ist, ihr Gott wäre.

Es ist unsicher, sich Ärzten anzuvertrauen, welche keine Gottesfurcht besitzen. Wenn das menschliche Herz nicht von der göttlichen Gnade beeinflusst wird, ist dasselbe „ein trotzig und verzagt Ding, wer kam es ergründen?“ Jer. 17, 9. Die Menschen trachten nur danach, sich selbst zu erhöhen. Unter dem Deckmantel des ärztlichen Berufs sind schon viele Sünden begangen und mancher Betrug verübt worden. Der Arzt mag vorgeben, große Weisheit und Geschicklichkeit zu besitzen, während

er selbst charakterlos ist und den Naturgesetzen zuwider handelt. Der Herr unser Gott versichert uns, daß er wartet, sich uns gnädig zu erweisen, wenn wir ihn in der Noth anrufen. Meistens führen die Anweisungen dieser Aerzte von den Grundtätzen Gottes ab, welche er uns betreffs der Gesundheit gegeben hat, und dies ist besonders mit der Kost der Fall. Sie sagen, wir leben nicht, wie wir sollten, und schreiben Veränderungen vor, die dem Lichte, welches Gott uns gegeben hat, entgegen sind. Wie kann der Herr uns aber segnen, wenn wir auf dem Pfade des Feindes wandeln?

Warum wollen sich die Menschen nicht dem anvertrauen, der sie geschaffen hat und der nur durch eine Berührung, ein Wort oder einen Blick, alle Krankheiten heilen kann? Wem sonst gebührt unser Vertrauen als gerade demjenigen, welcher für unsere Erlösung ein so großes Opfer darbrachte? Unser Herr hat uns bestimmte Anweisungen durch den Apostel Jakobus gegeben, was unsere Pflicht ist, wenn wir krank sind. Wenn menschliche Hilfe nicht nützen kann, so will Gott seinem Volke ein Helfer sein. „Ist jemand krank, der rufe zu sich die Ältesten von der Gemeinde, und lasse sie über sich beten, und salben mit Del in dem Namen des Herrn. Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten; und so er hat Sünden gethan, werden sie ihm vergeben werden.“ Jak. 5, 14. 15. Wenn die Nachfolger Christi mit reinem Herzen den Verheißungen Gottes so viel Glauben schenken würden, wie sie den satanischen Kräften schenken, dann würden sie die lebenspendende Kraft des heiligen Geistes an Leib und Seele erfahren.

Gott hat seinem Volke viel Licht gewährt, aber nichtsdestoweniger werden Versuchungen an uns herantreten. Wer unter uns sucht seine Hilfe bei den Götzen Ertrons?

Betrachtet folgendes Beispiel ein wenig, es ist nicht der Einbildung entsprungen; in vielen können wir dessen Hauptzüge finden. Eine kränkliche Person, die scheinbar gewissenhaft, aber voll Vorurteil und von sich selbst eingenommen ist, bekennet öffentlich, daß sie sich um die Gesetze und Regeln der Gesundheit nicht kümmere, die wir als ein Volk durch die Gnade Gottes angenommen haben. Ihr Essen muß zur Befriedigung ihres krankhaften Geschmacks zubereitet werden. Anstatt selbst für gesunde Nahrung zu sorgen, nimmt sie ihre Mahlzeiten in Gasthäusern, wo die Gflust ohne Einhalt befriedigt werden kann. Obwohl sie mit beredter Zunge die Mäßigkeit verteidigt, mißachtet sie deren Grundsätze. Sie sucht Genesung, aber weigert sich, sie unter der Bedingung der Selbstverleugnung zu erlangen.

Ein solcher Mensch huldigt einem verdorbenen Geschmacke und der Bauch ist in Wirklichkeit sein Gott. Die Kräfte, welche zu Gottes Ehre gereichen könnten, wenn sie geheiligt und veredelt wären, werden geschwächt und leisten sehr wenig. Wenn man die Naturgesetze verachtet, so sind eine aufgeregte Natur, ein verwirrtes Gehirn und schwache Nerven die unausbleiblichen Folgen. Auf einen solchen Menschen kann man sich nicht verlassen, er ist untüchtig. Wer den Mut hat, ihn brüderlich zu warnen, erregt dadurch nur sein Mißfallen und die kleinsten Einwendungen oder Widersprüche reizen seinen streitfüchtigen Geist. Aber es wird ihm eine Gelegenheit geboten, Hilfe zu suchen bei einem, dessen Erfolge von Zaubermitteln herrühren. Sofort wendet er sich an diese Quelle mit allem Ernste, giebt freiwillig sein Geld und seine Zeit hin in der Hoffnung, die angebotene Hilfe zu erhalten. Er wird betrogen und verblendet. Des Zauberers Macht wird gelobt und andere werden dadurch

beeinflusst, auch dort ihre Zuflucht zu suchen. Auf diese Weise wird der Gott Israels verunehrt, während Satans Macht erhöht und geehrt wird.

In dem Namen Jesu Christi ermahne ich alle seine Nachfolger: Haltet fest an dem Glauben, welchen ihr von Anfang empfangen habt. „Des ungeistlichen, losen Geschwätzes entschlaget euch.“ 2 Tim. 2, 16. Anstatt euer Vertrauen auf Zauberkräft zu setzen, vertraut dem lebendigen Gott; denn verflucht ist der Pfad, der nach Endor oder Ekron führt. Die Füße derer, welche sich auf diesen verbotenen Weg begeben, werden straucheln und fallen. Es giebt einen Gott in Israel, bei dem alle Niedergeschlagenen und Bedrückten Befreiung finden können. Gerechtigkeit ist die Grundlage seines Thrones.

Es ist sehr gefährlich für uns, auch nur im geringsten von den Anweisungen Gottes abzuweichen. Indem wir von dem sichern Pfade der Pflicht abbiegen, findet sich ein Umstand nach dem andern, um uns weiter und weiter unwiderstehlich von dem Rechten abzubringen. Unnötiger Weise vertrauten Umgang mit solchen zu pflegen, welche keine Achtung vor Gott haben, wird uns irre führen, ehe wir es merken. Die Furcht, weltliche Freunde zu beleidigen, hält uns zurück, Gott zu danken und unsere Abhängigkeit von ihm an den Tag zu legen.

Wir müssen uns fest an Gottes Wort halten. Dessen Warnungen und Ermutigungen, dessen Drohungen und Verheißungen sind uns nötig. Wir bedürfen des vollkommenen Beispiels, welches uns nur das Leben und der Charakter Jesu gewährt. Die Engel Gottes werden sein Volk bewahren, wenn es auf dem richtigen Pfade wandelt; aber für solche, die wissentlich auf Satans Weg gehen, findet sich keine Verheißung irgend eines Schutzes. Ein Diener des großen Betrügers wird alles mögliche

sagen und thun, sein Ziel zu erreichen. Es bleibt sich gleich, ob er sich Spiritist oder Magnetiseur nennt. Durch Anmaßungen gewinnt er das Vertrauen der Unbedachtsamen. Er giebt vor, ihre Lebensgeschichte lesen zu können und die Schwierigkeiten und Leiden derjenigen, welche ihre Zuflucht zu ihm nehmen, zu kennen. Indem er sich als einen Engel des Lichts verstellt, während Finsternis sein Herz bedeckt, übt er auf Frauen, die seinen Rat begehren, großen Einfluß aus. Er sagt ihnen, daß ihre Schwierigkeiten von einer unglücklichen Ehe herkommen. Dies mag auch wahr sein, aber ein solcher Ausspruch kann ihre Lage niemals ändern. Er sagt ihnen, sie bedürfen der Liebe und des Mitleids und indem er großen Anteil für ihr Wohlergehen an den Tag legt, gewinnt er Macht über sein argloses Opfer und bezaubert es, gleichwie eine Schlange das zitternde Vögelein. Unsere einzige Sicherheit besteht darin, daß wir auf dem alten Pfade verbleiben. „Ja, nach dem Gesetz und Zeugnis. Werden sie das nicht sagen, so werden sie die Morgenröte nicht haben.“ Jes. 8, 20.



## Gegenwärtige Pflichten.

Jeder sollte sich so ausbilden, daß er nicht nur selbst in Uebereinstimmung mit den Naturgesetzen lebt, sondern auch andern den richtigen Weg zeigen kann. Manche geben vor, Kinder Gottes zu sein und selbst an die nahe Zukunft des Herrn zu glauben, sind aber leider auf dem Gebiete der Gesundheit und Mäßigkeit gänzlich unwissend. Sie müssen herangebildet werden, Gebot auf Gebot und Vorschrift auf Vorschrift hören. Der Gegenstand muß ihnen stets vor Augen gehalten werden. Diese Frage muß nicht als eine unwesentliche Sache betrachtet werden; denn fast eine jede Familie bedarf der Belehrung hierüber. Das Gewissen muß geweckt werden, damit es die Pflicht erkennt, den Grundsätzen einer richtigen Lebensweise zu folgen. Gott verlangt von seinem Volke, daß es in allen Dingen mäßig sei. Wenn wir nicht wahre Mäßigkeit üben, werden und können wir nicht für den heiligenden Einfluß der göttlichen Wahrheit empfänglich sein.

Unsere Prediger sollten über diese Frage gründlich belehrt sein. Sie dürfen dieselbe nicht unberührt lassen, auch sich nicht durch die zurückschrecken lassen, welche sie der Uebertreibung beschuldigen. Sie sollten sich klar werden, worin eine wahre Gesundheitspflege besteht und dann diese Grundsätze durch Wort und ein ruhiges, beständiges Vorbild lehren. Keine Gelegenheit sollte unbenutzt bleiben, Belehrungen über die Mäßigkeit und Gesundheit zu erteilen. Trachtet danach, das Verständniß und das Gewissen

aufzuwecken. Gebraucht alle euch zu Gebote stehenden Kräfte und fördert das Werk, indem ihr Lesestoff hierüber verbreitet. „Belehre, belehre, belehre,“ ist die uns aufgetragene Botschaft.

In Missionsanstalten sollten begabte Frauen, welche verstehen, gut und nach der Gesundheit zu kochen, die häusliche Aufsicht führen. Der Tisch sollte reichlich mit guten Nahrungsmitteln versehen sein. Wenn jemand einen verdorbenen Geschmack hat und nach Thee, Kaffee, Gewürzen und ungesunden Speisen verlangt, sollte man ihn zu belehren suchen und danach trachten, das Gewissen zu erwecken. Führt ihm die Grundsätze der heiligen Schrift zur Erhaltung der Gesundheit vor. Wo es viel gute, frische Milch und Früchte giebt, liegt selten ein triftiger Grund vor, Fleisch zu genießen. Es ist nicht von nöten, irgend einem von Gottes Geschöpfen das Leben zu nehmen, um unseren körperlichen Bedürfnissen zu genügen. In gewissen Krankheitsfällen oder besonderer Schwäche mag man es für gut halten, etwas Fleisch zu genießen, aber man sollte sehr sorgfältig sein, nur das Fleisch von gesunden Tieren zu gebrauchen. Heutzutage ist es eine wichtige Frage geworden, ob man überhaupt Fleisch genießen sollte. Es wäre viel besser, niemals Fleisch anzurühren, als dasjenige von kranken Tieren zu genießen. Wenn ich nicht die nötige Nahrung erhalten konnte, nahm ich zu Zeiten ein wenig Fleisch, aber ich scheue mich mehr und mehr davor.

Als Gott die Kinder Israel aus Aegypten führte, beabsichtigte er, daß sie sich in dem Lande Kanaan als ein reines, glückliches und gesundes Volk ansiedeln sollten. Laßt uns jetzt betrachten, wie Gott dies bewerkstelligte. Er verlangte von ihnen Gehorsam, und wenn sie freudig seinen Forderungen nachgekommen wären, so würde dies



ihnen und ihren Nachkommen zum Segen gedient haben. Er entzog ihnen größtenteils die Fleischkost und wenn er ihnen auch Fleisch auf ihre Bitten hin gab, ehe sie nach Sinai kamen, so dauerte dies nur einen Tag. Gott hätte sie ebensogut mit Fleisch als mit Manna versehen können, aber zu ihrem eigenen Besten legte er ihnen Beschränkungen auf. Es war seine Absicht, ihnen Speise zu geben, die passender für sie war als die Kost, die so viele von ihnen in Aegypten genossen hatten. Der verdorbene Geschmack sollte wieder gesunden, auf daß sie die für die Menschen bereitete Nahrung, die Früchte der Erde, welche Gott Adam und Eva gegeben hatte, genießen möchten.

Wären sie damals bereit gewesen, die Eßlust nach Gottes Einschränkungen zu bezähmen, so hätten sie Krankheit und Gebrechlichkeit nie kennen gelernt. Ihre Nachkommen wären an Körper und Geist erstarkt und hätten ihre Pflicht und die Wahrheit klar begriffen, und es hätte ihnen an Schärfe der Einsicht und des Urteils niemals gefehlt. Aber sie waren unwillig, den Forderungen des Herrn nachzukommen. Darum erreichten sie nicht das hehre Ziel, welches Gott ihnen gesetzt hatte, und verloren die Segnungen, die ihnen zugedacht waren. Sie murrten über die Einschränkungen Gottes und verlangten nach den Fleischtöpfen Aegyptens. Gott gab ihnen auch Fleisch, aber es gereichte ihnen zum Fluche.

Der Herr hat es wiederholt durch seinen Geist geoffenbart, daß er uns Schritt für Schritt zu seiner ursprünglichen Absicht zurückführen will, laut welcher der Mensch von den natürlichen Erzeugnissen der Erde leben sollte. Unter denen, welche auf ihren Herrn warten, wird der Genuß des Fleisches mit der Zeit ganz aufhören und Fleischspeisen werden von ihren Tischen schwinden. Wir

sollten dies stets im Auge behalten und uns befeißigen, dies Ziel zu erreichen. So lange wir noch Fleisch genießen, zeigen wir, daß wir mit dem Lichte, das Gott uns in Gnade gegeben hat, noch nicht völlig übereinstimmen. Besonders sollten diejenigen, welche mit der Krankenpflege beschäftigt sind, sich gewöhnen von Früchten, Getreidearten und Gemüßen zu leben. Wenn wir selbst darin nach Grundsätzen handeln und als wahre Christen unsern eigenen Geschmack bezähmen und erziehen, dann werden wir auch einen Gott wohlgefälligen Einfluß auf andere ausüben und für eine gesunde Lebensweise bahnbrechend wirken. Viele werden in ihrer Bemühung, sich einer gesunden Lebensweise zu befeißigen, entmutigt, weil sie nie lernten, gesunde, einfache Speisen, welche ihre frühere Kost ersetzen könnten, zuzubereiten. Die armselig zubereiteten Speisen widern sie an und wir hören von ihren Lippen, daß sie wohl diese Lebensweise versucht hätten, aber nicht dabei bestehen könnten. Viele haben nur wenig Belehrung und infolgedessen ist die Zubereitung der Speisen so mangelhaft, daß sie der Verdauung schädlich sind. Will jemand nach der Gesundheit leben, so müssen vor allem die Speisen, die er genießt, gut gekocht sein. Wer eine gute Kochschule, die nach den Regeln hygienischer Lebensweise geführt wird, durchmachen kann, wird daraus nicht nur für sich, sondern auch für andere großen Nutzen ziehen.

Formt euch keine sonderlichen Begriffe, welche ihr dann als Richtmaß aufstellt und andere tadeln, deren Handlungsweise nicht mit der ewigen übereinstimmt, sondern erforscht die Sache gründlich und in ihrem vollen Umfange. Befeißigt euch, eure eigenen Gedanken und Gewohnheiten in vollständige Uebereinstimmung mit den Grundsätzen wahrer christlicher Mäßigkeit zu bringen.

Viele suchen das Leben anderer dadurch zu bessern, daß sie deren Gewohnheiten, die sie für verkehrt ansehen, bekämpfen. Sie gehen zu denen, die nach ihrer Meinung im Irrtum sind, und machen sie auf ihre Fehler aufmerksam, aber sie bemühen sich nicht, ihnen die wahren Grundsätze vorzuführen. Meistens aber erzeugt ein solches Handeln bei weitem nicht die gewünschten Erfolge. Indem man ihnen ihre Fehler zeigt, erweckt man sehr häufig ihre Streitlust und richtet viel mehr Schaden als Gutes an. Hierin liegt eine Gefahr für denjenigen, welcher zurechtweist. Wer es unternimmt, andere auf ihre Fehler aufmerksam zu machen, fällt leicht in die Gewohnheit des Tadelns, und mit der Zeit giebt er sich nur damit ab, irgendwie Mängel und Gebrechen zu entdecken. Bewacht nicht andere, um ihre Fehler aufzudecken oder ihre Irrtümer bloßzustellen. Erzieht sie zu besseren Gewohnheiten durch die Macht eures eigenen Beispiels.

Man sollte stets im Auge behalten, daß die richtige Lebensweise hauptsächlich dahin zielt, den Verstand, Charakter und Körper aufs beste zu entwickeln. Alle Naturgesetze, welche im Grunde Gottes Gesetze sind, haben nur unser Bestes im Auge. Wenn wir denselben gehorsam sind, wird es unser Wohlergehen in diesem Leben fördern und uns auf das zukünftige Leben vorbereiten.

Es giebt viel besseren Stoff zur Unterhaltung als die Fehler und Gebrechen anderer. Sprecht von Gott und seinen wunderbaren Werken. Erwäget die Offenbarung seiner Liebe und Weisheit in allen Werken der Natur. Gewinnt Kenntnisse über den wunderbaren Organismus des menschlichen Körpers und über die ihn beherrschenden Gesetze. Wer die Beweise der Liebe Gottes erkennt, etwas von der Weisheit und dem Nutzen seines Gesetzes versteht und den Segen erfahren hat, welcher dem Ge-

horsam folgt, wird seine Pflichten und Verantwortungen in einem ganz andern Lichte auffassen. Er wird nicht länger die Befolgung der Gesundheitsregeln als eine Sache der Selbstverleugnung oder als ein Opfer ansehen, sondern sie werden für ihn ein unschätzbare Segen sein.

Man kann viel Gutes stiften, wenn man denjenigen, zu denen man Zugang hat, Aufschluß erteilt über die besten Mittel, Kranke zu pflegen und vor allem der Krankheit und den Leiden überhaupt vorzubeugen. Ein Arzt, der seine Patienten über die Ursache und die Natur ihrer Krankheiten belehrt und ihnen dann zeigt, wie sie dieselben verhindern können, mag auf manchen Widerstand stoßen. Wenn er aber gewissenhaft ist, wird er offen mit seinen Kranken reden und ihnen klarlegen, daß die Selbstbefriedigung im Essen, Trinken und in der Kleidung und die Ueberanstrengung ihrer Lebenskräfte ihren Zustand verursacht haben. Er wird nicht das Uebel dadurch vergrößern, daß er ihnen Medizin verschreibt, bis die Natur, zuletzt erschöpft, nachgeben muß; er wird vielmehr den Kranken zeigen, wie sie sich eine richtige Lebensweise aneignen und der Natur behilflich sein können, neue Kräfte zur Genesung zu gewinnen, indem er dazu weislich ihre eigenen einfachen Mittel benutzt.

In allen Heilanstalten sollten es sich die Aerzte zur heiligen Pflicht machen, Belehrungen über die Regeln der Gesundheit zu erteilen. Die Grundsätze der Gesundheitslehre sollten allen, den Kranken sowohl als auch den Wärtern klar und deutlich vorgeführt werden. Dieses Werk erfordert Charakterstärke, denn während viele von solchen Anstrengungen Segen empfangen, werden sich andere beleidigt fühlen. Aber der wahre Jünger Christi, der mit dem Willen Gottes in Uebereinstimmung lebt, wird nicht nur selbst stetig lernen, sondern es auch andern

kundthun und ihr Gemüt von den Irrthümern der Welt ablenken und der Wahrheit zuwenden.

Wenn man nur der Gesundheitsfrage mehr Aufmerksamkeit schenkte, würde manches Vorurteil gegen göttliche Wahrheit schwinden und die Herzen für dieselbe empfänglicher werden. Gewinnt man Interesse in dieser Frage und lernt ihren Nutzen schätzen, so wird auch oft der Weg für andere Wahrheiten gebahnt. Sehen Leute, daß wir als Christen die Regeln der Gesundheit verstehen, so werden sie viel eher glauben, daß unsere Anschauungen auch in andern biblischen Wahrheiten gesunde sind.

Diesem Zweige des Werkes Gottes ist nicht gehörige Aufmerksamkeit geschenkt worden. Viel ist durch dessen Vernachlässigung verloren gegangen. Würde Gottes Volk einen tieferen Anteil an der richtigen Lebensweise, wodurch der Herr sie für sein zweites Kommen bereit machen will, an den Tag legen, so würde ihr Einfluß ein viel größerer sein. Gott hat seinem Volke Licht gegeben und er verlangt von demselben, daß es in dem Lichte wandelt, und seiner Stimme gehorche. Die Gesundheitsfrage steht in engster Verbindung mit der Botschaft und dem Werke Gottes der letzten Zeit. Wer Gottes Botschaft verkündigt, sollte ebensowohl auch Belehrung über eine richtige Lebensweise erteilen. Jeder sollte diese Frage gründlich verstehen, auf daß er für die wichtigen Ereignisse, die nahe bevorstehen, vorbereitet ist. Dieser Frage gebührt deshalb volle Würdigung. Satan und seine Engel thun alles, was in ihrer Macht steht, dieses Werk der Reform zu hindern; sie belästigen und beschweren diejenigen, welche mit ganzem Herzen sich damit beschäftigen. Dessenungeachtet sollte niemand den Mut verlieren oder seine Anstrengungen deswegen aufgeben. Der Prophet Jesaias schildert einen Charakterzug Christi in folgenden

Worten: „Er wird nicht matt werden noch verzagen, bis daß er auf Erden das Recht anrichte.“ Jes. 42, 4. Darum sollten seine Nachfolger auch nicht verzagen noch matt werden, sondern sich des Lösegeldes erinnern, das für den Menschen gegeben wurde, damit er nicht verloren gehen, sondern ewiges Leben haben möchte.



## Geistig Trunkene.

Eine sehr ernste Frage ist die, was unsere Kinder lesen sollen; dieselbe erfordert eine entsprechende Antwort. Leider findet man sogar in christlichen Familien Zeitschriften und Blätter, welche fortlaufende Geschichten enthalten, die keinen guten Einfluß auf das Gemüt ausüben. Ich habe solche beachtet, deren Geschmack für Romane und Novellen gerade auf diese Weise ausgebildet wurde. Sie genießen das Vorrecht, die Wahrheiten des göttlichen Wortes zu hören und mit den Grundsätzen christlichen Glaubens bekannt zu werden; aber sie wachsen ohne wahre Gottesfurcht heran. Gerade der lieben Jugend thut es not, daß das beste Material, Liebe, Gottesfurcht und Erkenntnis Jesu Christi in dem Aufbau ihres Charakters zur Verwendung kommen. Aber viele haben kein Verständnis für die Wahrheit, wie sie in Jesu ist. Ihre Gemüter ergözen sich an aufregenden Erzählungen, die nur Gebilde der Phantasie sind, sie leben in einer nicht bestehenden Welt und taugen nicht für die praktischen Pflichten des Lebens. Ich habe gesehen, wie Kinder auf diese Weise erzogen wurden, sie sind, ob zu Hause oder in der Fremde, unruhig und träumerisch und können sich nicht über die gewöhnlichsten Dinge mit jemand unterhalten. Die edlen Gaben, welche dazu da sind, nach höheren Zielen zu streben, werden benutzt über nichtige und manchmal noch schlimmer als nichtige Gegenstände nachzudenken, bis ihr Eigentümer

nur darin schwelgt und kaum die Kraft besitzt, nach etwas Höherem zu trachten. Gedanken und Unterhaltungen über göttliche Dinge sind ihnen zuwider geworden. Die geistige Nahrung, an der sie früher Gefallen fanden, bewirkt jetzt das Gegentheil und führt sie zu unreinen und sinnlichen Gedanken. Solche sind aufs tiefste zu bemitleiden, wenn man bedenkt, welche köstlichen Gelegenheiten sie vernachlässigen, Christum kennen zu lernen, in dem doch unsere ganze Hoffnung auf einem ewigen Leben ruht. Sie verschwenden viele kostbare Zeit, in welcher sie das Muster wahrer Heiligkeit hätten betrachten können.

Ich kenne einige, welche den gesunden Menschenverstand durch solchen verderblichen Lesestoff verloren haben. Sie gehen mit krankhaften Einbildungen durchs Leben und vergrößern sich jede Schwierigkeit. Dinge, welche ein gesunder Menschenverstand kaum bemerken würde, werden ihnen eine unerträgliche Last und ein unübersteigbares Hindernis. Für sie ist das Leben immer dunkel und trübe.

Solche, die der Gewohnheit fröhnen, aufregende Geschichten hastig zu verschlingen, verkrüppeln ihre Geisteskraft und werden für ernstes Nachdenken und reife Forschung untüchtig. Männer und Frauen, die jetzt im hohen Alter stehen, haben sich noch immer nicht von den Folgen eines übermäßigen Lesens erholt. Die in der Jugend angenommene Gewohnheit ist mit ihnen aufgewachsen und erstarkt, und obgleich sie entschiedene Anstrengungen machen, sie zu überwinden, haben sie doch nur teilweise Erfolg. Viele haben ihre frühere Geisteskraft nie wieder erlangt und alle Versuche, praktische Christen zu werden, enden mit dem Wunsche. Sie können nicht in Wahrheit Christo ähnlich sein, während sie sich beim Lesen solcher Schriften ergötzen. Die Wirkung auf ihren Körper ist ebenso verderblich. Das Nervensystem wird unnötiger



Weise von der Leidenschaft des Lesens erregt. In vielen Fällen sind jüngere und auch ältere Personen allein durch übertriebenes Lesen gelähmt worden. Das Gemüt wurde in fortwährender Aufregung gehalten, bis die feine Maschine des Gehirns so geschwächt wurde, daß sie ihre Thätigkeit einstellte und Lähmung eintrat.

Wenn man das Verlangen nach aufregenden Geschichten und Romanen großzieht, so wird der sittliche Geschmack verdorben und man fühlt sich unzufrieden, wenn man nicht fortwährend von dieser unnützen, ungesunden Nahrung schöpfen kann. Ich habe junge Mädchen gekannt, die vorgaben, Nachfolger Christi zu sein, aber die sich wirklich unglücklich fühlten, wenn sie keine neue Novellen- oder Romanzeitung zu lesen hatten. Das Gemüt verlangte heißhungrig nach solchen Reizmitteln, wie ein Trunkenbold das heraufschende Getränk begehrt. Diese jungen Leute bekundeten keine Frömmigkeit, kein himmlisches Licht ging von ihnen aus, um ihre Bekannten nach der Quelle der Weisheit zu führen. Sie hatten keine tiefe Glaubenserfahrung. Wenn derartiger Lesestoff nicht immer von ihnen verschlungen worden wäre, so wäre vielleicht Hoffnung auf eine Sinnesänderung vorhanden gewesen; aber heißhungrig verlangten sie danach und wollten es haben. Es schmerzt mich, wenn ich junge Männer und Mädchen sehe, die auf diese Weise ihr Leben unnütz zubringen und sich nicht die Erfahrung sammeln, welche sie für das ewige Leben vorbereitet. Für sie ist „geistig Trunkene“ der richtige Name. Uebermäßiges Lesen wirkt aufs Gehirn ebenso verderblich wie Unmäßigkeit im Essen und Trinken.

Die beste Art und Weise, diesem Uebel vorzubeugen, ist den Boden vorher einzunehmen und ihn mit den köstlichen biblischen Wahrheiten zu bepflanzen. Die größte Sorgfalt und Wachsamkeit muß in der Entwicklung des

Geistes angewandt werden. Der Herr hat uns aus Gnaden die Vorschriften eines heiligen Wandels in seinem Worte gegeben. Er sagt uns, die Sünde zu überwinden, er offenbart uns den Erlösungsplan und weist uns den Weg zum Himmel. Heilige Männer haben, durch Gottes Geist getrieben, uns die Gefahren berichtet, welche auf unserm Pfade lauern und uns gezeigt, wie wir denselben entgehen können. Wer ihren Befehlen folgt und in der Schrift forscht, wird über diese Dinge nicht unwissend sein. Inmitten all der Gefahren der letzten Tage sollte ein jedes Glied der Gemeinde die Gründe seines Glaubens und seiner Hoffnung kennen, und sie sind nicht schwer zu verstehen. Wenn wir in der Gnade und in der Erkenntnis unseres Herrn Jesu Christi wachsen wollen, so giebt es genug, womit sich unser Gemüt beschäftigen kann.

Unsere Tage hier haben ein Ende; aber wir sollten das Unendliche erfassen lernen. Unsere Sinne müssen thätig sein, Gott und seinen wunderbaren Erlösungsplan zu erwägen. Die Seele wird auf solche Weise über alles Irdische und Natürliche erhoben und auf das gerichtet werden, was ewig ist und veredelnd wirkt. Der Gedanke, daß wir auf Gottes Welt und in der Gegenwart des großen Schöpfers des Weltalls leben, der den Menschen nach seinem Ebenbilde schuf, wird uns viel Stoff zum Nachdenken geben und unsere Sinne auf weite, erhabene Gebiete lenken. Der Gedanke, daß Gottes Auge über uns wacht, daß er uns so liebt, daß er seinen eingeborenen Sohn für uns in den Tod gab, um uns zu erlösen, ist ein erhabener, und wer der Betrachtung solcher Gegenstände sein Herz öffnet, wird niemals seine Lust an Romanen und anderem nichtigen Lesestoffe finden.

Wenn in der Bibel geforscht würde, wie man sollte, so würde der menschliche Verstand erstarken. Die in dem

Worte Gottes behandelten Gegenstände, die erhabene, einfache Sprache der Bibel und die herrlichen Dinge, welche darin dem Gemüte vorgeführt werden, entwickeln Fähigkeiten, die sonst nicht ausgebildet würden. Die Bibel öffnet uns ein unendliches Feld zum Nachdenken. Wer die hehren Wahrheiten der Bibel erwägt und mit ihren erhabenen Bildern vertraut wird, wird reiner und edler denken und fühlen, als wenn er seine Zeit mit dem Lesen von Büchern zubringt, die nur menschlichen Ursprungs sind, der schädlichen gar nicht zu gedenken. Die jugendlichen Gemüter verfehlen es, ihre höchste Entwicklung zu erreichen, wenn sie die Quelle aller Weisheit, das Wort Gottes, vernachlässigen. Die Ursache, daß es so wenige Männer mit gesundem Menschenverstande und Charakterfestigkeit giebt, ist darin zu suchen, daß Gott nicht gefürchtet noch geliebt wird und die Grundsätze der christlichen Religion nicht im Leben ausgeführt werden.

Gott will, daß wir eine jede Gelegenheit ausnutzen, unsere Geisteskräfte zu stärken und auszubilden. Wir wurden nicht nur für dieses Leben geschaffen, sondern für etwas Höheres und Edleres. Dieses Leben ist nur eine Vorbereitung für das zukünftige, ewige Leben. Wo finden wir herrlichere und interessantere Gegenstände zum Nachdenken als die hehren Wahrheiten, die in der Bibel enthalten sind? Dieselben werden ein großes Werk in dem Menschen bewirken, wenn er nur ihren Belehrungen Gehör schenkt. Aber wie wenig wird in der Bibel geforscht! Eine jede unbedeutende Sache wird ihr vorgezogen. Wer die heilige Schrift durchforscht, dessen Seele wird voller Thatkraft werden. Heilige Engel stehen ihm zur Seite, um ihn zu stärken und zu erleuchten. Wer schwer begreift, kann durch das Lesen der hl. Schrift Hilfe und Aufschluß finden.

## Sittliche Reinheit.

„**S**elig sind, die reines Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.“ Matth. 5, 8. Der Mensch ist gefallen und daher soll er in seinem Leben, sei daselbe kurz oder lang, danach trachten, das durch die Sünde verlorene Ebenbild Gottes in Christo wieder zu gewinnen. Dieses Werk erfordert aber eine völlige Umbildung der Seele, des Körpers und des Geistes. Gott sendet aus Gnaden Strahlen des Lichtes, um dem Menschen seine wahre Lage zu zeigen; wenn er aber nicht in dem Lichte wandelt, thut er damit kund, daß er an der Finsternis Wohlgefallen findet. Er meidet das Licht, damit seine Thaten nicht gerügt werden.

Die Welt befindet sich in einem schrecklichen Zustande. Sittenlosigkeit nimmt überall überhand; Unsittlichkeit ist die hervorragendste Sünde dieses Zeitalters. Noch nie hat das Laster sein mißgestaltetes Haupt mit solcher Kühnheit als jetzt emporgehoben, und durch seine Macht und große Verbreitung sind die Freunde der Tugend fast entmutigt worden. Wenn der Mensch nicht mehr als menschliche Kraft besitzt, um dem Uebel zu widerstehen, wird er überwunden und gänzlich zu Grunde gerichtet.

Aber nicht auf einmal sinkt das Gemüt von Reinheit und Heiligkeit zur Entartung, zur Unsittlichkeit und zum Verbrechen herab. Um diejenigen, welche nach dem Ebenbilde Gottes geschaffen sind, zum Viehischen und Sathanischen zu erniedrigen, erfordert es Zeit. Durch Anschauen

werden wir umgewandelt. Obgleich der Mensch nach dem Ebenbilde seines Schöpfers gemacht worden ist, kann er sich doch an das Böse gewöhnen, daß die Sünde, vor der ihm zuerst ekelte, ihm wohlgefällt. Indem er nicht mehr wacht und betet, wird er zur Sünde und zum Verbrechen verführt. Gegen den fleischlichen Sinn muß ein beständiger Kampf geführt werden, und hierin muß uns der läuternde Einfluß der Gnade Gottes, welcher das Gemüt himmelwärts lenkt und es gewöhnt wird, über reine heilige Dinge nachzudenken, behilflich sein.

Man sieht viele menschliche Geschöpfe, die nur ein Fluch für die Welt sind. Sie leben, um sich selbst zu befriedigen und haben sich mit Leib und Seele verdorbenen und liederlichen Gewohnheiten hingegeben. Welch ein schrecklicher Vorwurf sind solche für die Mütter, die ihre Zeit am Altar der Mode opferten und vernachlässigten, ihren eigenen Sinn und Charakter nach dem göttlichen Muster zu bilden und die deshalb nicht taugten, die ihnen anvertraute heilige Pflicht auszuführen und ihre Kinder in der Furcht des Herrn zu erziehen.

Es ist fast unmöglich, den Menschen klar zu machen, welche Macht der Satan über die Sinne ausübt. Denn sie sind sich der Verdorbenheit, die sich überall um sie her regt, nicht bewußt. Der Satan hat sie blind gemacht und sie in fleischliche Sicherheit eingeschläfert. Die Sünde nimmt überhand und ist nicht nur auf die Ungläubigen und Gotteslästerer beschränkt, sondern auch viele, welche die Religion Jesu Christi bekennen, sind schuldig. Ihre Liebe ist erkaltet. Ach, wie wenige giebt es, sogar unter den sogenannten Christen, die das Rechte aus Ueberzeugung thun und das Böse meiden, auch wenn die öffentliche Meinung sie nicht zurückhält!

In dem Kampfe mit der Bosheit des Herzens von

innen und den Versuchungen von außen unterlag sogar der weise Salomo. Sein Leben nahm einen guten Anfang, er wurde von Gott geliebt, und wäre er tugendhaft geblieben, so hätte er ein ehrenvolles und seliges Ende gehabt. Aber er verlor diese besondere Gnade durch sinnliche Leidenschaften. In seiner Jugend vertraute er seinem Gott und blickte auf zu ihm um Schutz und Führung und der Herr verlieh ihm Macht und Weisheit, welche die Welt bewunderte. Sein Ruf drang durch alle Lande. Aber in späteren Jahren handelte er nicht länger nach göttlichen Grundsätzen, sondern ließ sich von dem Strome des Uebels hinreißen und von Gott, der Quelle seiner Kraft und Stärke, trennen. Er verlor seine Charakterfestigkeit und er schwankte gleich einem eitlen, thörichten Jünglinge zwischen Gut und Uebel. Seine Sünde bestand in der Liebe zu Frauen. Diese Leidenschaft hatte er im Mannesalter nicht beherrscht und sie wurde ein Fallstrich für ihn. Er nahm viele Weiber, von denen einige Töchter heidnischer Könige waren, und diese verführten ihn zum Götzendienste. In seiner Jugend war ihm Weisheit teurer und werter, als das feine Gold aus Ophir gewesen. Aber ach, sinnliche Leidenschaften gewannen den Sieg! Er wurde von Frauen betrogen und zu Grunde gerichtet. Welch eine Lehre für uns! Welch ein Beweis, daß wir die Kraft Gottes bis zum letzten Augenblicke nötig haben! Auch nur im geringsten von wahrer Reinheit abzuweichen, ist gefährlich.

„So laffet nun die Sünde nicht herrschen in eurem sterblichen Leibe, ihr Gehorsam zu leisten in seinen Lüsten. Auch begeben nicht der Sünde eure Glieder zu Waffen der Gerechtigkeit, sondern begeben euch selbst Gott, als die da aus den Toten lebendig sind, und eure Glieder Gott zu Waffen der Gerechtigkeit.“ Röm. 6, 12. 13. Wenn

dem Christen auch kein weiteres Licht gegeben wäre, als in diesen Versen enthalten ist, so hätte er doch keine Entschuldigung, sich von niedrigen Leidenschaften beherrschen zu lassen. Das Wort Gottes genügt, jeden Verstand zu erleuchten, und jeder, der es verstehen will, kann es auch begreifen. Um die Menschen auf jede erdenkliche Weise zu warnen, hat Gott klare, bestimmte Zeugnisse gesandt, um sie auf das Wort, welches sie oft vernachlässigt haben, hinzuweisen. Aber das Licht wird sehr häufig verworfen. Wer seiner eigenen Lust fröhnt, findet Wohlgefallen an der Ungerechtigkeit, obwohl Gott denen mit Strafe droht, die solche Dinge thun.

Einige sehen es wohl ein, daß es sündhaft ist, ihren Leidenschaften zu fröhnen, aber sie entschuldigen sich damit, daß sie nicht überwinden können. Dies ist ein schreckliches Zugeständnis von den Lippen eines Christen. „Es trete ab von der Ungerechtigkeit, wer den Namen Christi nennt.“ 2 Tim. 2, 19. Woher kommt diese Schwachheit? Nur daher, weil Männer und Frauen ihren verkehrten Begierden so lange nachgegeben haben, bis sie schließlich keine Kraft zur Selbstbeherrschung mehr haben. Die niederen Leidenschaften ihrer Natur haben die Zügel ergriffen und die edlen Grundsätze der Tugend, durch welche sie beherrscht werden sollten, sind verschwunden. Sinnliche Begierden haben den Wunsch nach Heiligung erstickt, das geistige Leben ist erstorben, und die Seele wird in der niedrigsten Knechtschaft gehalten.

Der heilige Ehebund wird oft zum Deckmantel für die schwärzesten Sünden. Vorgebliche gottesfürchtige Männer und Frauen geben sich niedrigen Leidenschaften hin und stellen sich dadurch auf die gleiche Stufe mit den Tieren. Die ihnen von Gott gegebenen Kräfte, welche sie heilig und in Ehren halten sollten, mißbrauchen sie

ohne zu glauben, daß sie Böses thun. Die Gesundheit und das Leben werden den Lüsten geopfert und die höheren, edleren Kräfte werden der sinnlichen Natur unterworfen. Die auf diese Weise sündigen, mögen vielleicht nicht gleich die Folgen einer solchen Handlungsweise erkennen; würden sie aber wissen, welche zahllosen Leiden sie sich und ihren Kindern zuziehen, dann würden sie erschrecken, und wenigstens einige würden ein Handeln, welches so schreckliche Folgen nach sich zieht, meiden. Auf viele ist ein solch elendes Dasein vererbt, daß ihnen der Tod lieber als das Leben ist, und viele sterben einen frühzeitigen Tod, nachdem sie ihr Leben den niedrigen Leidenschaften geopfert haben.

Durch einen solchen Mißbrauch der Ehe werden die sinnlichen Leidenschaften gestärkt, und je mehr diese wachsen, desto mehr werden die sittlichen und geistigen Fähigkeiten beeinträchtigt. Das Geistige wird von dem Fleislichen betäubt. Ein solcher Charakter der Eltern wird auf die Kinder vererbt. Ihre sittlichen Kräfte sind geschwächt und die niederen Leidenschaften herrschen. Die hervorragendsten Leidenschaften der Eltern werden in den Kindern fortgepflanzt. Der Satan sucht das Reine zu unterdrücken und die Selbstbeherrschung derjenigen zu schwächen, welche in den Ehestand treten, denn es ist ihm wohl bewußt, daß, solange die niederen Leidenschaften zunehmen, die sittlichen Kräfte beständig abnehmen und dann braucht er sich ihres geistigen Wachstums wegen nicht zu bekümmern. Er weiß, daß er auf keine andere Weise sein eigenes häßliches Ebenbild auf ihre Nachkommen stempeln kann, und er ist daher imstande, ihren Charakter noch viel leichter zu formen, als den der Eltern.

Die Gefahr derer, die nach einem höheren Ziele streben und sich dennoch dieser Sünden schuldig machen, giebt



Veranlassung zu der Frage: „Wer, o Herr, wird bestehen, wenn du erscheinst?“ Der Herr antwortet, daß diejenigen an jenem Tage bestehen, die reine Hände und reine Herzen haben. O, daß ich allen ihre Pflicht so recht ans Herz legen könnte, den Körper im besten Zustande zu erhalten, um ihrem Schöpfer völlig dienen zu können!

Der Geist Gottes treibt mich, meine Schwestern, welche in wahrer Gottesfurcht wandeln wollen, zu ermahnen, sich bescheiden zu benehmen, mit „Scham und Zucht“ (1 Tim. 2, 9) und sich einer geziemenden Zurückhaltung zu befleißigen. Die Freiheiten, die man sich in unserem verdorbenen Zeitalter erlaubt, sollten niemals eine Richtschnur für die Nachfolger Christi sein. Die Vertraulichkeit, welche die Welt heutzutage zur Schau trägt und duldet, sollte unter Christen, die sich auf die Ewigkeit vorbereiten, nicht zu finden sein. Unzucht, Laster und Verbrechen herrschen heute unter denen, die sich nicht von den Grundsätzen des Wortes Gottes regieren lassen wollen. Wie wichtig ist es deshalb, daß diejenigen, welche sich Nachfolger Christi nennen und mit Gott und den Engeln Umgang pflegen sollten, ihnen einen bessern und edleren Weg weisen. Ja, wie notwendig, daß sie durch einen keuschen Wandel im offenbaren Gegensatz zu denen stehen, welche von niedrigen Leidenschaften beherrscht werden.

Meine Schwestern in Christo, meidet jeglichen bösen Schein! In diesen trügerischen Zeiten geht ihr nur sicher, wenn ihr stetig auf der Hut seid, denn Tugend und Bescheidenheit sind selten. Als Nachfolger Jesu Christi und in Anbetracht eures hohen Bekenntnisses ermahne ich euch, den kostbaren Edelstein der Bescheidenheit zu schätzen. Die ihr späterhin mit sündlosen Engeln zu verkehren hofft und in einer Atmosphäre zu leben erwartet, in der kein Flecken von Sünde mehr zu finden ist, trachtet nach Reinheit.

Nur sie wird an jenem Tage die Prüfung Gottes bestehen und in dem reinen, heiligen Himmel Einlaß finden. Die geringste sündliche Andeutung, die kleinste Annäherung ungerechtfertigter Vertraulichkeit, woher sie auch entspringen mag, sollte von euch als eine Beschimpfung eurer weiblichen Würde entschieden gestraft werden. Geht es von jemand aus, der eine höhere Stellung bekleidet und vielleicht der Herde Gottes vorsteht, so ist die Sünde um so größer. Eine gottesfürchtige Frau sollte mit Abscheu vor der Heuchelei und Schändlichkeit eines solchen Menschen, der als Gottes Diener von den Menschen geachtet wird, zurückschrecken. Er verwaltet heilige Dinge, aber zu gleicher Zeit verbirgt er die Schlechtigkeit seines Herzens unter dem Mantel seines hohen Berufs. Fürchtet euch vor irgend einer solchen Vertraulichkeit und seid versichert, daß sie ein Beweis eines unreinen Gemüts ist. Wenn ihr sie auf irgend eine Weise ermutigt, so beweist ihr dadurch, daß euer Herz nicht rein und keusch ist, wie es sich gebührt, und daß die Sünde euch reizen kann. Ihr verringert den Wert eurer weiblichen Würde.

Schwestern in Christo sollten wahre Demut üben. Sie können freundlich und gefällig sein, aber niemals sich vordrängen, gesprächig oder dreist sein. Es ist Gott wohlgefällig, wenn sie freundlich, demütig, voll Liebe und Mitleid sind. Wenn sie diese Stellung einnehmen, wird das männliche Geschlecht sie nie mit ungebührlicher Aufmerksamkeit belästigen. Reinheit des Wandels wird die heilige Schutzmauer sein, welche sie vor ungebührlichen Freiheiten bewahren wird.

Hochmut, die Mode der Welt, Augenlust und Fleischeslust, sind eng mit dem Falle der Unglücklichen verbunden. Wenn diese Dinge mit der Wurzel aus dem Herzen gerissen worden wären, würden die Gefallenen nicht so schwach

sein. Wenn christliche Frauen diesen Gegenstand in dem Lichte Gottes betrachteten, würden sie einen solchen Abscheu vor der Unkeuschheit empfinden, daß man sie nicht mehr unter denen finden würde, die den Versuchungen Satans unterliegen. Es würde für sie keinen Unterschied machen, wessen der Satan sich als Werkzeug bedient.

Gottesfürchtige Frauen, deren Herzen und Sinne sich mit Sachen beschäftigen, wodurch die Reinheit des Wandels gefördert und die Seele angespornt wird, mit Gott zu verkehren, werden nicht leicht von dem Pfade der Aufrichtigkeit und der Tugend verführt werden können. Solche werden gegen das Blendwerk des Satans gestärkt und vorbereitet sein, seinen verführerischen Künsten zu widerstehen.

Ich bemitleide die Jugend, deren Charakter in diesem entarteten Zeitalter entwickelt werden soll. Ich zittere auch um der Eltern willen, denn sie haben keinen klaren Begriff von ihrer Pflicht, die ihnen anvertrauten Kinder richtig zu erziehen. Sitte und Gewohnheit werden um Rat befragt und da die Kinder leicht lernen, sich danach zu richten, werden sie schnell verdorben. Die gleichgültigen und nachlässigen Eltern aber sind blind gegen die Gefahren, die ihren Nachkommen drohen.

Nur wenige junge Leute sind unverdorben. Schändliche Gewohnheiten nehmen schrecklich überhand und haben viel mehr zur Entartung der Menschheit beigetragen, als irgend ein anderes Uebel. Kinder, welche geheimen Sünden fröhnen, sind oft schwächlich und verkümmert. Die besorgten Eltern gehen zum Arzte, welcher Medizin verordnet; aber das Leiden wird nicht besser, da die Ursache noch immer bleibt.

Die Opfer dieser Gewohnheit arbeiten nicht gerne, und wenn sie beschäftigt sind, klagen sie über Müdigkeit, Kopf-

schmerzen, Rückenweh und noch vieles andere. Die Eltern können sicher sein, daß irgend etwas anderes den Körper der Kinder schwächt, wenn sie durch einfache, wohlgeordnete Arbeit erschöpft werden. Seid nicht voreilig, sie von jeder Arbeit zu befreien; tragt nicht selbst die Last, welche sie tragen sollten. Zu viel Arbeit ist nicht gut, aber Müßiggang ist viel mehr zu befürchten. Befreit sie nicht von aller Verantwortlichkeit und hört nicht auf ihre Klagen; denn Schädlicheres könntet ihr ihnen nicht thun. Hierdurch würde die einzige Schranke gegen den Satan niedergeworfen und er würde mehr Einfluß auf ihre geschwächten Sinne erhalten. Die Müdigkeit nach gesunder, nützlicher Arbeit verringert die Neigung, dem Laster zu fröhnen. Fleißige Hände und thätige Sinne haben nicht Zeit, einer jeden Einflüsterung und Versuchung des Feindes Gehör zu schenken; dagegen sind die lässigen Hände und das müßige Gehirn leicht von ihm beherrscht. Wenn die Gedanken nicht beschäftigt sind, sind sie leicht geneigt, sich mit ungeziemenden Dingen abzugeben. „Siehe, das war deiner Schwester Sodom Missethat: Hoffart und alles vollauf und guter Friede, den sie und ihre Töchter hatten; aber dem Armen und Dürftigen halfen sie nicht.“ Hes. 16, 49.

Die Kinder sind von Natur zum Bösen geneigt. Wenn die Eltern sie nicht in der Furcht Gottes unter strenger Aufsicht halten, so wird der Satan von ihren jugendlichen Gemüthern Besitz nehmen und sie verderben. Je älter sie werden, desto mehr wachsen und erstarken ihre sinnlichen Leidenschaften. Sie finden keine Ruhe, bis sie ihr sündhaftes Geheimniß solchen, mit denen sie verkehren, mitgeteilt haben; die Neugierde wird erregt und die Kennntnis des Lasters pflanzt sich von einem Kinde auf das andere fort, bis schließlich kaum eins übrig bleibt, das in solchen

Sachen unschuldig ist. Warum handeln die Eltern, als ob sie schlafen? Sie ahnen nicht, daß der Satan bösen Samen in ihre Familien streut. Sie sind so blind und unbedacht, als nur möglich. Warum erwachen sie nicht und sammeln sich Kenntnisse über diesen Gegenstand? Warum bemühen sie sich nicht, mit den Naturgesetzen bekannt zu werden, damit sie für ihre eigene Gesundheit sowohl als auch für die ihrer Kinder Sorge tragen können?

Der Satan hat heutzutage überaus große Macht über die Jugend. Wenn die Gemüther unserer Kinder nicht durch biblische Grundsätze befestigt sind, werden ihre Sitten durch lasterhafte Beispiele, mit denen sie überall in Berührung kommen, verdorben. Die größte Gefahr für die Jugend liegt im Mangel an Selbstbeherrschung. Eltern, die sich selbst nicht beherrschen, können auch von ihren Kindern keine Selbstverleugnung verlangen. Selbst die Nahrung, welche sie ihnen darreichen, ist derartig, daß sie den Magen reizt. Die auf diese Weise erzeugte Aufregung teilt sich dem Gehirn mit und erweckt Leidenschaften. Man kann nicht zu oft daran erinnern, daß das, was wir in den Magen aufnehmen, nicht nur auf den Körper wirkt, sondern auch schließlich auf das Gemüt. Gewürzte Speisen und Reizmittel erhizen das Blut, erregen die Nerven und stumpfen nur zu oft die sittlichen Gefühle des Menschen ab, so daß der Verstand und das Gewissen von dem sinnlichen Drange überwältigt werden. Jemand, der im Essen und Trinken unmaßig ist, kann schwerlich Geduld und Selbstbeherrschung üben. Wie wichtig ist es daher, den Kindern, deren Charaktere noch nicht gebildet sind, nur gesunde und reizlose Speisen vorzusetzen. Gott gab aus Liebe die Erkenntnis, wie man gesund leben kann, um uns vor den Leiden, welche die Folgen unbezähmter Begierden sind, zu bewahren.

„Ihr esset nun oder trinket, oder was ihr thut, so thut es alles zu Gottes Ehre.“ 1 Kor. 10, 31. Thun dies die Mütter, indem sie die Speisen für die Familie zubereiten? Setzen sie ihren Kindern nur das vor, wovon sie wissen, daß es gutes Blut erzeugt, das Nervensystem nicht erregt und ihnen zur Gesundheit am dienlichsten ist? Oder bereiten sie für ihre Kinder, indem sie das zukünftige Wohl derselben dabei aus dem Auge lassen, ungesunde und erregende Speisen?

Nichts führt die Kinder so leicht in Versuchung, als wenn sie aller Last enthoben, ein lässiges, nutzloses Leben führen, indem sie entweder gar nichts thun oder sich nach ihrem Belieben beschäftigen. Die Kinder wollen thätig sein und wenn sie nicht mit Gutem und Nützlichem beschäftigt werden, so werden sie sich ganz natürlich dem Bösen zuwenden. Während es recht und notwendig für sie ist, sich zu erholen, sollten sie dennoch vor dem Müßig gange bewahrt werden; sie sollten bestimmte Stunden zur Arbeit, zum Lesen und zum Lernen haben. Gebt darauf acht, daß ihre Beschäftigung ihrem Alter angemessen ist und daß sie nützliche und belehrende Bücher lesen. Satan benutzt die Gelegenheit, unbeschäftigte Gemüther für sich zu gewinnen. Es ist Sünde, die Kinder im Nichtsthun aufwachsen zu lassen. Laßt sie ihre Glieder und Muskeln anstrengen, und es schadet gar nicht, wenn sie dadurch müde werden. Wenn sie nicht überarbeitet werden, so wird ihnen die Müdigkeit so wenig schaden, wie sie euch schadet. Es ist ein großer Unterschied zwischen Müdigkeit und Erschöpfung. Die Kinder bedürfen in ihrer Arbeit Abwechslung und mehr Pausen zur Erholung als die Erwachsenen. Aber selbst, wenn sie noch ziemlich jung sind, können sie schon das Arbeiten lernen und sie werden sich freuen, wenn sie sich nützlich machen können. Nach

gesunder Arbeit wird ihr Schlaf desto süßer, und sie werden alsdann für die nächste Tagesarbeit erfrischt und gestärkt sein.

Viele können die Sündhaftigkeit unreiner Gewohnheiten und deren sichere Folgen nicht einsehen; denn da sie dem Laster lange gefröhnt haben, ist ihr Verstand verblendet. Die Nerven des Gehirns haben ihr feines Gefühl verloren und die moralische Empfindungskraft ist infolgedessen abgestumpft. Die ernste Himmelsbotschaft macht keinen tiefen Eindruck auf ihre Herzen. Wenn die moralische Kraft mit den festgewurzelten Gewohnheiten in Kampf gerät, so beweist sie ihre Schwäche. Unreine Gedanken beherrschen die Einbildungskraft und der Versuchung kann nicht widerstanden werden. Wenn das Gemüt gewohnt wäre, sich mit höheren Gegenständen zu beschäftigen und die Einbildungskraft erzogen wäre, nur reine, heilige Dinge zu betrachten, dann wäre sie gegen die Versuchungen gestählt. Das Gemüt würde bei dem Himmlischen, Reinen und Heiligen verweilen und das Niedrige, Verdorbene und Schlechte hätte keine Anziehungskraft.

Ich weiß, wie der Satan wirkt und welchen traurigen Erfolg er hat. Er hat den Verstand der Eltern geschwächt, so daß sie selten schlechte Gewohnheiten an ihren Kindern sehen. Einige junge Leute geben vor, Christen zu sein, und die Eltern schlummern ruhig weiter ohne Furcht, während ihre Kinder den Körper und Geist verderben.

Es ist das besondere Werk des Satans in diesen letzten Tagen, von der Jugend Besitz zu nehmen, ihre Gedanken zu verderben und in ihnen Leidenschaften zu entflammen. Er weiß sehr wohl, daß er sie auf diese Weise zu unreinen Handlungen verführen kann, wodurch alle edleren Fähigkeiten erniedrigt werden und er sie ausnutzen kann, seinen Willen und seinen Zweck auszuführen. Jeder hat

seinen eigenen freien Willen und muß seine Gedanken erziehen, daß sie sich in der rechten Bahn bewegen. Wer sich bessern will, muß zuerst die Einbildungskraft reinigen. Unsere Gedanken sollten nur auf Dinge gerichtet sein, welche das Gemüt veredeln. „Weiter, liebe Brüder, was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was keusch, was lieblich, was wohl lautet, ist etwa eine Tugend, ist etwa ein Lob, dem denket nach.“ Phil. 4, 8. Hier ist uns ein großes Feld für unsere Gedanken geboten. Wenn der Satan versucht, eure Gedanken auf erniedrigende, sinnliche Dinge zu lenken, bringt sie auf bessere Dinge zurück.

Sobald sich schlechte Vorstellungen in euer Herz einschleichen, geht zu dem Gnadenstuhle und bittet um Kraft aus der Höhe. Durch die Gnade Christi wird es uns ermöglicht, unreine Gedanken zurückzuweisen. Christus will unsere Sinne an sich ziehen, die Gedanken reinigen und eine jede geheime Sünde tilgen. „Denn die Waffen unserer Ritterchaft sind nicht fleischlich, sondern mächtig vor Gott, zu zerstören Befestigungen; wir zerstören damit die Anschläge und alle Höhe, die sich erhebet wider die Erkenntnis Gottes, und nehmen gefangen alle Vernunft unter den Gehorsam Christi.“ 2 Kor. 10, 4. 5.

Der Jugend wird selten Verleugnung und Selbstbeherrschung anerkundet. Sie bekommen immer ihren eigenen Willen, bis sie halbstarrig und eigenwillig sind und die Eltern zerbrechen sich den Kopf, ohne zu wissen, was sie thun sollen, um ihre Kinder vor dem Verderben zu bewahren. Wenn Eltern und Vormünder den zehnten Teil der Klugheit gebrauchen würden, welche der Satan anwendet, dann würde der gesellige Verkehr beider Geschlechter eher harmlos sein. Aber wie es nun steht, hat der Satan nur zu viel Erfolg, die Gemüter der Jugend zu bezaubern, und der freie Verkehr der Knaben und



Mädchen mit einander vergrößert das Uebel. Knaben von dreizehn oder vierzehn Jahren erzeigen den Mädchen ihres Alters besondere Aufmerksamkeit und traurig genug, den Mädchen mangelt es an Zurückhaltung und Bescheidenheit.

Was sind die Folgen eines solchen Verkehrs? Zielt er dahin, die Reinheit zu fördern? Nein, sicher nicht! Die Kinder werden durch eine liebeskranke Empfindung verblendet und Gottes Wort hat keine Macht über sie. Was kann geschehen, diesem Uebel Einhalt zu thun? Die Eltern vermögen viel, wenn sie nur wollen.

Ein junges Mädchen sollte belehrt werden, jede gemeine Vertraulichkeit so zurückzuweisen, daß solche Annäherung sich niemals wiederholt. Es steht nicht recht mit einem jungen Mädchen, deren Gesellschaft stets von Knaben oder jungen Männern gesucht wird. Es bedarf des schützenden und zurückhaltenden Einflusses einer weisen, entschiedenen Mutter.

Jungen Leuten, die durch Umstände in geselligen Umgang mit einander kommen, kann der Verkehr entweder zum Fluche oder zum Segen gereichen. Sie können sich gegenseitig stärken und erbauen, indem sie in ihrem Betragen und Verhalten von einander lernen und ihre Kenntnisse bereichern, oder indem sie untreu und gleichgültig werden, können sie gegenseitig einen erniedrigenden Einfluß ausüben.

Viele junge Leute lesen gerne und zwar alles, was sie in die Hände bekommen. Erregende Liebesgeschichten und nackte Kunstwerke in den Museen oder Bilder in den Schaufenstern üben einen verderblichen Einfluß aus. Die Einbildung wird befleckt und darauf folgt die Sünde. Verbrechen werden begangen, die den Menschen, welcher nach dem Ebenbilde Gottes geschaffen ist, oft unter das Vieh erniedrigen und ihn schließlich ins Verderben stürzen.

Meidet das Lesen und das Sehen von Sachen, die euch unreine Gedanken einflößen. Gewinnt vielmehr Liebe für edle, sittliche, belehrende Gegenstände. Gebt nicht zu, daß die edleren Kräfte eures Gemüths durch das viele Lesen von Geschichten geschwächt und sogar verdorben werden. Ich kenne starke Gemüther, die durch unnützes und unbedachtsames Lesen aus dem Gleichgewichte kamen und beinahe ganz gelähmt wurden.

Es erfordert viel Weisheit, Geduld und Anstrengung, die Jugend auf den richtigen Weg zu führen. Besonders bedürfen die Kinder, denen ein Uebel als eine direkte Folge der Sünden der Eltern angeboren ist, der sorgfältigsten Pflege, damit ihre moralischen und geistigen Fähigkeiten entwickelt und gestärkt werden. Die Verantwortlichkeit der Eltern ist in der That sehr groß. Den bösen Neigungen muß entschiedener Widerstand geleistet und dennoch müssen sie mit Zartheit gerügt werden. Das Gemüth muß zum Rechten angespornt werden. Das Kind sollte in seinem Versuche, sich selbst zu beherrschen, ermutigt werden. Aber hierzu gehört Weisheit und Urtheil, sonst wird der gewünschte Zweck vereitelt.

Die Eltern mögen wohl die Frage stellen: „Wer ist hierzu tüchtig?“ Gott allein macht die Eltern tüchtig, und wenn sie seine Hilfe und seinen Rath nicht suchen, dann ist ihre Arbeit vergebens. Aber durch Gebet, durch Forschen in der heiligen Schrift und durch ernstliche Anstrengungen ihrerseits, können sie in dieser wichtigen Aufgabe Erfolg haben und hundertfältig werden sie für alle ihre Zeit und Sorge belohnt werden. Vieles Schwatzen und Sorge über Kleidung und Aussehen verschlingt oft die kostbare Zeit, welche die Eltern im Gebete zu Gott, um Weisheit und Kraft, ihren heiligen Pflichten nachzukommen, hätten verwenden sollen. Väter und Mütter, die

in Dingen der Seligkeit unterwiesen sind, werden danach trachten, ihre Umgebung so zu gestalten, daß sie für die Bildung eines richtigen Charakters in ihren Kindern günstig ist. Die Quelle aller Weisheit steht ihnen offen und aus ihr können sie die nötigen Kenntnisse ziehen. Die Bibel, ein Buch reich an Belehrungen, wird ihre Richtschnur sein. Wenn sie ihre Kinder nach den Vorschriften des Wortes Gottes erziehen, führen sie nicht nur die Kleinen auf den richtigen Weg, sondern werden selbst ihre heiligen Pflichten kennen lernen.

Die Jugend sollte nicht Gutes und Böses durch einander lernen, indem die Eltern sich einbilden, daß zu irgend einer Zeit das Gute überhand nehmen und das Böse seinen Einfluß verlieren wird. Das Böse nimmt schneller zu als das Gute. Es ist wohl möglich, daß das Böse, das sie angenommen haben, nach vielen Jahren ausgerottet wird; aber wer will sie dieser Gefahr aussetzen? Die Zeit ist kurz! Es ist leichter und viel sicherer, reinen, guten Samen in die Herzen eurer Kinder auszustreuen, als das Unkraut auszujäten. Falsche Eindrücke, welche die Kinder bekommen, sind schwer wieder auszulöschen. Wie wichtig ist es daher, daß die Eindrücke rechter Art seien, auf daß die biegsame Fähigkeit der Jugend in eine gute Richtung gelenkt werde.

Umgebt eure Kinder mit dem Zauber des Hauses und eurer Gesellschaft. Behandelt sie mit aller Aufrichtigkeit, mit christlicher Liebe und Zärtlichkeit. Hierdurch gewinnt ihr einen großen Einfluß auf sie und sie werden fühlen, daß sie unbeschränktes Vertrauen in euch setzen können. Dann werden sie kein großes Verlangen nach dem Umgange mit andern jungen Leuten hegen. Da das Uebel einen gewaltigen Einfluß in der Welt ausübt und ihr deshalb gezwungen seid, euren Kindern manche Einschränk-

kungen aufzuerlegen, so solltet ihr euch um so mehr be-  
fleißigen, eure Söhne und Töchter an euch zu fesseln und  
ihnen zeigen, daß es euer Wunsch ist, sie glücklich zu  
machen.

Die Jugend ist geneigt, mit solchen zu verkehren, die  
an Verstand und Sittlichkeit niedriger stehen als sie selbst.  
Welchen wahren Genuß kann jemand aus dem freiwilligen  
Verkehr mit denjenigen ziehen, deren Gedanken, Gefühle  
und Neigungen auf niedrigerer Stufe stehen? Sie haben  
einen verdorbenen Geschmack oder verkehrte Gewohnheiten  
und diejenigen, welche solche Freundschaft suchen, sind der  
Gefahr ausgesetzt, ihrem schädlichen Beispiele zu folgen.

Wer des ewigen Lebens theilhaftig werden will, darf  
keine unreinen Gedanken hegen oder sich unlauterer Hand-  
lungen schuldig machen. Wenn Christus der Gegenstand  
seiner Betrachtung ist, werden die Gedanken jedem Gegen-  
stande fern bleiben, der ihn zu einer unreinen Handlung  
verführen könnte. Zudem man sich der Betrachtung höherer  
Gegenstände hingiebt, wird der Sinn für das Edle ge-  
stärkt. Wenn man seine Gedanken mit reinen und heiligen  
Dingen beschäftigt, entwickelt sich ein starker, edler Charakter.  
Aber nur, wer von ganzem Herzen an Gott glaubt und  
sich darin übt, wird seine Gedanken auf himmlische Dinge  
richten. Und nur wer die nötige Kraft und Gnade fest  
und demütig von Gott erwartet, wird in jeder Anfechtung  
bestehen und jede Schwierigkeit überwinden.

Der Herr hat reichlich Vorsehrungen für alle getroffen,  
die aufrichtig, ernstlich und mit Ueberlegung der Heiligung  
in der Furcht Gottes nachjagen. Kraft und Gnade sind  
in Christo Jesu vorgesehen, um denen, die ererben sollen  
die Seligkeit durch den Dienst der Engel gespendet zu  
werden. Niemand ist zu tief gefallen oder zu verdorben,  
daß er nicht in Jesu, der für ihn gestorben ist, Kraft,

Reinheit und Gerechtigkeit finden könne. Wenn die Menschen ihre Missethaten wahrhaft bereuten, sich von dem sündigen Wege abwendeten und von ganzem Herzen den lebendigen Gott suchten, würden sie ihn auch finden. Gott wartet darauf, ihre von der Sünde befleckten Kleider wegzunehmen, sie mit dem reinen Kleide seiner Gerechtigkeit zu schmücken und ihnen die frohe Kunde mitzuteilen, daß sie leben und nicht sterben sollen. In ihm können sie als Reben am lebendigen Weinstocke gedeihen. Ihre Zweige werden nicht verdorren noch unfruchtbar bleiben. So sie in ihm bleiben, können sie Nahrung von ihm nehmen, mit seinem Geiste erfüllt werden, wandeln wie er wandelte, überwinden gleichwie er überwand und zuletzt zu seiner Rechten erhöht werden.



## Körperliche Reinheit befördert die Reinheit des Herzens.

„**W**arum sorget ihr für die Kleidung?“ „Ist nicht das Leben mehr denn die Speise? und der Leib mehr denn die Kleidung?“ Matth. 6, 28. 25.

Die Mutter sollte ihre Zeit und Kräfte nicht vergeuden, um die Kleidung ihrer Kinder mit unnützen Zierraten zu versehen. Wenn sie in der That ihre Verantwortlichkeit Gott gegenüber kennt, wird sie dies auch niemals thun. Es ist nicht notwendig, die Kleidungsstücke mit Spitzen und Stickereien zu zieren; die hierfür vergeudete Zeit ist kostbar und sollte dazu verwendet werden, den Charakter auszubilden, den Verstand zu entwickeln, richtige Grundsätze einzuprägen und die Kinder Reinheit, Bescheidenheit und Wahrheit zu lehren.

Die Speisen sollten einfach sein, damit ihre Zubereitung nicht die volle Zeit der Mutter in Anspruch nimmt. Wohl ist es wahr, daß sie Sorge tragen muß, den Tisch mit gesunden, nahrhaften und einladenden Speisen zu besetzen, denn sie sollte nicht glauben, daß irgend etwas, was sie gleichgültig als Speise vorsetzt, für die Kinder gut genug ist; aber es kann viel Zeit gewonnen werden, indem man die Zubereitung von ungesunden Speisen, die nur einen künfternen Gaumen kitzeln, vermeidet. Wendet eure Kräfte, die ihr jetzt unnützen Plänen, was ihr essen oder trinken und womit ihr euch kleiden sollt, opfert, dazu an, eure Kinder rein und ihre Kleider in guter Ordnung zu halten.

Aber ihr müßt dies nicht so mißverstehen, daß ihr sie wie Puppen zu Hause haltet. Das Spielen mit reinem Sande und trockener Erde ist nichts Unreines; aber die Ausdünstung ihres eigenen Körpers verunreinigt sie und macht es notwendig, daß die Kleidung gewechselt und der Körper gewaschen wird.

Häufiges Baden ist sehr gesund, besonders vor dem Zubettgehen oder beim Erwachen am Morgen. Es kostet nur einige Minuten, die Kinder zu baden und sie abzureiben, bis ihr Körper wieder warm ist. Hierdurch wird das Blut an die Oberfläche gedrängt, das Gehirn wird erleichtert und es ist weniger Neigung vorhanden, unreinen Gewohnheiten nachzugehen. Belehrt die Kleinen, daß es Gott nicht wohlgefällt, ihren Körper schmutzig und ihre Kleider unordentlich und zerrissen zu sehen; sondern daß er sie von außen und von innen rein haben will, damit er in ihnen wohnen kann.

Die Kleidung nett und sauber zu halten ist ein Mittel auch die Gedanken rein und lauter zu bewahren. Ein jedes Kleidungsstück sollte einfach sein, ohne jeden nutzlosen Schmuck, so daß es nur wenig Mühe macht, es zu waschen und zu plätten. Besonders sollte ein jedes Kleidungsstück, das in Berührung mit der Haut kommt, rein und ohne jeden unangenehmen Geruch gehalten werden. Nichts, das in irgend einer Weise reizen könnte, sollte den Körper der Kinder berühren, auch sollte ihre Kleidung sie niemals drücken. Wenn dieser Sache mehr Aufmerksamkeit geschenkt würde, so würde auch viel weniger den unreinen Gewohnheiten gesröhnt werden.

Schon oft habe ich die Betten der Kinder in einem solchen Zustande gefunden, daß die von den Betten aufsteigende vergiftete Luft mir unerträglich war. Haltet alles, worauf die Augen der Kinder fallen, und das mit

ihrem Körper in Berührung kommt, Tag und Nacht rein und gesundheitsgemäß. Dies ist ein Mittel, wodurch ihr sie lehrt, die Reinlichkeit des Körpers und die Reinheit des Herzens zu lieben.

Die Schlafzimmer eurer Kinder sollten nett und in Ordnung gehalten werden, wenn auch kostbare Möbel fehlen. Fangt früh dabei an, es den Kleinen heizubringen, auf ihre Kleidung zu achten. Sie sollten für alle ihre Sachen einen bestimmten Platz haben und man sollte sie belehren, alles nett zusammen an Ort und Stelle zu legen. Wenn ihr auch keine Kommode anschaffen könnt, so nehmt eine Kiste, legt Bretter hinein und bedeckt sie mit hellem, nett aussehendem Zeuge. Es wird wohl jeden Tag Zeit kosten, Ordnung und Reinlichkeit zu lehren, aber es wird sich in dem späteren Leben eurer Kinder lohnen und schließlich euch viel Mühe und Zeit sparen.

Wenn es der Eltern Wunsch ist, daß ihre Kinder reine Herzen haben, dann müssen sie für eine dementsprechende Umgebung sorgen, die Gott wohlgefallen kann. Das Heim muß rein und sauber gehalten werden. Unreine, vernachlässigte Ecken im Hause werden dazu beitragen, unreine, vernachlässigte Ecken im Herzen hervorzubringen. Ihr Mütter, ihr seid die Erzieher eurer Kinder und ihr vermögt viel, wenn ihr früh anfangt, ihnen reine Gedanken einzuprägen, indem ihr ihre Zimmer rein, geschmackvoll und anziehend ausstattet. Wenn die Kinder ein Zimmer haben, welches sie ihr eigen nennen und wenn sie belehrt werden, es in Ordnung zu halten und es angenehm zu machen, so werden sie fühlen, daß sie in dem Elternhause ihr eigenes Heim haben und es wird ihnen zur Genugthuung gereichen, es nett und reinlich zu halten.

Wenn Besucher kommen, so sollten sie nicht, wie es häufig der Fall ist, die ganze Zeit und Aufmerksamkeit



der Mutter in Anspruch nehmen; das geistige und körperliche Wohl ihrer Kinder sollte vorgehen. Die Zeit sollte nicht vergeudet werden, Kuchen, Torten und ungesunde Leckerbissen zu bereiten. Sie erheischen besondere Ausgaben, die viele nicht einmal machen können. Aber das größte Uebel liegt in dem Beispiele. Bewahrt die Einfachheit der Familie; versucht nicht, die Besucher glauben zu machen, daß ihr in einer Weise lebt, die über eure Kräfte gehen würde. Gebt auch nicht den Anschein etwas zu sein, was ihr nicht seid, weder in euren Speisen noch in eurem Benehmen. Während ihr eure Besucher freundlich behandelt, so daß sie sich bei euch zu Hause fühlen, solltet ihr stets bedenken, daß ihr Lehrer der Kleinen seid, die Gott euch gegeben hat. Sie beachten euch und keine Handlungsweise eurerseits sollte sie auf den falschen Weg führen. Seid so gegen eure Besucher, wie ihr gegen eure Familie jeden Tag seid, angenehm, bedachtsam und höflich. Auf diese Weise können alle Erzieher ein Beispiel zum Guten sein, und dadurch zeigen, daß es noch etwas Höheres giebt, als das Gemüth mit dem, was man essen und trinken oder womit man sich kleiden soll, zu belasten.

Die Kleidung der Mutter sollte nett und einfach sein. Auf diese Weise vermag sie ihre Würde und ihren Einfluß zu wahren. Wenn die Mütter zu Hause unordentliche Kleidung tragen, lehren sie die Kinder dasselbe. Viele Mütter wähnen, alles sei gut genug, um im Hause getragen zu werden, mag es noch so besleckt und schädig sein; aber hierdurch verlieren sie bald ihren Einfluß in der Familie. Die Kinder vergleichen die Kleidung der Mutter mit derjenigen anderer, die ordentlich gekleidet sind, und die ihr gebührende Achtung nimmt ab. Mütter, kleidet euch so anziehend, als möglich, nicht indem ihr künstlichen Besatz anwendet, sondern indem eure Kleidung

reinlich und gut sitzend ist. Auf diese Weise lehrt ihr beständig eure Kinder auch reinlich und ordentlich zu sein. Das größte Kleinod einer Mutter sollte die Liebe und Achtung ihrer Kinder ihr gegenüber sein. Alles an ihr sollte Reinlichkeit und Ordnung lehren und die kindlichen Herzen mit Liebe zum Reinen erfüllen. In den Gemütern junger Kinder entwickelt sich schon zeitig der gute Geschmack und der Schönheits Sinn, und wie kann ihnen der Wunsch für Heiligkeit und Reinheit eingeprägt werden, wenn sie täglich nur unordentliche Stuben und vernachlässigte Kleidung sehen? In solche Wohnungen kann man die heiligen Engel, deren himmlisches Heim rein und heilig ist, nicht als Gäste einladen.

Das Wort Gottes sagt: „Oder wisset ihr nicht, daß euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist, der in euch ist, welchen ihr habt von Gott, und seid nicht euer selbst? Denn ihr seid teuer erkauft. Darum so preiset Gott an eurem Leibe und in eurem Geiste, welche sind Gottes.“ 1 Kor. 6, 19. 20. Die Eltern sind vor Gott verantwortlich, ihre Umgebung der Wahrheit gemäß, die sie bekennen, einzurichten. Alsdann sind sie imstande, ihre Kinder auf die richtige Art und Weise zu unterweisen und sie werden lernen, die irdische Heimat mit derjenigen da droben zu verbinden. So weit wie es irgend geht, sollte die Familie hier ein Bild der himmlischen Familie sein. In dem Falle werden die Versuchungen, sich mit niedrigen und gemeinen Dingen abzugeben, viel an ihrer Macht verlieren. Die Kinder müssen unterrichtet werden, daß wir hier nur Fremdlinge sind, um vorbereitet zu werden, einstinals Bewohner der himmlischen Wohnungen, die Christus für die bereitet, welche ihn lieben und seine Gebote halten, zu sein. Dies ist die größte und heiligste Pflicht der Eltern.

Die Eltern sollten sich in einem besonderen Sinne als Werkzeuge Gottes ansehen, ihre Kinder, gleichwie Abraham, zu belehren, daß sie des Herrn Wege halten. Sie müssen eifrig in der heiligen Schrift forschen, auf daß sie des Herrn Weg selbst kennen lernen, um ihn dann ihrer Familie zu zeigen. Micha sagt: „Es ist dir gesagt, o Mensch, was gut ist, und was der Herr von dir fordert, nämlich Gottes Wort halten und Liebe üben und demütig sein vor deinem Gott.“ Micha 8, 8. Um aber Lehrer sein zu können, müssen die Eltern zuerst Schüler sein, indem sie fortwährend Licht von Gott empfangen und durch Wort und Beispiel dieses köstliche Licht in der Erziehung ihrer Kinder anwenden. Laßt letztere wissen, daß sie in ihrem Essen und Trinken und in ihrer Kleidung nach Grundsätzen handeln müssen, laßt sie es von klein auf empfinden, daß das Gesetz Gottes die Richtschnur des Hauses ist, dem man in allen Lagen des Lebens gehorchen muß, und daß die Uebertretung des göttlichen Gesetzes immer stattfinden wird, wo das Naturgesetz wissentlich übertreten wird.

Das Leben eines Christen ist fortwährende Selbstverleugnung und Selbstbeherrschung, und hierin sollten die Kinder von Jugend auf geübt werden. Lehrt sie mäßig und rein in ihren Gedanken, ihrem Herzen und ihren Handlungen zu sein. Sagt ihnen, daß sie Gott angehören, denn sie sind teuer erkauft, mit dem teuren Blute Jesu Christi.



## Hoffnung für die Angefochtenen.

**H**m Vollkommenheit des Charakters zu erreichen, müssen wir den Wert einer menschlichen Seele schätzen, wie Christus sie schätzte. Am Anfang wurde dem Menschen Würde und Stellung verliehen; aber durch die Befriedigung der Eßlust fiel derselbe. Ungeachtet der großen Kluft, die sich dadurch zwischen Gott und dem Menschen geöffnet hat, liebte Jesus den hoffnungslosen Sünder mit einer solchen Liebe, daß er auf diese Erde kam, um diese Kluft zu überbrücken, und die göttliche Kraft mit der menschlichen Schwachheit zu vereinigen. Hierdurch ermöglichte er es dem Menschen, in Christi Kraft und durch Christi Gnade, gegen die Versuchungen des Satans anzukämpfen, dieselben zu überwinden und alsdann in seiner ihm von Gott gegebenen Männlichkeit als Sieger über die Lüsterheit des Gaumens und über die sinnlichen Leidenschaften dazustehen. Da Salomo als junger Mann als König über Israel herrschen sollte, waren Davids letzte Worte an ihn: „Sei getrost und sei ein Mann.“ Dem Schwachen und Angefochtenen sage ich dasselbe: „Sei ein Mann.“ Ich weise euch auf das Kreuz auf Golgatha und bitte euch in dem Namen Jesu Christi, blickt auf dasselbe und lebt. Richtet euch nicht selbst zu Grunde. Mit des Herrn Segen ist es euch möglich, den Sieg über die Lüsterheit und die niedrigen Leidenschaften davon zu tragen.

Gott hat den Menschen befähigt, in allem, was gei-

ftige und fittliche Würde anbelangt, ftete Fortfchritte zu machen. Zu folcher Entwicklung ift kein anderes Wefen, das von feiner Hand gemacht ift, befähigt. Nur der Menfch kann eine folche Selbftbeherrfchung und Würde erlangen, die ihn über die Sklaverei des Gaumens und der finnlichen Leidenschaften erhebt. Alsdann wird er vor Gott als ein Mann ftehen und fein Name wird in den Himmelsbüchern eingefchrieben fein. Wenn das Licht der Wahrheit und die Liebe Gottes in eines Menfchen Herz ausgegoffen wird, fo ift es kaum zu faffen, was aus ihm werden und was Gott durch ihn thun kann. Obgleich er ein gefallener Sohn Adams ift, kann er durch das Verdienst Chrifti ein Erbe der Unfterblichkeit fein. Seine Gedanken werden auf himmlifche Dinge gelenkt und veredelt, fein Herz wird gereinigt und fein Wandel wird im Himmel fein. Betrachtet die Erhabenheit eines verftändigen Chrifti über den armen Sklaven der Sünde. Beachtet den Unterfchied zwifchen einem durch die Sünde verblendeten Menfchen, der ein Opfer feiner eigenen böfen Leidenschaften und in Laster verfunken ift, und einem Menfchen, der von der Wahrheit des göttlichen Wortes durchdrungen, durch den Glauben an Jefum veredelt und ein Theilhaber der göttlichen Natur ift.

Betrachtet einmal den Zustand derer, die fich der Unmäßigkeit hingeben. Ihr Charakter ift fchwach, irdifch und niedrig. Dies find die Kennzeichen und Folgen ihres verkehrten Handelns. Sie haben auf dem Wege ihres eigenen Herzens, nach der Luft ihrer eigenen Augen gewandelt und find erfüllt von ihren eigenen Plänen. Ihr elendes Heim haben fie felbft zu einer Hölle gemacht. „Denn was der Menfch fäet, das wird er ernten.“ Gal. 6, 7. Können euch folche Menfchen auch bezaubern? Wollt ihr wie fie in Unwissenheit und Niedrigkeit ver-

sinken und gegen alles Edle abgestumpft werden? Soll der Wandel und die Gewohnheiten dieser niedrigen Geschöpfe, welche kaum eine Spur von dem sittlichen Ebenbilde Gottes aufzuweisen haben, euch zum Vorbilde dienen? Genügt das Bild ihres tiefgefallenen Zustandes nicht, daß ihr vor dem ersten Schritt in derselben Richtung zurückschreckt? Wollt ihr mit dieser Gesellschaft von dem Himmel ausgeschlossen werden?

Gott giebt einem jeden, der da ringt zu überwinden, eine starke Hoffnung, daß er das ewige Leben erlangen könne. Benutzt jede Gelegenheit, um ein Mann zu werden. Wenn ihr auf euch selbst blickt und die Kraft der Versuchung bedenkt, fühlt ihr euch so untüchtig, daß ihr sagen müßt: „Ich kann nicht widerstehen.“ Aber ich sage euch, ihr könnt und müßt der Versuchung die Stirn bieten. Ob schon ihr manchmal besiegt worden seid, und ihr selbst in sittlicher Hinsicht Niederlagen erlitten habt, so braucht es nicht immer so zu bleiben. Jesus ist eure Hilfe. In seiner Macht könnt ihr die täuschende Kraft des lüsternden Gaumens überwinden. Ruft eure ganze Willenskraft zur Hilfe.

Der Wille ist die herrschende Macht in der menschlichen Natur. Wenn der Wille richtig gelenkt wird, wird der ganze Körper seiner Stimme gehorchen. Der Wille ist nicht der Geschmack noch die Neigung, sondern die wählende und entschließende Macht, die königliche Kraft, welche in den Menschenkindern entweder den Gehorsam oder den Ungehorsam gegen Gott bewirkt.

Ihr werdet euch in steter Gefahr befinden, bis ihr die wirkliche Kraft des Willens kennt. Ihr könnt alles glauben und versprechen, aber all euer Glaube und eure Versprechungen sind umsonst, wenn euer Wille sich nicht auf die Seite des Rechts stellt. Wenn ihr den Kampf des

Glaubens mit ganzer Willenskraft aufnehmt, dann werdet ihr sicherlich siegen.

Ihr müßt euren Willen auf die Seite Christi stellen. So bald ihr euren Willen ihm gänzlich übergebt, nimmt er von euch Besitz und wirkt in euch das Wollen und das Vollbringen nach seinem Wohlgefallen. Eure Natur wird unter die Macht des heiligen Geistes gebracht. So- gar eure Gedanken sind ihm unterworfen. Wenn ihr auch nicht eure Gefühle und Empfindungen so völlig wie ihr wohl gerne möchtet, beherrschen könnt, ist es euch doch möglich, den Willen zu beherrschen und auf diese Weise wird eine gänzliche Veränderung in eurem Leben stattfinden. Wenn ihr euren Willen Christo gänzlich übergebt, so ist euer Leben verborgen mit Christo in Gott. Es ist mit der Kraft verbunden, die über alle Fürstentümer und Mächte geht. Ihr habt die Kraft von Gott, wodurch ihr an seiner Kraft festhalten könnt. Ein neues Leben, ein Leben im Glauben, ist euch ermöglicht.

Ihr werdet nie Erfolg haben, euch selbst zu veredeln, wenn euer Wille nicht auf Gottes Seite ist und mit dem Geiste Gottes zusammenwirkt. Habt nicht das Gefühl, daß ihr es nicht vermögt, sondern sagt: „Ich kann, ich will.“ Und Gott hat seinen heiligen Geist als Pfand gegeben, euch bei einer jeden entschiedenen Anstrengung zu helfen.

Eine jede Seele kann dessen bewußt sein, daß eine andere Kraft mitwirkt, wenn wir uns bemühen zu überwinden. Warum wollen die Menschen die Kraft nicht annehmen, wodurch sie veredelt und erhöht werden? Warum erniedrigen sie sich auf eine solche Weise durch die Befriedigung des lüsternen Gaumens? Warum machen sie sich nicht auf in der Kraft Christi und siegen in seinem Namen? Jesus selbst erhört das schwächste von uns ge-

gesprochene Gebet und bemitleidet die Schwachheit einer jeden Seele. In ihm als dem mächtigen Erretter ist Hilfe für eine jede Seele vorhanden. Ich verweise euch auf Jesum Christum, den Sünderheiland, der uns allein die Kraft, alles zu überwinden, zu verleihen vermag.

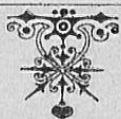
Der Himmel ist uns mehr wert, denn alles andere. In dieser wichtigen Angelegenheit sollten wir durchaus sicher gehen und nichts aufs Spiel setzen. Wir müssen wissen, daß unsere Schritte vom Herrn gelenkt werden. Möge Gott uns in dem großen Werke des Ueberwindens beistehen. Er wird den Ueberwinder krönen und die Gerechten mit weißen Gewändern kleiden. Eine ewige Heimat der Herrlichkeit hat er für die bereitet, die nach Herrlichkeit, Ehre und Unsterblichkeit trachten. Nur der Sieger geht in die Stadt Gottes ein; der Ueberwinder betritt die Stadt als Sohn Gottes und nicht als ein verdammter Verbrecher. Und ein jeder, welcher das neue Jerusalem betritt, wird mit dem Gruß bewillkommen werden: „Kommt her, ihr Gesegneten meines Vaters, ererbet das Reich, das euch bereitet ist von Anbeginn der Welt.“ Matth. 25, 34.

Gerne möchte ich Trostworte spenden, die jeder zagenen Seele helfen, im lebendigen Glauben den mächtigen Helfer fest zu erfassen, um einen Charakter zu entwickeln, der dem Herrn Freude macht. Trotz der himmlischen Einladung, trotz des Angebots der herrlichsten Segnungen und trotzdem uns jede Möglichkeit geboten wird, einen vollkommenen Charakter zu entwickeln, wird uns alles nichts helfen, wenn wir nicht willens sind, uns selbst zu helfen. Wir müssen die uns von Gott verliehenen Kräfte gebrauchen, sonst sinken wir tiefer und tiefer und sind in diesem und jenem Leben zu allem Guten untüchtig.

Wer durch Befriedigung der sündlichen Lust geschwächt



und herabgekommen ist, kann doch ein Sohn Gottes werden. Es liegt in seiner Macht, stetig andern Gutes zu erweisen und ihnen zu helfen, damit sie die Versuchung überwinden, und indem er dies thut, gereicht es zu seinem eigenen Heile. Er kann ein hellglänzendes Licht in dieser Welt sein und zuletzt die Segensworte von dem König der Herrlichkeit hören: „Ei, du frommer und getreuer Knecht.“



sprochene Gebet und bemitleidet die Schwachheit einer jeden Seele. In ihm als dem mächtigen Erretter ist Hilfe für eine jede Seele vorhanden. Ich verweise euch auf Jesum Christum, den Sünderheiland, der uns allein die Kraft, alles zu überwinden, zu verleihen vermag.

Der Himmel ist uns mehr wert, denn alles andere. In dieser wichtigen Angelegenheit sollten wir durchaus sicher gehen und nichts aufs Spiel setzen. Wir müssen wissen, daß unsere Schritte vom Herrn gelenkt werden. Möge Gott uns in dem großen Werke des Ueberwindens beistehen. Er wird den Ueberwinder krönen und die Gerechten mit weißen Gewändern kleiden. Eine ewige Heimat der Herrlichkeit hat er für die bereitet, die nach Herrlichkeit, Ehre und Unsterblichkeit trachten. Nur der Sieger geht in die Stadt Gottes ein; der Ueberwinder betritt die Stadt als Sohn Gottes und nicht als ein verdamnter Verbrecher. Und ein jeder, welcher das neue Jerusalem betritt, wird mit dem Gruß bewillkommen werden: „Kommt her, ihr Gesegneten meines Vaters, ererbet das Reich, das euch bereitet ist von Anbeginn der Welt.“ Matth. 25, 34.

Gerne möchte ich Trostworte spenden, die jeder zagen- den Seele helfen, im lebendigen Glauben den mächtigen Helfer fest zu erfassen, um einen Charakter zu entwickeln, der dem Herrn Freude macht. Trotz der himmlischen Einladung, trotz des Angebots der herrlichsten Segnungen und trotzdem uns jede Möglichkeit geboten wird, einen vollkommenen Charakter zu entwickeln, wird uns alles nichts helfen, wenn wir nicht willens sind, uns selbst zu helfen. Wir müssen die uns von Gott verliehenen Kräfte gebrauchen, sonst sinken wir tiefer und tiefer und sind in diesem und jenem Leben zu allem Guten untüchtig.

Wer durch Befriedigung der sündlichen Lust geschwächt

und herabgekommen ist, kann doch ein Sohn Gottes werden. Es liegt in seiner Macht, stetig andern Gutes zu erweisen und ihnen zu helfen, damit sie die Versuchung überwinden, und indem er dies thut, gereicht es zu seinem eigenen Heile. Er kann ein hellglänzendes Licht in dieser Welt sein und zuletzt die Segensworte von dem König der Herrlichkeit hören: „Ei, du frommer und getreuer Knecht.“

