

## Duchowa i Fizyczna sprawność.

Felieton do lekcji Szkoły Sobotniej na 17 kwietnia 2010

W tym tygodniu autor naszej lekcji, znakomicie podsumował jedną z podstawowych prawd w naszym osobistym życiu – jesteśmy cudownie stworzeni przez Mądrą Stwórcę w taki sposób, że pomiędzy naszym umysłem i ciałem istnieje głęboka, prawie tajemnicza relacja. Ellen White napisała: „Nie byłoby to ku chwale Boga, gdyby Jego dzieci posiadały chore ciała, lub skąłowacią umysł.”<sup>1</sup>

Bardzo dużo mówi się dzisiaj na temat korzyści, jakie wynikają ze zrównoważonej diety, regularnych ćwiczeń fizycznych, odpowiedniej ilości wody, światła słonecznego, samokontroli, świeżego powietrza, dostatecznego wypoczynku oraz zaufania do Boga. (Są to podstawowe elementy programu NEWSTART™). Nie trzeba być wybitnym naukowcem, aby zrozumieć to wszystko. Prawie w każdym czasopiśmie lub dzienniku podkreśla się te podstawowe zasady!

Jednak to, czego brakuje to siły motywacji. Dzisiaj bardzo niewielu ludzi nie zna podstaw dotyczących fizycznej czy umysłowej sprawności. Wystarczy rozejrzeć się na jakimkolwiek spotkaniu – to, co zobaczymy to nie brak informacji na temat tego jak troszczyć się o swoje ciało. Jednak cel, dla którego warto troszczyć się o „dobrą umysłową i fizyczną kondycję” wydaje się być pokryty głuchą ciszą: „Cokolwiek pomniejsza naszą fizyczną odporność, osłabia również umysł i czyni go mniej zdolnym do odróżniania zła od dobra. Zmniejsza się umiejętność wybierania tego, co dobre, traci się wolę czynienia tego, co się uważa za słuszne.”<sup>2</sup>

Niektórzy ludzie powiedzą, że taka wypowiedź mogła zostać napisana przez dziewiętnastowieczną kobietę, jednak to, co powiedziała musi zostać zweryfikowane przez współczesną wiedzę i praktykę medyczną etc. Warto zauważyć jednak, że żaden pisarz z XIX wieku nie został bardziej potwierdzony przez współczesną medycynę niż ona! Taki autorytet jak dr John H. Kellogg napisał w 1890, że po dwudziestu pięciu latach, od momentu kiedy zostały przedstawione synoptyczne zasady zdrowia opracowane przez Ellen White: „Nigdzie i przez nikogo nie został przedstawiony systematyczny i harmonijny zespół prawd dotyczących higieny, wolnych od oczywistych błędów ... Wiele zasad, które były nauczane zostały zaadaptowane i zastosowane i nie są już więcej postrzegane jako reformy. Mogą faktycznie zostać określone jako szeroko rozpowszechnione zwyczaje wśród bardziej wykształconych grup społecznych. Zasady, które ćwierć wieku temu były albo całkowicie ignorowane lub były pośmiewiskiem, po cichu zyskały swoją pozycję i zdobyły publiczne zaufanie i szacunek, aż świat całkowicie zapomniał, że nie zawsze były one w ten sposób akceptowane.”<sup>3</sup>

Jaka jest więc konkluzja? Adwentystyczne poselstwo zdrowia jest ściśle połączone z adwentystyczną misją tak jak „ręka jest połączona z ciałem”.<sup>4</sup> Oznacza to, że podkreślenie znaczenia zdrowia jest organicznie połączone z poselstwem Trzech Aniołów (Ap 14,6-12). To jest niezwykła informacja!

To podstawowe powiązanie jest zbudowane na trzech zasadach:

1. **Zasada humanitarna:** Adwentyści przez całe lata na różne sposoby, brali czynny udział w pomniejszeniu cierpienia na świecie. Wszędzie! Warto wymienić w tym kontekście organizację, którą kiedyś nazywaliśmy „Tabita”, a potem została przekształcona w *Centrum Pomocy Społecznej (Community Service Center)*. Warto przy tej okazji wspomnieć również pracę instytucji, która nazywa się ADRA!
2. **Zasada ewangelizacyjna:** Reformę zdrowia można by nazwać mostem, po którym Ewangelia wychodzi naprzeciw potrzebom ludzi, tam gdzie się znajdują – jest „wielkim przyczółkiem ... drzwiami, przez które prawda na obecny czas może znaleźć wejście do wielu domów ... i wiele dokonać, aby usunąć uprzedzenia związane z pracą ewangelizacyjną.”<sup>5</sup>

Pomyślmy o mądrych pastorach i ewangelistach, którzy współpracowali z lekarzami, pielęgniarkami i wyszkolonymi służbami medycznymi, kiedy przedstawiali bardzo potrzebne i pożyteczne prawdy w swoich publicznych wystąpieniach. Pomyślcie o niezwykle potrzebnych pięciodniowych planach rzucania palenia! Pomyślcie o potężnym wpływie naszych szpitali, klinik i sanatoriów na miliony ludzi na całym świecie, którzy zostali zapoznani z adwentystycznymi zasadami zdrowia – a następnie odnaleźli ścieżkę i przyłączyli się do adwentystycznego programu głoszenia biblijnych prawd.

3. **Zasada soteriologiczna:** ostatecznym celem adwentystycznej filozofii zdrowia jest „przygotować ludzi na przyjście Pana”, aby mogli żyć wiecznie.<sup>6</sup> Wszystko, co nie spełnia tego zadania rozmija się całkowicie z tym, dlaczego tak

<sup>1</sup> E.White, *Testimonies*, t.3, s.486.

<sup>2</sup> E.White, *Przypowieści Chrystusa*, s. 223.

<sup>3</sup> J.H.Kellogg, *Christian Temperance and Bible Hygiene*, introduction, 1890. Zob. H. E. Douglass, *Messenger of the Lord: The Prophetic Ministry of Ellen G. White* [Nampa, Idaho : Pacific Press Publishing Association, 1998], s. 291.

<sup>4</sup> E.White, *Testimonies* t. 3, s.62.

<sup>5</sup> E.White, *Evangelism* s. 513.514. (Tego fragmentu nie zawiera polski przekład tej książki!)

<sup>6</sup> E.White, *Testimonies* t. 3, s. 161.

dużo ludzkiej energii i finansów zostało przeznaczonych w Kościele Adwentystów na sprawy związane z popularyzacją zasad zdrowia.

To potrójne powiązanie nie zawsze było dobrze rozumiane. Niektórzy ludzie uczynili z poselstwa zdrowia cel sam w sobie, rozwijając ogólnosiatową sieć szpitali i klinik; dla innych poselstwo zdrowia stało się obowiązkowym chwytem w kontaktach z opinią publiczną, aby nie adwentyści stali się wystarczająco zainteresowani, aby przyjść i wysłuchać ewangelizacyjnego kazania. Obie metody wykorzystywały niektóre przesłanki wynikające z adwentystycznych zasad zdrowia – ale niestety, brakowało im głównego celu tych zasad, który powodował, że podkreślanie przez adwentystów zdrowego stylu życia stało się tak charakterystyczne.

Głównym celem adwentystycznych zasad zdrowia jest połączenie tego, co duchowe z tym, co fizyczne na poziomie zwykłego człowieka w jego praktycznym, codziennym życiu. Istotnymi elementami w tym zadaniu są następujące zasady:

- osobisty rozwój jest naszym pierwszym obowiązkiem wobec Boga i człowieka;
- zachowanie fizycznego/umysłowego zdrowia jest przede wszystkim duchowym wyzwaniem;
- chore ciało i/lub obłąkany intelekt powoduje, że uświęcenie jest prawie niemożliwe;
- cokolwiek pomniejsza fizyczne i umysłowe zdrowie bezpośrednio wpływa na naszą zdolność rozróżniania pomiędzy tym, co dobre i co złe;
- troszczenie się o czyjeś zdrowie pokazuje głębokość naszej troski o innych. W jaki sposób możemy pomóc innym, kiedy sami jesteśmy osłabieni?;
- zaangażowanie w zdrowie umysłu i ciała łączy się bezpośrednio z przygotowaniem ludzi, którym można powierzyć obowiązki związane z Bożym ostatnim dniem, a następnie z życiem wiecznym.

Ogólnie rzecz biorąc, zasady zdrowego życia nie są sprawą osobistej opinii lub filozoficznym tematem. Kiedy jasne tematy, które pojawiają się w koncepcji Wielkiego Boju zostaną zaprezentowane w całym ich pięknie i logice, wtedy zobaczymy w naszym życiu wielki skarb jaki posiadamy jako błogosławieni ludzie, nie tylko po to aby odnieść osobiste korzyści, ale również po to, aby przynieść innym ludziom, którzy są wokół nas, obfitość ewangelii.

## DO PRZEMYŚLENIA

Ponieważ Biblia nigdzie nie poleca nam abyśmy regularnie wykonywali ćwiczenia fizyczne, czy to oznacza, że Pan Bóg nie jest tym zainteresowany?

Oprócz ogólnej zasady, że nasze ciała należą do Pana Boga (1Kor 6,19-20), Biblia nie udziela prawie żadnej rady, w jaki sposób powinniśmy troszczyć się o nasze zdrowie. W świetle tego faktu następujące pytania są istotne:

1. **Na jakiej podstawie przyjmujemy zwyczaję jako wymagane przez Pana Boga (np. ćwiczenia fizyczne), skoro nie mamy bezpośrednich poleceń w Biblii, aby tak czynić? Czy istnienie bezpośrednich poleceń powoduje, że zwyczaję takie są ważniejsze i muszą być koniecznie zastosowane?** Adwentyści Dnia Siódmego podkreślają znaczenie pielęgnowania zdrowotnych zwyczajów, chociaż nie są one nigdzie wspomniane w Biblii. Jesteśmy pewni, co do tego, że alkohol jest wspomniany w Biblii, ale nie zawsze w kontekście całkowitej abstynencji. Tytoń i narkotyki nie są nigdzie wspomniane w Biblii. W tej samej kategorii możemy umieścić również ćwiczenia fizyczne. W jaki sposób zaangażowanie w sprawy Boże odgrywa ważną rolę w takich przypadkach?
2. **Mimo że część adwentystycznej tradycji bardziej zaleca praktyczną pracę niż gry i atletyczne ćwiczenia, to, czy fakt, że apostoł Paweł często odwoływał się do atletycznych metafor (np. 2Tm 2,5; 1Tm 4,7; 1Kor 9,24-27; Flp 3,12-14) mogłoby oznaczać, że zawody sportowe niekoniecznie są tak negatywne jak chciałaby sugerować to adwentystyczna tradycja?** Poniżej zamieszczam interesującą ilustrację z najnowszej książki Aldena Thopsona, *Beyond Common Ground: Why Liberals and Conservatives Need Each Other*, (Pacific Press Publishing Association, Nampa Idaho, 2009) s. 160 – 161. Autor analizuje niektóre napięcia jakie pojawiają się w obszarze sportu:

### Ilustracja komplikacji związanych ze stylem życia: Sport

Powinienem powiedzieć na początku, że część wyzwań, jakie dotyczą stylu życia we współczesnym kościele biorą się z faktu, że większość wierzących, która pochodzi z głównego nurtu adwentyzmu, nie odczuwa surowego konserwatyzmu, który w dużym stopniu cechował adwentyzm we wczesnych latach. Jest to szczególnie widoczne w kontekście sportu i rekreacji. Czy możesz sobie wyobrazić, aby dyrektor współczesnej adwentystycznej szkoły średniej czy uniwersytetu rozkazał, aby zamienić boiska sportowe na farmę? Tak właśnie stało się w Battle Creek College w 1897r. Dyrektor E.A. Sutherland „wydobył pług, dziekian Magan powoził zaprzęgiem, a 103 kilogramowy J.G. Lamson siedział jako balast dociskający, gdy wspólnie orali rekreacyjne tereny szkolne i zasadzili na nich ziemniaki”. Melin Neff, *For God and C.M.E.* (mountain Ciew: Pacific Press, 1964) s. 63.

Tego rodzaju konserwatyzm może pomóc wyjaśnić, dlaczego chrześcijanie ogólnie, a adwentyści szczególnie, tak niewiele zrobili w sprawach stylu życia, zwłaszcza, gdy nawiązuje on do „natchnionych“ uwag. Na przykład w konserwatywnych kręgach religijnych, popularne powiedzenie: „Biblia tak mówi. Ja w to wierzę. Sprawa jest rozstrzygnięta“, wyraźnie sprzeciwia się jakimkolwiek wysiłkowi, aby zachęcić do starannej oceny biblijnej rady. Jako adwentyści posiadamy własną wersję takiej postawy: „Siostra White mówi ...“ Taka postawa odwołuje się do surowego „natchnionego“ autorytetu, który często prowadzi do jednego z dwóch niefortunnych wyników, które reprezentują przeciwległe krańce spectrum: (1) przygotowanie przypadkowej i bardzo selektywnej listy dozwolonych i zakazanych czynów, lub (2) całkowite zignorowanie „natchnionych“ źródeł.

W kulturze adwentystycznej, na przykład, w szkolnych akademikach zakazywano gry w szachy, warcaby i karty, (ponieważ tak mówi siostra White), ale zamiast nich pozwalano na grę w Rook i Monopoly, gry, które potencjalnie są równie złe. Z moich własnych studiów nad komentarzami Ellen White na temat rozrywki i gier, dochodzę do wniosku, że jedną z jej głównych trosk było niebezpieczeństwo uzależnienia, określane w wielu przypadkach przez stwierdzenie: „w umysłach niektórych“ lub temu podobne. To jest ważne zastrzeżenie. Znam pewnego profesora adwentystycznego, który na przykład mógł uczyć się słownictwa hebrajskiego podczas oglądania meczu piłkarskiego w telewizji. To nie jest możliwe w moim przypadku: ja jestem przyklejony do ekranu. Inny profesor potrafił prasować podczas oglądania meczu piłkarskiego w TV. Kolejna rzecz niemożliwa w moim przypadku. Jeżeli zamierzam coś oglądać to muszę oglądać. Nieco inaczej jest w przypadku radia. Mogę wykonywać wiele zadań i robić coś użytecznego jak na przykład sprzątać piwnicę podczas słuchania sprawozdania z meczu.

Ale nawet, kiedy radio pozwala mi na wielozadaniowość, transmisje sportowe przez radio zakłócają wykonanie rzeczy, które chciałbym zrobić i kim chciałbym być. Inni ludzie, podobnie jak moich dwóch kolegów, którzy oglądają telewizję, o których wspominałem wyżej, posiadają całkowicie inne doświadczenia. Muszę jednak być uczciwy i przyznać, że moja tendencja, do pełnego zaangażowania w jakikolwiek rodzaj współzawodnictwa, może poważnie zmniejszyć moją zdolność traktowania innych tak jak bym tego chciał i tak jak potraktowałby ich Jezus oraz jak chciałby abym ja ich potraktował. Jeżeli jestem zaabsorbowany w jakimkolwiek rodzaju konkurencyjnych zajęć wtedy ignoruję innych ludzi, traktuję ich oziębło i przemawiam opryskliwie. Mówiąc całkiem szczerze drugie wielkie przykazanie Jezusa w takim przypadku po prostu znika z mojego horyzontu. Oto powód, dla którego w czasie największych sportowych sezonów, radzę sobie z pokusą przez zwrócenie jej w odwrotną stronę i rywalizuję ze sobą, aby zobaczyć z ilu głównych sportowych wydarzeń mogę faktycznie zrezygnować!

Ostatnio miałem pożyteczną rozmowę z bardzo religijnym i poważnym kolegą, który powiedział mi, że w jego doświadczeniu, sport był najlepszym punktem kontaktu z innymi ludźmi i rzeczywistym źródłem wzbogacenia i osobistej satysfakcji. Ponieważ nie był on utalentowany muzycznie w jego wczesnych latach, sport był obszarem, który dostarczał zainteresowania, koleżeństwa i poczucia spełnienia. Według jego poglądu, w obliczu miliardów pokus, przed jakimi staje współczesna młodzież (seks, narkotyki, komputer, gry komputerowe, pornografia on-line), sport dostarcza ważnej i zdrowej alternatywy dla naszych młodych ludzi. W ogólnym zarysie, przychyliam się do jego zdania.

Powinienem także zwrócić uwagę na jedną fatalną konsekwencję unikania przez adwentystów zorganizowanych sportów: dorośli adwentyści często są bardzo słabi w sporcie. Kiedy byłem młodzieżowym pastorem, nasz zbor zazwyczaj umawiał się co tydzień w niedzielę na wspólne mecze piłkarskie ojców z synami. Musieliśmy zakończyć organizowanie tych meczów, ponieważ ojcowie bardzo łatwo wpadali w gniew. Studenci, którzy kończyli publiczne szkoły średnie powiedzieli mi jak bardzo są zbulwersowani adwentystycznym zachowaniem w czasie zajęć sportowych. „Każdy, kto zachowuje się tak w szkołach publicznych“ powiedzieli mi, „zostałby natychmiast posadzony na karnej ławce“. Nauczenie się, w jaki sposób wygrywać i uprzejmie przegrywać, jest ważną życiową sztuką. Kiedy całkowicie unikamy sportu, tracimy bardzo wyjątkową okazję do ważnego rozwoju charakteru.

Powiedziawszy to wszystko, muszę jednak dodać, że dobrze rozumiem ostrzeżenia Ellen White na temat gier. Niemniej byłoby to niemądre, aby tak bardzo rywalizująca osoba jak ja, próbowała dyktować coś całemu społeczeństwu. Moje konserwatywne stanowisko motywowane przez względy osobiste, musi być zrównoważone przez zdrowo rozsądkowe stanowisko umiarkowanych liberałów.“

3. **W jakim stopniu zmiany w kulturze oraz zmiany w osobistym życiu wpływają na to, jak można by zrealizować polecenie „ćwiczeń“?** W czasach biblijnych osiadły tryb życia rzadko stanowił pokusę, z wyjątkiem być może królów, którzy posiadali wielu sług. Jednak w naszych czasach większość wierzących osób nie żyje w środowiskach agrarnych, które wymagają od nich regularnej pracy fizycznej. Czy w takich przypadkach siłownie i boiska sportowe mogą być godną pochwałą alternatywą?
4. **W jaki sposób można zrównoważyć potrzebę ćwiczeń fizycznych z alternatywą ciężkiej pracy, która jest pozbawiona przyjemności? Czy ćwiczenia muszą sprawiać przyjemność, jeżeli mają być skuteczne?** Biblia mówi, że „wesole serce jest jak lekarstwo“ (Prz 22,17). Czy to oznacza, że powinniśmy znaleźć takie sposoby ćwiczenia, które są przyjemne i niosą ze sobą rozrywkę?

Opracował Janek Pollok (na podstawie H.E.Douglass, Celebration of Spiritual and Physical Fitness )

Materiał dostępny również na: [www.skoczow.maranatha.pl](http://www.skoczow.maranatha.pl) [www.pomoce.wa.pl](http://www.pomoce.wa.pl)

Na stronach tych dostępne są również materiały archiwalne